รฟม.

Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.1 NO.3 | JULY 2017

เสพศิลป์สร้างสุข ของคนยุคใหม่

www.mrta.co.th

MSX
125SF
ENDORPHINS
CLUTCHER
HONDA
NEW COLOR
NEW Honda MSX125SF ไม่ใช่แค่มอเตอร์ไซค์ เพราะเราคือ BOY'S TOY
ของเล่นสไตล์ GADGET เพื่อความฟินส์ แบบ ON ROAD มาพร้อม MANUAL
HAND CLUTCH ที่เหล่า CLUTCHER ฟินส์ไม่มีสะดุด สนุกทุกการคอนโทรล
ABS
ครั้งแรกของ ABS บน Honda MINIBIKE ระบบเบรกกันล้อล็อก
ฟินส์ทุกการคอนโทรล มั่นใจทุกการขับขี่ *เฉพาะ ABS TYPE
HONDA
The Power of Dreams
www.aphonda.co.th
www.facebook.com/hondamotorcyclethailand

BROAD SPECTRUM ไม่ใช่ปกป้องแค่ **UVA1**

Lisa
EDITOR'S FAVORITE
sunscreens
2017

ไมนัส-ซัน
ใช้ทุกวันไม่มันเหนอะหนะ

ครีมกันแดดมาตรฐานระดับสากล

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

มั่นใจเต็มที่ ด้วยอีกระดับของการปกป้องผิว ที่ได้มาตรฐาน Broad Spectrum* ครอบคลุมรังสี UVA1 UVA2 และ UVB หมดกังวลเรื่องปัญหาผิวหมองคล้ำ จุดด่างดำ ฝ้า กระ และริ้วรอยเหี่ยวย่นก่อนวัย จากแสงแดด โดดเด่นด้วยเนื้อครีมแบบ Silky Ultra Smooth ให้สัมผัสเนียน ลื่นบางเบา เกลี่ยง่ายเป็นพิเศษ ไม่เหนียวเหนอะหนะ พร้อมช่วยควบคุมความมัน ทนต่อน้ำและเหงื่อ ลิขสิทธิ์เฉพาะ Minus-Sun ช่วยให้ เนื้อครีมเกาะติดผิวได้ดีตลอดวัน อย่างเป็นธรรมชาติ *มาตรฐาน Broad Spectrum คือป้องกันครอบคลุมถึงรังสี UVA1 (สาเหตุสำคัญของการเกิดริ้วรอยก่อนวัย เหี่ยวย่น ยากต่อการฟื้นฟู) ความยาวคลื่น 378 นาโนเมตรขึ้นไป

Minus-Sun
PROFESSIONAL SUNSCREEN

minussunclub minussunclub 66(0)2793-9999

Editor's Talk

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ...

"สายน้ำไม่คอยท่า วันเวลาไม่คอยใคร" ใครวางแผนโปรเจคจะทำอะไรไว้ ก็เร่งลงมือทำกันนะคะ เผลอแป๊ปเดียวก็เข้าสู่ครึ่งปีหลังกันแล้ว Life & Metro ฉบับนี้มาพร้อมกับเรื่องราวการท่องเที่ยวแบบหลบฝน โดยเราจะพาคุณผู้อ่านไป **Check in** เสพงานศิลป์อย่างมีความสุขกับ 4 สถานที่สวยเก๋ใจกลางเมือง ใครชอบสไตล์ไหน หรือสะดวกอย่างไร ลองหาเวลาว่างไปใช้ชีวิตสโลว์ไลฟ์มองหาแรงบันดาลใจใหม่ๆ กันดู

สำหรับคอลัมน์อร่อยนอกบ้าน **Eating Out** พร้อมพาคุณไปลิ้มชิมรสอาหารออร์แกนิคที่ให้คุณค่าทางโภชนาการอย่างครบครัน ท่ามกลางบรรยากาศสวนสวย ที่ร้าน Patom กลางซอยสุขุมวิท 49 และลิ้มลองเบเกอรี่แสนอร่อยหน้าตาสวยหวานกันต่อที่ร้าน LITTLE BAKER ย่านลาดพร้าว ซอย 5

ช่วงนี้ฝนตกรถติด ควรวางแผนการเดินทางกันให้ดีๆ อย่างลืมเลือกใช้บริการ MRT เป็นส่วนหนึ่งในการเดินทางที่สะดวกสบายของคุณนะคะ ท่านใดมีข้อเสนอแนะหรือต้องการสอบถามข้อมูลการเดินทางด้วยรถไฟฟ้ามหานครติดต่อได้ที่ Facebook Fanpage : การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือ Call center โทร.0 2716 4044

กองบรรณาธิการ

อ่าน Life & Metro Magazine ออนไลน์ได้ที่

BOOK Smile eBook | AIS | ISSUU

Contents

ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 เดือนกรกฎาคม 2560

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

Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ธีรพันธ์ เตชะศิรินุกุล **รองประธาน :** สิริธิดา ธรรมกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ธนวรรธก์ อันทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, พิภัทร์ งามผิว, พิณนภา เพชรศิริ **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกาล คงมั่น, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญานี อนุรักษ์ติพันธ์, ธันวา ประทุมสุวรรณ, ธุชรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมัฏฐ์, **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุดเอื้อม, สมิธ ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรวุฒิ เลิศวิทย์วรเทพ, วรร เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ ศุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :
รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม ร้านกาแฟ Café Amazon ร้านกาแฟ Doi Tung ร้านกาแฟ Café D'oro ร้านกาแฟ 94 Coffee สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ และห้องสมุดมหาวิทยาลัยชั้นนำทั่วประเทศ 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

GreenPrint
สิ่งพิมพ์นี้ช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในกระบวนการผลิต 19.88%
เครื่องหมายรับรอง "งานพิมพ์สีเขียวรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม"

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
Mass Rapid Transit Authority of Thailand

โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู

ช่วงแคราย - มีนบุรี
ระยะทางรวม 34.5 กม.
30 สถานี
4 จุดเชื่อมต่อ

โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง

ช่วงลาดพร้าว - สำโรง
ระยะทางรวม 30.4 กม.
23 สถานี
4 จุดเชื่อมต่อ

เชื่อมต่อทุกจุดหมาย กับรถไฟฟ้า 2 โครงการใหม่ เปิดให้บริการ ปี 2563

พิธีลงนามโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี และสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง

เมื่อวันศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2560 นายสมคิด จาตุศรีพิทักษ์ รองนายกรัฐมนตรี ให้เกียรติเป็นประธานพิธีลงนาม “โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี และสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง” โดยมี นายอาคม เติมพิทยาไพสิฐ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม พลเอก ยอดยุทธ บุญญาธิการ ประธานกรรมการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย นายธีรพันธ์ เตชะศิรินุกูล รองผู้ว่าการ (กลยุทธ์และแผน) รักษาการแทนผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) นายศิรี กาญจนพาสน์ ประธานกรรมการ บริษัท บีทีเอส กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) นายสุรพงษ์ เลาหะอัญญา กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท ระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ BTS พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร รฟม. คณะผู้บริหารบริษัท บีทีเอส กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจิเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) และบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรีโฮลดิ้ง จำกัด (มหาชน) เข้าร่วมในพิธีดังกล่าว ณ ห้องวิภาวดีบอลรูม โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ เซ็นทรัลพลาซาลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

ทั้งนี้ เมื่อโครงการแล้วเสร็จจะเป็นการอำนวยความสะดวกในการเดินทางของประชาชนจากพื้นที่รอบนอกกรุงเทพมหานครและปริมณฑล รวมถึงจังหวัดนนทบุรี และจังหวัดสมุทรปราการให้สามารถเชื่อมต่อการเดินทางเข้าสู่ระบบรถไฟฟ้าสายหลัก ได้แก่ สายสีม่วง สายสีแดง สายสีเขียว สายสีส้ม และสายสีน้ำเงิน เพื่อเข้าสู่ใจกลางกรุงเทพมหานครได้อย่างสะดวกรวดเร็วและช่วยบรรเทาปัญหาจราจรในพื้นที่ของโครงการทั้งสองสาย

สำหรับโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู มีระยะทางประมาณ 34.5 กิโลเมตร มีสถานีรวม 30 สถานี กรอบวงเงินลงทุน 46,643 ล้านบาท ในส่วนของโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง มีระยะทางประมาณ 30.4 กิโลเมตร มีสถานีรวม 23 สถานี กรอบวงเงินลงทุน 45,797 ล้านบาท ทั้ง 2 โครงการเป็นระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยวแบบคล่อมราง (Straddle Monorail) เป็นโครงสร้างยกระดับตลอดสาย มีทางเดินสำหรับการอพยพกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน (Emergency Walkway) ตลอดทาง แนวเส้นทางเป็นระบบขนส่งมวลชนขนาดรอง (Feeder Line) ที่จะกระจายความหนาแน่นของกิจกรรมเมือง และเชื่อมโยงการเดินทางกับระบบขนส่งมวลชนหลัก (Main Line) เป็นโครงข่ายอย่างเป็นระบบ ทั้งนี้คาดว่าทั้ง 2 โครงการจะสามารถเปิดให้บริการได้ในปี 2563

MRTA Quiz

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุด Exclusive “USB Flashdrive ความจุ 16 GB” ดีไซน์พิเศษ รูปสถานีอิสรภาพ 1 ใน 3 ของสถานีที่สวยที่สุดในโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินฯ ที่จะเปิดให้บริการในปี 2563 จำนวน 4 รางวัล

ส่งคำตอบพร้อมชื่อที่อยู่ ผ่านทาง QR Code
ได้ตั้งแต่วันนี้ - 18 กรกฎาคม 2560
รฟม.จะสุ่มจับรางวัลและประกาศรายชื่อผู้โชคดีในฉบับถัดไป

*คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สิ้นสุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

คำถาม
โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู และโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง มีระยะทางกี่กิโลเมตร และมีจำนวนกี่สถานี

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

เมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม 2560 รฟม. จัดโครงการ “ไหว้พระ เสริมมงคล กับ รฟม.” ครั้งที่ 2 ณ วัดบรมราชากาญจนาภิเษกอนุสรณ์ (วัดเล่งเน่ยยี่ 2) จังหวัดนนทบุรี โดยนำประชาชนจากชุมชนในเขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร เดินทางด้วยรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม จากสถานีเตาปูนไปยังสถานีสามแยกบางใหญ่ เพื่อไปทำบุญ ไหว้พระ เสริมสิริมงคล ณ วัดบรมราชากาญจนาภิเษกอนุสรณ์ (วัดเล่งเน่ยยี่ 2) โครงการนี้จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวตามแนวสายทางรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม รณรงค์การเดินทางด้วยรถไฟฟ้า และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างองค์กรกับชุมชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า

รฟม. จัดกิจกรรมประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ เพื่อทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

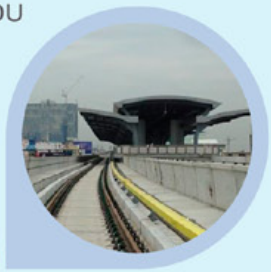
เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม - 16 มิถุนายน 2560 รฟม. จัดกิจกรรมประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ เพื่อทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยมีพนักงาน รฟม. และผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม. ร่วมกันประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ อาทิ ดอกดารารัตน์ ดอกแก้ว และดอกกุหลาบ จำนวนกว่าห้าร้อยดอก

รฟม. ต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากหลักสูตรผู้บริหารระดับสูง ด้านการบริหารเมือง (ผู้นำเมืองรุ่นที่ 2) มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

เมื่อวันศุกร์ที่ 9 มิถุนายน 2560 รฟม. ได้ต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากหลักสูตรผู้บริหารระดับสูง ด้านการบริหารเมือง (ผู้นำเมืองรุ่นที่ 2) มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช เข้าศึกษาดูงานด้านการบริหารโครงการรถไฟฟ้า โดยมี พ.ต.ท.อนุศิลป์ สิริเวชชะพันธ์ ผู้ช่วยผู้ว่าการ รักษาการรองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) เป็นประธานต้อนรับ และนายกาจผจญ อุดมธรรมภักดี ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาโครงการรถไฟฟ้าเป็นวิทยากร ณ ห้องประชุม 2 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม.

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
Mass Rapid Transit Authority of Thailand

การดำเนินงานขององค์กร
อย่างมีจริยธรรม รับผิดชอบ
และยั่งยืน



I-CREATE

รฟม.
เชื่อมโยงสังคม สู่ความยั่งยืน

ดูแล แบ่งปัน สร้างประโยชน์
แก่สังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม

WE-SHARE

OUR-RAISE

พัฒนาคุณภาพชีวิตของ
พนักงานและประชาชนในชุมชน
ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม
และสิ่งแวดล้อม

วิสัยทัศน์ รฟม.

“ เป็นองค์กรที่มีความเป็นเลิศด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน ที่สามารถยกระดับ
คุณภาพชีวิตประชาชนและส่งเสริมการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน ”

Bangkok update

TEXT : กองบรรณาธิการ

9 ก.ค.
G RUN ยั่ง ยืน

มะเร็งวิทยาสมาคมแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นองค์กรหลักในการดูแลผู้ป่วยในประเทศไทย จัดกิจกรรมวิ่งการกุศลเพื่อผู้ป่วยโรคมะเร็งจิสต์ นำรายได้ทั้งหมดโดยไม่หักค่าใช้จ่ายใดๆ บริจาคช่วยเหลือผู้ป่วยโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นกิจกรรมดีๆ เพื่อมุ่งหวังสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับโรคมะเร็งจิสต์ให้ประชาชนทั่วไป ณ สวนลุมพินี ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ http://g-run.run/

12 - 14 ก.ค.
HoReCa Asia 2017

เวทีสำหรับกลุ่มผู้ประกอบการเอสเอ็มอี ทั้งในส่วนของการท่องเที่ยว โรงแรม ร้านอาหาร เพื่อสร้างช่องทางความร่วมมือทางธุรกิจ รวมถึงพบปะกับผู้เชี่ยวชาญทางด้านการบริหารจัดการ การตลาด ดีไซน์ เพื่อยกระดับธุรกิจให้เติบโตอย่างต่อเนื่อง ที่ Plenary Hall 1-3 ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : www.horecaasiaexpo.com

11 - 23 ก.ค.
สำราญมาร์เก็ต

เพลิดเพลินกับงานตลาดย้อนยุคสุดคลาสสิค ซึ่งจะพาคุณย้อนไปสู่ยุค 60 โดย Elvis และ The Beatles (Thailand) พบกับร้านอาหาร เครื่องดื่ม แฟชั่น มากกว่า 100 ร้านค้า พร้อมกับ Mini Concert จาก ริท เรืองฤทธิ์ และ วง Lipta ณ ลานจัดกิจกรรมห้าง MBK Center

15 ก.ค.
Chang Music Connection presents Urban Music Festival "Live in Siam"

Music Festival ใจกลางเมือง สำหรับทุกคนที่รักดนตรี ใช้ชีวิตอยู่ในสยามท่ามกลางศิลปินทั้งเมืองไทย มาเชียร์ และช้อป เฟสติวัลติดแอร์สุดชิคกลางสยาม กับ 5 เวทีใหญ่ 12 ชั่วโมงเต็ม ตั้งแต่เที่ยงวันยันเที่ยงคืน 15 กรกฎาคมนี้ ที่สยามดิสคัฟเวอรี่ สยามเซ็นเตอร์ และสยามพารากอน ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.gmmlive.com หรือ Facebook : urbanmusicfestivalthailand

21 - 30 ก.ค. 2560
HomePro Fair 2017 "Living & Lifestyle Fair"

โฮม โปรดักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน) หรือ โฮมโปร ผู้นำธุรกิจศูนย์รวมวัสดุและอุปกรณ์ตกแต่งบ้านครบวงจร จัดมหกรรมต้นแบบ "งานบ้านตัวจริง" พลาดไม่ได้ ที่ อิมแพ็ค เมืองทองธานี Hall 5 - 8 สอบถามรายละเอียด โทร.0 2831 6000 หรือ www.homepro.co.th หรือ Facebook : homeprothailand

Note

ไปไหนมาไหนก็สะดวกสบายเพียงติดตั้งแอปฯ Bangkok MRT เพื่อเช็คเส้นทางรถไฟฟ้า MRT ทั้งสายสีน้ำเงินและสายสีม่วงได้ง่ายๆ เพียงเลือกต้นทางและปลายทางที่คุณต้องการ คำนวณระยะเวลาในการเดินทาง และอัตราค่าโดยสาร แสดงข้อมูลทางออกและจุดอำนวยความสะดวกต่างๆ ภายในสถานี แสดงข้อมูลจุดเชื่อมต่อระบบขนส่งอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นมอเตอร์ไซด์รับจ้าง รถเมล์และรถตู้ โดยเข้าไปโหลดที่ https://play.google.com/store/apps/details?id=com.devsenses.mrt_app&hl=th

Around the World

TEXT : จึงอุรา

ชิงช้าสวรรค์ สูงที่สุดในโลกแห่งใหม่

เพิ่งเปิดบริการสดๆ ร้อนๆ เมื่อต้นเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา ชิงช้าสวรรค์ Bailang River Bridge Ferris Wheel พร้อมตำแหน่งชิงช้าสวรรค์ไร้แกนกลางที่สูงที่สุดในโลก

ชิงช้าสวรรค์ไป่หลางตั้งตระหง่านอยู่ที่สะพานข้ามแม่น้ำไป่หลาง เขตเหว่ยฟางมณฑลซานตง ทางตะวันออกของประเทศจีน เส้นผ่าศูนย์กลาง 125 เมตร สูง 145 เมตร สูงกว่าชิงช้าสวรรค์ลอนดอนอาย 10 เมตร ตัวชิงช้าออกแบบเป็นโครงตะแกรงมีลวดลายงดงาม ได้แรงบันดาลใจจากการออกแบบว่าวของซานตง (ได้ชื่อว่าเป็นเมืองหลวงกีฬาว่าวของโลก) โดยผู้ออกแบบเปรียบเปรยว่ามันคือ ‘สันหลังของมังกร’

นอกจากจะเป็นชิงช้าสวรรค์ที่ไม่มีแกนกลางแล้ว ตัวชิงช้าสวรรค์ยังไม่หมุนแบบชิงช้าสวรรค์ทั่วไป สิ่งที่หมุนคือกระเช้าผู้โดยสารทั้ง 36 กระเช้า จุผู้โดยสารได้กระเช้าละ 10 คน มีโทรทัศน์พร้อมไวไฟ โดยใช้เวลาหมุน 28 นาทีต่อหนึ่งรอบ มีสถานที่ไหมให้ไปเซลฟี่กันอีกแล้วสิเรา!

photo : http://www.averagejoes.co.uk

ทัวร์ลอนดอนจิบชายามบ่าย สไตล์ผู้ดีอังกฤษ

อีกวิธีในการเที่ยวชมลอนดอนพร้อมดื่มด่ำซึมซาบความเป็นผู้ดีอังกฤษได้อย่างถึงแก่น นั่นคือการนั่งจิบอาฟเตอร์นูนทีรสชาติล้ำบนรถบัสสองชั้นสีแดงคันใหญ่สุดหรูไปทั่วเมืองหลวง

Afternoon Tea Bus Tour เป็นทัวร์พิเศษจากร้านเบเกอรี Brigit’s Bakery ในโคเวนต์ การ์เดน รถบัสวินเทจจะพาผู้โดยสารไปชมแหล่งท่องเที่ยวสำคัญ เช่น ชิงช้าสวรรค์ลอนดอนอาย หอนาฬิกาบิ๊กเบน พระราชวังบักกิงแฮม พิคคาดิลลี เซอร์คัส ฯลฯ ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง แถมได้ถ้วยน่ารักเป็นที่ระลึก บริการเริ่มตั้งแต่เที่ยงถึงห้าโมงเย็น ราคาประมาณคนละ 45-58 ปอนด์ และยังให้เช่าเหมาคันสำหรับจัดงานต่างๆ อีกด้วย

photo : https://experiences.lastminute.com/b-bakery-vintage-afternoon-tea-bus-tour-for-two-pc1

Quote

“ถ้าคุณไม่ลุกขึ้นสู้เพื่อสิ่งที่คุณต้องการ คุณก็อย่าร้องไห้ในสิ่งที่คุณต้องสูญเสียไป”

• Will Smith

“โถฉี่รักษ์โลก” แห่งแรกของปารีส

ขึ้นชื่อว่า “กลิ่นฉี่” หลายคนถึงกับร้องยี้ ด้วยความเหม็นติดอันดับที่ไม่สามารถให้คำนิยามได้ โดยเฉพาะกลิ่นฉี่ของพวกมักง่ายที่ชอบฉี่ตามข้างถนน ตามตรอกซอกซอยต่างๆ ถือเป็นปัญหาใหญ่ระดับชาติที่หลายประเทศพยายามอย่างหนักในการแก้ปัญหานี้

ในฝรั่งเศสใช้ไอเดียเก๋ ออกแบบโถฉี่รักษ์โลกแนวใหม่ในชื่อว่า ‘Uritrottoir’ เพื่อแก้ปัญหาคนมักง่ายและพวกขี้เมา โดยโถฉี่นี้ดูเผินๆ จะคล้ายกับกระถางต้นไม้ทรงสี่เหลี่ยมสองชั้น ชั้นบนสุดเป็นกล่องเปิดและปลูกต้นไม้เอาไว้ ด้านหน้าเป็นโถฉี่ ส่วนด้านล่างจะบรรจุเศษฟาง ขี้เลื่อย เพื่อช่วยดับกลิ่นและใช้เป็นปุ๋ยสำหรับต้นไม้ โถนี้สามารถดูดซับปัสสาวะผู้ใช้บริการได้มากถึง 600 ครั้ง และเมื่อโถใกล้เต็ม ตัวโถจะส่งสัญญาณแจ้งเตือนให้ผู้ผลิตมาจัดการเปลี่ยนเศษฟางใหม่และนำฟางเก่าไปทำเป็นปุ๋ยได้อีกด้วย

ปัจจุบัน Uritrottoir ถูกนำมาทดลองใช้ที่สถานีรถไฟ Paris-Gare de Lyon และมีโครงการที่จะนำไปตั้งที่สถานีอื่นๆ ทั่วฝรั่งเศส

photo : http://netzflutr.de/blumenkuebelurinal-paris-testet-minigarten-gegen-wildpinkler/

Quote

“ชีวิตเป็นเรื่องทุกข์ หากเรามัวแต่จมกับอดีตช่วงใดช่วงหนึ่ง แต่มักจะตลกหากมองเห็นทุกช่วงเวลาของมัน”

- Charlie Chaplin

ย้อนเวลาสู่ยุคโชซอน

ช่วงเดือนกรกฎาคม - ตุลาคมปีนี้ ที่ Namsangol Hanok Village ทางตอนเหนือของกรุงโซล เกาหลีใต้มีการจัดตลาดนัดพิเศษ เป็นตลาดนัดกลางคืนสไตล์ย้อนยุค (Namsangol Night Market) ย้อนเวลากลับไปในปี 1890 จำลองบรรยากาศดั้งเดิม และสิ่งของต่างๆ ในยุคของราชวงศ์โชซอน คุณจะได้เพลิดเพลินไปกับกิจกรรมต่างๆ ที่ผสมผสานประเพณีเก่าแก่กับความทันสมัย ไม่ว่าจะเป็น เกมการแข่งขันแบบดั้งเดิม การแสดงดนตรีแบบดั้งเดิม และแฟชั่นโชว์ชุดย้อนยุค รวมถึงยังมีโอกาสที่จะได้ลองชิมอาหารเปอร์เซียโบราณ ให้ทุกคนได้สนุกสนานอิ่มอร่อยกับอาหารอร่อย กิจกรรม และอีเว้นท์ต่างๆ อีกมากมาย

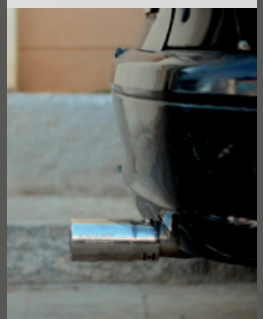
Photo : http://seoulcafe2013.blogspot.com/2017/06/namsangol-night-market-1890.html

Go Green

TEXT : ชญานี

มาท่องเที่ยวและพักในโรงแรม ปลอดบุหรี่กันเถอะ

เป็นเรื่องดีสำหรับคนรักสุขภาพและรักการท่องเที่ยวแบบห่างไกลมลภาวะทั้งปวง เพียงแค่คลิก www.smokefreehotel.in.th ก็จะปรากฏรายชื่อโรงแรมและที่พักที่ปลอดบุหรี่และโรงแรมที่สร้างเสริมสุขภาพในเมืองไทยขึ้นมาแล้ว ซึ่งแต่ละแห่งจะชูโรงความโดดเด่นด้านบรรยากาศ อากาศที่ดี กิจกรรมเพื่อสุขภาพต่างๆ สปาที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เมนูที่ตอบโจทย์คนรักสุขภาพและเป็นมิตรต่อภาวะทางอากาศ แค่อ่านมานี้ก็น่าสนใจสุดๆ แล้วใช่ไหม ทริปหน้าของคุณลองค้นหาโรงแรมเหล่านี้ดูกันก่อนออกเดินทาง



น้ำหมึกจากควันพิษ... คิดได้เจ๋งจริงๆ

ใครจะไปคาดคิดว่ามลพิษจากท่อรถยนต์นั้นจะนำไปผลิตสิ่งที่เกิดประโยชน์ได้ Anirudh Sharma ผู้ก่อตั้ง Graviky Labs ใช้เวลากว่า 3 ปีในการพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อเปลี่ยนมลพิษทางอากาศให้กลายเป็นน้ำหมึก เขานำเครื่องมือลักษณะคล้ายกระบอกไปติดไว้ที่ท่อรถยนต์ รวมไปถึงปล่องไฟจากโรงงานต่างๆ เพื่อเก็บอนุภาคคาร์บอนก่อนที่มันจะลอยขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศ จากนั้นนำสิ่งที่ได้ไปแยกโลหะหนักออกให้เหลือเพียงคาร์บอนบริสุทธิ์ ก่อนจะนำไปผสมสารละลายให้กลายเป็นน้ำหมึก ผลงานของเขาในตอนนี้มีสองรูปแบบในท้องตลาด นั่นก็คือ หมึกพิมพ์บรรจุขวดกับปากกามาร์กเกอร์ ซึ่งในหมึกพิมพ์ Air-Ink นี้ ปริมาณ 1 ออนซ์ สามารถช่วยกำจัดเขม่าควันจากรถยนต์ที่ปล่อยออกมานาน 45 นาทีเลยนะ โอ้! มันช่างน่าทึ่งมากๆ เลยใช่ไหมล่ะ

Photo : www.dezeen.com

รีไซเคิลขยะอาหารก่อนทิ้ง ช่วยโลกลดฟุ่มเฟือย

คุณอาจไม่รู้มาก่อนว่าสำหรับประเทศไทยนั้น มีขยะมูลฝอยในแต่ละปีปริมาณ 26.77 ล้านตัน และในขยะเหล่านั้นเป็นขยะอาหารเฉลี่ยถึง 64% ทีเดียว ดังนั้นก่อนจะทิ้งอาหารหรือวัตถุดิบอาหารต่างๆ ลองนึกถึงขั้นตอนที่จะช่วยลดการสูญเปล่าของอาหารหรือเศษอาหารเหล่านั้นสักหน่อยดีไหม หากเป็นอาหารที่เหลือจากการกิน ลองนำมาแปรรูปเพื่อให้เก็บได้ยาวนานขึ้น โดยการถนอมอาหารเพื่อชะลอการเน่าเสียของผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ เช่น การทำผักกาดดอง ปลาเค็มแดดเดียว แยมผลไม้ ฯลฯ ส่วนการแปรรูปอาหารง่ายๆ เช่น นำไก่ต้มมารวนหรือทำเป็นไก่เค็ม เป็นต้น ส่วนขยะอาหารที่ไม่สามารถนำไปดัดแปลงได้ ก่อนทิ้งลงถุงดำลองดูหน่อยว่าเอาไปเลี้ยงสัตว์ได้ไหม ไม่ว่าจะเป็น หมา แมว ปลาดุก หมู ฯลฯ หรือนำไปทำปุ๋ยหมัก น้ำสกัดชีวภาพต่างๆ เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องที่เราช่วยกันได้ง่ายๆ ทุกครัวเรือน ช่วยประหยัดเงินและยังช่วยลดการสูญเสียอาหารของโลกด้วย

ลองเปลี่ยน

ลดปริมาณการใช้พลาสติกด้วยการหันมาใช้แก้วน้ำหรือกระติกน้ำแบบพกพาดูสิ มันอาจไม่สะดวกเท่าแก้วพลาสติกแบบใช้แล้วทิ้ง แต่เชื่อเถอะในระยะยาวมันดีต่อโลกใบนี้เยอะเลยล่ะ

กางเกงยีนส์ให้เช่า...เรารีไซเคิลได้

หากได้รู้จักกระบวนการผลิตผ้ายีนส์นั้นจะรู้เลยว่าการผลิตผ้าชนิดนี้ใช้วัตถุดิบสิ้นเปลืองมาก ในปีๆ หนึ่งโรงงานเสื้อผ้าจะเสียเศษผ้าคอตตอนไปมากถึง 135 กิโลกรัม แถมยังใช้น้ำเฉลี่ย 8 ลิตรต่อการผลิตกางเกงยีนส์ 1 ตัว ไม่นับเรื่องของการฟอกสีต่างๆ อีกนะ ดังนั้น Mud Jeans แบรนด์กางเกงยีนส์จากเนเธอร์แลนด์จึงอยากให้ทุกคนได้ตื่นตัวและสนใจการรีไซเคิลให้มากขึ้น เลยให้บริการเช่ากางเกงยีนส์แทนการซื้อขาย โดยลูกค้าต้องจ่ายเงินค่ากางเกงก่อน ทุกตัวเริ่มที่ประมาณ 20 ยูโร จากนั้นทุกเดือนจ่ายค่าเช่าเดือนละ 5.95 ยูโร หลังจากเช่า 1 ปี ลูกค้าสามารถเลือกได้ว่าจะเก็บไว้หรือขอเปลี่ยนกางเกงยีนส์ตัวใหม่ หรือส่งกลับไปรีไซเคิลที่โรงงาน ซึ่งเจ้ากางเกงยีนส์ที่ถูกส่งกลับโรงงานจะแปรสภาพเป็นยีนส์ตัวใหม่ แน่นอนว่าโรงงานจะสิ้นเปลืองทรัพยากรน้อยลง โดยลูกค้าสามารถสวมใส่ยีนส์ที่มีคุณภาพดีเหมือนเดิม ถือเป็นการผลิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอีกทางหนึ่ง

เทคนิคการใช้ทรัพยากรเสื้อผ้าแฟชั่นอย่างคุ้มค่าแบบคนรุ่นใหม่

สาวๆ จำนวนไม่น้อยรักการช้อปปิ้งเสื้อผ้าเป็นชีวิตจิตใจ บางคนซื้อแทบทุกวัน มารู้ตัวอีกทีเสื้อผ้าก็ล้นตู้เสียแล้ว บางตัวซื้อมาแต่แทบไม่เคยได้ใส่ก็มี ขอแนะเทคนิคการใช้และสวมใส่เสื้อผ้าให้คุ้มค่า คุ้มราคากับเงินที่เสียไป

1 ลองมิกซ์แอนด์แมทช์เสื้อผ้าตัวเดิมกับบรรดาแอคเซสซอรี่ส์ต่างๆ ดู วิธีนี้จะช่วยลดความจำเจของเสื้อผ้าตัวเดิม สร้างคาแรกเตอร์ให้ตัวคุณและช่วยเพิ่มความสนุกในการแต่งตัวให้คุณได้ด้วย เรียกว่าเสื้อผ้าเดิมแต่เติมแต่งให้เกิดเป็นหลายลุคนั่นเอง

2 เสื้อผ้าที่คุณคิดว่าจะไม่สวมใส่มันอีกแล้ว (ใส่ไม่ได้เพราะอ้วนขึ้นหรือผอมลง หรือเปลี่ยนสไตล์การแต่งตัว ฯลฯ) ลองเอาไปขายเป็นเสื้อผ้ามือสอง มันอาจไม่เป็นที่ต้องการของคุณแล้ว แต่คนอื่นอาจจะชอบมันก็ได้นะ แถมวิธีนี้ยังช่วยเพิ่มค่าขนมให้กระเป๋าเงินของคุณด้วย

3 ส่งต่อให้น้องสาว เพื่อนสนิท หรือเอาไปบริจาคให้ผู้ยากไร้ ขาดแคลนเสื้อผ้า นอกจากจะได้รีไซเคิลเสื้อผ้าแล้วยังช่วยให้อิ่มใจอีกด้วย

4 จดลิสต์และตั้งเป้าการซื้อเสื้อผ้าในแต่ละเดือนให้ชัดเจน วิธีนี้จะช่วยควบคุมค่าใช้จ่ายและป้องกันไม่ให้คุณช้อปปิ้งเสื้อผ้าอาภรณ์เรื่อยเปื่อยมากเกินความจำเป็น

หลากข้อดีของการปลูกผักอินทรีย์ไว้กินเอง

1. ได้กินผักสด สะอาด ปราศจากสารเคมีจริงๆ
2. ฝึกสมาธิขณะปลูก
3. เพิ่มพื้นที่สีเขียวสบายตาในบ้าน
4. สร้างความเพลิดเพลิน เป็นกิจกรรมที่ทำให้ใจชุ่มชื่น
5. การแบ่งปันผลผลิตผักของคุณให้คนในครอบครัว เพื่อนฝูง และเพื่อนบ้าน เป็นเรื่องน่ารักๆ ในสังคม
6. เป็นงานอดิเรกที่สามารถเพิ่มรายได้ได้อีกทางหนึ่ง

Check in

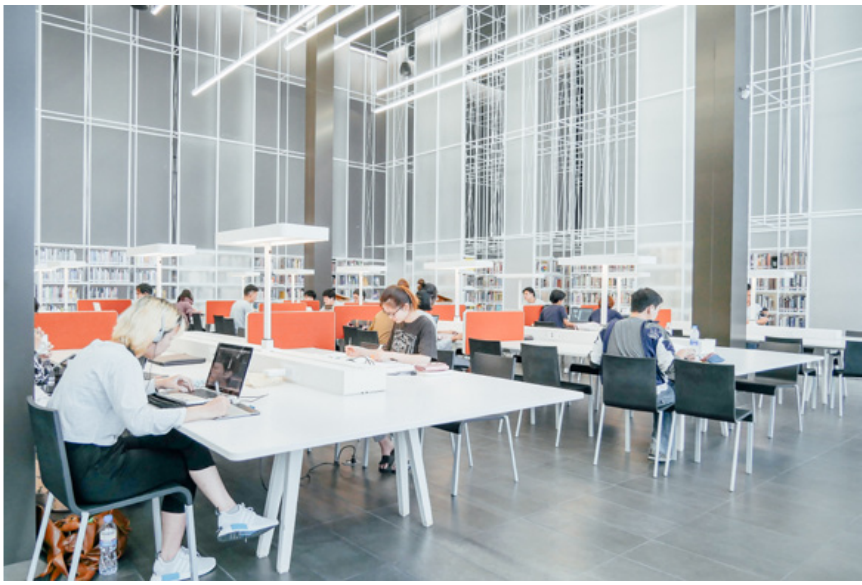
TEXT & PHOTO : ธันวา หยาง

เสพศิลป์สร้างสุข ของคนยุคใหม่

การได้มาเดินเที่ยวชมงานศิลปะ ไม่ว่าจะเป็นนิทรรศการ งานศิลป์ มิวเซียม หรือพิพิธภัณฑ์ใดๆ ล้วนแล้วแต่ทำให้เราได้รับแรงบันดาลใจใหม่ๆ เปิดมุมมองที่แตกต่างผ่านงานศิลป์ เสพความสุขทางสายตาผ่านกระบวนความคิดที่ละเอียดอ่อน

Life & Metro ฉบับนี้จะพาคุณผู้อ่านมาเช็คอินกับ 4 สถานที่ แหล่งรวบรวมงานศิลปะร่วมสมัย รวมถึงของเก่าโบราณที่เป็นของสะสมหาชมยาก มีสถานที่อะไรบ้างนั้นติดตามอ่านกันได้เลย...

TCDC ศูนย์สร้างสรรค์การออกแบบ

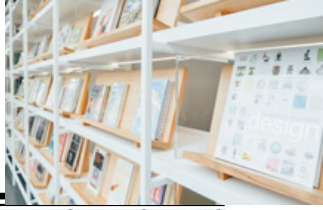


ศูนย์สร้างสรรค์งานออกแบบ (Thailand Creative & Design Center: TCDC) เป็นหนึ่งในโครงการกระตุกต่อมคิด ภายใต้สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ เพื่อเป็นศูนย์กลางความรู้ด้านการออกแบบและความคิดสร้างสรรค์ให้กับสังคมไทย โดยผ่านกระบวนการให้ความรู้ความเข้าใจแบบสากล มาเรียนรู้ประวัติศาสตร์พัฒนาการด้านศิลปะ ทั้งจากหนังสือนับพันเล่ม และสื่อดิจิทัลตลอดจนรู้จักวัตถุดิบ หรือตัวอย่างชิ้นงานชั้นนำของโลก ติดตามเทรนด์ ศึกษาการตลาดของงานออกแบบ พบปะเพื่อนใหม่เพื่อสร้างเครือข่าย พร้อมทั้งหาแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงานใหม่ๆ ผ่านงานศิลปะที่หลากหลาย

หลังจาก TCDC ได้ปิดตัวจาก Emporium ไปก็ได้ย้ายมาเปิดให้บริการใหม่ที่อาคารไปรษณีย์กลางบางรัก อย่างยิ่งใหญ่กว่าเดิม คือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด 5 ชั้นของอาคาร กว่า 9,000 ตารางเมตร เปิดให้บริการมาตั้งแต่เดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา โดยพื้นที่ทั้ง 5 ชั้นแบ่งเป็นโซนต่างๆ ดังนี้

ชั้นที่ 1 :

- Front Lobby โถงทางเข้าหลัก อยู่ทางด้านซ้ายของอาคาร
- Shop ขายผลงานออกแบบจากไทยและต่างประเทศ
- Gallery นิทรรศการหมุนเวียนทั้งในและต่างประเทศ
- Back Lobby ทางเข้าอาคารส่วนหลังของ TCDC



ชั้นที่ 2 :

• Auditorium สำหรับการบรรยายและประชุมเชิงปฏิบัติการ

• ส่วนสำนักงาน TCDC

• Material & Design Innovation Center ศูนย์รวมวัสดุและนวัตกรรมการออกแบบจากไทยและต่างประเทศ

ชั้นที่ 3 :

• Meeting Room สำหรับการจัดประชุม

• Maker Space ห้องปฏิบัติการพร้อมเครื่องมือและผู้เชี่ยวชาญเพื่อการเปลี่ยนไอเดียให้กลายเป็นงานต้นแบบ

ชั้นที่ 4 :

• Function Room พื้นที่เอนกประสงค์สำหรับการจัดนิทรรศการ การบรรยายและประชุมเชิงปฏิบัติการ

• Resource Center แหล่งรวบรวมหนังสือ วารสารและสื่อสิ่งพิมพ์ด้านความคิดสร้างสรรค์และการออกแบบ

ชั้นที่ 5 :

• Creative Space สำหรับการให้บริการด้านธุรกิจ และพื้นที่ส่วนกลางสำหรับการทำงานและร้านกาแฟ

• Rooftop Garden พื้นที่สำหรับการจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้และสันทนาการ

การเข้าใช้บริการ :

• ฟรี สำหรับการเข้าชมนิทรรศการ

• 100 บาท/วัน สำหรับนักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป

• 1,200 บาท/ปี สำหรับประชาชนทั่วไป

• 600 บาท/ปี สำหรับนักเรียน นักศึกษา ผู้สูงอายุ พนักงานของรัฐ และข้าราชการทั่วไป

ศูนย์สร้างสรรค์งานออกแบบ

อาคารไปรษณีย์กลาง เลขที่ 1160 ถนนเจริญกรุง แขวงบางรัก เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10501 โทร.0 2105 7400 เปิดทุกวันอังคาร - อาทิตย์ เวลา 10.30 - 21.00 น. (หยุดวันจันทร์)

การเดินทาง :

• **ใช้รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สายสีน้ำเงิน** ออกสถานีหัวลำโพง (HUA) ทางออกที่ 1 เดินเลียบตามถนนมหาพฤฒารามจนถึงแยกสี่พระยา เดินตรงมาตามถนนเจริญกรุงประมาณ 3-5 นาที จนถึงอาคารไปรษณีย์กลาง

• **ทางรถยนต์** ขับมาทางถนนสีลม เลี้ยวขวาที่แยกบางรัก ผ่านแยกสุรวงศ์ เพื่อเข้าสู่ถนนเจริญกรุง อาคารไปรษณีย์กลางจะอยู่ทางด้านซ้าย (จอดรถได้ที่ตึก CAT ตั้งแต่ชั้น 5 ขึ้นไป)

• ทางเรือ จากท่าเรือสี่พระยา เดินมาที่ถนนเจริญกรุง ประมาณ 5 นาทีแล้วเลี้ยวขวามาประมาณ 100 เมตร

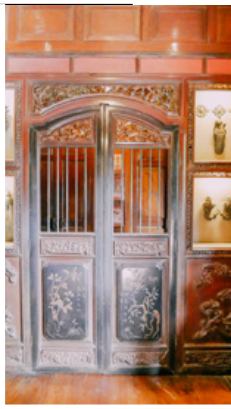
Check in

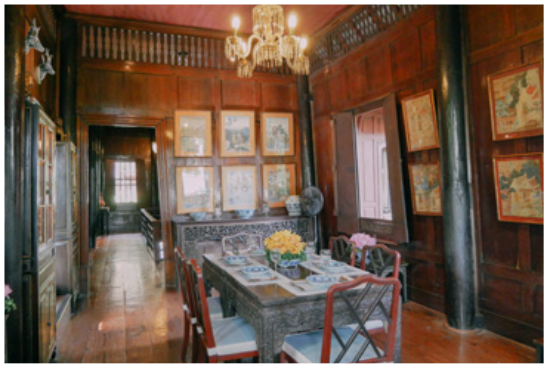
THE JIM THOMPSON HOUSE
พิพิธภัณฑ์บ้านจิม ทอมป์สัน

คุณจิม ทอมป์สัน มีชื่อเต็มว่า เจมส์ แฮร์ริสัน วิลสัน ทอมป์สัน (James Harrison Wilson Thompson หรือ James H.W. Thompson) นักธุรกิจชาวอเมริกัน ผู้อุทิศตัวที่จะฟื้นฟูศิลปะการทอผ้าไหมด้วยมือของไทย จนประสบความสำเร็จ และเป็นผู้ก่อตั้งบริษัทอุตสาหกรรม “ผ้าไหมไทยจิม ทอมป์สัน” จนมีชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วโลก เขาได้หายตัวไปจากโรงแรมบนแคเมอรอนไฮแลนด์ รัฐอิโปห์ ประเทศมาเลเซีย ขณะเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนวันหยุด เมื่อปี พ.ศ. 2510 และไม่มีใครทราบว่าเกิดอะไรขึ้นกับเขา แต่จิมก็ได้ทิ้งมรดกเอาไว้มากมาย โดยเฉพาะอุตสาหกรรมไหมไทย และเรือนไทยไม้สักเก่าแก่ อายุกว่า 200 ปี ที่มีความงดงามทางด้านสถาปัตยกรรมไทยดั้งเดิม ปัจจุบันกลายเป็น **พิพิธภัณฑ์บ้านจิม ทอมป์สัน** (JIM THOMPSON HOUSE MUSEUM) ที่น่าตื่นตาตื่นใจสำหรับทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ

สำหรับสถานที่นี้มีความคุ้มค่าและครบเครื่องมาก เพราะจะเรียกเป็น Museum Complex Center ก็ว่าได้ คือเป็นที่รวมของตัวอาคารโบราณสถานเรือนไทยที่งดงามระดับรางวัลอนุรักษ์ดีเด่น ปี 2539 จากสมาคมสถาปนิกสยามฯ เป็นที่จัดแสดงโบราณวัตถุของสะสมส่วนตัวของคุณจิม ทอมป์สัน ในฐานะของพิพิธภัณฑ์ มีสาธิตการถักทอผ้าไหม ผ้าฝ้ายให้ชมพอเข้าใจ ในฐานะที่ของแบรนด์จิม ทอมป์สัน ซึ่งเป็นแบรนด์สร้างชื่อให้คนทั่วโลกได้รู้จักผ้าไหมไทย มีการแสดงผลงานศิลปะ ทั้งจิตรกรรม ประติมากรรม ฯลฯ หมุนเวียนเปลี่ยนเข้ามาให้ชมทุกเดือน ในฐานะของแกลเลอรี่ มีสินค้าเกรดดี มีคุณภาพ ภายใต้แบรนด์จิม ทอมป์สัน จัดจำหน่าย ในฐานะของแหล่งช้อปปิ้งคุณภาพ พร้อมยังมีอาหารและเครื่องดื่มเลิศรสให้บริการ ในฐานะร้านอาหารวีไอพีอีกด้วย

ภายในพิพิธภัณฑ์บ้านจิม ทอมป์สัน แบ่งโซนออกเป็น เรือนหลักหลังใหญ่ ในส่วนนี้เดิมเคยเป็นเรือนที่อยู่อาศัยของคุณจิมเอง ปัจจุบันจัดตั้งแสดงโบราณวัตถุไว้ในห้องต่างๆ การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ในห้องรับแขก ห้องแต่งตัว ห้องนอน ฯลฯ หลายๆ อย่างยังคงเก็บรักษาจัดวางไว้ให้คงเดิม เหมือนเมื่อครั้งที่คุณจิมเคยอยู่ที่นี่ให้มากที่สุด อาคารส่วนนี้มีของสะสมล้ำค่าที่หาดูยากมากมายทั้งจากในและต่างประเทศ ต้องเข้าชมพร้อมกับมัคคุเทศก์เท่านั้น





และห้ามถ่ายภาพ ในส่วนของเรือนหลังเล็กหลังน้อยที่รายรอบเรือนใหญ่นั้นก็ใช้เป็นที่จัดแสดงโบราณวัตถุเช่นกัน โดยจะเน้นหนักไปทางงานจิตรกรรมไทยโบราณ หนังสือโบราณ อาคารด้านหน้าจะเป็นร้านจำหน่ายสินค้าในเครือจิม ทอมป์สัน จำพวก ผ้าไหม ผ้าฝ้าย เกรดดี ดีไซน์ใหม่ร่วมสมัย ฝีมือการตัดเย็บระดับไฮเอ็นด์ ส่วนชั้นบนของอาคารจัดเป็นแกลเลอรี่สำหรับแสดงผลงานศิลปะหมุนเวียนเปลี่ยนเข้ามาทุกเดือน จากศิลปินที่มีแนวทางแมทช์กับอุดมการณ์ของสถาบันจิม ทอมป์สัน ส่วนอาคารตรงกันข้ามเป็นร้านอาหาร JIM THOMPSON RESTAURANT AND WINE BAR อาหารไทยตำรับชาววัง ในสไตล์จิม ทอมป์สัน มีเบเกอรี่ กาแฟ และไวน์ เปิดให้บริการตั้งแต่ 10.00 - 22.00 น.

พิพิธภัณฑ์บ้านจิม ทอมป์สัน

เลขที่ 6 ซอยเกษมสันต์ 2 ถนนพระราม 1 กรุงเทพฯ 10330 โทร. 02 216 7368

เปิดบริการทุกวัน 09.00 - 17.00 น.

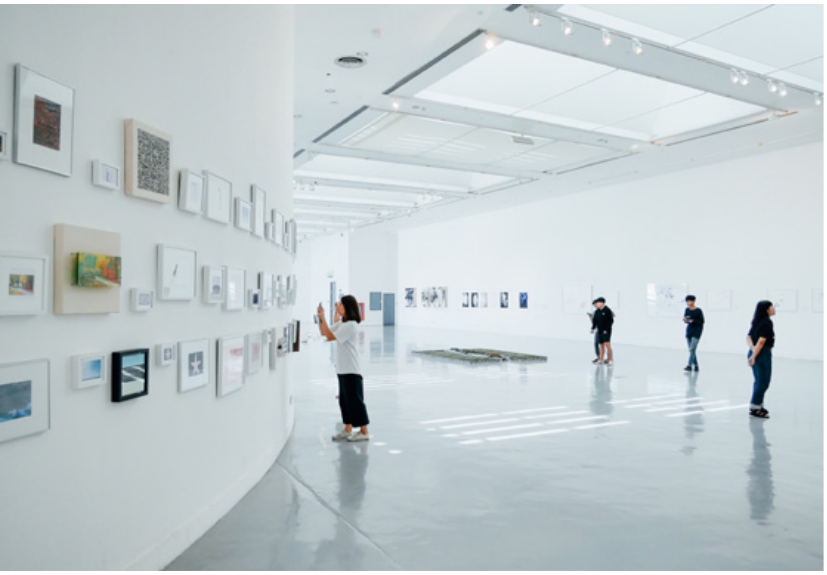
ค่าธรรมเนียมการเข้าชม :

- ผู้ใหญ่ 100 บาท
- อายุต่ำกว่า 25 ปี 50 บาท
- อายุต่ำกว่า 10 ปี เข้าชมฟรี

การเดินทาง :

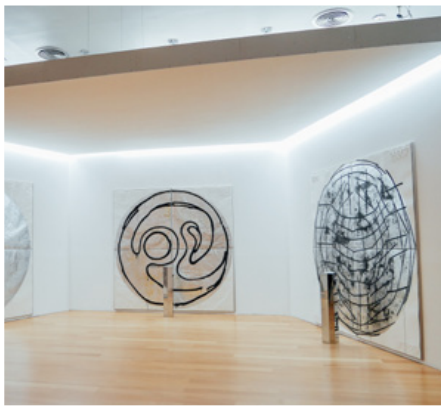
ใช้รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT ลงที่สถานีสามย่าน ต่อมอเตอร์ไซค์มาลงในซอยเกษมสันต์ 2 ตรงข้ามสนามกีฬาแห่งชาติ หรือจากสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินสุขุมวิท ต่อรถไฟฟ้า BTS ที่สถานีอโศก มาลงสถานีสนามกีฬาแห่งชาติ ลงบันไดทางออกที่ 1 เดินเข้าซอยเกษมสันต์ 2 ประมาณ 150 เมตร พิพิธภัณฑ์บ้านจิม ทอมป์สัน อยู่ซ้ายมือ

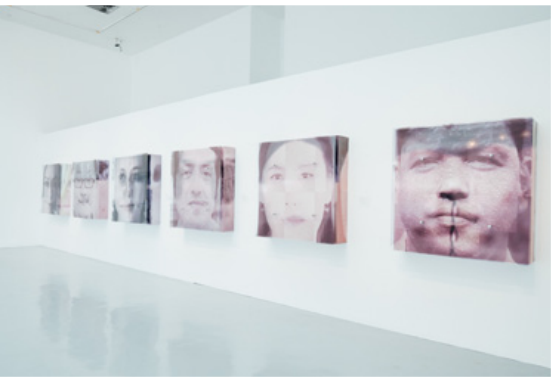
Check in

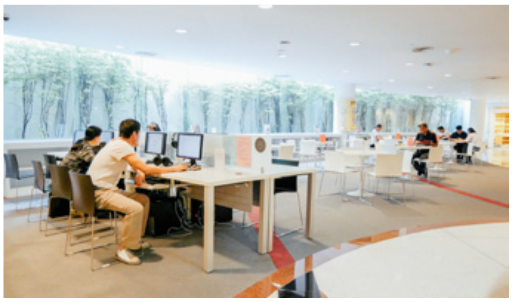


BACC
หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

ชมศิลปะ ภาพยนตร์ ดนตรี ละครเวที วรรณกรรม การออกแบบสร้างสรรค์ต่างๆ กลางทำเลทองของย่านช้อปปิ้ง ที่เป็นแหล่งของกลุ่มวัยรุ่น ผู้คนเทรนดี้มากที่สุดของเมืองไทย เพราะรายล้อมไปด้วยห้างสรรพสินค้าต่างๆ มากมาย ทั้งห้างมาบุญครอง สยามดิสคัฟเวอรี่ สยามเซ็นเตอร์ สยามสแควร์ และพารากอน ฯลฯ ที่ไม่ไกลกันนัก การเลือกสร้างหอศิลปะขึ้น ณ จุดนี้ก็เพื่อต้องการให้คนรุ่นใหม่หันมาสนใจและเสพงานศิลป์กันมากขึ้น อยากให้งานศิลปะเป็นเรื่องใกล้ตัวของกลุ่มวัยรุ่นและประชาชนทั่วไป เปิดมุมมองใหม่ว่าศิลปะนั้นเข้าถึงง่าย เป็นความสุข ความบันเทิง สุนทรียภาพที่สามารถเสพได้ในทุกชนชั้น ทุกเพศ ทุกวัย และทุกฐานะ โดยภายในอาคารหอศิลป์ฯ ได้แบ่งพื้นที่ออกเป็น 9 ชั้น ดังนี้







• **ชั้นใต้ดิน** เป็นห้องสมุด และฮอลล์จัดงาน

• **ชั้น 1** เป็นห้องโถงโล่งๆ มีร้านค้า และร้านอาหารประปราย

• **ชั้น 2** เป็นส่วนของร้านค้า ร้านอาหารและร้านกาแฟ เช่นกัน

• **ชั้น 3 – ชั้น 9** เป็นพื้นที่จัดนิทรรศการหมุนเวียนต่างๆ ซึ่งมีทั้งภาพวาด ภาพถ่าย ประติมากรรม ภาพยนตร์ศิลปะ บางห้องเหมาะที่จะเดินดู บางห้องต้องนั่งชม บางห้องถึงกับจัดที่นอนไว้ให้ชิลล์ตามอารมณ์งานศิลป์กันด้วย

ถ้าเดินชมนิทรรศการฯ แล้วหิว ก็หาอาหารทานได้ในหอศิลป์นี้ มีให้เลือกหลากหลายตั้งแต่อาหารเบาๆ เบเกอรี่ เครื่องดื่ม ไปยันอาหารหนัก และยังมีร้านขายของใช้กระจุ๊กกระจิ๊กน่ารัก ที่เน้นงานศิลปะดีไซน์สวย กิ๊บเก๋ เท่ และไม่ซ้ำใคร ให้เลือกซื้อหาในราคาที่จับต้องได้มากมาย

หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

ตั้งอยู่บริเวณสี่แยกปทุมวัน ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร.0 2 214 6638 เปิดทุกวันอังคาร - อาทิตย์ เวลา 10.00 - 21.00 น. (หยุดวันจันทร์)

การเข้าใช้บริการ :

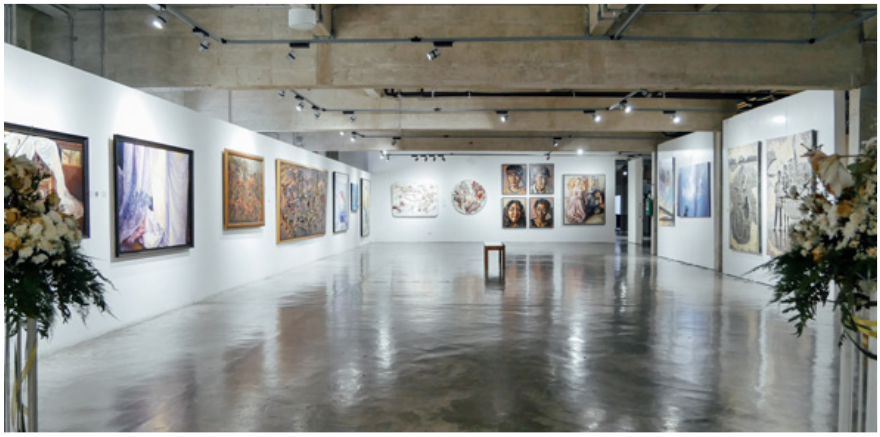
เข้าชมฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย

การเดินทาง :

ใช้รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT ลงที่สถานีสามย่าน ต่อรถโดยสารประจำทางสาย 11, 15, 16, 21, 25, 29, 34, 36, 47, 50, 54, 79, 93, 141, 204, 501 หรือใช้รถไฟฟ้า BTS มาลงที่สถานีสนามกีฬาแห่งชาติ แล้วเดินมาตามทางเชื่อมเข้าสู่อาคารหอศิลปวัฒนธรรมฯ ได้เลย

Check in

RCAC BKK
หอศิลป์ร่วมสมัยราชดำเนิน



อาคารประวัติศาสตร์ สีเหลืองครีมริมถนนราชดำเนินกลาง ทั้ง 2 ฝั่ง ปัจจุบันนี้ได้ถูกบูรณะปรับปรุงและทยอยเปิดขึ้นมาเป็นหอศิลป์ พิพิธภัณฑ์ห้องสมุด ฯลฯ ทีละอาคารสองอาคาร โดยเฉพาะอาคารที่อยู่มุมสี่แยกอนุสาวรีย์ประชาธิปไตยฝั่งตรงข้ามกับโรงเรียนสตรีวิทยา ได้รับการปรับปรุงใหม่ ตกแต่งภายในให้เป็นแนว loft และเปิดเป็น “หอศิลป์ร่วมสมัยราชดำเนิน” มาได้ระยะหนึ่งแล้ว เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 เนื่องในโอกาสปีมหามงคลเฉลิมพระชนม์ 84 พรรษา เพื่อให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชนทั่วไปได้เข้ามาเที่ยวชม ชืมชับ รับรู้งานศิลปะร่วมสมัย และนำไปปรับใช้เป็นความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ ต่อไป

โดยทุกส่วนของอาคารใช้จัดวางผลงานศิลปะต่างๆ มีทั้งนิทรรศการถาวร และนิทรรศการสัญจร มีห้องประชุมสัมมนา ห้องเวิร์คช็อป ห้องสมุด แต่ไฮไลท์จะอยู่ที่ชั้นสุดท้ายคือ ชั้น 3 เป็นโซนนิทรรศการอาเซียน ที่มีทั้งภาพ วิดีโอ ประติมากรรม

และมีผู้นำการบรรยายให้สถาบันการเรียนต่างๆ พานักเรียน นักศึกษา เข้ามาชมทุกวัน การบรรยายฟังแล้วสนุกเพลิดเพลิน เป็นที่ชื่นชอบของทั้งเด็กและผู้ใหญ่ที่เข้ามาชม

โซนการจัดแสดงแบ่งเป็น 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นที่ 1 ประกอบด้วยห้องจัดแสดง และ Auditorium ชั้นที่ 2 แบ่งเป็น Gallry ห้องนิทรรศการ และห้อง Workshop ชั้นที่ 3 แบ่งเป็นห้องนิทรรศการ, ศูนย์วัฒนธรรมอาเซียน และศูนย์บันดาลไทย โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายในการเข้าชม

หอศิลป์ร่วมสมัยราชดำเนิน

เลขที่ 84 ถนนราชดำเนินกลาง แขวงบวรนิเวศ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0 2224 8030 ต่อ 202 เปิดวันอังคาร - อาทิตย์ เวลา 10.00 - 19.00 (ปิดวันจันทร์และวันหยุดนักขัตฤกษ์)

ศูนย์วัฒนธรรมอาเซียน และศูนย์บันดาลไทย

เปิดวันอังคาร - อาทิตย์ เวลา 10.00 - 12.00 น. และ 13.30 - 17.00 น. (หยุดวันจันทร์และวันหยุดนักขัตฤกษ์)

การเดินทาง

ในอนาคตอันใกล้จะสามารถเดินทางมาได้จากสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินสามยอด ต่อรถรับจ้างผ่านศาลาว่าการกรุงเทพฯ มายังสี่แยกอนุสาวรีย์ประชาธิปไตย อาคารหอศิลป์อยู่ตรงหัวมุมสี่แยก พอดี หรือใช้รถประจำทางสาย 2, 3, 9, 12, 15, 31, 33, 35, 39, 42, 44, 47, 59, 60, 64, 68, 70, 79, 82, 86, 169, 201 รถประจำทางปรับอากาศสาย ปอ.12, ปอ.44, ปอ.59, ปอ.60, ปอ.70, ปอ.79, ปอ.157, ปอ.171, ปอ.185, ปอ.201, ปอ.503, ปอ.509, ปอ.511,ปอ.พ.10-1, ปอ.พ.10-2, ปอ.พ.10-3

Eating Out

TEXT : ธันวา หยาง
เชิญแนะนำร้านอาหารเก๋ๆ เข้ามาได้ที่ mjmedia2008@hotmail.com

Patom Organic Café

คาเฟ่ออร์แกนิคเรือนกระจกในสวนสวย ใจกลางสุขุมวิท เอาใจสายคลีน

Patom คือ คาเฟ่ ร้านอาหาร และผลิตภัณฑ์ออร์แกนิคต่างๆ เหมือนโชว์รูม ภายใต้แบรนด์ของสวนสามพราน (สามพราน ริเวอร์ไซด์) ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวชื่อดังที่อนุรักษ์วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมมานานกว่า 50 ปีแล้ว โดยมุ่งเน้นการใช้วัตถุดิบธรรมชาติในท้องถิ่นที่ได้รับการรับรองมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ และจำหน่ายผลิตภัณฑ์แปรรูปออร์แกนิคที่ดีมีคุณภาพต่างๆ เช่น สบู่ ยาสระผม ผลิตภัณฑ์บำรุงผิว ฯลฯ สำหรับเป็นทางเลือกให้คนกรุงเทพฯ ได้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยทั้งต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม ทั้งยังเป็นการสนับสนุนเครือข่ายเกษตรอินทรีย์ในจังหวัดนครปฐม และพื้นที่ใกล้เคียงอีกทางหนึ่ง ซึ่งรายได้จากการขายสินค้า 3% มอบให้มูลนิธิสังคมสุขใจ เพื่อสมทบทุนการพัฒนาและส่งเสริมการทำเกษตรอินทรีย์ให้กับเกษตรกร

ภายใต้คอนเซ็ปต์ของ Patom Organic Living ที่นี่จะเน้นเสิร์ฟอาหารกล่องเมนูเพื่อสุขภาพที่ทานง่าย โดยทางร้านจะปรุงสดใหม่ทุกวัน ด้วยวัตถุดิบออร์แกนิคมาตรฐานสากล ให้ซื้อกลับไปทาน หรือถ้าพอใจจะนั่งทานชิลๆ ในร้าน ทางร้านก็จะอุ่นให้ร้อนแล้วเสิร์ฟให้ ด้วยความที่การออกแบบภายในร้านให้มีพื้นที่แบบดับเบิลสเปซที่รายล้อมด้วยกระจกใส ให้ความรู้สึกแบบ inside-out สามารถมองเห็นวิวสวนที่โอบล้อมได้อย่างสบายตา

จุดเด่นของอาหารที่นี่ ทุกเมนูถูกคำนวณปริมาณสารอาหารที่คนเราควรทานต่อวันมาแล้ว โดยทาง สสส.กำหนดไว้ว่า ในหนึ่งวันคนเราควรทานผักให้ได้อย่างน้อย 400 กรัม ยกตัวอย่างเช่น ข้าวน้ำพริกข่าสูตรคุณย่าที่เสิร์ฟพร้อมไก่ทอด มีสารอาหารจากผัก 200 กรัม หากทานคู่กับผลไม้ เช่น มะละกอ ในจำนวน 200 กรัม เราก็จะได้รับสารอาหารขั้นต่ำที่จำเป็นในแต่ละวันครบ เมนูแนะนำก็จะเป็น ข้าวเหนียวกับหมูแดดเดียว ที่เสิร์ฟมาพร้อมผักออร์แกนิคสดๆ หลากหลายชนิด หรือจะลอง ข้าวกับพริกขิง รสเข้มข้น ที่เสิร์ฟมาพร้อมไข่ต้ม ผักออร์แกนิคสดและผักออร์แกนิคลวก หลังจากอิ่มกับเมนูของคาวแล้ว แนะนำให้ตบท้ายด้วยผลไม้ออร์แกนิคอย่าง มะละกอ ฝรั่ง ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี ในส่วนของเครื่องดื่ม ก็จะมี น้ำฝรั่งออร์แกนิค จากสวนฝรั่งในสามพราน ที่นำมาสกัดเย็น ไม่ผสมน้ำตาล หรือจะลอง น้ำมะขามออร์แกนิค ก็อร่อยชุ่มคอดี นอกจากนี้ที่ร้านยังมีเบเกอรี่ที่ทำร่วมกับร้าน Theera โดยทาง Patom ได้จัดส่งวัตถุดิบตามฤดูกาลให้ครีเอทเป็นเบเกอรี่หลากหลายอย่าง ก่อนกลับแนะนำให้ได้เลือกซื้อขนมไทยๆ ของทางร้านติดไม้ติดมือกลับไปด้วยก็ดีนะ

รักโลก รักสุขภาพ อย่าลืมแวะไป Patom ร้านที่ทำให้ชีวิตเราคลีนได้...แม้อยู่ในเมือง

PATOM

ที่ตั้ง 9/2 ซอยสุขุมวิท 49/6 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ

เปิด อังคาร - อาทิตย์ 9.00 – 18.30 น.

09 8259 7514

@patom.organics

การเดินทาง นั่งรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT ลงที่สถานีสุขุมวิท จากนั้นต่อ BTS ไปยังสถานีทองหล่อ ให้ไปทางซอยทองหล่อ 23 ซึ่งจะทะลุไปเจอร้านพอดี ร้านอยู่ตรงข้ามโรงพยาบาลสมิติเวช มีที่จอดรถประมาณ 8-10 คัน

● Twinkle Little Star

● Very Berry

● Twilight

Little Baker
กับความอร่อยที่ไม่เล็ก

จาก “ความชอบ” จนกลายมาเป็น “ความใช่” ร้านเบเกอรี่เล็กๆ น่ารักร้านนี้จึงเกิดขึ้น

คุณเอ๋ย สุทธดา จีระพันธุ์ เจ้าของร้านคนสวยที่หลงเสน่ห์ทั้งความชอบทานและชอบทำเบเกอรี่มาตั้งแต่เยาว์วัย ได้พิสูจน์ให้ทุกคนในครอบครัวรับรู้ว่าเธอจะเอาจริงในวิชาชีพนี้ หลังจากเรียนจบปริญญาตรีและปริญญาโทเป็นที่เรียบร้อย เธอก็มาศึกษาด้านทำขนมโดยตรงที่โรงเรียน เลอ กอร์ดอง เบลอ ดุสิต ตามชอบทันที

เริ่มแรกเมื่อ 4 ปีก่อนเธอได้ลองเปิดขายแบบออนไลน์ดู และผลตอบรับก็เป็นที่น่าพอใจ จึงตัดสินใจเปิดหน้าร้านเพื่อรองรับสำหรับลูกค้าที่ต้องการแบบทันใจไม่ต้องรอนาน

คอนเซ็ปต์เบเกอรี่ของที่นี่จะเน้นแนวสีสวยหวานน่ารัก ซึ่งมีทั้งคัพเค้กที่สามารถแต่งหน้าเค้กได้เอง หรือจะให้ทางร้านช่วยออกแบบดีไซน์ให้ก็ได้ รสชาติอร่อยหอมหวานกลมกล่อม เพราะคัดสรรแต่วัตถุดิบที่ดีมาใช้เท่านั้น “ทำทานอย่างไร ทำขายอย่างนั้น” คุณเอ๋ยกล่าว

ตัวร้านใช้โทนสีอบอุ่น ขาว ฟ้า เทา แต่งในสไตล์มินิมอลแบบสบายๆ ตกแต่งด้วยของประดับน่ารักกุ๊กกิ๊ก เข้าร้านได้สองทาง ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง สัมผัสแรกที่เดินเข้าร้านก็รู้สึกถึงความอบอุ่นและเป็นกันเองของเจ้าของร้านแล้ว แม้ตัวร้านไม่ใหญ่มาก แต่ก็จัดวางโต๊ะเก้าอี้ให้มีมุมส่วนตัวได้อย่างลงตัว

เมนูของทางร้านก็จะมีทั้งเบเกอรี่ คุกกี้ เครื่องดื่มร้อนและเย็น สวยน่ารับประทานทุกเมนู เช่น คัพเค้กที่ตกแต่งด้วยรูปดาวและหัวใจ ชื่อว่า Twinkle Little Star เนื้อเค้กเป็นวานิลาและไวท์ช็อคโกแลต ที่มีหลากหลายสีสันให้เลือก หรือจะเป็น White & Dark Chocolate Cupcake ก็อร่อยเข้มข้นด้วยเนื้อช็อคโกแลตที่หวานละมุน ในส่วนของเมนูเครื่องดื่มเย็นสำหรับหรับคอกาแฟขอแนะนำ Caramel Popcorn Latte รสชาติหวานหอมกลิ่นคาราเมลป๊อปคอร์น หรือถ้าใครที่อยากได้ความสดชื่นกะปรี้กะเปร่าต้องลอง Mini Heart Fizzy drink เป็นน้ำผลไม้รวมผสมไซรัปและโซดาให้ความหวานซ่าส์ชื่นใจ ตกแต่งด้วย Marshmallow และเกล็ดน้ำตาลรูปหัวใจเล็กๆ ภายในแก้ว เพิ่มความน่ารักไปอีกแบบ หรือจะเป็นเมนู Non coffee อื่นๆ ก็อร่อยสดชื่นไม่แพ้กัน

● White & Dark Chocolate Cupcake

ร้าน LITTLE BAKER ร้านเบเกอรี่เล็กๆ ที่เต็มไปด้วยความอร่อยที่หลากหลาย พร้อมเสิร์ฟเมนูสวยหวานให้กับลูกค้าทุกท่านแล้ววันนี้... *Lem*

● คุณเอ๋ย สุทธดา จีระพันธุ์

● Caramel Popcorn Latte

LITTLE BAKER

ที่ตั้ง Vara Place ถนนลาดพร้าว ซอย 5 แขวงจอมพล เจตจตุจักร กรุงเทพฯ

เปิดทุกวัน เวลา 10.00 - 19.00 น.

09 4296 1429

LITTLEBAKERTHAILAND

การเดินทาง ลงรถไฟฟ้า MRT ที่สถานีพหลโยธิน ใช้ทางออกที่ 5 ซอยลาดพร้าว 1 จากนั้นสามารถนั่งรถโดยสารสาธารณะมาลงที่ ซอยลาดพร้าว 5 เดินเข้าซอยมาประมาณ 100 เมตร

Health

TEXT : ชญานี

1 เพราะการนอนหลับสำคัญต่อสุขภาพ

ร่างกายคนเรานั้นทำงานทุกวันเปรียบประหนึ่งเครื่องจักร ดังนั้นจึงต้องมีการหยุดพักเพื่อฟื้นฟูระบบภายในให้เตรียมพร้อมในวันต่อๆ ไปอยู่เสมอ และการหยุดพักที่ดีที่สุดก็คือการนอนหลับสนิทอย่างเพียงพอ หากเราอดนอนติดต่อกันบ่อยๆ ก็เสี่ยงที่จะทำให้เกิดความดันต่ำ ภาวะของโรคหัวใจ รวมไปถึงโรคเบาหวานด้วย การนอนหลับสนิท 6-8 ชั่วโมงในแต่ละวัน จะช่วยให้ระบบเผาผลาญทำงานได้ดี ช่วยลดอุณหภูมิของร่างกาย ช่วยให้สมองมีเวลาถ่ายโอนข้อมูลที่รับมาใหม่ในระหว่างวันสู่ความทรงจำถาวรด้วยการทำงานของต่อมฮิปโปแคมปัสที่จะทำงานเมื่อเราหลับเท่านั้น แต่ถ้าคุณมีอาการนอนหลับยากในแต่ละคืน ลองทำตามคำแนะนำเหล่านี้ดู

- ไม่เปิดโทรทัศน์ทิ้งไว้
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนอย่าง ชา กาแฟ รวมถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ด้วย
- ไม่เอางานมาทำบนเตียง เพราะความกังวลจะวนเวียนในสมองจนทำให้นอนไม่หลับ
- การมัวแต่โฟกัสเรื่องเวลาและนับจำนวนชั่วโมงการนอนจะยิ่งทำให้นอนไม่หลับ
- การปิดไฟในห้องนอนให้ดับสนิททุกดวงจะช่วยให้หลับได้ง่ายขึ้น
- การเข้านอนในเวลาเดิมเป็นประจำ กลไกนาฬิกาของร่างกายหรือ Biological Clock จะจดจำช่วงเวลานั้นเอาไว้โดยอัตโนมัติและทำให้หลับได้ไวขึ้น
- จิบน้ำผึ้งครึ่งช้อนชา น้ำผึ้งจะช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเซโรโทนินที่ทำให้ง่วงและอยากพักผ่อน

2 สูตรสมูทธี้ที่ช่วยบำรุงสายตา สำหรับชาวโซเชียลลิสซึ่ม

วัตถุดิบ

ฟักทองนึ่ง 1 ถ้วย
น้ำสะอาด 2 ถ้วย
น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา
เกลือ 1/4 ช้อนชา

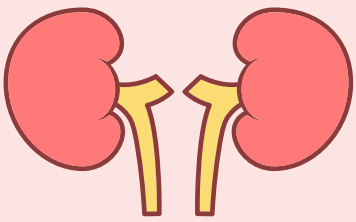
วิธีทำ

นำฟักทองมาปั่นให้ละเอียด จากนั้นค่อยๆ เทน้ำตามลงไป เติมเกลือและน้ำผึ้ง ปั่นให้เข้ากัน เมนูเครื่องดื่มแก้วนี้อุดมด้วยวิตามินเอ ช่วยบำรุงทั้งตับ ไต และสายตาเลยล่ะ

Did You Know?

หากไตซ้ายมีปัญหาจะส่งผลให้คุณเป็นคนปล่อยเนื้อปล่อยตัว วิตกกังวลและขี้ร้อน

หากไตขวามีปัญหาจะส่งผลให้ความจำเสื่อมและขี้หนาว



3 ทำอย่างไรให้ขับถ่ายง่ายสบายตัวทุกวัน

คนเราควรจะขับถ่ายอย่างน้อย 1-2 ครั้งต่อวัน ให้เป็นนิสัย การขับถ่ายไม่เป็นเวลา ใช้แรงเบ่งมาก อุจจาระแข็ง มีปัญหาท้องผูกเป็นประจำจะทำให้มีสารพิษสะสมตกค้างในร่างกาย ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยและมีอันตรายต่อร่างกาย แล้วจะทำอย่างไรให้ขับถ่ายได้คล่อง อันดับแรกคือ การกินผัก ผลไม้ รวมถึงอาหารที่มีกากใยเป็นประจำทุกวัน ต่อมาอย่าลืมออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง การเคลื่อนไหวจะช่วยให้ลำไส้เกิดการเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็น การวิ่ง การกระโดดเชือก การชิทอัพ ลองนวดลำไส้เวลาก่อนเข้านอน (เน้นช่วงท้องส่วนล่างด้านซ้าย) คลำหาก้อนอาหาร จากนั้นกดเบาๆ เป็นระยะ 5-10 นาที พอตื่นตอนเช้าแนะนำให้ดื่มน้ำอุ่นเข้าไป 1 แก้ว หลังจากนี้การนวดเมื่อคืนที่ผ่านมาก็จะสัมแดงฤทธิ์เดช ส่วนท่าที่ดีต่อการขับถ่ายมากที่สุดคือ ท่านั่งยองๆ และช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการขับถ่ายคือ ช่วงตี 5 ถึง 8 โมงเช้า การกินยาถ่ายหรือยาระบายจะส่งผลเสียในระยะยาว เพราะลำไส้ใหญ่ถูกบังคับให้ทำงาน เมื่อเลิกกินยาก็จะขับถ่ายด้วยตัวเองไม่ได้หรือลำบาก

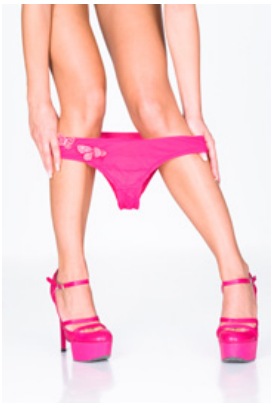
เมื่อคุณสูบบุหรี่ 1 มวน
นั่นหมายความว่าร่างกายกำลังได้รับสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด โดย 60 ชนิดในนั้นเป็นสารก่อมะเร็งที่จะทำให้อายุสั้นลง 8 นาที (หากวันหนึ่งสูบหลายมวน ก็ลองบวกลบคูณหารดูนะ)

Health tip

สำหรับสาวออฟฟิศที่ติดการสวมรองเท้าส้นสูง แนะนำให้เลือกรองเท้าที่มีแพลตฟอร์มด้านหน้าที่มีขนาดใหญ่กว้างและสูงพอประมาณ เพื่อช่วยพยุงโครงสร้างเท้าของคุณเอาไว้ ลดองศาในการเกร็งของหน้าเท้าไม่ให้ชันและตึงจนเกินไป รวมทั้งช่วยเซฟในเรื่องของความปลอดภัยในการเดินด้วย เพราะเสี่ยงต่อการเท้าพลิกน้อยกว่า ที่สำคัญระหว่างวันอย่าลืมพักเท้าบ้างเพราะการยืนบนส้นสูงยาวนานตลอดวัน อาจส่งผลให้คุณปวดร้าวน่องขา และรวดร้าวไล่ขึ้นไปจนถึงก้นกบ กระดูกหลังและบ่าเลยทีเดียว สำหรับวันที่ยืนบนรองเท้าส้นสูงตลอดวันเมื่อกลับถึงบ้านลองแช่เท้าในกะละมังน้ำอุ่นสัก 10 นาที อุณหภูมิของน้ำอุ่นจะช่วยทำให้เลือดลมของเท้าไหลเวียนสะดวกยิ่งขึ้น แถมยังบรรเทาความเหนื่อยล้าได้อีกด้วย

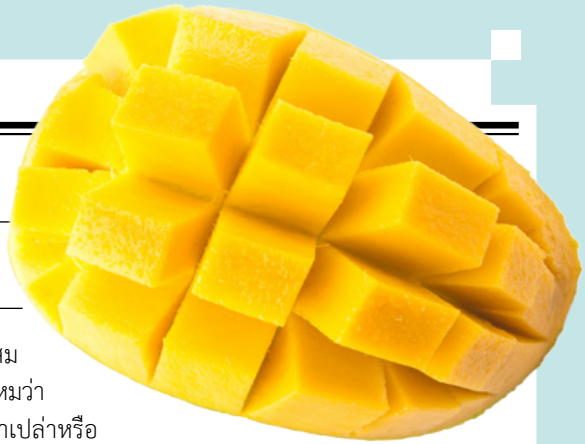
4 ระวังจุดซ่อนเร้นเป็นเชื้อราในหน้าฝน

ช่วงหน้าฝนความอับชื้นของชุดชั้นในอาจทำให้สาวๆ เสี่ยงต่อการติดเชื้อราบริเวณช่องคลอดได้ง่าย แถมการกินยาปฏิชีวนะสำหรับรักษาอาการหวัดจะส่งผลให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายอ่อนแอลงจนเป็นสาเหตุให้เกิดเชื้อราในช่องคลอดได้เช่นกัน ดังนั้น อย่าลืมดูแลเรื่องความสะอาดของชุดชั้นในและเสื้อผ้าที่สวมใส่อย่างสม่ำเสมอ นำมาตากแสงแดดอ่อนๆ บ้างเพื่อป้องกันเชื้อแบคทีเรีย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ กำจัดความเครียดไม่ให้ก่อตัวสะสม แต่ถ้าหากมีอาการคันและมีตกขาวจนเป็นปัญหากวนใจควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางเพื่อรับการรักษาจะดีที่สุด



Beauty

TEXT : ชญานี



1 Beauty Secret Recipes สูตรสวยก้นครัว

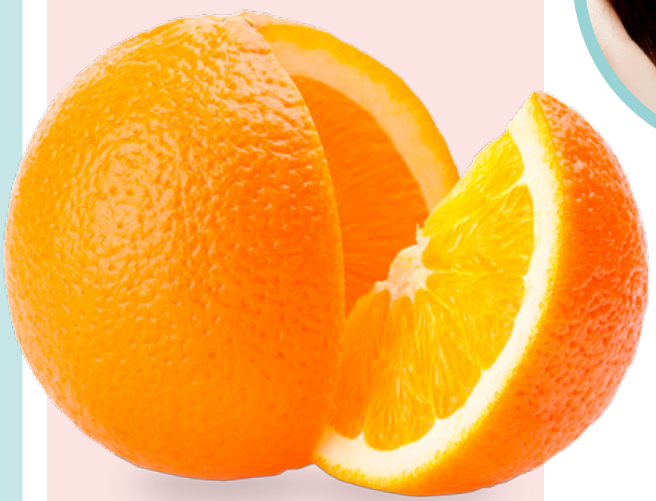
วัตถุดิบก้นครัวหลายๆ ชิ้นสามารถนำมาเป็นส่วนผสมสูตรลับความงามได้มากมาย โดยเฉพาะเจ้า**เบกกิ้งโซดา** รู้ไหมว่ามันทำให้ผิวพรรณดูดีขึ้นได้ เพียงแค่ผสมเบกกิ้งโซดากับน้ำเปล่าหรือ**น้ำมะนาว**เพียงเล็กน้อยพอให้ได้เนื้อหนืดข้น จากนั้นนำมาทาผิวบริเวณที่มีปัญหาทิ้งเอาไว้ 10 นาที จากนั้นจึงล้างออก เคล็ดลับความงามนี้ช่วยลดรอยสิวและความหมองคล้ำได้ หรือแม้แต่มะม่วงสุก (หากมีเยอะจนเกินกว่าจะกินทัน) ลองนำ**เนื้อมะม่วง**มาบดให้ละเอียดผสมกับ**น้ำมันมะพร้าว**และ**ข้าวโอ๊ต** กวนเนื้อให้เข้ากันจนเป็นสครับ จากนั้นนำมาขัดผิวกาย กลิ่นหอมจากเนื้อมะม่วงและข้าวโอ๊ตจะช่วยให้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย ส่วนวิตามินเอ วิตามินอี และวิตามินซีจะช่วยผลัดเซลล์ที่ตายแล้วให้หลุดออก เผยผิวใหม่ที่สดใสเปล่งปลั่งพร้อมความนุ่มชุ่มชื่น

2 สร้างเรียวแขนกลมกลึงแบบง่ายดายลองทางนี้

เพียงแค่มีดัมเบลล์หรือขวดน้ำ 1 ลิตร จากนั้นยืนให้ลำตัวตั้งตรง กางขา งอเข่านิดหน่อย ถือดัมเบลล์แนบลำตัว จากนั้นค่อยๆ ยกแขนทั้งสองข้างกางขึ้นระดับไหล่ ยกเกร็งค้างไว้ แล้วกลับสู่ท่าเดิม ทำเช่นนี้ซ้ำ 20 ครั้ง ทำเป็นประจำแล้วจะเห็นผล

Did You Know?

การกินวิตามินซีในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมเป็นประจำ นอกจากจะทำให้คุณห่างไกลจากโรคหวัดแล้ว ยังทำให้ผิวพรรณมีความแข็งแรงต่อต้านความหมองคล้ำจากแสงแดดได้ดีขึ้นอีกด้วย



3 ทาลิปสติกสีไหนฟันจะดูขาวขึ้นบ้างนะ

สาวหลายคนประสบปัญหาในการทาลิปสติกแล้วสีฟันดูเหลืองหรือแลดูหมองคล้ำ ขอแนะให้เลือกสีลิปสติกที่เจือสีโทนเย็นเป็นเบสอย่างสีน้ำเงินและสีม่วง สีที่ควรเลือกทา เช่น สีชมพูอมม่วง สีแดงอมม่วง สีไวน์ สีเชอร์รี่ เลี่ยงสีแดงอมส้ม สีชมพูอมส้มและสีน้ำตาล และอีกอย่างควรเลือกลิปสติกเนื้อแวววาวจะดูสดใสมากกว่าเนื้อแมตต์

4

ทาเซรั่มกันแดดแบบไหนได้ประสิทธิภาพดี

ทาเซรั่มให้เรียบเนียนโดยใช้นิ้วมือเกลี่ยให้สม่ำเสมอทั่วเรือนร่าง แขน ขา หัวไหล่และลำคอ (ถ้าไม่อยากให้สีผิวตัดกันเป็นส่วนๆ) ทาเซรั่มหลังการอาบน้ำ ถ้าจะให้ดีควรทาก่อนออกไปเผชิญแสงแดดประมาณ 20 นาที และหากอยู่ท่ามกลางแสงแดดจัดเป็นเวลานาน ควรทาซ้ำทุกๆ สองชั่วโมง ควรเลือกค่า SPF ที่เหมาะสมกับช่วงเวลาและระยะเวลาในการเผชิญแสงแดด อย่าลืมเลือกเซรั่มกันแดดที่ปกป้องผิวจากทั้งรังสียูวีเอและยูวีบีด้วยล่ะ

Beauty tip

ลองหั่นมะนาวเป็นเสี้ยวขนาดจับถนัดมือ ถูไปบนผิวฟันเบาๆ สัปดาห์ละครั้งหรือสองครั้ง จะช่วยให้ฟันดูขาวขึ้น ในแต่ละครั้งที่ถูไม่จำเป็นต้องถูนานนัก เพราะกรดมะนาวอาจทำให้เสียวฟันและแสบผิวเหงือกได้

5 เทคนิคการนวดหน้าให้แก้มฟูดูน่าจับ

- **ขั้นตอนแรก**

ทาครีมบำรุงผิวอย่างเซรั่มหรือออยล์เพื่อให้ผิวลื่นขึ้น วางนิ้วนางและให้นิ้วกลางอยู่ด้านบนเพื่อช่วยเพิ่มแรงกดในการนวด กดเน้นหนักไล่ลงไปตามแนวโค้งของโหนกแก้ม เริ่มจากข้างจมูกทำสองข้างพร้อมๆ กัน

- **ขั้นตอนที่สอง**

ใช้การกดหนักๆ ไล่ไปตามโหนกแก้ม กดให้ลึกถึงกล้ามเนื้อและยกขึ้นไล่ไปจบที่ใบหู

- **ขั้นตอนที่สาม**

ใช้การนวดบริเวณใบหู จะช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำเหลืองและช่วยขับสารพิษและน้ำส่วนเกินโดยนวดเป็นวงกลมแบบทวนเข็มนาฬิกาเบาๆ ทำซ้ำช้าๆ 3 ครั้ง กลางวันและกลางคืน

6 ทำไมออยล์ล้างหน้าจึงทำความสะอาดได้ล้ำลึก

นั่นก็เพราะว่าน้ำมันละลายได้ในน้ำมัน ออยล์จึงทำความสะอาดได้ลึกถึงรูขุมขน ผิวหนังนั้นผลิตน้ำมันตามธรรมชาติเพื่อปกป้องผิว ดังนั้น แม้เราจะทาออยล์ลงบนผิวหน้าก็ไม่ทำให้ผิวผลิตน้ำมันมากขึ้น ตัวการที่ทำให้หน้ามันจริงๆ คือ สิ่งสกปรก แบคทีเรีย

ระดับความเครียด ฮอร์โมน สารทำความสะอาดชนิดรุนแรงต่างหาก แต่ควรหลีกเลี่ยงออยล์จากแร่และปิโตรเลียม เพราะจะทำให้ผิวอุดตัน แนะให้เลือกน้ำมันจากพืชธรรมชาติที่อุดมไปด้วยกรดไขมันจำเป็นที่ดีต่อสุขภาพผิว ทั้งวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระ *lew*

Shopping Guide

TEXT : ชญานี

Don't Miss...This Month

เดือนนี้มีเทรนด์แฟชั่นกระเป๋า เสื้อผ้า หน้าผม อะไรมาใหม่น่าสนใจบ้าง มาอัพเดตกันหน่อยดีไหมชาว Shopaholic ทั้งหลายจ๋า

Hot Stuffs...สำหรับคุณสาวๆ

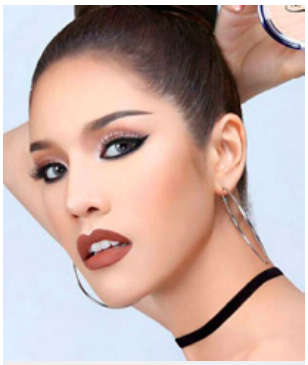
PELLEVAH กระเป๋าหนัง Exotic แบรนด์ไทยเปิดตัวกระเป๋ารุ่น "Mini Marcella" ด้วยดีไซน์แบบโมเดิร์นผสานหรูหรา มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว จุดเด่นอยู่ที่การใช้หนัง 2 ชนิดประกบกันแล้วบิดเป็นเกลียว สามารถใช้งานได้หลากหลาย ทั้งถือ สะพายไหล่ และครอสบอดี้ มีให้เลือกเป็นเจ้าของได้ถึง 4 สี เริ่มจาก สี Deep Blue สี Orchid Bouquet สี Desert Taupe สีเทาอมน้ำตาล ให้ความรู้สึกเรียบง่าย คลาสสิค และเข้ากับการแต่งตัวได้ง่าย และสี Sand-Gold หาซื้อได้ที่ PELLEVAH เคาน์เตอร์, Shoes & Bags Zone ชั้น 2, ZEN Department Store, Shoes & Bags Salon ชั้น 1 ห้างสรรพสินค้า The Emporium และ Shoes & Bags Salon ชั้น M Paragon Department Store อัพเดตคอลเลคชั่นใหม่จาก PELLEVAH ได้ที่ www.pellevah.com หรือ www.facebook.com/pellevah หรือ Instagram : pellevah

Perfect Legs... เมื่อสวมกระโปรงสั้น

กางเกงกระโปรงของ 'ที บี วาย' (TBY) จากผ้ายีนส์ผสมเส้นใยสังเคราะห์ Lycra ที่มีคุณสมบัติในการเก็บกระชับสัดส่วน ยืดหยุ่นแนบกระชับพอดีกับรูปร่าง สวมใส่สบายไม่อึดอัดแม้ในอากาศร้อน ถ่ายทอดลงบน 2 ไอเท็มชิ้นเด่น ได้แก่ กางเกงกระโปรงทรงเอ ที่ชิ้นของกางเกงถูกตัดปลายขาให้ขาดลุ่ย ก่อนนำผ้ายีนส์อีกชิ้นมาตัดเย็บเข้าไปทางด้านหน้าในความยาวที่สั้นกว่ากางเกงเล็กน้อย กลายเป็นกางเกงกระโปรงตัวเก่ อีกหนึ่งชิ้นคือกระโปรงยีนส์สั้นสีน้ำเงินเข้มที่ซับในด้วยกางเกงขาสั้น เหมาะสำหรับผู้หญิงที่ชื่นชอบการใส่กระโปรงแต่กลัวโป๊ โดยมีจุดเด่นอยู่ตรงบริเวณชายกระโปรงที่ถูกออกแบบมาให้ไม่เท่ากัน ตัดปลายให้ขาดลุ่ย สนใจคลิกดูได้ที่ Facebook : TBY JEANS หรือ Instagram : tbyjeans_brand

Magic Scents... เสกความหอมให้พร่างพราย

'ชาร์แด็ง เดอ ลา บูทีคส์' (Jardin de la Boutique) ขุมทรัพย์ความหอมแห่งใหม่ใจกลางกรุง แหล่งรวบรวมกลิ่นหอมสไตล์ใหม่ที่เกิดจากการผสมผสานองค์ความรู้ของศาสตร์แห่งการผลิตเครื่องหอมในสมัยโบราณเข้ากับกลิ่นหอมในยุคปัจจุบัน เพื่อปลดรหัสความหอมที่ซุกซ่อนอยู่ในพืชพรรณธรรมชาติให้อยู่ในรูปแบบของเอสเซนเชียลออยล์ ที่มีทั้งแบบก้านไม้หอม เทียนหอม และถุงหอม เปรียบเสมือนเมซงเครื่องหอมแห่งแรกในประเทศไทย โดยอโรมาเธอราปีของ 'ชาร์แด็ง เดอ ลา บูทีคส์' (Jardin de la Boutique) ได้ถูกสร้างสรรค์ออกมาทั้งหมด 12 กลิ่น พบกับความหอมจรุงเหล่านี้ได้ที่ Jardin de la Boutique ชั้น 2 ศูนย์การค้าสแควร์วัน



Kiss Me If You Can เราอยากให้ลองลิปสติกสีแจ่มจาก MTI

เนรมิตริมฝีปากสีสวยเนื้อแมทท์ด้วย MTI JOYSTICK (ราคาแท่งละ 550 บาท) ที่ให้ความนุ่ม สีสดชัดแน่น ด้วย Intense Fine Pigment มอบความละเอียดของอนุภาคไมครอนช่วยให้เกิดฟิล์มยึดติดสีอย่างยาวนานด้วย Integrated Superior Film พร้อมเติมความชุ่มชื่นให้ริมฝีปากด้วยสารสกัดจากดอกคาโมไมล์ วิตามินอีและสารสังเคราะห์ Peptide สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 0 2693 2480 และ MTI Shop ทุกสาขา หรือจากศูนย์ตัวแทนจำหน่าย MTI ทั่วประเทศ สั่งซื้อออนไลน์ได้ที่ www.mti.co.th หรือทางไลน์ Line : @mtishopping ติดตามข่าวสารและร่วมสนุกกับกิจกรรม MTI ได้ที่ Facebook : MTI The Professional Make up

TEXT : ชญานี

เติมความอุ่นให้เขาและคุณละมุนรักในคืนสุดพิเศษ

ในค่ำคืนสุดโรแมนติก แสงเทียนจะช่วยให้คุณและคู่รักรู้สึกอุ่นใจมากขึ้น ลองจุดเทียนไขไว้ในมุมห้องพร้อมวางกรอบรูปคู่ของคุณและคู่รักเอาไว้ จะช่วยให้บรรยากาศดูโรแมนติกยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ลองเลือกเทียนไขชนิดสำหรับนวด หลังดับเทียนในแต่ละคืน ลองคลึงเทียนไขอุ่นๆ (ย้ำนะว่าอุ่นๆ อย่าได้คิดจะเอาน้ำตาเทียนตอนร้อนๆ มาใช้เชียวล่ะ หากไม่อยากให้ผิวหนังพุพอง) นวดเทียนลงบนผิวหนังเพื่อซึมซับน้ำมันหอมจากตัวเทียน แนะนำเทียนกลิ่นกระดังงาและแพตชูลี่ รับรองว่าเวิร์ค แต่ถ้าคุณไม่คุ้นกับการใช้เทียนนวดตัว น้ำมันหอมระเหยก็เป็นตัวช่วยชั้นดีอีกทาง โดยเฉพาะกลิ่นกระดังงา กลิ่นแพตชูลี่ กลิ่นเสจ ลองนำสามกลิ่นนี้หยดลงในน้ำมันโจโจบาเล็กน้อย ลูบไล้ให้ทั่วเรือนร่าง น้ำมันจะซึมซาบบำรุงผิวพรรณให้นุ่มนวล ในขณะที่กลิ่นของมันก็จะช่วยให้ผ่อนคลายและปลุกเร้าอารมณ์รัก ขอแนะว่าการผลัดกันนวดจะช่วยให้คู่รักฟินยิ่งขึ้น

สิ่งที่คุณไม่ควรเอ่ยถึงเมื่อมีแฟนใหม่

นั่นก็คือเรื่องความทรงจำเกี่ยวกับแฟนเก่า ในเมื่อคุณเลิกกันไปแล้วเรื่องราวเหล่านั้นก็ควรจะจบตามไปด้วย นอกจากจะมีความจำเป็นบางอย่างที่ควรบอก เช่น แฟนเก่ายังไม่เลิกราในการตามราวีและอาจสร้างความเดือดร้อนอันตรายกับคุณและแฟนใหม่ (ทั้งที่คุณยืนยันว่าเลิกกันแล้ว) กรณีนี้แฟนใหม่ของคุณอาจต้องช่วยคิดและคอยรับมือบ้างในบางโอกาส ที่สำคัญอย่าเอาแฟนเก่ามาเปรียบเทียบกับแฟนใหม่โดยเด็ดขาด ไม่มีใครอยากโดนเปรียบเทียบหรอกนะ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม อดีตเราเก็บเอาไว้เป็นบทเรียนก็เพียงพอแล้ว

ความสัมพันธ์ทางเพศแบบ BDSM คืออะไร

BDSM นั้นย่อมาจาก Bondage and Discipline, Domination and Submission, Sadism and Masochism ซึ่งมักหมายถึง การเสพเซ็กส์ที่ไม่มีรูปแบบตายตัวและกฎเกณฑ์ โดยฝ่ายบนออกคำสั่ง ฝ่ายล่างรับคำสั่ง ฝ่ายสั่งมีความสุขเมื่อเห็นอีกฝ่ายเจ็บปวดจากการถูกกระทำไม่ว่าจะ ถูกปิดตา ปิดปาก ใส่กุญแจมือ ล่ามโซ่ ฟาดด้วยแส้ ฯลฯ ส่วนฝ่ายล่างมีความสุขเมื่อถูกกระทำ ซึ่งรสนิยมเช่นนี้มีพื้นฐานมาจากความผิดปกติทางจิตที่ไม่อาจหาที่มาที่ไปได้อย่างชัดเจน อาจมาจากพันธุกรรม ระบบประสาทและจิตใจผิดปกติที่แอบแฝง ดังนั้น การมีเซ็กส์ในรูปแบบนี้ควรเกิดจากการยินยอมพร้อมใจของทั้งสองฝ่าย โดยต้องคำนึงว่าจะไม่รุนแรงเกินไปจนอีกฝ่ายบาดเจ็บหรือเสียชีวิต และการกระทำบางอย่างนั้นก็ผิดต่อกฎหมายด้วย หากคู่ไหนชื่นชอบเซ็กส์รูปแบบนี้อาจป้องกันอันตรายโดยตกลงกันว่าหากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดรู้สึกไม่สบายใจหรือเกิดการเจ็บปวดจนรู้สึกว่าไม่ไหว ให้ส่งสัญญาณบอกคู่ให้หยุดการกระทำนั้นทันที การสลับตำแหน่งหรือการออกคำสั่งในระยะเวลาที่ไม่นานเกินไปนักจะช่วยลดความรุนแรงลงได้ อย่างไรก็ตามทั้งคู่ควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเซ็กส์รูปแบบนี้ให้ดีเสียก่อน ที่สำคัญต้องรู้จักนิสัยใจคอที่แท้จริงของคุณด้วยเพื่อสุขสมในเซ็กส์อย่างปลอดภัย

เรื่องของ “ก้น”

จากผลสำรวจ ผู้ชาย 33% ชอบผู้หญิงที่มีก้นสวยงามงอน นอกจากจะดูแข็งแรงแล้วยังให้ความรู้สึกเซ็กซี่อีกด้วยนะ

Horoscope

TEXT : อ.ภูวินทร์ กาญจนพาณิชย์กุล

ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ช่วงเดือนนี้เป็นช่วงเวลาที่จะมีเรื่องปวดหัวเข้ามารอบด้าน ทั้งเรื่องการงานที่อาจมีการโยกย้ายเปลี่ยนตำแหน่ง ทำให้เกิดความเครียด หรืออาจมีปากเสียงกับคนในครอบครัว/เพื่อนบ้าน ต้องใจเย็นๆ นั่งสมาธิ มีสติให้มากๆ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเรื่องการเงินกลับดีขึ้น อาจมีโชคลาภ หรือได้เงินจากการลงทุนในอดีต ควรแบ่งเงินไปทำบุญบ้างเพื่อเสริมบุญบารมี ความรักจะมีเรื่องให้งอนกัน ขัดใจกัน แต่เดี๋ยวก็ดีกัน สุขภาพระวังเรื่องกระดูก เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ อย่าออกนอกบ้านยามวิกาลเป็นดีที่สุด

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. – 14 มิ.ย.)

ชาวราศีพฤษภในช่วงนี้ ด้านการงานจะมีปัญหาวุ่นวายใจ ทั้งเรื่องงานและเรื่องคน เพื่อนร่วมงานอาจจับกลุ่มนินทา ใส่ร้ายป้ายสี หรืออาจถึงขั้นมีปากเสียงกันในที่ทำงาน จงอย่าหลงกล ให้ถอยห่างออกมาและอยู่เงียบๆ จะดีที่สุด ถึงแม้การงานจะดูวุ่นวาย แต่เรื่องการเงินจะไหลมาเทมา อาจได้รับเงินพิเศษจากการทำงาน หรือการลงทุน ค้าขายจะดีขึ้น ด้านความรัก คู่ไหนงอนกัน จะดีกันเดือนนี้ใครยังโสดจะเจอคนถูกใจและได้เข้ามาสานสัมพันธ์ให้ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว สุขภาพไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง แต่ยังไงก็อย่าประมาท หมั่นออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ หรือถ้ามีเวลาไปปฏิบัติธรรมเสริมดวงด้วยยิ่งดี

ราศีเมถุน (15 มิ.ย. - 14 ก.ค.)

ช่วงนี้ชาวราศีเมถุนจะรู้สึกปลอดโปร่งและผ่อนคลาย การงานราบรื่น เรื่องวุ่นวายใจจะค่อยๆ ลดลง การเงินจะหมุนได้คล่องตัวมากขึ้น อาจมีโชคลาภเล็กๆ น้อยๆ เข้ามาให้กระชุ่มกระชวย ช่วงนี้ครอบครัวจะเข้ามามีบทบาทในชีวิต คอยให้กำลังใจและเป็นแรงผลักดันให้ชาวเมถุนก้าวต่อไป แต่ด้านความรักอาจจะดูห่างเหินไป แนะนำให้หาเวลาไปพักผ่อนเพิ่มความหวานกันสักนิด คนโสดจะได้พบเจอเพื่อนเก่า แล้วกลับมาคบกันก็เป็นได้ สุขภาพไม่มีอะไรน่ากังวล เพียงแต่จะเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ตามสภาพอากาศ ช่วงนี้ให้หมั่นทำบุญปล่อยปลา ทำบุญกับโรงพยาบาลสงฆ์ สะสมบุญไว้จะดีมาก

ราศีกรกฎ (15 ก.ค. - 14 ส.ค.)

ชาวราศีกรกฎในช่วงเดือนนี้ ด้านการงานจะรู้สึกอึดอัด อาจถูกใส่ร้ายป้ายสี มีคนแทงข้างหลัง เฉยไว้ดีที่สุด การเงินจะมีรายจ่ายที่เกี่ยวกับสุขภาพของตนเองหรือญาติพี่น้องเข้ามาอย่างกะทันหัน ความรักจะมีเรื่องเข้าใจกันผิด ทำให้ห่างเหินกัน เรื่องสุขภาพระมัดระวังเรื่องของมีคม อุบัติเหตุเลือดตกยางออก หกล้มลื่น สะดุด กระดูกร้าว กระดูกแตกได้ แนะนำให้ปล่อยนก ปล่อยปลา ทำบุญโรงศพ มูลนิธิต่างๆ เพราะแก้เคล็ดเรื่องสุขภาพ ห้ามออกจากบ้านยามวิกาล หรือเดินทางไปต่างบ้านต่างแดน ถ้ามีความจำเป็นจริงๆ ที่จะต้องไป ให้ตรวจตรารถให้เรียบร้อย อย่าประมาท

ราศีสิงห์ (15 ส.ค. - 14 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์ในช่วงเดือนนี้เป็นช่วงการเปลี่ยนแปลงของดวงดาว คุณจะมีความเครียดสับสน ว้าวุ่นใจมากเป็นพิเศษ อาจถึงขั้นปะทะคารมกับเพื่อนร่วมงานคนใกล้ชิด ต้องใจเย็นๆ ด้านการเงินเรียกว่าช่วงทรัพย์รั่ว ชักหน้าไม่ถึงหลัง ส่วนเรื่องความรักดีหน่อย ไม่ค่อยมีปัญหาน่าหนักใจ สุขภาพการเดินทาง ระวังเรื่องอุบัติเหตุ ห้ามออกจากบ้านในยามวิกาล ถ้ามีความจำเป็นต้องเดินทางไกล แนะนำให้ตรวจตรารถให้ดีๆ ไหว้พระสวดมนต์ขอพรก่อนเดินทาง ถ้าเป็นไปได้แนะนำให้หาเวลาไปถวายสังฆทาน เข้าวัดเข้าวาปฏิบัติธรรม เก็บตัวมากๆ ช่วงนี้

ราศีกันย์ (15 ก.ย. – 14 ต.ค.)

ชาวราศีกันย์ในช่วงเดือนนี้ เป็นช่วงที่เหมาะแก่การเจรจาด้านธุรกิจเป็นอย่างมาก เพราะจะสำเร็จดั่งที่ใจคาดหวังไว้ ถ้าใครทำงานประจำจะได้โปรโมทเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง หรือขยับขยายสายงานไปในทางที่ดีขึ้น ให้ระวังเรื่องเอกสารหายหรือทำงานผิดพลาดเล็กๆ น้อยๆ ด้านการเงิน อาจได้รับโชคก้อนใหญ่ ถูกรางวัลใหญ่ ถ้าได้เงินมาแล้วอย่าลืมแบ่งทำบุญเพื่อเสริมบารมีหรือต่อยอดดวงชะตาด้วย ความรัก จะได้เจรจาหมั้นแต่ง ใครโสดจะได้เจอคนถูกใจ ใครอกหักอยู่จะมีคนเข้ามารักษาแผลใจให้แน่นอน สุขภาพไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง

ราศีตุลย์ (15 ต.ค. - 14 พ.ย.)

ในช่วงเดือนนี้เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบไม่ทันตั้งตัว หรือเป็นช่วงสมองตื้อๆ จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว เพราะเป็นช่วงที่มีดาวมฤตยูเข้ามาในดวงชะตา การงานจะติดๆ ขัดๆ ไม่ได้ดั่งใจ การเงินที่คาดว่าจะได้รับ ก็ไม่ได้ ความรักไม่เป็นดั่งหวัง สุขภาพจะเกิดความเครียด ปวดหัว ไมเกรน แนะนำช่วงนี้ให้หมั่นทำบุญ จำพวกที่ให้แสงสว่าง ถวายเทียนหลอดไฟ บริจาคหนังสือเรียน พิมพ์หนังสือสวดมนต์แจก จะดีมากๆ ปล่อยนก ปล่อยปลา นั่งสมาธิ สวดมนต์ ให้ทางสว่าง ให้ปัญญาแก่ผู้ที่ด้อยโอกาสจะดีมากๆ และควรปล่อยวาง อย่าไปยึดติด

ราศีพิจิก (15 พ.ย. - 14 ธ.ค.)

ชาวราศีพิจิกในช่วงเดือนนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงอะไรหลายๆ อย่าง ด้านการงาน อาจถูกโยกย้ายตำแหน่งงาน หรือเปลี่ยนแปลงการรับผิดชอบ ถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เพียงแต่ระวังเรื่องคำพูดให้มากๆ อย่าได้พูดเสียดสีใคร เพราะจะทำให้เกิดความวุ่นวายที่ตามมา การเงิน ไม่มีปัญหา มีเงินใช้คล่องมือ แต่ให้ระวังหนี้สินที่จะมีขึ้นมาในอนาคต ความรักจะมีโอกาสสมหวัง คนโสดจะเจอคนถูกใจ คนที่กำลังคบหาดูใจ อาจก้าวหน้าถึงขั้นได้หมั้นแต่ง คนมีครอบครัวจะได้รับข่าวดีมีสมาชิกใหม่ สุขภาพไม่มีอะไรต้องกังวล คนที่ป่วยอยู่จะดีขึ้นเป็นลำดับ

ราศีธนู (15 ธ.ค. - 14 ม.ค.)

ช่วงเดือนนี้ชาวธนูจะเบื่อๆ เซ็งๆ กับชีวิต บางครั้งอยากย้ายงาน ขอแนะนำว่าอย่าเพิ่งเปลี่ยนแปลงอะไรตอนนี้ รออีก 2 - 3 เดือนจะดีกว่า ช่วงนี้ชาวธนูอาจจะเจอกับเรื่องเอกสารสูญหาย มีปากเสียงกับเพื่อนร่วมงาน หรือหุ้นส่วน อาจถูกโกงด้านธุรกิจ จนถึงขั้นขึ้นโรงขึ้นศาล ต้องใจเย็นๆ อย่าได้ผลีผลามเพราะอาจถูกฟ้องร้องได้ การเงิน มีน้อยใช้น้อย มีมากใช้น้อย เก็บหอมรอมริบเอาไว้ ความรักราบรื่นดี คนโสดอาจเจอคนถูกใจ คนมีแฟน ความสัมพันธ์จะพัฒนาถึงขั้นหมั้นแต่ง สุขภาพไม่มีอะไรต้องกังวลมาก

ราศีมังกร (15 ม.ค. - 14 ก.พ.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีมังกรจะเริ่มแรงขึ้น คำพูดจะมีอิทธิพลกับชีวิตในช่วงนี้มาก อาจเกิดอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดขี้โมโห ถูกใส่ร้ายป้ายสี จงใจเย็นๆ หายใจเข้าลึกๆ นั่งสมาธิ สวดมนต์ให้มากๆ การเงินช่วงนี้จะติดๆ ขัดๆ อย่าให้ใครยืมเงิน มีโอกาสหนี้สูญ ความรักยังไม่มีอะไรน่ากังวล อาจหวานน้อยลง ต้องแบ่งเวลาไปเที่ยวกันสองคนบ้าง คนโสดเที่ยวกับตัวเองไปก่อน อย่าเพิ่งใจร้อนตกลงปลงใจกับใครในช่วงนี้ สุขภาพ ระวังอุบัติเหตุ กระดูก เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ มีโอกาสหกล้มกระดูกแตกได้ ถ้ามีโอกาสแนะนำให้ไปถวายผ้าห่มพระประธานจะดีมาก

ราศีกุมภ์ (15 ก.พ. - 14 มี.ค.)

ชาวราศีกุมภ์ในช่วงเดือนนี้ ด้านการงานจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่าง เป็นไปในทางที่ดีขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น ในอนาคตอาจได้รับการโปรโมทหรือเพิ่มเงินเดือนได้ การเงิน ยังคล่องมืออยู่ ความรักจะแลดูจืดจางลงไปนิด คนโสด ยังคงเหงาต่อไป แนะนำให้ไปเที่ยวกับเพื่อนๆ บ้าง จะได้เพิ่มชีวิตชีวาให้กับตนเอง คนมีคู่อาจดูเหินห่าง หาเวลาไปพักผ่อนอันนี้มูนกันบ้างก็จะดีมาก สุขภาพจะป่วยเป็นโน่นนี่อยู่เรื่อยๆ ที่ต้องดูแลเป็นพิเศษคือ ระบบทางเดินหายใจ หรือหน้าอก เพราะอาจจะเจ็บปวดบริเวณนี้มากหน่อย

ราศีมีน (15 มี.ค. - 14 เม.ย.)

ช่วงเดือนนี้จะยังมีเรื่องคลุมเครือในหลายๆ เรื่อง การงาน อาจยังไม่ชัดเจนกับตำแหน่งที่รับผิดชอบ การเงิน อาจจะถูกยื้อๆ ยักๆ ไม่แน่ว่าจะได้หรือไม่ได้ ความรักยังคลุมเครือ คนที่คบกันอยู่อาจจะยังระบุสถานะไม่ชัดเจน ซึ่งอิทธิพลเหล่านี้คือดวงดาวยังย้ายออกไม่ครบเลยทำอะไรได้ไม่มาก ให้อยู่นิ่งๆ ไปก่อน ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด อย่ากังวลเกินกว่าเหตุ ช่วงนี้เหมาะสำหรับการวางแผนตั้งรับ ใครวางแผนก่อนจะได้เปรียบ พอดวงดาวย้ายครบ ทุกๆ อย่างๆ จะสดใสเหมือนฟ้าหลังฝน ทุกอย่างจะชัดเจนมากขึ้น สุขภาพยังทรงๆ รักษาประคับประคองไปก่อน

Product Available at Wacoal Shop and Leading Department Stores

02-296-9979 www.wacoal.co.th www.facebook.com/wacoal.motionwear

KTC

SAILING YACHT THAILAND

ล่องเรือยอร์ชและเรือใบสุดหรู ด้วย บัตรเครดิต KTC

8 พ.ค. - 31 ก.ค. 60

ส่วนลดสูงสุด

40%

เริ่มต้นเพียง 2,700 บาท/ท่าน

(ไม่มีค่าธรรมเนียมรูดบัตรฯ)

Yacht (Join Trip)
(เรือยอร์ช/สาขาชลบุรี และภูเก็ต)
2,700 บาท/ท่าน
(ปกติ 4,500 บาท/ท่าน)

Sailboat Trip
(เรือใบเล็ก/เฉพาะสาขาชลบุรี)
2,700 บาท/ท่าน
(ปกติ 4,500 บาท/ท่าน)

Private Yacht Charter
(เช่าเรือยอร์ชเหมาลำ/สาขาชลบุรีและภูเก็ต)
ลดสูงสุด **20,000** บาท
พร้อม Yacht Photo's Package
ถ่ายรูปราคาพิเศษ

หมายเหตุ: • ราคานี้ยังไม่รวม VAT 7% • เดินทางได้ถึง 31 ธ.ค. 61

สมัครบัตร KTC
3 ช่องทางสะดวก

www.ktc.co.th/applycard

KTC PHONE
02 123 5000 กด 6

รายละเอียดเพิ่มเติม www.ktc.co.th/th/ktc/promotion/yacht-thailand
โทร: 061 664 5563 Line ID: @yacht-thailand หรือ: www.yacht-Thailand.com/LineOfficial

KTC PHONE 02 123 5000 | KTC Real Privilege | KTCcard | KTCPrivilege | www.ktc.co.th