



รฟม.

Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.2 NO.24 | APRIL 2019



Check in
สงกรานต์สุขใจ
ไหว้พระทำบุญปีใหม่ไทยกัน!

Eating Out
กินไขมันลดโรค ลดน้ำหนัก หลักการช็อกโลก
ที่ **Club No Sugar**



www.mrta.co.th

ออดิซ

รีแอกทีฟ

โทนิคและแชมพู

ลดปัญหาเส้นผมขาดหลุดร่วงง่าย...**ผมบาง**
พร้อมบำรุงเส้นผมและหนังศีรษะ

ใหม่!! เพิ่มบาล์มมันท์
เสริมรากผมใหม่

สระผมด้วยแชมพู ออดิซ รีแอกทีฟ แล้วเช็ดผม
ให้แห้ง ฉีด ออดิซ รีแอกทีฟ โทนิค ลงบนศีรษะ
นวดเบาๆให้ทั่วศีรษะเพียง 3 นาที (ไม่ต้องล้างออก)
ใช้ประจำทุกวันอย่างต่อเนื่อง จะสังเกตเห็นความแตกต่างที่น่าพึงพอใจ



ออดิซ
เชี่ยวชาญเรื่องผม

วาโก้บลูม

สบาย-สบาย ้วยคัพตัด



ใส่สบาย ไม่บีบ สนุกกับกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมั่นใจ

บราตัวแรก
ของพวกเรา..



ระบาย
แห้งเร็วสุดๆ

สนุกได้
ทุกท่วงท่า

อ่อนโยน
ต่อผิวสัมผัส

Editor's Talk

สวัสดีเดือนเมษายนร้อน(ระอุ) ค่ะ เดือนนี้มีวันหยุดยาวหลายวัน วางแผนการทำงานดีๆ นะคะ ใครที่ไม่ได้ไปเที่ยวไหนในช่วงสงกรานต์ปีใหม่ไทย Life & Metro ฉบับนี้ ขอพาคณผู้อ่านไปไหว้พระเสริมสิริมงคลกันที่ 7 วัดแนวฝั่งริมแม่น้ำเจ้าพระยา โดยการเดินทางเชื่อมต่อด้วย ล้อ - เรือ - ราง ที่แสนสะดวกสบาย หลีกหนีความวุ่นวายของการจราจรที่คับคั่ง ทำบุญแบบไม่ต้องเร่งรีบ แถมได้เรียนรู้ถึงประวัติความเป็นมาของแต่ละวัดที่มีสถาปัตยกรรมที่แตกต่างกัน

ปัจจุบัน สภาวะแวดล้อมต่างๆ รอบตัวมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของคนเรามาก ทั้งสภาพอากาศ สภาพอารมณ์ ความเครียดสะสมทั้งในที่ทำงานและที่บ้าน โรคภัยไข้เจ็บ ฯลฯ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลเสียให้กับร่างกายและจิตใจเราได้ **คอลัมน์ Health** ฉบับนี้จึงมีวิธีปรับวิถีชีวิตให้สมดุลง่ายๆ มาฝากกัน นอกจากนี้ยังมีเรื่องโรคยอดฮิตที่มากับหน้าร้อนอย่าง **"ฮิสโทรกรหรือโรคลมแดด"** ที่ใครๆ ก็เป็นได้ เพราะนับวันอุณหภูมิในบ้านเรามีแต่จะสูงขึ้น กรมอุตุนิยมวิทยาได้ออกมาประกาศเตือนว่าปีนี้อากาศอาจสูงถึง 42 องศาเซลเซียส ควรหลีกเลี่ยงการทำงานหรืออยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานๆ อยากรู้ว่าอาการเริ่มต้นเป็นอย่างไร บุคคลกลุ่มไหนมีความเสี่ยง และวิธีดูแลป้องกันในเบื้องต้นต้องทำแบบไหน ลองหาอ่านกันดูนะค่ะ

ตอนนี้กระแสคนรักสุขภาพมาแรง แม้กระทั่งกับการเลือกรับประทานอาหาร **Eating Out** ฉบับนี้เราพาคณผู้อ่านมาชิมอาหารสุขภาพแนวคีโต คือการลดแป้งและน้ำตาล เพิ่มไขมันมาแทน ที่**ร้าน Club No Sugar** ขอบอกว่านอกจากหน้าตาอาหารจะดูดีแล้ว รสชาติยังอร่อยเลิศทุกเมนูนะจ๊ะ

สุขภาพที่ดีเริ่มจากตัวเรา เลือกใช้ชีวิตให้พอดี กินพอดี อยู่พอดี ทำงานพอดี ออกกำลังกายพอดี... แล้วทุกๆ อย่างที่ดีก็จะอยู่กับเราไปอีกนานแสนนานค่ะ

กองบรรณาธิการ



22



14

Contents

ปีที่ 2 ฉบับที่ 24 เดือนเมษายน 2562

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

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธาน :** สิริธิดา สรรมงคล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อัมระชัย, ชลิดา ญานสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรทยา ปิ่นเพชร, พิณภา เพชรศรี **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คณมัน, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญาณี อนุรักษ์ตีพันธ์, ธันวา ประทุมสุวรรณ, รุชริชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรภักดิ์, **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาควงศ์ สุดเอี่ยม, สมิต ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรณรัตน์ ไหลกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐาบุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรวิณี เลิศวิทย์อรเทพ, วรวิ เพ็ชรวารีย์, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

รถไฟฟ้าหอนาคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้าหอนาคร 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



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



พลม. จัดพิธีเปิดศูนย์ฝึกอบรมบุคลากรระบบราง พลม. (MRTA Operations Training Center)

เมื่อวันที่ 22 มีนาคม 2562 นายไพรินทร์ ชูโชติถาวร รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดศูนย์ฝึกอบรมบุคลากรระบบราง พลม. (MRTA Operations Training Center) ณ ศูนย์ฝึกอบรมบุคลากรระบบราง พลม. อาคารศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้าคลองบางโพง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี โดยมี H.E. Mr. Shiro Sadoshima เอกอัครราชทูตญี่ปุ่นประจำประเทศไทย นายมานิตย์ สุธาพร ผู้ช่วยเลขานุการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายสมัย โชติสกุล รักษาการแทน รองปลัดกระทรวงคมนาคม (ด้านอำนวยการ) นาวาอากาศเอก รองศาสตราจารย์ ธนากร พิระพันธ์ุ กรรมการ พลม. นายธีรพันธ์ เตชะศิริกุล รองผู้ว่าการ (กลยุทธ์และแผน) รักษาการผู้ว่าการ พลม. นายสุเทพ พิันธ์ ธรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท รถไฟฟ้า ร.ฟ.ท. จำกัด และนายสมบัติ กิจจาลักษณ์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) พร้อมด้วย ผู้แทนจาก JICA ผู้แทนจาก Tokyo Metro คณะผู้บริหาร พลม. และคณะผู้บริหาร BEM เข้าร่วมพิธี

นายไพรินทร์ ชูโชติถาวร รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม กล่าวว่า กระทรวงคมนาคมได้มีนโยบายในการจัดตั้งกรมการขนส่งทางราง เพื่อทำหน้าที่กำกับดูแลหน่วยงานที่ให้บริการระบบขนส่ง



ทางราง ซึ่งตามมาตรฐานในการดูแลระบบรางจะต้องมีการออกใบอนุญาตขับขี่รถไฟฟ้าให้แก่ผู้ที่ประกอบอาชีพพนักงานขับรถไฟฟ้า แต่ในปัจจุบันนี้ประเทศไทยยังไม่มีระบบการออกใบอนุญาตขับขี่รถไฟฟ้าดังกล่าว ดังนั้น จึงมอบนโยบายให้ พลม. พิจารณาดำเนินการจัดตั้งศูนย์ฝึกอบรมบุคลากรระบบราง พลม. (MRTA Operations Training Center) เพื่อผลิตและพัฒนาบุคลากรในระบบรางให้มีความรู้ความสามารถ มีทักษะความชำนาญด้านเทคโนโลยีรถไฟฟ้า ตลอดจนสามารถออกใบขับขี่สำหรับคนขับรถไฟฟ้าได้ตามมาตรฐานสากล และเพียงพอต่อความต้องการภายในประเทศ ตามแผนแม่บทระบบขนส่งทางรางในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (M-MAP) ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2553 - 2572) เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการขับเคลื่อนและพัฒนาการคมนาคมระบบรางของประเทศไทยในระยะยาวต่อไป



นายไพรินทร์ ชูโชติถาวร รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม เดินทางมาตรวจราชการและติดตามการดำเนินงาน รฟม.

เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2562 นายไพรินทร์ ชูโชติถาวร รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม พร้อมด้วย นายมานิตย์ สุธาพร ผู้ช่วยเลขานุการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม และนายพิศักดิ์ จิตวิริยะพศิน อธิบดีกรมทางหลวงชนบท รักษาการแทนรองปลัดกระทรวงคมนาคม ได้เดินทางมาตรวจราชการและติดตามการดำเนินงาน รฟม. โดยมี นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. และคณะผู้บริหาร รฟม. ให้การต้อนรับ ห้องประชุม 1 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม. ทั้งนี้ นายไพรินทร์ ชูโชติถาวร ได้แสดงความมุ่งมั่นในการผลักดันให้ รฟม. เป็นรัฐวิสาหกิจชั้นดี โดยจะต้องประสบความสำเร็จในการดำเนินงาน มีระบบที่ดี มีผลกำไร และควรนำระบบ ISO มาใช้ควบคุมคุณภาพทั้งในด้านการเดินรถและการซ่อมบำรุง นอกจากนี้ควรเน้นเรื่องความยั่งยืนทางสังคม ต้องมีความรับผิดชอบต่อสังคม สร้างความยั่งยืนสู่สังคมและจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งการเป็นองค์กรที่ดี ควรมุ่งเน้นตามแนวทางทั้ง 3 ด้าน คือ BIG (Business Performance) STRONG (Quality) และ LONG (Sustainability) เพื่อยกระดับหน่วยงาน ทำให้สังคมเกิดการรับรู้ ซึ่งจะจูงใจให้บัณฑิตจบใหม่ต้องการมาทำงานด้วย และองค์กรจะได้คนเก่งๆ มีผลประกอบการที่ดี มีประสิทธิภาพเที่ยงตรง ซื่อสัตย์ รับผิดชอบต่อสังคม



รฟม. เข้าร่วมงานสัมมนาผู้บริหารสูงสุดของรัฐวิสาหกิจหรือ SOE CEO Forum ครั้งที่ 3

เมื่อวันที่ 13 มีนาคม 2562 นายธีรพันธ์ เตชะศิริกุล รองผู้ว่าการ (กลยุทธ์และแผน) รฟม. เข้าร่วมงานสัมมนาผู้บริหารสูงสุดของรัฐวิสาหกิจหรือ SOE CEO Forum ครั้งที่ 3 จัดโดย สำนักงานคณะกรรมการนโยบายรัฐวิสาหกิจ กระทรวงการคลัง ณ โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ และในการนี้ได้ให้การต้อนรับ นายสมคิด จาตุศรีพิทักษ์ รองนายกรัฐมนตรี พร้อมทั้งรายงานความก้าวหน้าของโครงการรถไฟฟ้าในความรับผิดชอบของ รฟม.



MRTA Quiz

ประจำเดือนเมษายน 2562

รฟม. ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่าน
ร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของ
รางวัลสุดพิเศษ
"เสื้อ T - Shirt
และถุงผ้า MRTA"
จำนวน 10 รางวัล



คำถาม

ศูนย์ฝึกอบรมบุคลากรระบบราง
รฟม. ตั้งอยู่ที่ใด

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code
ได้ตั้งแต่วันนี้ - 24 เมษายน 2562



รฟม. จะสุ่มจับรางวัลและ
ประกาศรายชื่อผู้โชคดีในฉบับถัดไป
*คำตอบของคุณจะถูกรับประกันว่าเป็นที่สิ้นสุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนมีนาคม 2562

คำถาม

งาน MRT MARKET รฟม. ชวนช้อป OTOP เมืองปทุมฯ
ประจำปี 2562 จัดขึ้นเมื่อใด และสถานที่ใด?

เฉลย
คำตอบ

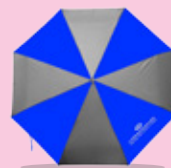
จัดขึ้นเมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ - 1 มีนาคม 2562
ณ ลานหน้าบริเวณอาคารจอดแล้วจร
สถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล "ร่วม รฟม."

จำนวน 10 รางวัล ได้แก่

1. คุณธีรชัย เดชาบัณฑิตศิลป์
2. คุณวราพร ตรีธรรมพิณ
3. คุณนิชาภา เทียงฤกษ์
4. คุณชานภา นาคโต
5. คุณวีระวรรณ เขาวีวัฒน์
6. คุณทวีชัย อนันทวนิชชยา
7. คุณสุวรรณ จินตนา
8. คุณวิเชียร คิดมตตาคูล
9. คุณพัฒน อินทมาตร์
10. คุณฤกษ์ชัย ภูสิญญานัน



ผู้ที่ได้รับ
รางวัล

ทั้งนี้ รฟม. จะจัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ต่อไป



รฟม. จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตร ประจำเดือนมีนาคม 2562

เมื่อวันที่ 6 มีนาคม 2562 รฟม. จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรประจำเดือน
มีนาคม 2562 ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม. โดยนิมนต์พระภิกษุสงฆ์
จำนวน 9 รูป จากวัดเทพศิลา ซึ่งเป็นวัดที่อยู่ในแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า
สายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี มาฉันภัตตาหารเช้า
และรับบิณฑบาต โดยมีผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม. เข้าร่วมกิจกรรม



รฟม. ร่วมงานเสวนาและแถลงข่าว

การเปิดให้บริการระบบขนส่งมวลชนรอง จังหวัดนนทบุรี สายแรก ในเส้นทางราชพฤกษ์ - ดิวนนท์

เมื่อวันที่ 6 มีนาคม 2562 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้อำนวยการ
ฝ่ายพัฒนาและบริหารพื้นที่ เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมงานเสวนาและ
แถลงข่าวการเปิดให้บริการระบบขนส่งมวลชนรองจังหวัดนนทบุรีสายแรก
ในเส้นทางถนนราชพฤกษ์ - ดิวนนท์ ร่วมกับ จังหวัดนนทบุรี RTC Nonthaburi
City Bus และบริษัท บางกอก สมาร์ทการ์ด ซิสเต็ม จำกัด ณ โรงแรมริชมอนด์
สไตล์ลิชคอนเวนชั่น ทั้งนี้ ระบบขนส่งมวลชนรองจังหวัดนนทบุรี มีแผน
เปิดให้บริการรถประจำทาง สาย R4 ถนนราชพฤกษ์ - ดิวนนท์ ตั้งแต่วันที่
19 เมษายน 2562 เพื่อเป็นระบบขนส่งมวลชนขนาดรองเชื่อมต่อกับ
รถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม (MRT สายสีม่วง) ซึ่งจะทำให้ประชาชน
สามารถเดินทางเข้าถึงระบบรถไฟฟ้าได้อย่างสะดวกมากขึ้น *len*

Bangkok update

TEXT : กองบรรณาธิการ



วันนี้ - 28 เม.ย.

Little Wild

Leica Camera Thailand จัดงาน “Little Wild” นิทรรศการภาพถ่ายศิลปะพระหัตถ์ เพื่อแสดงพระอัจฉริยภาพ และพระปรีชาสามารถด้านการถ่ายภาพของพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าสิริวิมณวรีนารีรัตน์ ให้เป็นที่ประจักษ์แก่พสกนิกรชาวไทย สะท้อนความงามของสัตว์ป่าและธรรมชาติของประเทศไทย ทวีปแอฟริกา ณ Leica Gallery Bangkok ชั้น 2 ศูนย์การค้าเกษรวิลเลจ ภายในงานยังได้จัดจำหน่ายหนังสือรวมภาพถ่ายจากนิทรรศการ “Little Wild” ในราคา 999 บาท รายได้หลังหักค่าใช้จ่ายจะขึ้นนำมูลนิธิเพื่ออนุรักษ์สัตว์ป่าและธรรมชาติ สอดคล้องกับข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0 2656 1102 Facebook : Gaysorn Village



วันนี้ - 30 เม.ย.

หอม เย็น ชื่นใจกับข้าวแช่ ฮาลา และข้าวเหนียวมะม่วง

โรงแรมอัล มีรอซ (Al Meroz) จัด 2 เมนูต้อนรับลมร้อน ข้าวแช่ ฮาลา หอมเย็นฉ่ำคู่เครื่องเคียง เนื้อฝอย พริกหยวกสอดไส้ไก่ ลูกกะปิทรงเครื่อง หอมแดงยัดไส้ ไช้โป๊ผัดไข่ และผักสด เพียง 350 บาท/เซต และข้าวเหนียวมะม่วงน้ำดอกไม้ หอมหวานละมุน เพียง 150 บาท/เซต พิเศษ สั่งข้าวแช่ทานร่วมอาหารบุฟเฟต์ เพียง 120 บาท/เซต ทุกวัน เวลา 11.00 - 22.00 น. ที่ห้องอาหาร ดิวาน ชั้น 1 สำรองที่นั่ง โทร. 0 2136 8700 ต่อ 4305 หรือ www.facebook.com/almeroz.bangkok



11 - 16 เม.ย.

Route66 Presents Summer Party 2019

มาร่วมสนุกสนานความสุขในวันสงกรานต์ 6 วันจัดเต็ม ที่ Route66 Presents Summer Party 2019 กับ ไอ้ต ปราโมท และ ฮาร์ด พร้อมดีเจชั้นนำของเมืองไทย และศิลปินดัง Jetset'er, F.Hero, Lazyloxy และ OG - ANIC ที่ Route66 RCA บัตรเข้าชมราคา 500 บาท สำรองที่นั่ง โทร. 08 1440 9666

13 - 15 เม.ย.

สงกรานต์เมษาผ้าขาวม้าสนั่นโลก

ใส่ชุดไทยแล้วมาสนุกด้วยกันในงาน “สงกรานต์เมษาผ้าขาวม้าสนั่นโลก” ที่รวบรวมประเพณีสงกรานต์จากทั่วอาเซียนมาไว้ที่นี้ทีเดียว พร้อมมันส์ไปกับคอนเสิร์ตจากศิลปินดัง และ สไลเดอร์ยักษ์ใจกลางเมือง ทั้งสนุกและอนุรักษ์ ประเพณีดีๆ ที่สยามสแควร์ ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : สงกรานต์สยาม



28 เม.ย.

Hall of Fan Concert ft. Labanoon

GMM เชิญชม Hall of Fan คอนเสิร์ตซีรีส์ ซึ่งจะมีตลอดปี 2562 ในทุกแนวศิลปิน สำหรับบอชาติยศที่ 28 เมษายน 2562 นี้ พลพล เชิญแขก LaBaNoon และอีก 2 ศิลปินลับให้ไปลุ้นเอาในงานกันที่ GMM Live House ชั้น 8 CTW เวลา 17.00 น. บัตรราคา 399 บาท จองบัตรได้ที่ www.thaiticketmajor.com ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.facebook.com/HallOfFanThai

News Update



Friends for Life: ระดมทุนซื้อเครื่องมือแพทย์

กลุ่มธนาคารทีสโก้ ฉลองครบรอบ 50 ปี จับมือพันธมิตรทางธุรกิจ สร้างเครือข่ายทำประโยชน์ให้สังคมในโครงการ “Friends for Life” ระดมทุนซื้อเครื่องมือแพทย์ให้แก่โรงพยาบาลขนาดใหญ่ของรัฐ 5 แห่ง ที่รองรับผู้ป่วยจากทั่วประเทศกว่า 8 ล้านรายต่อปี ได้แก่ โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลรามาธิบดี โรงพยาบาลราชวิถี และโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ เปิดโครงการด้วยยอดบริจาคตั้งต้น 28,355,500 บาท และเปิดให้ลูกค้า คู่ค้า ผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคผ่านบัญชี “สมทบทุนซื้ออุปกรณ์การแพทย์ 5 โรงพยาบาล” ธนาคารทีสโก้ บัญชีเลขที่ 0001-191-000588-1 หรือบริจาคผ่าน Mobile Banking (QR Code) ทุกธนาคาร และที่สาขาธนาคารทีสโก้ทั่วประเทศ ตั้งแต่วันนี้ ถึง 30 มิ.ย. 2562 งานจัดขึ้น ณ อาคารทีสโก้ทาวเวอร์



ประธานตรีเพชรอิซูซุได้รับรางวัล “ประธานบริษัทที่ฉลาดที่สุดแห่งปี” จากงานบางกอก อินเตอร์เนชั่นแนล มอเตอร์โชว์

มร. โทชิอากิ มาเอคาว่า กรรมการผู้จัดการ บริษัท ตรีเพชรอิซูซุเซลส์ จำกัด รับมอบรางวัลพิเศษ “ประธานบริษัทที่ฉลาดที่สุดแห่งปี” (The Smartest CEO of The Year) จาก ดร. ปราบจัน เอี่ยมล้ำเนา ประธานจัดงาน บางกอก อินเตอร์เนชั่นแนล มอเตอร์โชว์ ณ บูธอิซูซุ ภายในงาน Motor Show 2019 เนื่องจาก มร. มาเอคาว่า เป็นผู้นำองค์กรที่มีวิสัยทัศน์ บุคลิกภาพโดดเด่น เป็นมิตรและเป็นที่ยอมรับของทุกคน



depa เปิด “สถาบันส่งเสริมวิสาหกิจดิจิทัลเริ่มต้น”

เมื่อเร็วๆ นี้ สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล (depa) เปิดตัว “สถาบันส่งเสริมวิสาหกิจดิจิทัลเริ่มต้น หรือ “Digital Startup Institute” อย่างเป็นทางการ ประกาศความพร้อมส่งเสริมผู้ประกอบการวิสาหกิจเริ่มต้น หรือ Startup ให้เติบโตสู่ตลาดโลกแบบก้าวกระโดด โดยเชิญ “สตาร์ทอัพ แบลก” (ที่ 2 จากข่าว) กูรูสตาร์ทอัพระดับโลก ร่วมแลกเปลี่ยนมุมมองและประสบการณ์ระดับสากล พร้อมจัดเสวนาที่มุ่งสร้างนิเวศสตาร์ทอัพจากสตาร์ทอัพระดับแม่เหล็กของไทย ณ อาคารลาดพร้าว ฮิลล์



“วาโก้” มอบ 1 ล้านบาท หนุนงานวิจัย “ศิริราช” กอตรหัสยีนมะเร็ง-รักษามะเร็งเต้านมด้วยการแพทย์แม่นยำ

โครงการวาโก้โบว์ชมพู สู้มะเร็งเต้านม โครงการเพื่อสังคมภายใต้การดำเนินงานของ บริษัท ไทยวาโก้ จำกัด (มหาชน) นำโดย การุณี สุหรั่ง (ที่ 2 จากข่าว) และอรอนงค์ แสงพุ่มพงษ์ (ขวา) กรรมการบริษัท ร่วมมอบเงินบริจาคและชุดชั้นในบาแลนซึ่งบรา พร้อมด้วยदानมเทียมและหมวกสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมยากไร้ รวมมูลค่า 1,410,000 บาท เพื่อสนับสนุนโครงการวิจัยกอตรหัสยีนมะเร็งในผู้ป่วยชาวไทย ความหวังใหม่ในการรักษามะเร็งด้วยศาสตร์การแพทย์แม่นยำ (Precision Medicine) โดยมี ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา (ที่ 3 จากซ้าย) คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล และ อ.ดร.นพ.วิฑูร ชินสว่างวัฒนกุล (ที่ 2 จากซ้าย) หัวหน้าสถานวิทยามะเร็งศิริราช เป็นตัวแทนรับมอบ ในงาน “CANCEL CANCER FESTIVAL 2019” ณ ลานหน้าศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ เมื่อเร็วๆ นี้ [low](#)

Go Green

TEXT: Chayanee A.

1 มาตรการการลดปริมาณ ถุงพลาสติกในไต้หวัน



ตั้งแต่มกราคม 2018 รัฐบาลไต้หวันได้ออกกฎหมายห้ามร้านค้า ร้านขายยา ร้านเบเกอรี่ต่างๆ แจกถุงพลาสติกฟรีแก่ลูกค้าที่เข้าไปใช้บริการภายในร้าน ถ้าลูกค้าต้องการก็ต้องจ่ายเงินเพื่อซื้อถุงพลาสติก ซึ่งจากมาตรการดังกล่าวทำให้กว่า 70 เปอร์เซ็นต์ของลูกค้าที่เมื่อรู้ว่าต้องจ่ายเงินซื้อถุงพลาสติกก็ไม่ต้องการใช้มัน นอกจากนี้รัฐบาลไต้หวันยังตั้งเป้าเอาไว้ว่าจะต้องเลิกใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้งให้ได้ภายใน 10 ปี สำหรับปี 2020 ที่กำลังจะมาถึง ร้านค้าปลีกที่ใช้ภาชนะสำหรับใส่อาหารด้วยพลาสติกแบบใช้แล้วทิ้ง ซ้อนซ้อนพลาสติก ถุง จะมีความผิดต้องโทษและมีอัตราค่าปรับเริ่มต้น และหลังจากปี 2025 ค่าปรับที่ว่าจะสูงขึ้น โดยการบังคับใช้จะเริ่มจากการกินอาหารภายในร้านก่อน ก่อนที่จะขยายสู่การบริโภคภายนอกร้าน และในปี 2030 ในไต้หวันก็จะไม่มีการใช้หลอดดูดน้ำแบบร้อยเปอร์เซ็นต์ นำเทรนด์ชาติอื่นๆ ในการรณรงค์เรื่องการงดใช้พลาสติกแบบจริงจังเลยทีเดียว



Did you know?

กระดาษแบบโหนด ที่นำไปรีไซเคิลไม่ได้

กระดาษที่ไม่สามารถนำไปเข้ากระบวนการผลิตใหม่เป็นกระดาษใช้ได้อีก ได้แก่ กระดาษที่เคลือบด้วยขี้ผึ้ง กระดาษที่เข้าเล่มด้วยกรรมวิธีการละลายโดยใช้ความร้อน เช่น สมุดโทรศัพท์ นิตยสารต่างๆ ตลอดจนกระดาษที่ถูกเปื้อนด้วยหมึกชนิดที่ไม่ละลายน้ำ ดังนั้นก่อนการคัดแยกขยะกระดาษ ลองเลือกกระดาษประเภทนี้ออกมาเพื่อใช้งานซ้ำในด้านอื่นๆ เช่น นำไปห่อหุ้มสิ่งของต่างๆ เพื่อกันกระแทก นำไปรองสิ่งต่างๆ เพื่อป้องกันการเลอะเทอะเปื้อน ฯลฯ



2 กรุงโซลเร่งปลูกต้นไม้เพื่อกำจัดฝุ่นจิวให้หมดไปในอนาคต

ล่าสุด ทางกรุงโซลแถลงแผนบรรเทามลพิษทางอากาศที่เลวร้ายด้วยการปลูกต้นไม้ 15 ล้านต้น เพิ่มจากที่ปลูกอยู่แล้ว 15 ล้านต้นในช่วงปี 2557 - 2561 ซึ่งจะทำให้เมืองหลวงเกาหลีใต้มีต้นไม้เพิ่มเป็น 30 ล้านต้นภายในปี 2565 นอกจากนี้ยังร่วมกับสำนักงานป่าไม้เกาหลีใต้ใช้งบประมาณ 2 หมื่นล้านวอน เพื่อสร้างพื้นที่ป่าขนาดใหญ่สำหรับดูดซับคาร์บอนและลดมลพิษทางอากาศที่บริสุทธิ์จากภูเขาควานักกับภูเขาบูคินเข้าไปในย่านตัวเมืองเขตคังนัมกับเขตคังนุก ภายในปี 2021

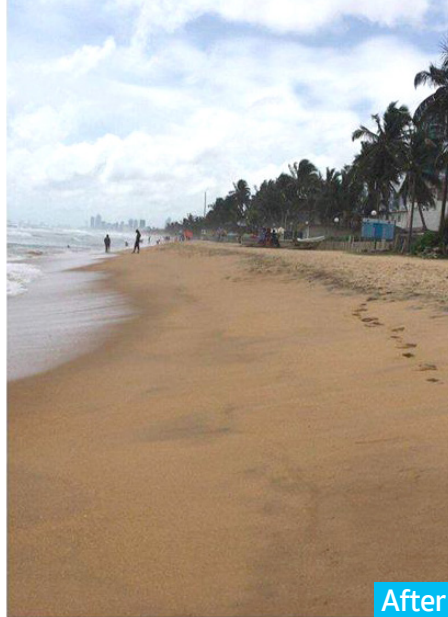


การทำเช่นนี้หวังว่าจะช่วยลดความร้อนและฝุ่นจิวในเมืองได้ โดยทางการกรุงโซลกล่าวว่า การปลูกต้นไม้ 30 ล้านต้น จะช่วยลดมลพิษจากฝุ่นพิษ PM 2.5 ที่เกิดจากรถเกาเครื่องยนต์ดีเซล 6.4 หมื่นคันต่อปี พร้อมช่วยลดอุณหภูมิจากการเปิดเครื่องปรับอากาศ 24 ล้านเครื่องนาน 5 ชั่วโมง ที่สำคัญบรรดาต้นไม้ก็จะช่วยผลิตออกซิเจนเท่ากับปริมาณการหายใจเข้าไปของประชากรวัยผู้ใหญ่ 21 ล้านคนในหนึ่งปี ถือเป็นการแก้ปัญหาหมอกพิษทางอากาศที่น่าสนใจ ว่าแต่แล้วเมืองไทยเราควรร่วมด้วยช่วยกันแก้ปัญหาหน้าอย่างไรรึนะ





Before



After



Before



After



Before



After

3 Challenge ดีๆ ที่น่าทำและลองกัน

ในโลกออนไลน์เรามักจะพบว่าผู้คนผุดชาเลนจ์ใหม่ๆ ขึ้นมาท้าทายและลองทำตามกันอยู่เสมอ ล่าสุดกับชาเลนจ์ที่น่าสนใจอย่าง #ChallengeForChange ที่ทำคนอาสาเก็บขยะ ถ่ายภาพตัวเองก่อนและหลังเก็บกวาดขยะให้สะอาดเรียบร้อยเกิดขึ้น และพบว่ามีคนเข้าร่วมจำนวนมาก ซึ่งทางเพจ Environman ก็ได้โพสต์ข้อความทำให้คนไทยเข้าร่วม #ChallengeForChange #อาสาทำเก็บขยะ หากใครทำแล้วก็นำมาแชร์กัน ถือเป็นชาเลนจ์ดีๆ ที่ทำแล้วเกิดประโยชน์กับสิ่งแวดล้อม น่าจะยกย่องให้เป็นชาเลนจ์แห่งปี 2019 เลยล่ะ ซึ่งสำหรับในเมืองไทย หลายๆ ที่ก็ออกมาตอบรับกับแนวความคิดของชาเลนจ์อันนี้ อย่างที่สงขลาที่มีกิจกรรมชวนกันเดินเล่นกันตอนเย็นเพื่อเก็บขยะรอบเขาน้อย ทั้งได้ออกกำลังกายและช่วยให้สวนสาธารณะสะอาด พร้อมคำที่ทรงพลังว่า “เก็บกันจนกว่าคนทั้ง จะละอายใจและคิดขึ้นได้ว่าไม่ควรทิ้ง” เพื่อให้คนสงขลาเลิกทิ้งขยะในที่สาธารณะนั่นเอง

Photo: www.facebook.com/environman.th, www.facebook.com/SaveEarthFromHumans

4 เรื่องเกี่ยวกับวันคุ้มครองโลก Earth Day

ในหลายประเทศทั่วโลกจะจัดให้มีกิจกรรมวันคุ้มครองโลกในวันที่ 22 เมษายน เป็นประจำทุกปี ซึ่งที่มาของวันคุ้มครองโลกนี้ เกย์ลอร์ด เนลสัน สมาชิกวุฒิสภาสหรัฐอเมริกา เป็นผู้ริเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2505 ต่อมา สมาชิกวุฒิสภาเนลสันได้ตัดสินใจขอให้ประธานาธิบดีจอห์น เอฟ. เคนเนดี ยกเรื่องสิ่งแวดล้อมขึ้นเป็นวาระแห่งชาติ นับเป็นจุดเริ่มต้นของการริเริ่มวันคุ้มครองโลก จนในปี พ.ศ. 2512 สมาชิกวุฒิสภาเนลสันได้ผลักดันให้มีการจัดการชุมนุมประชาชนระดับรากหญ้าทั่วประเทศขึ้น เพื่อให้เห็นแสดงความคิดเห็น ในปัญหาสิ่งแวดล้อม และได้เชิญชวนให้ทุกคนมาเข้าร่วมการชุมนุมเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดกระแสความห่วงใยในวิกฤตสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ ถือเป็นความสำเร็จของการก่อตั้งวันคุ้มครองโลกขึ้น

สำหรับประเทศไทยเองนั้น ก็ได้มีการรณรงค์อนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมาโดยตลอด เพื่อให้ประชาชนได้ตระหนักถึงความสำคัญของธรรมชาติ ป่าไม้ และผลกระทบอันร้ายแรงจากการตัดไม้ทำลายป่า ประเทศไทยได้เริ่มจัดให้มีการรณรงค์วันคุ้มครองโลกขึ้นเป็นครั้งแรก เมื่อ 22 เมษายน พ.ศ. 2533 โดยโรงเรียนสอนภาษาสมาคมนักเรียนเก่าสหรัฐอเมริกา หลังจาก สืบ นาคะเสถียร หัวหน้าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง กระทำอัตวินิบาตกรรม และเมื่อถึงวันคุ้มครองโลกในแต่ละปี จึงมักมีการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการรักษาธรรมชาติ เพื่อหารายได้เข้ามูลนิธิ สืบ นาคะเสถียร ผู้บุกเบิกด้านการอนุรักษ์ป่าไม้คนสำคัญของประเทศไทย ที่สำคัญอย่าลืมว่าพวกเราทุกคนมีส่วนช่วยในการรักษารักษาโลกได้ในทุกๆ วัน เพื่อให้โลกใบนี้อยู่กับเราและลูกหลานไปนานๆ ในโลกอนาคต *Love*



Around the World

TEXT: จีจอร่า



1 บันไดสายรุ้ง มุ่งสู่ถ้ำบาตู

ถ้ำบาตู หรือ Batu Caves ศาสนาสถานสำคัญของชาวอินเดียที่นับถือศาสนาฮินดูในประเทศมาเลเซีย ตั้งอยู่ในรัฐสลังงอร์ห่างจากใจกลางกรุงกัวลาลัมเปอร์เพียง 30 นาที

จุดเด่นของถ้ำบาตู อยู่ที่รูปปั้นของพระขันธกุมารสีทองอร่าม (Lord Murugan) สูง 42.7 เมตร ที่ตระหง่านอยู่ด้านหน้าถ้ำหินปูนแห่งนี้ และเชื่อว่ามิมาดั้งแต่ 400 ล้านปีที่แล้ว ตามความเชื่อของชาวฮินดู จุดสูงสุดที่สุดจะใกล้กับสวรรค์ ดังนั้นพวกเขาจึงสร้างวัดอีกแห่งที่อยู่ด้านบนของถ้ำ และการจะขึ้นไปถึงได้เราต้องไต่ “บันไดสายรุ้ง” กันถึง 272 ขั้น ที่มีสีสันโดดเด่นสวยงามราวสายรุ้งจากสรวงสวรรค์ และมีการซ่อมแซมทาสีใหม่เป็นระยะๆ สร้างความตื่นตาให้แก่นักท่องเที่ยวและผู้จาริกแสวงบุญที่หลงไหลมาไม่ขาดสาย

Photo: Skift.com

2 มาร์ชแมลโลว์ รูปหมาชิบะอิโนุ ตะมุตะมิ

สินค้าใหม่สุดฮือฮาจากญี่ปุ่นกำลังฮิตเป็นพิเศษ Shiba Inu Dog Marshmallows เนื้อหนึบนุ่มละมุน ละลายในปาก ทำเป็นรูปหน้าน้องหมาชิบะอิโนุ หมาพันธุ์โด่งดังของญี่ปุ่น สอดไส้ซ็อกโกแลตผสมถั่วแดงหวานหอมหวาน (Sweet Azuki Bean) เหมาะสำหรับตกแต่งขนมหวานและเครื่องดื่ม เช่น ไอศกรีม เค้ก บิงซู กาแฟ ฯลฯ บรรจุในกล่องสวยหรู เหมาะสำหรับเป็นของขวัญฝากเก๋ๆ คาดกันว่าคนที่ซื้อไปคงเอาไปตั้งโชว์ดูเล่น ก็มันน่ารักอย่างนี้ใครจะกล้ากินได้ลงคอ! หนึ่งกล่องมี 9 ชิ้น Made in Japan ราคาค่อนข้างสูงไป (ไม่) นิด กล่องละ 30 ดอลลาร์!

Photo: NextShark.com

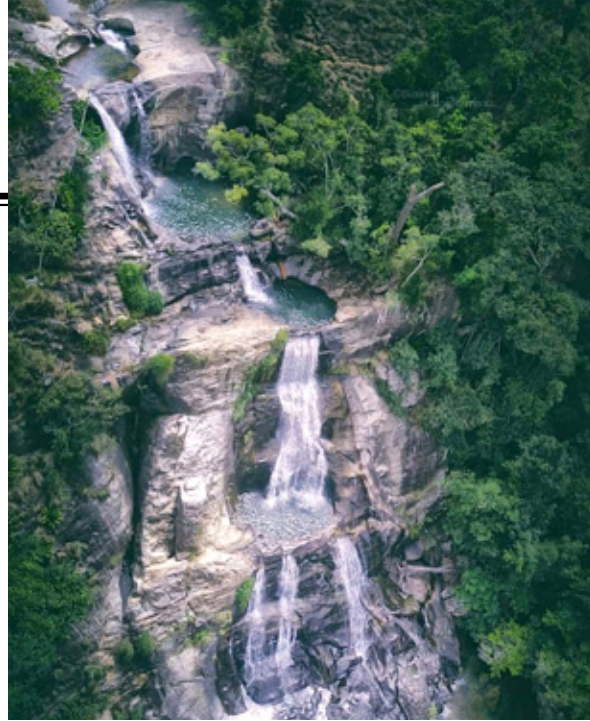


Quote



“สิ่งที่ฉันยังคงเป็นอยู่ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน นั่นคือการไม่หยุดฝัน และไล่ตามมัน”

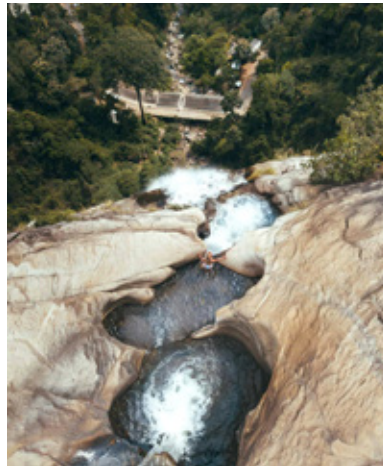
-Tiffany Girls' Generation- กล่าวไว้



3 สุนัข สุดเสียว กับสะพานพินิตีธรรมชาตี

มันก็จะฟินๆ และถูกใจสายเทรกกิ้ง รักธรรมชาติ และสายแอดเวนเจอร์ สำหรับการว่ายน้ำ โดดน้ำ ดำผุดดำว่ายในสระอินพินิตีธรรมชาตี ขนาดกำลังเหมาะที่ อยู่เหนือหน้าผาสูงกว่า 220 เมตร ณ ดิยาลูมา (Diyaluma Falls) น้ำตกที่สูงเป็นอันดับ 2 ของศรีลังกา ตั้งอยู่ในเขต บาดุลลา (Badulla) ใช้เวลาเดินทางประมาณสองชั่วโมงจาก เมืองเอลล่า (Ella) ซึ่งห่างจากกรุงโคลัมโบ เมืองหลวงของ ศรีลังกาไปทางทิศตะวันออกประมาณ 200 กิโลเมตร ระหว่างทางไปสู่น้ำตกเป็นทุ่งหญ้าและป่าเมืองร้อนเขียวสด บริสุทธิ์ อุดมสมบูรณ์ ไร่การแตงเดิม ทำให้เราไปสัมผัสกับ คำว่าธรรมชาติสรรค์สร้างได้อย่างแท้จริง

Photo: JolyGram.com



“ตั้งแต่เกิดมาผมไม่เคย ชกต่อยกับใคร เพราะผมมีอาวุธ สองอย่างที่แม่ให้ผมติดตัว ก่อนออกจากบ้าน คือ “การ ขอโทษ” กับ “รอยยิ้ม”

-นาย ณภัทร เสียงสมบุญ- กล่าวไว้



4 ชากระบะบานที่สเปน

หลายคนอาจคิดไม่ถึงว่าสเปนจะมีชากระบะให้ ชมด้วยหรือ?

ช่วงเริ่มฤดูใบไม้ผลิ ณ กลุ่มหมู่บ้านเล็กๆ ริมหุบเขา เฆอเต้ วัลเลย์ (Jerte Valley) ในแคว้นเอ็กซ์เตรมาดูรา (Extremadura) ทางภาคตะวันตกของประเทศสเปน จะมีเทศกาลชมดอกชากระบะบานประจำปี มีการออก ร้านค้า ร้านอาหารกันอย่างครึกครื้น ลองเดากันดูซิว่า ต้นชากระบะที่หุบเขาแห่งนี้มีอยู่เท่าไร บอกแล้วคุณจะ ตกใจว่ามีอยู่ด้วยกันกว่า 2 ล้านต้น เรียงรายลดหลั่นกัน ตามแนวเขา เวลาที่ดอกชากระบะบานนั้นคุณ将会เห็นเขา ทั้งลูกเป็นสีขาวละมุนตาจนอยากไปชมใกล้ๆ กันเลยทีเดียว ชากระบะที่นี้จะบานราวปลายเดือนมีนาคมจนถึง กลางเมษายน ของทุกปี

ถ้าเบื่อญี่ปุ่นคนเยอะ ไปเจอชากระบะที่สเปนก็ได้นะ...

Photo: spanishsabores.com

Check in

TEXT & PHOTO : ธันวา ทયાง

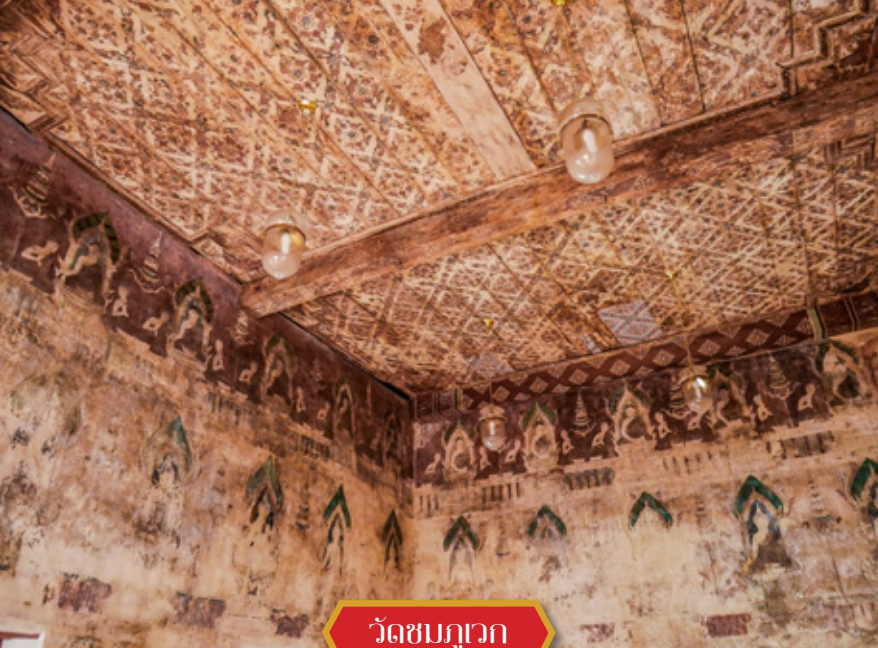


สงกรานต์สุขใจ ไหว้พระทำบุญปีใหม่ไทยกัน!

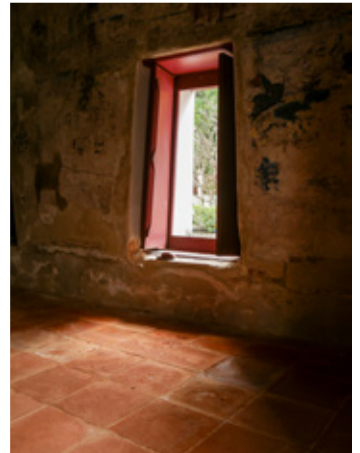


วันสงกรานต์ปีนี้จะมีวันหยุดยาวติดต่อกันตั้งแต่วันที่ 13 - 16 เมษายน ถ้าใครยังไม่มีแผนเดินทางไปท่องเที่ยวที่ไหน Life & Metro ขอแนะนำชาวกรุงที่อยากใช้ชีวิตอย่างสงบ เริ่มต้นปีใหม่ไทยกับสิ่งดีๆ ด้วยการเดินทางไปทำบุญไหว้พระเสริมสิริมงคลกันที่ 7 วัดแนวฝั่งริมแม่น้ำเจ้าพระยา กับการเดินทางเชื่อมต่อด้วย ล้อ - เรือ - ราง ที่สะดวกสบายง่ายๆ ในหนึ่งวันมานะนำกัน

7 วัดที่ว้าวนี้ มีทั้งวัดตั้งในกระแสที่คนแห่กันไปเยอะ และวัดดีแต่ไม่ดังนัก จึงยังไม่ค่อยมีใครไป จะได้ไม่ต้องไปแออัดกัน อันนี้ที่เราแนะนำให้แตกต่างหลากหลายไปจากสื่ออื่นก็เพื่อเปิดมุมมองใหม่ๆ ว่าจริงๆ แล้วแต่ละวัดก็มีเอกลักษณ์และความสวยงามที่แตกต่างกันไป และไม่จำเป็นต้องไปให้ครบทั้ง 7 วัดก็ได้ จะไปกี่วัด ถ้ามีความศรัทธาและตั้งใจจริงก็ได้ความสุขอเมมเปรมใจด้วยกันทั้งนั้น... เราขอร่วม “อนุโมทนาบุญ” ล่วงหน้ามา ณ ที่นี้ด้วย



วัดชมภูเวก



โปรแกรมของเราเอา สถานีรถไฟฟ้า MRT สะพานพระนั่งเกล้า เป็นที่ตั้งจุดเริ่มต้น เราจะไป วัดชมภูเวก กัน แนะนำให้ออกทางออกที่ 2 วัดนี้อยู่ห่างจากสถานีเพียง 2.9 กม. เท่านั้น สามารถใช้บริการมอเตอร์ไซค์รับจ้าง หรือแท็กซี่ก็ได้ ใช้เวลาไม่ก่นาทีก็ถึงวัด จุดเด่นเป็นที่ประทับใจของวัดชมภูเวกคือ วัดนี้มีโบราณสถานอันเก่าแก่จริงแบบโดนใจสายโบราณคดีนิยมเอามากๆ ที่อยากให้เราไปชมไปก็กราบพระ ณ วัดนี้ ไม่ใช่จุดที่มีโบสถ์ใหญ่ทันสมัย แต่เราเน้นให้ชมโบสถ์โบราณโดยชาวมอญมาสร้างไว้ในสมัยกรุงศรีอยุธยา ครั้นสมเด็จพระนารายณ์มหาราชยังครองกรุง (พ.ศ. 2225 - 2300) ก็ราวๆ 337 ปีที่ผ่านมา นี่ถือว่าเก่าจริง สิ่งที่เป็นจุดเด่นเห็นง่ายในวัดนี้คือมีเจดีย์พระมูเตา ที่ชาวมอญคงจะจำลองมาจากเมืองพม่า และที่น่าสนใจมากคือในโบสถ์เก่าเราจะได้เห็นภาพจิตรกรรมฝาผนัง ฝีมือสกุลช่างนนทบุรี สมัยกรุงศรีอยุธยาตอนกลาง มีภาพแม่พระธรณีบีบมวยผมที่งามที่สุดในโลก (เค้าว่ากันนะ) เมื่อรวมสถาปัตยกรรมโบสถ์ วิหาร งานประติมากรรมปูนปั้น งานหล่อ แกะสลักฉลุหายไปด้วยแล้ว ภูมิสถาปนกรยกให้สถานที่แห่งนี้เป็น “เพชรน้ำหนึ่ง” ในนนทบุรีเลยทีเดียว ในวัดยังมีพิพิธภัณฑ์พื้นบ้านให้เราเดินเที่ยวชมด้วย บริเวณวัดสะอาด เงียบ เรียบร้อย ปลอดภัย... วัดนี้ถือว่าดีงาม เป็นวัดด้านการศึกษาที่เราอาจได้เห็นครูบาอาจารย์ นักโบราณคดี พาลูกศิษย์ลูกหามาไหว้พระและศึกษางานกัน

Check in



วัดเชียน



ตามมาด้วยวัดที่ 2 คือ **วัดเชียน** เมื่อจบจากวัดชมพูเวกแล้ว หาแท็กซี่ไปทำนันทน์ใช้เวลาเดินทาง 15 นาที (ถ้ารถไม่ติด) ลง **เรือด่วนเจ้าพระยา (ธงสีส้ม)** 10 กว่านาที ขึ้นจากเรือที่ทำนันทน์วัดได้เลย วัดนี้เล็กมาก แต่จุดเด่นอยู่ที่ความเก่าอีกเช่นกัน สันนิษฐานว่าสร้างในสมัยกรุงธนบุรี ซึ่งสังเกตได้จากสถาปัตยกรรมของพระอุโบสถ ที่ใช้ถ้ายามสังคโลกในการประดับหน้าบรรม ไม่มีข้อฟ้าใบระกาเฉกเช่นวัดทั่วไป แต่จะคล้ายกับศาลเจ้าจีน มีตำนานเล่าขานเกี่ยวกับวัดเชียนสืบต่อกันมาว่า เดิมเป็นท่าเทียบเรือของพ่อค้าชาวจีนที่นำสินค้าเข้ามาติดต่อซื้อขายที่กรุงธนบุรีและบริเวณท่าเทียบเรือแห่งนี้ โดยได้มีการสร้างศาลเจ้าปึงเถ่ากงไว้สำหรับเป็นที่เคารพสักการะของพ่อค้าชาวจีนที่สัญจรผ่านไปมา ต่อมาเมื่อพระสงฆ์รูปหนึ่งรุดงค์ผ่านมา ชาวบ้านและพ่อค้าชาวจีนเกิดความศรัทธา จึงได้สร้างวัดถวาย โดยมีผู้นำทำการสร้างเป็นพ่อค้าชาวจีนนามว่า นายเคียง และเมื่อสร้างเสร็จก็ได้ตั้งชื่อวัดว่า “วัดนายเคียง” หลังจากนั้นนายเคียงได้ร่วมกับชาวบ้านสร้างพระพุทธรูปไว้เพื่อเป็นที่สักการบูชา โดยให้ชื่อว่า “หลวงพ่อดำ” ซึ่งในปัจจุบันถือได้ว่าเป็นพระพุทธรูปที่มีความศักดิ์สิทธิ์ เป็นที่เคารพบูชา มีผู้คนแวะเวียนมาแก้บนกันอยู่เนืองๆ ต่อมาชื่อวัดได้เพี้ยนเป็น “วัดเคียน” และเพี้ยนมาจนเป็น “วัดเชียน” อย่างที่เรียกกันในปัจจุบัน วัดนี้ไม่มีกำแพง ซุ้มรั้วประตูหู แต่ดูดีที่ความสะอาด สงบเรียบง่ายไม่วุ่นวาย ไปมาสะดวก ทั้งทางน้ำและทางบก เหมาะกับสายรักสันโดษ เราเชียร์ให้ไปวัดนี้



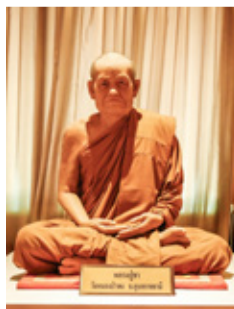
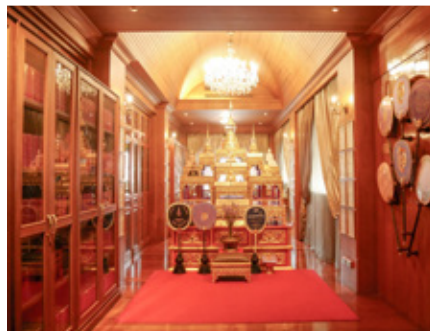
วัดเทวราชกุญชรวรวิหาร

ไหว้พระที่วัดเชียนเสร็จก็เดินมาลงเรือด่วนเจ้าพระยา (ธงสีส้ม) ที่ทำนันทน์วัดอันเดมมันนแหละ วัดต่อไปเราจะไป **วัดเทวราชกุญชรวรวิหาร** กัน เป็นวัดที่ 3 วัดนี้มีความเก่าแก่ที่ไม่ธรรมดาและน่าสนใจมากที่สุดวัดหนึ่งในทริปปี้ใช้เวลาเดินทางนั่งชมริมสองฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาประมาณ 30 นาที แล้วมาขึ้นจากเรือที่ทำนันทน์เวศวร์ นั่งมอเตอร์ไซค์รับจ้าง หรือแท็กซี่มาที่วัด ไม่เกิน 10 นาทีก็ถึง วัดนี้เดิมชื่อ “วัดสมอแครง” สร้างขึ้นในสมัยกรุงศรีอยุธยา ต่อมาในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ได้บูรณปฏิสังขรณ์ครั้งใหญ่ไปหนึ่งครั้ง และในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงยกให้วัดนี้เป็นพระอารามหลวง พระราชทานนามใหม่ว่า “วัดเทวราชกุญชร” ภายในโบสถ์มีจิตรกรรมฝาผนังที่งดงาม และอยู่ในสภาพที่ได้รับการอนุรักษ์อย่างดี มีพระพุทธรูปโบราณล้ำค่า 9 องค์ ดังนี้ 1.พระปางสมาธิ ศิลปะทวารวดี 2.พระปางสมาธิ ศิลปะลพบุรี 3.พระปางมารวิชัย ศิลปะเชียงแสน 4.พระปางมารวิชัย ศิลปะอุทอง 5.พระปางมารวิชัย ศิลปะสุโขทัย 6.พระปางลีลา ศิลปะสุโขทัย 7.พระปางสมาธิ ศิลปะรัตนโกสินทร์ตอนต้น 8.พระปางสมาธิ ศิลปะรัตนโกสินทร์ตอนกลาง 9.พระคันธารราษฎร์ ประดิษฐานอยู่ในพระวิหาร วัดนี้มีศาลาราย มณฑปจัตุรมุข เทวราชธรรมศาลา (ศาลาการเปรียญ) เทวราชกุญชร (กุฏิทรงปั้นหยา) เทวราชธรรมสภา (กุฏิทรงตรีมุข) ฯลฯ ทุกอาคารล้วนงามตามแบบศิลปะโบราณ และได้รับการบูรณะไว้ให้อยู่ในสภาพดี





แต่ที่เป็นไฮไลท์สำคัญของวัดนี้ คือ “พิพิธภัณฑ์สักทอง” ที่ประดิษฐานหุ่นขี้ผึ้งสมเด็จพระสังฆราชแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ 19 พระองค์ (ตั้งแต่รัชสมัยของรัชกาลที่ 1 - รัชกาลที่ 9) พิพิธภัณฑ์แห่งนี้มีบรรยากาศโอ่อ่าอลังการ ทุกสัดส่วนถูกตกแต่งด้วยไม้สักทองงดงามล้ำค่า เจ้าหน้าที่พิพิธภัณฑ์ใจดี มีการแนะนำชมส่วนต่างๆ ตามสมควร ในชั้นล่างส่วนแรกบริเวณประตูเข้ามาจะเป็นห้องโถงใหญ่ที่จัดแสดงนิทรรศการประวัติความเป็นมาของพิพิธภัณฑ์ ที่ ศ.ดร.อุกฤษ และคุณมณฑินี มงคลนาวิน ได้ทำการซื้อบ้านหลังดังกล่าว และถวายให้กับทางวัดสร้างเป็นอาคารพิพิธภัณฑ์ เพื่อให้เป็นศูนย์เผยแพร่ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา และแหล่งการเรียนรู้เรื่องการอนุรักษ์ อีกทั้งเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในมงคลวโรกาสที่ทรงเจริญพระชนมพรรษา 80 พรรษา และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในมงคลวโรกาสที่ทรงเจริญพระชนมพรรษา 75 พรรษา ปี พ.ศ. 2550 ชั้น 2 ของพิพิธภัณฑ์ เป็นห้องโถงขนาดใหญ่ จัดแสดงพระพุทธรูปโบราณสมัยอยุธยา ห้องถัดมาจัดแสดงหุ่นขี้ผึ้งสมเด็จพระสังฆราชแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ทั้ง 19 พระองค์ และในอีกห้องถัดมาจัดแสดงหุ่นขี้ผึ้งพระมหาเถรานุเถระรูปสำคัญและเกจิอาจารย์ดังของไทยหลายๆ ท่าน อาทิ สมเด็จพระพุฒาจารย์โต พรหมพิโรธ, พระพรหมญาณสังขม, ฯลฯ มาที่นี้วัดเดียวได้ไหว้ทั้งพระพุทธรูป และพระสงฆ์ต่างๆ จากทุกทิศทั่วไทยในทีเดียว นับว่าคุ้มค่ามาก! ที่สำคัญสุดคือทางวัดอนุญาตให้ถ่ายภาพได้แบบไม่หวงห้าม แต่ต้องปฏิบัติตามกฎคือ ปิดแฟลชนะจ๊ะ วัดนี้ดูดีสะอาดตา สงบเรียบร้อยอีกเช่นกัน สายการศึกษาน่าจะถูกใจ เพราะมีอะไรให้ศึกษาเยอะ



Check in



วัดบวรนิเวศราชวรวิหาร



นอกจากวัดเทวราชกุญชราฯ ก็เรียกแท็กซีไป **วัดบวรนิเวศราชวรวิหาร** บางลำพู เป็นวัดที่ 4 วัดนี้มีความงามในทุกมุมมอง แต่ถ่ายรูปยากมาก เนื่องจากอาคารต่างๆ สร้างกันชิด ติดกันมากไปหน่อย ความเก่าแก่แน่นอนของวัดนี้มีประวัติว่า สร้างโดย สมเด็จพระบวรราชเจ้ามหาศักดิพลเสพ กรมพระราชวังบวรสถานมงคล หรือวังหน้า ในสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 3 จึงมีศิลปะแบบไทยผสมจีนเด่นชัดในเกือบทุกแห่ง รัชกาลที่ 3 ได้มีมณฑลให้พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 ซึ่งขณะนั้นทรงพระผนวชอยู่ที่วัดราชาธิวาส ให้มาเป็นเจ้าอาวาสรูปแรกของวัดบวรนิเวศวิหารแห่งนี้ บริเวณวัดนั้นได้รวบรวมศิลปกรรมของไทยไว้หลายช่วงสมัย ทั้งศิลปะไทยรัตนโกสินทร์ตอนต้น ศิลปะแบบจีน หรือแม้กระทั่งศิลปะแบบตะวันตก มีพระเจดีย์อันเป็นที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ภายในพระเจดีย์ใหญ่มีพระพุทธรูปสำคัญองค์หนึ่งนั่นคือ “พระไพริพินาศ” ที่มีเรื่องเล่าน่าสนใจว่า เมื่อครั้งที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 กำลังมีเรื่องราวโง่เขลาไม่ตีเกี่ยวกับพระองค์นั้น ก็ได้มีผู้จงรักภักดีนำพระพุทธรูปองค์นี้มาถวาย ปรากฏว่าเรื่องราวไม่ตี รวมถึงผู้ที่คิดไม่ดีต่อพระองค์ก็มีอันเป็นไปพ่ายแพ้ลงอย่างน่าอัศจรรย์ จึงได้พระราชทานนามว่า “พระไพริพินาศ” จนเป็นที่เลื่องลือในเรื่องความศักดิ์สิทธิ์ และเป็นที่เคารพบูชาของประชาชนโดยทั่วไป จุดเด่นเป็นไฮไลท์อีกจุดหนึ่งในวัดนี้ คือ **พระตำหนักเพ็ชร** เป็นพระตำหนักที่พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างถวายเป็นที่ประทับของพระองค์สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส เมื่อปี พ.ศ. 2457 ปัจจุบันเป็นที่ประดิษฐานพระบรมรูปหล่อพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 ขนาดเท่าพระองค์จริง ด้วยช่างฝีมือไทย นอกจากนี้ยังประดิษฐานพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6, พระรูปสีน้ำมัน สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส และตู้พิศุข พัดรอง ตลอดจนเครื่องใช้ส่วนพระองค์ของสมเด็จพระสังฆราชพระองค์ก่อนๆ



วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร



นอกจากวัดบวรฯ มากี่หารตึกตึกไปท่าพระอาทิตย์ **ลงเรือด่วนเจ้าพระยา (ธงสีส้ม)** ไปวัดที่ 5 **วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร** หรือวัดแจ้ง โดยขึ้นจากเรือที่ทำหน้าหน้าวัดได้เลย วัดนี้มีความโบราณอีกเช่นกัน เพราะสร้างมาตั้งแต่ครั้งสมัยกรุงศรีอยุธยาโน้นแล้ว ต่อมาในสมัยกรุงธนบุรี สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชโปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระราชวังที่ประทับอยู่ภายในป้อมวิชัยประสิทธิ์ ซึ่งอยู่ติดกับวัด แล้วขยายเขตพระราชฐานจนวัดแจ้งกลายเป็นวัดภายในพระราชวัง เช่นเดียวกับวัดพระศรีสรรเพชญ์ในสมัยอยุธยา และใช้เป็นที่ประดิษฐานพระพุทธมหามณีรัตนปฏิมากรที่อัญเชิญมาจากเวียงจันทน์ใน พ.ศ. 2322 มาก่อน ที่จะย้ายมาประดิษฐานที่วัดพระศรีรัตนศาสดาราม ในปี พ.ศ. 2327

ต่อมาในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดเกล้าฯ ให้บูรณปฏิสังขรณ์แล้วพระราชทานนามวัดใหม่ว่า “วัดอรุณราชวราราม” จุดเด่นเป็นที่สุดของวัดนี้จนถึงถือว่าเป็นแลนด์มาร์คริมแม่น้ำเจ้าพระยาเลยทีเดียว “พระปรางค์” นั่นเอง พระปรางค์ใหญ่วัดอรุณฯ ถือได้ว่าเป็นศิลปกรรมที่งามสง่าและโดดเด่นที่สุด ก่อสร้างโดยช่างฝีมือที่มีความเชี่ยวชาญ บนพระปรางค์ประดับด้วยเครื่องกระเบื้องเคลือบและเครื่องถ้วยชามเบญจรงค์ที่นำเข้ามาจากจีน ซึ่งมีลวดลายงดงามเป็นของเก่าแก่และหายาก บริเวณโดยรอบพระปรางค์ ประกอบด้วย พระปรางค์เล็ก 4 องค์ รอบ 4 ทิศ ภายในมีรูปพระอินทร์ทรงช้างเอราวัณ กำแพงแก้วกัน มีฐานทักษิณ 3 ชั้น มีรูปปั้นมารและกระบี่แบกฐานสลักกัน นอกจากนี้ยังมีซุ้ม 4 ซุ้ม มีพระนารายณ์อวตาร เหนือขึ้นไปเป็นยอดปรางค์ มีเทพพนมบนสิงห์ปราบบัณฑิต บริเวณพระปรางค์นี้ถือเป็นจุดท่องเที่ยวที่สำคัญระดับชาติ จึงมีนักท่องเที่ยวต่างชาติมาชมกันมาก เราอยากแนะนำว่าสำหรับการไหว้พระนั้น ให้เดินลึกเข้าไปด้านในโบสถ์ ชมภาพจิตรกรรมฝาผนังทั้ง 4 ด้าน บางภาพเป็นฝีมือจิตรกรเก่าครั้งสมัยรัชกาลที่ 3 ก็มี เป็นภาพฝีมือจิตรกรในรัชกาลที่ 5 เขียนซ่อมก็มี ส่วนพระประธานในพระอุโบสถ มีพระนามว่า “พระพุทธธรรมมิศรราชโลกธาตุดิลก” หล่อขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 2 กล่าวกันว่า พระพักตร์เป็นฝีพระหัตถ์พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ทรงปั้นหุ่น วัดอรุณฯ ในปัจจุบันอาจไม่เจียบ ผู้คนเยอะตลอดวัน แต่มันคือบรรยากาศการท่องเที่ยวที่บ่งบอกว่าเมืองไทยเราไม่เจียบเหงา นักท่องเที่ยวยังให้ความสนใจมาเยือนอยู่ ดูๆ แล้วสายท่องเที่ยว น่าจะชอบ เพราะมีมุมถ่ายรูปเยอะ ตอบโจทย์สุดๆ



Check in



วัดกัลยาณมิตรวรมหาวิหาร



หลุดจากวัดอรุณา มาให้เดินออกทางหลังวัด ใช้บริการมอเตอร์ไซค์รับจ้าง หรือเดินไกลออกไปนิด เรียกแท็กซี่ที่ถนนใหญ่ เพื่อไปวัดที่ 6 **วัดกัลยาณมิตรวรมหาวิหาร** ที่ห่างออกมาเพียงกิโลเมตรกว่าๆเอง ประวัติวัดนี้มีว่า เจ้าพระยานิกรบดินทร์มหินทรมหากัลยาณมิตร (โต) ต้นสกุลกัลยาณมิตร ได้อุทิศบ้านและที่ดิน ซึ่งแต่เดิมเป็นหมู่บ้านกุฎิจีนที่มีภิกษุจีนพำนักอยู่ สร้างเป็นวัดขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2368 และน้อมเกล้าฯ ถวายเป็นพระอารามหลวง พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 3 พระราชทานนามว่า “วัดกัลยาณมิตร” สิ่งสำคัญในพระอารามวัดนี้มีพระประธานขนาดใหญ่ นามว่า “พระพุทธไตรรัตนนายก” หรือหลวงพ่อโต เป็นจุดเด่นของวัดที่ชาวจีน เรียกว่า “ซาปอสุดกง หรือ ซาปอกง” มีหอรบซ่งที่มีระฆังใบใหญ่ที่สุดในประเทศไทย มีหอพระไตรปิฎกอันสวยงามน่าชม สร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 4 วัดมีอาณาบริเวณกว้างขวาง สงบเงียบเรียบร้อยคนน้อยมาก น่าจะถูกใจสายวิปัสสนา





วัดยานนาวา



ออกมาจากวัดกัลยาณมิตรฯ แล้ว ก็ต้องกลับไปท่าเรือวัดอรุณฯ อีกที เพราะมีเรือด่วนเจ้าพระยา (ธงสีส้ม) ที่เราจะต้องลง เพื่อไปขึ้นอีกทีที่ท่าหน้าสะพานตากสิน แล้วไปวัดที่ 7 วัดสุดท้ายในทริปนี้ คือ **วัดยานนาวา** เป็นวัดโบราณที่มีมาตั้งแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยาอีกเช่นกัน เดิมชื่อ “วัดคอกควาย” เนื่องจากมีชาวทวายมาลงหลักปักฐานอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก และชาวทวายจะนำกระบือที่เลี้ยงไว้มาทำการซื้อขายแลกเปลี่ยนกันในบริเวณนี้ จึงเรียกกันว่า “บ้านคอกควาย” ในสมัยกรุงธนบุรีได้รับการยกฐานะวัดคอกควายขึ้นเป็นพระอารามหลวง เรียกชื่อใหม่ว่า “วัดคอกกระบือ” ต่อมารัชกาลที่ 1 ทรงสร้างพระอุโบสถใหม่ ครั้นถึงสมัยรัชกาลที่ 3 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ปฏิสังขรณ์และสร้างเรือสำเภาพระเจดีย์แทนพระสถูปเจดีย์ทั่วไป เพื่อให้คนรุ่นหลังได้เห็นรูปแบบเรือสำเภาซึ่งกำลังจะหมดไปจากเมืองไทย จึงได้เปลี่ยนชื่อจากวัดคอกกระบือเป็น “วัดยานนาวา” จุดเด่นเป็นที่น่าสนใจของวัดนี้อยู่ที่สำเภายานนาวา บนสำเภาลำนี้มีเจดีย์อยู่ส่วนหัวและกลางลำ ส่วนท้ายมีรอยพระพุทธรูปท่าจำลอง และพระพุทธรูปประดิษฐานอยู่ ที่ห้องบาทลี้มีรูปหล่อของพระเวสสันดรกับพระกัญหาชาติประดิษฐานอยู่ อันเนื่องมาจากเนื้อความในมหาชาติคำหลวงที่พระเวสสันดรโพนม่นาวโจพระโอรสธิดาให้อุทิศตนร่วมกับพระบิดาสร้างมหาจุฬาลงกูต เหมือนเรือสำเภาใหญ่พามนุษยชาติข้ามโอบสองสสารไปสู่พระนิพพาน วัดนี้มีที่ตั้งอยู่ใจกลางกรุง จึงอาจจะดูแออัดบ้างนิดหน่อย เพราะรายรอบล้วนเป็นตึกสูง แต่ความจริงแล้ว เมื่อเข้ามาในวัดนั้นก็สงบเงียบเรียบร้อยดี ไม่ได้มีผู้คนพลุกพล่าน การมาวัดนี้มีความสะดวกทั้งทางน้ำและทางบก เมื่อจบการไหว้ ณ วัดนี้แล้ว เราก็สามารถปิดทริปด้วยการขึ้นรถไฟบีทีเอส สถานีสะพานตากสินกลับบ้านได้แบบสบายๆ ไม่ต้องกลัวรถติดเลย *lem*

Eating Out

TEXT & PHOTO : ธันญา หมายง

กินไขมันลดโรค ลดน้ำหนัก หลักการช็อกโลก ที่ Club No Sugar



สำหรับท่านที่มีโรคอ้วน ไขมันในเลือดเกิน ความดัน เบาหวาน หัวใจ ฯ ในช่วงที่ผ่านมาไม่นานนี้มีเทรนด์ใหม่ออกมาให้ตะลึง ในทำนอง หนามยอกก็ต้องเอาหนามบ่ง ไขมันเกิน ก็ต้องลดไขมัน ด้วยการทานไขมัน! นั่นคือหลักการของ Ketogenic Diet หรือเรียกสั้นๆ ว่าการทานอาหารแนวคีโต มันจะเป็นไปได้ไง ใครๆ ก็สงสัย เราจึงได้ไปพบคุณเอ็ม พิพัฒน์ เรืองรองหรือญญา รองกรรมการผู้จัดการร้าน Club No Sugar ให้ช่วยไขความกระจ่าง .. “อาหารที่เราทานเข้าไป ส่วนใหญ่ก็จะมีทั้งแป้ง น้ำตาล อันนี้คือคาร์โบไฮเดรต มีเนื้อสัตว์ คือโปรตีน มีไขมัน มีเกลือแร่ วิตามิน และน้ำ ตามปกติแล้วคาร์โบไฮเดรตจะถูกย่อยได้ง่าย และนำไปใช้เป็นพลังงานแก่ร่างกายได้ไวที่สุด ตามมาด้วยโปรตีน ส่วนไขมันนั้นย่อยยาก ต้องใช้เวลานานกว่า ถ้าร่างกายได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตไปเพียงพอแล้ว ไขมันที่ถูกย่อยตามมาก็หลังก็จะกลายเป็นของเหลือใช้ ระบบของร่างกาย



เราก็จะเอาไปเก็บไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อใช้เป็นพลังงานสำรองในยามขาดแคลน เหตุการณ์นี้ที่เกิดขึ้นในร่างกายเราบ่อยๆ สะสมไปเรื่อยๆ ไม่นานเราก็อ้วน น้ำหนักเกิน โรคภัยไข้เจ็บถามหา ทั้งไขมันอุดตัน ความดันโลหิต หัวใจ เบาหวาน ฯลฯ มากมายก็จะตามมา แนวคิดของคีโตจึงมีว่า ถ้าเราไม่ทานคาร์โบไฮเดรตเลย หรือทานให้น้อยที่สุด ประมาณว่าไม่เกิน 5% แล้วทานอาหารประเภทโปรตีน 20% ส่วนไขมันนั้นให้ทานมากที่สุด คือ 75% โดยที่ไขมันนี้ยังต้องแบ่งเป็น ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 50% ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน 20% และไขมันอิ่มตัว 30% เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ทานที่ที่เราทานเข้าไป ร่างกายจะมีพลังงานใช้อย่างไม่เพียงพอ เพราะต้องใช้เวลารอกการย่อยโปรตีนและไขมัน ซึ่งก็กินานหลายชั่วโมงกว่าจะได้ ร่างกายจึงจำเป็นต้องดึงไขมันมาสำรองที่สะสมไว้ในร่างกายมาใช้เป็นพลังงานก่อน ถ้าเราปฏิบัติแบบนี้ไปไม่นาน ในที่สุดเราก็จะผอมลง ไขมันส่วนเกินในร่างกายหมดไป วิธีนี้ผมใช้กับคุณแม่ซึ่งเป็นความดันสูง และญาติอีกท่านที่เป็นโรคอ้วนและเบาหวาน มันได้ผล ครอบครัวเราจึงหันมาทำธุรกิจ



พิซซาโบซูการ์



ไค้รอรรวมคีโตจีนิค



เซ็ทขนมไทยคีโต



เบเกอรี่คีโตเซ็ท

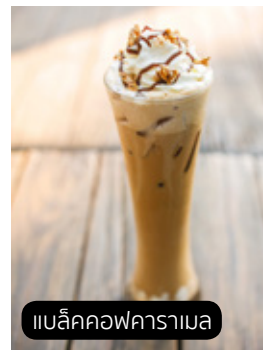
อาหารคีโต เพื่อให้คนที่มีปัญหาแบบเดียวกับเราได้รับประโยชน์ตรงนี้ เพราะปัจจุบันนี้ในเมืองไทยเรายังไม่ค่อยมีใครให้ความสำคัญกับหลักการนี้ ที่ร้านมีทั้งอาหารปกติและอาหารแนวคีโต แต่วันนี้เราอยากให้ลองว่าอาหารคีโต เมื่อตัดแป้ง ตัดน้ำตาลออกไปแล้วเราก็ยังทำอาหารที่มีรสชาติอร่อยและออกมาหน้าตาดีมีความน่ารับประทานเหมือนอาหารปกติได้

ไปดูเมนูแรกกันเลย **ไส้กรอกรวมคีโตจีนิก** เมนูนี้หน้าตาดี มีเนื้อสัตว์และไขมันถูกสัดส่วน ไร้แป้งและน้ำตาล ทานแล้วปกติ ที่สำคัญมันอร่อย รมควันหอมกรุ่น ประรสเลิศล้ำ **อโวคาโดกราแตง** เมนูนี้ดี..ดี..ดี..ที่ทานต้องกลับใจไว้ไม่ให้ร้องกรี๊ด กุ้งปรุงรสราดหน้ามาด้วยมอสซาเรลล่าชีสขุ่นๆ ล้วนลูกอโวคาโด

อบมาแบบพอดีๆ มีความหอม เสิร์ฟมา 3 รสอร่อยไม่แพ้กัน คือ กุ้ง ไข่ลวก และเบคอน **พิซซาโนซูการ์** ใช้แผ่นแป้งที่ทำด้วยแป้งอัลมอนต์ผสมแป้งมะพร้าว ท็อปหน้าปลาแซลมอน เบคอน ไข่ หรือดับหวาน และชีฟูด เลือกหน้าได้ อร่อยทุกรส หมดปัญหากังวลใจว่าทานพิซซาไปแล้วน้ำหนักจะขึ้น **ไก่สะเต๊ะคีโต** เมนูนี้มีความเป็นรสต้นตำรับแท้ แม้ไม่ได้ไปทานไก่สะเต๊ะที่มาเลเซีย แต่ก็เหมือน รสชาติเข้มข้น คนชอบเครื่องเทศแบบถึงๆ ถูกใจแน่ **ขนมจีนน้ำยामันกุ้งคีโต** เมนูนี้มีความเป็นน้ำยาปากยัด แต่ไม่เผ็ด รสดี มีความเด่นด้านเครื่องเทศ กุ้งตัวใหญ่ เส้นขนมจีนทำมาจากบุกปราศจากแป้ง อร่อยถูกใจเรามาก จากนั้นก็มาต่อที่เมนูของหวานกันบ้าง มาดูกันว่าจะหวานยังงี้โดยไม่ใช่แป้งและน้ำตาล! **คีโตโฮตีเซ็ท** อันนี้เลือกได้ว่าจะจะเป็นเซ็ทขนมไทย หรือเบเกอรี่เซ็ท มีความอร่อยไม่น้อยหน้ากันแม้แต่นิด ยกตัวอย่างเช่น **โลมชีสเค้ก** ที่ใช้แป้งอัลมอนต์ล้วนเป็นฐานล่าง ท็อปหน้าด้วยครีมชีสผสมน้ามะนาว ให้รสคล้ายเยลลี่รสสด ชั้นออรอยหวานน้อยๆ ด้วยอิทธิพลแทนน้ำตาล มันใจได้ว่าทานไปแล้วไม่อ้วน เครื่องดื่มที่นี้ก็มีดีอีกเช่นกัน รับประทานได้ว่าไม่อ้วน **เอชวีโพเน่พันซ์** สีสันสวยสด เป็นชาหมักเสาวรส ช่าซ่าๆ ด้วยไซตาผสม อมเปรี้ยวอมหวาน

ไร้น้ำตาล 100% **แบล็คคอฟฟาราเมล** เมนูนี้ขมเด่นเน้นรสกาแฟแท้และมันชั้น แทบไม่หวาน ไร้น้ำตาล 100% อีกเช่นกัน สำหรับคอกาแฟแท้และต้องการคุมน้ำหนัก จะรักแก้วนี้แน่

ทานไปหลายรายการ เห็นที่ต้องพอก่อน แนนอนว่าน่าสนใจไปลองทำทานเองที่บ้านด้วย และที่ชั้น 2 ด้านหลังของที่นั่งยังมีซูเปอร์มาร์เก็ตที่เน้นสินค้าเพื่อสุขภาพ วัตถุดิบต่างๆ ล้วนแนวคีโต ทั้งของสดก็มีของแห้งก็มี ขมมนานาให้เลือกหาเทคโนโลยีแบบไม่ต้องกลัวอ้วนด้วยนะ **Low**



แบล็คคอฟฟาราเมล



เอชวีโพเน่พันซ์



ขนมจีนน้ำยामันกุ้งคีโต



ไก่สะเต๊ะคีโต



อโวคาโดกราแตง



Club No Sugar

- 📍 ที่ตั้ง: 797/9 ริมถนนพระราม 3
แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กทม.
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 11.00 - 23.00 น.
- ☎ 06 3146 8224
- 📌 club no sugar

การเดินทาง

- จากรถไฟฟ้า BTS สถานีช่องนนทรี ต่อร์รถมาที่ ถ.พระราม 3 ร้านอยู่ระหว่างซอย 39 - 41

Health

TEXT : Chayanee A.



1 ฮีทสโตรก... อาการที่มักมาในหน้าร้อน

ฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด ที่ผู้ใหญ่พูดกันจนติดปากนั้น เกิดจากการที่ร่างกายอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อุณหภูมิสูงและได้รับความร้อนมากเกินไปทำให้เกิดการทำงานที่ผิดปกติของสมองในส่วนการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ทำให้มีอุณหภูมิในร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบสมอง

โดยสัญญาณเตือนที่สำคัญของโรคฮีทสโตรก คือ เมื่อร่างกายไม่มีเหงื่อออก แม้จะอากาศร้อน หน้าแดง ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน เกร็งกล้ามเนื้อ ชัก มึนงง หมดสติ ความรู้สึกตัวลดน้อยลงจนอาจหมดสติ หัวใจเต้นเร็วแต่แผ่วเบา ซึ่งอาการฮีทสโตรกนี้ ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องและทันเวลา อาจทำให้หัวใจหยุดเต้นและถึงแก่ชีวิตได้ คนที่มีความเสี่ยงในการเกิดฮีทสโตรก ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็ก ผู้ที่อ่อนแอ ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก ผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนจัด ผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคอ้วน นอกจากนี้ยังรวมถึงนักกีฬาและทหารที่เข้ารับการฝึก โดยไม่มีการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมที่จะเผชิญกับสภาพอากาศที่ร้อนจัด

ดังนั้นหากต้องเผชิญสภาพอากาศที่ร้อนจัด ควรมั่นใจว่าร่างกายตอนนั้นมีความพร้อม ได้รับการพักผ่อนมาอย่างเพียงพอ ไม่มีโรคประจำตัวใดๆ มีการปกป้องร่างกายจากแสงแดดอย่างเหมาะสม เช่น สวมหมวกปีกกว้าง จิบน้ำเปล่าบ่อยๆ ในระหว่างวันมีการหลบพักจากแสงแดดเป็นระยะ งดการดื่มแอลกอฮอล์หรืออาหารที่ทำให้ร่างกายเกิดความร้อน ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน โปร่ง ไม่หนา น้ำหนักเบา และสามารถระบายอุณหภูมิความร้อนได้ดีและป้องกันแสงแดดได้ ฯลฯ

2 ควรกินอาหารแบบไหนในหน้าร้อน

อาหารที่ไม่แนะนำให้รับประทานในช่วงหน้าร้อน คือ อาหารจำพวกสุกๆ ดิบๆ เช่น ยำต่างๆ ที่ปรุงด้วยเนื้อกึ่งสุกกึ่งดิบ รวมถึงอาหารมันและทอด แกงที่ใส่กะทิ ควรรับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ เพื่อป้องกันการรับเชื้อโรค โดยไม่จำเป็น เลี่ยงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารประเภททอดและไขมันสูง เพราะจะทำให้ย่อยยาก เพราะหากทางเดินอาหารและกระเพาะอาหารต้องทำงานหนัก จะเกิดความร้อนขึ้นในร่างกาย รับประทานแล้วจะทำให้เกิดการแน่นท้อง อืดอืด ย่อยยาก ในหน้าร้อนควรเน้นรับประทานผักและผลไม้เป็นหลักมากกว่าอาหารจำพวกแป้งและเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นกลุ่มที่ทำให้พลังงานมากเกินไป ความจำเป็นหากรับประทานมากเกินไป ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็น

ส่งผลให้ร่างกายรู้สึกเย็นขึ้น เช่น แตงโม ส้ม มะพร้าว มะระ หรือน้ำสมุนไพร เช่น น้ำมะนาว น้ำตะไคร้ นอกจากนี้หากต้องอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศที่ร้อน ควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ 1 ลิตร แม้จะไม่ใช่รู้สึกกระหายน้ำก็ตาม และการดื่มน้ำให้เพียงพอกับความ ต้องการในหน้าร้อน คือวันละประมาณ 1.5 - 2 ลิตร



3 ปรับวิถีชีวิตให้ง่ายขึ้นส่งผลแอปปีทั้งกายใจ

ในปัจจุบันสิ่งแวดล้อมต่างๆ เต็มไปด้วยมลพิษ ทั้งทางสภาพแวดล้อมและหลากหลายอารมณ์จากผู้คนรอบข้างที่มีความเครียด ทำให้เกิดความกดดัน Life & Metro ฉบับนี้ เรามีเทคนิคง่ายๆ ในการปรับวิถีชีวิตที่พบเจอแต่ความวุ่นวายให้มีความผ่อนคลาย มีความสมดุลทั้งกายและใจมากยิ่งขึ้น



• จัดสรรเวลาการพักผ่อนให้เพียงพอ

แน่นอนว่าการพักผ่อนที่ดีที่สุด คือ การนอนหลับ และต้องเป็นการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ หลับสนิทตลอดทั้งคืน เมื่อตื่นขึ้นมาก็รู้สึกได้ถึงความสะดวกสบาย ง่ายใส กระปรี้กระเปร่า โดยเวลาที่เหมาะสมในการนอนหลับพักผ่อนอยู่ที่ประมาณ 6 - 8 ชั่วโมง ลองปรับ

เวลาการเข้านอนและการตื่นนอนให้เป็นเวลาเดิมในทุกวัน วิธีนี้จะทำให้ร่างกายตั้งนาฬิกาชีวิตขึ้นมาโดยอัตโนมัติ เมื่อถึงเวลาร่างกายจะรู้สึกอยากเข้านอนและอยากตื่นโดยอัตโนมัติ ก่อนเข้านอนควรงดกิจกรรมต่างๆ ที่จะทำให้เกิดการตื่นตัวจนทำให้นอนไม่หลับ เช่น ดูภาพยนตร์ที่มีความน่ากลัวหรือทำให้ตื่นตกใจ การทำงานที่ทำให้สมองต้องครุ่นคิด ฯลฯ

• เลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์

ใครๆ ก็รู้ว่าอาหารที่ดีมีประโยชน์เป็นอย่างไร เพียงแต่ในชีวิตจริงบางครั้งด้วยเวลาที่เร่งรีบอาจทำให้การเลือกรับประทานอาหารมีข้อจำกัด หลายคนจึงมักเลือกซื้ออาหารจากร้านสะดวกซื้อ หรืออาหารสำเร็จรูปที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่น้อยกว่าอาหารที่ปรุงสดใหม่และใช้วัตถุดิบที่ดี ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน ลดอาหารที่มีปริมาณไขมันเยอะ แคลอรีสูง อย่างเช่นอาหารทอด ปิ้งย่าง เพราะหาร่างกายรับปริมาณไขมันมากเกินไปก็จะกลายเป็นไขมันสะสมในที่สุด หากไม่มีการเผาผลาญที่ดีเพียงพอ อย่านิยมเพิ่มผักและผลไม้ให้มากขึ้นในแต่ละมื้ออาหาร



• ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดมีการสูบฉีดที่ดี อวัยวะต่างๆ ได้เคลื่อนไหว มีการยืดเส้นยืดสาย ทำให้ใช้งานได้ดีมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้เมื่อออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความเป็นหนุ่มสาวออกมา ส่งผลให้ดูอ่อนเยาว์กว่าอายุจริง ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที หากคุณไม่ใช่คนที่ออกกำลังกายเลย ลองเริ่ม



จากการเดินเล่นสบายๆ ในสวนวันละ 15 - 30 นาที เป็นประจำ แล้วค่อยๆ ขยับมาเป็นการวิ่ง เดินแอโรบิกหรือกิจกรรมกีฬาอื่นๆ ที่สนใจในระดับต่อไป หรือถ้าเวลาน้อยจริงๆ การทำงานบ้านก็ถือเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอีกรูปแบบหนึ่ง

• หยุดพักจากโลกโซเชียลบ้าง

ปฏิเสธไม่ได้ว่า โลกโซเชียลเกี่ยวข้องกับชีวิตคนเราจนแทบแยกไม่ออกในวันนี้ แต่หากใช้ไม่เป็น หรือเข้าขั้นเสพติดก็อาจก่อให้เกิดผลร้ายมากกว่าประโยชน์ ในแง่ของสุขภาพ เช่น ทำให้ตาแห้ง ตาเกิดอาการแพ้แสงจ้าหรือแสงสีฟ้าจากหน้าจอ เกิดอาการสายตาสั้น เกิดความเครียดจากข่าวสารในแง่ลบ ฯลฯ ลองหัดพักสายตาจากหน้าจอบ้าง บริหารสายตาในระหว่างวัน ด้วยการกะพริบตา ถอดตาไปมาเพื่อป้องกันสายตาแห้งและช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น หรืออาจลองกำหนดดูว่าในแต่ละวันจะเสพสื่อจากโลกโซเชียลนานเท่าใด 1 - 2 ชั่วโมง หรือน้อยกว่านั้น หันมาสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัวให้มากกว่าการก้มหน้ามองหน้าจอ



• รู้จักบริหารสมองเป็นประจำ

สมองก็เป็นอวัยวะอีกชิ้นหนึ่งของร่างกายที่มีความสำคัญมาก และมีความจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาและดูแลรักษา การบริหารสมองจะช่วยให้สมองมีสุขภาพที่ดี ลองฝึกสมองด้วยการเล่นเกมอักษรไขว้ เกมจับผิดภาพ เกมหมากรุกจีน เกมคิดเลข เกมปัญหาเชาว์ต่างๆ นอกจากนี้ควรเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงสมอง เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ และผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก ที่สำคัญควรมีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส การยิ้มและหัวเราะอยู่เสมอก็จะทำให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความผ่อนคลาย ส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจด้วย [Learn](#)



Beauty

TEXT : Chayanee A.

1 Must Have for Summer เมคอัพชิ้นเด็ด...ร้อนนี้ไม่มีไม่ได้แล้ว

เรียกว่าเข้าสู่หน้าร้อน(จัด)อย่างเป็นทางการแล้วสำหรับปีนี้ เชื่อกันว่าออกไปข้างนอกแต่ละทีทำเอาเหงื่อออก หน้ามันกันเป็นแถว แน่نونว่าสาว ๆ หลายคนน่าจะเคยประสบปัญหาเมคอัพหลอมละลายไหลเยิ้มเพราะความร้อนจนหมดสวย หมดความมั่นใจกันมาแล้ว และเพื่อไม่ให้เกิดประสบการณ์แสนเลวร้ายแบบนั้นขึ้นอีก ขอแนะนำเทคนิคคงความสวยให้อยู่ทนอยู่นานตลอดทั้งวันมาฝาก ซึ่งไม่ได้ยากเย็นอะไรเลย เพียงแค่เลือกไอเท็มเมคอัพให้เหมาะกับวันที่อากาศแสนร้อนเท่านั้นเอง แล้วขึ้นไหนบ้างล่ะที่ควรเลือกอย่างพิถีพิถัน ลองมาดูกันเถาะ

• รองพื้นสูตรบางเบาที่กันน้ำ กันเหงื่อ

ในวันที่อากาศร้อน สาว ๆ ควรเลือกรองพื้นสูตรบางเบาที่น้ำหนักจะเพียงพอกแล้ว ที่สำคัญควรเลือกสูตรกันน้ำและกันเหงื่อด้วย หากไม่ยากให้รองพื้นหลอมละลายหลุดออกจนผิวหน้าดูกระดากกระด้าง สีผิวไม่สม่ำเสมอเรียบเนียนแบบที่เคยเป็น

• ครีมกันแดด SPF 30 ขึ้นไป

อันที่จริง ครีมกันแดดนั้นควรทาทุกวัน เพราะเมืองไทยเป็นเมืองร้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงหน้าร้อนแบบนี้ ควรเลือก SPF 30 PA+++ ขึ้นไป เพื่อมั่นใจได้ว่าปกป้องผิวได้อย่างแท้จริง และควรทาซ้ำทุกๆ 2 - 3 ชั่วโมง หากอยู่ท่ามกลางแสงแดดที่จัดจ้าหรือเล่นกิจกรรมทางน้ำที่ทำให้ครีมกันแดดหลุดลบลื่นจากผิวได้ง่าย



• มาสคาร่าและอายไลเนอร์สูตรกันน้ำ

ไอเท็มสองชิ้นนี้แม้จะไม่ใช้ช่วงหน้าร้อน ก็อยากแนะนำให้ใช้เป็นประจำ โดยเฉพาะสาว ๆ ที่ชอบดูซีรีส์รักสุดเศร้าเคล้าน้ำตา เพราะเวลาเศร้าหรือดรามามาเมื่อไร ร้องไห้หนักแค่ไหน เส้นอายไลเนอร์และมาสคาร่าจะไม่ได้ไหลเยิ้มลงมาจากกลายเป็นหมีแพนด้าตาคล้ำไปเสียก่อน



• สเปรย์น้ำแร่

เจ้าชิ้นนี้จะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวรู้สึกสดชื่นได้ดีในระหว่างวัน แถมยังช่วยฟอกซ์เครื่องสำอางให้ติดทนนานขึ้นอีกด้วย

• กระดาษซับมัน

เจ้าสิ่งนี้ถือเป็นอุปกรณ์ช่วยชีวิตขั้นดี เมื่อไรที่รู้สึกว่ามีหน้ามันมากจนเกินไป ก็หยิบออกมาแตะซับผิวหน้าเบาๆ เพื่อดูดซับความมันส่วนเกินออก แต่ไม่ควรซับผิวหน้าตลอดวัน เพราะกลไกการผลิตน้ำมันบนชั้นผิวจะสับสนและเข้าใจผิดคิดว่าผิวแห้งและขาดความชุ่มชื้น จึงผลิตน้ำมันออกมาเคลือบผิวมากกว่าเดิม ส่งผลให้ผิวหน้ายิ่งมีความมันมากไปกว่าเดิม



ดูแลผิวให้สวยใสแม้ในอากาศจะมีฝุ่นควันและมลภาวะ

เมื่อผิวหน้าของเราต้องเผชิญและพบเจอกับมลภาวะมาตลอดวัน พอกลับมาถึงบ้านสิ่งแรกที่ต้องทำคือ การเช็ดทำความสะอาดเมคอัพด้วยรีมูฟเวอร์ และต่อด้วยการใช้คลีนเซอร์ล้างหน้า โดยเลือกสูตรที่มีความอ่อนโยนเป็นพิเศษ สังเกตได้จากหลังการใช้ไม่ทำให้ผิวหน้าแห้งตึงหรือสูญเสียความชุ่มชื้น หลังจากนั้นใช้โทนเนอร์เช็ดผิวหน้าเพื่อกำจัดคราบสิ่งสกปรกที่อาจตกค้างให้หลุดออกอย่างหมดจดและช่วยกระชับรูขุมขน ก่อนจะบำรุงผิวด้วยมอยส์เจอร์ไรเซอร์ทุกครั้งเพื่อเสริมความชุ่มชื้นและแข็งแรงให้ผิว



Can't Live Without ไอทีเอ็มเมคอัพทีลี่ซ่า ແຫ່ງວງ BlackPink ขาดไม่ได้

ถือเป็นอีกหนึ่งสาวไทยที่ประสบความสำเร็จในระดับสากลกับ ลลิษา มโนบาล หรือสาวลิซ่าແຫ່ງວງແບลคพิงค์ที่โด่งดังสิ่งหนึ่งที่สาวลิซ่านิยมชมชอบและชอบอยู่ตลอดก็คือ เครื่องสำอาง โดยเฉพาะ ไอทีเอ็มเหล่านี้ ลิปสติกสีแดง อายแชโดว์ชนิด กลิตเตอร์เป็นประกาย ผลิตภัณฑ์สำหรับคอนทัวร์ ผลิตภัณฑ์สำหรับสร้างผิวให้สว่างสดใสอย่าง Glowing Complexion และมาสคาร่า

Photo: Instagram LISA @lalalalisa_m

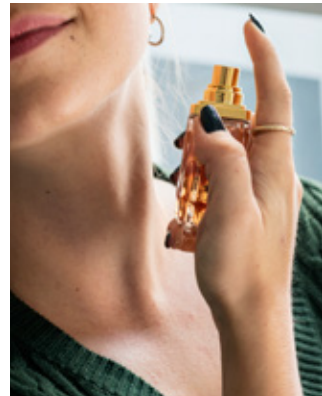
Beauty
Tip



2 Something about Perfume มำก้ำควำมรู้จกการแบ่งระดับควำมเข้มข้น ของน้ำหอมกัน

เคยสงสัยไหมว่า ด้วยย่อภาษาอังกฤษ EDT และ EDP นั้นมาจากอะไร มีความแตกต่างกันอย่างไร ถ้าจะให้อธิบาย สามารถบอกได้ว่าเป็นการแบ่งชนิดของน้ำหอมออกตามความเข้มข้นของหัวเชื้อน้ำหอมและแอลกอฮอล์นั่นเอง มาดูกันว่าแต่ละชื่อนั้นมีวิธีแบ่งอย่างไร

- **Eau de Cologne** มีอัตราส่วนของน้ำมันหอมหรือหัวน้ำหอมอยู่ที่ 3 - 5 % ความเข้มข้นระดับนี้จะติดนานประมาณ 1 ชั่วโมงเท่านั้น เรียกว่าค่อนข้างจะบางเบา
- **Eau de Toilette (EDT)** ซึ่งมีความหมายถึงน้ำหอมที่ใช้หลังอาบน้ำ เพื่อให้รู้สึกสดชื่น มีอัตราส่วนของน้ำมันหอมหรือหัวน้ำหอมอยู่ที่ 4 - 8% น้ำหอมเข้มข้นระดับ EDT นี้จะติดทนขึ้นต่ำที่ 2 - 4 ชั่วโมง
- **Eau de Parfum** น้ำหอมที่มีอัตราส่วนของน้ำมันหอมหรือหัวน้ำหอมอยู่ที่ 15 - 18 % ซึ่งน้ำหอมแบบนี้จะให้กลิ่นติดทนนานที่สุด จะติดทนนาน 6 - 12 ชั่วโมงขึ้นไป
- **Perfume Gentle** เป็นน้ำหอมที่มีส่วนผสมของน้ำมันหอมหรือหัวน้ำหอมใกล้เคียงกับ Eau de Parfum แต่ในขั้นตอนการผลิตจะมีการสกัดสารที่ทำให้เกิดการแพ้ออกไป ทำให้น้ำหอมประเภทนี้มีราคาสูงกว่า Eau de Perfume ค่อนข้างมาก
- **Perfume Fraction** เป็นน้ำหอมที่มีส่วนผสมของน้ำมันหอมซึ่งสกัดได้จากธรรมชาติ 100% ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้ใดๆ เลย แต่ก็มีราคาสูงมากตามไปด้วย



3 Get Tan Skin without Sun เนรมิตผิวเป็นสีแทนรับหน้าร้อนแบบไม่ต้องตากแดด

สาว ๆ จำนวนมากหลงรักผิวสีแทนที่แลดูบ่มแดดจนเป็นสีน้ำผึ้ง แต่ครั้งจะไปเข้าชาลอนเพื่ออบผิวก็รู้สึกว้าวลื่นเปลืองเงินไป Life & Metro ฉบับนี้เลยอยากชวนคุณมาเนรมิตสีผิวให้เป็นสีแทนแบบสุขภาพดีด้วยตนเองที่บ้าน เริ่มขั้นตอนแรกด้วยการผลัดเซลล์ผิวเก่าที่ตายแล้วออก ให้ผิวมีความสะอาดในทุกๆ ส่วน โดยแนะนำให้เลือกสครับที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำมัน จะได้ทาผลิตภัณฑ์ผิวแทนออกมาได้สม่ำเสมอและติดทน

หลังจากอาบน้ำเช็ดตัวให้แห้ง ใส่ถุงมือสำหรับการทำผิวสีแทนให้เรียบร้อย และเริ่มทาผลิตภัณฑ์จากคอไล่ลงมาเรื่อยๆ จนทั่วร่างกาย ส่องกระจกดูว่าทาทั่วแล้วจริงๆ ไม่มีรอยดำบนร่างกาย หลังจากทาผลิตภัณฑ์จนทั่วทั้งตัว ให้ทิ้งไว้ให้แห้งจริงๆ ประมาณ 1 ชั่วโมง ห้ามโดนน้ำใดๆ เป็นเวลาอย่างน้อย 8 ชั่วโมง เพราะถ้าสีที่ทาลงไปโดนน้ำจะทำให้เกิดการต่าง หลังจากครบ 8 ชั่วโมง สามารถอาบน้ำได้ตามปกติ และหากอยากให้ผิวแลดูสว่างสดใสก็ทาน้ำมันบำรุงผิวทั่วทั้งเรือนร่างอีกที เพียงเท่านี้คุณก็จะเป็นเจ้าของผิวสีแทนที่แลดูสุขภาพดีในหน้าร้อนนี้โดยไม่ต้องไปอบแดดจริงๆ ให้เสียมะเร็งผิวหนักอีกด้วย *Love*



Shopping Guide

TEXT : Chayane A.

Hot Stuffs!!!

ขึ้นเด็ดประจำเดือนนี้ ที่ Life & Metro อยากรู้อยากเห็น

Honey Mask

มาร์กเพื่อผิวหน้าด้วยสารสกัดจากน้ำผึ้งเข้มข้น

Guerlain Abeille Royale Honey Cataplasms Mask ราคา 4,870 บาท แผ่นมาร์กซีทที่อุดมด้วยคุณค่าบำรุงเข้มข้นจากผึ้ง Black Bee ที่ช่วยฟื้นฟูและซ่อมแซมผิวที่เสียหายจนเกิดริ้วรอยอันเนื่องมาจากวัยและปัจจัยเสี่ยงจากมลภาวะ เพียงใช้แค่ 15 นาที ริ้วรอยต่างๆ ก็ดูจางลง ผิวแลดูอุ่มเอิบ ชุ่มชื้นและเปล่งประกายสดใสในทันที



Purple Pigment Formula for Color Hair

แชมพูสีม่วงเพื่อผมทำสีอ่อนโดยเฉพาะ

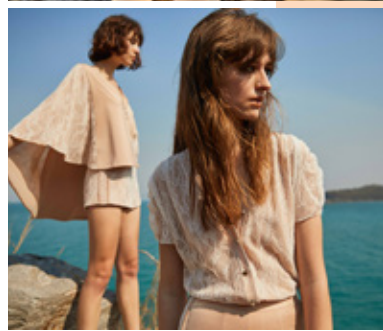
TRESemmé Color Radiance and Repair for Bleached Hair ผลิตภัณฑ์ดูแลและบำรุงเส้นผม สำหรับผมกัตสีหรือทำสีอ่อน ด้วยเทคโนโลยี Purple Pigment Formula เนื้อแชมพูสีม่วงที่ช่วยคงความสวยของสีผม ลือคสีให้สด และคมชัด ไม่ซีดเหลือง และ Plant Placenta Extract สารสกัดจากแพลนท์ พลาเซนต้า ช่วยบำรุงเส้นผมที่เสียจากการกัตสี ให้ผมคงความเงางาม ภายในเซ็ด ประกอบด้วย TRESemmé Color Radiance and Repair for Bleached Hair Shampoo ขนาด 250 มล. ราคา 279 บาท และ TRESemmé Color Radiance and Repair for Bleached Hair Conditioner ขนาด 250 มล. ราคา 279 บาท

Accessories Me "Tune"

คอลเลกชันเครื่องประดับจาก Calvin Klein

CALVIN KLEIN Tune คอลเลกชันเซ็ตร้อยคอ ต่างหูและกำไล ที่ออกแบบมาเพื่อเสริมความสง่าให้กับผู้หญิงยุคใหม่ เพิ่มความเฉิดฉายให้ Everyday look ด้วยคริสตัลประดับจาก Swarovski ทั้ง 3 สี ไม่ว่าจะเป็นสีชมพูอ่อนหวาน Indian Pink สีน้ำเงินเรียบขรึม Blue Sapphire และสีดำลึกลับน่าค้นหา Silver Night พร้อมด้วยคริสตัลที่ได้ผ่านการคัดสรรมาอย่างพิถีพิถัน ด้วยตัวลวดพิเศษที่คงความเป็นเอกลักษณ์ของแบรนด์ ที่จะช่วยดูแลเครื่องประดับทุกชิ้นไปพร้อมๆ กับมอบความสะดวกสบายในทุกการใช้งาน หาซื้อได้ที่เคาน์เตอร์ CALVIN KLEIN ในห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วไป





Blissfully Yours Spring Summer Collection 2019

“Blissfully Your” คอลเลกชั่นสปริง/ซัมเมอร์ 2019 จากแบรนด์ Canitt บรรจงสร้างสรรค์ขึ้นมาจากแรงบันดาลใจของ India Hicks ที่บอกเล่าประสบการณ์และความหลงใหลของเธอต่อปีโซโล่ฟิบนเกาะบาหลี สะท้อนผ่านเสื้อผ้าโครงสร้างพลิ้วไหว ที่หยิบยืมโมทีฟเด่นประจำยุค 1970 สไตล์เทพเจ้ากรีกมาตีไซนใหม่ด้วยการจับจีบผ้าบนหุ่นเสื้อแบบมูลาถ เน้นบริเวณช่วงเอวเพื่อดึงเอาจุดเด่นของรูปร่างผู้หญิงให้ดูยาววน พร้อมการจับเดรปแบบทิ้งชายผ้าเพื่อให้เกิดความพลิ้วไหวยามก้าวเดิน สามารถจับเข้ากับกระโปรงทรงสอบทั้งแบบสั้นและยาว กางเกงขาบานและกางเกงเอวสูง หาซื้อได้ที่ Canitt ศูนย์การค้าสยามพารากอน บริเวณพารากอน ดีพาร์ทเมนท์สตรี ชั้น 1, ศูนย์การค้าเซ็นทรัลชิดลม บริเวณโซนไทยไทย ชั้น 2 และศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ ชั้น 2 บริเวณโซน ZEN



Ultra Wear Foundation

รองพื้นที่ปกปิดได้เนียนสนิท
จาก Lancome

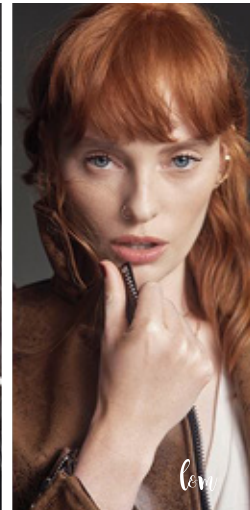
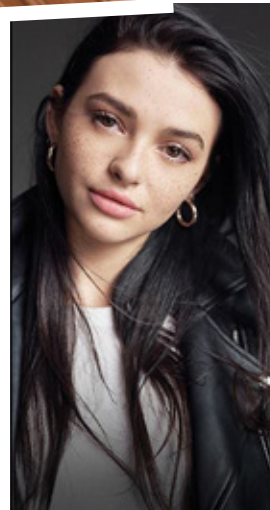
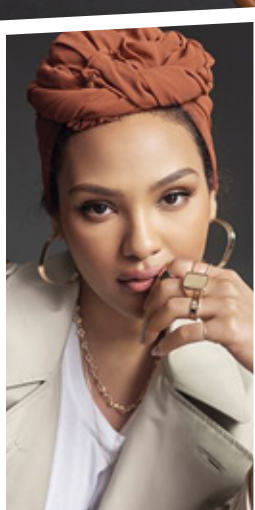
Lancome Teint Idole Ultra Wear Foundation ราคา 1,950 บาท รองพื้นเพื่อผิวสวยในอุดมคติ ปกปิดได้เรียบเนียนสนิท ยาวนานถึง 24 ชั่วโมง พร้อมเนื้อสัมผัสบางเบาไม่หนาหน้าหนักผิวหน้า และแน่นอนว่าเหล่าไอดอลต่างเทใจให้เจ้าขวดนี้แบบไม่มีข้อสงสัย มีให้เลือกหลากหลายเฉดสีผิวเพื่อผู้หญิงทุกคน



METARIDE^{11M}

รองเท้าวิ่งที่ช่วยลดการสูญเสียพลังงาน

วันนี้ ASICS จะเปลี่ยนโลกของการวิ่งไปตลอดกาลกับการเปิดตัวรองเท้ารุ่นล่าสุด METARIDE™ ที่มาพร้อมกับคอนเซ็ปต์ใหม่ในการเพิ่มประสิทธิภาพการวิ่งที่ใช้ระยะเวลาในการพัฒนา 2 ปี จากทีมนักวิทยาศาสตร์และนักออกแบบจากสถาบันวิทยาศาสตร์การกีฬาของ Asics ในเมืองโกเบ ประเทศญี่ปุ่น รองเท้าคู่นี้ช่วยลดการสูญเสียพลังงานพร้อมดัดศักยภาพในตัวผู้สวมใส่ออกมาและยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บเพื่อช่วยให้นักวิ่ง วิ่งได้ไกลขึ้นมากกว่าที่คิด ลดการสูญเสียพลังงานได้ถึงเกือบ 20% เพิ่มประสิทธิภาพการวิ่งได้ถึง 1.6% (running economy) ซัพพอร์ตและประคองเท้าให้มั่นคง ในขณะที่เดียวกันยังทนทานและกระชับเข้ากับรูปเท้า หาซื้อได้ที่ ASICS Store ราคา 9,900 บาท หรือคลิกดูเพิ่มเติมได้ที่ www.facebook.com/ASICSThailand และ www.instagram.com/asicsth/ ASICS YouTube channel.



Horoscope

TEXT: อ.วงศศิริต เอี่ยมสำอางค์ โทร.09 1449 5198

คำพยากรณ์ 1 - 30 เมษายน 2562

ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ชาวราศีเมษช่วงนี้การติดต่อเจรจาหรือการทำธุรกรรมต่างๆ ผ่านผู้หญิงหรือให้เพื่อนฝูงบริวารที่เป็นผู้หญิงช่วยจะสำเร็จ บางอย่างต้องใจเย็นสักนิด มีเกณฑ์ของการปรับปรุงที่อยู่อาศัยหรือโยกย้ายเปลี่ยนแปลง **การงาน** จะได้รับข่าวดี สิ่งทีรอคอยจะบรรลุจุดประสงค์ ผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน มีเกณฑ์ของการเดินทางเพราะงาน **การเงิน** มีเกณฑ์ของการใช้จ่ายไปกับเรื่องของบริวารหรือมีคนมาขอความช่วยเหลือ **ความรัก** คนโสดมีการพูดคุยพัฒนาความสัมพันธ์ คนมีคู่มีเกณฑ์ของการเดินทางไปท่องเที่ยวทางไกล **สุขภาพ** ปวดหัว ปวดไมเกรนระบบหายใจ แน่นหน้าอก

ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 16 ส.ค.)

ชาวราศีกรกฎทำอะไรก็มีคนคอยดูคอยมอง มีเกณฑ์ของการร่วมหุ้นหรือลงทุนใหม่ๆ บริวารอาจนำปัญหามาให้ต้องแก้ไข เรื่องภายในบ้านระมัดระวังคำพูดกันสักนิดเพราะอาจทำให้เข้าใจผิด **การงาน** ยังทรงตัวนิ่งๆ ไม่ขึ้นและไม่ติดขัด การติดต่อค้าขายเกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์จะดี **การเงิน** มีโชคมีลาภ ใครมาทักท้วงก็ควรพิจารณาให้รอบคอบหรือทำเอกสารสัญญาป้องกันไว้ **ความรัก** คนโสดช่วงนี้จะเริ่มสนิทไปไหนก็จะมีคนสนใจ คนมีคู่ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อน **สุขภาพ** ควรพักผ่อนให้เพียงพอ น้ำในหูไม่เท่ากัน ปวดหลัง ปวดข้อเข่า

ราศีตุลย์ (17 ต.ค. - 15 พ.ย.)

ชาวราศีตุลย์มีเกณฑ์ของการเดินทางไกลหรือไปท่องเที่ยวต่างประเทศ จะได้พบญาติที่ไม่ค่อยได้เจอกันนาน ระมัดระวังอารมณ์ตนเอง ควรนิ่งๆ พิจารณาก่อน **การงาน** มีเกณฑ์ขยับขยายเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง จะต้องเดินทางเพราะงาน ผู้ใหญ่จะให้ความอนุเคราะห์อย่างดี **การเงิน** มีเงินหมุนเวียนเข้า-ออกดี ระมัดระวังการใช้จ่ายจากตนเอง หาซื้อล็อตเตอรี่จากผู้ขายอายุมากกว่าดีได้สักใบ เพื่อพลุค **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจหรือมีคนเข้ามาเอาอกเอาใจ คนมีคู่ ความรักสดใส จะได้เดินทางไปท่องเที่ยวด้วยกัน **สุขภาพ** อากาศปวดหลัง ปวดเมื่อยขา จุกเสียดแน่น

ราศีมังกร (15 เม.ค. - 12 ก.พ.)

ชาวราศีมังกรมีเกณฑ์ของการเดินทางเพราะงานหรือผู้ใหญ่ จะรู้สึกอึดอัดกับบรรยากาศภายในบ้าน เพราะโดนกดดัน ระมัดระวังอารมณ์ตนเองสักนิด **การงาน** ทำอะไรช่วงนี้เหมือนมีคนจ้องจับตามอง ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การช่วยเหลือดี แต่จะหนักใจเรื่องของบริวาร **การเงิน** เดือนนี้ให้ระวังการใช้จ่าย ควรพิจารณาให้รอบคอบก่อนเพราะอาจมีรายจ่ายที่ไม่ได้วางแผนไว้ **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ หรืออาจเจอคนที่มิใช่เจ้าของแล้ว คนมีคู่ให้ระวังเรื่องการใช้อารมณ์ เพราะอาจทำให้เข้าใจผิดและมีการปากเสียงกันได้ **สุขภาพ** อาหารเป็นพิษ ความเครียด

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ชาวราศีพฤษภถ้าต้องติดต่องานราชการหรือยื่นเอกสารต่างๆ ควรตรวจเช็คความเรียบร้อยให้ละเอียดรอบคอบเสียก่อน เพราะอาจทำให้เสียเวลาต้องไปเป็นครั้งที่สอง **การงาน** จะได้รับข่าวดี ผู้หลักผู้ใหญ่คอยดูคอยมองผลงาน จะได้บริวารเพื่อนร่วมงานสนับสนุน **การเงิน** ส่วนตัวประหยัดสุดๆ แต่เต็มที่กับคนภายในครอบครัว **ความรัก** คนโสดจะติดใจใครควรพิจารณาให้ดีเพราะคนนั้นอาจมีคู่แล้ว คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน ควรใส่ใจกันมากขึ้นสักนิดแล้วจะดี **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะเพราะความดัน ปวดหลัง ปวดข้อเข่า สำหรับผู้ที่มีอายุให้ระวังข้อเข่าเสื่อม

ราศีสิงห์ (17 ส.ค. - 16 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์มีเกณฑ์ของการไปเข้าวัดทำบุญหรือไปไหว้สักการะสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ สิ่งทีหวังหรือตั้งใจจะได้สมใจ ภายในครอบครัวจะได้รับข่าวดี ได้หายา **การงาน** มีผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ เพื่อนร่วมงานสนับสนุนดี ติดต่อกับเจรจากับผู้หญิงจะดีมาก **การเงิน** มีเกณฑ์ขยับขยายไปในทางที่ดีขึ้น มีรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง ธุรกิจที่ติดต่อกับคนต่างชาติจะได้กำไร **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนรักเก่าหรือคนที่เคยพูดคุยจะกลับมา คนมีคู่จะได้ไปท่องเที่ยวสถานที่ไกลแหล่งน้ำ **สุขภาพ** ความดัน ระบบการย่อย เคืองตา

ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

ชาวราศีพิจิกมีเกณฑ์ของการไปร่วมงานบุญ งานบวช จะได้เริ่มต้นทำในสิ่งที่คิดหรือวางแผนไว้ก่อนหน้านั้น การเดินทางไกลควรตรวจสอบยานพาหนะก่อน ระวังสุขภาพคนภายในบ้านจะเจ็บป่วย **การงาน** จะมีงานที่ต้องทำมากกว่าหนึ่งอย่าง ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ดี มีปัญหาควรขอคำแนะนำ งานเกี่ยวกับราชการจะโดดเด่นมากในเดือนนี้ **การเงิน** การติดต่อจะสำเร็จ จะมีคนช่วยเหลืออุปถัมภ์ ผู้ใหญ่เมตตา **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจโดยบังเอิญ คนมีคู่ความรักมีความเข้าใจกันมากขึ้น **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ไมเกรน ท้องอืดจุกเสียด

ราศีกุมภ์ (13 ก.พ. - 15 มี.ค.)

ชาวราศีกุมภ์จะได้รับการอุปถัมภ์จากผู้หลักผู้ใหญ่ มีเกณฑ์การเดินทางไกลเป็นช่วงงานหรืออุปถัมภ์ ติดต่อกับงานร่วมกับผู้หญิงจะดี คนในบ้านมีเกณฑ์ของการออกรถใหม่ **การงาน** จะต้องเดินทางเพราะงาน หรือติดต่อลูกค้าทางไกลจะดี ได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง แต่จะอึดอัดกับบริวาร **การเงิน** อยู่ในเกณฑ์ที่ดี มีรายได้หรือช่องทางของรายได้เพิ่มขึ้น ติดต่อกับธุรกรรมจะสำเร็จ **ความรัก** คนโสดยังไม่เปิดใจใครใคร แต่คุยๆ กันไปก่อน คนมีคู่จะมีปัญหาไม่เข้าใจกัน เพราะมันไปเอง อาจทำให้เข้าใจผิดกันได้ **สุขภาพ** การปวดเมื่อยตามเนื้อตัว ปวดข้อ

ราศีเมถุน (15 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนมีเรื่องให้คิดกังวลใจเป็นห่วงคนใกล้ชิด คนในครอบครัว แต่ก็มีผู้ใหญ่หรือมีเพื่อนคอยสนับสนุน มีเกณฑ์ของการเดินทางไปท่องเที่ยวหรือไปทำบุญ **การงาน** ยังเรื่อยๆ สบายๆ หัวหน้าที่หรือผู้ใหญ่จะมอบหมายงานใหญ่ให้รับผิดชอบ ติดต่อกับเพศตรงข้ามจะดี **การเงิน** มีโชคคลาจากจากผู้หลักผู้ใหญ่ ถ้าซื้อล็อตเตอรี่ควรซื้อกับคนมีอายุมากกว่า จะมีคนมาขอหยิบยืมเงิน เพราะเป็นคนใจใหญ่ ว่าจะไม่ให้ก็ต้องให้ใจอ่อนอยู่ดี **ความรัก** คนโสด คนที่ถูกใจก็ยังไม่ลงตัว คนมีคู่แอบน้อยใจหรือความกังวลใจ ควรเปิดใจคุยกันแล้วจะดี **สุขภาพ** ความเครียด ความดัน

ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 16 ต.ค.)

ชาวราศีกันย์ควรไปไหว้ขอพรพระประธานหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อเป็นการเสริมดวงในเดือนเมษายนนี้ แล้วสิ่งที่ตั้งใจไว้จะราบรื่น มีเกณฑ์ของการปรับปรุงบ้านที่อยู่อาศัย **การงาน** จะมีคนชักชวนไปทำงานหรือแนะนำงานใหม่ๆ ผู้หลักผู้ใหญ่ให้ความเมตตาช่วยเหลือ **การเงิน** สิ่งทีคิดหรือตั้งใจไว้ว่าจะลงล่าช้า ไม่ทันใจ แต่ก็สำเร็จ ควรวางแผนเรื่องค่าใช้จ่ายล่วงหน้า เพราะรายรับอาจไม่มาตามกำหนดเวลาที่คิดไว้ **ความรัก** คนโสดคนที่คุยๆ กันอยู่อาจจะพัฒนาขยับความสัมพันธ์ให้ใกล้ชิดกันมากขึ้น คนมีคู่แล้ว มีความเข้าใจกันดี **สุขภาพ** ปวดข้อ ปวดเข่า ท้องอืด จุกเสียดแน่นท้อง

ราศีธนู (16 ส.ค. - 14 เม.ค.)

ชาวราศีธนูทำอะไรเดือนนี้ไม่มีแต่คนคอยดู คอยมอง มีเกณฑ์ของการเดินทางไปท่องเที่ยวต่างจังหวัดหรือการออกรถใหม่ ภายในครอบครัวจะมีข่าวดี **การงาน** ควรตรวจสอบเอกสารให้ละเอียดรอบคอบ บริวารยังไม่ได้อย่างใจ ควรนิ่งๆแล้วค่อยๆ แก้ไขไป ผู้หลักผู้ใหญ่ยังให้ความเมตตาแต่ให้เข้าไปขอคำปรึกษา **การเงิน** มีช่องทางรายได้มากกว่าหนึ่ง มีโชคมีลาภจากคนใกล้ชิด **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาให้ได้รู้จักพูด คุยคนมีคู่มีเกณฑ์ของการไปท่องเที่ยวทางไกล มีความเข้าใจกันมากขึ้น **สุขภาพ** ความเครียด แน่นหน้าอก ปวดเมื่อยข้อเข่า

ราศีมีน (16 มี.ค. - 12 เม.ย.)

ชาวราศีมีนจะได้ในสิ่งที่คิดหรือตั้งใจไว้ ความรู้สึกอุปถัมภ์ ติดต่อกับผู้หญิงจะสำเร็จ มีเกณฑ์ของการขยับขยายเปลี่ยนแปลงไปในที่ทางที่ดีขึ้น ภายในบ้านมีเกณฑ์ของการไปท่องเที่ยวทางไกล **การงาน** ผู้หลักผู้ใหญ่จะมอบหมายงานให้ดำเนินการต่อ แต่ต้องใจเย็นสักนิด ระมัดระวังอย่าเชื่อใจบริวาร ควรตรวจสอบงานให้ละเอียดรอบคอบ **การเงิน** มีโชคคลาจากเด็ก เดือนนี้หยิบจับอะไรเป็นเงินเป็นทอง **ความรัก** คนโสดจะพบคนถูกใจ มีเกณฑ์ของการสละโสด คนมีคู่มีความสุขความเข้าใจกันดี เดินทางไปท่องเที่ยวสถานที่ไกลแหล่งน้ำ **สุขภาพ** ดี ไม่มีปัญหาอะไร *Can*

สินเชื่อทะเบียนรถ และ สินเชื่อรถมอเตอร์ไซค์

ได้เงิน ได้บุญ

ร่วมสมทบทุนซื้ออุปกรณ์ เครื่องมือแพทย์
100 บาท



ทุกวงเงินสินเชื่อทะเบียนรถ **100,000 บาท** สมทบทุน **100 บาท**

ทุกสัญญาสินเชื่อมอเตอร์ไซค์ สมทบทุน **50 บาท**

สนับสนุนโครงการ **FRIENDS FOR LIFE** (โดยไม่หักค่าใช้จ่ายใดๆ)

**พิเศษ สินเชื่อทะเบียนรถ
รับส่วนลดค่าธรรมเนียม 500 บาท***

(สำหรับสินเชื่อที่ได้รับการอนุมัติ ตั้งแต่วันที่ 19 มี.ค - 30 มิ.ย. 62)

รายละเอียดเพิ่มเติมที่ www.somwang50th.com

สแกน QR CODE เพื่อบริจาค
ผ่าน Mobile Banking ได้ทุกธนาคาร



สมทบทุนซื้ออุปกรณ์แพทย์ 5 โรงพยาบาล
ทุกแห่งทั่วประเทศเพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยและบุคลากรทางการแพทย์

หรือบริจาคผ่านบัญชี กระแสเงินสด ธนาคารกสิกรไทย

เลขที่ 0001-191-000588-1

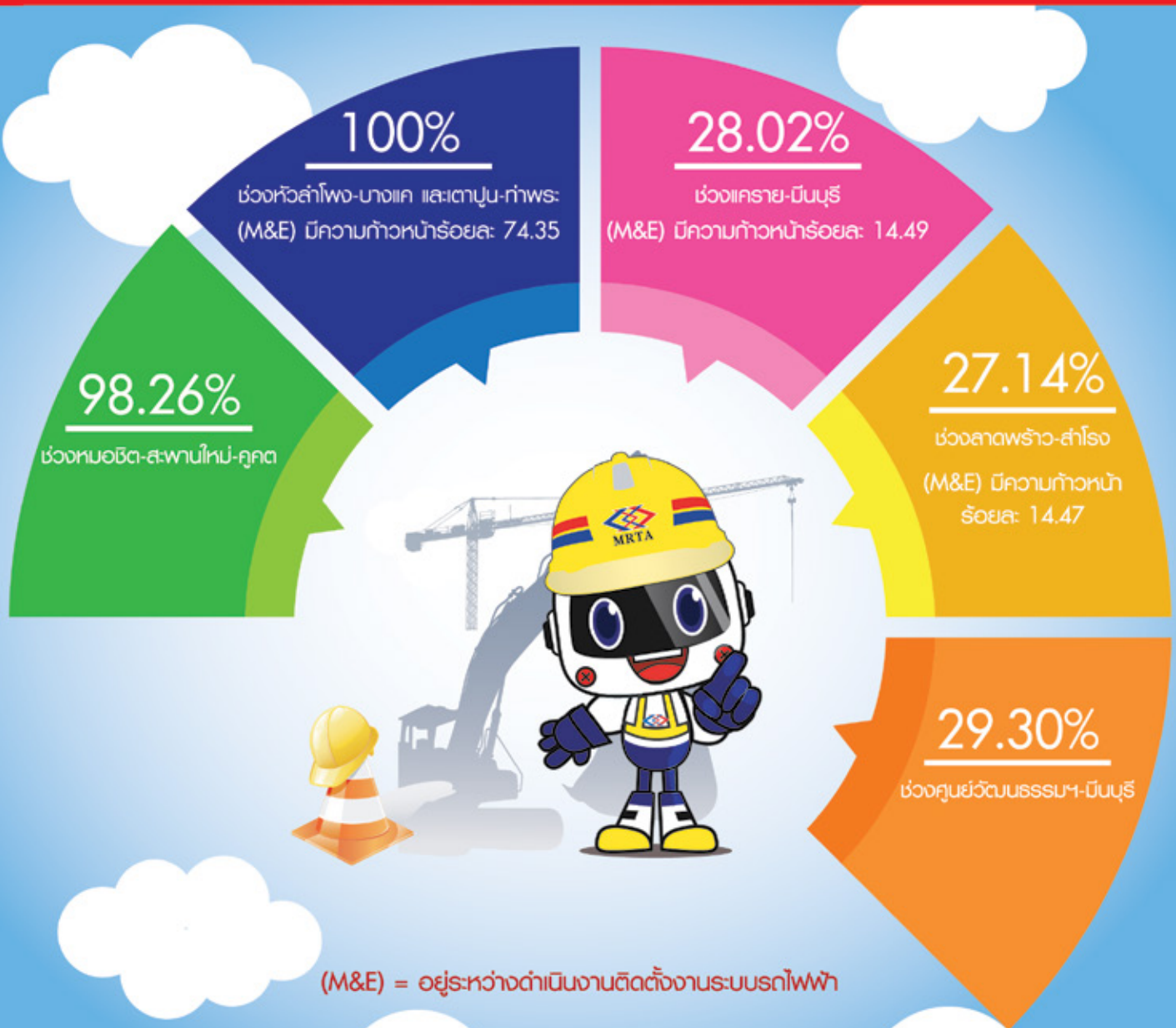


02-123-4000

www.somwang.co.th | [f](#) สมหวัง เงินสั่งได้ | [@Somwang](#)



ความก้าวหน้าการก่อสร้างรถไฟฟ้า ณ 28 กุมภาพันธ์ 2562



สพม. "เป็นองค์กรที่มีความเป็นเลิศด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน ที่สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชนและส่งเสริมการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน"