



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.1 NO.8 | DECEMBER 2017

Check in...

ล้ง 1919 ท่ากลไฟสมัยรัชกาลที่ 4
ที่ใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์ไทย - จีน



www.mrta.co.th

New WAVE*i*

ความสูงใหม่♡
ได้ใจไปอีกนาน



Honda Wave 110 ไอ ใหม่ รถจักรยานยนต์ที่ใครๆก็มันใจ ด้วยความทนทาน ประหยัดน้ำมัน พิสูจน์ได้จาก ยอดขายอันดับหนึ่งในไทยมาอย่างยาวนาน โดดเด่นกับสีสับใหม่สดใสงлянจับ สะดวกสบายทุกการใช้งานด้วยช่องเก็บของขนาดใหญ่ พร้อมมาตรวัดความเร็วบอกตำแหน่งเกียร์ชัดเจน เครื่องยนต์ 110 ซีซี ระบบหัวฉีด PGM-FI ตอบสนองได้ตั้งใจ ประหยัดน้ำมันสูงสุดถึง 64.4 กิโลเมตร/ลิตร** “นี่แหละความสูงครั้งใหม่ ที่ได้ใจไปอีกนาน”



สติ๊กเกอร์ลายใหม่ทั้งคัน
New Sticker
ดีไซน์โดนใจ มองเมื่อไรก็แค่แอบขี



กล่องเก็บของ **U-BOX**
ใส่หมวกกันน็อกแบบครึ่งใบ



ยางประหยัดน้ำมัน **Eco Tire***
เกาะถนนมันนิ่ง วิ่งไกลแต่ไม่กินที่ประหยัด



มาตรวัดความเร็ว **Speedo Meter**
มองเห็นง่าย บอกความสุขครบทุกฟังก์ชัน

**วัดตามมาตรฐาน สบว. Mode ECE R40 ซึ่งเป็นมาตรฐานสากลโดยวิศวกรรม Honda

ทิสโก้ ออโต้แคช

รับเงินไปก่อน ผ่อนคืนปีหน้า

ดอกเบี้ยเริ่มต้น

0.55%

ต่อเดือน



ให้คุณพักผ่อนช่วงสิ้นปีได้อย่างสบายใจ
ด้วยสินเชื่อทะเบียนรถ ทิสโก้ ออโต้แคช

- ยืดระยะเวลาการผ่อนคืนงวดแรกนาน 60 วัน
- ได้เงินไว ไม่ต้องโอนเล่ม
- ไม่ต้องมีผู้ค้ำประกัน*

อนุมัติและได้รับเงินตั้งแต่วันที่ - 30 ธ.ค. 60

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด

Editor's Talk

หนึ่งกิจกรรมดีๆ ที่เป็นการรวมใจของคนไทย เพื่อโรงพยาบาลรัฐ 11 แห่งทั่วประเทศ ของโครงการก้าวคนละก้าว จากอำเภอเบตง จังหวัดยะลา - อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ระยะทางรวม 2,191 กิโลเมตร โดยมีคุณตูน บอดี้สแลม เป็นผู้นำวิ่งตลอดระยะทาง

โครงการนี้ทำให้เราได้เห็นสิ่งดีๆ จากการรวมน้ำใจ แบ่งปันและหยิบยื่นเงินบริจาคให้กันอย่างมีความสุข คุณตูนได้กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า *“ผมไม่ได้ของเงินจำนวนมากจากคนจำนวนมาก แต่ผมขอเงินจำนวนน้อยจากคนจำนวนมาก ทุกชีวิตมีค่า ถ้าสักวันหนึ่งคนที่เรารักเกิดเจ็บป่วยขึ้นมา อุปกรณ์การแพทย์ที่ทันสมัยสามารถรักษาชีวิตของคนๆ นั้นให้อยู่กับเราต่อไปได้...”* ฟังแล้วรู้สึกนับถือน้ำใจของคุณตูนมากๆ ค่ะ การทำมากกว่าพูด แสดงให้เห็นถึงพลังสร้างสรรค์อันยิ่งใหญ่ บอกให้ทุกคนออกกำลังกายโดยการวิ่ง เพื่อเป็นการรักษาสุขภาพในระดับเบื้องต้น เพราะถ้าเราสุขภาพดี อุปกรณ์การแพทย์ที่เราร่วมเงินกันบริจาคเหล่านี้ เราเองจะได้ไม่ต้องใช้ เก็บไว้ใช้สำหรับผู้ป่วยที่จำเป็นจริงๆ ทุกอย่างก้าวของคุณตูนได้บอกระไรกับเราไว้มากมายมากกว่าการบริจาค แต่เป็นมุมมอง ความคิด.. *“ผมวิ่งแค่ 55 วัน แต่คุณหมอและพยาบาลวิ่งตลอดชีวิต”* เห็นคุณค่าของอาชีพที่ต้องเสียสละรักษาผู้ป่วย รอยยิ้ม การทักทาย จับมือ ก้มไหว้และกอดผู้สูงอายุหรือผู้ป่วย และเด็กเล็กที่รออยู่ริมทาง หรือจุดนัดหมายต่างๆ เป็นภาพที่น่าประทับใจมากๆ ค่ะ

Life & Metro ขอร่วมเป็นหนึ่งในกระบอกเสียงสำหรับท่านใดที่ต้องการบริจาคเงินสมทบทุนโครงการก้าวคนละก้าว สามารถทำได้หลายช่องทาง เช่น โอนเงินผ่านธนาคารไทยพาณิชย์ ทุกสาขา ชื่อบัญชี มูลนิธิโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าในพระราชูปถัมภ์ฯ (โครงการก้าวคนละก้าว) หรือ ส่ง SMS บริจาคครั้งละ 10 บาท * โดยพิมพ์ T แล้วกดส่งมาที่ 4545099 (ทุกเครือข่าย) เป็นต้น โดยสามารถบริจาคได้จนถึงวันที่ 31 พฤษภาคม 2561 และสามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ Facebook “ก้าว”

...ถ้าเราทุกคนร่วมใจกัน ก็ไม่มีอะไรที่ยากเกินไป จริจใหม่คะ



กองบรรณาธิการ

อ่าน Life & Metro Magazine ออนไลน์ได้ที่



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ฤทธิกา สุภารัตน์ **รองประธาน :** สิริธิดา ธรรมกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อันทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรียา ปิ่นเพชร, พิณนา เพชรศิริ **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คมขันธ์, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญาณี อนุรักษัตติพันธ์, ธันวาท ประทุมสุวรรณ, รัชชิต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภูฏ, **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาควงมี สุดเอี่ยม, สมธิ ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรวัณ เลิศวิทย์อรเทพ, วรศ เพ็ชรวารี, 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



สิ่งพิมพ์นี้ช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในกระบวนการผลิต 19.88%

เครื่องหมายรับรอง “งานพิมพ์สีเขียวรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม”



16



10

Contents

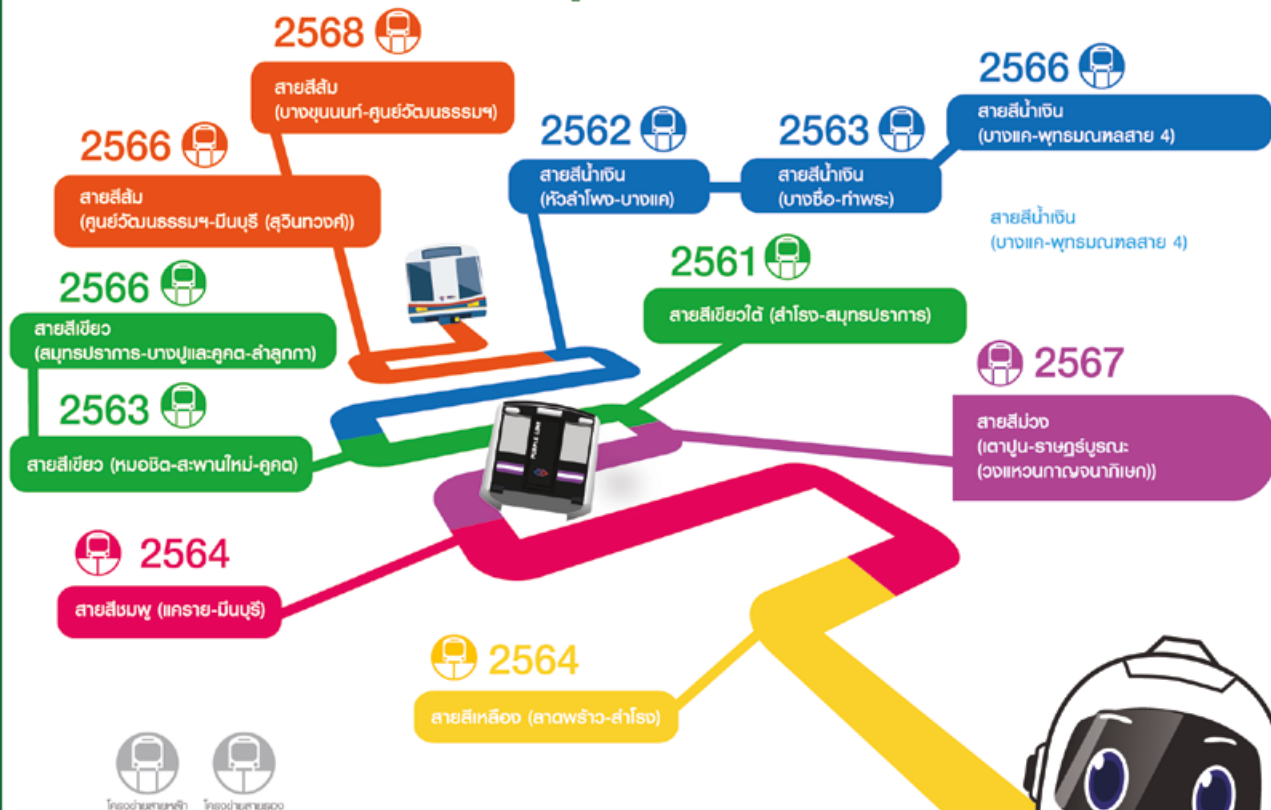
ปีที่ 1 ฉบับที่ 8 เดือนธันวาคม 2560

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

"รถไฟฟ้าเชื่อมสุข ของขวัญเพื่อคนเมือง"

- กุมภาพันธ์ 2560 : สอนามสัญญาก่อสร้างงานโยธา โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์)
- มีนาคม 2560 : สอนามสัญญาจ้างติดตั้งระบบรถไฟฟ้า จัดการเดินรถไฟฟ้า และบริหารการเดินรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ช่วงเตาปูน - บางซื่อ
- มีนาคม 2560 : สอนามสัญญาสัมปทานโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ระหว่าง การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย และ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน)
- เมษายน 2560 : เปิดเดินรถไฟฟ้าส่วนต่อขยายสายสีเขียว ช่วงแบริ้ง-สมุทรปราการ (สถานีสำโรง)
- พฤษภาคม 2560 : เริ่มงานก่อสร้างรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์)
- มิถุนายน 2560 : สอนามสัญญาร่วมลงทุนการออกแบบและก่อสร้างงานโยธา การจัดการระบบรถไฟฟ้า การให้บริการเดินรถไฟฟ้า และซ่อมบำรุงรักษา โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย-มีนบุรี และสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง
- สิงหาคม 2560 : เปิดให้บริการเดินรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย ช่วงเตาปูน - บางซื่อ

ขยายเส้นทาง เชื่อมความสุข สร้างอนาคต



รฟม. เรามุ่งหน้าสู่อนาคต

สอบถามเพิ่มเติม โทร. 0 2716 4044
www.mrta.co.th

ฟ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย





รฟม. จัดพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ประจำปี 2560 ณ วัดสุวรรณาราม ราชวรวิหาร เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

เมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2560 รฟม. จัดพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ประจำปี 2560 ณ วัดสุวรรณาราม ราชวรวิหาร เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร โดยมี นายฤทธิกา สุภารัตน์ รองผู้ว่าการ (บริหาร) รักษาการแทนผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วย พลเอก ยอดยุทธ บุญญาธิการ ประธานกรรมการ รฟม. ออนุกรรมการ รฟม. ผู้บริหารและพนักงาน รฟม. จำนวน 100 คน เข้าร่วมพิธีในโอกาสนี้ รฟม. และประชาชนผู้มีจิตศรัทธาได้ร่วมปวารณาถวายปัจจัยเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 1,146,562 บาท



MRTA Quiz



รฟม. จัดกิจกรรมตักบาตร ประจำเดือนพฤศจิกายน 2560

เมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน 2560 รฟม. จัดกิจกรรมตักบาตร ประจำเดือนพฤศจิกายน 2560 ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม. โดยนิมนต์พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 9 รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก มาฉันภัตตาหารเช้าและรับบิณฑบาต โดยมีผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม. เข้าร่วมกิจกรรม



รฟม. ร่วมกับศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต ครั้งที่ 4 ประจำปี 2560

เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2560 รฟม. ร่วมกับศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต ครั้งที่ 4 ประจำปี 2560 ณ บริเวณด้านหน้าอาคาร 1 รฟม. โดยมีพนักงาน ผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม. เจ้าหน้าที่จากบริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) ผู้รับเหมา และที่ปรึกษาโครงการ จำนวน 160 คน ร่วมบริจาคโลหิต ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อเป็นการสร้างกุศลด้วยการบริจาคโลหิต และส่งเสริมให้พนักงานตระหนักถึงการเสียสละเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ต่อไป *Love*

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่าน ร่วมสนุกตอบคำถาม ลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษส่งท้ายปี **บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 500 บาท** จำนวน 4 รางวัล เพื่อให้ทุกท่านเพลิดเพลินไปกับการโดยสารรถไฟฟ้า MRT ในช่วงส่งท้ายปี



ของรางวัล

คำถาม

ภาพนี้เป็นสัญลักษณ์ประจำสถานีรถไฟฟ้า MRT สถานีใด?

- ก. สถานีลุมพินี
- ข. สถานีสีลม
- ค. สถานีสามย่าน



ส่งคำตอบพร้อมชื่อที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 24 ธันวาคม 2560



รฟม. จะสุ่มจับรางวัลและประกาศรายชื่อผู้โชคดีในฉบับถัดไป
*ค่าตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนพฤศจิกายน 2560

คำถาม

โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี มีทั้งหมดกี่สถานี แบ่งเป็นสถานีใต้ดินกี่สถานี และสถานียกระดับกี่สถานี?

เฉลยคำตอบ

โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี มีทั้งหมด 17 สถานี แบ่งเป็นสถานีใต้ดิน 10 สถานี และสถานียกระดับ 7 สถานี

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล "บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 300 บาท" จำนวน 4 รางวัล ได้แก่

1. คุณประจวบ สุวรรณอำภา
2. คุณณิชารีย์ ชินาจริยวงศ์
3. คุณไพรินทร์ เต็งเจริญชัย
4. คุณณรงศ์ วัชรการุณย์

ทั้งนี้ รฟม. จะจัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ต่อไป



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
Mass Rapid Transit Authority of Thailand



วิสัยทัศน์ swu.

“ เป็นองค์กรที่มีความเป็นเลิศด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน ที่สามารถยกระดับ
คุณภาพชีวิตประชาชนและส่งเสริมการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน ”

Bangkok update

TEXT : กองบรรณาธิการ



วันนี้ - 20 ธ.ค.

Central/Zen Sanrio Fair 2017

พบความน่ารักคอลเล็กชั่นตัวการ์ตูนคาแรกเตอร์ในดวงใจที่เหล่าสาวกซานริโอห้ามพลาด คอลเล็กชั่นพิเศษเนื่องในโอกาสฉลอง 70 ปีเซ็นทรัล ขนมาให้ช้อปก่อนใครเป็นที่แรก พิเศษ! เอาใจแฟน ๆ ร่วม Meet and Greet พร้อมถ่ายภาพที่ระลึกกับมาสคอตคิตตี้ ตัวการ์ตูนขวัญใจสาวแบ๊วทั่วโลกที่บินตรงมาจากญี่ปุ่นให้แฟน ๆ ชาวไทย ได้สนุกกับกิจกรรมในงาน ที่แผนกซานริโอ ห้างเซ็นทรัลทุกสาขา และเซน รายละเอียดเพิ่มเติม <http://www.allthaievent.com/event/24297/>

8 - 10 ธ.ค.

Jim Thompson Sale 2017

จิม ทอมป์สัน ชวนช้อปสินค้าคุณภาพในงาน “จิม ทอมป์สัน เซลส์ 2017” พบกับสินค้าหลากหลายรายการที่พร้อมเติมเต็มให้กับทุกไลฟ์สไตล์ อาทิ เสื้อผ้าบุรุษ สตรี และเด็ก กระเป๋า รองเท้า แฟชั่น แอคเซสเซอรี ผ้าและสินค้าตกแต่งบ้าน พร้อมผลผลิตทางการเกษตรปลอดสารพิษที่ส่งตรงความอร่อยสดใหม่จาก “จิม ทอมป์สัน ฟาร์ม” ทั้งผักผลไม้มีออร์แกนิก และสินค้าเกษตรแปรรูป พร้อมให้ทุกท่านได้ลิ้มลองและเลือกช้อปก่อนอย่างจุใจ ที่ไบเทค บางนา ฮอลล์ 106 เวลา 10.00 - 17.00 น.



11 ธ.ค.

Shawn Mendes The Illuminate World Tour Live in Bangkok

ชอว์น เมนเดส ศิลปินอายุน้อยที่สุดที่พาเพลงเดบิวต์ “Life of the Party” ติดชาร์ต Billboard Top 100 ในอันดับที่ 24 ด้วยวัยเพียง 16 ปี และตอนนี้ชอว์นในวัยเพียง 18 ปี ยังมีเพลงฮิตมากมายจากอัลบั้ม Handwritten (2015) และ Illuminate (2016) อีกด้วย แฟนคลับเตรียมกรี๊ดกับคอนเสิร์ตครั้งแรกที่เมืองไทยได้แล้วที่ อิมแพค อารีน่า เมืองทองธานี ข้อมูลเพิ่มเติม <https://www.timeout.com/bangkok/th/music/shawn-mendes-the-illuminate-world-tour-live-in-bangkok>

14 - 17 ธ.ค.

สมาร์ทฮาร์ท พรินซ์ เพ็ท วาไรตี้

มหกรรมสารพัดสัตว์เลี้ยงอันดับ 1 ของเมืองไทย “สมาร์ทฮาร์ท พรินซ์ เพ็ท วาไรตี้ 2017” งานที่รวบรวมสินค้าและบริการ รวมถึงกิจกรรมต่างๆ เพื่อคนรักสัตว์เลี้ยงโดยเฉพาะ ภายในงานประกอบไปด้วยโซนสัตว์เลี้ยงนานาประเภท ทั้งสุนัข แมว ปลา นก และสัตว์แปลก รวมไปถึงกิจกรรมการประกวดสัตว์เลี้ยงประเภทต่างๆ และกิจกรรมที่สร้างความสุขให้กับคนรักสัตว์เลี้ยง เช่น คาเฟ่สัตว์เลี้ยง การทำเวิร์คช็อปสินค้าเพื่อสัตว์เลี้ยง และการตรวจสุขภาพสัตว์เลี้ยง งานดี ๆ ที่คนรักสัตว์เลี้ยงห้ามพลาด! ณ อิมแพค เมืองทองธานี Hall 3-4 เวลา 10.00 - 20.00 น. บัตรเข้าชมงาน 20 บาท



16 - 17 ธ.ค.

J-DNA X-TREME CONCERT

เอ-โหม่ โชว์บิส ประกาศปลุกเชื้อความมันส์ สายพันธุ์ Dance เจ เจตริน วรรณระสนิ์ King of Dance กลับมาขึ้นเวทีจัดหนักกันอีกครั้ง โปรดั๊กชั่นอลังการ ที่ อิมแพค อารีน่า เมืองทองธานี เต็มอิมกับบทเพลง แกร็บเชิญที่จะสร้างเซอร์ไพรส์ให้หนักกว่าเดิม แก้อิมไว้วางกระเป๋าเท่านั้น งานนี้ต้องลุกขึ้นเต้น บัตรราคา 4,000 / 3,500 / 3,000 / 2,500 / 2,000 และ 1,500 บาท ชื้อบัตรได้ที่ ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ทุกสาขา *รายได้ส่วนหนึ่งมอบให้กับมูลนิธิสืบนาคะเสถียร



30 - 31 ธ.ค.

The Knack Market

ตลาดนัดที่จัดขึ้นทุกเสาร์-อาทิตย์สิ้นเดือน งานนี้มีบูทจากร้านค้ามากมาย ทั้งสตรีทฟู้ด เครื่องดื่ม เสื้อผ้าวินเทจ เครื่องหนัง เครื่องประดับ ของตกแต่งบ้านและอื่นๆ อีกมากมาย รวมถึงดนตรีสดที่เริ่มตั้งแต่วเวลา 4 โมงเย็น ที่ The Jam Factory เจริญนคร รายละเอียดเพิ่มเติม <https://www.timeout.com/bangkok/th/things-to-do/the-knack-market>

Around the World

TEXT: จีจอร่า



ชมวิวเสียวๆ 360 องศา

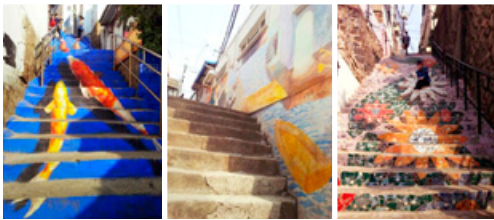
อยากหาอะไรตื่นเต้นๆ เพลินๆ พร้อมชมความงามธรรมชาติช่วงส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่นี้ ต้องมาที่ Treetop Experience หอสังเกตการณ์ธรรมชาติแห่งใหม่ในเดนมาร์ก จะทำให้นักท่องเที่ยวได้ชื่นชมกับทิวทัศน์สุดตระการตาแบบ 360 องศา ที่นี้เป็นส่วนหนึ่งของ Camp Adventure สถานที่ท่องเที่ยวแนวผจญภัยในเดนมาร์ก อยู่ในเขตป่าสงวน



ภายในเขตอารามหลวง Gissfeldt Kloster เมือง Haslev ห่างจากกรุงโคเปนเฮเกนลงใต้ทางใต้ราว 1 ชั่วโมง ภายในโครงการประกอบด้วยทางเดินชมวิวสูงจากพื้นดิน 45 เมตร ที่นักท่องเที่ยวสามารถสัมผัสธรรมชาติได้หลากหลายมุมมอง สะดวกสบาย ลดปัญหาอาการปวดขาสำหรับผู้สูงอายุ และทางเดินอีกส่วนที่จะนำไปสู่หอคอยจุดชมวิว 360 องศา สูง 135 เมตร ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 14 - 28 เมตร มีโครงสร้างเดียวกับสปริง ทำเป็นทางเดินหมุนวนเป็นระยะทางยาวรวมกว่า 900 เมตร ทั้งหมดออกแบบโดยบริษัทสถาปนิก คาดว่าจะแล้วเสร็จภายในปี 2018

Photo: <https://www.archdaily.com>

หมู่บ้านหลากสี @ เกาหลีใต้



หมู่บ้าน “หลากสี” หรือ Jaman Mural Village อยู่ห่างจากหมู่บ้านโบราณ (Jeonju Hanok Village) ที่เมืองจองจู ทางตะวันตกเฉียงใต้ของเกาหลีใต้ ใช้เวลาเดินทางจากกรุงโซลประมาณ 3 ชั่วโมง เส้นทางและไฮไลท์ของหมู่บ้าน Jaman Mural Village คือตลอดทางเดินและผนังกำแพงที่เต็มไปด้วยภาพวาดสีสดใสสวยงาม และภาพวาดศิลปะเกาหลีคนโปรดให้ถ่ายรูปมากมาย รวมทั้งร้านค้าและคอฟฟี่ช็อปน่านั่ง น้าเชลฟีไปเสียทุกมุม ถึงขั้นต้องเตรียมแบตเตอรี่กับ Memory กล้องสำรองติดมาด้วยเลยทีเดียว

หมู่บ้านนี้ตั้งอยู่บนเนินเขา ตลอดทางก็จะเดินขึ้นๆ ลงๆ ผู้คนที่อาศัยที่นี่พร้อมใจกันมอบกำแพงบ้านให้เป็นที่แสดงงานศิลปะ เพื่อเพิ่มสีสัน สร้างความโดดเด่นให้กับหมู่บ้าน จนกลายเป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญของเมืองจองจูแห่งนี้

Photo: <https://trailsanddestinations.wordpress.com>



Quote

“อยากประสบความสำเร็จ ต้องฟันฝ่าให้ไกลแล้วไปให้ถึงความสำคัญไม่ได้อยู่ที่ความฝันของเรา แต่อยู่ที่ว่าฝันแล้วเราจะเดินไปตามความฝันนั้นหรือไม่”

Mark Zuckerberg - กล่าวไว้



สตริทอาร์ตกรอบรูปผีเสื้อสตัฟฟ์

แหวกแนวไม่เหมือนใครเมื่อศิลปินกราฟิตี้จากฝรั่งเศส Mantra Rea สร้างงานสตริทอาร์ตเป็นรูปกรอบรูปผีเสื้อสตัฟฟ์ใหญ่ยักษ์ นอกจากจะดูสมจริงแล้ว ยังผสมผสานด้วยเทคนิคภาพลวงตาสามมิติ งานของ Mantra Rea สามารถพบเห็นได้ในฝรั่งเศส สเปน ออสเตรีย และโคลัมเบีย เขาได้แรงบันดาลใจจากความชื่นชอบของเขาตั้งแต่เยาว์วัยที่มีต่อผีเสื้อ แมงมุม นก และนกเค้าแมว ผลงานสุดสร้างสรรค์และแหวกแนวของเขาทำให้เขาได้รับการยกย่องให้เป็นหนึ่งในศิลปินกลุ่มหัวก้าวหน้าในยุโรป

Photo: <http://www.thisiscolossal.com>



Quote

“วันนี้อาจเป็นวันที่โหดร้าย และพรุ่งนี้ก็อาจจะยิ่งโหดร้ายกว่า แต่เชื่อเถอะว่า วันมะรืนจะต้องเป็นวันที่สวยงามแน่นอน”

Jack Ma (แจ็ค หม่า) - กล่าวไว้



สุดยอดบะหมี่ไข่กุ้งแห่งมาเก๊า

Wong Kun Sio Kung หนึ่งในร้านดังของเมืองมาเก๊า ที่ได้รับการบันทึกไว้ใน MICHELIN Guide Hong Kong and Macau 2017 ใครมาเที่ยวแล้วไม่แวะมาถือว่าพลาดมาก! เมนูที่ขึ้นชื่อที่สุดของร้านนี้คือ “บะหมี่ไข่กุ้งและไข่ปู” อันลือชื่อ สาขาที่ Broadway Food Street ตั้งอยู่ไม่ไกลจาก Galaxy Macau ถนนอาหารเส้นใหม่ของมาเก๊า ในฝั่ง Cotai Strip เป็นแหล่งร้านอาหารชื่อดังของมาเก๊ามารวมตัวกัน ราคาถูกแพงขึ้นอยู่กับชื่อเสียง และความหรูหราของแต่ละร้าน โลโก้ของร้านนี้เป็นรูปมงกุฎ ส่วนวิธีกินบะหมี่ไข่กุ้งให้อร่อยสุดๆ นั้น ให้เอาซุปลงในช้อน คีบบะหมี่ที่มีไข่กุ้งลงไปแช่ในช้อนที่มีน้ำซุปล แล้วกินเป็นคำๆ หรือจะกินแบบแห้งคำซุปล่า ก็ไม่ผิดอะไร

Photo: www.broadwaymacau.com

โฮสเทลสายเท่ นอนเตียงแทนห้อง

ใครชอบโรงแรมสายเท่ มั่นสัจ เก๋ๆ สไตล์วัยรุ่น มาพักโฮสเทลในกรุงปักกิ่งแห่งนี้รับรองความว้าว!

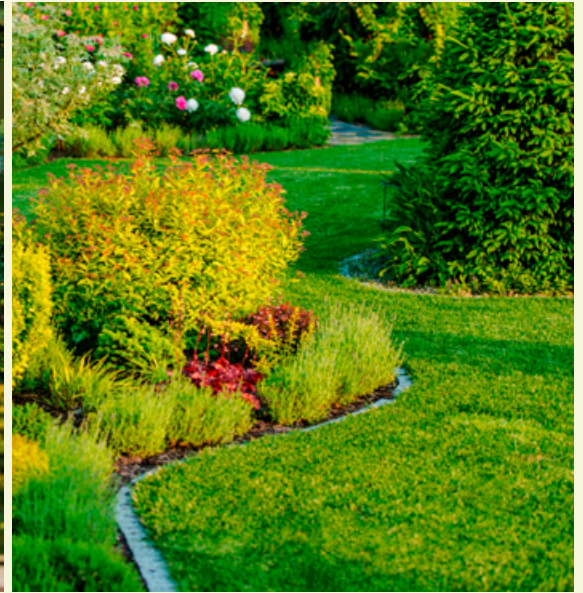
สืบเนื่องจากคนหนุ่มสาวกลุ่มหนึ่งมีไอเดียสนุกๆ ในการสร้างโรงแรมราคาประหยัด ลงทุนเช่าพื้นที่ชั้นสองและชั้นสามของอาคารแห่งหนึ่งแล้วเนรมิตให้เป็นโรงแรมสไตล์ ‘Indoor Camping’ ชื่อว่า ‘Together’ โดยได้แรงบันดาลใจจากความสนุกสนานของการนอนเต็นท์ในงานเทศกาลดนตรี เลยดีไซน์ห้องพักให้เหมือนกับเต็นท์ วางช้อนเหลื่อมล้ากันอย่างสนุกสนานและน่าสนใจ จุดประสงค์ของการออกแบบมุ่งเน้นให้แขกที่มาพักได้สังสรรค์ทำความรู้จักกัน สมกับชื่อโรงแรมที่ไม่เพียงหมายถึงการพักผ่อนด้วยกัน แต่ยังรวมถึงถึงการได้ดูหนังด้วยกัน บริเวณโซนโรงหนังที่นั่งชั้นบนได้ รวมทั้งทำอาหารร่วมกันในครัว กินอาหารและทำงานร่วมกันในห้องนั่งเล่น การสนทนาประมาณ 1,000 บาท สำหรับห้องเดี่ยว ส่วนห้องรวม เพียงสองชั้นราคาคนละ 400 บาท [low](http://www.popupcity.net)

Photo: <http://popupcity.net>



Go Green

TEXT: Chayanee A.



สวยพร้อมห่วงใยสิ่งแวดล้อม เทรนด์น่าจับตาของสาวปี 2018

ในปี 2018 เทรนด์ความงาม นอกจากเรื่องของผิวพรรณสดใส เป็นธรรมชาติและการเมคอัพรูปแบบต่างๆ แพคเกจจิ้งที่สวยงามของเครื่องสำอาง เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จะดึงดูดสายตาของสาวๆ ให้เลือกซื้อเช่นกัน แบรินด์เครื่องสำอางที่มีภาพลักษณ์ที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม มีโลโก้ Zero Waste ประทับแปลว่า แพคเกจจิ้งนั้นย่อยสลายง่าย เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ไม่ทำลายธรรมชาติ อย่างเช่น แบรินด์ Kiehl's ที่เน้นส่วนผสมวัตถุดิบจากธรรมชาติและบรรจุภัณฑ์ที่ยังสามารถรีไซเคิลได้อีกด้วย หรือแบรินด์ The Body Shop ที่วัตถุดิบมาจากธรรมชาติ ไม่ทดลองในสัตว์ และบรรจุภัณฑ์นั้นสามารถรีไซเคิลได้ด้วยเช่นกัน

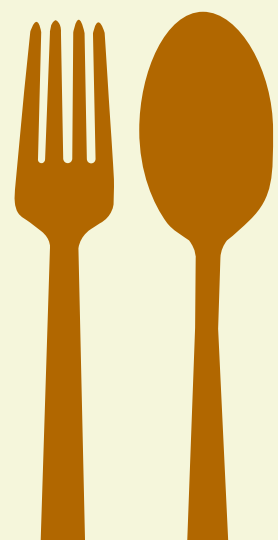
มาทำความรู้จักกับอาชีพ “ศิลปินต้นไม้” กันเถอะ



สำหรับคนรักต้นไม้ นี่คืออีกหนึ่งอาชีพที่น่าสนใจ “รุกขกรหรือนักศิลป์กรรมต้นไม้ใหญ่” คือนักวิชาชีพที่มีหน้าที่จัดการและดูแลต้นไม้ใหญ่ โดยส่วนมากเป็นต้นไม้ใหญ่ที่อยู่ในเมือง อาคาร สถานที่ต่างๆ ซึ่งรวมถึงงานปลูก งานตัดแต่ง งานค้ำจุน งานป้องกันและรักษาโรคและแมลง หรือโรคพืชอื่น งานป้องกันการถูกฟ้าผ่า และงานโค่นต้นไม้ นอกจากนี้ยังรวมงานวางแผน งานให้คำปรึกษา การทำรายงานและการเป็นพยานศาลในฐานะผู้เชี่ยวชาญ เนื่องจากต้นไม้ใหญ่มีวงจรชีวิตซับซ้อน มีโครงสร้างขนาดและน้ำหนักที่มาก ต้นไม้ใหญ่ในเมืองจึงต้องการการแผ่ระมัดระวังและการดูแลเป็นพิเศษ

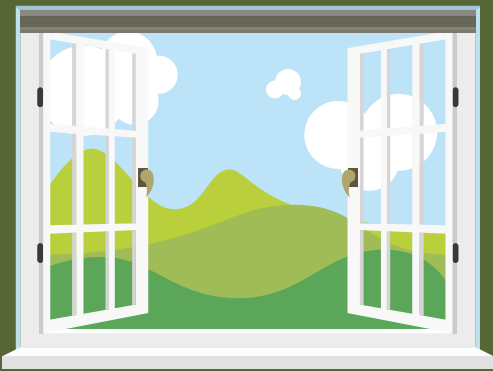
ช้อนกินได้...กินให้หมดอย่าให้เหลือ

ไม่ใช่เรื่องแปลกที่ช้อนในสมัยนี้จะกินได้ แต่อันที่จริงมันก็เพิ่งเกิดขึ้นได้เมื่อปีสองปีเอง โดยบริษัท Bakeys ในอินเดีย ซึ่งผลิตช้อนนี้จากข้าวเพื่อลดปัญหาขยะพลาสติกบนโลกใบนี้ แคมเปญที่ว่านี้ยังมีรสชาติด้วยนะ ชิง ยี่ห้า กระทบ (ตามความนิยมของชาวอินเดียสินะ) และยังทนความร้อนสูงโดยไม่ละลายเมื่อใช้ตักซุป มีอายุการใช้งานยาวนานถึง 2 ปีเลยทีเดียว นับเป็นไอเดียดีๆ ที่น่าสนใจสำหรับร้านอาหารและครัวเรือนของทุกบ้านว่าไหม



ประหยัดพลังงาน ในช่วงอากาศเย็น

ในช่วงหน้าหนาว ลองปิดแอร์จากเครื่องปรับอากาศแล้ว เปิดหน้าต่างดูบ้าง นอกจากจะช่วยประหยัดเงินและลดการใช้พลังงานแล้ว ลมหนาวเย็นๆ จากธรรมชาตินั้น บอกเลยว่าให้ความรู้สึกดีต่อผิวและดีต่อใจมากกว่าอากาศในห้องที่ปิดแอร์อย่างแน่นอน



ถุงพลาสติกย่อยสลายได้ด้วย การกินมีด้วยหรือ

อย่าเพิ่งสงสัยและพิศวงด้วยการหยิบถุงพลาสติกในบ้านขึ้นมาเกิน เพราะมันคนละถุงพลาสติกกันจ๊ะ ถุงที่ว่านี้เกิดขึ้นในประเทศอินโดนีเซีย และผลิตจากมันสำปะหลัง สามารถย่อยสลายได้ด้วยน้ำอุ่น แลมน้ำร้อนยังเป็นอาหารได้อีก เป็นที่รู้กันว่าโดยปกติแล้วขยะถุงพลาสติกเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้ทั้งนก ปลา และสัตว์ทะเลกว่าแสนตัวเสียชีวิตในแต่ละปี และถุงพลาสติกที่สลายตัวเป็นเศษชิ้นส่วนเล็กๆ ก็ยังเป็นพิษและสร้างมลพิษให้กับสิ่งแวดล้อมอีกต่างหาก แม้ว่าหลายๆ บริษัทจะผลิตถุงพลาสติกที่ย่อยสลายได้ออกมา แต่ราคาก็ค่อนข้างสูงอยู่ ดังนั้นถุงพลาสติกจากมันสำปะหลังนี้ ถือว่าเป็นนวัตกรรมที่จะทำให้โลกในอนาคตสะอาดขึ้นอีกทางหนึ่ง



ระวังโรคขาดธรรมชาติ... โรคที่เด็กยุคใหม่กำลังเผชิญ

ปัจจุบัน เด็กยุคใหม่เติบโตพร้อมเทคโนโลยีที่หมุนไปอย่างรวดเร็ว โรคขาดธรรมชาติ (Nature Deficit Disorder) ของเด็กๆ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและจิตใจของเด็กยุคใหม่ จึงตอกย้ำว่าทุกคนควรหันกลับมาให้ความสำคัญกับธรรมชาติ เพราะอันที่จริงแล้ว มนุษย์มีสัญชาตญาณเกี่ยวข้องกับธรรมชาติเสมอ โหยหาความงามและพลังชีวิต



สายพันธุ์อื่นรอบตัว นักนิเวศวิทยาชื่อดัง Edward Wilson เรียกปรากฏการณ์นี้ว่า biophilia หรือ “ความใฝ่หาชีวภาพ” เขาเชื่อว่าจิตของเรายังมีปฏิสัมพันธ์สัมพันธ์ธรรมชาติ รักรูปลักษณ์และกระบวนการต่างๆ ของชีวิต ผ่านประสบการณ์วิวัฒนาการของมนุษย์ รู้สึกเบิกบานเมื่อได้เห็นดอกไม้ แยมบาน รู้สึกชื่นใจเมื่อต้นไม้ที่ปลูกเติบโต บางคนตีความว่าเพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสัญญาณของการผลิตอาหารมนุษย์จึงตอบสนองเป็นบวกต่อมัน จากการเก็บสถิติของหลายสถาบัน พบว่าผู้ป่วยฟื้นตัวดีกว่าในห้องที่มีหน้าต่างวิวต้นไม้เขียวๆ คนไข้โรคจิตก็บำบัดรักษาตัวได้ดีกว่าเมื่อได้อยู่ในสวนกับต้นไม้ใหญ่ เด็กเติบโตอย่างมีพัฒนาการด้านจินตนาการและมีพัฒนาการด้านไอทีสัมผัสครบทุกด้าน และมีแนวโน้มจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีจิตใจอ่อนโยน รู้แบบนี้แล้ว ลองบอกเด็กๆ ของคุณให้วางมือจากแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนในมือ แล้วพาพวกเขาออกท่องธรรมชาติให้มากขึ้นกันเถอะ ไป...ออกไปวิ่งในท้องทุ่งกัน *low*





หลากหลายวิธีการรักษาแผลร้อนในเล็กๆ ในปากที่ทำได้ด้วยตัวเอง



- **ใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลช่องปากและน้ำยาบ้วนปากที่ขายทั่วไป**
น้ำยาบ้วนปากที่สามารถฆ่าเชื้อได้เหล่านี้สามารถพบได้ทั่วไป มีส่วนผสมที่ช่วยในการรักษาแผลในปากโดยการลดจำนวนแบคทีเรียในช่องปาก ผลิตภัณฑ์ดูแลช่องปากทำขึ้นมาเพื่อช่วยทำให้บริเวณที่เจ็บในช่องปากเกิดอาการชา ซึ่งก็มีประโยชน์ในการช่วยรักษาร้อนในเช่นกัน

- **ใช้น้ำเกลือผสมกับโซเดียมไบคาร์บอเนต**
ผสมเกลือ 1 ช้อนชาลงในน้ำอุ่น 1 ถ้วย กลั้วปากนาน 30 วินาที ก่อนจะบ้วนออก หรืออาจจะเติม Baking soda (โซเดียมไบคาร์บอเนต) ½ ช้อนชา ลงในน้ำเกลือที่ผสมไว้ ทำให้เป็นครีมป้ายโดยการผสม

Baking soda เข้ากับน้ำหยดเล็กๆ จนข้น ใช้ครีมนี้ป้ายลงบนแผลร้อนในจะช่วยลดอาการปวดได้ สามารถทำซ้ำได้มากเท่าที่ต้องการ น้ำเกลือและโซเดียมไบคาร์บอเนตจะช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น โดยการลดความเป็นด่างและลดแบคทีเรียในปาก



Health Tip

ช่วงหน้าหนาวไม่ควรอาบน้ำนานๆ และไม่ควรอาบน้ำเย็นจัด เพราะอาจทำให้ป่วยและเกิดอาการช็อกได้ ดังนั้นควรอาบน้ำอุ่นจะดีที่สุด เพราะจะถนอมอุณหภูมิของร่างกายให้เป็นปกติและสมดุลดเวลา แต่อย่าลืมทาโลชั่นบำรุงผิวทุกครั้งหลังอาบน้ำ เพื่อช่วยเติมความชุ่มชื้นให้ผิวหลังสูญเสียความชุ่มชื้นหลังอาบน้ำอุ่น



- **ทาผลิตภัณฑ์ที่เป็นเจล ครีมป้าย และน้ำยาสำหรับล้างแผล**
ที่ทำขึ้นสำหรับแผลในช่องปากโดยเฉพาะ อาจช่วยลดเรื่องความเจ็บและทำให้แผลหายได้เร็วขึ้น

แต่ถ้าหากเป็นแผลร้อนในขนาดใหญ่ที่รักษาด้วยตนเองไม่หาย ควรไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ แพทย์จะให้ยาทาและยากินเพื่อรักษาควบคู่กันไป



ระวังปวดไหล่เรื้อรังในวัยทำงาน และคนออกกำลังกายหนัก

ส่วนมากอาการปวดไหล่เรื้อรังในคนอายุไม่มากอาจเกิดจากเอ็นกล้ามเนื้อไหล่ฉีกขาดเพราะการเล่นกีฬาหนัก หรือออกกำลังกายผิดวิธี หรืออาจเกิดจากการประสบอุบัติเหตุ ส่วนในคนกลุ่มอายุ 40 - 50 ปีขึ้นไป อาจเกิดจากการเกิดกระดูกงอกที่ไปเสียดสีกับเอ็นหัวไหล่จนฉีกขาด หรือมีหินปูนพอกที่เส้นเอ็นหัวไหล่ มีไหล่อึด หรือหัวไหล่เสื่อม ซึ่งทำให้เกิดอาการปวดเรื้อรัง สำหรับการตรวจนั้นแพทย์จะใช้การเอ็กซเรย์ด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า เพราะการเอ็กซเรย์แบบธรรมดาจะมองไม่เห็นรอยฉีกขาด หากมีความรุนแรงอาจต้องผ่าตัดเย็บซ่อมเอ็นกล้ามเนื้อหัวไหล่ ดังนั้นหากมีอาการปวดเรื้อรังอย่าปล่อยเอาไว้ ควรรีบพบแพทย์เฉพาะทางโดยด่วน



3

เรื่องของ “เหงื่อ” ในการออกกำลังกาย

อย่ากังวลหากคุณมักมีเหงื่อออกมากขณะออกกำลังกาย นี่คือข้อบ่งบอกว่าการระบายความร้อนมีประสิทธิภาพ นักกีฬาที่ปรับตัวจนสามารถทำให้ร่างกายเย็นได้ขณะออกกำลังกายจะมีการปรับเปลี่ยนให้เลือดไปอยู่ที่ผิวหนังได้รวดเร็วกว่าและระบายความร้อนออกจากร่างกาย ในเวลาเดียวกันต่อมเหงื่อจะเพิ่มการผลิตเหงื่อและทำให้ร่างกายเย็นลงผ่านทางกระบวนการระเหยของเหงื่อ อย่าลืมวอร์มอัพก่อนออกกำลังกาย และดูแลความชุ่มชื้นของร่างกายก่อนเลิกออกกำลังกายด้วย เพื่อรักษาอุณหภูมิของร่างกายไม่ให้เปลี่ยนแปลงเร็วเกินไป

4

“ข้าวกล้อง” ซูเปอร์ฟู้ดส์ ชั้นดีที่ควรรัก

ที่บอกว่าข้าวกล้องเป็นซูเปอร์ฟู้ดส์นั้นก็เพราะว่าอุดมไปด้วยวิตามิน ทั้งวิตามินบี วิตามินบี 6 วิตามินอี และเส้นใยอาหารที่ช่วยให้สมองและหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะผู้ที่มักมีอาการเหน็บชาหรือมีปัญหาเกี่ยวกับหลอดเลือดสมองและหัวใจ นอกจากนี้ยังอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยชะลอความแก่ชรา ข้าวกล้องคุณภาพดีมักจะมีแร่ธาตุซีลีเนียม ซึ่งเจ้าซีลีเนียมนี้เองที่ช่วยลดความเสี่ยงโรคร้ายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคไขข้ออักเสบต่างๆ มีวิจัยยืนยันว่าการกินข้าวกล้องเป็นประจำช่วยลดอัตราการเสี่ยงเป็นเบาหวานได้มากถึง 60 เปอร์เซ็นต์ หากใยไฟเบอร์ในข้าวกล้องช่วยขจัดสารพิษต่างๆ ที่ตกค้างในลำไส้แบบเป็นธรรมชาติ แลยังมีปริมาณโฟเลตมาก ซึ่งจำเป็นต่อคุณแม่ที่ตั้งท้องทั้งหลาย เพราะโฟเลตนั้นช่วยให้กะโหลกและไขสันหลังของตัวอ่อนทารกในครรภ์เจริญเติบโตได้แบบสมบูรณ์ มีข้อดีมากมายขนาดนี้แล้วจะขอดใจไม่หลงรักข้าวกล้องยังไงไหว... จริงไหม

5



หากคุณมีอาการเมาค้าง จากปาร์ตี้คืนก่อน

แนะนำให้ดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อยสองเท่าของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่คุณดื่มเข้าไป การจิบน้ำอุ่นช่วยให้รู้สึกดี หรือสำหรับในบางคนการดื่มน้ำเย็นเล็กน้อยจะช่วยเรียกความสดชื่นให้กลับคืนมา ลองรับประทานวิตามินซีเล็กน้อย ถ้าไม่อยากกินวิตามินซีสำเร็จรูป วิตามินซีจากผลไม้สดๆ หรือน้ำส้มสดก็ช่วยให้คุณได้ รับประทานอาหารที่มีน้ำตาลเล็กน้อย เพราะแอลกอฮอล์จะลดระดับน้ำตาลในเลือดลง หากมีอาการปวดหัวและอยากกินยาแก้ปวด ควรหลีกเลี่ยงแอสไพริน เนื่องจากแอลกอฮอล์มักจะทำให้เยื่อกระดูกเพาะอาหารของคุณไวต่อสิ่งต่างๆ มากขึ้น [Learn](#)



Check in

TEXT & PHOTO : ชันษา ทราย



ล้ง 1919 ทำกลไฟสมัยรัชกาลที่ 4 ที่ใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์ไทย - จีน

“อวย จุ่ง ล้ง” ทำเรือกลไฟรมน้ำเจ้าพระยาอายุ 167 ปี ที่เคยถูกทิ้งร้างปล่อยให้กลับไหลอยู่ในประวัติศาสตร์มาร้อยกว่าปี ในวันนี้ได้ถูกปลุกให้ฟื้นคืนขึ้นมามีชีวิตชีวาอีกครั้งอย่างงดงาม ด้วยความรัก ความภาคภูมิใจ และหัวใจอนุรักษ์ของ “ครอบครัวหวังหลี่” ที่มีความเห็นตรงกันว่า ถึงเวลาแล้วที่ควรปลุกชีวิตของอดีตทำเรือกลไฟในครอบครองของตระกูลให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่ในเชิงศิลปวัฒนธรรมไทย - จีน ในนาม “ล้ง 1919”



“ล้ง” ถูกบูรณะใหม่ให้ยังคงรูปแบบศิลปะเดิม คือให้ตัวอาคารสถานที่เหมือนมีความเป็นพิพิธภัณฑ์ในตัวเอง แต่ยังคงให้มีการใช้งาน ทำกิจกรรมบางส่วนคล้ายๆ กับที่เคยทำในอดีต เช่น ห้องเล็กๆ ที่เรียงรายอยู่ในอาคาร สมัยก่อนเป็นเหมือนโชว์รูม เมื่อมีเรือมาจอดเทียบท่าก็จะเอาสินค้ามาขายในอาคารนี้ ซึ่งต่อมามีการปรับเปลี่ยนให้ด้านบนเป็นที่อยู่อาศัย และด้านล่างใช้เป็นออฟฟิศ เป็นร้านค้า มาถึงวันนี้ก็เช่นกัน มันได้ถูกสร้างสรรค์ให้เป็นร้านค้า จำหน่ายผลิตภัณฑ์ที่เป็นงานฝีมือ งานศิลปะ ร้านอาหาร มีอาคารจัดอีเวนท์ เวทีกลางแจ้ง ลานอเนกประสงค์ และสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ อย่างเช่น ศาลเจ้าแม่ทับทิม ที่ชาวจีน ต้องมาสักการะทุกครั้งเมื่อต้องมีการเดินทางทางน้ำ ฯลฯ ความตั้งใจในการบูรณะเชิงอนุรักษ์ให้คงรูปแบบโบราณไว้ แต่ใช้เทคโนโลยีด้านวิศวกรรมที่ทันสมัย ร่วมกับกิจกรรมของผู้คนที่สร้างขึ้นให้ดำเนินต่อไปในสถานที่แห่งนี้ จึงทำให้เหมือนกับว่าเราเดินเข้ามาในฉากหนึ่งของละครย้อนยุคเลยทีเดียว ตรงนี้ถือว่ามีเสน่ห์มาก แตกต่าง และโดดเด่นจากแหล่งแอ่ท์อื่นๆ เลย จะว่าไป แคเราได้มาเดินชื่นชมสถาปัตยกรรมที่นี่ ก็คุ้มสุดๆ แล้วสำหรับแหล่งท่องเที่ยวแนว Heritage และเมื่อเข้าใจคอนเซ็ปต์ของล้ง 1919 แล้ว ทีนี้เราก็ก็นำมาชมกันทีละจุดเลยดีกว่าว่ามีอะไรน่าสนใจบ้าง....



เริ่มแรกที่มาถึง ก็ควรเข้าหาผู้หลักผู้ใหญ่ของสถานที่ก่อน คือ **ให้เจ้าแม่หม่าโจ้ว (คลองสาน)** ในศาลด้านในสุด ที่ประดิษฐานอยู่คู่กับท่าเรือ ฮวย จุ่ง ล้ง มาตั้งแต่เริ่มก่อตั้งในสมัยรัชกาลที่ 4 มาจนถึงปัจจุบัน เจ้าแม่หม่าโจ้วโบราณ สร้างขึ้นจากไม้ มี 3 ปาง ได้แก่ “ปางเด็กสาว” ตำนานเล่าว่าท่านชอบปฏิบัติธรรม ในตอนเช้าจะไปเก็บ

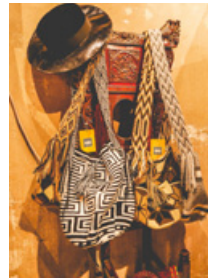
Check in



น้ำค้างมารักษาผู้คน ปางนี้ให้พรด้านการขอบุตร ปางที่ 2 คือ “ปางผู้ใหญ่” ให้พรในด้านการค้าขายเงินทอง และปางที่ 3 คือ “ปางเทพ” ซึ่งเชื่อว่าท่านเป็นเทพประทับอยู่บนสวรรค์ มีเมตตาจิตสูง ซึ่งเจ้าแม่หม่าโจ้ว ทั้ง 3 ปางนี้เป็นองค์ที่ชาวจีนนำขึ้นเรือเดินทางมาจากเมืองจีน เมื่อมาถึงเมืองไทยจึงอัญเชิญประดิษฐานที่ศาลแห่งนี้ อายุเก่าแก่มากกว่า 167 ปี เวลาคนจีนเดินทางจากโพ้นทะเลมาถึงฝั่งประเทศไทยก็จะมาราบสักการะท่านเพื่อเป็นการขอขอบคุณที่ช่วยคุ้มครองให้เดินทางโดยสวัสดิภาพ และเมื่อจะเดินทางกลับไปประเทศจีนก็จะมาราบลาเจ้าแม่ที่นั่นเช่นกัน เจ้าแม่หม่าโจ้ว (คลองสาน) จึงเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนจีนในเมืองไทยที่ได้ทำการค้าก่อสร้างตัวไปจากที่นั่นจนเจริญร่ำรวยเป็นเศรษฐี

จุดน่าชมต่อไป คือ **จิตรกรรมฝาผนังที่อยู่บนขอบประตูและหน้าต่าง** ปัจจุบันยังบูรณะไม่เสร็จสมบูรณ์ จึงเปิดให้ชมเฉพาะชั้นล่างเท่านั้น ด้านหลังอาคารที่จะออกไปทางลานจอดรถ ถือเป็นไฮไลต์สำคัญอันพลาดไม่ได้ในการมาเก็บภาพ มาเซลฟี คือมีต้นไม้ขึ้นกระจัดกระจายไปตามผนังตึกเก่า ดูโบราณคลาสสิกมาก มีภาพวาดเด็กปีนหน้าต่างที่น่ารักน่าเอ็นดู ใครผ่านไปก็ต้องแวะเซลฟีที่จุดนี้ ส่วนกลางลานด้านในเป็นที่จัดงาน ออกกร้าน เวทีการแสดง ตามแต่จะมี





กิจกรรมในแต่ละวันหมุนเวียนเปลี่ยนไป ในส่วนของตัวอาคารด้านปีกซ้ายและขวา เป็นร้านค้าที่นำเสนอหลายร้าน อาทิเช่น ร้าน Neighbor เป็นการรวมกันของ 3 แแบรนด์ ได้แก่ Neighbor Zettino และ Akati เพื่อทำร้าน Selected Shop ชื่อร้านมาจากความรู้สึกของ 3 แแบรนด์ที่มีมาจาก 3 บ้าน เมื่อเรามาใช้ชีวิตอยู่รวมกันก็เหมือนเป็นเพื่อนบ้านกันนั่นเอง สินค้าหลักๆ ในร้านคือ เครื่องหนังชาย Zettino, เสื้อผ้าผู้ชายสไตล์เรียบง่ายใช้ริมปลากัดปักเป็นหลักของสินค้า Akati และสินค้าศิลปะเชิงทดลองกับงานพิชพรรณ และสบู์ ที่ได้รับแรงบันดาลใจจากธรรมชาติ ในนาม Hummingbird studio, ร้าน Ago The Selected Shop Designed Product หลากหลายแบรนด์, ร้าน NINE Accessories เครื่องประดับดีไซน์, ร้าน San เฟอร์นิเจอร์จีนผลิตภัณฑ์เสื้อผ้าและกระเป๋าelayทอมือ แแบรนด์ PANGA, ร้าน TAY The Selected Shop

Check in



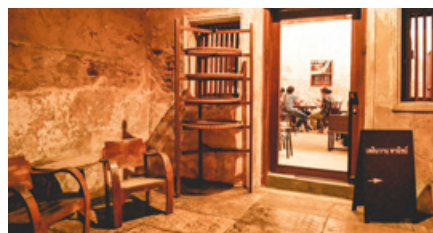
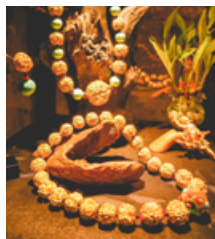
หมวกปานามา ผ้ามัดย้อม ผ้าพันคอ เฟอร์นิเจอร์สไตล์ชิค, ร้าน MINE CRAFTERIA เวิร์กช็อปเครื่องหนัง กระเป๋า รองเท้า สไตล์มินิมอล, ร้าน Pongphet by BPC ผู้ผลิต Handmade Ceramics จากลำปาง มากกว่า 20 ปี งานแต่ละชิ้นค่อนข้างมีเอกลักษณ์ในด้านสีและพื้นผิว โดยผสมผสานวัตถุดิบที่มาจากธรรมชาติ เพื่อใช้ในการผลิตและงานทุกชิ้น โดยช่างฝีมือท้องถิ่นที่ชำนาญงานโดยเฉพาะ โดยมี ร้านอาหารโรงสี อยู่ด้านหน้าติดริมแม่น้ำ ตัวร้านสวยงาม โอ่งโถง บรรยากาศดี

การมาเดินเที่ยวที่ ล้ง 1919 นอกจากจะได้ช้อปปิ้งของสวยงามแล้ว เรายังได้เห็นถึงสถาปัตยกรรม ไทย-จีน ตึกกรมบ้านช่อง และกลิ่นไอของท่าเรือในสมัยโบราณ ความขลังแบบคลาสสิกมิให้เราได้สัมผัส ตั้งแต่ก้าวแรกที่เหยียบย่าง มุมทุกมุม ทุกร้านและการจัดวาง ทำให้เราได้เหมือนย้อนวันวานไปอยู่ในยุค สมัยนั้น เหมาะมากสำหรับช่างภาพ นางแบบ นักช้อปและนักชิม ที่ควรต้องมาเช็คอินกับสถานที่ท่องเที่ยว แห่งใหม่เพื่อไม่ให้ตกเทรนด์ [lem](#)



ล้ง 1919

ที่ตั้ง : 248 ถนนเชียงใหม่ แขวงคลองสาน เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10600
เปิดทุกวัน : โชนศาลเจ้าแม่ และ art & craft shops เวลา 08.00 - 20.00 น.
: โชน eatery เวลา 10.00 - 22.00 น.
โทร. 09 1187 1919 / fb. LHONG 1919



การเดินทาง

สามารถเดินทางไปได้ทั้งรถไฟฟ้า BTS และ รถยนต์ส่วนตัว

- **เดินทางโดย BTS** ลงสถานีกรุงธนบุรี ประตูทางออกที่ 3 จากนั้นต่อรถโดยสารสาธารณะ หรือลงที่สถานีสะพานตากสิน ทางออกประตูที่ 2 ลงมารอที่โถงสุดท้ายด้านล่าง ให้สังเกตป้ายบนโถงว่ามีบริการเรือรับ-ส่งจากฝั่ง บริการฟรี โดยเรือจะเวียนเข้า-ออกทุก 1 ชั่วโมง

- **เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว** ขับมาบนถนนเจริญนคร เลี้ยวเข้าถนนเชียงใหม่ (ถนนนี้อยู่ตรงข้ามสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา ขอยเดียวกับวัดทองธรรมชาติวรวิหาร) ตรงเข้ามาสุดซอยจะพบที่จอดรถอยู่ทางขวามือ

Eating Out

TEXT & PHOTO : อัญญา ทยาง

เชิญแนะนำร้านอาหารเก๋ๆ เข้ามาได้ที่ mjmedia2008@hotmail.com



กินลมชมสะพาน ล่องเรือสำราhy สองฝั่งคลอง อยุธยา



“กินลมชมสะพาน” ร้านอาหารชื่อดังบรรยากาศดี วิวสวย อยู่สุดซอยสามเสน 3 ริมน้ำเจ้าพระยา ที่ที่ใครๆ ก็มานั่งชิลล์กินลมชมสะพานพระราม 8 ในบรรยากาศยามเย็นสุดแสนโรแมนติก ได้ถูกเปิดบริการดินเนอร์เซตในเรือสำราhy สองฝั่งคลอง อยุธยา อย่างเต็มรูปแบบแล้วต้นเดือนธันวาคมนี้ โดยนำเรือเมล์เก่าสมัยที่การสัญจรทางน้ำระหว่างอยุธยากับกรุงเทพฯ ยังรุ่งเรืองอยู่ มาปรับปรุงใหม่ แต่ยังคงไว้ในเอกลักษณ์เดิมของศิลปะไทยในสไตล์ผสมผสานการตกแต่งแบบโคโรเนี่ยลที่หรูหราฉ่ำน้ำ

ก่อนอื่นเราก็ต้องเลือกโปรแกรมกันว่าจะล่องเรือในแพ็คเกจไหน เพราะเค้าจัดไว้ให้บริการหลายรูปแบบ เช่น บริการล่องเรือไหว้พระ เริ่มจากวัดกัลยาณมิตรฯ วัดอรุณฯ วัดโพธิ์ วัดระฆัง วัดพระแก้ว ฯลฯ บริการจัดกรุ๊ปเหมาเรือในโอกาสพิเศษ บริการเช่าแบบส่วนตัวเหมาลำ บริการจัดเลี้ยงบุฟเฟ่ต์ และดินเนอร์เซต เป็นต้น

“ดินเนอร์เซต” เป็นโปรแกรมที่ต้องมาล่องเรือที่กินลมชมสะพานให้ตรงเวลา คือ เรือออกเวลา



19.00 น. ใช้เวลาล่องเรือชมวิวดองฝั่งเจ้าพระยา ตั้งแต่สะพานพระราม 8 ผ่านสวนสันติชัยปราการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วัดระฆังฯ วัดอรุณฯ สะพานพุทธฯ ฯลฯ ไปจนถึงที่เอเชียทีค แล้ววนกลับ พร้อมๆ กับการทานอาหารที่เสิร์ฟตามเมนูเซต เป็นเวลาทั้งหมด 2 ชั่วโมงโดยประมาณ แล้วมาจบลงที่กินลมชมสะพาน กลับขึ้นฝั่งในเวลา 21.00 น.

สำหรับเมนูเซตมีการเสิร์ฟเรียงตามลำดับแบบฉบับอาหารยุโรป แต่ทว่าอาหารที่เสิร์ฟนั้นเป็นอาหารไทย อร่อยเลิศล้ำทุกเมนู เริ่มด้วย pre-appetizer **ชาดอกบัว** หวานอ่อนๆ เต้นที่หอมกลิ่นดอกบัวชื่นใจ ตามมาด้วย **ยำส้มโอ** เปรี้ยวเค็มเผ็ด กันเมาเรือ แล้วเริ่มที่ appetizer **หมูสะเต๊ะ** กับ **เมี่ยงกุ้งฝอย** กลิ่นรสของน้ำเมี่ยง



เด่นเป็นเอกลักษณ์ เรียกน้ำย่อยได้เป็นอย่างดี คราวนี้ก็มาถึงเวลาของ main course จัดหนักมาทีเดียวหลายเมนู ทั้ง **น้ำพริกกะปิ ปลาทุทุด ซะหอมทอด ผักสด** รสชาติถึงเครื่อง ต่อด้วย **น้ำพริกไข่ปู ปลาสดทอด และผักสด** ก็อร่อยไม่แพ้กัน ตามมาติดๆ กับ **มันมันไก่ ฐิติปูนิ่ม กุ้งแม่น้ำ** อย่างรวดเร็วสมมา **ต้มยำกุ้งแม่น้ำไซส์ใหญ่ยักษ์** เสิร์ฟพร้อมข้าวหอมมะลิ มี **ทอดมันกุ้งจิ้มน้ำบ๊วย** ประคบมาด้วยอร่อยทุกรายการ ทานหมดเกลี้ยง ปิดท้ายด้วยขนมหวาน **ขึ้นน้ำรักอย่าง ตะโก้ ช่อม่วง ลูกชุบรังเปิด ขนมชั้นกุหลาบ**

ราคาดีนเนอร์เซตนี้อยู่ที่ท่านละ 1,200 - 1,500 บาท เท่านั้น รับรองลูกค้าได้ 50 ที่นั่ง มีฟรี wifi ให้คุณไม่พลาดการอัปเดตรูปสวยๆ อดทนเพื่อนในโซเชียลมีเดีย ยิ่งช่วงนี้อากาศเย็นสบาย เหมาะมากที่จะมานั่งเรือรับลมเย็นๆ พร้อมชมวิวยามสองฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาแบบชิลล์ๆ **low**



กินลมชมสะพาน - สองฝั่งคลอง คุรุย์

ที่ตั้ง : 11/6 ซ.สามเสน 3 ถ.สามเสน กทม.
เปิดบริการทุกวัน เวลา 11.00 - 01.00 น.
โทร. 0 2939 5740, 0 2324 9555

การเดินทาง : จากรถไฟฟ้าบีทีเอส สถานีพญาไท ใช้บริการแท็กซี่ผ่านถนนศรีอยุธยา ตรงมาให้ถึงถนนสามเสน เลี้ยวซ้ายตรงไป เลี้ยวขวาเข้าซอยสามเสน 3 ร้านกินลมชมสะพานอยู่สุดซอยพอดี

Beauty

TEXT : Chayane A.



ใกล้สิ้นปีเข้ามาแล้ว หลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตอาจกำลังจะผ่านไป หน้าที่การงาน การเรียนมีความเติบโตขึ้น แต่เรื่องของความสุข ความหล่อและดูดี คือสิ่งที่หนุ่มสาว ยุคใหม่อยากให้อยู่กับตนเองแบบนานเท่านั้น Life & Metro ฉบับนี้มีเทคนิคดีๆ ในการดูแลและปรนเปรอผิวให้ดูสดใสและเยาว์วัยมาฝาก

1 Take a break for your skin

มาลองหยุดพักเมคอัพให้ผิวหายใจบ้าง สาวๆ หลายคน เคยชินกับการแต่งหน้า ทุกวันจนกลายเป็นกิจวัตรประจำวันไปแล้วแม้กระทั่งในวันหยุด บางคนก็จัดเบาๆ บางคนก็จัดหนัก (แต่ออกไปซื้อกับข้าวหน้าปากซอยก็ขอแต่งสักนิดก็ยังดี)

อยากแนะนำให้ลองพักผิวหน้าบ้าง เพราะใน 365 วัน สาวๆ โบกประโคนครีม บำรุงมากมาย ครีมกันแดดและสารพัดเครื่องสำอาง เท่ากับว่าผิวจำเป็นต้องสัมผัสสารเคมีในปริมาณมากทุกวัน ผิวเองก็ต้องทำงานหนัก ทั้งดูดซึมสารบำรุงจาก ครีมบำรุง และการพยายามปรับสมดุลให้ผิว รวมถึงการขจัดอนุมลิสระจาก ความเครียดและสิ่งแวดล้อม แถมบางที่ยังสัมผัสสารเคมีจากเครื่องสำอางที่ไม่มีคุณภาพ ด้วย ลองหาวันสบายๆ ที่ไม่ต้องออกไปพบผู้คน ปล่อยให้ผิวได้พักผ่อนแบบที่แท้จริง ดูบ้าง ให้ทำตามคำแนะนำต่อไปนี้

1. Cleansing

ทำความสะอาดผิวอย่างหมดจด โดยเลือกผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่เหมาะสมกับสภาพผิวที่อ่อนโยน ปราศจากพาราเบนและแอลกอฮอล์ เพื่อความสะอาดแบบล้ำลึกและช่วยให้เลือกโทนเนอร์ที่อ่อนโยนเช็ดทำความสะอาดขจัดสิ่งสกปรกที่อาจตกค้างอีกรอบ

2. Rest your eyes

ลองนำถุงชาอุ่นๆ วางประคบไว้บนเปลือกตาประมาณ 10 - 15 นาที จะช่วยให้ผิวรอบดวงตาที่อ่อนล้าสดชื่นขึ้น การกรอกสายตาไปมาซ้ายขวาและขึ้นลง จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อดวงตาได้ดี

3. Relaxing your mind

เรื่องของจิตใจนั้นสัมพันธ์กับความงามความหล่อแบบแยกไม่ออก ลองปล่อยวางจากหน้าที่การงานดูบ้าง หยุดคิดและเครียดจากโปรเจกต์ต่างๆ ดูสักหน่อย หลายคนอาจจะเถียงว่าไม่ได้หรอกงานฉันทิ้งจะตาย แต่เราขอคุณสัก 2 - 3 ชั่วโมง ให้คุณสลัดความคิดยุ่งๆ เหล่านั้นทิ้งไป ลองนั่งสมาธิ หรือทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดสมาธิ เช่น วาดรูป ปั่นเชรอมิก ๆ เชื่อเราเถอะมันส่งผลให้ผิวได้รับการดีที่ทอกซ์จากอนุมลิสระไปในตัว

4. Take a nap

การงีบหลับสั้นๆ สัก 15 - 20 นาที จะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นแบบน่าประหลาดใจ แลผิวที่ดูดีโรยก็จะแลดูสดใสขึ้นได้ด้วยนะ

5. Moisture

ทาครีมบำรุงผิวชนิดบางเบาได้แบบบางๆ เท่านั้น สำหรับคนที่ผิวแห้ง ส่วนคนผิวมันลองปล่อยให้มันหล่อเลี้ยงผิวตามธรรมชาติทำงานโดยไม่ต้องทาครีมควบคุมความมันใดๆ ในขั้นตอนการทาที่ใช้ปลายนิ้ววนวนเบาๆ ไปทั่วใบหน้า เพื่อช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเหลวภายในร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น

6. More water

ในวันปกติคุณอาจจะเลือกดื่มกาแฟ ชา น้ำอัดลม น้ำหวานหรือแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก ลองถือโอกาสใช้น้ำเปล่าในการดีท็อกซ์เสียเลยสำหรับวันนี้ น้ำจะช่วยให้เซลล์ในร่างกายชุ่มชื้น ระบบไหลเวียนต่างๆ ในร่างกายทำงานลื่นไหลยิ่งขึ้น ควรจิบบ่อยๆ ตลอดทั้งวัน รวมๆ ให้ได้ 10 - 12 แก้ว การดื่มน้ำในปริมาณเพียงพอจะช่วยให้อุณหภูมิร่างกายดีอีกด้วย

2 When you Sleep...



เพื่อผลลัพธ์ใบหน้าไม่มีริ้วรอย สาวๆ ควรนอนหงายเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ใบหน้าสัมผัสกับหมอนมากเกินไป (บางรายตื่นมาหน้าตาขมขื่นจริงๆ นะ) ควรเลือกปลอกหมอน ผ้าปูที่นอน ที่ผลิตจากผ้าที่มีความนุ่มลื่นอย่างผ้าซาติน นอนจากนี้การนอนหมอนที่ค่อนข้างสูงนิดหน่อย สามารถช่วยลดอาการบวมที่บริเวณใต้ตาได้อีกด้วย

Trick



Glitering your eyes

ช่วงปาร์ตี้สังกาศปลายปี อย่าปล่อยให้ดวงตาดูเรียบและจืดชืดจนเกินไป ลองใช้กลิตเตอร์หรือซิมเมอร์เข้ามาช่วยเพิ่มความโดดเด่นให้ดวงตาดูสิ เพียงแต่เบาๆ ที่หัวตาเล็กน้อย หรือจะเสียดกรีดอายไลเนอร์ที่เป็นสีสันแบบกลิตเตอร์ดูก็ได้ เวลาต้องแสงไฟความวิบวาวเล็กๆ จะช่วยให้คุณดูเป็นสาวเซ็กซี่ ขี้เล่นและเย้ายวนชวนมอง

3 Reduce Oily Skin

สำหรับพ่อน้ำมัน (ยอง) ที่ถึงแม้จะใช้ผลิตภัณฑ์ควบคุมความมันมานานานชนิดแล้ว หน้าที่ยังมันเกือบตลอดวันอยู่ดี เราขอแนะนำเทคนิคการลดความมันบนใบหน้าด้วยสูตรจากธรรมชาติ เพียงลองนำสับปะรด 3 - 4 ชิ้นป็นให้ละเอียดผสมกับโยเกิร์ตธรรมชาติ 1/2 ถ้วยให้เป็นเนื้อเดียวกัน

นำมาพอกหน้าเป็นมาสก์ทิ้งไว้ 10 นาที แล้วล้างออกให้สะอาด ทำสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง เป็นประจำ ความมันส่วนเกินบนใบหน้าจะลดลง ผิวก็จะเนียนนุ่มขึ้นอีกด้วย



4 Kiss me, Baby

เผยผิวริมฝีปากน่าจูบและบอกลาริมฝีปากแห้ง แตก ลอกเป็นขุย ณ บัดนาว ในช่วงเวลาที่อากาศเปลี่ยนแปลง ร่างกายก็มีการปรับตัวอยู่เสมอเพื่อรักษาระดับอุณหภูมิภายในร่างกาย เราสามารถสังเกตเห็นได้จากการแสดงออกของผิว เช่น เมื่ออากาศร้อนจัด ผิวมักหมองคล้ำหยาบกร้าน หรือเมื่ออากาศแห้งหนาวเย็น ผิวมักแห้งแตกหรือลอกเป็นขุย โดยเฉพาะกับผิวริมฝีปากซึ่งมีเส้นประสาทสัมผัสเป็นจำนวนมาก แต่ถ้าคุณทำตามคำแนะนำเหล่านี้ ริมฝีปากดูชุ่มชื้นเปล่งปลั่งในทุกสภาพอากาศอย่างแน่นอน

• ดื่มน้ำเปล่าสะอาดอย่างน้อย 8 - 10 แก้ว/วัน ทุกวัน น้ำจะช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้สมบูรณ์ แถมช่วยทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น

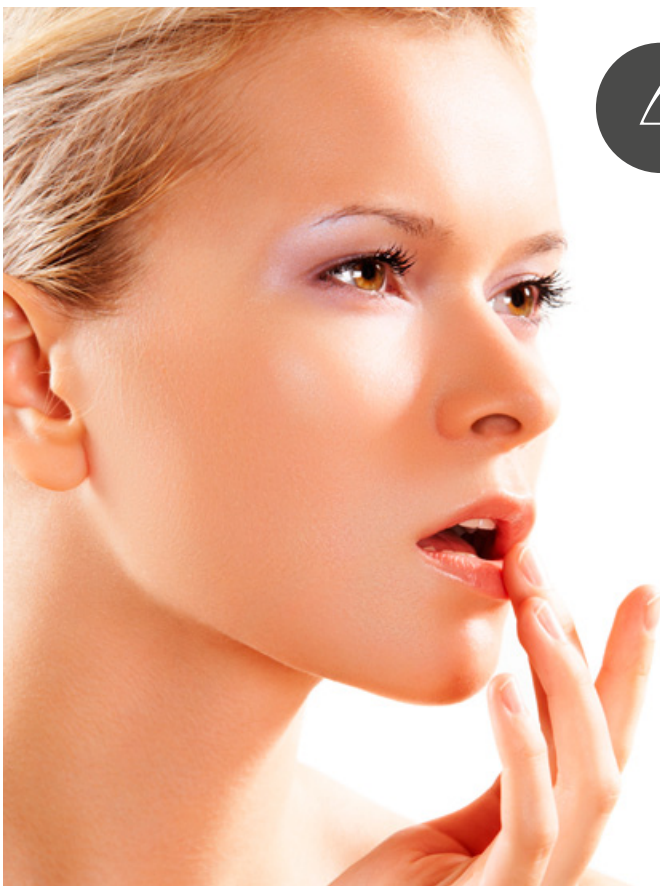
• กินผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงอย่าง ส้ม ฝรั่ง กีวี วิตามินซีจะช่วยต้านอนุมูลอิสระและทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง

• ใช้ลิปบาล์มบำรุงริมฝีปากที่มีส่วนผสมของสารป้องกันแสงแดดเป็นประจำ

• เว้นการทาลิปสติกลงบ้าง การทาลิปสติกเป็นประจำทุกวันก็เท่ากับการปล่อยให้ริมฝีปากสัมผัสกับสารเคมีโดยตรงบ่อยๆ

• ลองใช้สครับสำหรับริมฝีปาก ขัดวนรอบริมฝีปาก

เบาๆ เพื่อช่วยขจัดเซลล์ผิวเก่าที่เสื่อมสภาพแห้ง ลอกเป็นขุยให้หลุดออก ถ้าไม่มีเวลาหาซื้อ หลังการแปรงฟันลองแตะวาสลีนเบาๆ ทูร์ริมฝีปาก จากนั้นใช้แปรงสีฟันถูวนอย่างเบาๆ ผิวริมฝีปากที่แห้งลอกก็จะหลุดออกแบบง่ายดาย [Len](#)



Shopping Guide

TEXT : Chayanee A.

Hot Stuffs

มาดูกันหน่อยดีกว่าว่าเดือนนี้จะควักกระเป๋าจ่ายไอเท็มใหม่ๆ อะไรดีนะ ทั้งซื้อปรนเปรอตัวเองและให้เป็นของขวัญคนที่รัก



Exclusive Adidas X Kanye West รองเท้าสุดโดดเด่นจากเจ้าพ่อฮิปฮอป

อาดิดาสและคานเย เวสต์ เจ้าพ่อฮิปฮอประดับโลก ยืนยันการวางจำหน่ายรองเท้าสุดเอ็กซ์คลูซีฟที่สาวกทั่วโลกตั้งตารออย่าง YEEZY BOOST 350 V2 วัสดุไพรม์นิท (Primeknit) พร้อมสัญลักษณ์ SPLY-350 ข้างเท้าและแถบบริเวณส้นเท้าเสริมความโดดเด่นด้วยเทคโนโลยี BOOST ที่มีเฉพาะในรองเท้าอาดิดาสเท่านั้น โดยมีหลากสีให้เลือกซ้อป ทั้งสีเหลือง Frozen Yellow / สีเทา Grey Steel / สีส้ม Bold Orange / สีเทา Solid Grey / สีฟ้า Blue Tint / เทา Grey Three / แดง High Resolution ในราคา 8,690 บาท โดยสามารถติดตามข้อมูลวางจำหน่ายได้ที่ www.facebook.com/adidasTH



New Emulsion อิมัลชันขวดใหม่ล่าสุด ที่จะบำรุงผิวอย่างล้ำลึก

PROVAMED Astaxanthin Emulsion ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้าเนื้ออิมัลชัน ปราศจากแอลกอฮอล์ สัมผัสนุ่ม เนื้อบางเบา ไม่เหนอะหนะ เหมาะสำหรับผิวสาวเอเชีย รู้สึกสบายผิว ปกป้องเซลล์ผิวจากมลภาวะและรังสียูวี ชะลอการสลายตัวของคอลลาเจน ผิวชุ่มชื้นตลอดวัน ไม่แห้งกร้าน ขนาด 60 มิลลิลิตร ราคา 650 บาท วางจำหน่ายที่ร้านวัตสันและร้านขายยาชั้นนำทั่วไป สามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.provamed.co.th, facebook.com/Provamedclub โทร. 0 2791 3620



Body Envy with Magic Ball ลูกบอลแห่งความงาม

Soap & Glory Glow - Ball ราคา 890 บาท เซ็ตของขวัญสุดเก๋ที่จัดเต็มด้วยผลิตภัณฑ์บำรุงผิวกลิ่นหอมหวาน RICH & FOAMOUS™ บอดี วอช (250 มล.) SMOOTHIE STAR™ บอดี บัทเทอร์ ครีม (50 มล.), SMOOTHIE STAR HAND FOOD™ แอนต์ ครีม (50 มล.) และ BREAKFAST SCRUB™ บอดี สครับ (50 มล.) มาพร้อมโยเซ็ดผิวสีชมพูสดใสที่ทำให้คุณสาว ๆ รู้สึกสดชื่นสดใสพร้อมรับวันใหม่ หาซื้อได้ที่ร้าน BOOTS ทุกสาขา



Luxury Beauty Set

เชิดผลิตภัณฑ์ความงามเลิศล้ำน่ามอบ
เป็นของขวัญแทนใจ

เมื่อผลิตภัณฑ์อันเป็นตำนานของ SK-II มาในโฉมใหม่ที่สวยงามกับเอกลักษณ์เฉพาะจากการแต่งแต้มสีลงบนขวดสีขาว ด้วยข้อความที่สื่อความหมายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงโชคชะตาในแบบของตัวเอง อาทิ “Be The Person You Decide To Be (เลือกเป็นตัวคุณ ในแบบของคุณเอง)” “Change Is In All Of Us (พลังแห่งการเปลี่ยนแปลง...อยู่ที่ตัวเรา)” และ “Destiny Is A Matter Of Choice (โชคชะตา...เรากำหนดเอง)” เหมาะมากที่จะมอบเป็นของขวัญและแรงบันดาลใจที่มาพร้อมผิวสวยๆ ขอแนะนำเซตนี้ SK-II Radiant Aura Set ราคา 12,700 บาท/เซต ประกอบด้วย

- เอสเค-ทู เฟเชียล ทรีทเมนท์ เอสเซินส์ ขนาด 230 มล.
- เอสเค-ทู เจนอนูปติกส์ ออรั เอสเซินส์ ขนาด 30 มล.
- เอสเค-ทู เซลลูมิเนชั่น มาส์ก อิน โลชั่น ขนาด 100 มล.
- เอสเค-ทู เซลลูมิ เนชั่น ดีฟ เซรัจ เอ็กซ์ ขนาด 15 กรัม
- เอสเค-ทู ไวท์เทนนิ่ง ซอร์ส เดิร์ม-รีไววัล มาส์ก 1 แผ่น



Magic Skin เสกผิวให้เปล่งประกาย

เพียงมีดลบันดาลนั้นผิวก็ใสเปล่งประกายออรัตลอดหน้าหนาวนี้ No.7 Illuminating Palette ราคา 790 บาท หาซื้อได้ที่ร้าน BOOTS ทุกสาขา



Swatch X You ...DESIGN YOUR OWN, OWN YOUR DESIGN

สนุก สดใส ไปกับนาฬิกาข้อมือที่เป็นคุณ

คอลเลกชันใหม่ Swatch X You (สวอทซ์ บาย ยู) ภายใต้คอนเซ็ปต์ DESIGN YOUR OWN, OWN YOUR DESIGN ครั้งแรกในรอบ 34 ปี ที่แบรนด์นาฬิกาสุดแนวให้ผู้บริโภคได้ดีไซน์นาฬิกาตามสไตล์ของตัวเอง (personalization) โดยเลือกดีไซน์ สีที่เหมาะสมกับคาแรคเตอร์และไลฟ์สไตล์ เพื่อสร้างซิกเนเจอร์ที่เป็นเอกลักษณ์ จับกระแสยุคผู้บริโภค



ชอบความแตกต่างและต้องการสินค้าที่มีความเฉพาะตัว สามารถทดลอง mix&match Swatch X You ด้วย 5 ขั้นตอนง่ายๆ ที่ร้านสวอทซ์ทั่วประเทศ หรือดีไซน์ผ่านทาง <http://www.swatch.com/swatchxyou> เริ่มด้วยการเลือกขนาดหน้าปัดนาฬิกาซึ่งมี 2 ขนาดด้วยกันคือ แบบ New Gent ขนาด 41 มม. หรือแบบ Gent ขนาด 34 มม. ขั้นที่สองคือเลือกแบบสายนาฬิกาซิลิโคนด้านบน จากนั้นเลือกสายนาฬิกาด้านล่าง ปิดท้ายด้วยการเลือก loop สามารถเพิ่มเติมด้วยการเลือกตกแต่งนาฬิกาด้วยแอคเซสเซอรี่เก๋ๆ ซึ่งประกอบด้วย ฟิน และลูกปัดที่ทำจากวัสดุซิลิโคนพริ้นท์ลายสุดเท่ หรือวัสดุสแตนเลสและคริสตัลสุดหรู หากอยากได้แรงบันดาลใจก็พิมพ์ #swatchXme ในโซเชียลมีเดียเพื่อดูแนวทางดีไซน์ใหม่ๆ อย่าลืม hashtag #swatchXme #swatchTH เพื่อแบ่งปันไอเดียของคุณกันด้วย ราคาเริ่มต้น 2,150 บาท ที่สวอทซ์ ป็อบ อัฟ สโตร์ ชั้น 1 ศูนย์การค้าสยามพารากอน, เซ็นทรัลเวิลด์ เมกะบางนา เซ็นทรัลลาดพร้าว สเปด เซ็นทรัลเวสเกต เซ็นทรัลพลาซ่า เชียงใหม่ เซ็นทรัลเฟสติวัล เชียงใหม่ และห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วประเทศ หรือคลิก www.facebook.com/swatchthailand

Moisture up with Fruity

บำรุงผิวพรรณให้หอม
กรุณกลืนผลไม้

A Little Something Fruity Body Butter Collection ราคา 290 บาท บอดีบัตเตอร์สำหรับบำรุงผิวพรรณ ช่วยให้ผิวเนียนนุ่มและหอมสดชื่นด้วย บอดี บัทเทอร์ 3 กลิ่นหอม Citrus Pop, Fruit On และ Pure Punch (ขึ้นละ 50 มล.) เหมาะสำหรับพกพายามเดินทางด้วยนะ หาซื้อได้ที่ร้าน BOOTS ทุกสาขา *low*



Sex & Relation

TEXT : ชญานี

อกหักก่อนปีใหม่ ไม่ได้แ่อย่างที่คุณคิด (หรือกว่า)

เมื่อความรักเดินทางมาถึงจุดดับ คุณและเขาหรือเธอไม่ได้ไปต่อ แ่ยังเป็นช่วงก่อนปีใหม่ ที่ตอนแรกคุณวางแผนไปสวีทหมากมาย อย่าเพิ่งพุ่มพวยตีโพยตีพายไป มาปรับแผนปรับชีวิตนิดหนึ่ง แล้วอาการเจ็บ จุก เจียนตายจะค่อยๆ หายไป มีคำแนะนำดีๆ มาฝาก อาจจะทำได้ในช่วงแรก แต่ Life & Metro ขอเป็นกำลังใจให้คนที่กำลังจะโสด (อีกครั้ง) ทุกคน



• ไปออกกำลังกายเพื่อให้รูปร่างและสุขภาพดีขึ้น

เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยได้ อย่างน้อยก็เป็นโอกาสที่เราจะได้เริ่มทำอะไรใหม่ๆ หรือเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่ สดใส สุขภาพดีขึ้น แ่แ่ยังอาจทำให้คุณได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ที่น่าสนใจอีกด้วยนะ

• ศึกษาน่าสนใจเพิ่มความรู้อ

เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้คุณรู้สึกว่าตนเองมีค่ามากขึ้น ลองไปสมัครเรียนทำขนม ถ่ายภาพ ปั้นเซา วาดรูป หรือ

ขี่มอเตอร์ไซด์วิบาก อะไรที่คุณอยากทำแล้วยังไม่ได้ทำนั้นแหละ ลงมือทำได้เลย ทำตัวของคุณเองให้ยุ่งๆ เพลินๆ เข้าไว้ แ่แล้วคุณก็จะลืมคนรักเก่าไปได้ (บ้าง) ในที่สุด

• หาเวลาออกไปเที่ยวต่างจังหวัดหรือสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อนบ้าง

โดยคุณอาจจะหาเพื่อนทั้งชายทั้งหญิงกลุ่มใหญ่ไปด้วยกันสักกลุ่ม เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ โดยเฉพาะถ้าก่อนหน้านี้คุณกับแฟนตัวติดกันเป็นปาท่องโก๋จนแทบไม่เจอเพื่อนๆ เลย นี่เป็นโอกาสดีที่จะได้พบปะเพื่อนฝูง แต่ถ้าคุณมีความสนิทที่พามากอาจกระซิบ

บอกเพื่อนๆ ว่าคุณเพิ่งเลิกกับคนรักและยังเศร้า จนไม่อยากพูดถึงเรื่องนี้ แต่ถ้าอีกทางหนึ่ง คุณอยากลองระบายให้เพื่อนๆ ฟัง ก็เป็นวิธีบำบัดความเศร้าได้อีกทางเช่นกัน

• หาสัตว์เลี้ยงน่ารักๆ สักตัวมาเลี้ยง

เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ดี สัตว์เลี้ยงจะทำให้คุณรู้สึกชุ่มชื่นใจ และมีสิ่งมีชีวิตที่ต้องดูแล แ่สัตว์เลี้ยงจะรักคุณตอบด้วยใจจริง



• เพลิดเพลินไปกับการ Shopping

อาจจะหาเพื่อนไปด้วยสักคนหรือสองคน เพื่อช่วยเลือกซื้อของอะไรใหม่ๆ ให้ชีวิต เงินที่เก็บไว้ซื้อของขวัญปีใหม่ให้คนรักเก่าก็เอามาซื้อของขวัญให้ตัวเองเสียเลย ประนเปรอดตัวเองบ้าง

• ออกไปเดินรำลึกหน่อย

ฟังดูอาจจะแปลกประหลาด แต่การเดินรำลึกอาจจะช่วยปลดปล่อยความรู้สึกเศร้าไปได้ แต่ในการออกไปปลดปล่อยอารมณ์นี้แนะนำว่าควรไปในสถานที่ที่ปลอดภัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณไปคนเดียวก็ไม่ควรจะดื่มจนเมาเลยละ



• ปรับแผนการท่องเที่ยวที่เกี่ยวปลายปี

จากที่วาดภาพสวีทกันสองคนในที่ท่องเที่ยวสุดหวานหวาน ลองเปลี่ยนแนวไปเที่ยวคนเดียวซิดๆ ในสถานที่ที่ไม่เคยไปดูบ้าง ถ้าไม่ชอบคนเดียวก็ชวนเพื่อนซี้หรือเปลี่ยนไปเที่ยวกับครอบครัว พ่อแม่พี่น้องดู อารมณ์เปลี่ยนแต่รับรองว่าจะหายเหงาได้ทีละนนะ

ทำไมมักเจ็บน้องสาวขณะมีเซ็กส์

นี่เป็นปัญหาที่ผู้หญิงส่วนมากพบเจอมากถึง 75 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว สาเหตุก็มีหลากหลาย หลักๆ มักมาจากน้ำหล่อลื่นไม่เพียงพอ ซึ่งสามารถแก้ไขได้ด้วยเจลหล่อลื่น พยายามผ่อนคลายความรู้สึกลดความเกร็งลง อาการก็จะดีขึ้น นอกจากนี้อาจมีสาเหตุอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การติดเชื้อในอวัยวะเพศ ปัญหาปากมดลูกและมดลูก เช่น มีเนื้องอกกล้ามเนื้อมดลูก โรคเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่ มีซิสต์ในรังไข่ โรคอุ้งเชิงกรานอักเสบ การตั้งครรภ์นอกมดลูก รวมถึงเข้าสู่ภาวะวัยหมดประจำเดือน เป็นวัยที่ความชุ่มชื้นบริเวณน้องสาวน้อยลง จึงทำให้เกิดความเจ็บ หากมีอาการเป็นครั้งคราวและไม่เจ็บมากนัก ลองใช้วิธีพูดคุยทำความเข้าใจกับคนรัก ช่วยกันผ่อนคลาย อาบน้ำอุ่นก่อนมีเพศสัมพันธ์ มีการเล้าโลมให้มากพอ อาการจะดีขึ้น แต่หากยังคงเจ็บปวดอย่างสม่ำเสมอ และมีอาการมากขึ้น แนะนำให้พบสูตินรีแพทย์เพื่อหาทางรักษาและแก้ไข เพราะอาจมีอาการโรคอย่างอื่นแอบซ่อนอยู่ [len](#)



ให้ “อภัย” ของขวัญยิ่งใหญ่ ส่งท้ายปีเก่า

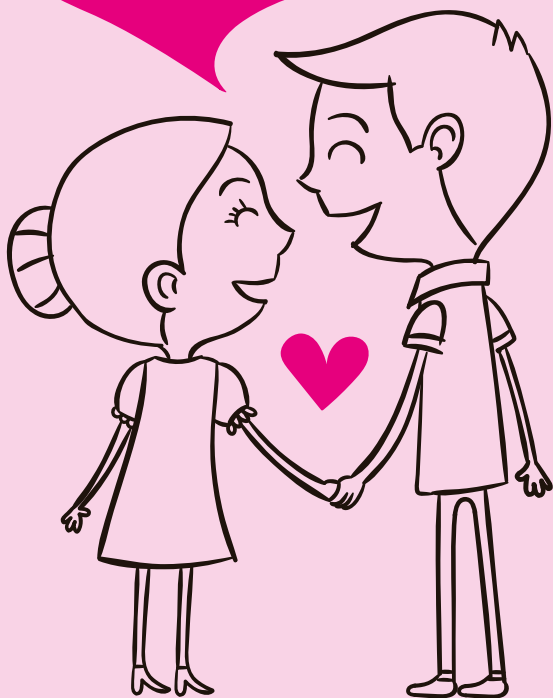
เพลงแป็บเดียวก็จะสิ้นปีอีกแล้ว สำหรับปีใหม่ 2561 นี้ ถ้ายังไม่รู้ว่าจะหาของขวัญชิ้นใดที่สูงค่ายิ่ง มอบให้เพื่อนฝูง คนรัก คนรู้จัก กระทั่งคนที่เคยรัก เราแนะนำว่ามาให้ “อภัย” ในทุกๆ สิ่งที่ได้ทำผิดพลาดต่อกันมาดีมั้ย? ...แล้วจะรู้ว่า ของขวัญชิ้นนี้คือ “ความสุข” ชิ้นพิเศษที่ทำให้ผู้รับซึ่งใจ และผู้ให้อิ่มเอมใจที่สุด...ถ้าคุณทำได้

ความทรงจำจากความชอกช้ำในอดีตที่ตามหลอกหลอนสำหรับบางคนอาจเป็นบาดแผลเรื้อรัง แต่กับบางคนอาจเป็นสิ่งมีค่าที่ช่วยให้จิตใจแข็งแกร่งขึ้น ถ้าเราพยายามกีดกันอดีตออกไปจากชีวิตโดยไม่นำมาเรียนรู้ สิ่งเหล่านั้นมักย้อนกลับมาหา กลายเป็นบทเรียนซ้ำซากครั้งแล้วครั้งเล่ากระหน่ำชีวิตเราอย่างไม่รู้จัก แทนที่จะจงเกลียดจงชังความทรงจำอันเลวร้าย หรือเกลียดคนที่เราเคยอยู่ด้วย เคยคบ เคยรู้จักและเคยรัก สู้มาเรียนรู้คิดหาหนทางทำให้ประสบการณ์เหล่านั้นช่วยให้เราเข้มแข็งขึ้นไม่ดีกว่าหรือ คิดเสียว่าคนที่เราได้เคยพานพบ ไม่ว่าจะเป็คนที่เรารักหรือเกลียด ล้วนแต่เป็นครูช่วยให้เราได้เรียนรู้ ความรักและเข้าใจชีวิตมากขึ้น สิ่งสำคัญที่ทำให้เราเข้าใจโลกมากขึ้นคือ “การรู้จักให้อภัยผู้อื่น” ผลพลอยได้คือ เพื่อเยียวยารักษาความเจ็บช้ำของเราเองด้วย

สำหรับขั้นตอนในการให้อภัย เริ่มจาก...

- พยายามทำความเข้าใจถึงสิ่งที่เขาทำกับเราในช่วงเวลานั้น
- พยายามมองให้ออกกว่า การที่เราคาดหวังในตัวเขามาก ยิ่งอาจทำให้เราเจ็บช้ำมากยามที่ผิดหวัง

ได้เวลา
มาคืนดีกันเถอะ!



- เลิกตัดสิน ปฏิเสธ หรือวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น เลิกคิดเสียที่ว่าคนนั้นดี คนนี้เลว
- ลองพิจารณาสิ่งที่เราคาดหวังในตัวเองและยอมรับให้ได้ว่า เราไม่มีทางได้พบสิ่งเหล่านั้นในตัวใครคนใดคนหนึ่งแน่นอน ขนาดตัวเราเองเรายังทำไม่ได้อย่างที่หวังเลยนี่นา

ถ้าเราสามารถยกระดับจิตใจตัวเอง และเติมเต็มหัวใจตัวเองได้แล้ว เราจะสามารถทำในสิ่งที่เราหวังไว้เองได้ ไม่ต้องไปคาดหวังในตัวคนอื่นมากนัก แล้วจะรู้ว่าชีวิตนี้ช่างสดใสและอิสระเสรีมีความสุขมากขึ้น

ปีเก่าหลังจะผ่านพ้นไป ปีใหม่ ช่วงเวลาใหม่ๆ เข้ามาแทนที่ ใครที่เคยเข้าใจผิดกัน มีปากมีเสียง ทะเลาะเบาะแว้ง หรือคู่รักที่กำลังมีปัญหาพ่อแม่แม่มองในสักัน ถึงเวลาที่ควรจะยกโทษให้กัน ให้อภัยกัน และคืนดีกัน ดีกว่ามานั่งโกรธกันค้างปี แต่การคืนดีหลังจากทะเลาะกันมา หรือแม้แต่คู่รักที่เลิกรากันไประยะหนึ่ง มักจะเป็นความรู้สึกดีๆ เสมอ คุณทั้งสองจะขอโทษกัน กอตรัดพิตเหวียงกัน (แถมบางคู่อาจมีจู้ปกันบ้าง อะไรบ้าง) และจะสานสัมพันธ์ที่ยาวนานต่อไป แต่ก็ต้องจำไว้เสมอว่า...

- ♥ **ถ้าไปคุณจึงยอมขอคืนดี** อย่าเพิ่งหลงใหลไปกับโปรโมชันใหม่ที่กล่าวไว้ข้างต้น (กอด จูบ เอาใจต่างๆ นานา) เพราะที่มาคืนดีตอนนี้เกิดจากการที่คุณทะเลาะกัน/เลิกันมาก่อน นั่งคุยกับเขาดีๆ เพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์แบบนั้นอีกในอนาคต
- ♥ **จำข้อตกลงร่วมกัน** เมื่อคุณทั้งคู่ตกลงกันแล้วว่าจะทำอย่างไรต่อไป ก็ขอให้จงรักภักดี คำพูด เพราะหลายคนกลับไปมีพฤติกรรมแบบเดิมอีก หากคุณไม่เคารพสิ่งที่ตกลงกันไว้ ก็จะไปกลับมาทะเลาะกันที่เรื่องเดิม
- ♥ **ปลุกรักให้อดทนเสมอ** สำหรับคู่รัก ทำให้แน่ใจว่าความกุกก็กระหว่างคุณกับเขายังคงดีต้นต้นได้อยู่ ไม่ใช่เฉพาะตอนคืนดีกัน หากคุณและเขาแสดงความสนใจในชีวิตของกันและกัน คุณจะมองเห็นสิ่งที่คุณรักในตัวอีกฝ่าย แทนที่จะมองหน้าเขาแล้วเห็นแต่ความหมั่นเขี้ยว
- ♥ **ดีกันต่อไป** เพื่อป้องกันไม่ให้เลิกคบกันในอนาคต ทางที่ดีที่สุดคืออย่าหยุดสื่อสารกัน ถ้าคุณคุยเรื่องความรู้สึกและถามเขาว่าเขารู้สึกอย่างไร ความสัมพันธ์ของคุณทั้งสองจะยังเปิดกว้างต่อความเป็นไปได้ต่างๆ และเข้มแข็งไปอีกนานค่ะ *low*

Horoscope

TEXT: อ.ภูวิรินทร์ กาญจนพาศิษย์กุล

คำพยากรณ์ วันที่ 1 - 31 ธันวาคม 2560

ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ช่วงเดือนนี้จะต้องมีการวางแผนที่จะทำอะไรหลายๆ อย่าง เรื่องการงานมีการเปลี่ยนแปลง อาจจะได้รับ การปรับเปลี่ยนตำแหน่ง หรือโยกย้ายสถานที่ ทำให้รู้สึกวุ่นวายจิตใจบ้าง แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีเพื่อความสำเร็จ ในปีหน้า ส่วนการเงิน รายจ่ายมีเป็นก้อน อาจจ่ายไปกับบ้าน รถ ที่ดิน หรือจ่ายเพื่อการลงทุนอะไรบางอย่าง และการลงทุนครั้งนี้ก็ไม่เสียเปล่าแน่นอน ความรัก มีสับสน เดียวดีเดียวร้าย ใญ่ มากๆ อย่าเพิ่งกระวนกระวายใจ ینگไว้ดี ที่สุด สุขภาพ ระวังเรื่องขับรถทางไกล ปวดข้อ ปวดกระดูก

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ชาวราศีพฤษภในช่วงเดือนนี้ ปัญหาต่างๆ ที่สะสมไว้จะคลี่คลายลง แต่อาจจะมีความวุ่นวายสับสนอยู่บ้าง เป็นเพราะดวงดาวยังไม่นิ่ง ให้หมั่นทำบุญเยอะๆ ด้านการทำงาน คนที่ทำงานประจำจะวุ่นวายเรื่องบริวาร นำความกังวลใจมาให้ แต่พอสิ้นปีทุกอย่างจะดีขึ้น ส่วนใครที่ทำธุรกิจตัวเองหรือค้าขาย ช่วงนี้ถือว่าดีมาก ส่งผลให้เงินดี อีกทั้งจะมีโชคจากคนใกล้ตัว ได้พบหมอดี ยาดี หรือได้เจอเพื่อนเก่าที่ห่างหายไปนาน ความรักยังไม่ลงตัว อย่าเพิ่งตัดสินใจอะไรในช่วงนี้ คนมีครอบครัวแล้วให้หาเวลาไปเที่ยวพักผ่อนบ้าง สุขภาพ ไม่มีอะไรน่ากังวล

ราศีเมถุน (15 มิ.ย. - 14 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนช่วงเดือนนี้จะรู้สึกเหนื่อยมาก การงานจะเยอะเป็นพิเศษ มีงานรอต้อนรับให้คอยแก้ไข หรือถูกสั่ง ผลงานเป็นพิเศษ ส่วนใครที่ทำธุรกิจส่วนตัว ช่วงนี้งานจะเยอะ ลูกค้าจะเข้ามา มาก เงินก็ได้มากตามไปด้วย ด้านโชคลาภแบบฟลุ๊กๆ ยังไม่มีในช่วงนี้ ต้องลงแรง จึงจะสำเร็จ ด้านความรักยังไม่แนะนำ ให้ตัดสินใจคบใครจริงจัง ให้คุยๆ กันไปก่อน ส่วนใครมีคู่ระวังเรื่องเข้าใจผิดเกี่ยวกับบุคคลที่สาม สุขภาพ ระวังเรื่องสายตา ปวดหัว ไม่เกรน ภูมิแพ้ และโรคเรื้อรังอื่นๆ หมั่นรักษาสุขภาพ

ราศีกรกฎ (15 ก.ค. - 14 ส.ค.)

ชาวราศีกรกฎช่วงนี้เป็นช่วงแห่งการเปลี่ยนแปลง อาจโดนโยกย้าย ถูกเลื่อนนัด หรือยกเลิกนัด ซึ่งคุณจะรู้สึกเบื่อหน่าย หรือไม่อยากจะทำงานต่อ ให้ถือว่าเป็นการเตรียมตัวที่จะเริ่มต้นอะไรใหม่ๆ ในปีหน้า ینگไว้ดี แนะนำให้เดินทางไปเปลี่ยนบรรยากาศ ท่องเที่ยวต่างจังหวัด/ต่างประเทศ หมั่นนั่งสมาธิ สวดมนต์จะช่วยเสริมดวงได้เป็นอย่างดี ด้านการเงิน ใครที่ค้าขายออนไลน์ ช่วงนี้ถือว่าดีมาก ความรักยังต้องดูๆ ไปก่อน ช่วงนี้ปัญหาสุขภาพจะหนักหน่อย อาจจะไม่สบายแบบหาสาเหตุไม่เจอ

ราศีสิงห์ (15 ส.ค. - 14 ก.ย.)

ช่วงเดือนนี้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง แต่ไม่ได้ก่อให้เกิดปัญหา วุ่นวายใจอะไรมากนัก ด้านการงานจะเป็นแนวทางให้วางแผนงานในอนาคต ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะคลี่คลายลง ส่วนใครที่ทำธุรกิจตัวเอง จะมีสินค้าใหม่เข้ามาเพิ่มรายได้ ด้านการเงินจะมีโชคลาภหรือลาภลอยเข้ามา ความรักมีโอกาสดีพบเจอคนถูกใจ เพื่อนเก่ากลับมาคุย สุขภาพมีป่วยเล็กน้อย ตรงนี้หายเป็นตรงนั้นต่อ วนไป แต่ไม่หนักอะไร แนะนำให้ไปบริจาคของเก่า ของใช้แล้ว หรือช่วยเหลือผู้ยากไร้ เด็กกำพร้า จะเป็นการเสริมดวงแก่เคล็ดได้

ราศีกันย์ (15 ก.ย. - 14 ต.ค.)

ชาวราศีกันย์ในช่วงเดือนนี้เป็นช่วงที่สบายๆ ไม่มีปัญหาอะไรเข้ามาให้วุ่นวายใจ นอกจากเรื่องของญาติพี่น้อง หรือคนรอบข้างที่นำปัญหามาให้ ช่วงนี้หมั่นทำบุญ เป็นครอบครัว หรือพาครอบครัวไปเที่ยววัด เข้าวัดเข้าวาบ้างจะเป็นการแก้เคล็ดที่ดีเลยทีเดียว ส่วนเรื่องการเงินจะมีโชคลาภเข้ามา อาจได้เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง หรือได้พบใครที่ไม่คิดว่าจะได้เจอก็เป็นได้ ความรักช่วงนี้จะมีส่วนมากเป็นพิเศษ ระวังรถไฟชนกัน ส่วนคนที่มีคู่แล้ว ระวังมือที่สาม สุขภาพยังไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง พักผ่อนเยอะๆ เป็นการดี

ราศีตุลย์ (15 ต.ค. - 14 พ.ย.)

ชาวราศีตุลย์ช่วงเดือนนี้ ด้านการงานให้ระวังเรื่องเอกสารให้มากๆ อาจจะถูกจับผิดการทำงาน หรือคาดหวังผลงานไว้สูงในช่วงสั้นๆ ควรเพิ่มความรอบคอบ และตรวจสอบงานให้มากขึ้นในช่วงนี้ ด้านการเงิน ระวังคิดเงินผิด ทอนเงินผิด หรือเรื่องการเบิกเงินต่างๆ ครั้งเดียวอาจไม่จบ ต้องยื่นหลายรอบ ความรักระวังเรื่องปากเสียง หรือขัดใจกันทางด้านคำพูด อาจจะมีการตัดสินใจร่วมกัน เช่น ซื้อบ้านใหม่ ซื้อรถใหม่ ซึ่งความเห็นอาจไม่ตรงกันบ้าง ต้องค่อยๆ ช่วยกันคิด สุขภาพ ระวังปากและฟัน

ราศีพิจิก (15 พ.ย. - 14 ส.ค.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีพิจิกจะหัวไวกับคำพูดของคนรอบข้าง ทั้งเรื่องงาน และเรื่องส่วนตัว ชอบเก็บคำพูดมาคิดเล็กคิดน้อย เครียดเอง กังวลเอง ให้ปล่อยวาง ปล่อยผ่านบ้าง จะช่วยลดความเครียดไปได้มาก เรื่องการเงิน มีเกณฑ์เสียทรัพย์เล็กน้อย แต่หลายทาง ถ้ารวมๆ แล้ว ก็ก้อนใหญ่อยู่ในช่วงนี้ ینگไว้ดีรีบจ่ายก่อนดวง จ่ายเงินทำบุญบริจาค ใสบาตรพระด้วยเหรียญบาท จำนวน 99 บาท จะช่วยลดความแรงตรงนี้ได้ ความรักยังนิ่งๆ สุขภาพระวังการเดินทางไกล อยู่ติดบ้านบ้างจะดี

ราศีธนู (15 ส.ค. - 14 ม.ค.)

ชาวราศีธนูช่วงเดือนนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น แต่อาจมีความวุ่นวายเล็กน้อย เข้ามาบ้าง ช่วงนี้แนะนำให้ทำบุญเยอะๆ ทำทานบริจาคสิ่งของ หรือฟื้นฟูโรงเรียนตามต่างจังหวัดได้ยิ่งดี ด้านการเงินอาจมีรายจ่ายที่ไม่วางแผนไว้เข้ามา ไม่มีโชคลาภแบบฟลุ๊กๆ ต้องเหนื่อยจึงจะได้เงินมา ความรักยังไม่ลงตัว อาจมีเรื่องวุ่นวายใจเข้ามาให้คิดและกังวลใจอยู่บ้าง สุขภาพ ระวังเรื่องหกล้ม จะมีปัญหาที่กล้ามเนื้อ กระดูกเส้นเอ็น ห้ามยอกของหนัก หรือเอื่อมหีบของที่อยู่สูงในช่วงนี้

ราศีมังกร (15 ม.ค. - 14 ก.พ.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีมังกรจะมีความวุ่นวายเยอะมากเป็นพิเศษ อาจถูกกดดันในการทำงาน เหมือนถูกคอยจับผิด แนะนำให้อดทนให้มากที่สุด ผ่านเดือนนี้ไปแล้วปัญหาทุกอย่างจะคลี่คลายลง อย่าตัดสินใจเปลี่ยนแปลงอะไรในช่วงนี้ ระวังเรื่องเรื่องคดีความ ฟ้องร้อง เรื่องเล็กจะกลายเป็นเรื่องใหญ่ได้ ด้านการเงิน มีเรื่องให้จ่ายออก แต่ก็มีโอกาสรับโชคแบบฟลุ๊กๆ หมั่นทำบุญเสริมดวง สุขภาพ ระวังเรื่องความเครียด ปวดหัว ไม่เกรน นอนไม่หลับ คิดมาก แนะนำให้นั่งสมาธิ ปล่อยวางเรื่องต่างๆ บ้าง จะดีมาก

ราศีกุมภ์ (15 ก.พ. - 14 มี.ค.)

ชาวราศีกุมภ์ในช่วงเดือนนี้ ด้านการงานมีการปรับเปลี่ยน โยกย้าย หรืออาจถูกซื้อตัว ชักชวนให้ไปทำงานที่อื่น ซึ่งจะส่งผลดีอย่างแน่นอน แต่ถึงแม้ว่าจะทำงานที่เดิม ก็จะมีการเปลี่ยนแปลง ด้านการทำงานที่ทันสมัยมากขึ้น และสามารถนำไปสู่การพัฒนาตัวเองอีกด้วย ด้านการเงิน ช่วงนี้การเงินดี คล่องมือ แต่ต้องวางแผนแบ่งเก็บสำรองไว้เผื่ออนาคตบ้าง ความรักคนโสด โสดต่อไป อย่าเพิ่งตัดสินใจอะไรในช่วงนี้ คนมีคู่แนะนำให้เติมความหวาน สุขภาพ ระวังเรื่องอาหารเป็นพิษ ปวดท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ

ราศีมีน (15 มี.ค. - 14 เม.ย.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีมีนจะเกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในทุกๆ เรื่อง หาโอกาสทำบุญ เข้าวัด ปฏิบัติธรรมบ้างจะดีมาก ด้านการงาน มีเกณฑ์โยกย้ายงานหรือเปลี่ยนสถานที่ทำงานใหม่ ถ้าใครทำธุรกิจส่วนตัวจะได้พบปะลูกค้าใหม่ๆ ขยับขยายงานเพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลดีต่อชาวราศีมีน ระวังเรื่องว่าในปีหน้าทำอะไรรุ่ง การเงินมีโอกาสได้รับเงินพิเศษ หรือมีรายได้จากช่องทางอื่น ความรัก ช่วงนี้จะคุยปรึกษากันเรื่องการงานมากกว่า สุขภาพ ระวังเรื่องไข้ข้อ กระดูก กล้ามเนื้อ ระวังของหนักล้มใส่ หรือประทุพหนีบ *Low*



TRIANGLE

ปรับองศา ปรับอกสวย

3 เหลี่ยมด้านเท่า = สวย

มหัศจรรย์อกสวย 3 จุด 3 ตำแหน่ง
MIRACLE TRIANGLE

ยกกระชับ ปรับสมดุล เพื่อกสวยสมบูรณ์แบบ



THE NEW
ISUZU
MU-X
1.9 & 3.0 Ddi BLUE POWER

**SIGNATURE
OF PRIVILEGE**

เอกลักษณ์แห่งเอกสิทธิ์... The New Isuzu MU-X
ท้าทายทุกเอกสิทธิ์ด้วยเอกลักษณ์ที่ไม่ซ้ำรูปแบบใคร ดีไซน์เข้ม สปอร์ตทรู
โดดเด่นตั้งแต่วินาทีแรกที่สัมผัส ด้วยไฟหน้าใหม่! Bi-LED พร้อม LED
Guiding Light และไฟท้าย LED แบบ Sharp Horizon บังบอกรสนิยม
แห่งผู้นำ สะท้อนตัวตนของชีวิตยุคใหม่ ให้ทุกสัมผัสมอบประสบการณ์
การเดินทางที่เหนือค่าบรรยายด้วย The New Isuzu MU-X

