



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.2 NO.20 | DECEMBER 2018

Check in
**Awakening
Bangkok**
a festival of light

ปลุกกรุงเทพฯ ให้ตื่นอีกครั้งจากแสงสี



www.mrta.co.th



<http://www.sat.or.th> : 02-186-7111



“ กกกท. อยู่เคียงข้าง
ทุกเส้นทางของนักกีฬาไทย ”

การกีฬาแห่งประเทศไทย
Sports Authority of Thailand



Editor's Talk

สวัสดีเดือนสุดท้ายของปี 2561 ค่ะ

ในวันที่ 9 ธันวาคม 2561 - 19 มกราคม 2562 นี้ได้มีการจัดงานอุ่นไอรักคลายความหนาว “สายน้ำแห่งรัตนโกสินทร์” ขึ้นเป็นครั้งที่ 2 จัดแสดงนิทรรศการเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับพระมหากษัตริย์ ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 1 จนถึงรัชกาลปัจจุบัน รมรณรงค์ให้สวมใส่ชุดไทยเที่ยวงาน เพื่อเป็นการสะท้อนถึงวิถีไทยในสมัยโบราณ ภายในงานได้จัดให้มีการประดับประดาต้นไม้ นานาพันธุ์ สี สันสวยงาม พร้อมมีอาหารไทยโบราณ อาหารชาววังและอาหารไทย 4 ภาคจำหน่าย เดินเที่ยวถ่ายรูปจนเหนื่อยแล้วก็ต้องมาเติมพลัง งานดีๆ แบบนี้เราอยากจะขอเชิญชวนให้ไปเที่ยวกันเยอะๆ นะคะ รับรองคุณจะได้ความสุขใจกลับไปเต็มเปี่ยมแน่นอน งานนี้จัดขึ้นที่พระลานพระราชวังดุสิตและสนามเสือป่า การเดินทางที่สะดวกที่สุดคือการใช้บริการรถโดยสารสาธารณะค่ะ

ช่วยนี้กระแสรักโลกมาแรง เนื่องจากเราได้เห็นถึงผลกระทบที่มีต่อสิ่งแวดล้อมมากมาย อาทิ เมื่อช่วงปลายเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา ได้มีการรายงานข่าวจากสำนักข่าวรอยเตอร์ว่า พบซากวาฬหัวทุยตัวหนึ่งเกยตื้นตายที่อุทยานแห่งชาติวาคาโทบี ในเขตประเทศอินโดนีเซีย ภายในท้องมีขยะพลาสติกเกือบ 6 กิโลกรัม โดยมีทั้งขวดพลาสติก ถุงพลาสติก รองเท้าแตะและกระสอบ อยู่ภายในกระเพาะของวาฬรวมๆ กันแล้วมากกว่า 1,000 ชิ้น ฟังดูแล้วเป็นเรื่องใกล้ตัวเรามาก เพราะสิ่งของที่พบในท้องวาฬหัวทุยก็คือสิ่งที่เราใช้กันในชีวิตประจำวัน... ตอนนี้อุทยานแห่งชาติต่างๆ ในประเทศไทยจึงได้มีการประกาศห้ามนำขวดพลาสติก กล่องโฟม หรือสิ่งของที่ย่อยสลายยากและเป็นพิษต่อระบบนิเวศวิทยาเข้ามาในเขตอุทยานฯ ถึงเวลาแล้วที่เราทุกคนควรร่วมมือกันลดการใช้พลาสติกลง หันมาใช้ถุงผ้าแทนการใช้ถุงพลาสติก สิ่งของบางอย่างที่ใช้แล้วอาจนำมารีไซเคิลให้มีคุณค่าแล้วนำกลับมาใช้ใหม่...

เพียงเราทุกคนไม่มองข้ามสิ่งเล็กๆ น้อยๆ พวกนี้ เราก็สามารถช่วยแบ่งเบาภาระให้โลกใบนี้ได้แล้วค่ะ... สิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่า “รักโลก”

กองบรรณาธิการ

อุ่นไอรัก
คลายความหนาว
"สายน้ำแห่งรัตนโกสินทร์"

๙ ธันวาคม ๒๕๖๑ - ๑๙ มกราคม ๒๕๖๒
ณ พระลานพระราชวังดุสิตและสนามเสือป่า

14

Contents

ปีที่ 2 ฉบับที่ 20 เดือนธันวาคม 2561

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

อ่านนิตยสาร Life & Metro ออนไลน์ได้ที่

หรืออ่านผ่าน Mobile App

Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธาน :** สิริธิดา ธรรมกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อ้นทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรวิภา ปิ่นเพชร, พิณภา เพชรศิริ **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คณบุน, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญาณี อนุรักษัตติพันธ์, ธันวาท ประทุมสุวรรณ, รัชชชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมิตร, **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุดเอื้อม, สมธิ ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรุตม์ เลิศวิทย์อรเทพ, วรศ เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรรัตน์ เลิศสำราญ

Where to Find :

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

เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด

499/87 ถนนพหลโยธิน แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510 โทรศัพท์ 0 2171 1535 โทรสาร 0 2171 1536

Email : mjmedia2008@yahoo.com

ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442

ฝ่ายบัญชี 0 2889 5664

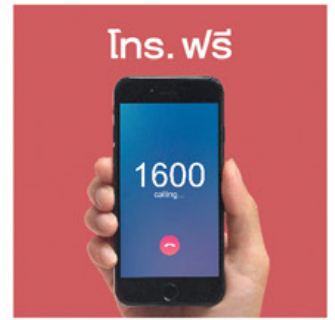
กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

เปิด 4 ตัวช่วย เลิกบุหรี่ได้ชัวร์!

ความตั้งใจ + ตัวช่วย = เลิกบุหรี่ได้ชัวร์!
ออส. กรุงกพช และ อสม. ทั่วประเทศ พร้อมช่วย



เปิด 3 วิถีธรรมชาติที่สามารถช่วยให้ลด ละ และเลิกบุหรี่ พร้อมด้วย 1 บริการที่การันตีผลลัพธ์ ช่วยคนเลิกบุหรี่มาแล้วเป็นจำนวนมากถึง 40 เปอร์เซ็นต์...

เชื่อว่าน่า มีคนหลายคนอาจเคยคิดหรือทดลองเลิกบุหรี่มาแล้ว บางคนทำสำเร็จ ขณะที่อีกหลายคนยังไม่สำเร็จ วันนี้เรามีเคล็ดลับเด็ดๆ มาแนะนำ แบบที่คุณสามารถลงมือทำได้ไม่ยาก

1. ผลไม้อรสเปรี้ยว

เช่น มะนาว เพราะเป็นผลไม้มีรสชาติดัด มีวิตามินซีสูง เปลือกมีรสฝาด ขม ซึ่งวิตามินซีในมะนาวจะช่วยเปลี่ยนรสชาติของให้ฝาด ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่และลดอาการอยากนิโคตินได้ อีกทั้งยังช่วยขจัดคราบบุหรี่ได้อีกด้วย

โดยวิธีการใช้ ให้หั่นมะนาวติดเปลือกเป็นชิ้นเล็กๆ ขนาดเท่าหัวแม่มือหรือพอดีคำ และเมื่อมีความรู้สึกอยากบุหรี่ให้กินมะนาวแทน โดยอมแล้วค่อยๆ ดูดความเปรี้ยว จากนั้นเคี้ยวเปลือกอย่างช้าๆ 3-5 นาที

นอกจากมะนาวแล้ว มะขามป้อมก็สามารถช่วยทำให้ไม่อยากบุหรี่ได้ เพราะมีวิตามินซี และแทนนินสูง ซึ่งวิตามินซีจากมะขามป้อมมีประสิทธิภาพเหนือกว่าวิตามินซีสังเคราะห์ถึง 10 เท่า (นำคั้นจากผลมะขามป้อม 100 กรัม

จะมีวิตามินอยู่ 600-1,000 มิลลิกรัม) เนื่องจากมะขามป้อมมีรสเปรี้ยวและฝาด ดังนั้นจึงมีฤทธิ์ทำให้รสของบุหรี่เปลี่ยนไป จึงทำให้ไม่รู้สึกอยากบุหรี่นั่นเอง อีกทั้งผู้ที่สูบบุหรี่จะสูญเสียวิตามินในร่างกาย ดังนั้นการเลิกบุหรี่โดยกินสมุนไพรที่มีวิตามินซีสูงจะช่วยให้ร่างกายสดชื่นและควรดื่มน้ำมากๆ ควบคู่กันด้วย

โดยวิธีการใช้นั้นให้ดื่มน้ำผลไม้รสขม บอมนสด เคี้ยวและอม หรือนำมาคั้นน้ำดื่มหรือทุบและตากแห้ง และนำมาชงดื่มก็ได้เช่นกัน

2. หญ้าดอกขาว

หญ้าดอกขาวได้ถูกบรรจุในบัญชียาหลักแห่งชาติปี พ.ศ. 2555 โดยมีฤทธิ์ทำให้สิ้นผาดจนไม่รู้สึกอยากสูบบุหรี่ ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า หากใช้สมุนไพรหญ้าดอกขาวติดต่อกันนาน 2 เดือน สามารถช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้ถึง 60 เปอร์เซ็นต์ และหากใช้ร่วมกับการออกกำลังกายจะสามารถช่วยให้เลิกบุหรี่ได้มากขึ้น

โดยวิธีการใช้ ให้นำมาชงเป็นชา

ดื่มครั้งละ 2 กรัม ผสมกับน้ำร้อน 120-200 มิลลิลิตร แช่ทิ้งไว้ 5-10 นาที แล้วดื่มหลังอาหาร วันละ 3-4 ครั้ง หรือเดี่ยวหรือรวมกันหรือใบขณะที่มีอาการอยากบุหรี่

3. การนวดกดจุดสะท้อนเท้า

การนวดกดจุดสะท้อนเท้า เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะช่วยลด ละ เลิกบุหรี่ได้ เพราะจะช่วยกระตุ้นสมองให้หลั่งสารเคมี ทำให้รสชาติบุหรี่ฝาด ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่ อีกทั้งยังลดการพึ่งพิงการชื้อยา หลีกเลี่ยงวิธีการรักษาที่มีราคาแพง และสามารถทำได้ด้วยตนเอง รวมทั้งยังเป็นการประยุกต์ใช้ทุนของพื้นที่ในการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของกลุ่มเป้าหมาย ร่วมกับการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนในชุมชน เพื่อให้ลดอัตราการสูบบุหรี่อย่างเป็นรูปธรรม

การกดจุดที่เท้า เพื่อช่วยในการลด ละ เลิก บุหรี่ จะเน้นกดจุดที่ตำแหน่งของนิ้วโป้งเท้า 3 จุด โดยจุดที่ 1 คือสี่เหลี่ยมด้านบนด้านในของนิ้วโป้งที่ติดกับนิ้วชี้ จุดที่ 3 ตรงบริเวณสี่เหลี่ยมด้านล่าง ด้านในของนิ้วโป้งที่ติดกับนิ้วชี้ และจุดที่ 4 ตรงสี่เหลี่ยมด้านนอกของนิ้วโป้งทั้งบนและล่าง โดยทั้ง 3 จุดนี้ให้กดนวดจุดละ 40 ครั้ง

การนวดจุดเหล่านี้ จะมีผลสะท้อนไปยังสมองเพื่อกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเคมีที่ทำให้

เรารู้สึกและรับรู้ได้ว่ารสชาติของบุหรี่เปลี่ยนไป เป็นรสจืด และขม รู้สึกมันมากลิ้นเหม็น และทำให้ความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ลดลง หรือไม่อยากสูบบุหรี่ ขณะเดียวกันสมองจะหลั่งสารความสุข ช่วยให้ผู้เลิกง่ายขึ้น

อย่างไรก็ตาม หากลองทำตามทุกวิธีข้างต้นที่แนะนำไปแล้ว แต่ยังไม่อยากเลิกตัวเองไม่ได้สักที สามารถโทรไปที่เบอร์ 1600 ซึ่งจะให้บริการปรึกษาฟรีเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่ โดยผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาบริการนี้สามารถช่วยให้คนเลิกบุหรี่ได้มากถึง 40 เปอร์เซ็นต์ นับว่าเป็นตัวช่วยที่ดีไม่น้อยที่จะช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

สุดท้าย ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่มีใจอยากจะเลิกบุหรี่จริงๆ เราขอให้ความมุ่งมั่นจงอยู่กับคุณ แล้วคุณจะชนะใจตัวเอง มาร่วมเลิกบุหรี่กันตั้งแต่วันนี้ เพื่อสุขภาพและพลาณามัยที่ดีของตัวคุณเอง

เลิกบุหรี่
คนช่วยพร้อม
ตัวช่วยเพียง





รฟม. จัดพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ประจำปี 2561 ณ วัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

เมื่อวันที่ 5 พฤศจิกายน 2561 รฟม. จัดพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ประจำปี 2561 ณ วัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร โดยมี นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและพนักงาน รฟม. จำนวน 150 คน เข้าร่วมพิธี ทั้งนี้ รฟม. และประชาชนผู้มีจิตศรัทธาได้ร่วมปวารณาถวายจัดปัจจัยเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 1,522,830.5 บาท [lew](#)





นายกรัฐมนตรี เปิดการใช้งานอุโมงค์ทางลอดบริเวณ แยกรัชโยธินอย่างเป็นทางการ

เมื่อวันที่ 5 พฤศจิกายน 2561 พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธีเปิดอุโมงค์ทางลอดบริเวณแยกรัชโยธิน โดยมีนายอาคม เต็มพินทยา โพลีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายไพรินทร์ ชูโชติถาวร รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม พลเอก วิลาศ อรุณศรี เลขาธิการนายกรัฐมนตรี พลตำรวจเอก อัศวิน ขวัญเมือง ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. พร้อมด้วยแขกผู้มีเกียรติและสื่อมวลชน ร่วมให้การต้อนรับ ณ บริเวณลานหลังคาอุโมงค์ ถนนรัชดาภิเษก เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

นายกรัฐมนตรี กล่าวว่า ปัญหาการจราจรติดขัด ถือเป็นปัญหาที่สะสม ซึ่งรัฐบาลได้ให้ความสำคัญและมุ่งมั่นที่จะแก้ไขปัญหาจราจรในเขตเมือง ด้วยการเดินหน้าพัฒนาโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑลให้เชื่อมโยงครอบคลุม และมีจุดเชื่อมต่อกับระบบขนส่งสาธารณะอื่นๆ นอกจากนี้การก่อสร้างอุโมงค์ทางลอดบริเวณแยกรัชโยธินจะช่วยให้การสัญจรในกรุงเทพมหานคร มีความสะดวกและคล่องตัวมากยิ่งขึ้น อันเป็นการอำนวยความสะดวกในการเดินทางและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน จากนั้น นายกรัฐมนตรีได้ทำพิธีเปิดอุโมงค์ทางลอดบริเวณแยกรัชโยธิน โดยมีรถยนต์ของประชาชนสัญจรผ่านอุโมงค์พร้อมกันทั้ง 2 ทิศทาง เป็นการเปิดอุโมงค์ทางลอดบริเวณแยกรัชโยธินให้ประชาชนได้สัญจรอย่างเป็นทางการ low

MRTA Quiz

ประจำเดือนธันวาคม 2561

เนื่องในโอกาสส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ รฟม. ขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่ให้การตอบรับเป็นอย่างดีและเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ "MRTA Powerbank" จำนวน 5 รางวัล "กระบอกน้ำ MRTA" จำนวน 5 รางวัล "ถุงผ้า MRTA" จำนวน 10 รางวัล รวม 20 รางวัล



ลุ้นรับของขวัญ

คำถาม เสาตอม่อต้นแรกของโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี ตั้งอยู่บนถนนอะไร?

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 ธันวาคม 2561



รฟม. จะสุ่มจับรางวัลและประกาศรายชื่อผู้โชคดีในฉบับถัดไป
*คำตอบสั้นของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ
นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนพฤศจิกายน 2561

คำถาม รถไฟฟ้ามหานครสถานีใดที่มีการให้บริการของสำนักงานสัญญาชาติและนิติกรณ?
เฉลยคำตอบ สถานีคลองเตย

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล
"MRTA Flashdrive ความจุ 8 GB" จำนวน 10 รางวัล ได้แก่

1. คุณสิงหา ขวัญเจริญ
2. คุณทวีศรี วงกัญญา
3. คุณมลลิกา เอี่ยมสอาด
4. คุณชนิกา กอบภูวณนา
5. คุณปิยวรรณ ทักขินันท์
6. คุณบุญฤทธิ์ ดุษฎี
7. คุณสุพรรณษา ศักดิ์ระพี
8. คุณภคกร ต้นประดิษฐ์
9. คุณราณี สวัสดิ์ดวงศ์
10. คุณก้องหล้า มะโหรี



ผู้ที่ได้รับรางวัล

ทั้งนี้ รฟม. จะจัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ต่อไป

Bangkok update

TEXT : กองบรรณาธิการ



วันนี้ - 31 ส.ค.

นิทรรศการศิลปะ Pipit Banglamphu Street Art

โครงการความร่วมมือของสำนักทรัพย์สินมีค่าของแผ่นดิน กรมธนารักษ์ พิพิธบางลำพู, Socialgiver, ATM Spray, 3C Project และประชาคมบางลำพู โดยศิลปินรุ่นใหม่ 10 ท่าน ร่วมสร้างผลงานบนกำแพง ถ่ายทอดเรื่องราววิถีชีวิตความเป็นอยู่ และศิลปวัฒนธรรมของชุมชนบางลำพู เพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวชุมชนให้น่าสนใจด้วยงาน Street Art ณ พิพิธบางลำพู ถนนพระสุเมรุ กรุงเทพฯ ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : พิพิธบางลำพู



๙ ธันวาคม ๒๕๖๑ - ๑๙ มกราคม ๒๕๖๒
ณ พระลานพระราชวังดุสิตและสนามเสือป่า

9 ส.ค. 61 - 19 ม.ค. 62

อุ๋นไอรัก คลายความหนาว "สายน้ำแห่งรัตนโกสินทร์"

ร่วมเฝ้าดูฉลองอภิลิขิตพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ชมงานอุ๋นไอรัก คลายความหนาว "สายน้ำแห่งรัตนโกสินทร์" แต่งกายชุดไทยสมัยรัชกาลที่ 5 ด้วยผ้าไทย เพื่อสะท้อนวิถีไทย ร่วมทำบุญเพื่อนำรายได้ไปช่วยเหลือผู้ยากไร้ ณ พระลานพระราชวังดุสิต แสดงนิทรรศการเรื่องน้ำที่เกี่ยวข้องกับพระมหากษัตริย์ตั้งแต่รัชกาลที่ 1 ถึงรัชกาลปัจจุบัน จำหน่ายอาหารไทยโบราณ อาหารชาววัง และอาหารพื้นบ้านจาก 4 ภาค ณ พระลานพระราชวังดุสิต และสนามเสือป่า ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : อุ๋นไอรัก คลายความหนาว หรือสายด่วน โทร. 1111

12 - 16 ส.ค.

GIFT FEST 2018 BY THAILAND BESTBUYS

ขอเชิญชวนนักช้อปทุกเพศทุกวัย มาร่วมจับจ่ายสินค้าคุณภาพดีราคาพิเศษ เพื่อเป็นของขวัญให้คนพิเศษในช่วงเทศกาลปีใหม่ในงานมหกรรมของขวัญปลายปี "Gift Fest 2018" โดยได้รวบรวมกองทัพของขวัญมากมายดีไซน์สุดเก๋ ทั้งสินค้าแฟชั่น เครื่องแต่งกาย เครื่องประดับ ผลิตภัณฑ์เพื่อความงาม ผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก อาหารเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ที่พร้อมใจกันมาลดราคาส่งท้ายปี ที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เวลา 10.00 - 20.00 น



15 - 16 ส.ค.

Coca Cola Presents Siam Music Festival 2018

เชิญชมเทศกาลดนตรี ฟรีคอนเสิร์ต Coca Cola Presents Siam Music Festival 2018 งานเทศกาลดนตรีใจกลางเมือง 4 เวที ดนตรี 4 สไตล์ กับอีกกว่า 50 ศิลปินสุดฮิตของไทย ไม่จำกัดค่าย ร้องกันสดๆ ได้ความสนุกแบบจุใจ ปิดขอยเปิดเวทีกันเลยทีเดียว สยามสแควร์ ฮอย 5 ตั้งแต่เวลา 15.00 น. เป็นต้นไป ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ facebook.com/cocacolaTH/



17 ส.ค.

MISS UNIVERSE 2018

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของงานการประกวดสาวงามระดับโลก MISS UNIVERSE 2018 ที่จะช่วยให้คุณได้ตื่นตะลึงกับความสวยงามของเหล่าบรรดาผู้เข้าประกวดจากนานาประเทศ ณ อิมแพ็ค เมืองทองธานี จองบัตรได้ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ โทร. 0 2262 3456 หรือ www.thaiticketmajor.com





วันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2562

ตอน รฟม.ยกขบวนสร้างความสุข



วันเสาร์ ที่ 12 มกราคม 2562 เวลา 12.00 น. เป็นต้นไป
ณ สวนสนุกโยโย่แลนด์ ซีคอน บางแค



Around the World

TEXT: จิงจิง



1 สไลเดอร์สุดเสียว เที่ยวกำแพงเมืองจีน

ใครจะไปคิดว่าที่กำแพงเมืองจีน นอกจากเราจะได้ชมความงดงาม ยิ่งใหญ่ตระการตากับสิ่งก่อสร้างสุดมหัศจรรย์ของโลก ควบคู่ไปกับการเดิน เดิน และเดินแล้ว ยังมีกิจกรรมสุดมันส์ให้หลังอะดรีนาลีนได้อีก!

กำแพงเมืองจีนด่านมู่เถียนอวี่ (Mutianyu) ถือเป็นกำแพงเมืองจีนส่วนที่ได้รับความนิยมจนมีสภาพสมบูรณ์ใกล้เคียงกับของเดิมที่สุด และยังเป็นหนึ่งในกำแพงเมืองจีนที่ขึ้นชื่อเรื่องความสวยงามของทิวทัศน์ ตัวกำแพงที่ถูกโอบล้อมไว้ด้วยภูเขาสูงใหญ่ป่าไม้ และธรรมชาติ ถือเป็นหนึ่งในภาพความสวยงามของกำแพงเมืองจีนที่ไม่ควรพลาดอย่างยิ่ง เมื่อมาถึงกำแพงเมืองจีนด่านนี้จะมีวิธีการขึ้นอยู่สองวิธี คือใช้กำลังขาเดินและนั่งเคเบิลคาร์ขึ้นไป แต่เวลาขาลงสามารถเลือกได้ว่าจะเดินลงหรือใช้เคเบิลคาร์ แต่ยังมีอีกหนึ่งออปชั่นสำหรับคนที่อยากสัมผัสความสนุก มันส์ เสียวแบบไม่เหมือนใคร ก็อาจเลือกลงแบบสไลเดอร์ (Toboggan) ซึ่งจะมีบอร์ดให้นั่งสไลด์ลงมาตามราง และมีคนโยกให้คอยเบรกหรือเร่งสปัด ชมความงามทัศนียภาพท่ามกลางขุนเขาและสิ่งมหัศจรรย์ของโลกไปพร้อมๆ กันอีกด้วย



Photo : thebeijinger.com

Quote



“คนที่รู้จักตัวตน
ของเราน้อยที่สุด
มักเป็นคนที่อยาก
จะวิจารณ์เรา
มากที่สุด”

โคลี เจนเนอร์

2 Cafe Bike มอเตอร์ไซค์ขายกาแฟสุดฮิปส์

See See Motor Coffee ร้านกาแฟในพอร์ตแลนด์ รัฐโอเรกอน สหรัฐอเมริกา เป็นทั้งคาเฟ่ขายกาแฟและขายอุปกรณ์มอเตอร์ไซค์

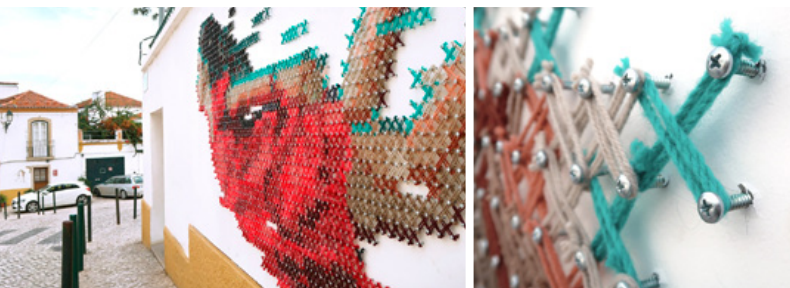
เจ้าของร้านได้ไอเดียสิ่งที่เขาชื่นชอบทั้งสองอย่างมาผสมกัน จนเกิด “มอเตอร์ไซค์คาเฟ่” ดัดแปลงจากมอเตอร์ไซค์ฟ่งข้าง Ural CT จากรัสเซีย และติดตั้งเครื่องชงกาแฟ La Marzocco Linea 2 Group นอกจากนี้ยังมีเครื่องบดกาแฟ อ่างล้างมือ ถังน้ำ และกระดิกน้ำแข็ง เป็นไอเดียสำหรับผู้ที่ยังมีรถขายกาแฟแบบต่างๆ อย่างไรก็ตาม ราคากาแฟแต่ละแก้วก็จะแพงกว่าปกติ

เนื่องจากทั้งมอเตอร์ไซค์อูรัลสุดเท่ บวกเครื่องชงกาแฟสุดเก๋

รวมกันแล้วก็แค่ล้ำกว่าบาทเอง!

Photo : bikeexif.com





3 เมืองงานปักผ้าครอสติช กลายเป็น Street Art

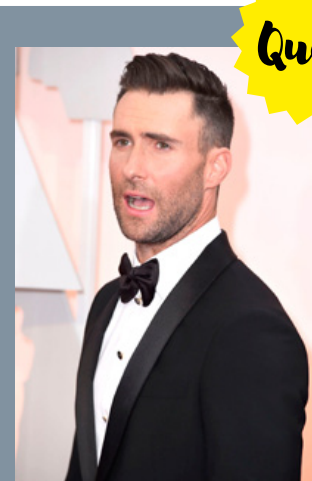
ศิลปินสาวจากโปรตุเกสสร้างความแปลกใหม่ให้กับวงการสตรีทอาร์ตด้วยการใช้เทคนิคการปักผ้าครอสติช (การเย็บด้ายไขว้กันเป็นรูปกากบาท)

Aheneah หรือ แอนนา มาร์ตินส์ สาวโปรตุเกสวัย 22 ปี ที่เรียกตัวเองว่าเป็น ‘Graphic Embroiderer’ เธอนิยามงานศิลปะของตนเองว่าเป็นการผสมผสานกันของกราฟิกดีไซน์กับงานเย็บปักถักร้อยซึ่งเธอเรียนมาจากคุณยาย

ผลงานสะดุดตาที่เป็นภาพของเด็กหญิงลอยล่องอยู่ในอากาศนี้ สร้างสรรค์ขึ้นโดยใช้ด้ายความยาวทั้งหมด 700 เมตร และตะปูกว่า 2,300 ตัว จากแรงบันดาลใจที่ว่า กำแพงแห่งนี้อยู่ตรงเส้นทางผ่านไปโรงเรียน ในเมืองวิลลา ฟรังกา เดอ ซิรา ซึ่งเป็นสถานที่ที่เธอเกิดและเติบโต และอยากมอบประสบการณ์ความฝันล่องลอยในอากาศยามวิเศษไว้ให้แก่เด็กๆ รุ่นต่อไปขณะที่พวกเขาเดินผ่านกำแพงนี้

ชมผลงานคล้ายคลึงกัน Cross-Stitch Street Installations by Raquel Rodrigo – ประดับอาคารด้วยครอสติชยักษ์

Photo : fubiz.net



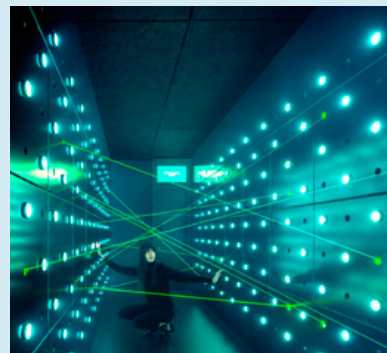
Quote

“จงฟังสิ่งที่
ภรรยาพูด เพราะเธอ
ถูกเสมอแม้ว่าคุณ
จะคิดว่ามันไม่ได้
ถูกต้องนักก็ตาม”

อดัม เลอวีน

4 สวมวิญญาณสายลับ กับ SPYSCAPE

พิพิธภัณฑ์ (Museum) หนึ่งในสถานที่ยอดนิยมของบรรดานักท่องเที่ยวเวลาออนทัวร์ต่างประเทศ... แต่ที่ SPYSCAPE ตั้งอยู่ในย่านมิดทาวน์แมนฮัตตัน นครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกาพร้อมมอเสียนและประสบการณ์สนุกประทับใจมากกว่าพิพิธภัณฑ์ทั่วไป โดยผู้เข้าชมจะได้รับสายรัดข้อมือแบบดิจิทัล เพื่อทดสอบทักษะการเป็นสายลับของตัวเอง



ภายในฮอลล์มีพื้นที่ 60,000 ตารางฟุต ผนังคอนกรีตสีเข้ม พื้นคอนกรีตขัดเงา แสงไฟ LED และภาพเคลื่อนไหวแสดงข้อมูลเทคโนโลยีขั้นสูง จะทำให้คุณเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของภาพยนตร์สายลับไม่ผิดเพี้ยน ซึ่งสายลับมือสมัครเล่นจะได้เข้าร่วมกิจกรรม “การทดสอบความเป็นสายลับ” ที่สนุกระทึกใจไม่ซ้ำแบบใคร ได้แก่ การหลอกลวง การเข้ารหัส การเฝ้าระวัง การแฮค การทดลองสติปัญญา สงครามไซเบอร์และการปฏิบัติการพิเศษ คุณจะได้ทำกิจกรรมที่ท้าทายเกี่ยวกับสืบสวนสอบสวน ได้ทดลองเครื่องจับเท็จ เพื่อเก็บความลับที่ต้องซ่อนไว้ ยิ่งไปกว่านั้น ยังมีบททดสอบเคลื่อนไหวที่หลบแสงเลเซอร์ แนวๆ เดียวกับหนัง “Mission Impossible” รวมทั้งไฮไลต์อื่นๆ ได้แก่ ห้องสังเกตการณ์ ที่จะได้เห็นภาพมุมมอง 360 องศา จากกล้องวงจรปิดที่ถ่ายทอดสดและที่บันทึกไว้ล่วงหน้า เพื่อทดสอบการเฝ้าระวังแบบเรียลไทม์ หรือจะเรียนรู้เรื่องราวสายลับในอดีต โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นเรื่องที่น่าทึ่งและน่าอัศจรรย์ที่สุดในประวัติศาสตร์ของการสอดแนม *lem*

Photo : dezeen.co



Go Green

TEXT: Chayane A.

1 เซเว่นก็เริ่มจริงจัง รวมพลังลดใช้ถุงพลาสติก

เริ่มแคมเปญกันมาได้ระยะหนึ่งแล้วกับการเลิกใช้ถุงพลาสติกในร้านสะดวกซื้อเซเว่นอีเลฟเว่นที่ประกาศเจตนารมณ์ออกมาอย่างชัดเจน โดยเริ่มจากที่เกาะเต่า เกาะหลีเป๊ะและเกาะเสม็ด โดยได้ผลตอบรับที่ดีจากนักท่องเที่ยวและผู้คนในชุมชน นับว่าเป็นก้าวย่างที่ดีและควรช่วยกันสนับสนุน เพื่อลดปริมาณขยะพลาสติกที่ตกค้างในทะเล ทำลายทั้งสิ่งแวดล้อมและสิ่งมีชีวิตในทะเลนั่นเอง



ประโยชน์จากกากกาแฟ

ปัจจุบันนี้ในสหราชอาณาจักร มีการนำขยะกากกาแฟขุดดับในปริมาณ 1 ใน 10 ไปทำถ่านดีดไฟสำหรับครัวเรือน และชีวมวลอัดแท่งสำหรับอุตสาหกรรม โดยในอนาคตยังหวังว่าจะยังนำกลับไปใช้ในร้านกาแฟเพื่อเป็นเชื้อเพลิงสำหรับการคั่วเมล็ดกาแฟ หรือต้มน้ำได้อีกด้วย



2 “คามิคาสึ” เมืองนี้น่าอยู่

ที่กล่าวเช่นนี้ก็เพราะว่าเมืองนี้เป็นต้นแบบในการคัดแยกขยะที่ยอดเยี่ยมในประเทศญี่ปุ่น โดยพลเมืองทุกคน จำนวน 1,580 คน จาก 800 หลังคาเรือน จะร่วมมือกันในการคัดแยกขยะ 45 อย่าง 13 ประเภท เป็นเวลาทุกวันมาตั้งแต่ปี 2003 โดยตั้งเป้าหมายร่วมกันเอาไว้ว่าจะเป็เมือง Zero - Waste ให้ได้ภายในปี 2020 โดยหมายความว่าต่อไปเมืองนี้จะไม่มียขยะให้เผาหรือฝังกลบเลยแม้แต่ชิ้นเดียว รีไซเคิลทุกอย่างที่ทำได้ อะไรที่ยังใช้ได้นำกลับมาขายเป็นรายได้เข้าสู่เมือง ส่วนขยะสดก็นำไปทำเป็นปุ๋ยหมัก แต่ที่บ้านมีเครื่องแปรรูปขยะสดไว้ใช้ในครัวเรือนเกือบทุกบ้านเลยที่เดียว การคัดแยกวัสดุและขยะแบบละเอียดนี้สามารถนำรายได้มาสู่ชุมชนได้มากถึง 2.5 - 3 ล้านบาทต่อปี (ประมาณ 7.3 - 8.7 แสนบาท) เงินเหล่านี้จะถูกนำมาสนับสนุนการจัดการขยะของเมืองต่อไป ปัจจุบันอัตราการรีไซเคิลของเมืองนี้อยู่ที่ 81% ซึ่งนับว่าเป็นอัตราที่สูงมากเมื่อเทียบกับระดับประเทศญี่ปุ่นที่รีไซเคิลขยะได้เพียง 19% สหรัฐอเมริกา 35% อังกฤษ 43% เกาหลีใต้ 59% และออสเตรเลีย 58%


ข้อมูลจาก Nippon.com





3 รัฐใหม่...ต่อไปปลูกต้นไม้ใช้ค่าประกันธุรกิจได้ในอนาคต

ล่าสุด กรมพัฒนาธุรกิจการค้าออกกฎกระทรวงเพื่อเพิ่มทรัพย์สินอื่นมาเป็นหลักประกัน สำหรับไม้ยืนต้นที่มีมูลค่าทางเศรษฐกิจ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนปลูกต้นไม้ในรูปแบบไม้ยืนต้นในที่ดินกรรมสิทธิ์ของตนเองเพื่อการออม รวมทั้งเป็นการสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจและเพิ่มพื้นที่ป่าในประเทศไทย และประชาชนสามารถใช้ประโยชน์ในระหว่างที่ปลูกได้ด้วย การนำไปเป็นหลักประกันทางธุรกิจเพื่อกู้ยืมเงินกับสถาบันการเงินได้ โดยรัฐบาลได้เปิดเผยรายชื่อ 58 พันธุ์ไม้ยืนต้น (ต้นไม้ตามบัญชีท้ายกฎหมายว่าด้วยสวนป่า) ที่ใช้ค่าประกันธุรกิจได้ในอนาคต เช่น ไม้ มะม่วง ทุเรียน มะขาม ไม้ยาง มะขามป้อม ไม้สัก พะยูง ชิงชัน มะค่าโมง สะเดา ตะแบกนา สัตตบรรณ ตีนเป็ดทะเล พะยอม แคนา กันเกรา ฯลฯ โดยกฎกระทรวงดังกล่าวนี้กำลังอยู่ในขั้นตอนการตรวจพิจารณาและนำเสนอต่อคณะรัฐมนตรีอีกครั้ง ต้องติดตามกันต่อไป แต่ผลดีที่ได้แน่นอนคือการปลูกต้นไม้จะช่วยเพิ่มออกซิเจนและปรับสมดุลสิ่งแวดล้อมให้โลกใบนี้



4 เมื่อแอปเปิ้ลยักษ์ คิดรักโลก

นับเป็นเรื่องดีเมื่อบริษัทยักษ์ใหญ่อย่าง apple มีแนวคิดที่จะช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม โดยต่อจากนี้ในการผลิตสินค้าทุกชิ้นของ apple ไม่จำเป็นที่จะต้องขุดแร่ธาตุขึ้นมาใช้ใหม่ เริ่มที่ macbook air รุ่นใหม่ที่เปิดตัวไป ตัวบอดี้ของรุ่นนี้ทำจากอลูมิเนียมรีไซเคิล 100% นอกจากนี้ยังมีการร่วมมือกับหลากหลายบริษัทเพื่อผลิตอลูมิเนียมในกระบวนการใหม่ๆ ที่ไม่ปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์แต่อย่างใด ก๊าซออกซิเจนแทน และยังมีกรสร้างหุ่นยนต์ชื่อเจ้า Daisy ที่เป็นหุ่นยนต์ที่สามารถรีไซเคิลไอโฟนได้มากถึง 200 เครื่องต่อชั่วโมง โดยลูกค้าสามารถส่งเครื่องเก่ากลับไปยัง apple ได้ เพื่อแลกเป็นส่วนลดในการซื้อผลิตภัณฑ์ใหม่ *com*



ไอเดียง่ายๆ สำหรับภานะจากธรรมชาติ

ตอนนี้ร้านอาหารหลายๆ แห่ง มีความคิดรักโลกด้วยการนำวัสดุจากธรรมชาติมาใช้ทดแทนภาชนะจากพลาสติก ไม่ว่าจะเป็น กะลามะพร้าว กระถางใบตอง กระถางใบจาก งานจากใบไม้ธรรมชาติ หลอดจากผักบุ้ง หลอดจากเส้นสปาเก็ตตี้ หลอดจากก้านตะโกร์ ใครที่ทำธุรกิจร้านอาหารลองเอาไอเดียเหล่านี้ไปใช้ดูนะ.. มันน่ารักดี



Check in

TEXT & PHOTO : ธันวาท ทยา

Awakening Bangkok a festival of light

ปลุกกรุงเทพฯ ให้ตื่นอีกครั้งจากแสงสี

ผ่านไปแล้วเมื่อวันที่ 16-25 พ.ย. 2561 กับนิทรรศการประดับไฟสไตล์อาร์ต ผลงานศิลปินดัง 30 ท่าน ณ ช่วงหนึ่งของถนนเจริญกรุงที่จัดขึ้นโดยนิตยสาร Time Out Bangkok ร่วมมือกับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยและกรุงเทพมหานคร ตามโครงการปลุกปั้นย่านเจริญกรุงให้เป็น Creative District มาอย่างต่อเนื่อง และกิจกรรมนี้ก็ได้อาศัยความตื่นตาตื่นใจให้กับนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ และเวียนเข้ามาชมงานตลอดทั้ง 10 วันที่จัดแสดงอย่างไม่ขาดสาย อาร์ตหรือไม่อาร์ตก็ไปเดินเล่นเที่ยวชมกันได้ไปถ่ายรูปอัพชั่นโซเชียลฯ กันแบบไม่มีใครยอมตกเทรนด์ ฉบับนี้เราจึงเก็บภาพมาฝากสำหรับท่านที่พลาดไป ปีหน้าฟ้าใหม่เค้าอาจจะจัดอีก แต่จะเป็นที่จุดเดิมหรือไม่ จะเวียนไปจัดที่ไหนก็ต้องลุ้นเอา คราวหน้าอย่าให้พลาด





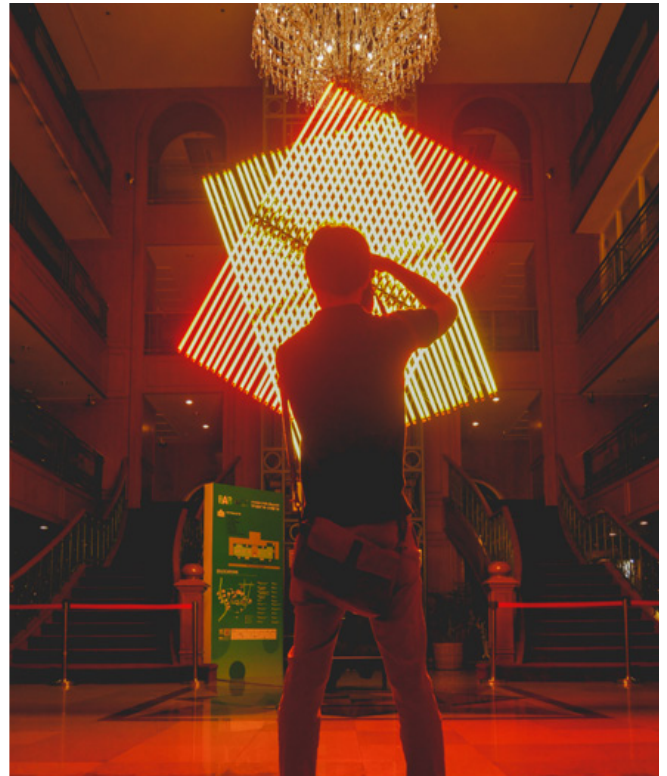
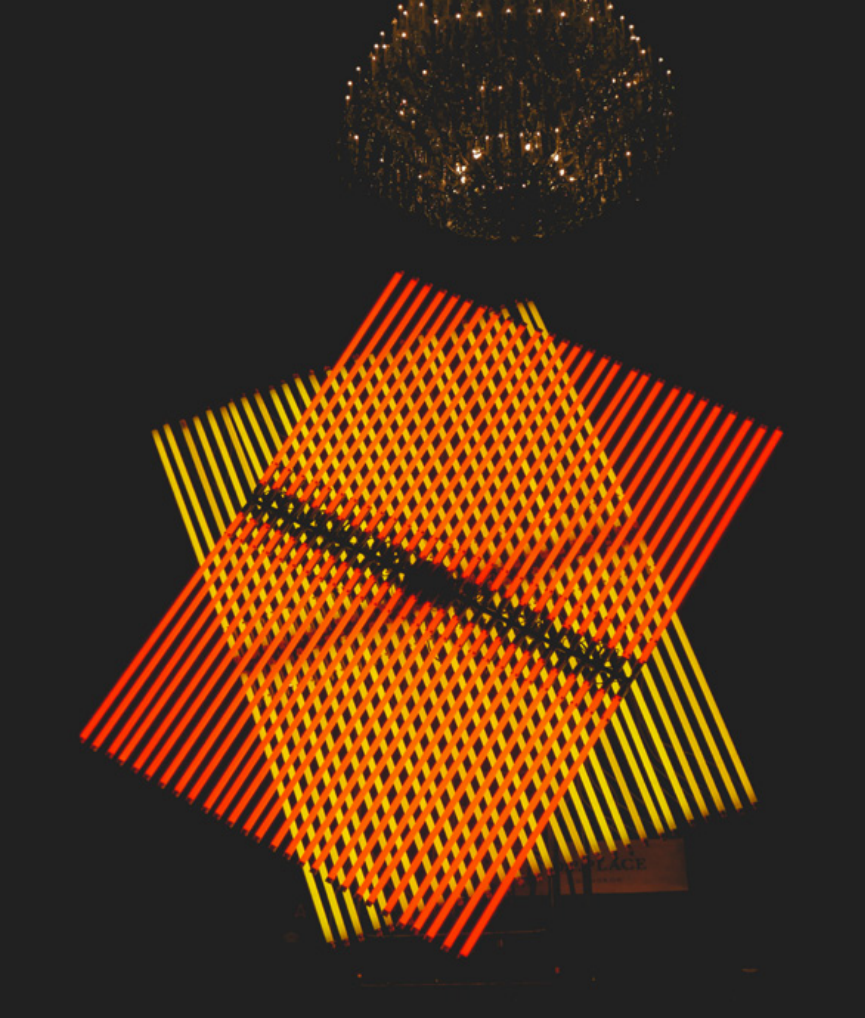
งานนี้นักท่องเที่ยว หรือผู้ที่ชื่นชอบการถ่ายภาพ สามารถเดินชมงานเพื่อเก็บภาพสวยๆ ได้ตามกำลังศรัทธาและตามแต่สิ่งซารจะอำนวย คือจะไปให้ครบทั้ง 30 จุดที่จัดแสดงหรือไม่ก็ได้ เพราะงานนี้ไม่เหมาะกับการขับรถตะลอนเลย คุณอาจจะต้องปวดหัวกับการหาที่จอด แทบไม่รอดสักราย เราขอแนะนำให้ไปด้วยรถโดยสารสาธารณะเท่านั้น สำหรับทีมงาน Life & Metro สะดวกโดยออกเดินทางจากบ้านด้วยเรือต่วนเจ้าพระยา เทียบรองบัว ไปขึ้นฝั่งที่ทำน้ำสี่พระยา ในเวลาที่ฟ้าเริ่มมืดพอดี แล้วเดินมานิดเดียวก็ถึง Warehouse 30 จุดนัดพบกับเพื่อนๆ เรารออยู่พักใหญ่ๆ ไฟในจุดนี้ก็ไม่เปิดสักที เลยเดินมาชมงานในซอย **เจริญกรุง 32** ซึ่งอยู่หลังตึกไปรษณีย์กลาง บางรัก อันเป็นซอยรอยต่อกับ Warehouse 30 นั้นเอง ตรงนี้มีงานเด่นๆ ให้เห็นอยู่ 4 ชิ้นงาน จะถ่ายรูปงานเปล่าๆ หรือจะเอานางแบบนางายแบบเข้าไปโพสท่า ผู้จัดเค้าก็ไม่ว่าอะไร ดูจะให้การสนับสนุนด้วยซ้ำ อย่างชิ้นงานบันไดไฟนั้น มีเขียนไว้ที่พื้นด้วยนะว่า กรุณาถอดรองเท้า อ่า..ก็แปลว่าขึ้นไปนั่ง หรือไปยืนบนนั้นได้ละสิ เค้าถึงให้ถอดรองเท้า จริงมะ ..ถ่ายรูปไปไม่รู้ว่าเป็นงานสื่อถึงอะไร ลองสวมเข้าไปอ่านป้ายบรรยายดู 1 อัน “..ความเจริญของอดีตที่ถูกทอดทิ้ง เช่น อาคารบางแห่งที่ถูกปล่อยทิ้งร้าง เป็นการนำเอาขยะที่ดูไม่มีประโยชน์มาสร้างสรรค์เพื่อเป็นสื่อช่วยในการเพิ่มมูลค่าสิ่งที่ถูกทิ้งขว้างให้เกิดความน่าสนใจ..”



Check in



งกันใหญ่เข้าไปอีก ไม่เป็นไร ศิลปะ ไปดูกันสวยๆ สบายใจไม่เข้าใจ ก็ไม่ต้อง
เครียด นี่แหละเสน่ห์ของคำว่า “ศิลปะ” ฮา.. เดินออกมาหน้าซอยก็เป็นอาคาร
โปรขนิยถลาง บางรัก จุดนี้มี 5 ชั้นงาน ด้านหน้าที่เด่นเตะตาก็ต้องเป็นทวีน
ผลงานกับเลเซอร์สีๆ โดยมีเราอยู่ได้เมฆหมอกของทวีนนี้ ถ่ายภาพแล้วจะคล้าย
มีพากฟ้ามายูใกล้ แยกกันถ่ายน่าดู ต้องรอคิวนานนิดๆ นอกนั้นก็เป็นหลอด
นีออนเปลี่ยสี มีม่านพลาสติกใสสะท้อนแสงสี มีหนุ่มสาวมุดเข้าไปถ่ายรูป
กันแน่น เราแอบกดภาพสาวฝรั่งมาได้หนึ่งรูปแล้วรีบลงไปใต้ดิน อันนี้ตื่นเดิน
คล้ายๆ กับไปเที่ยวดิสโก้เทคครั้งแรกเมื่อตอนอายุ 18 เลย เค้าเปิดเพลงคล้ายกัน
ผลงานกับการกระพริบไฟไปตามจังหวะเพลง ไม่สิ เรียกระแทกแสงแว่ววาว
ใส่หน้าซะมากกว่า น่าดี้นะ แต่ไม่มีใครทำ เค้ามาชมงานอาร์ตกันอะ ยืนนั่ง
ตั้งหน้าตั้งตาทามุมซ้ายขวาหน้าหลังถ่ายรูปกันใหญ่ ในนี้ถ่ายยาก ต้องมือโปรจึง
จะรอด น่องๆ หลายคนก็ตามไปมือใหม่ล้วน ดับอนาถไปตามๆ กัน ถ่ายภาพกัน

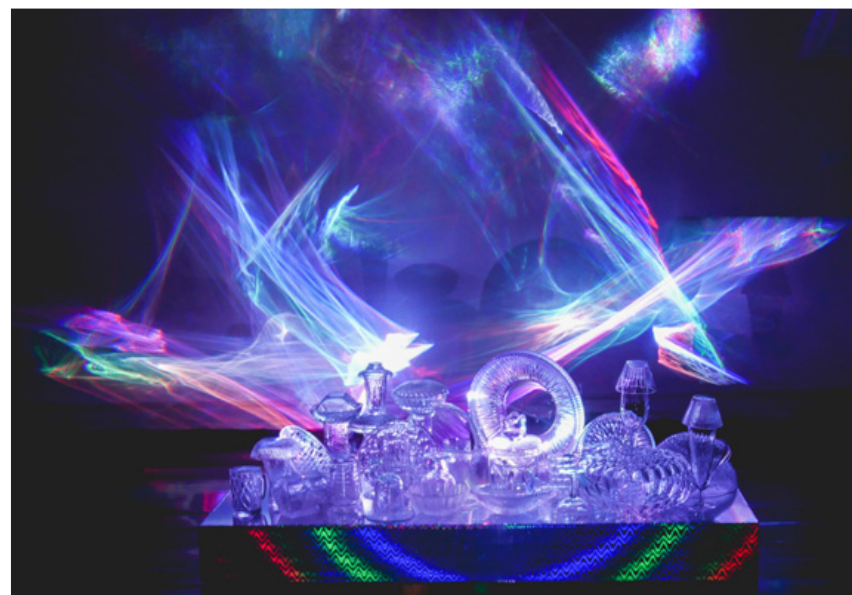


ออกมาสว่างเกินไปจนภาพละลายหายไปบ้าง หรือไม่มีติดต่อดูมองไม่เห็นอะไรเลย แต่ไม่ยอมย้ายจุดไปที่อื่นกันนะ เหมือนกับว่าจะรอดีน มันจะฟินๆ เหมือนเที่ยวเทศกาลนะ จากนั้นก็เดินต่อมาเจริญกรุง 36 จุดนี้มีจัดงานแสดงหนาแน่นหลายจุดหน่อย คือมีที่ **O.P. Place, O.P. Garden, บ้านพักตำรวจน้ำ, ชุมชนมัสยิดฮารูม, โรงแรม Swan** ดูได้ไม่ทั่วดีหรอก เดินหลง งงทางบ้าง แย่งเค้าถ่ายรูปไม่ไหวบ้าง สนุกแบบเหนื่อยๆ อะ แต่ว่าก็ได้ภาพสวยมาเยอะนะ ออกจากบริเวณซอยเจริญกรุง 36 ก็ตรงมาที่จุดสุดท้าย โรงหนังปรีณซ์ ณ ตลาดบางรัก ในอดีตนั่นเอง ซึ่งปัจจุบันเปลี่ยนมาเป็นโรงแรมขนาดย่อม 26 ห้องเก๋ๆ ในชื่อใหม่ว่า **Prince Theatre Heritage Stay** จุดนี้มีจัดงาน 5 ชั้นด้วยกัน แต่เราเก็บภาพมาได้แค่ 4 จุด ที่เด่นๆ ก็เป็นกระจุกเจดที่ตั้งหันหน้าเข้าหากัน ถ้าเข้าไปยืนตรงกลางระหว่างกระจุก 2 บานนี้พอดี จะเห็นภาพสะท้อนกลับไปกลับมามาหาที่สิ้นสุดมิได้งามตาน่าฉงน ลึกเข้าไปอีกจุดมีประติมากรรมเส้นใสๆ คล้าย



Check in





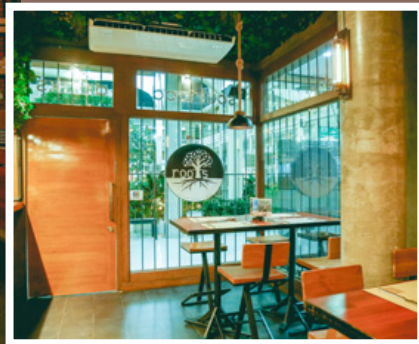
วนเส้น สะท้อนไฟหลากสีที่หน้าประตูทางเข้า ด้านในก็มีเครื่องแก้วเจียรระโนวาง
 รับกับแสงเลเซอร์สลัสีเรืองแสง สองประกายพริ้งพริ้งสวยงามจนไป ถ้าให้หนึ่ง
 มองนานๆ อาจเมา โดยไม่ต้องดื่มเหล้าใดๆ เหนือหัวขึ้นไปมีกล่องแสงสีเหลี่ยม
 กลุ่มใหญ่ วาบแสงเปลี่ยนสีวนๆ ไปไม่ต่างกัน งามคนละแบบ ๗๗๗ จบจุดนี้ก็
 เหนื่อยแล้ว เดินมาหลายโถ จึงออกมาหาอะไรทาน ณ ตลาดบางรัก ของอร่อย
 เพียบ เจ้าดังออกทีวีก็มีมาก เลือกทานไม่ถูกเลย อิ่มแล้วก็ขึ้นรถไฟฟ้าบีทีเอส
 สถานีสะพานตากสิน กลับบ้านซิลล์ฯ สบายๆ ไว้ปีหน้ารอฟังว่าเค้าจะจัดที่ไหน
 เราจะไปเก็บภาพมาให้ชมอีก ราตรีสวัสดิ์ก่อนนะคะ *low*



Eating Out

เชิญแนะนำร้านอาหารเก๋ๆ เข้ามาได้ที่ mjmedia2008@hotmail.com

Roots Bangkok BBQ, Grill & Garden



ครอบครัว และแหล่งแฮงค์เอาท์ที่เม้ามอยกับเพื่อนฝูงมาสังสรรค์กันได้ทุกวันเวลา เราจะมาเริ่มว่ากันด้วยเมนูเด็ด เข้าประเด็นกันเลย พิซซ่าเตาถ่านคืองานเด่น เป็นเมนูหลายชิ้นที่ต้องทาน วันนี้เราเลือก **ชีฟู้ดพิซซ่าแบ่งบางกรอบ** เป็นแป้งสด นวดเองแบบวันต่อวัน ชีฟู้ดสดเน้นขนาดใหญ่ ในซอสโฮมเมดสูตรเฉพาะของทางร้าน อบด้วยเตาถ่านกันต่อหน้าต่อตา ใช้ฟืนยูคาลิปตัส ไร้ฝุ่นควัน กลิ่นหอมไม้ไหม้ แฉมให้ความหอมอ่อนๆ แล้วยกมาเสิร์ฟแบบร้อนๆ กันทีเดียว **กริลแลมบ์ชี้อป** เนื้อแกะหมักกับโรสแมรี่โอลิฟออย กระเทียมพริกไทยใช้เตาถ่านอีกเช่นกัน เนื้อนุ่มหอม รสดี มีมะเขือเทศพริกยักษ์ย่าง จะจิ้มครีมหรือไม้อีกอร่อยได้ไม่แพ้กัน **พริทรีชิดเกิน** เป็นไก่หมักซอสทิ้งไว้จนได้ที่แล้วนำไปอบ ออกมาทาซอส แล้วอบอีก เพื่อให้หนังกรอบสีส้มน่ารับประทาน การอบของที่นี่จะพอดีๆ มีความนุ่มชุ่มชื้นอยู่ภายใน เรียกว่าทานแล้วแทบละลายในปากเลย เสิร์ฟมากับมันย่าง ผักสลัด น้ำจิ้มพริกแมกซิกันและครีมขาว **กริลซาลมอน** ก็เป็นอีกงาน ทานขึ้นเหมาะๆ

ร้านรุดเกิดขึ้นด้วยแนวคิดที่ว่าอาหารแบบดั้งเดิมดีๆ นั้นหาทานได้ยากยิ่งจริงแท้ ณ กรุง ซึ่งส่วนใหญ่ล้วนเป็นฟิวชั่นฟู้ดแทบทั้งนั้น ทำให้เชฟมีชื่อตามร้านอาหารดังต่างก็ฉีกแนวหนี ท้นไปทำอาหารที่เน้นการนำเสนอสูตรดั้งเดิมจากแหล่งกำเนิดของอาหารเมนูนั้นๆ และพยายามให้คงไว้ในรสชาติเดิมแท้ๆ เพื่อให้คนไทยได้สัมผัสรสชาติจริง

ทำความเข้าใจกับอาหารนั้นๆ ว่าแท้จริงแล้วมันต้องเป็นอย่างไร อันนี้ถือว่าเป็นรสนิยมที่ไฮและไม่ตกเทรนด์ อีกทั้งอาหารที่ดี ทานแล้วต้องสุขภาพดี นี่คือรากฐานการกินที่อยู่ดีที่มนุษย์พึงจะเป็น จึงเป็นที่มาของคำว่า “รุด” ของร้านนี้

Roots BBQ, Grill & Garden เป็นร้านอาหารนานาชาติในโครงการ เค วิลเลจ สุขุมวิท ซอย 26 ตกแต่งร้านบรรยากาศร่มรื่น มีทั้งโซนแนวสวนหลังบ้าน นั่งทานอาหารชิลล์ๆ ได้ร่มไม้ใบบังและโซนห้องปรับอากาศ เป็นได้ทั้งร้านสำหรับ



พริทรีชิดเกิน



มิลาอี สีเขียว

ซีฟู้ดพิซซ่าแป้งบางกรอบ



กริลซาลมอน



ริซอตโต้

หมักมาด้วยโอลีฟออย พริกไทย ได้รสที่ลงตัว อันซาลมอนนี่มีเคล็ดลับถ้าอยากทานน้อยๆ ให้ทานตอนมันสุก น้ำมันโอเมก้า 3 จะออกมาเป็นอันว่าจะอิมไว แต่ถ้าใครทานแบบสด น้ำมันในเนื้อปลายังไม่ออกมา จึงไม่ค่อยรู้สึกว่าเป็นปลา มีมัน จึงทานไปได้เรื่อยๆ ก็อาจทำให้อ้วนได้ ตบท้ายด้วย ริซอตโต้ มีเห็ดทรัฟเฟิล เห็ดออริจินี เห็ดหอมและชีตาเกะ ผัดกับหอมใหญ่ให้หวานแบบธรรมชาติ ใส่ไวน์ขาวนิดๆ พอเห็ดสุกแล้วจึงใส่ข้าว ความพิเศษอยู่ที่การปรุงร่ง ต้องไม่ให้สุกจนข้าวเละ เพราะเสน่ห์ของเมนูนี้ อยู่ที่ข้าวต้องกรุบๆ กึ่งนี้มๆ มีเทคเจอร์ อิมอรร้อยแล้วมาจิบเครื่องดื่มดีๆ กันต่ออีกนิด **มิลลาอี สีเขียว** เป็นน้ำแอปเปิ้ลสด ผสมเฮเซลนัท ไชรัป โรสไชรัป เลมอนไชรัป บลูคูลูริคโซ

และไข่ขาวหน่อยๆ ให้รสเปรี้ยวหวานซ่าอร่อยเหาะ **เอลเพรสโซ โอลด์แฟชัน** อันนี้เค้าเคลมว่าอ่อน แต่เราว่าไม่นะ เป็นโซดากับจินบีม เอสเพรสโซ น้ำแข็ง เปลือกส้ม ดอกโอบัยก็๊ก ประดับเชอร์รี่ แก้วนี้รสย้อนยุค ใครคออ่อนอย่าดื่มเยอะนะ

นอกจากอาหารอร่อยแล้ว มาแชนค์เอ้าท์ที่รูท ไม่มีคำว่าเบื่อ เพราะดนตรีและความบันเทิงที่รูทคัดสรรมาให้ แกรมโต้ใจคนรักสัตว์อีกต่างหาก สำหรับที่ที่คุณสามารถพาสัตว์เลี้ยงแสนรัก เช่น น้องหมาและน้องเหมียวเข้ามาได้ทุกวัน จัดงานเลี้ยงสังสรรค์ ทั้งส่วนตัวและองค์กร พื้นที่ของรูทก็เพียบพร้อมค่ะ **Len**



เอลเพรสโซโอลด์แฟชัน



กริลแลมปชีอป



Roots Bangkok BBQ, Grill & Garden

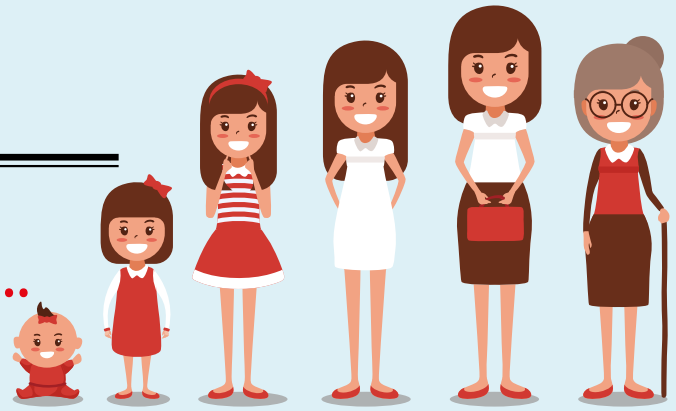
- 📍 **ที่ตั้ง :** B-107 โครงการเค - วิลเลจ ถนนสุขุมวิท 26 เขตคลองเตย กทม.
- 🕒 **เปิด :** จ. - ศ. เวลา 15.00 - 01.00 น. / ส. 11.30 - 01.00 น. / อา. 11.30 - 00.00 น.
- ☎ **02 661 5227**
- 📌 **rootsbangkok**

การเดินทาง
จากสถานีรถไฟฟ้า MRT ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ หรือสถานีรถไฟฟ้า BTS พร้อมพงษ์ แล้วต่อรถโดยสารสาธารณะไปที่ เค วิลเลจ

Health

TEXT : Chayane A.

1 มาลองคำนวณอายุร่างกายกัน... คุณแก่เกินวัยไปหรือยัง



การคำนวณอายุร่างกาย (Body Age) จะทำให้รู้ถึงความเสื่อมของร่างกาย ซึ่งโดยทั่วไปเรามักจะบอกอายุตามอายุที่นับตามวันเดือนปีเกิด ซึ่งเรียกว่า “อายุปฏิทิน (Calendar Age)” บางครั้งพบว่าคนที่อายุปฏิทินเท่ากัน ทำไมบางคนดูแก่กว่าอายุ บางคนดูแล้วอ่อนกว่าอายุที่แท้จริง ซึ่งอาจจะเกิดจากปัจจัยหลายประการ เช่น การดูแลรักษาสุขภาพ การออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภค การพักผ่อน เป็นต้น

วิธีการประเมินอายุร่างกายโดยทดสอบสมรรถภาพของร่างกาย และการตอบคำถามต่อไปนี้

ตอบคำถามข้อ 1 - 5 เพื่อประเมินอายุร่างกายของคุณ โดยการเพิ่มหรือลดจำนวนปีจากอายุของคุณในปัจจุบัน

1. วัดค่าความยาวรอบสะโพก (A) นิ้ว
ค่าความยาวรอบเอว (B)..... นิ้ว
คำนวณสัดส่วน $A/B = \dots\dots\dots$
(ถ้าสัดส่วน A/B น้อยกว่า 0.816 ให้บวก 4 ปี)

2. วางนิ้วที่ข้อมือ แล้วนับการเต้นของชีพจรภายใน 10 วินาที แล้วคูณจำนวนการเต้นของชีพจร
ก. ถ้า 54-59 ครั้ง ให้ลบ 4 ปี
ข. ถ้า 60-64 ครั้ง ให้ลบ 2 ปี
ค. ถ้า 65-72 ครั้ง ให้บวก 1 ปี
ง. ถ้า 73-76 ครั้ง ให้บวก 2 ปี
จ. ถ้า 77-82+ ครั้ง ให้บวก 4 ปี

3. นั่งกับพื้น หลังตรง ขา 2 ข้างชิดกัน ยืนมือทั้งสองไปข้างหน้าอยู่ในระดับไหล่ ทำเครื่องหมายจุดเริ่มต้นที่พื้นโดยวัดจากระยะปลายนิ้วมือ จากนั้นให้ค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุดโดยให้ขาเหยียดตรงเสมอ แล้วทำเครื่องหมายจุดสิ้นสุดที่พื้นโดยวัดจากระยะปลายสุดของนิ้วมือที่ทำ จากนั้นวัดระยะห่างระหว่างจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด (วัดเป็นนิ้ว)
ก. ถ้ามีค่า 0-10 นิ้ว ให้บวก 3 ปี
ข. ถ้ามีค่า 10.1-15 นิ้ว ให้บวก 2 ปี
ค. ถ้ามีค่า 15.1-16 นิ้ว ให้ลบ 2 ปี
ง. ถ้ามีค่า 16.1-19+ นิ้ว ให้ลบ 3 ปี

4. ทำท่าวิดพื้นโดยให้วางเข่ากับพื้น ทำลำตัวเป็นเส้นตรง แล้วนับจำนวนครั้งของการวิดพื้นที่ทำได้มากที่สุด โดยต้องทำอย่างต่อเนื่อง (ห้ามหยุดพัก) การลงแต่ละครั้งต้องให้หน้าอกห่างจากพื้นประมาณ 4 นิ้ว
ก. ถ้าได้ 0-30 ครั้ง ให้บวก 2 ปี
ข. ถ้าได้ 31-60 ครั้ง ให้บวก 1 ปี
ค. ถ้าได้ 61-90 ครั้ง ให้ลบ 1 ปี
ง. ถ้าได้ 91+ ครั้ง ให้ลบ 1 ปี

5. ตอบคำถามต่อไปนี้ แล้วรวมคะแนนที่ได้ :

5.1 คุณทานอาหารวันละกี่ครั้ง (รวมของทานเล่น)

- ก. 2 ครั้ง ได้ 1 คะแนน
- ข. 3 ครั้ง ได้ 2 คะแนน
- ค. 4 ครั้ง ได้ 3 คะแนน
- ง. 5 ครั้ง ได้ 4 คะแนน

5.2 คุณทานอาหารที่มีไขมันสูงหรือของทอดบ่อยแค่ไหน

- ก. เป็นประจำ (7 หรือมากกว่าต่อสัปดาห์) ได้ 1 คะแนน
- ข. บางครั้ง (4-6 ครั้งต่อสัปดาห์) ได้ 2 คะแนน
- ค. นานๆ ครั้ง (1-3 ครั้งต่อสัปดาห์) ได้ 3 คะแนน
- ง. ไม่เคยเลย ได้ 4 คะแนน

5.3 คุณทานอาหารหรือของทานเล่นที่มีผลไม้หรือผักบ่อยแค่ไหน

- ก. ไม่เคยเลย ได้ 1 คะแนน
- ข. นานๆ ครั้ง (1-5 ครั้งต่อสัปดาห์) ได้ 2 คะแนน
- ค. บางครั้ง (6-9 ครั้งต่อสัปดาห์) ได้ 3 คะแนน
- ง. เป็นประจำ (10 ครั้งหรือมากกว่าต่อสัปดาห์) ได้ 4 คะแนน

5.4 คุณหลีกเลี่ยงการทานอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันไม่อิ่มตัว ไขมันอิ่มตัว และส่วนประกอบที่มีโซเดียม ไนเตรต และน้ำตาลมากน้อยแค่ไหน

- ก. ไม่เคยเลย ได้ 1 คะแนน
- ข. นานๆ ครั้ง ได้ 2 คะแนน
- ค. บางครั้ง ได้ 3 คะแนน
- ง. เป็นประจำ ได้ 4 คะแนน

รวมคะแนนที่ได้ตั้งแต่ข้อ 5.1-5.4 แล้วอ่านค่าด้านล่าง

- ก. 0-9 คะแนน ให้บวก 3 ปี
- ข. 10-12 คะแนน ให้บวก 2 ปี
- ค. 13-15 คะแนน ให้ลบ 2 ปี
- ง. 16-17 คะแนน ให้ลบ 3 ปี

สรุปการคำนวณอายุร่างกาย

อายุปัจจุบัน =ปี

ใส่ผลการประเมินของแต่ละข้อและเครื่องหมาย + / - ด้วย

(ตรงนี้จะทำเป็นตารางก็ได้คะแนน)

ใส่คะแนนตามข้อ +/-

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

***อายุร่างกาย = อายุปัจจุบัน รวมกับ ค่าที่ได้จากข้อ 1 ถึง 5



2 วัยรุ่นและหนุ่มสาวชาวออฟฟิศ... พิศหนัก นอนน้อย สุขภาพแย

การนอนดึก นอนน้อย ย่อมส่งผลเสียต่อร่างกาย ยิ่งการนอนดึกสะสมกันเป็นเวลานาน ก็เหมือนกับการทำร้ายร่างกายของเราทุกๆ วัน การนอนดึกส่งผลให้เมื่อเราตื่นขึ้นมามีอาการเบลอๆ มึนๆ ชีพหลังซีดๆ การรับรู้ตอบสนองช้า เป็นเพราะสมองนั้นทำงานไม่เต็มที่ สมองสั่งการช้ากว่าปกติ ทำให้ทำงานหรือเรียนได้ไม่เต็มที่ ไม่มีสมาธิในกิจกรรมที่ต้องทำ นอกจากนี้การนอนดึกยังทำให้อ้วนอีกด้วย เพราะเมื่อตื่นขึ้นมาร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล ทำให้รู้สึกหิวมากขึ้นและรู้สึกอยากอาหารหวานๆ หรือน้ำตาลมากกว่าเดิม แล้วยังทำให้ผิวพรรณดูไม่สดใส เปลี่ยนปลั่ง หน้าแก่ก่อนวัยอันควร หน้าตาหมองคล้ำ ผิวหนังเหี่ยวย่น ดังนั้นควรนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6 - 8 ชั่วโมง เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า

เทคนิคบาลานซ์ชีวิต แบบ 8 - 8 - 8

นี่คือการจัดสมดุลการใช้ชีวิต อีกรูปแบบหนึ่ง โดยใช้วิธีแบ่งเวลา ใน 24 ชั่วโมงแบบ 8 - 8 - 8 คือ ทำงาน 8 ชั่วโมง นอนหลับพักผ่อน 8 ชั่วโมง และทำกิจกรรมต่างๆ 8 ชั่วโมง เช่น ดูแลครอบครัว ออกกำลังกาย พบปะเพื่อนฝูง ฯลฯ

ที่มาข้อมูล: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ทำไมคุณควรเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้

การสูบบุหรี่ 1 มวน เท่ากับทำลายชีวิต 11 นาที ถ้าสูไป 1 ซอง ก็เท่ากับ 3 ชั่วโมง 40 นาที นอกจากบุหรี่จะเป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง มะเร็งปอดโดยตรงแล้ว และยังเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจอีกด้วย



3 อีกหนึ่งเทคนิคการกิน เพื่อสุขภาพแบบชาวเจแปน

คนญี่ปุ่นส่วนใหญ่จะหยุดกินก่อนรู้สึกอิ่ม การทำเช่นนี้เรียกว่า “ฮาระ ฮาจิ บุง เมะ” ซึ่งหมายถึง การรับประทานอาหารเช้าไปแค่เพียงเกือบอิ่ม หรือประมาณแปดในสิบส่วน และรับประทานให้ช้าลง เนื่องจากกระเพาะอาหารทำงานค่อนข้างช้า โดยเฉพาะกับการตอบสนองความรู้สึกอิ่มของร่างกาย ซึ่งต้องใช้เวลาประมาณ 20 นาที นี่คือการควบคุมปริมาณน้ำหนักร่างกายที่ดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ชาวญี่ปุ่นส่วนมากไม่ค่อยติดรสหวาน คนญี่ปุ่นโดยเฉลี่ยกินน้ำตาลในปริมาณเพียง 48.8 กรัมต่อวัน ซึ่งค่อนข้างน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับคนอังกฤษที่รับน้ำตาลในปริมาณ 100.4 กรัมต่อวัน การบริโภคน้ำตาลในปริมาณที่สูงจะส่งผลให้เกิดโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจ และความดันเลือดสูง การลดการบริโภคน้ำตาลจะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่แข็งแรงกว่า *em*

Exercise

TEXT : Chayanee A.

ท่าบริหารมือสำหรับหนุ่มสาวชาวออฟฟิศ

“มือ” ก็เป็นอวัยวะหนึ่งที่มีความสำคัญไม่แพ้อวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ช่วยให้เราหยิบ จับ เขียน ยกสิ่งต่างๆ แกะ เกา ฯลฯ แต่การใช้งานกล้ามเนื้อมือในท่วงท่าเดิมๆ ซ้ำๆ เป็นเวลานาน สม่่าเสมอก็อาจจะทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ เกิดการอักเสบหรือเป็นพังผืดได้ โดยเฉพาะหนุ่มสาวออฟฟิศที่จับเมาส์คอมพิวเตอร์อยู่ตลอดเวลา อาจทำให้เกิดการเกร็งของเอ็นยึดรอบข้อมือ หากปล่อยทิ้งสะสมเอาไว้ อาจเกิดเป็นโรคพังผืดทับเส้นประสาทได้ ซึ่งการรักษาจะมาในรูปแบบของการผ่าตัดที่ต้องเจ็บตัว เสียเวลา เสียเงิน ดังนั้น Life & Metro ฉบับนี้ขอแนะนำ ท่าบริหารมือและข้อมือ เพื่อป้องกันการเกิดโรคพังผืดทับเส้นประสาท ง่ายๆ ที่ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา



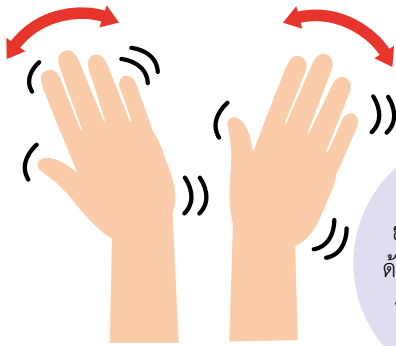
ท่าที่ 1

จับมือทั้งสองข้างหันเข้าหากัน ในท่าให้มือสอดประสานกันไว้ จากนั้นหมุนตามเข็มนาฬิกา 10 ครั้ง และทวนเข็มนาฬิกาอีก 10 ครั้ง



ท่าที่ 2

ยกแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้า กำมือไว้แบบหลวมๆ แล้วหักข้อมือออกทั้งสองข้างพร้อมๆ กัน ทำท่านี้ 5 วินาที จำนวน 2 ครั้ง



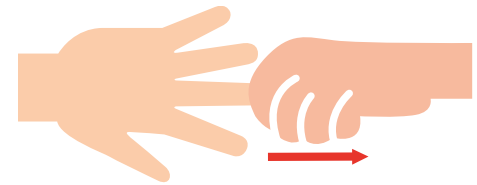
ท่าที่ 3

ยกแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้าแล้วสับข้อมือประมาณ 10 วินาที



ท่าที่ 4

กางมือออกทั้งสองข้าง จากนั้นกำมือ สลับการกำและการแบมือ ประมาณ 10 วินาที



ท่าที่ 5

ดึงนิ้วมือทีละนิ้วในทางตรง เริ่มด้วยนิ้วโป่งก่อน จากนั้นหมุนนิ้วแต่ละนิ้ว 4 ครั้ง ไล่ทำจนครบทั้ง 10 นิ้ว

Exercise Tip

*หมายเหตุ ควรทำทุกท่าและโดยใช้เวลาทั้งหมดไม่เกิน 5 นาที



นอกจากท่าการออกกำลังกายด้านบนที่แนะนำแล้ว ลองหาลูกบอลนุ่มๆ วับนโตะทำงาน การออกกำลังกายกับลูกบอลนุ่ม เป็นการบริหารความแข็งแรงในการจับของกล้ามเนื้อนิ้วและข้อต่อต่างๆ วิธีที่ถูกต้องให้ถือลูกบอลนุ่มไว้ในมือแล้วบีบแรงๆ ประมาณ 5 วินาทีก่อนคลายมือ ทำ 10 - 15 ครั้ง ทำสลับแต่ละสองถึงสามครั้ง จะช่วยให้มือของคุณมีพลังในการหยิบจับและยกสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น หากวันไหนรู้สึกว่ามีอาการมือชาหรือมือเหน็บจากนั้นลองนวดมือและนิ้วซ้ำๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น หรือจะลองใช้ขี้ผึ้งพาราฟินอุ่นๆ ก็ได้

ท่านอนของคุณและคู่รัก บ่งบอกอะไรได้บ้าง

นักจิตวิทยาได้ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของคู่รักผ่านท่านอน มาลองดูกันว่าความสัมพันธ์ของคุณและคู่รักเป็นอย่างไรในช่วงนี้ผ่านท่านอน

1 สปู้ (Spoon)

นอนหันไปทางเดียวกัน โดยผู้ชายโอบกอดผู้หญิงจากด้านหลัง บ่งบอกถึงความปรารถนาของฝ่ายชายที่ต้องการความเป็นผู้นำ เพื่อปกป้องคนรักของตนเองและมีความมั่นคงต่อความรัก

2 เดอะลูสสปู้ (The Loose Spoon)

นอนหันไปทางเดียวกัน โดยผู้ชายโอบกอดผู้หญิงจากด้านหลัง แต่มีระยะห่างที่ไม่แนบชิดกัน ความรักของทั้งคู่ยังมั่นคงดี ซึ่งในบางเวลาที่ต้องการความเป็นส่วนตัวบ้าง แต่ฝ่ายชายยังปรารถนาที่จะดูแลและปกป้องฝ่ายหญิงด้วยเช่นกัน

3 เดอะเชส (The Chase)

นอนหันไปทางเดียวกัน โดยผู้หญิงโอบกอดผู้ชายจากด้านหลัง โดยฝ่ายหญิงต้องการความเป็นผู้นำ และต้องการให้อีกฝ่ายรักตนเองด้วยเช่นกัน

4 เดอะเแทงเกิล (The Tangle)

นอนหันหน้าเข้าหากันแล้วกอดเกี่ยวแนบแน่น บ่งบอกถึงความสัมพันธ์ที่หวานชื่นมากๆ ซึ่งมักจะพบในคู่รักที่เพิ่งแต่งงานกันใหม่ๆ หรือไปฮันนีมูนด้วยกัน โดยไม่อยากจะอยู่ห่างกันสักเพียงวินาที

5 ลิเบอร์ตี (Liberty)

นอนหันหลังให้กันและมีระยะห่างที่ไม่แนบชิดกัน ท่านอนของคู่รักแบบนี้หมายถึงความสัมพันธ์ที่เริ่มจะมีระยะห่าง และต่างคนต่างต้องการความเป็นส่วนตัวมากขึ้น แต่ก็ไม่ถึงขั้นเบื่อหรืออยากเลิกรานานัดนั้นหรอกนะ

6 เดอะแบล็ค คิสเซอร์ (The Black Kisser)

นอนหันหลังให้กันแต่ยังชิดติดกัน คล้ายคลึงกับ “ทาลีเบอร์ตี” เป็นท่านอนที่บอกถึงความรู้สึกสบายๆ ต่อกัน และยังมีความใกล้ชิดต่อกันอยู่บ้าง

7 เดอะโรแมนติก (The Romantic)

ผู้หญิงนอนแนบชิดข้างๆ โดยใช้ใบหน้าชบอกและฝ่ายชายโอบไหล่ เป็นท่านอนที่พบได้บ่อย ซึ่งแสดงออกถึงความรักที่ยังคงสดใหม่และเต็มไปด้วยความปรารถนาต่อกัน รวมถึงความเชื่อใจของฝ่ายหญิงที่ต้องการให้อีกฝ่ายดูแลปกป้อง

8 เดอะสเปซฮ็อก (The Space Hog)

ต่างคนต่างนอนด้วยท่าที่ตนเองสบายที่สุด อาจเพราะหมายถึงความรักที่จืดจางและเริ่มจะไม่สนใจอีกฝ่าย ลองเช็กดูสิว่าความรู้สึกนั้นมันจริงหรือไม่ และควรแก้ไขอย่างไร หรือบางทีอาจจะเกิดจากความสบายใจ ไม่ต้องกังวลต่อกันก็ได้ จริงไหม *Love*

Did you know

เรื่องเกี่ยวกับการจูบ

- มีการวิจัยในปี 1980 พบว่าผู้ชายที่จูบภรรยาก่อนไปทำงานมีแนวโน้มจะมีชีวิตยืนยาวกว่าคนที่ไม่ได้จูบหรือยังเป็นโสด แต่ต้องเป็นจูบที่มาจากใจไม่ใช่การโดนบังคับนะ
- รู้ไหมว่าระหว่างการจูบมีกล้ามเนื้อกว่า 146 มัดที่ทำงาน ช่วยเผาผลาญได้มากกว่า 26 แคลอรีเลยทีเดียว
- การจูบช่วยลดความเครียด แถมทำให้รู้สึกปลอดภัย เพราะว่าการจูบจะช่วยลดฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความเครียด และการลดความเครียดนี่เองที่ทำให้เรารู้สึกปลอดภัย
- ผู้คนมากถึง 2 ใน 3 มักจะเอียงศีรษะไปทางขวาในการจูบ ซึ่งยังไม่มีการวิจัยว่าเพราะอะไรเหมือนกัน

Beauty

TEXT : Chayanee A.

1 True Colors ทำไมลิปสติกที่เราเห็นสีสวยๆ เมื่อซื้อมากาแล้วสีไม่สวยอย่างที่เห็น

เหตุที่เป็นเช่นนั้นเป็นเพราะว่าริมฝีปากของแต่ละคนมีสีต่างๆ กัน ลิปสติกที่ผลิตมานั้นจะให้สีตามที่เห็น แต่เมื่อไปอยู่บนวัตถุใดที่ไม่ใช่พื้นสีขาว สีก็จะเปลี่ยนทันที วิธีแก้ง่ายๆ แนะนำให้ปิดแป้งฝุ่นเบาๆ รองพื้นบนริมฝีปากก่อน แล้วจึงค่อยทาลิปสติกลงไป สีจะสวยเหมือนสีจากแท่งมากยิ่งขึ้น



2 Easy Tips for your Beautiful Eyes...without Eyeliner เคล็ดลับเบรมิติดวงตาให้สวยโดดเด่นเกินใครแม้ไม่มีอายไลเนอร์



แต่งแต้มดวงตาคู่สวยให้งดงามเฉิดฉายอยู่เสมอแม้คุณจะทำอายไลเนอร์แต่งโปรดหล่นหายหรือหลงลืมเอาไว้ที่ไหนสักแห่ง เพียงใช้เทคนิคง่ายๆ เหล่านี้

• คิ้วสวยเด่น

แค่การแต่งคิ้วให้สวยเป๊ะก็สามารถทำให้ใบหน้าดูโดดเด่นขึ้นมาได้ไม่ยากแล้ว ที่สำคัญพยายามกันคิ้วให้สวยได้รูปเสมอด้วย เวลาที่แต่งคิ้วจะได้ง่ายและสะดวก อย่าลืมเลือกสีคิ้วให้เข้ากับโทนสีผมด้วยจะได้ดูสวยกลมกลืนไปด้วยกันหมดทั้งหน้า หลายคนอาจถามต่อว่าแล้วจะกันคิ้วหรือถอนคิ้วดีกว่ากัน อันที่จริงนั้นใช้ได้ทั้งสองวิธีแล้วแต่ว่าคุณจะถนัดวิธีไหน บางคนชอบการกันคิ้วเพราะไม่เจ็บเท่าการถอน แต่ประสบปัญหาว่าคิ้วที่งอกขึ้นมาใหม่จะเป็นเส้นแข็งๆ แผลมต้องหมั่นสำรวจขนคิ้วที่งอกออกมาใหม่แล้วคอยกันอยู่ตลอด ส่วนการถอนนั้นอาจจะเจ็บมากกว่า แต่จะได้ขนคิ้วที่เรียงเส้นเป็นระเบียบมากกว่า เพราะใช้วิธีดึงจากรากเลยทีเดียว

• สวยฉ่ำด้วยขนตาปลอม

ติดขนตาปลอมเพื่อเพิ่มขนตาให้ดูยาวและมีวอลลุ่มมากขึ้น ควรเลือกติดขนตาให้เหมาะสมด้วย ไม่ควรหนาหรือยาวเวอร์จนเกินไป เพราะอาจจะทำให้ดูสวยแบบเวอร์วังหลอกตาจนเกินไป ทางที่ดีแนะนำให้ลองติดขนตาปลอมหลายๆ แบบดูก่อนเพื่อจะได้หาอันที่เหมาะสมกับดวงตาของเราที่สุด และควรหมั่นดูแลรักษาความสะอาดและเลือกคุณภาพของกาวยที่ใช้ให้เหมาะสมเพื่อความสวยแบบปลอดภัย

• ปัดมาสคาร่าเพิ่มเสน่ห์

มาสคาร่านอกจากจะทำให้ขนตาแลดูงอนยาวขึ้นแล้ว ยังเพิ่มเสน่ห์ให้ดวงตาได้มากกว่าการกรีดอายไลน์เนอร์หลายเท่าอีกด้วย แนะนำให้เลือกใช้มาสคาร่าสีที่ใกล้เคียงกับขนตามากที่สุด หรือจะใช้สีน้ำตาลก็ช่วยให้ขนตาดูหวานงอนยาวได้เหมือนกัน

3 Beauty Secrets สูตรความงามของสาวโบราณ

สาวๆ ในสมัยก่อนไม่มีมอยส์เจอไรเซอร์และเซรั่มในการปรนนิบัติผิว แต่พวกเขามักใช้น้ำมันมะพร้าวทาให้ทั่วใบหน้า แล้วทิ้งไว้ เรียกว่าเป็นขั้นตอนการเตรียมหน้าก่อนแต่งหน้าก็ได้ ซึ่งน้ำมันมะพร้าวนั้นมีสารพัดประโยชน์มากมาย ทั้งบำรุงผิว บำรุงผม ล้างเครื่องสำอางก็ได้ แถมยังช่วยมอบความชุ่มชื้นเปล่งปลั่งให้ผิวได้ดี ส่วนในเรื่องของเมคอัพ สาวโบราณนั้นเก่งไม่น้อย ที่หยิบจับเอาสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติมาอบสีสันทนใบหน้า อย่างการเขียนคิ้วในสมัยก่อนจะใช้มะพร้าวห้าวที่ฝนปลายจนแหลมนำไปเผาไฟจนดำ จากนั้นนำมาเขียนคิ้ว ซึ่งขอบอกเลยว่าสีติดทนยาวนานมาก ส่วนริมฝีปากและแก้มสามารถสวยได้ด้วยชาดสีแดง ซึ่งจะเป็นเป็นแผ่นกระดาษสีๆ วิธีใช้ก็นำปากไปประทับบนกระดาษก็จะได้สีติดออกมาแบบง่ายดาย



4 Olive Oil for Shiny Hair น้ำมันมะกอกนั้นดีต่อเส้นผม

ผมสวยด้วยน้ำมันมะกอก เคล็ดลับง่ายๆ ที่ทำได้เองที่บ้าน ไม่ต้องเสียเงินเข้าซาลอนหรูหราใดๆ เพียงใช้น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ ชโลมเส้นผมให้ทั่วและนวดหนังศีรษะไปพร้อมๆ กัน จากนั้นใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นแล้วพันรอบศีรษะไว้ประมาณ 10 - 15 นาที แล้วจึงล้างออก สระผมให้สะอาดตามปกติ เมื่อผมแห้งจะพบว่าเส้นผมนุ่มสลวยและเงางามขึ้นอย่างเห็นได้ชัด *low*



Beauty
Tip

เพิ่มความนุ่มชุ่มชื้นให้ปลายนิ้วและเล็บของคุณ

เพียงจุ่มปลายนิ้วลงไปในช่วงที่มันมอุ่นๆ ทิ้งไว้ประมาณ 5 - 10 นาที จากนั้นเช็ดออกด้วยผ้าไมโครไฟเบอร์ จะช่วยให้ปลายนิ้วชุ่มชื้น ลดการแห้งลอกของผิวหนังรอบๆ เล็บ รวมถึงเล็บก็จะไม่เปราะง่ายและมีความแข็งแรงมากขึ้นด้วย แนะนำให้ทำเป็นประจำ สัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง



Shopping Guide

TEXT : Chayanee A.

Hot Items... Change Your Look

ก่อนจะปิดท้ายปลายปี หลายคนอาจกำลังมองหาของขวัญดีๆ ให้ตัวเองเพื่อตอบแทนการทำงานหนัก เรียนหนักมาทั้งปี หรือมองหาไอเท็มที่จะปรับลุคเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นคนใหม่อยู่ Life & Metro ฉบับนี้ขอแนะนำหลากหลายไอเท็มที่จะช่วยอัปเดตของคุณให้สวยหล่อดูดีและมีเสน่ห์มากกว่าที่เคย



New Collection from PATINYA คอลเลกชันล่าสุดจากแบรนด์ “ปัทมญา”

ขอแนะนำคอลเลกชันสปริง ซัมเมอร์ 2019 และแคปซูลคอลเลกชัน ที่มีชื่อว่า **The Serendipity Journey of Successful Woman** เส้นทางที่นำพามาซึ่งความสำเร็จของผู้หญิงยุคใหม่ ถ่ายทอดผ่านดีไซน์คลาสสิกที่มีความเรียบโก้ ผสมผสานความหวานและเซ็กซี่เอาไว้อย่างลงตัว โดยการใช้ผ้าหลากหลายชนิดที่มีเท็กซ์เจอร์แตกต่างกัน เฉดสีเด่นประจำคอลเลกชันนี้ได้มีโทนสีร้อนและโทนสีเย็น อาทิ สีเขียวเลมอน สีส้มอิฐ สีเขียวฟลูออเรสเซนต์ สีขาวสีชมพูอ่อน สีม่วงโลแลค สีเบจและสีดำ มาใช้ผสมผสานกันได้อย่างงดงาม แพลกตา หาซื้อได้ที่ศูนย์การค้าสยามพารากอน ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า เซ็นทรัลพลาซ่าเซ็นทรัลเวิลด์และศูนย์การค้าดิเอ็มโพเรียม



Swatch Central World Megastore...Wow!! สวatches ใหม่เอาใจแฟนพันธุ์แท้สวatches

Swatch เผยโฉมนาฬิกาคอลเลกชันสุดพิเศษอย่าง **Swatch X Damien Hirst**, **Swatch X Thyssen Museum** และ **Swatch X Boa Mitsura** ต้อนรับสวatches ใหม่ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทยเป็นครั้งแรก รวบรวมทุกคอลเลกชันไว้ที่นี่ที่เดียว ให้เหล่าแฟนพันธุ์แท้ได้เพลิดเพลินไปกับการเลือกสรรตั้งแต่นาฬิกาเรือนโปรดไปจนถึงรุ่นลิมิเต็ด อิดิชั่น ด้วยพื้นที่กว่า 170 ตารางเมตร กับ Swatch Central World Megastore ชั้น 1 ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ และในโอกาสสุดพิเศษของการเฉลิมฉลองครบรอบ 90 ปีของ Mickey Mouse นี้ สวatches หยิบยกผลงานของศิลปินระดับโลกอย่าง Damien Hirst สรรค์สร้างเรือนเวลาที่น่าประทับใจด้วยนาฬิกา MIRROR SPOT MICKEY ในดีไซน์ที่เกิดจากวงกลมมาเรียงต่อกัน ยกกระดับความ Exclusive มาให้ถึงที่ มีเพียง 200 เรือนในประเทศไทย แฟนๆ มิกก็อย่าช้า รีบไปหาจับจองด่วน



Conceal & Reveal

สปอร์ตแวร์น้องใหม่ดีไซน์โดดเด่น

เสื้อผ้าออกกำลังกายและชุดลำลอง แบรินด์ U-P กับคอนเซ็ปต์การออกแบบที่ถูกดีไซน์ด้วยฟังก์ชันที่เหมาะสมกับการใช้งานในทุกกิจกรรม “สนุก เท่ ให้พลัง ไม่เยอะ” โดยคอลเลกชันเปิดตัวนี้มีชื่อว่า CONCEAL & REVEAL นำเสนอแรงบันดาลใจจากไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของคนยุคปัจจุบันที่มักเร่งรีบและชื่นชอบการทำกิจกรรมที่หลากหลาย ถ่ายทอดสู่เสื้อผ้าออกกำลังกายและชุดลำลองในดีไซน์ที่โดดเด่นอย่างมีเอกลักษณ์โดยมีหนุ่มพุมิ - พุมิชัย เกษตรสิน เป็นพรีเซนเตอร์

พบกับเสื้อผ้าออกกำลังกายและชุดลำลองแบรินด์ U-P ได้แล้ววันนี้ที่แผนกเสื้อผ้ากีฬาของศูนย์การค้าชั้นนำ ร้านแมคคินส์ หรือ U-P แฟล็กชิปสโตร์ ที่ Stadium One สपोर्टคอมมูนิตี้ออลล์ใจกลางกรุงเทพฯ พร้อมช่องทางออนไลน์ผ่าน Facebook, Instagram, Line @upactivewear, upactivelife.com และ mcshop.com



Sniff Me If You Can

กลิ่นกลืนหอมแบบลิ้มได้

ต้อนรับช่วงเทศกาล

สวย หรรษา น่าครอบครองเป็นที่สุดกับผลิตภัณฑ์ความหอมจากแบรินด์ Jo Malone ที่ยกขบวนความหอมรุ่นลิ้มได้มาให้ได้จับจอง ทั้ง White Moss & Snowdrop, Orange Bitters และ English Pear & Fressia ที่มาในแพคเกจจิ้งสวยดลสายพิเศษ เปลี่ยนประกายระยิบระยับชวนฝัน หาซื้อได้ที่ Jo Malone London Boutique Siam Paragon, The Emporium, Central Chidlom และ Zen

Ultra Tech & Kamanda

ศึกษาระหว่างเบจตาและจอมมารบู

สู่นิกเกอร์แสนสดใส

อาดิดาส ออริจินอลส์ เปิดตัวโปรเจกต์การร่วมมือกับ โทเอ แอนิเมชัน และภาพยนตร์แอนิเมะชื่อดังระดับโลกอย่างตราโก้บอล แซด โดยดึงเรื่องราวการต่อสู้ของเหล่าฮีโร่และวายร้ายที่มีความโดดเด่น 3 คู่



มาสร้างสรรค์และออกแบบรองเท้าส้นนิกเกอร์ สนนราคาอยู่ที่ adidas Originals by Dragon Ball Z รุ่น Ultra Tech ราคา 6,500 บาท และรุ่น Kamanda ราคา 5,500 บาท หาซื้อได้ที่อาดิดาส แบรินด์เซ็นเตอร์ เซ็นทรัลเวิลด์, ร้านอาดิดาส ออริจินอลส์ สยามเซ็นเตอร์, ร้านอาดิดาส ออริจินอลส์ ไอคอนสยาม, JD

Sports, Carnival และทางออนไลน์ที่ https://www.adidas.co.th/th/dragon_ball_z ติดตามรายละเอียดการวางจำหน่ายและติดตามข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่ www.facebook.com/adidasTH



Horoscope

TEXT: อ.วงศศิริต เอี่ยมสำอางค์ โทร.09 1449 5198

คำพยากรณ์ 1 - 31 ธันวาคม 2561

ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ชาวราศีเมษมีการวางแผนเดินทางไกลหรือไปต่างประเทศ เดือนนี้จะมีผู้หลักผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ **การทำงาน** จะได้รับการสนับสนุน มีข่าวดีเรื่องงานได้เริ่มต้นโครงการหรือธุรกิจใหม่ๆ **การเงิน** ยังไม่ทันใจ อาจมีความล่าช้าไปบ้างแต่สำเร็จดี **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ คนมีคู่มีความสุข มีความเข้าใจกันมากขึ้น อาจมีความกังวลใจเรื่องภายในบ้านแต่ก็สามารถผ่านไปได้ **สุขภาพ** ระวังเรื่องความเครียด โรคเก่าที่เคยเป็นอาจกำเริบขึ้นมาใหม่

ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 16 ส.ค.)

ชาวราศีกรกฎคิดอยากปรับปรุงที่อยู่อาศัยแต่ก็กังวลกลัวงบบานปลาย **การทำงาน** จะได้รับการสนับสนุนจากผู้หลักผู้ใหญ่เพศหญิง เหนื่อยกับงานหนักแต่ได้เพื่อนร่วมงานดี **การเงิน** มีเรื่องให้ต้องตัดสินใจพร้อมกันหลายอย่าง แต่ยังไม่พอ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ คนมีคู่มีเกณฑ์ของการไปท่องเที่ยวพักผ่อน บริวารในบ้านมีความคิดเป็นของตนเอง **สุขภาพ** เป็นช่วงของการนอนแล้วฝันค่อนข้างบ่อยซึ่งอาจเกิดจากความกังวลใจเจ็บหน้าอกเพราะกล้ามเนื้อหัวใจระบบหายใจภูมิแพ้

ราศีตุลย์ (17 ต.ค. - 15 พ.ย.)

ชาวราศีตุลย์ช่วงนี้จะทำอะไรควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบก่อน เพราะมีโอกาสผิดพลาด ควรเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของคนรอบข้างบ้าง อย่ารีบร้อนตัดสินใจ **การทำงาน** จะได้รับข่าวดี มีคนให้การอุปถัมภ์ มีโอกาสที่ดีแต่ไม่ควรรีบร้อน **การเงิน** การใช้จ่ายควรพิจารณาให้รอบคอบ อย่าใช้จ่ายตามใจตนมากเกินไป **ความรัก** คนโสดช่วงนี้มีเสน่ห์ มีคนเข้ามาให้เลือกเยอะแต่ไม่ต้องรีบร้อนให้ดูๆ กันไปก่อน คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน หาเวลาส่วนตัวไปเที่ยวเติมความหวานบ้างจะดี **สุขภาพ** ความดัน โรคกระเพาะ

ราศีมังกร (15 ม.ค. - 12 ก.พ.)

ชาวราศีมังกรช่วงนี้ทำอะไร ก็ยังไม่เป็นไปตามที่คิด แต่จะได้คนอุปถัมภ์ช่วยเหลือจึงจะสำเร็จ มีโอกาสที่ดีมีเกณฑ์การเดินทางไกลไปเที่ยวกับครอบครัว **การทำงาน** อาจมีความรู้สึกอึดอัดในหน้าที่ที่รับผิดชอบ แต่จะได้เพื่อนร่วมงานที่ดีส่งเสริม **การเงิน** ระวังเรื่องที่มีค่าจะสูญหายหรือจำเป็นต้องใช้จ่ายโดยไม่ได้วางแผนไว้ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจจากผู้ใหญ่แนะนำหรือเป็นคนต่างชาติ คนมีคู่มีเกณฑ์ของการไปท่องเที่ยวพักผ่อนต่างประเทศหรือเดินทางไกลเพื่อไปพักผ่อน **สุขภาพ** อากาศปวดข้อ ปวดเข่า

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ชาวราศีพฤษภอยากทำอะไรใหม่ๆ มีโอกาสที่ดีผู้ใหญ่สนับสนุน มีเกณฑ์ของการลงทุนหรือทำอะไรเพิ่มเติม **การทำงาน** มีเกณฑ์โยกย้ายเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง มีการเปลี่ยนแปลงเรื่องงาน ได้เพื่อนร่วมงานดี **การเงิน** ทำธุรกรรมด้านการเงินให้ติดต่อกับผู้หญิงจะสำเร็จด้วยดี มีเกณฑ์ใช้จ่ายไปกับบริวารหรือการเดินทางไกล แต่ไปแล้วจะดี **ความรัก** คนโสดจะได้พบเพื่อนเก่า/คนรู้จักเก่า คนมีคู่ระวังเรื่องคำพูดกันสักนิด **สุขภาพ** ระบบการย่อย ท้องอืด จุกเสียด ปวดเมื่อยตามตัว

ราศีสิงห์ (17 ส.ค. - 16 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์คิดวางแผนงานได้แต่ยังไม่ควรลงมือทำ สถานการณ์ช่วงนี้ยังไม่เป็นใจทำอะไรควรรอบคอบและใจเย็นสักนิด **การทำงาน** ควรระวังจะมีปัญหาเพราะคนรอบข้าง เอกสารสัญญาต่างๆ ควรตรวจสอบให้รอบคอบก่อนเซ็น **การเงิน** ระวังเรื่องการใช้จ่ายหรือส่งของแล้วไม่ได้อย่างที่ต้องการ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ คนมีคู่มีเกณฑ์ของการดูบ้านหรือต่อเติม แต่ยังไม่ควรรีบร้อนให้ชะลอไปก่อน คนในบ้านไม่ค่อยมีเวลาให้กัน **สุขภาพ** หงุดหงิดง่ายเพราะความเครียด อาหารไม่ย่อย

ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ส.ค.)

ชาวราศีพิจิกจะมีความกังวลใจ เหนื่อยใจกับปัญหาของบริวารที่ต่อมมาช่วยจัดการ ทำอะไรก็ยังไม่ได้ตั้งใจดี **การทำงาน** มีเกณฑ์ขยับขยายเปลี่ยนแปลงแต่ต้องกล้าพูดกล้านำเสนอ ระวังเรื่องปัญหาจากเพื่อนร่วมงานคนใกล้ชิด ควรตรวจสอบเอกสารหรือพิจารณาให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ **การเงิน** มีเกณฑ์ได้รับเงินจากอสังหาริมทรัพย์ การปรับปรุงบ้าน **ความรัก** ช่วงนี้คนโสดมีเกณฑ์ได้รับการแนะนำจากผู้หลักผู้ใหญ่ คนมีคู่คิดอยากปรับปรุงหรือมองหาที่อยู่อาศัย **สุขภาพ** โรคเครียด ปวดเมื่อยตามตัว

ราศีกุมภ์ (13 ก.พ. - 15 มี.ค.)

ชาวราศีกุมภ์เป็นช่วงที่ดี คิดวางแผนทำอะไรใหม่ๆ มีโอกาสที่ดีในการทำธุรกิจหรือช่องทางของรายได้ ระวังเรื่องอารมณ์ของตนเองกับคนในครอบครัวสักนิด **การทำงาน** มีเกณฑ์การโยกย้ายเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งงานใหม่ โดยจะมีคนมาชักชวนให้ไปร่วมงาน **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับการเดินทางหรือซื้อของขวัญของฝาก **ความรัก** คนโสดจะเป็นช่วงของความมีเสน่ห์ มีคนเข้ามาถูกใจ คนมีคู่ความรักมีความเข้าอกเข้าใจกันดี มีโครงการอยากซื้อยานพาหนะใหม่ **สุขภาพ** ไม่มีอะไรน่ากังวลใจ

ราศีเมถุน (15 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนมีเกณฑ์ของการเดินทางไกล อยากไปท่องเที่ยวพักผ่อน แต่งานก็ล้นมือ **การทำงาน** เหนื่อยกับเรื่องการติดต่อประสานงานยังไม่ได้ตั้งใจ ต้องลุยเองจะเร็วกว่า แต่จะได้เพื่อนร่วมงานที่ดีมาช่วยเหลือ **การเงิน** ช่วงนี้ผิดเคือง หั่นซ้ายแลขวาติดขัดไปหมด ควรเข้าหาผู้ใหญ่เพื่อขอความช่วยเหลือ **ความรัก** คนโสดครั้งเก่ายังคงตราตรึง ไม่พร้อมเปิดใจรับคนใหม่ คนมีคู่ควรปรับความเข้าใจเข้าหากัน ปล่อยไว้นานอาจทำให้เกิดปัญหาบานปลายได้ **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ เครียด ปวดเมื่อยขา

ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 16 ต.ค.)

ชาวราศีกันย์เป็นเดือนที่มีคนให้ความสนใจ ได้รับโอกาสดี ทำอะไรก็จะมีคนคอยสนับสนุน มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี **การทำงาน** มีจังหวะและโอกาสที่ดีจะได้รับการสนับสนุนจากผู้หลักผู้ใหญ่ เพื่อนร่วมงานให้การช่วยเหลือ **การเงิน** สิ่งที่ดีหรือตั้งใจไว้จะสำเร็จดี แต่ต้องกล้าคิดและตัดสินใจพบช่องทางหารายได้ใหม่ๆ มีโชคมีลาภ **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ช่วงนี้อาจใช้จ่ายกับการท่องเที่ยวหรือซื้อของ ครอบครัวมีความเข้าอกเข้าใจกัน **สุขภาพ** จุกเสียด แน่นหน้าอก ปวดหัว

ราศีธนู (16 ส.ค. - 14 ม.ค.)

ชาวราศีธนูระวังอารมณ์ในเดือนนี้สักนิด อาจเกิดจากความเครียดสะสม ควรหาเวลาพักผ่อนบ้างจะดีขึ้น จะได้เจอญาติที่ไม่ได้เจอกันมานาน **การทำงาน** ถ้ามีปัญหาควรขอคำปรึกษาจากผู้หลักผู้ใหญ่ ตรวจสอบเอกสารให้เรียบร้อยก่อนส่งมอบงาน มีเกณฑ์ของการไปสานต่องานของคนอื่นทำไว้แต่ยังไม่สำเร็จ **การเงิน** รายจ่ายค่อนข้างเยอะ ต้องจัดสรรเงินให้ดีๆ อาจมีตั้งบ้าง **ความรัก** คนโสดจะมีคนมาถูกใจแต่ควรพาเข้าหาผู้ใหญ่จะดีกว่า คนมีคู่มีเกณฑ์ของการเดินทางไกล **สุขภาพ** ปวดหัว ปวดหลัง ปวดเอว

ราศีมีน (16 มี.ค. - 12 เม.ย.)

ชาวราศีมีนเป็นช่วงของการอยากลงทุนหรือคิดหาช่องทางใหม่ๆ มีโอกาสที่ดีในการติดต่อประสานงาน มีคนชักชวนร่วมหุ้นหรือทำธุรกิจร่วมกัน **การทำงาน** มีเกณฑ์ขยับขยายเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีมากขึ้น จะได้ติดต่อกับชาวต่างชาติ **การเงิน** ควรระวังเรื่องการใช้จ่ายตามใจตนเองสักนิด แต่จะได้รับการอุปถัมภ์จากผู้หลักผู้ใหญ่ **ความรัก** คนโสดมีการขยับความสัมพันธ์กับคนที่คุยกันอยู่ คนมีคู่มีเกณฑ์ของการเดินทางไกล **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ความดัน อากาศปวดเมื่อยตามข้อและขา *low*

สินเชื่อทะเบียนรถยนต์

รับเงินไปก่อน ผ่อนคืนปีหน้า



ใกล้สิ้นปีแล้ว จะไปเที่ยวหรือกลับบ้าน หรือใช้จ่ายเรื่องอะไรก็ตาม **สมหวัง** ก็ให้คุณผ่อนคืนปีหน้า*

- ยืดระยะเวลาการผ่อนคืน **งวดแรกนาน 60 วัน**
- ได้เงินไว ไม่ต้องโอนเล่ม
- ไม่ต้องมีผู้ค้ำประกัน*

อนุมัติและได้รับเงินตั้งแต่วันที่ - 30 ธ.ค. 61



หวังเท่าไร...ก็ให้กลับมา

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทกำหนด

สมหวัง
เงินสั่งได้

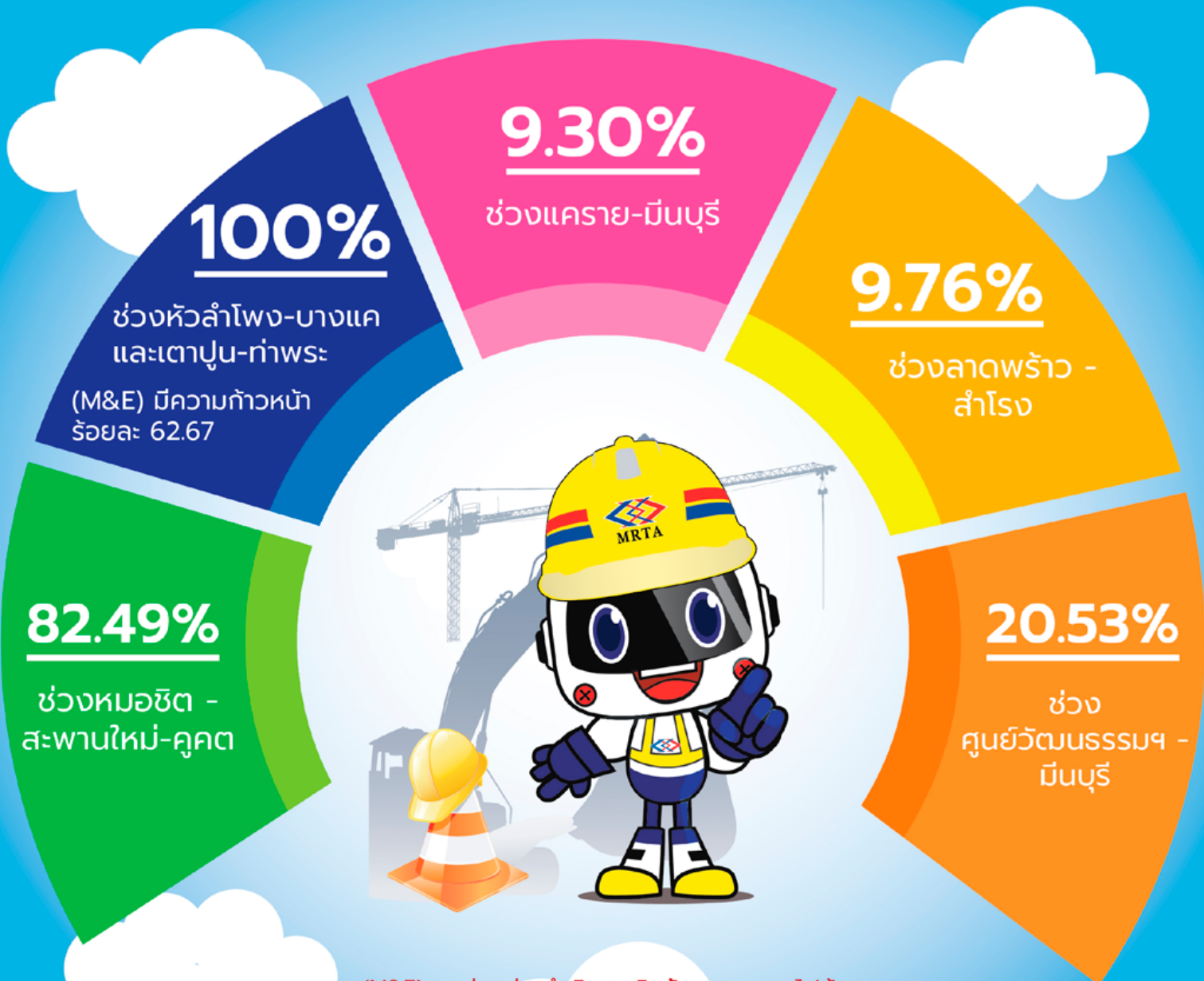
02-123-4000

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



ความก้าวหน้าการก่อสร้างรถไฟฟ้าในภาพรวม (งานโยธาและงานระบบรถไฟฟ้า)

ข้อมูล ณ วันที่ 31 ตุลาคม 2561



สพม. "เป็นองค์กรที่มีความเป็นเลิศด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน ที่สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชนและส่งเสริมการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน"