รฟม.
Life & Metro
FREE
LIFE & METRO MAGAZINE VOL.3 NO.32 | DECEMBER 2019

Check in
อิ่มอร่อยกับ 5 ร้านดัง ส่งท้ายปี!

www.mrta.co.th

Editor's Talk

สวัสดีเดือนสุดท้ายของปี 2562 ค่ะ

วันเวลาเดินผ่านไปอย่างรวดเร็ว เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของเรามากขึ้น บางธุรกิจอยู่รอด มีโอกาสได้ไปต่อในปีหน้า แต่บางธุรกิจอาจสะดุด ปิดกิจการไปบ้างก็มี โลกทุกวันนี้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ถ้าเราพยายามก้าวให้ทันโลก พัฒนาตัวเองและหมั่นเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ เลือกทำในสิ่งที่รักและถนัดที่สุด คุณก็จะเป็นอีกคนหนึ่งที่ได้ไปต่อค่ะ

ปีเก่าผ่านไป ปีใหม่ก็ก้าวเข้ามา ใครที่ไม่มีแพลนจะไปเที่ยวเคาน์ดาวน์ตามต่างจังหวัด ก็จัดมื้อโปรดเป็นของขวัญต้อนรับปีใหม่ให้กับตัวเองสักมื้อ **Check in** ฉบับนี้เลยขอแนะนำ 5 ร้านเด่น อาหารอร่อย บรรยากาศดี เดินทางสะดวกมาแนะนำกันค่ะ ชอบแบบไหน อยากทานอะไร ก็จัดไปให้เต็มที่ ถือว่าเป็นมื้อพิเศษสำหรับการเริ่มต้นปีใหม่อย่างเต็มอิ่มค่ะ สำหรับ**คอลัมน์ Health** เราก็มีเรื่องของสุขภาพมาฝากกันเหมือนเช่นเคย แต่ที่เด่นก็น่าจะเป็นเรื่อง "สมาธิสั้นในผู้ใหญ่" ซึ่งใครหลายๆ คนอาจเข้าใจว่าโรคนี้จะมีแต่เฉพาะในเด็ก แต่จริงๆ แล้วผู้ใหญ่ก็สามารถป่วยเป็นโรคนี้ได้เช่นกัน ว่าแต่จะมีอาการบ่งชี้ว่าคุณเข้าข่ายป่วยด้วยโรคนี้หรือไม่ ลองหาอ่านกันได้นะคะ

ความสวยความงามไม่เข้าใครออกใคร แต่จะสวยอย่างไรให้อินเทรนด์ **คอลัมน์ Beauty** เรามีเทคนิคการแต่งหน้าจาก Makeup Creative ชื่อดังของ Christian Dior มาฝากค่ะ นอกจากนี้ภายในเล่มก็ยังมีเรื่องราวสาระน่ารู้มาฝากกันเหมือนเช่นเคย... แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า บ๊าย..บาย ปี 2562

กองบรรณาธิการ

Contents

ปีที่ 3 ฉบับที่ 32 ธันวาคม 2562

04 Special Scoop
06 MRTA News
09 Bangkok Update
10 Go Green
12 Around the World
14 Check in
24 Health
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, ณัฐรัชต์จักร อันทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรัทยา ปิ่นเพชร, พิณนภา เพชรศิริ **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกาล คงมั่น, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญานี อนุรักษ์ดิพันธ์, ธันวา ประทุมสุวรรณ, ธุชรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมัฏฐ์, **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุดเอื้อม, สมิธ ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรวุฒิ เลิศวิทย์วรเทพ, วรร เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ ศุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

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

เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด
499/87 ถนนหทัยราษฎร์ แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510 โทรศัพท์ 0 2171 1535 โทรสาร 0 2171 1536
Email : mjmedia2008@yahoo.com
ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442
ฝ่ายบัญชี 0 2889 5664
กองบรรณาธิการ 08 1919 4028

GREEN **วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาวะที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม**

วันเด็ก รฟม. 2563

ตอน รฟม. รถไฟฟ้ามหาสนุก

11 มกราคม 2563
ณ สัมมากร เพลส รามคำแหง 110

ร่วมสนุกกับกิจกรรมต่างๆ
พร้อมของขวัญสำหรับเด็กๆมากมาย

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

www.mrta.co.th

Special Scoop

รฟม. ร่วมสืบสานวัฒนธรรมอันทรงคุณค่า
“ประเพณีชักพระวัดนางชี”
ประเพณีเก่าแก่กว่า 100 ปีของชาวฝั่งธนฯ

“ประเพณีชักพระวัดนางชี” ประเพณีเก่าแก่กว่า 100 ปีของชาวฝั่งธนฯ

“งานประเพณีชักพระวัดนางชี” หรือที่เรียกกันในปัจจุบันว่า “งานแห่พระบรมสารีริกธาตุ” เป็นงานบุญประจำปีของชาวฝั่งธนบุรีที่ถือปฏิบัติกันมาเป็นเวลายาวนานกว่า 100 ปี เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางของชาวฝั่งธนบุรีและฝั่งพระนคร และยังเป็นงานชักพระเพียงแห่งเดียวที่จัดขึ้นในกรุงเทพฯ โดยจัดขึ้นในวันแรม 2 ค่ำ เดือน 12 ของทุกปี ณ วัดนางชี วัดเก่าแก่สมัยกรุงศรีอยุธยา ตั้งอยู่ริมคลองด่าน เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

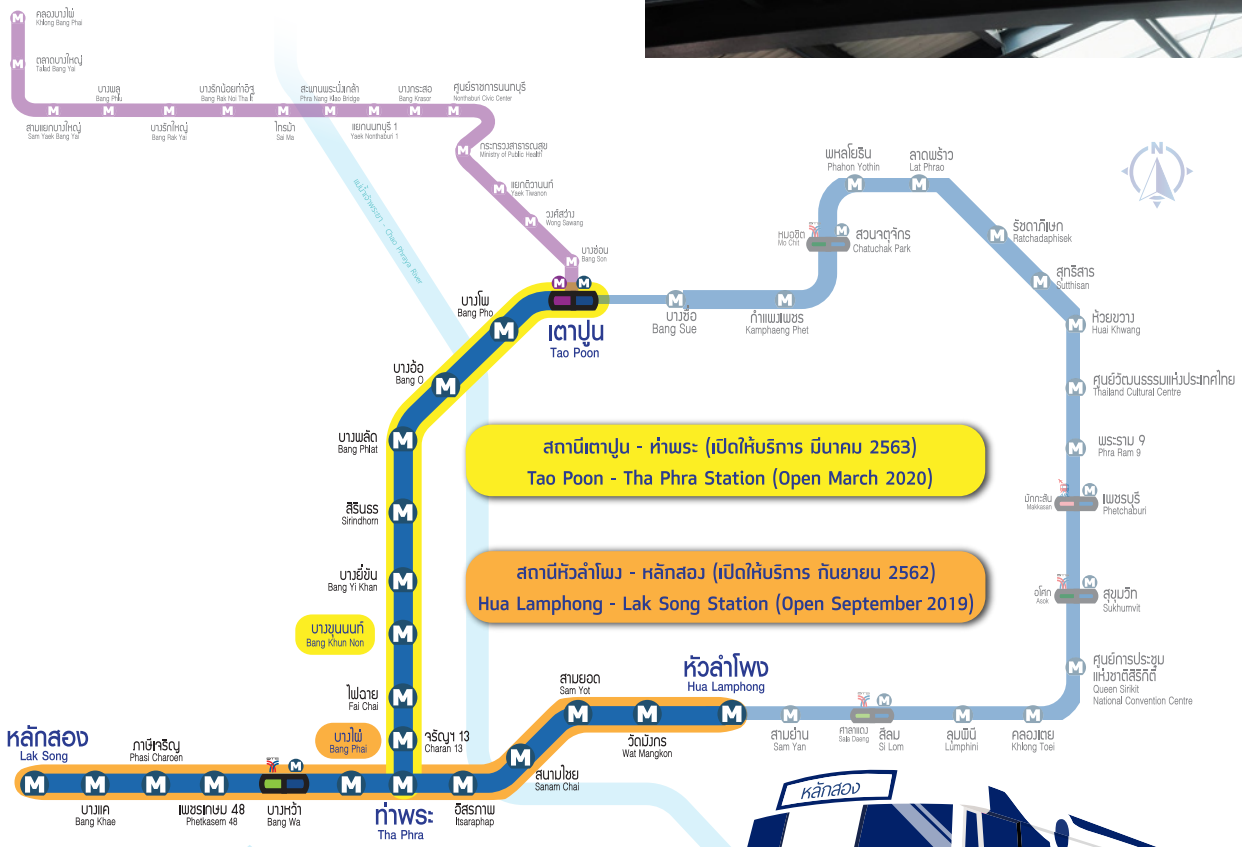
ในงานประเพณีชักพระวัดนางชี ทางวัดจะจัดให้มีงานสรงน้ำพระบรมสารีริกธาตุ โดยจะอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุและพระธาตุสาวกขึ้นประดิษฐานบนบุษบกชักแห่ไปทางเรือรอบเมืองธนบุรีชั้นใน จากท่าน้ำหน้าวัดนางชีไปตามลำคลองด่านเลี้ยวซ้ายออกไปตามคลองบางกอกใหญ่ ผ่านช่วงปลายของคลองชักพระ จากนั้นอ้อมไปทะลุคลองบางกอกน้อย เมื่อถึงเขตตลิ่งชันจึงหยุดขบวนเพื่อขึ้นเลี้ยงพระเพลเสร็จแล้วจะล่องขบวนไปออกคลองบางกอกน้อย เลี้ยวขวาเลียบมาตามลำน้ำเจ้าพระยา และเข้ามาคลองบางกอกใหญ่ หรือคลองบางหลวง แล้วจึงล่องเข้าปากคลองด่านเพื่อกลับไปยังวัดนางชีตามเดิม ซึ่งเรือที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุจะเป็นเรือต่อขนาดใหญ่ มีการประดับตกแต่งอย่างสวยงาม และมีวงปี่พาทย์บรรเลงสมโภชไปในเรือตลอดทาง

รฟม. ร่วมสืบสานวัฒนธรรมอันทรงคุณค่า “ประเพณีชักพระวัดนางชี”

โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค และช่วงเตาปูน - ท่าพระ เป็นโครงการในความรับผิดชอบของ รฟม. ที่มีแนวเส้นทางตัดผ่านพื้นที่คลองบางไผ่ และคลองบางกอกน้อย ซึ่งเป็นเส้นทางของขบวนแห่พระบรมสารีริกธาตุ อันมีข้อปฏิบัติสืบทอดกันมาว่า “พระบรมสารีริกธาตุ เป็นสิ่งที่พุทธศาสนิกชนให้ความเคารพสูงสุด ห้ามลอดใต้สะพาน” ดังนั้นเมื่อขบวนแห่มาถึงสะพานในแต่ละแห่ง จะมีการเตรียมท่าเทียบเรือที่เรียกว่าท่าขึ้นและท่าลง จากนั้นจะอันเชิญพระบรมสารีริกธาตุขึ้นฝั่ง แล้วข้ามถนนเพื่อไปลงเรืออีกฝั่ง โดยจะมีเรือพิธีรอรับซึ่งจะทำในลักษณะเดียวกันนี้ทุกท่าเรือที่มีสะพานขวาง

เพื่อเป็นการรักษาวัฒนธรรมประเพณีอันทรงคุณค่า ควบคู่ไปกับการพัฒนาการขนส่งมวลชนแห่งอนาคต รฟม. จึงได้ออกแบบโครงสร้างสถานีรถไฟฟ้า 2 แห่ง ได้แก่ **สถานีบางไผ่ และสถานีบางขุนนนท์** ซึ่งเป็นสถานียกระดับ มีจุดที่ตั้งอยู่ในบริเวณพื้นที่ใกล้คลองบางไผ่และคลองบางกอกน้อย ให้มี “กระเช้าพระธาตุ” และ “ระบบชักรอก” สำหรับอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุขึ้นไปบนสถานี โดยจะอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุใส่กระเช้าพระธาตุ ซึ่งเป็นกระเช้าที่มีการปิดทองและออกแบบอย่างสวยงาม จากนั้นจะชักรอกกระเช้าพระธาตุขึ้นไปบนสถานี โดยมีคนรอรับอยู่ด้านบน เพื่อเตรียมรับพระบรมสารีริกธาตุอุ้มเดินข้ามสะพานเหล็กที่เตรียมไว้เหนือรางรถไฟฟ้า ผ่านทางวิ่งรถไฟฟ้าเพื่อไปลงยังอีกฝั่งของสถานี แล้วจึงชักรอกกระเช้าอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุลงจากสถานี ซึ่งจะมีขบวนแห่รอรับอยู่ด้านล่าง เพื่ออัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุไปตามเส้นทางต่อไป

โดย รฟม. ได้มีการเปิดใช้กระเช้าพระธาตุเป็นครั้งแรกในงานประเพณีชักพระวัดนางชีประจำปี 2562 เมื่อวันพุธที่ 13 พฤศจิกายน 2562 ท่ามกลางบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความศรัทธาของผู้คนในพื้นที่รอบๆ แนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินฝั่งธนบุรี และความภาคภูมิใจของชาว รฟม. ที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสืบสานวัฒนธรรมประเพณีอันทรงคุณค่าเช่นนี้ให้คงอยู่สืบไป



ผู้ว่าการ รฟม. ร่วมเข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี และรับพระราชทานโล่ที่ระลึกผู้ที่ให้การสนับสนุนการดำเนินงาน ของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ณ ศาลาศิริราช 100 ปี

เมื่อวันที่ 24 กันยายน 2562 **นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม.** ร่วมเข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ในโอกาสเสด็จพระราชดำเนินในงาน “วันมหิดล” และทรงวางพวงมาลาถวายราชสักการะพระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก และทรงพระราชทานโล่ที่ระลึกให้แก่ผู้ที่ให้การสนับสนุนการดำเนินงานของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ในโอกาสนี้ ผู้ว่าการ รฟม. ได้รับพระราชทานโล่ที่ระลึกดังกล่าว โดยมี**นายชัยวัฒน์ ทองคำคูณ ปลัดกระทรวงคมนาคม** เป็นหัวหน้าคณะ ณ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลมหาวิทยาลัยมหิดล ถนนวังหลัง บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

รฟม. เข้าร่วมพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ของกระทรวงคมนาคม

เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2562 กระทรวงคมนาคม ได้จัดพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ประจำปี 2562 โดยมี **นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม** เป็นประธานในพิธี ในการนี้ **นางณฐมณ บุนนาค รองผู้ว่าการ รฟม. (การเงิน)** เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธี ณ วัดจันทน์กะพ้อ ตำบลบางเตย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี

รฟม. ให้การต้อนรับและสาธิตวิธีการใช้อุปกรณ์พิสูจน์ทราบวัตถุระเบิด แก่คณะนักศึกษาปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

รฟม. ให้การต้อนรับและสาธิตวิธีการใช้อุปกรณ์พิสูจน์ทราบวัตถุระเบิด แก่คณะนักศึกษาสาขาวิชาปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ ภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล โดยมีวิทยากรจากสถาบันฝึกอบรมการรักษาความปลอดภัยและดับเพลิง-กู้ภัย รฟม. ได้แก่ เจ้าหน้าที่พิสูจน์ทราบ (EOD) และเจ้าหน้าที่ผู้บังคับสุนัขตรวจค้นพัสดุภัณฑ์ระเบิด (K-9) เป็นผู้ให้การสาธิต ณ ศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้า คลองบางไผ่ จ.นนทบุรี เพื่อให้นักศึกษาได้เพิ่มพูนความรู้ ฝึกทักษะและประสบการณ์เรียนรู้ในสาขาวิชาชีพการแพทย์ฉุกเฉิน อันจะนำไปสู่การพัฒนาระบบการแพทย์ฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

รฟม. จัดพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ประจำปี 2562 ณ วัดพนัญเชิงวรวิหาร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2562 รฟม. จัดพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ประจำปี 2562 โดยมี **นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม.** พร้อมด้วยผู้บริหารและพนักงาน จำนวน 400 คน เข้าร่วมพิธี ณ วัดพนัญเชิงวรวิหาร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ทั้งนี้ รฟม. และประชาชนผู้มีจิตศรัทธาได้ร่วมปวารณาถวายจตุปัจจัยเป็นเงินจำนวนทั้งสิ้น 1,836,033.50 บาท

MRTA News

รฟม. รับคณะจากมูลนิธิ ซี. ซี. เอฟ. เพื่อเด็กและเยาวชน ในการศึกษาดูงานรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล

เมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน 2562 รฟม. ได้ต้อนรับเด็ก เยาวชน และเจ้าหน้าที่ จากมูลนิธิ ซี. ซี. เอฟ. เพื่อเด็กและเยาวชน โดยมีเด็กและเยาวชนของมูลนิธิฯ จากจังหวัดสตูล จำนวน 47 คน เข้าทดลองโดยสารรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล จากสถานีหัวลำโพงไปยังสถานีท่าพระ โดยมีเจ้าหน้าที่จาก รฟม. และบริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) เป็นวิทยากร ทั้งนี้ กิจกรรมดังกล่าวจะส่งเสริมช่วยให้เด็กและเยาวชนที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลได้รับความรู้เกี่ยวกับการเดินทางด้วยรถไฟฟ้าและข้อมูลโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน เป็นการขยายโอกาสในการเรียนรู้ สร้างแรงบันดาลใจ และส่งเสริมประสบการณ์ที่ดีให้แก่เด็กและเยาวชนไทยด้วยการเดินทางด้วยรถไฟฟ้า

MRTA Quiz

ประจำเดือนธันวาคม 2562

นิตยสาร Life & Metro รฟม.
ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ
"ปากกา MRTA" จำนวน 10 รางวัล
"Power Bank MRTA" จำนวน 10 รางวัล

คำถาม สถานีรถไฟฟ้าที่มีกระเช้าพระธาตุ และระบบชักรอกสำหรับอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุขึ้นไปบนสถานี มีกี่สถานี และสถานีอะไรบ้าง

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code
ได้ตั้งแต่วันนี้ - 22 ธันวาคม 2562

รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล
และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป

*คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สิ้นสุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนพฤศจิกายน 2562

คำถาม อาคารจอดแล้วจร สถานีหลักสอง เปิดให้บริการระหว่างช่วงเวลาใดของวัน?

เฉลยคำตอบ อาคารจอดแล้วจร สถานีหลักสอง เปิดให้บริการเวลา 05.00 - 01.00 น.

ผู้ที่ได้รับรางวัล

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล
"กระเป๋าพับได้น้องทันใจ" จำนวน 10 รางวัล

1. คุณชัญญานุช ถีระพงษ์
2. คุณศิริพร ประสมส่อง
3. คุณปิติ หวังรุ่งทรัพย์
4. คุณวิลาสินี ปานรักษา
5. คุณยาใจ พรพุทธิชัย
6. คุณเอื้อมอัมพร ตั้นจาด
7. คุณขวัญจิรา ชื่นสัมพันธ์
8. คุณจันทร์พิมพ์ ปิยคุณากร
9. คุณฤทธิชัย ใจประเสริฐ
10. คุณศักดินาพรรษ์ เหลืองสุรทิน

Bangkok Update

TEXT : กองบรรณาธิการ

วันนี้ - 1 มี.ค. 63
นิทรรศการ สนทนาสัปตสนธิ ๒ ไตร่ถาม: ความหลากหลายในอุษาคเนย์

หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร ร่วมกับมูลนิธิ ซันไพรด์ จัดงานนิทรรศการ สนทนาสัปตสนธิ ๒ ไตร่ถาม: ความหลากหลายในอุษาคเนย์ (SPECTROSYNTHESIS II– Exposure of Tolerance: LGBTQ in Southeast Asia) โดยนิทรรศการดังกล่าวจะเป็นแหล่งรวมศิลปะร่วมสมัยที่ใหญ่ที่สุดจากกว่า 50 ศิลปิน ซึ่งสะท้อนประเด็นเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ (LGBTQ - Lesbian Gay Bisexual Transsexual and Queer) ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และใกล้เคียง เปิดให้เข้าชมฟรี ณ หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร วันอังคาร - วันอาทิตย์ (หยุดวันจันทร์) เวลา 10.00 น. - 21.00 น. ผู้สนใจสามารถอ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ https://www.bacc.or.th/ หรือ Facebook: @baccpage และ Instagram: @baccbangkok

12 - 15 ธ.ค.
Bonjour France 2019

งานมหกรรมสินค้าคุณภาพจากประเทศฝรั่งเศส งานเดียวของปีที่คัดสรรสินค้ามาให้เลือกช้อปกัน 4 วันเต็ม ทั้งเมคอัพ แฟชั่น อาหารและเครื่องดื่มชั้นเลิศนานาชนิด ร่วมสัมผัสทั้งภาษาและวัฒนธรรมฝรั่งเศส ณ ศูนย์การค้าสยามพารากอน ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook: Bonjour France Bangkok หรือ โทร.0 2650 9817

14 - 15 ธ.ค.
Coca-Cola presents Siam Music Fest 2019

กลับมาแล้วกับงานแสดงดนตรีฟรีสุดยิ่งใหญ่ใจกลางเมือง “Coca-Cola presents Siam Music Fest 2019” กับ 6 เวทีคอนเสิร์ตพร้อมศิลปินกว่า 80 วง ร่วมสร้างสีสันอัดแน่นเต็มพื้นที่แบบจุใจ พร้อมอิ่มอร่อยไปกับโซนอาหารในงานได้ตลอดทั้งวัน ณ สยามสแควร์ ตั้งแต่เวลา 13.00 น. - 23.30 น. ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook: NYLON THAILAND

20 - 22 ธ.ค.
Thailand Siam Street Fest 2019

ชมฟรีตลอดงาน กับการแสดงสตรีทโชว์สุดว้าวจากทั่วโลก อาทิ นักแสดงสตรีทโชว์ หุ่นเชิด ละครใบ้ นักแสดงตลก จักกลิ้ง มายากล กายกรรมผาดโผน มารวมไว้ในใจกลางกรุงเทพฯ กระทบไหล่นางงาม นางแบบ มากมาย อาทิ **ไข่มุก ศรณ์ศรฏฐ์** (รองอันดับ 2 Miss Universe Thailand 2016) **นัท ณัฏฐ์ษา** (Miss Motor Show 2019) **ลูกเกด เกษราภรณ์** (รองอันดับ 2 Miss Best Model Thailand 2017) **ฝ้าย วริศรา** (รองอันดับ 1 AIM Star Woman Model 2019) ฯลฯ พร้อมเปิดเวทีรับสมัครนักแสดงสตรีทชาวไทย นายแบบ และนางแบบร่วมเดินสตรีทแฟชั่นโชว์แบบไทยๆ บน SIAM STREET RUNWAY ร่วมโชว์ความสามารถ ณ ใจกลางสยามสแควร์ เวลา 12.00 น. - 22.00 น. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook: saim street

31 ธ.ค.
งานปาร์ตี้เคาท์ดาวน์ 2563

มาร่วมนับถอยหลังเข้าสู่ปีใหม่ 2563 ไปด้วยกันที่ งานปาร์ตี้เคาท์ดาวน์ 2563 ณ บริเวณสระว่ายน้ำ ชั้น 7 ของโรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม โรด อิ่มอร่อยไปกับเมนูอาหารแบบอะลาคาร์ทและเครื่องดื่ม อิ่มเอมไปกับบรรยากาศอันสวยงามยามค่ำคืนของกรุงเทพมหานคร พร้อมชมไฮไลท์การจุดพลุเคาท์ดาวน์สุดอลังการที่จัดขึ้นบริเวณริมแม่น้ำเจ้าพระยา โดยสามารถมองเห็นจากโรงแรมได้อย่างชัดเจน (ค่าเข้าฟรี) งานเริ่มเวลา 21.00 น. - 01.00 น. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมและสำรองที่นั่งได้ที่ โทร.0 2206 9291

Go Green

TEXT: Chayanee A.

1 หนุ่มหล่อผู้รักและใส่ใจสิ่งแวดล้อมตัวจริง...
อเล็กซ์ เรนเดลล์

ถือเป็นอีกหนึ่งหนุ่มหล่อที่มีจุดมุ่งหมายชัดเจนในการเดินหน้ารักษ์สิ่งแวดล้อม เรียกว่านอกจากจะเป็นนักแสดงมากฝีมือ เขายังเป็นผู้ร่วมก่อตั้งสถาบันเพื่อการเรียนรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมโดยการจัดค่ายอนุรักษ์ให้แก่เด็กและเยาวชน ซึ่งก่อตั้งมา 5 ปี และจัดค่ายถึง 150 ค่าย โดยใช้สถานที่ทางธรรมชาติเป็นห้องเรียนให้แก่เด็กๆ ได้ทำกิจกรรม โดยมีเป้าหมายให้เด็กรักธรรมชาติ และมีจิตสำนึกดูแลปกป้องสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ

ล่าสุด เขาได้รับเชิญขึ้นพูดบนเวทีสิ่งแวดล้อม UN หัวใจสำคัญของการดูแลสิ่งแวดล้อมคือการศึกษา โดยเขาได้รับเชิญให้เป็นผู้บรรยายคนสำคัญในงาน The SEA of Solutions 2019 การประชุมประจำปีเพื่อแก้ไขสถานการณ์พลาสติกในท้องทะเลในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และใจความสำคัญที่ **อเล็กซ์ เรนเดลล์ กล่าวในที่ประชุมคือ “การศึกษาและสร้างจิตสำนึกจากหัวใจนั้นหมายถึงเราสามารถแก้ไขปัญหาพลาสติกจากฐานราก”** เพื่อสื่อสารให้สังคมตระหนักถึงปัญหาของการใช้พลาสติกที่ใช้ครั้งเดียวมีความร้ายแรงต่อระบบสิ่งแวดล้อม ชีวิตสัตว์ป่า สัตว์ทะเลและมนุษย์มากเพียงใด แบบนี้สินะที่เรียกว่าหล่อดีมีคุณภาพตัวจริงเสียงจริง

Photo: https://www.facebook.com/pg/AlexRendell.fanclub

2 ร้านรับซื้อของเก่าในไทยกำลังจะลดน้อยลง... แล้วระบบรีไซเคิลจะอยู่ได้จริงหรือ

เมื่อประเทศจีนห้ามนำเข้าขยะทุกชนิด บรรดาประเทศพัฒนาแล้วทั้งหลายจึงพากันกระจายสารพัดขยะสู่ประเทศในโซนเอเชียตะวันออกเฉียงใต้แทน แถมในประเทศไทยก็ค่อนข้างเปิดเสรี ไม่มีการเก็บภาษีใดๆ อีกต่างหาก ขยะจากต่างชาติจึงทยอยเข้ามาในประเทศอย่างล้นหลาม ในขณะที่กำลังการผลิตของโรงงานรีไซเคิลไม่ได้เพิ่มขึ้นแต่อย่างใด เมื่อรับขยะเมืองนอกมาในปริมาณมากมายมหาศาล ขยะที่โดนทิ้งขว้างจริงๆ คือขยะในประเทศนั่นเอง และสิ่งที่โดนมองข้ามไปคือ ต้นทุนแฝงของการจัดการขยะที่ต้องใช้เงินประมาณ 1 บาทต่อกิโลกรัม ซึ่งก็คือเงินภาษีของประชาชนกว่าสองหมื่นล้านต่อปี ถ้าขยะที่ต้องทิ้งเยอะขึ้น ก็ใช้เงินเยอะขึ้น หนำซ้ำยังต้องเสียดุลการค้าให้กับการนำเข้าขยะประกอบกับสภาพเศรษฐกิจโลกที่อยู่ในช่วงขาลง ทำให้ราคาโภคภัณฑ์ทุกชนิดราคาต่ำลงอย่างน่าตกใจ ส่งผลให้หากคุณนำขยะไปขายตามโรงรับซื้อของเก่าในตอนนี้จะพบว่าราคาขยะรีไซเคิลช่วงนี้ตกต่ำมากที่สุดในประวัติศาสตร์เลยก็ว่าได้ โดยเฉพาะกระดาษ พลาสติก และโลหะ ซึ่งอาจเคยทำเงินได้กิโลละหลายบาท และเมื่อได้ราคาน้อย ก็ไม่มีแรงจูงใจในการคัดแยกขยะของผู้คนทั่วไป ปริมาณขยะรีไซเคิลก็น้อยลงตามไปด้วย ยิ่งผู้ประกอบการรับซื้อขยะในราคาเหมาจ่ายแบบรายปีกับองค์กรหรือบริษัทต่างๆ ก็ยิ่งขาดทุน ส่งผลกระทบกันไปเป็นทอดๆ แบบห่วงลูกโซ่จริงๆ

3 หัดใช้ของมือสองบ้างก็ดีนะ

ในยุคเศรษฐกิจฝืดเคืองเช่นตอนนี้ การประหยัดเงินในกระเป๋ามีความสำคัญมาก จากการเป็นหนุ่มสาวขาช้อป ช้อปกระจาย อัปเดตโปรดักส์ใหม่อยู่เสมอ ลองปรับเปลี่ยนมาเป็นการใช้ของมือสองในรูปแบบรีไซเคิลดูบ้าง อย่างการใช้เสื้อผ้ามือสอง รองเท้ามือสอง หนังสือมือสอง อุปกรณ์สำนักงานมือสอง ฯลฯ เพราะหากเลือกดีๆ ทำความสะอาดดีๆ ก็จะได้ของคุณภาพดีในสภาพที่ยังโอเค ใช้งานได้ดีเช่นกัน หรือแม้แต่ถ่านหรือแบตเตอรี่ การเลือกใช้แบตเตอรี่ หรือถ่านไฟฉายที่สามารถนำกลับมาชาร์จไฟใช้ได้อีกครั้งถือเป็นการประหยัดพลังงานและลดขยะอิเล็กทรอนิกส์ซึ่งก่อให้เกิดมลพิษได้อีกทาง

พ่อแม่มือใหม่... ใส่ใจและรักษ์โลก

คุณพ่อคุณแม่ยุคใหม่นิยมใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูปเป็นจำนวนมาก แทบจะทุกเวลาตั้งแต่แรกเกิดจนลูกน้อยจะสามารถเข้าห้องน้ำเองได้นั่นแหละ แต่รู้ไหมว่าขยะจากผ้าอ้อมที่ใช้แล้วทิ้งบางยี่ห้อไม่สามารถย่อยสลายได้ตามธรรมชาติหรือบางยี่ห้อใช้เวลาในการย่อยสลายนานมาก ก่อให้เกิดมลพิษตามมา ดังนั้นหากเลือกซื้อผ้าอ้อมสำเร็จรูปครั้งต่อไปควรเลือกใช้แบบรีไซเคิลได้ (แบบผ้าที่ซักทำความสะอาดได้) หรือแบบที่ย่อยสลายง่ายได้ด้วยจะดีกับสิ่งแวดล้อมมากกว่า

Photo: Facebook Baboon Baby

4 แบรนด์ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติและรักษ์สิ่งแวดล้อมจะมาแรงเป็นที่นิยมในปี 2020

ปัจจุบันเหตุการณ์ขยะล้นโลกเริ่มอยู่ในขั้นวิกฤติชนิดที่เรียกว่าส่งผลกระทบกับสิ่งแวดล้อม สำหรับประเทศไทยเองนั้นสร้างขยะ 27.82 ล้านตันต่อปี หรือ 76,219 ตันต่อวัน เฉลี่ยคนไทยก่อให้เกิดขยะ 1.15 กิโลกรัมต่อคนต่อวัน อีกทั้งยังมีชื่อติดอันดับ 6 ของโลกกับตัวเลขปริมาณขยะล้นทะเล ฟังแล้วก็แสนเศร้าใจ ล่าสุดมีผลวิจัยจาก เต็ดตรา แพ้ค อินเด็กซ์ (Tetra Pak Index) ซึ่งดำเนินการมา 12 ปีต่อเนื่องในการสำรวจและวิจัย **โดยรายงานฉบับล่าสุดประจำปี 2019 ที่จัดทำร่วมกับบริษัท อิปซอสส์ (Ipsos) ชี้เทรนด์ความต้องการผู้บริโภคที่ให้ความสำคัญ 2 ประเด็นเป็นหลักในการเลือกซื้อเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมและสุขภาพ ซึ่งผลสำรวจออกมาเป็นดังนี้**

82% ของผู้บริโภค คิดว่าการดำเนินชีวิตแบบใส่ใจสุขภาพนั้นมีความสำคัญเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

47% เชื่อว่าการเลือกซื้อสินค้าเพื่อสุขภาพของตัวเอง มีผลต่อสิ่งแวดล้อม โดยคิดว่าการผลิตอาหารและขยะบรรจุภัณฑ์ เป็นส่วนหนึ่งที่สร้างผลกระทบกับสิ่งแวดล้อม

59% เชื่อว่าปัญหาสิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพในอนาคต

โดยผู้บริโภค 2020 มีพฤติกรรมต่อต้านการใช้พลาสติกมากขึ้น เกือบ 2 ใน 3 ของผู้บริโภค และมีแนวโน้มว่าคนที่ใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมจะหลีกเลี่ยงการใช้พลาสติก และ 1 ใน 3 มีแผนจะใช้พลาสติกน้อยลง แถมยอมจ่ายแพงขึ้นหากช่วยในเรื่องสิ่งแวดล้อม ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ดี และหากผู้ผลิตจับประเด็นข้อนี้ได้ก็จะนำไปสู่ทิศทางธุรกิจที่เติบโตในอนาคต

ขอบคุณข้อมูล BrandBuffet

Around the World

TEXT: จิงอุรา

1 คาเฟ่ (หมา) แพนด้า

The Cute Pet Games คาเฟ่สัตว์เลี้ยงแห่งใหม่ในนครเฉิงตู ประเทศจีน เล่นใหญ่กว่าใครถึงขนาดมีบริการแพนด้าเป็นๆ ให้เล่นกับลูกค้า!

แต่จริงๆ แล้วเจ้าแพนด้า (ปลอม) เหล่านั้นคือหมาพันธุ์เชาเชาที่ถูกย้อมขนให้เหมือนแพนด้า เรียกว่า 'หมาแพนด้า' (Panda Dog) ทางร้านมีบริการรับย้อมขนหมาให้เหมือนหมีแพนด้าในราคา 1,500 หยวน (ประมาณ 6,400 บาท) ล่าสุด หลังจากกลายเป็นข่าวไปทั่วโลกและถูกวิพากษ์วิจารณ์อย่างหนัก ทางคาเฟ่ได้ยกเลิกบริการนี้แล้ว โดยสัตวแพทย์ไม่แนะนำ เพราะอาจเป็นอันตราย และยังเป็นการทำร้ายจิตใจน้องหมาอย่างแรง... เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า หมาก็คือหมา อย่าจับย้อมเป็นหมี!

Photo: nypost.com

2 ไข่มุกบุกอาหารนานาชาติ

กระแสเม็ดไข่มุก หรือ Bubble Tea ที่นิยมใส่ในเครื่องดื่มชาเย็นต่างๆ ยังมาแรงไม่หยุด!

ล่าสุด เจ้าไข่มุกเด้งดึ๋งสีดำกระโดดออกจากถ้วยเครื่องดื่มไปอยู่บนพิซซ่า Domino's Pizza ที่ไต้หวัน โดยออกเมนูใหม่ "Black Sugar Pearl Pizza" พิซซ่าโรยเม็ดไข่มุก โมจิ มอซซาเรลลาชีส ราดด้วยน้ำผึ้ง ขณะที่ Pizza Hut ไต้หวัน ออกพิซซ่าเม็ดไข่มุกในชื่อว่า "QQ Brown Sugar Milk Pizza" ราดด้วยครีมรสชานม ส่วนที่ฟิลิปปินส์ก็ไม่น้อยหน้า มีเฟรนช์ฟรายโรยเม็ดไข่มุกมายั่วๆ นักกินอิงกระแสตามกินกันอย่างสนุกสนาน (แต่ไม่รับประกันความอร่อย!)

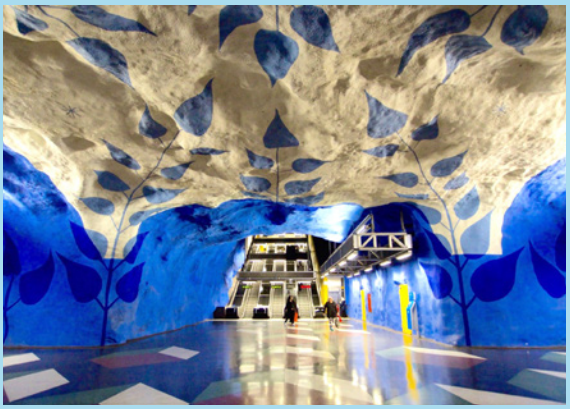
เมืองไทยคิดเมนู "ไข่มุก" แปลกใหม่สู้เขาหน่อยเร็ว!

Photo: hitz.com.my

3 พิซซ่าลอยทะเล

Cloud 9 ร้านพิซซ่าและบาร์ สร้างด้วยแพสองชั้น ตั้งอยู่นอกชายฝั่งประเทศฟิจิ ในมหาสมุทรแปซิฟิกตอนใต้ ทวีปออสเตรเลียและโอเชียเนีย นักท่องเที่ยวสามารถนั่งสปีดโบทจากฝั่งประมาณ 10 นาที ภายในร้านพิซซ่ากลางทะเลแห่งนี้พร้อมเสิร์ฟพิซซ่าและอาหารอิตาเลียนดั้งเดิมหลากหลายเมนู รวมทั้งมีบริการเครื่องดื่มค็อกเทลรสเยี่ยม นักท่องเที่ยวที่เดินทางมาเยือนสามารถร่วมเล่นกิจกรรมทางทะเลต่างๆ อาทิ ดำน้ำ พายเรือ เจ็ทสกี อาบแดด ฯลฯ โดยทางร้านมีอุปกรณ์กีฬาทางน้ำไว้คอยบริการ และถึงเวลาหิวเมื่อไหร่ลูกค้าก็สามารถว่ายขึ้นมากินอาหารท่ามกลางบรรยากาศชิลล์สุดๆ กลางทะเลสีเทอร์ควอยซ์

Photo: cnn.com



4 สถานีรถไฟ แลนด์มาร์กใหม่ ของสต็อกโฮล์ม

สต็อกโฮล์ม เมืองหลวงและเมืองที่ใหญ่ที่สุดของประเทศสวีเดน แหล่งดึงดูดนักท่องเที่ยวทั่วโลกมากมาย จากสถาปัตยกรรมแสนวิจิตร ธรรมชาติสุดงดงาม บรรยากาศโรแมนติก หรือแม้แต่สถานีรถไฟ สถานที่ที่ใช้ในการเดินทางและท่องเที่ยว ยังกลายเป็นสถานที่อันแสนงดงามจนกลายเป็นแลนด์มาร์กของประเทศได้

งานศิลปะที่ตกแต่งสถานีรถไฟใต้ดินนี้มีมากกว่า 90 สถานีทั่วสต็อกโฮล์ม เริ่มมาตั้งแต่ยุค 50s จนถึงปัจจุบัน โดยศิลปินสวีเดนชื่อดังกว่า 150 คน แต่ละสถานีจะมีศิลปะแตกต่างกันและมีความยาวรวมกันกว่า 110 กิโลเมตร โดยเฉพาะสถานีรถไฟสายหลักของเมืองสต็อกโฮล์มที่มีชื่อว่า T-Centralen ในภาษาสวีเดนแปลว่า “The T-Central” เป็นสถานีรถไฟใต้ดินหลักของระบบรถไฟใต้ดินกรุงสต็อกโฮล์ม ตั้งอยู่ตำแหน่งศูนย์กลางและเชื่อมต่อสถานีขนส่งอื่นๆ ทำให้เป็นสถานีที่คึกคักที่สุด

สถานี T-Centralen เป็นสถานีแรกที่มีการออกแบบด้วยศิลปะร่วมสมัย โดยใช้ธีมสีน้ำเงินทั้งชานชาลา ศิลปิน Per Olof Ultvedt ออกแบบโดยเลือกเฉดสีฟ้าเพื่อเน้นความงามและสร้างบรรยากาศความสงบให้แก่ผู้คนระหว่างชั่วโมงเร่งรีบจากการเปลี่ยนสายรถไฟใต้ดิน ดังนั้นเขาจึงใช้สีฟ้าพร้อมลวดลายที่เรียบง่าย อย่างดอกไม้ที่เก๋ไก๋และเถาวัลย์ให้ดูสบายตา

Photo: explomondo.com

5 เครื่องเล่นไทย ในสวนสนุกเนเธอร์แลนด์

เครื่องเล่นพาโกด้า (Pagoda) ตั้งอยู่ที่สวนสนุก Efteling หมู่บ้าน Kaatsheuvel ในเขต North Brabant ประเทศเนเธอร์แลนด์ เป็นเครื่องเล่นชมวิวขนาดใหญ่โมเด็ล Flying Island ผลิตโดยบริษัท Intamin ของประเทศสวิตเซอร์แลนด์ มีลักษณะเป็นหอชมวิวที่มีแขนเหมือนรถเครน ความน่าสนใจของเครื่องเล่นนี้คือ ออกแบบโดยอ้างอิงรูปแบบสถาปัตยกรรมไทยคล้ายวัดหรือปราสาท ให้ดูเหมือนเป็นศาลาหมุนรอบตัวไว้ชมวิวลอยฟ้า ดังนั้นเครื่องเล่นตัวนี้จึงมีความเกี่ยวข้องกับทั้ง 3 ประเทศด้วยกัน คือ เนเธอร์แลนด์ (เจ้าของ) สวิตเซอร์แลนด์ (ผู้ผลิต) และไทยแลนด์ (เจ้าของธีม)

Photo: aegtte.weebly.com

6 ประตูเมืองหวานหยด ให้หมดใจ

ชัยปุระ หรือจัยปูร์ (Jaipur) เมืองสีชมพูแห่งนี้เต็มไปด้วยสถาปัตยกรรม จิตรกรรม และประติมากรรมอันงามวิจิตรสะกดทุกสายตา ไม่ว่าจะเป็นพระราชวัง โบราณสถาน และโรงแรมที่เป็นวังเก่า นอกจากลวดลายความละเอียดของภาพวาดฝาผนัง การแกะสลักหินอ่อน การนำกระจกสีมาประดับประดา และการเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ที่หรูหราราคาแพงแล้ว การเลือกใช้สีก็ยังเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ดีไซน์ของสถานที่ทั้งหลายเหล่านี้ชวนตะลึงเมื่อได้เห็น และยังถ่ายรูปเรียกไลก์ได้สุดๆ

Patrika Gate หรือประตูเมืองลำดับที่ 9 ของชัยปุระเป็นอีกสถานที่หนึ่งที่มีสีสันงดงามน่าทึ่งสุดๆ ตั้งอยู่ไม่ไกลสนามบินถัดออกมาจากตัวเมือง ประกอบด้วยซุ้มพลับพลา 9 ซุ้ม แต่ละซุ้มกว้าง 9 ฟุต ตัวประตูกว้าง 81 ฟุต ยาว 27 ฟุต สูง 108 ฟุต ซึ่งล้วนมีเลข 9 เลขดีในศาสนาฮินดูเกี่ยวข้องทุกอย่างตามตำราฮวงจุ้ยแขกหรือ Vaastu Shastra แค่เห็นด้านหน้าก็ชวนตะลึงกับสีชมพูพาสเทลและลวดลายต่างๆ บวกกับดีไซน์ของซุ้มประตูแนวโค้งซ้อนกันเป็นชั้นๆ และการเล่นสีสันได้หวานฉ่ำ ยิ่งเพิ่มความประทับใจจนบรรยายไม่ถูกเลยทีเดียว

Photo: jaipurbeat.com

Check in

TEXT : ธันวา หยาง / Photo: ธันวา หยาง,

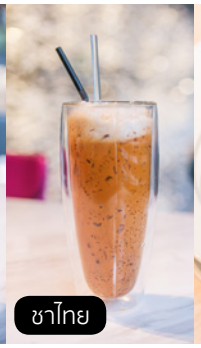
อิ่มอร่อยกับ 5 ร้านดัง ส่งท้ายปี!

เซ็ตอีสานหวานใจ

มาเลือกบอกลาปีเก่าแบบอร่อยสุดฟินและเช็คอินรับปีใหม่ กับ 5 ลิสต์ร้านอาหารดังที่เราคัดสรรมาให้เป็นทางเลือกอิ่มอร่อยในช่วงวันหยุดยาวส่งท้ายปี แบบไม่ต้องไปเคาท์ดาวน์ที่ไหนไกลๆ สะดวกที่ไหนก็จัดไปตามชอบได้เลย....

1 Greyhound Café ปาร์ตี้ปีใหม่สไตล์เด็กแนว

ยกล้อ



ชาไทย

สปาเก็ตตี้ผัดปลาอินทรีย์เค็ม

Greyhound Café สาขานี้ได้รับการตกแต่งใหม่แต่ยังคงสไตล์ลอฟท์เท่ๆ ไว้ มีมุมให้เลือกนั่งหลายมุมแบบไม่ต้องเบียดเสียด เน้นประดับต้นไม้ใบเขียว และความโปร่งโล่งสบาย ใครที่ชื่นชอบเซลฟี่เป็นต้องหลงรัก เพราะแต่ละมุมสวยๆ เก๋ๆ ทั้งนั้น ในส่วนของเมนูอาหารก็มีการปรับปรุงด้วยเช่นกัน เน้นความอร่อยที่มากับหน้าตาเซ็ตอัพแบบสวยๆ ด้วยเมนูที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นอาหารไทย อาหารยุโรป และการฟิวชั่นอาหารเมนูใหม่ๆ ให้รสชาติถูกปากคนไทยได้มากกว่าเดิม เพิ่มเติมด้วยเครื่องดื่มและขนมหวานให้เลือกทานกันด้วย

ขอเริ่มด้วยเครื่องดื่มเย็นเป็นเมนูแรก เราแนะนำ **ยกล้อ** ซึ่งก็เป็นโอเลี้ยงเดิมๆ เพิ่มเติมคือชงมาหวานเบาๆ เอาใจเทรนด์คนกรุงที่มุ่งระวังรักษาสุขภาพ เราได้ทราบมาจากเชฟที่นี่ว่า เค้ายังชงสดๆ ด้วยถุงผ้าแบบโบราณ ไม่ใช่ว่าเทจากขวดสำเร็จรูปมาหลอกกัน มันจึงหอมกลิ่นกาแฟคั่วไหม้ๆ ได้บรรยากาศโอเลี้ยงแท้กาแฟดำไทย ลูกเล่นพิเศษที่ใส่เข้าไปก็คือไอติมแท่งนมสด ที่จะค่อยๆ ละลายทีละนิด เหมือนการเติมนมเข้าไปในโอเลี้ยงนั่นเอง ซึ่งในไม่ช้ามันก็เหมือนกับว่าเป็นกาแฟเย็นในตอนจบ สำหรับใครที่ไม่ชอบกาแฟ แนะนำเป็น **ชาไทย** แก้วนี้ก็อร่อยไม่แพ้กัน เน้นหวานน้อยเป็นที่ตั้ง แต่กลิ่นชานี่หอมสุดพลังปังมาก อีกทั้งนมก็ข้นมัน เมื่อรวมกันหวานเบาๆ แก้วนี้เร้าใจให้ต้องสั่งเพิ่ม...

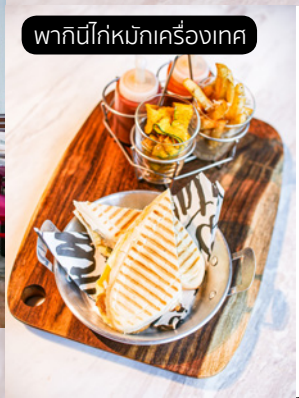
มาเริ่มทานอาหารกันละนะ ถ้าจะเอาเซ็ตไทยๆ อร่อยได้แบบไม่ลังเล ก็ต้อง **เซ็ตอีสานหวานใจ** มีตำไทยเป็นพระเอก รสเด็ดมากถูกปากแนวส้มตำเมืองกรุง เพราะปรุงมาแบบเปรี้ยวเค็มหวานเผ็ดพองาม พร้อมลาบหมูที่ดูหน้าตาดี มีไก่ทอดน้ำปลา กรอบนอกนุ่มในเสียบไม้มา แคปหมูชั้นดี มีข้าวเหนียว ผักสด น้ำจิ้มแจ่วแนวรสมะขามเด่น ที่ได้ใจคือใส่ข้าวคั่วพองามพร้อมความหอมกลิ่นคั่วๆ แถมน้ำจิ้มไก่สไตล์หวานเปรี้ยวมาให้ด้วยเป็นอีกหนึ่งทางเลือก เซ็ตนี้นี่แค่เรียกน้ำย่อยนะ อย่าเพิ่งอิ่ม ไปชิมเมนูต่อมา **ปลาแซลมอนย่างน้ำพริกมะขามกากหมู** เมนูนี้อร่อยละลายใจ ใช้แซลมอนชิ้นโตคุณภาพดีที่เอาไปย่างเกลือมาจนหอม พร้อมทานกับน้ำพริกมะขาม 3 รส ปรุงมาเด็ดเผ็ดเบาๆ เอาจิ้มปลาแกล้มด้วยผัก ชดซุปสาหร่ายใส่หมูสับ ตำรับนี้พี่ให้ 5 ดาวกันไปเลย!! **ผัดไทยกุ้งแม่น้ำ** จานนี้มีปลาหมึกด้วย ผัดด้วยเส้นจันทน์เหนียวนิดๆ นุ่มหน่อยๆ อร่อยสุดๆ ด้วยสูตรน้ำปรุงพิเศษตำรับเฉพาะของทางร้าน หาทานที่อื่นไม่ได้ ใช้กุ้งแม่น้ำไซซ์ใหญ่ และให้ 2 ตัวจัดเต็ม **ชุดต้มยำกุ้งแม่น้ำ และคะน้าน้ำมันหอย**

ผัดไทยกุ้งแม่น้ำ

ปลาแซลมอนย่างน้ำพริกมะขามกากหมู

น้ำแข็งใสส้มเขียวหวาน

พากินีไก่หมักเครื่องเทศ



ชุดต้มยำกุ้งแม่น้ำ และคะน้าน้ำมันหอย

ปูผัดข้าว

เซ็ตนี้ก็อร่อยเด็ด โดยเฉพาะน้ำซุปต้มยำนั้นถึงรสมันกุ้ง เรารับประกันว่ามันกลมกล่อมมาก เปรี้ยวเค็มเผ็ดรสเด็ดกำลังดี ไม่มากไม่น้อยไป ทานได้ทั้งคนไทยและต่างชาติ งานนี้มีผัดคะน้ามาแกล้มเพิ่มคุณค่าสารอาหารครบ 5 หมู่ ไปดูอาหารฝรั่งกันบ้าง **พากินีไก่หมักเครื่องเทศ** เป็นเนื้ออกไก่ไร้มันติดคั่วไฟให้สุกหอม พร้อมยัดไส้ใส่มาในขนมปัง มีพริกใหญ่ย่างและเชดด้าชีส กินกับซอสมะเขือเทศ ในเซ็ตมีมันฝรั่งทอด และฟักทองกรอบ ใครชอบตำรับนี้ จัดเลย **สปาเก็ตตี้ผัดปลาอินทรีย์เค็ม** ร้านนี้ทำซอสปลาอินทรีย์เองด้วยนะ เพื่อที่ว่าจะได้รสสุดกลมกล่อมหอมปลาไม่เค็มคาว เค้าใช้โหระพา พริกไทยสด พริกขี้หนูแห้งคั่ว เป็นเมนูดีที่แนะนำว่าควรทาน **ปูผัดข้าว** เอาใจคนชอบปู เมนูนี้มีความเด่นไม่เป็นข้าวผัดวิญญาณปูแบบที่อื่น คือเป็นปู 80% เป็นข้าวราวๆ 20 บีบน้ำมะนาว พริกขี้หนูซอย ซุปสาหร่ายหมูสับที่แจมมาก็สุดเด็ด ประทับใจตรงที่โปะปูมาจนไม่รู้ว่ามีข้าว เค้าจึงเรียกเมนูนี้ว่า ปูผัดข้าว ไม่ใช้คำว่า ข้าวผัดปู! ตบท้ายก่อนกลับกันด้วยของหวานแบบเบาๆ โดยไม่เน้นแคลอรี่สูง ก็ต้องเมนูอย่าง **น้ำแข็งใสส้มเขียวหวาน** คัดไซส์และรสชาติ ฝานมาเป็นแว่นๆ โปะมาบนน้ำแข็งใส ไม่ปรุงรสเพิ่ม มีเจลลี่ที่ทำจากน้ำมะนาวจริง และมะนาวสดฝานเสี้ยวเป็นตัวเสริมเพิ่มความเปรี้ยวล้างความเลี่ยนให้มื้อนี้เป็นมื้อที่ประทับใจไปอีกนาน

ตอนนี้ทางร้านเปิดรับสมัคร Greyhound Member โดยชำระเงินค่าสมัคร 7,500 บาท ท่านจะได้รับ Gift Voucher มูลค่า 500 บาท จำนวน 15 ใบ ใช้แทนเงินสด และได้รับส่วนลด 10% ทุกครั้งที่มารับประทานอาหาร (ยกเว้น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์) บัตรมีอายุ 2 ปี ใครเป็นแฟนพันธุ์แท้หรือสนใจจะเป็นลูกค้าขาประจำควรหาซื้อไว้ คุ้มค่าเกินราคา แถมมีสิทธิประโยชน์อื่นๆ อีกด้วยนะ

จะปีใหม่ ปีเก่า หรือเทศกาลงานเลี้ยงใดๆ Greyhound Café เหมาะที่จะเป็นอีกหนึ่งจุดเช็คอินของหนุ่มสาวชาวเมืองนะจ๊ะ Tom

GREYHOUND CAFE, SIAM CENTER

ชั้น 1 สยามเซ็นเตอร์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ
เปิดทุกวัน เวลา 11.00 น. - 22.00 น.
0 2658 1129
Greyhound Cafe Recruitment

การเดินทาง
นั่งรถไฟฟ้า MRT แล้วมาต่อ BTS ลงสถานีสยาม ใช้ทางออกที่ 1 เข้าศูนย์การค้าสยามเซ็นเตอร์

Check in

2 Café Chilli
อาหารอีสานฟิวชั่น แซ่บส่งท้ายปี

หมูทอดคาเฟชิลลี่

ต้มแซ่บหมูเด้ง

ตำชั่วอีสาน

เป็นสาขาใหม่ที่เพิ่งเปิดได้ไม่นาน ด้วยทำเลดีริมน้ำเจ้าพระยาด้านหน้าของไอคอนสยาม กับอาหารอีสานฟิวชั่น แชร์รสชาติระหว่างชาวต่างชาติและคนไทย ให้ได้สัมผัสความอร่อยทั่วถึงกัน จัดว่าเป็นร้านอาหารร่วมสมัยที่ได้ลูกค้าอินเตอร์การันตี เพราะร้านนี้ไม่ได้มีแต่คนไทยเข้า เท่าที่เรานั่งรีวิวอยู่นี้มีต่างชาติเข้ามาชิมกันไม่น้อย ทั้งญี่ปุ่น ทั้งฝรั่ง นั่งชิลล์ๆ ชิมกันเพลิน ประมาณว่าทานส้มตำแล้วจิบไวน์! ได้ฟีลฟิวชั่นอันสุดเก๋ แบบว่ามาเมืองไทยไม่เสียเที่ยวกันทีเดียวเชียว บรรยากาศร้านยามบ่ายๆ ไม่มีแดดร้อนแล้ว เพราะดวงอาทิตย์อยู่หลังตึก การนั่งริมน้ำนอกห้องแอร์จึงเป็นมุมโปรดของคนต่างชาติมาก อยากให้ถึงวันปาร์ตี้ส่งท้ายปลายปี จะได้กลับมานั่งทานชิลล์ๆ อย่างเค้าบ้าง บรรยากาศอาจจะต่างกว่าวันรีวิว เพราะเรายังชิลล์ไม่ค่อยได้ ต้องทานไป สัมภาษณ์ทางร้านไป และถ่ายภาพ

เมนูแนะนำจานแรก **ลาบแซลมอน** ภาพที่เห็นเบลอๆ นี้ไม่ได้ถ่ายพลาดนะ เพราะเค้าเสิร์ฟมากะดรายไอซ์ให้เป็นลูกเล่นตื่นเต้นตื่นตาบ้าง หลังควันเบา เราลองทาน ความหวานมันจากเนื้อแซลมอนสดนั้นสุดเดช มีการเคล้าเครื่องเทศสมุนไพรหลายชนิดในแนวลาบ ซึ่งก็ไม่ทราบว่าทำไมอะร้อยย..อร่อยล้ำได้เช่นนี้ มีความเป็นไทยได้รสอีสาน แต่ไม่ถึงกับเผ็ดซ่านจนลูกเล็กเด็กหลานทานไม่ไหว ให้เพื่อนญี่ปุ่นลองชิมดู นางบอกว่าปัง รสจัดกำลังดี มีผักแกล้มอย่างดีงามตามสูตรส่วนตัวแล้วเรายังไม่ไหวจะจิบไวน์ เลยเลี่ยงไปจิบ **อัญชัญโซดา** มาประกอบ มีความหวานเบาๆ เอามะนาวและสะระแหน่มาเติมกลิ่น มีโซดาซ่านิดๆ สดชื่นนะมาชิม **ตำชั่วอีสาน** กันบ้าง ตำชั่วคือส้มตำปูปลาร้าประมาณนั้น แต่ใส่เส้นขนมจีนลงไป เค้าเรียกว่า ตำชั่ว เวลาอร่อยเค้าจะเรียกว่า นัว คือ กลมกล่อม ตำชั่ว ณ ร้านนี้มีทั้งความนัวจากน้ำปลาร้าชั้นดีที่ต้มสุกไร้กลิ่นคาว เอามาปรุงกับ

ขลุกขลิกซี่โครงอ่อน

ไทยสบาย

อัญชัญโชดา

ลาบแซลมอน

เครื่องส้มตำต่างๆ อย่างแซ่บ มีปูเค็ม มะเขือเปราะ อันเป็นลักษณะเฉพาะของตำซั่ว **หมูทอดคาเฟชิลลี** ของร้านนี้เด็ดเป็นหมูสามชั้น ทอดกรอบนอกนุ่มในไม่อมน้ำมัน มีการหมักปรุงรสมาอย่างดีถึงขั้นที่ว่าถ้าไม่จิ้มน้ำจิ้มอะไรเลยก็อร่อย หรือจะจิ้มน้ำจิ้มมะขามก็กลมกล่อม ถ้าชอบรสจัดก็ต้องน้ำจิ้มแจ่ว ต่อด้วย **ขลุกขลิกซี่โครงอ่อน** เป็นซี่โครงหมูหั่นเต๋าทอดกรอบๆ คลุกกับน้ำยำลาบรสซาบซ่านสูตรพิเศษของทางร้าน ประมาณว่าเราแนะนำเลยนะเมนูนี้มิควรปล่อยผ่าน งานเค้าดีจริงๆ **ต้มแซ่บหมูเด้ง** น้ำซุปต้มแซ่บเด็ด เจอกับหมูเด้งเต๊กกอแล้วต้องกรี๊ดด..ทั้งวงยกนิ้วโป้งให้กดไลก์กันรัวๆ เมนูนี้ไม่มีไม่ได้ ถ้ามาแล้วต้องทาน มาถึงของหวานกันบ้างเนอะ **ไอศกรีมม้านิลมังกร** จัดเซ็ตเสิร์ฟมาอย่างอลังฯ ทั้งทับทิมกรอบ ข้าวโพดแกะเฉาก๊วย ลอดช่อง วุ้น สลิ่ม และมันเชื่อม ตัวไอศกรีมเป็นรสกะทิที่ไม่หวานมาก แต่ใช้ความหอมมันของกะทิแท้เป็นที่ตั้ง เสิร์ฟมากับดรายไอซ์ได้ใจเด็กไปเต็มๆ ตบท้ายด้วยเครื่องดื่มอีกสักแก้ว **ไทยสบาย** ใช้น้ำมะนาวสดๆ ใส่เหล้ารัมแล้วทำไรอีกไม่รู้ หวานเบาๆ เค้าว่าเอาใบโหระพาขยี้ใส่ไปหน่อยๆ เป็นสมุนไพร จะได้ดื่มแล้วรู้สึกสบาย ท้องไม่อืด ตรงตามชื่อจริงๆ ด้วย *lem*

ไอศกรีมม้านิลมังกร

Café Chilli

ชั้น G โซน The Veranda ไอคอนสยาม คลองสาน กรุงเทพฯ

เปิดทุกวัน เวลา 10.00 น. - 24.00 น.

การเดินทาง

นั่งรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีอิสรภาพ ออกประตูไหนก็ได้ แล้วใช้บริการมอเตอร์ไซค์สาธารณะ 5 นาทีถึง

Check in

ชาบูมันปู

3 ปูดองอันยอง Have A Seat
อาหารเกาหลีรสไทยๆ แซ่บได้ อร่อยด้วย

หอยแครงชุบน้ำปลาร้า

ร้านนี้มีคอนเซ็ปต์แรกก่อตั้งอย่างง่ายๆ คือ เปิดบูธจำหน่ายอยู่ตามห้างสรรพสินค้า เน้นใส่กล่องกลับบ้าน และเดลิเวอรี่ ทั้งๆ ที่ราคาอาหารไม่ธรรมดาเลยนะ แต่ว่าก็ชนะใจสายอินเกาหลีที่ตัดใจจากอาหารอีสานรสจัดจ้านไม่ได้ แต่ด้วยร้านนี้มีส่วนผสมที่ลงตัวของการสร้างสรรค์เมนูที่แปลกใหม่จนครองใจลูกค้าได้ เพราะการฟิวชั่นที่เป๊ะปัง และกลายเป็นร้านดังในที่สุด จึงทำให้ขยายสาขาไปหลายแห่ง และเปิดเป็นร้านให้นั่งทานได้แบบมินิไซส์ไม่ใหญ่โต แต่คนแน่น

ทางร้านบอกว่าถ้าสไตล์ไทยๆ แล้วไม่ต้องมีจานไหนเรียงลำดับก่อนหลัง เรียกน้ำย่อย เมนคอร์ส ของหวาน เครื่องดื่ม..ฯลฯ ให้ต้องคิด อยากทานอะไรก็สั่งมารัวๆ เลยจ้า วางไว้เยอะๆ ตรงหน้าแล้วก็ทาน แต่งานนี้เราขอเริ่มกันที่เมนู **กุ้งแช่วาซาบิ** เป็นกุ้งแช่น้ำปลามาประยุกต์นั่นเองแหละ แต่ร้านนี้มีความเป็นกุ้งสดจริง ไรจริง คัดไซส์มาใหญ่พอดีคำ เนื้อยังเหนียวนุ่มเด้งหวานตามธรรมชาติราดน้ำจิ้มซีฟู้ดสูตรผสมวาซาบิเพื่อให้มีอรรถรสแห่งเกาหลี ที่ทางร้านเค้าเชียร์ว่าจะทานแนวกับแกล้ม หรือทานกับข้าวสวยร้อนๆ ก็ดีงาม เมนูต่อมา **โจรขโมยข้าว** เป็นข้าวแบบเดียวกับซูชิที่เหนียวนิดหนึบหน่อยๆ โปะหน้ามาด้วยเนื้อปูม้าดอง

โจรขโมยข้าว

ข้าวแซลมอนดองซีอิ๊ว

กุ้งแช่วาซาบิ

ข้าวผัดกิมจิเบคอนไข่นุ่มชีส

ซีอิ๊วสูตรเกาหลี มีความเค็มนิด หวานหน่อย โรยสาหร่ายทอดกรอบปรุงรสและงาขาว ท็อปบนสุดด้วยไข่ดองซีอิ๊วตำรับเกาหลี เมนูนี้อรรถรสเกาหลีเด่น แต่ก็ได้ใจคนไทยที่ชอบรสจัดๆ **ข้าวแซลมอนดองซีอิ๊ว** ตัวข้าวน่าจะเป็นข้าวแบบซูชิประมาณนั้น โปะหน้ามาด้วยแซลมอนดองซีอิ๊วเกาหลี มีความหนึบนิดๆ แต่นุ่ม รสเค็มๆ หวานๆ ถูกใจ ท็อปบนสุดด้วยไข่ดองซีอิ๊วอีกเช่นกัน ทานแบบต้นตำรับอย่างนี้ก็ดีนะ หรือว่าจะจิ้มน้ำจิ้มซีฟู้ดที่ทางร้านจัดให้ก็จะได้อรรถรสแบบไทยๆ ไปอีกแบบหนึ่ง **ข้าวผัดกิมจิเบคอนไข่นุ่มชีส** เมนูนี้จะเด่นในด้านกลิ่นรมควันมาหอมๆ ใครชอบแนวปิ้งๆ ย่างๆ กลิ่นควันไฟต้องหลงรัก หน้าตาดีมีไข่ข้นรายอยู่รอบขอบกระทะร้อน ตัวข้าวเคล้าเครื่องปรุงสูตรเกาหลี มีรสอ่อนๆ ตามสไตล์ ใช้ชีสท็อปบนเบิร์นไฟมาพอละลาย ถ้าได้ซอสมะเขือเทศข้นๆ เหยาะไป ทานเท่าไรก็ไม่เบื่อ มาตัดรสเบาๆ กันด้วยรสแซ่บๆ กันดูบ้าง **หอยแครงชุบน้ำปลาร้า** เค้าลวกมาแค่พอสุก แต่เลือกสั่งระดับความดิบ-สุกได้ตามใจชอบนะจ๊ะ บอกเค้าไป เมื่อลวกเสร็จแล้วเค้าจะจุ่มลงในน้ำเย็นจัด เพื่อทำให้หอยเด้งนิดๆ เวลาเคี้ยว ความเด็ดขาดของเมนูนี้อยู่ที่น้ำจิ้ม เป็นน้ำจิ้มซีฟู้ดสูตรน้ำปลาร้าไร้กลิ่นคาว รสกลมกล่อมแบบที่คนไม่ชอบปลาร้าก็ทานได้แบบไม่รู้สึกถึงคาวและกลิ่นแบบปลาร้าแต่อย่างใด นับว่าเทคนิคปรุงเค้าดีมากๆ ที่เราอยากแนะนำ **ชาบูมันปู** เป็นเซ็ตใหญ่ที่ขาดไม่ได้ของทางร้าน

ปูม้าดองซีอิ๊วเกาหลี ปูทะเลดองซีอิ๊วเกาหลี กั้งดองซีอิ๊วเกาหลี

ฮอตดอก

ถ้ามาทานแล้วต้องไปให้ถึงซึ่งเมนูนี้ เด่นสุดที่น้ำซุปใช้มันปูเคี่ยวสาหร่ายใส่ซุปกิมจิ มีความอร่อยล้ำ รสเลิศ เร่งไฟนิดๆ ใส่ผักต่างๆ ไป ตอกไข่ใส่โบ๊ะ! พอจะเดือดก็ลวกเนื้อสัตว์ต่างๆ ในระดับความสุกตามที่ชอบ แล้วเลือกจิ้มน้ำจิ้มแจ่วกะปิที่มีรสมะขามเด่นคล้ายน้ำปลาหวาน หรือจะจิ้มแจ่วปลาร้าก็จัดไป ตบท้ายด้วยเมนูของหวาน **ฮอตดอก** มี 3 สูตร คือ มาม่า มันฝรั่ง และเกร็ดขนมปัง ข้างในเป็นชีสไส้ไหลและไส้กรอก เปลือกนอกจะออกหวานเบาๆ เอาใจสายขนม เค้าแนะนำให้เลือกจิ้มน้ำจิ้มได้ 4 รส ฮันนี่มัสตาร์ด สไปร์ซี่มาโย มันม่วงวาซาบิ และซอสมะเขือเทศ เป็นอันจบทานครบแล้วมื้อนี้

ใครที่ไม่อยากออกเดินทางไปไหนนอกบ้าน อยากสังสรรค์เบาๆ แบบกันเองในครอบครัว ก็สามารถสั่งเซ็ตเมนูเดลิเวอรี่ผ่าน Line man ได้นะ เข้าไปเลือก “ปูดอง อันยอง Have A Seat” แล้วก็เลือกเมนูตามชอบได้เลย

วันสุขส่งท้ายปี ได้ทานของอร่อยๆ กับคนรู้ใจ เท่านี้วันขึ้นปีใหม่ก็แฮปปี้สุดๆ แล้ว... *fon*

ปูดองอันยอง Have a seat

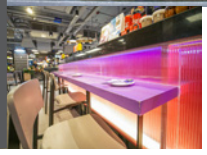
ชั้น G เซ็นทรัล พลาซ่า ลาดพร้าว ถ.พหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ

เปิดทุกวัน เวลา 10.00 น. - 22.00 น.

08 8249 2288

การเดินทาง

นั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีพหลโยธิน ใช้ทางออกที่ 3 เข้าห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล



Check in

4 Harrods ความอร่อยหรูหราที่ส่งตรงมาจากอังกฤษ

Traditional Roast Beef

Spaghetti Carbonara

Rose Lychee Fruit Tea

Chunky Malt Cream Blend

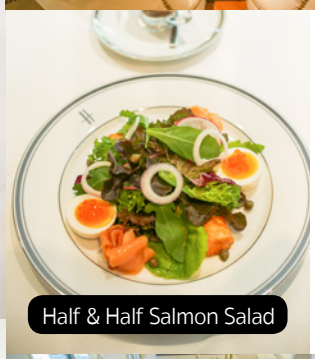
Signature Truffle Omelette

ร้านนี้เด่นดังในเรื่องของขวัญของฝาก ทั้งตุ๊กตาและขนมนมเนย สมัยก่อนใครไปอังกฤษเป็นต้องซื้อของที่ระลึกต่างๆ จากร้านนี้มาฝากญาติสนิทมิตรสหายกันทั้งนั้น แต่ทุกวันนี้ไม่จำเป็นต้องบินไปไกล เพราะ Harrods มาเปิดสาขาในเมืองไทยแล้ว ที่สำคัญหลายๆ ท่านอาจไม่รู้ว่า Harrods ก็มีบริการร้านอาหารด้วยนะ แต่ทาง Harrods มีกฎว่าจะไม่ทำสื่อโซเชียลมีเดียโปรโมทตนเอง จะเน้นให้ลูกค้าเป็นผู้มาทาน แล้วบอกต่อๆ กันมากกว่า พอดีว่าช่วงเทศกาลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่นี้ ที่ศูนย์การค้าพารากอน ภูมิใจนำเสนอ แนะนำว่าอย่าพลาดมาทานกันสักมื้อสำหรับอาหารยุโรปชั้นดี ที่น่าจะให้เป็นของขวัญแก่ตัวเอง และคนใกล้ตัวในช่วงวันหยุดยาวนี้

วันนี้เราเลยขอพามาชิมเปิดตัวความอร่อยแบบหรูหราที่ส่งตรงมาจากต่างประเทศ เริ่มกันที่ Rose Lychee Fruit Tea เป็นชากุหลาบออร์แกนิกนำเข้าที่เลี้ยงดูมาอย่างปลอดสารขนานแท้ กลิ่นหอมกรุ่น เซ็ตมาเป็น 2 ส่วน คือ บอลน้ำแข็งชากุหลาบ ท็อปบนน้ำแข็งหลอด และน้ำชาลิ้นจี่ที่ออกรสเปรี้ยวนิดๆ หวานเบาๆ ซ่าส์หน่อยๆ เพราะเป็นน้ำสปาร์กกิ้ง เวลาจะดื่มก็ค่อยๆ ราดลงบนลูกบอลชาลงมาให้บอลละลาย ยิ่งบอลละลายเท่าไร กลิ่นกุหลาบก็ยิ่งหอมชัดขึ้นมากเท่านั้น จัดว่าเป็นลูกเล่นที่สนุกตั้งแต่เมนูแรก Chunky Malt Cream Blend สมูทตี้ช็อกโกแลตมอลท์หวานอ่อนๆ เด่นที่มีเท็กซ์เจอร์ของ Chunky เพิ่มความอร่อย

Sea Bass Burger

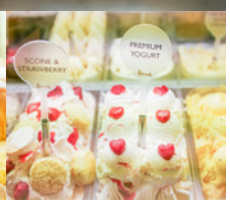
Premium Smoked Salmon


Half & Half Salmon Salad

Truffle Cappuccino

ท็อปด้วยช็อกโกแลตครีม และช็อกโกแลตแท่ง **Signature Truffle Omelette** เมนูนี้เหมาะเป็นอาหารเช้าในตำรับอังกฤษ มีแฮมนำเข้า สโมคมากลิ่นกรุ่นตามตำรับลอนดอน คือทอดแบบไร้น้ำมัน ทานคู่กับออมเลตใส่น้ำมันเห็ดทรัฟเฟิลมันฝรั่งทอดกรอบนอกนุ่มใน จิ้มกับซอสมะเขือเทศ หรือครีมมัสตาร์ด พร้อมสลัดผักราดน้ำบัลซามิค ถ้ามาร้านนี้ต้องสั่งทาน พลาดไม่ได้เพราะถือเป็นอาหารจานลายเซ็นของร้านนี้เลยทีเดียว **Premium Smoked Salmon** เป็นแซลมอนนำเข้าจากนอร์เวย์ สโมคมาหอมเด่นเป็นกลิ่นเฉพาะ มีรสเค็มเบาๆ เปรี้ยวนิดๆ คล้ายหมักมา ทานกับครีปเปอร์รสเค็มๆ เปรี้ยวๆ ไข่ต้ม และสลัดผักราดน้ำบัลซามิค **Truffle Cappuccino** เป็นซุปเห็ดรวมรส 5 ชนิด มันข้นคล้ายดื่มนมผสมน้ำเห็ด ท็อปโฟมนุ่มๆ มาในสไตล์คาปูชิโน โรยผงเห็ดเป็นสัญลักษณ์ H เก๋ๆ เสิร์ฟมาพร้อมกับเห็ดแชมปิยองย่างและขนมปังกรอบ **Half & Half Salmon Salad** เป็นการผสมผสานระหว่างแซลมอนรมควันและแซลมอนย่าง เสิร์ฟมาในสลัดผักราดน้ำบัลซามิค พร้อมไข่ต้มท็อปไข่ปลาแซลมอน เมนูนี้คนรักสลัด รักแซลมอน ต้องยกนิ้วให้ **Sea Bass Burger** เนื้อปลากะพงอังกระทะมาพอสุกใส่มาในขนมปังบาแก็ตพร้อมเชดด้าชีสและผักต่างๆ ทานกับมันฝรั่งทอด จิ้มซอสมะเขือเทศ หรือทาร์ทาร์ครีม **Traditional Roast Beef** เนื้อวัวชั้นดีที่อังกระทะมาให้สุกในระดับปานกลาง เกรียมนอก นุ่มใน ปรุงรสด้วยโรสแมรี่ มีกระเทียม พริกไทยด้วย จึงให้ความหอมแนวเนื้อออบสมุนไพรมาเน้นๆ เป็นเนื้อชั้นดี ไม่ต้องจิ้มซอสใดก็อร่อย ในจานนี้มีการเสิร์ฟมากับขนมปังยอร์คไชร์แบบตำรับโบราณขนานแท้ **Spaghetti Carbonara** ราดมาด้วยซอสครีมเข้มข้นกับเส้นนุ่มเหนียวและกรุบนิดหน่อยอันเป็นเอกลักษณ์ของเมนูนี้ มีการโรยหน้ามาด้วยเบคอนชั้นดีที่นำเข้าจากอังกฤษที่สโมคมาหอมสุดๆ ผัดกับเนยมาจนกรอบ สำหรับคนชอบสปาเก็ตตี้แล้ว จานนี้ไม่มีผิดหวัง

ต้องขอเสริมอีกนิดว่าร้านนี้เป็นสาขาแรกในเมืองไทยที่มีพื้นที่จุคนได้ถึง 120 ที่นั่ง ใหญ่อลังฯ กว้างขวางเป็นพิเศษมากกว่าสาขาอื่นๆ มีทั้งอาหาร เบเกอรี่ มีชิกเนเจอร์สโตร์ ทุกอย่างนำเข้าทั้งหมด มีไพรเวทโซนอยู่ชั้นบน ใครจะจัดงานอีเวนท์หรือปาร์ตี้เบาๆ เค้าก็รับนะจ๊ะ



Harrods

ชั้น G โซน กรูเม่การ์เด้น สยามพารากอน ปทุมวัน กรุงเทพฯ

เปิดทุกวัน เวลา 10.00 น. - 22.00 น.

09 2252 6753

การเดินทาง

นั่งรถไฟฟ้า MRT แล้วมาต่อ BTS ลงสถานีสยาม ใช้ทางออกที่ 1 เข้าศูนย์การค้าสยามพารากอน

Check in

5 Hobs ณ IconSiam
จุดแฮงค์เอาท์คืนเคาท์ดาวน์ส่งท้ายปี

ไก่ย่างมะแขว่น

กุ้งอะมาเอบิทอด

ก้อยมาโกโร่

ไฮไลท์ในวันส่งท้ายปลายปีที่เตรียมต้อนรับนับนาทีวันขึ้นปีใหม่ หรือที่เรียกว่าเคาท์ดาวน์จะฟินและอินสุดๆ เมื่อเราเข้าไปอยู่ในที่ที่มีสีสันและบรรยากาศอันเป็นใจ ได้อารมณ์เฉลิมฉลองต้อนรับปีใหม่แบบคูลๆ ร้าน Hobs ณ IconSiam น่าจะเป็นหนึ่งในตัวเลือกที่ดีของคุณ ร้านนี้นอกจากเบียร์จะดี สถานที่จะเด่นแล้ว บรรยากาศโดยรอบเรียกว่าเลิศมาก สามารถนั่งรับประทานอาหารไป พร้อมชมวิวแม่น้ำเจ้าพระยาไปแบบเพลินตา ณ บริเวณดาดฟ้า ชั้นที่ 6 ของไอคอนสยาม ตั้งแต่กลางวันยันเที่ยงคืน ณ จุดนี้ทัศนวิสัยสุดดี มีความพานอรามา สามารถมองเห็นรอบๆ ได้เกิน 180 องศา หากที่ใดในกรุงเทพฯ จุดพลุเฉลิมฉลองปีใหม่กันเราก็ได้เห็น จึงนับว่าเป็นจุดเช็คอินวันปีใหม่ที่ดีงาม

สำหรับอาหารที่นี่ก็มีให้เลือกหลากหลาย แต่อาจจะไม่ได้เน้นเรื่องมื้อหลักหนักๆ สักเท่าใด เพราะเป็นร้านแนวแฮงค์เอ้าท์ คนเด่น คนดัง เป็นลูกค้าประจำร้านนี้เพียบ เมนูแรกที่เค้าเอามาเสิร์ฟวันนี้คือ **ไก่ย่างมะแขว่น** แรกเห็น เอ๊ะมันหายไปไหนครึ่งจานหวาาา..! พอถามไปก็ได้คำตอบว่า เป็นดีไซน์ที่รับแรงบันดาลใจมาจากพระจันทร์ครึ่งดวง รสชาติจานนี้นอกจากจะปรุงรสมาดีโดยไม่จำเป็นต้องมีน้ำจิ้มแล้ว ความหอมจากควันที่รมมา บวกกับสมุนไพรนี่เด่นมาก ใครรักสมุนไพรและไก่ย่างแนวแกล้มเบียร์ เราเชียร์ว่าไม่น่าพลาด รีบจัดมาด่วน **กุ้งอะมาเอบิทอด** กุ้งขนาดพอคำนำไปทอดกรอบ โรยผงปรุงรสสมุนไพรตะไคร้หอม พริกหม่าล่า

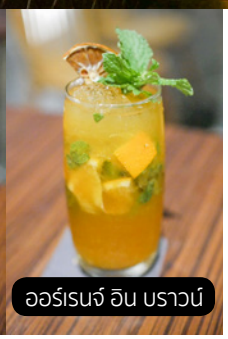
พอร์คช็อป

มะนาวฝาน มันจะมาเป็นแนวคอร์นเฟล็กส์ คอร์นเฟล็กส์หน่อย เคี้ยวเพลินเคี้ยวมันจะทานกับน้ำอะไรก็ได้ ไม่จำเป็นต้องแอลกอฮอล์ก็อร่อย **ก้อยมาโกโร่** เป็นลาบอย่างหนึ่งที่โก้มาก ใช้ทูน่าสดหั่นเต๋าย้ำมาในน้ำปรุงลาบอีสานสุดเด็ดเผ็ดแซ่บ แถมร้านนี้ใส่สมุนไพรจัดหนักกว่าที่ชิมมาแทบทุกร้าน ตำรับของร้านนี้จึงมีกลิ่นรสสมุนไพรเด่นเป็นหลักทุกเมนู ทานแล้วจมูกโล่ง สูดโอโซนเหนือลำน้ำเจ้าพระยาได้อย่างสะใจ มาเบรกรสจัดแล้วทานรสเบาๆ เอาใจคนชอบอาหารฝรั่งบ้างเป็นไร **นิวซีแลนด์สเตลล่า** อยากจะบอกว่าหลงรักจานนี้จริงๆ หอยแมลงภู่นิวซีแลนด์ไซซ์บิ๊กเนื้อหวานนุ่มเด้งสดใหม่อบมาในซอสสเตลล่า (เป็นเบียร์ระดับพรีเมี่ยมชนิดหนึ่ง) ครีมนมข้นมันกลมกล่อม พร้อมเครื่องสมุนไพรที่ไม่ขาด ใครๆ ทานก็ต้องชอบ **พอร์คช็อป** เนื้อหมูส่วนสันนอกติดซี่โครง หมักเบียร์โฮลการ์เด้นย่างอย่างดี มีกลิ่นควันหอมพร้อมกลิ่นสมุนไพรในมัสตาร์ดซอส จัดเสิร์ฟมาอย่างสวยงามน่ารับประทานมาก ของคาวจัดเต็มแล้วทีนี้มาดื่มอะไรหวานๆ ประมาณขนมกันบ้างเนอะ **ฟิฟตี้ ฟิฟตี้** แก้วนี้ขยี้หัวใจมาก จากการเลือกใช้ช็อกโกแลตชั้นดี มีถั่วโก๋แก่กะทิบด ตัดเลี่ยนด้วยราสเบอร์รี่เปรี้ยวนิดๆ อยู่ชั้นล่าง ข้างบนท็อปวิปครีมแท้และมาร์ชเมลโล่เบิร์นไฟละลายมาเบาๆ แก้วนี้อร่อยเอาใจเด็ก **ลอสต์ อิน เดอะ ฟอร์เรส** เปรี้ยวเบาๆ หวานปานกลาง จากเบอร์รี่ไซรับและสมุนไพรตะไคร้หอมรสกลมกล่อมดี มีถั่วแดงกวนท็อปมาด้วย **ออร์เรนจ์ อิน บราวน์** ความเปรี้ยวหวานจากน้ำส้มที่มีเนื้อส้มติดเปลือกเพิ่มกลิ่นหอมแนวซิตรัส พร้อมน้ำจิงเจอร์เอลและสะระแหน่ทุบ ดื่มแก้วนี้แล้วจะมีความตื่นนน..สดชื่นทันใด

นอกจากนี้ยังมีเมนูอาหารและเครื่องดื่มให้คุณได้เติมเต็มความสุขในวันส่งท้ายปีอีกมากมาย พร้อมฟังดนตรีสดที่จะมาเคล้าคลอให้คุณได้เคลิบเคลิ้มไปกับบรรยากาศยามค่ำคืน

ฟิฟตี้ ฟิฟตี้

ลอสต์ อิน เดอะ ฟอร์เรส


ออร์เรนจ์ อิน บราวน์

นิวซีแลนด์สเตลล่า

Hobs

ชั้น 6 ไอคอนสยาม คลองสาน กรุงเทพฯ
เปิดทุกวัน เวลา 10.00 น. - 24.00 น.
09 5197 1905

การเดินทาง
นั่งรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีอิสรภาพ ออกประตูไหนก็ได้ แล้วใช้บริการมอเตอร์ไซค์สาธารณะ 5 นาทีถึง

Health

TEXT : Chayanee A.

1 สมาธิสั้นในผู้ใหญ่ ก็มีด้วยหรือ

โดยทั่วๆ ไป เรามักได้ยินเรื่องเกี่ยวกับเด็กสมาธิสั้นอยู่เป็นประจำ แต่เราไม่ค่อยได้ยินว่าผู้ใหญ่เองก็สามารถเป็นโรคสมาธิสั้นได้เช่นกัน เพราะโรคสมาธิสั้นไม่ใช่โรคที่เกิดเฉพาะกับเด็กหรือพบได้เฉพาะในวัยเด็กเท่านั้น

ปัจจุบันพบว่ามีผู้ใหญ่หลายๆ คนที่กำลังมีปัญหานี้ ส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงาน การดำเนินชีวิต โดยที่อาจไม่รู้ตัวว่านั่นคือผลพวงจากโรคสมาธิสั้น แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่า ลักษณะพฤติกรรมหรืออาการแบบไหนบ่งชี้ว่าคุณเป็นโรคสมาธิสั้นและควรรับการรักษาเพื่อปรับพฤติกรรม ก่อนอื่นลองมาสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ดู เช่น มีพฤติกรรมในวัยเด็กที่บ่งชี้ถึงโรคสมาธิสั้น อย่าง ซน อยู่ไม่นิ่ง ชอบแกล้งเพื่อน แหย่เพื่อน เล่นแรง เล่นอะไรแปลกๆ พูดมาก พูดไม่หยุด ไม่ตั้งใจเรียน ใจลอย ขาดสมาธิในการเรียน ขี้ลืม ทำของหายบ่อยๆ ในส่วนของด้านอารมณ์มักใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยอยู่ โกรธง่ายหายเร็ว หุนหันพลันแล่น ขาดความยับยั้งชั่งใจ มักไม่คิดก่อนทำ เวลาพูดจาก็มักจะพูดมาก พูดแทรกแซงคนอื่นๆ พูดโดยไม่คิดและมักพูดทำร้ายความรู้สึกผู้อื่นบ่อยๆ โดยไม่รู้ตัว มักมีความอดทนต่ำ รอคอยอะไรนานๆ ไม่ค่อยได้ ไม่อดทนฟังรายละเอียดยาวๆ อดทนกับความเครียดหรือสิ่งที่ทำให้คับข้องใจได้น้อย ในวัยทำงานไม่ค่อยมีสมาธิระหว่างการทำงาน บริหารเวลาไม่ดี ไปสาย ผิดนัดเป็นประจำ มักจะชอบทำงานหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน แต่มักจะทำไม่สำเร็จสักชิ้น ทำงานผิดพลาดบ่อย ไม่รอบคอบ นั่งอยู่นิ่งๆ ได้ไม่นาน มักหาเรื่องลุกเดิน กระสับกระส่าย เบื่อง่าย ต้องหาอะไรทำตลอดเวลา ทำให้สิ่งแวดล้อมรอบตัวรก ไม่มีระเบียบ โดยผู้เข้าข่ายเป็นโรคนี้ต้องมีอาการข้างต้นหลายๆ อาการ และที่สำคัญคือ เป็นแบบนี้มาแล้วตั้งแต่เด็ก (ก่อนอายุ 12 ปี) ไม่ใช่เริ่มมาเป็นตอนเป็นผู้ใหญ่ และอาการเหล่านี้ต้องรุนแรง เกิดบ่อย จนก่อให้เกิดผลเสียชัดเจนต่อการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ เช่น ก่อให้เกิดปัญหาด้านความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง แต่ไม่ต้องวิตกจนเกินไป เพราะโรคสมาธิสั้นในผู้ใหญ่รักษาได้ วิธีการรักษาก็แตกต่างกันไปในแต่ละคน บางคนอาจต้องรับประทานยา บางคนอาจใช้วิธีฝึกสติ ฝึกการควบคุมอารมณ์ ฝึกปรับให้มีระบบระเบียบ มีแบบแผนในการดำเนินชีวิตมากขึ้น หลังรับการรักษาส่วนใหญ่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อีกทั้งยังมีความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้างในทิศทางที่ดีขึ้นอีกด้วย

2 วิธีลด ละ เลิก อาการติดหวาน ทำยังไง

ปัจจุบัน คนไทยติดรสหวานกันมากขึ้น (ดูได้จากกระแสชานมไข่มุกที่ฮอตฮิตมากในช่วงปีสองปีที่ผ่านมานี้) ซึ่งโรคติดหวานนี้ไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย เนื่องจากน้ำตาลที่มากเกินกว่าความจำเป็นของร่างกายจะถูกเปลี่ยนให้เป็นไขมันสะสม และไขมันส่วนเกินนี่เองที่จะก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็น โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ดังนั้นขอแนะนำให้ลด ละ เลิก การติดรสหวาน เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า โดยใช้วิธีค่อยๆ ลดปริมาณน้ำตาลที่กินเข้าไปในแต่ละวันลง อย่าหักดิบเลย จะส่งผลเสีย เพราะการที่ร่างกายเคยชินกับการกินน้ำตาลในแต่ละวันได้มากขนาดนี้ แปลว่าร่างกายต้องเกิดการปรับตัวมาไม่น้อยหรือใช้เวลานานพอสมควร หากคิดจะลดแล้วก็คงต้องใช้เวลาค่อยๆ ปรับเปลี่ยนเช่นเดียวกัน การหักดิบไม่กินน้ำตาลอย่างฉับพลันจะทำให้ร่างกายรู้สึกโหยและหงุดหงิด เนื่องจากเคยมีน้ำตาลซึ่งเป็นแหล่งพลังงานกระตุ้นให้รู้สึกสดชื่นตลอดเวลา เมื่อเกิดการลดลงอย่างรวดเร็ว ร่างกายจะเกิดอาการอ่อนเพลีย ไม่กระปรี้กระเปร่า รู้สึกหงอยเหงาไม่มีชีวิตชีวา ทางที่ดีเราควรจะใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป ค่อยๆ ลดปริมาณน้ำตาลที่รับประทานในแต่ละวันลงให้น้อยลง พยายามไม่ปรุงรสหวานเพิ่ม งดขนมหวานและของหวานต่างๆ โดยค่อยๆ ลดปริมาณลงเรื่อยๆ พร้อมทั้งเลือกรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์เพิ่มขึ้นเพื่อทำให้ร่างกายรู้สึกอิ่มอยู่เสมอ และช่วยลดความหิวระหว่างวัน หากร่างกายยังโหยหาความหวาน ลองเปลี่ยนจากการเติมน้ำตาลเป็นความหวานจากธรรมชาติแทน เช่น ใช้หญ้าหวาน ใช้รสหวานที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำผลไม้แทนน้ำอัดลม เมื่อปรับพฤติกรรมอย่างเคร่งครัดต่อเนื่องเป็นประจำ ก็จะทำให้สามารถเลิกติดรสหวานได้ในที่สุด

3 เมนูอาหารที่ช่วยเพิ่มความอบอุ่นในหน้าหนาว

นอกจากการสวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ หรือการห่มผ้าเพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกายแล้ว อาหารก็ยังมีส่วนช่วยให้ร่างกายเกิดความอบอุ่นได้ โดยเฉพาะอาหารที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศอย่าง พริก พริกไทย ขิง ข่า กระชาย ตะไคร้ ใบกะเพรา หอมแดง ฯลฯ ที่มีรสเผ็ดร้อน พร้อมกลิ่นฉุนที่ทำให้รู้สึกโล่งจมูก นอกจากนี้อาหารประเภทซุปร้อนๆ อย่างเช่น ซุปไก่ ซุปหัวหอม ก็ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่นได้ดี รวมทั้งทำให้รู้สึกโล่งคอหากคุณกำลังเริ่มมีอาการเจ็บคอหรือมีอาการหวัดถามหา ส่วนเครื่องดื่มที่อยากแนะนำในช่วงหน้าหนาว ได้แก่ น้ำขิงร้อน ช็อกโกแลตร้อน รวมไปถึงบรรดาชาสมุนไพรต่างๆ เช่น ชาคาโมมายล์ ที่ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่นพร้อมสรรพคุณต้านเชื้อแบคทีเรียต่างๆ ที่อาจปะปนมาในอากาศที่หนาวเย็น

Health tip

"ไข่" ดีต่อสุขภาพตา

ในไข่มีสารอยู่ 2 ชนิดที่สามารถต้านอนุมูลอิสระได้ คือ ซีแซนทีนและลูทีน สารเหล่านี้จะช่วยพัฒนาสุขภาพตา พร้อมช่วยป้องกันการเป็นต้อกระจกและจอประสาทตาเสื่อม นอกจากนี้ ไข่ยังช่วยบรรเทาความวิตกกังวลและลดระดับความเครียด กรดอะมิโนจำเป็นที่พบในไข่ ช่วยทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น เซโรโทนิน (serotonin) เป็นสารที่ทำหน้าที่ส่งเสริมเส้นประสาทที่ควบคุมอารมณ์ ช่วยให้ผ่อนคลายและมีสมาธิ ซึ่งเจ้าสารชนิดนี้จะผลิตและปล่อยออกมาจากกรดอะมิโนจำเป็นที่พบได้ในไข่

4 ปวดหลังบ่อย... เป็นเพราะอะไรกันแน่

สำหรับคนที่มีอาการปวดหลัง มันคงเป็นเรื่องทรมานจิตใจไม่น้อย เพราะอาการปวดหลังมักรักษาให้หายขาดยากหรือเป็นเรื้อรัง เป็นๆ หายๆ (เพราะส่วนมากไม่รู้สาเหตุที่แท้จริง) ดังนั้นหากมีอาการปวดหลังเรื้อรังควรหมั่นสังเกตตัวเองว่า เวลาปวดนั้นรู้สึกปวดแบบไหน เพราะลักษณะอาการปวดหลังนั้นสามารถเป็นตัวช่วยในการวินิจฉัยโรคได้ในเบื้องต้นได้ในระดับหนึ่ง

- **ปวดล้าๆ เมื่อยๆ มีจุดที่กดแล้วปวดมากขึ้น** สาเหตุอาจเกิดจากกล้ามเนื้ออักเสบ กล้ามเนื้อตึงตัวหรือเกิดการหดรัดเป็นเวลานาน
- **ปวดร้าวเหมือนไฟฟ้าช็อต** เช่น ร้าวจากคอไปถึงปลายนิ้วมือ สาเหตุอาจเกิดจากเส้นประสาทที่ถูกกดเบียด
- **ปวดตรงแนวกระดูกกลางหลัง** มักเกิดจากตัวกระดูกสันหลัง หมอนรองกระดูกสันหลัง หรือเอ็นยึดระหว่างกระดูกสันหลัง
- **ปวดหลังเยื้องออกมาด้านข้าง** อาจจะเป็นจากกล้ามเนื้อหลัง
- **ปวดหลังแบบมีอาการชาหรืออาการอ่อนแรงร่วมด้วย** อาจเกิดความผิดปกติของระบบประสาทหรือเส้นประสาท อาจมีแนวโน้มจะเป็นโรคจากหมอนรองกระดูกสันหลังกดทับรากประสาท
- **ปวดหลัง หลังจากยกของหนักหรือเล่นกีฬา** อาจเกิดจากกล้ามเนื้ออักเสบ

ถ้าหากอาการที่เป็นอยู่ไม่สามารถหายได้เองหรือเป็นนานเกิน 2 - 3 อาทิตย์ขึ้นไป ควรไปพบแพทย์เฉพาะทางเพื่อหาสาเหตุที่แน่ชัด เพื่อการรักษาที่ตรงจุดและถูกวิธี ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า

ข้อมูลจาก: รพ.เวชธานี

Beauty

TEXT : Chayanee A.

1 Makeup Trend from Dior
เทรนด์การแต่งหน้าจากดิออร์ สปริงซัมเมอร์ 2020

สำหรับสาวๆ ที่รักการแต่งหน้าเป็นชีวิตจิตใจ ไม่ควรพลาดที่จะดูเทคนิคการรังสรรค์ความงามในฤดูกาลที่จะมาถึงในปีหน้านี้โดย **Peter Philip, Makeup Creative and Image Director จาก Christian Dior Makeup** สำหรับการสร้างลุคสวยครั้งนี้ยังคงเน้นผิวสดใสเปล่งปลั่ง แลดูสุขภาพดี และเพื่อให้ได้ผิวสวยสดชื่นเป็นธรรมชาติ Peter เล่าว่าเขาเริ่มจากขั้นตอนการบำรุงผิวก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อเตรียมผิวให้พร้อมและปลุกผิวให้สดใส อิ่มน้ำ จากนั้นจึงค่อยเข้าสู่ขั้นตอนการแต่งหน้าด้วยการลงไพร์เมอร์เพื่อปรับผิวให้เรียบเนียน ตามด้วยการลงรองพื้นบางๆ จนทั่วใบหน้า ก่อนจะใช้มิสต์ฉีดหน้าเพื่อช่วยเซ็ตรองพื้นให้เข้าที่ ปิดท้ายด้วยการใช้คอนซีลเลอร์เพื่อเก็บรายละเอียดในจุดที่ต้องการปกปิดเป็นพิเศษอีกครั้ง ส่วนดวงตาที่เน้นความสวยหวานแบบโดดเด่นนั้น ให้ลองเริ่มจากการดัดขนตาก่อน จากนั้นค่อยใช้อายไลเนอร์เขียนเป็นเส้นบางๆ ตรงโคนขนตาเพื่อเสริมให้ดวงตาดูเด่นขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ แต่ถ้าอยากให้ลุคดูหวานละมุนยิ่งขึ้น แนะนำว่าให้เลือกใช้อายแชโดว์สีดำเขียนเป็นเส้นบางๆ แทนอายไลเนอร์ วิธีนี้ก็จะช่วยให้ดวงตาดูอ่อนหวานและซอฟท์ยิ่งขึ้น จากนั้นเลือกใช้ลิปบำรุงที่มีการเจือสี แนะนำโทนสีชมพูเบจ เพราะจะช่วยให้ริมฝีปากชุ่มชื่นอวบอิ่มเปล่งปลั่ง สดใสแบบเป็นธรรมชาติสุดๆ กันไปเลย

Photo: https://www.dior.com/en_int/make-up

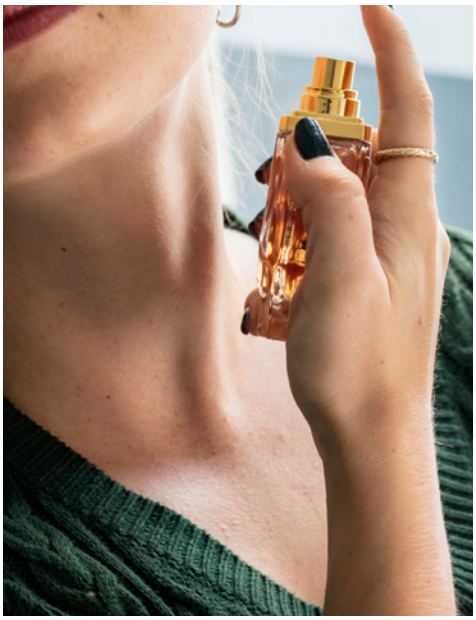
2 Scent Therapy
ใช้กลิ่นหอมบำบัดในวันที่ร่างกายเหนื่อยล้า

หลังจากผ่านการงาน การเรียน อันแสนวุ่นวายมาทั้งวัน เมื่อกลับถึงบ้านลองหยดน้ำมันหอมระเหย 5 - 10 หยด ลงในอ่างอาบน้ำอุ่น ก่อนจะแช่ตัวประมาณ 15 - 20 นาที (กรณีที่คุณไม่มีโรคประจำตัวใดๆ และไม่มีปัญหาในการแช่น้ำอุ่น) ออยล์ของน้ำมันหอมระเหยจะซึมซาบเข้าบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น ในขณะที่กลิ่นหอมที่สูดไอระเหยเข้าไปจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายกายใจ กล้ามเนื้อคลายความเมื่อยล้าด้วยอุณหภูมิของน้ำที่อุ่น พร้อมช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตได้ดีอีกด้วย

ใช้สมาร์ทโฟนไม่ถูกท่า...หน้าจะมีริ้วรอย

บ่อยครั้งที่การก้มมองจอดูสมาร์ทโฟนหรือแทบเล็ต มักทำให้คอของคุณเอี้ยวต่ำลงเรื่อยๆ หรือแม้แต่การเอียงคอเพื่อหนีบโทรศัพท์ในการพูดคุยเป็นเวลานานจนส่งผลให้เกิดริ้วรอยได้จากการเคลื่อนไหวที่ทำซ้ำๆ นั่นเอง ดังนั้นลองเช็กท่าทางของคุณในการใช้สมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์และแท็บเล็ตดูว่ามักเป็นท่าใด ก่อให้เกิดการกดทับซ้ำๆ บ่อยๆ หรือไม่ ทางที่ดีควรจะจัดให้ระยะการมองเป็นการมองแบบทางตรงในระดับที่ลำคอตั้งตรงไม่ต้องก้มหรือหงายจะดีที่สุด

3 Perfume for Sensitive Skin
เคล็ดลับการเลือกน้ำหอม สำหรับผิวที่มีเหงื่อออกง่าย ผิวแพ้ง่าย



การเลือกน้ำหอมนั้นถือเป็นศาสตร์ชั้นสูงรูปแบบหนึ่งก็ว่าได้ เคยสงสัยไหมว่า ทำไมน้ำหอมกลิ่นเดียวกันกลับให้ผลลัพธ์กลิ่นต่างกันในแต่ละคน นั่นก็เพราะปฏิกิริยาทางผิวหนังกับเคมีของน้ำหอมที่เป็นตัวแปร สำหรับคนที่มีผิวแพ้ง่ายหรือมีเหงื่อออกบ่อยๆ เรามีเคล็ดลับมาฝาก น้ำหอมบางชนิดอาจทำให้ผิวรู้สึกแสบร้อนได้ เพราะในน้ำหอมมักมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ เมื่อรูขุมขนเปิดให้เหงื่อไหลออกมาจะทำให้ผิวเกิดการระคายเคืองได้ ฉะนั้นควรเลือกน้ำหอมที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อย อย่าง Parfum เพราะใช้หัวน้ำหอมในปริมาณมาก ซึ่งจะติดทนยาวนานเป็นเวลา 8 - 10 ชั่วโมง ส่วนอีกแบบคือ Eau Fraiche เป็นน้ำหอมที่ไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เพราะใช้น้ำเป็นส่วนผสมแทน หรืออาจจะเลือกใช้ Body Mist หรือ Body Spray ที่มีความบางเบาจึงเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุดของสภาพผิวประเภทนี้ แต่น้ำหอมสองประเภทหลังนี้จะติดทนเพียง 2 - 4 ชั่วโมงเท่านั้น อาจต้องฉีดบ่อยกว่าน้ำหอมชนิดอื่นๆ

Quote

"เราจะเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้หญิงทั่วโลก ที่จะสร้างฝันให้เป็นจริง และสร้างสิ่งที่ยอดเยี่ยมให้แก่โลกของเรา"

บิ๊นท์ - สิรีธร ลีห์อร่ามวัฒน์
มิสอินเตอร์เนชั่นแนล 2019 กล่าวไว้

Concealer ไอเท็มลับของสาวเพอร์เฟ็กต์

สำหรับบรรดาสาวสวยทั้งหลายมักรู้กันดีว่า คอนซีเลอร์เป็นบิวตี้ไอเท็มที่ควรมีพกติดกระเป๋าเสมอ ในวันหน้าโทรม นอนน้อย วันที่ป่วยแต่ต้องไปพรีเซนต์งาน วันที่ผ่านปาร์ตี้มาหนักหน่วง ฯลฯ แต่ขอแนะนำให้เลือกแบบเนื้อครีมจะสะดวกต่อสำหรับการทัชอัพระหว่างวันมากกว่าแบบเนื้อลิควิดหรือเนื้อเหลว แต่ถ้าหากใครมีผิวแห้งลอกแล้วกลัวว่าแบบเนื้อครีมจะแห้งไป สามารถเลือกใช้เนื้อลิควิดได้ และเทคนิคในการใช้คือ แต้มเฉพาะจุดที่มีปัญหา เพียงบางเบา และแตะให้เนียนกลืนไปกับผิวส่วนอื่นเพื่อลุคเป็นธรรมชาติสุดๆ ดูไม่หลอกตา

4 Easy Trick for Healthy Hair
ผมสวยสุขภาพดีด้วยมะกรูด

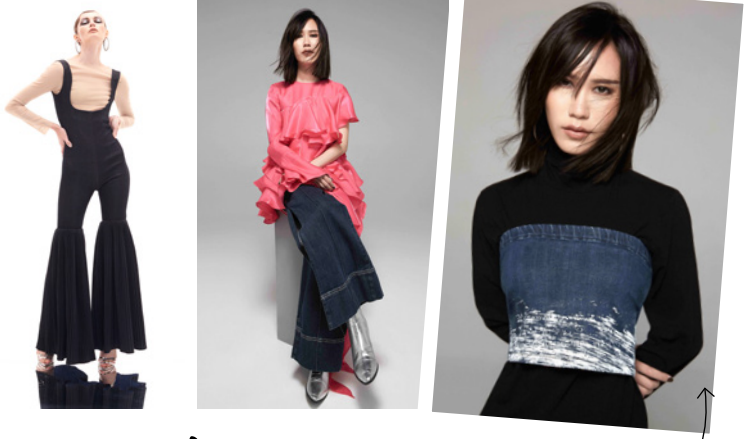
จะบอกว่านี่คือเคล็ดลับความงามตั้งแต่สมัยคุณย่าคุณยายก็ไม่ผิด สำหรับสาวๆ ที่มีปัญหาเรื่องรังแค ผมขาดร่วง หนังศีรษะไม่แข็งแรง แนะว่ามาลองใช้น้ำมะกรูดหมักผมเหมือนสาวไทยโบราณดู วิธีการก็ง่ายๆ ไม่ยุ่งยากมากนัก เพียงเอาลูกมะกรูดสดผลเขียวๆ สัก 3 - 4 ลูก ไปย่างไฟ จนผิวลูกมะกรูดมีน้ำมันออกมา จากนั้นนำไปผ่ากลาง แล้วบีบเอาแต่น้ำมะกรูด เอาเม็ดออก หลังจากนั้นสระผมให้เสร็จก่อน จึงนำน้ำมะกรูดที่เตรียมไว้ไปชโลมแล้วหมักผมทิ้งไว้ประมาณ 20 - 30 นาที แล้วใช้น้ำเปล่าล้างออกให้สะอาด หลังหมักจะรู้สึกทันทีว่าเส้นผมเบาสบาย อาการคันศีรษะจะลงน้อยลง ผมนุ่มสลวย เมื่อใช้เป็นประจำเส้นผมก็จะดำขลับเงางามอีกด้วย

Shopping Guide

TEXT : Chayanee A.

Hot Stuffs...Update

เหลืออีกไม่กี่วันนับถอยหลังก็จะเข้าสู่วันสุดท้ายปลายปีกันแล้ว หลายคนมองหาของขวัญมอบให้แก่คนสำคัญ บางคนก็มองหารางวัลมอบให้ตัวเองหลังจากตรากตรำทำงานหนักมาทั้งปี ทีนี้มีอะไรใหม่น่าสนใจบ้าง มาอัปเดตไปพร้อมๆ กันเลย



Hall of Mirrors...AW 2019

เดนิมชิ้นคลาสสิคสู่ความโมเดิร์นที่แตกต่าง

คอลเลกชั่นออทั่ม/วินเทอร์ 2019 DENIM 101: Hall of Mirrors เสมือนห้องกระจกเงาที่จะส่องสะท้อนความเป็นตัวตนของหญิงสาวหลากหลายสไตล์ผ่านชุดยีนส์ดีไซน์สวยแปลกใหม่ ด้วยการหยิบเดนิมชิ้นคลาสสิกมารังสรรค์ให้มีความแตกต่างและดูโมเดิร์น โดยโครงร่างและคัตติ้งนับเป็นจุดเด่นสำหรับคอลเลกชั่นนี้ ที่มีทั้งการนำผ้าเดนิมมาผ่านเทคนิคการอัดพลีทให้มีความพลิ้วไหวไม่แข็งกระด้าง การตัดต่อเดนิมเข้ากับผ้าชีฟองช่วยเพิ่มลูกเล่นใหม่ รวมถึงผ้าออแกนซ่าที่นำมาตัดเย็บกับเดนิมช่วยเพิ่มเสน่ห์ความน่าค้นหา อีกทั้งการเสริมโครงชุดเดนิมด้วยคอร์เซ็ทอวดโชว์สัดส่วนได้อย่างมั่นใจ ฉีกภาพจำของชุดเดนิมในรูปแบบเดิมๆ ด้วยชุดเดรสเกาะอกผ้าเดนิมกับกระโปรงเดนิมที่ต่อชายกระโปรงเข้ากับผ้าชีฟอง แต่งระบายรัฟเฟิลให้ลุคที่ดูสวยเท่แต่ซ่อนความเฟมินีนเอาไว้ได้อย่างลงตัว ชุดจั๊มสูทเดนิมที่มีลูกเล่นแต่งปลายขากางเกงด้วยผ้าเดนิมอัดพลีทเสริมความมั่นใจในทุกย่างก้าว อีกทั้งเสื้อครอปเดนิมเสริมลุคให้ดูเซ็กซี่เย้ายวน โดยชิ้นเด่นประจำคอลเลกชั่นนี้ยกให้เป็นแจ็กเก็ตยีนส์ทรงโอเวอร์ไซส์ที่เพิ่มลูกเล่นด้วยการตัดเย็บเข้ากับผ้าเดนิมอัดพลีทเพิ่มความพลิ้วไหวยามเคลื่อนตัว หาซื้อได้ที่ร้าน ‘อสิรา’ (ASIRA) ทองหล่อ ซอย 10 และทาง Instagram: asirabkk และ LINE ID: @asira

Colorful Lips

เติมแต่งริมฝีปากให้สวยสดใสด้วยสีสันไปกับ BYS

BYS Copacabana On-The-Go Palette ราคา 660 บาท ลิปพาเลทขนาดพกพา เนื้อซาตินและเนื้อแมตต์ 6 เฉดสีใหม่ เม็ดสีสดชัด ฉ่ำแน่นเข้มข้น ติดทนนาน เกลี่ยง่ายเรียบลื่นด้วยเนื้อสัมผัสเนียนแนบ ให้ความรู้สึกเบาสบาย หาซื้อ BYS Cosmetics ได้ที่ร้าน Watsons และ Euphoria Shop ทุกสาขา หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Customer Care โทร.02736 2229 www.facebook.com / byscosmeticsthailand

Skin Irony

เท่ โดดเด่น ในสไตล์มินิมอล

SWATCH (สวอท์ช) เผยโฉม SKIN Irony คอลเลกชั่นเรือนเวลาที่ผสมผสานระหว่างดีไซน์และฟังก์ชันได้อย่างลงตัวกับขนาดหน้าปัดที่ใหญ่กว่าเดิมขนาด 42 มม. เสริมลุคเท่สไตล์มินิมอลให้คุณโดดเด่นที่สุดในทุกโอกาสและทุกสไตล์การแต่งตัว ทำงานด้วยกลไกแบบควอตซ์ (Quartz) ความแม่นยำสูง ตัวเรือนถูกประกอบขึ้นอย่างพิถีพิถันด้วยวัสดุคุณภาพดีอย่างสแตนเลสสตีล ดีเทลของตัวเรือนแบบขัดด้านและขัดเงา ต่อด้วยตัวเรือนที่ยังคงความเป็นเอกลักษณ์ในเรื่องความบางสไตล์ SKIN Irony ด้วยความบางเพียง 6 มม. มาพร้อมกับสายนาฬิกา 2 รูปแบบ ทั้งสายหนังและสายยางให้เลือก SKIN Irony วางจำหน่ายแล้วด้วย 6 โมเดล หลากสีสัน น้ำเงิน เขียว แดง ดำ และน้ำตาล ในราคา 5,600 บาท หาซื้อได้ที่ Swatch Store ทุกสาขา และทางออนไลน์ได้ที่ shop.swatch.co.th จัดส่งฟรีทั่วประเทศ

Dermalogica Beauty Set

สวยแบบคลีนสุดๆ กับชุดกิ๊ฟเซ็ททำความสะอาดผิวหน้า

Dermalogica The Ultimate Cleanse & Glow Trio **ราคา 7,035 บาท** ชุดทำความสะอาดผิวล้ำลึกเพื่อเตรียมผิวสำหรับรับการบำรุง ประกอบด้วย **Precleanse** (ขนาด 150 ml.) ออยล์เนื้อบางเบาที่สามารถขจัดคราบสิ่งสกปรกและเครื่องสำอางกันน้ำให้หลุดออกอย่างอ่อนโยนโดยไม่ทำให้ผิวอุดตัน **Special Cleansing Gel** (ขนาด 250 ml.) เจลล้างหน้าสูตรอ่อนโยนไม่ทำให้ผิวแห้งตึงและไม่ทำให้แสบตา พร้อมกลิ่นหอมที่มาจากธรรมชาติให้การล้างหน้าเต็มไปด้วยความผ่อนคลาย และ **Daily Microfoliant** (ขนาด 74 g.) ผลิตภัณฑ์สครับผิวจากผงข้าวธรรมชาติที่ให้ผลลัพธ์ชัดเจน หลังใช้จะสัมผัสได้ถึงความนุ่มและผิวกระจ่างใสขึ้น 1 สเตปภายในครั้งเดียว สามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ Dermalogica รวมถึงรับบริการวิเคราะห์ผิวได้ฟรีที่เคาน์เตอร์ Dermalogica ที่ห้างสรรพสินค้าชั้นนำทุกสาขา และ AsterSpring ทุกสาขา Kiss@CentralWorld, Eve and Boy สาขาที่จัดจำหน่ายหรือสั่งซื้อทาง online ได้ที่ www.dermalogica.co.th

Asics X Transformers

เอาใจสาวกทรานส์ฟอร์มเมอร์สด้วยสนีกเกอร์สุดคูล

เปิดตัว **ASICS x TRANSFORMERS** ด้วยแคปซูลคอลเลกชั่นแบบครบครันทั้งสนีกเกอร์ เสื้อผ้าและแอ็กเซสซอรีอีกมากมาย คอลเลกชั่นนี้นำเสนอรองเท้าในรุ่น GEL-LYTE ™ V และ GEL-LYTE ™ V GS (สำหรับเด็ก) รองเท้ารูปแบบ 3-in-1 ที่ตัวรองเท้ามาพร้อมกับลูกเล่นที่สามารถปรับเปลี่ยนบริเวณลิ้นและด้านหลังเท้าได้ ทำให้ผู้สวมใส่สามารถปรับแต่งโมเดลได้ตามต้องการ แต่ละส่วนของรองเท้าจะประกอบไปด้วยหนึ่งในสามตัวละครหลักจาก TRANSFORMERS อย่าง Optimus Prime, Bumblebee และ Megatron ให้คุณได้ตกแต่งรองเท้าเป็นตัวละครที่ชื่นชอบปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสไตล์ของคุณเองแบบสนุกสนาน นอกจากนี้คอลเลกชั่นนี้ยังมาพร้อมกับ เสื้อยืดฮูดดี้ หมวก กระเป๋ายิมและเสื้อผ้าสำหรับเด็ก ASICS x TRANSFORMERS GEL-LYTE ™ V ราคา 4,200 บาท สามารถติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ asics.com และทางเฟซบุ๊กที่ www.facebook.com/ASICS.sportstyle.th รวมถึงทางอินสตาแกรม @asics_sportstyle_th

Code Cool...CANITT Autumn Winter 2019

คอลเลกชั่นรับลมหนาวสำหรับสาวยุคใหม่

คอลเลกชั่น CODE COOL จากแบรนด์ CANITT รหัสลับแห่งการแต่งตัวของสาวๆ ยุคใหม่ นำเสนอชุดดีไซน์โก้หรูอันโดดเด่นด้วยโครงร่างและคัตติ้งที่หลากหลาย ทั้งกระโปรงลายพิมพ์สำหรับสาวหวาน กางเกงขาบานที่มีกลิ่นอายของยุค 70's เพลย์สูทที่เน้นผิวสัมผัสเพิ่มความหรูหรา ชุดเดรสยาวเข้ารูปสีดำที่เด่นด้วยลูกเล่นแต่งประดับโซ่สีทองบนคัตติ้งสุดคลีน รวมไปถึงพาเหรดชุดเดรสสั้นเบจบนลูกเล่นซิลลูเอทที่แตกต่างช่วยขับผิวผู้หญิงให้เปล่งประกาย และเทรนช์โค้ทและสูทที่ถูกนำมาทำให้ดูโมเดิร์น ผ่านความโก้หรูในสไตล์เฟมินีน เฉดสีสำหรับฤดูกาลนี้ไล่เรียงตั้งแต่สีเบจอันเป็นสีหลักประจำแบรนด์กับเฉดสีพาสเทลอันหรูหรา รวมทั้งสีเขียวกลามัวร์ (Glamour Green) ที่จะเพิ่มความสง่างามของชุด และโทนสีคลาสสิกอย่างสีขาวและสีดำช่วยเพิ่มมิติให้การมิกซ์แอนด์แมทช์ได้อย่างลงตัว หาซื้อได้แล้วที่ร้านคานิท (CANITT) ศูนย์การค้าสยามพารากอน บริเวณพารากอนดีพาร์ทเมนสโตร์ ชั้น 1 และศูนย์การค้าเซ็นทรัลชิดลม บริเวณโซนไทยไทย ชั้น 2 ติดตามได้ที่ช่องทาง IG: Canitt_official และ Line ID: CANITT_OFFICIAL

Horoscope

คำพยากรณ์ เดือนธันวาคม 2562

TEXT: อ.วงศ์วริศ เอี่ยมสำอางค์ โทร.06 3365 2354

ราศีเมษ [13 เมษายน – 14 พฤษภาคม]

ชาวราศีเมษมีเรื่องบางอย่างอาจยังไม่ได้อย่างที่ตั้งใจ ให้อดทนใจเย็นรอสักหน่อยเพราะจะมีผู้ใหญ่มาช่วยเหลือ **การงาน** ควรพิจารณาให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ อย่าเพิ่งทิ้งโอกาสที่เข้ามาเพราะอารมณ์ของตนเอง เดือนนี้ค่อนข้างจะมีเรื่องจุกจิกวุ่นวายใจ **การเงิน** ใช้จ่ายไปตามอารมณ์หรือหมดไปกับงานสังสรรค์รื่นเริง มีเกณฑ์ของการยื่นกู้หรือทำเอกสารสัญญา **ความรัก** คนโสดให้ระวังจะไปหลงชื่นชมหรือตกหลุมรักคนที่มีเจ้าของ คนมีคู่จะชักชวนกันไปท่องเที่ยวต่างประเทศ **สุขภาพ** ตาอักเสบ ปวดหลัง จุกเสียดแน่น ไม่ควรอั้นปัสสาวะเพราะอาจทำให้เป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

ราศีพฤษภ [15 พฤษภาคม – 14 มิถุนายน]

ชาวราศีพฤษภ เจอของที่เก็บไว้นานทำให้หวนกลับไปคิดถึงอดีต ช่วงนี้มีอะไรต้องทำค่อนข้างมาก และมีโอกาสดีสำหรับสิ่งที่วางแผนไว้ **การงาน** จะได้ผู้หลักผู้ใหญ่คอยสนับสนุน มีเกณฑ์ของการเดินทางเพราะงานหรือการติดต่อทางไกล เดือนนี้จะรู้สึกสนุกสนานกับงานที่ทำอยู่ **การเงิน** มีเรื่องให้คิดและตัดสินใจ อยากไปเที่ยวก็อยาก จะเก็บออมก็กังวลใจ เงินที่รออยู่ให้ติดต่อสอบถามข่าวคราวดูบ้าง **ความรัก** คนโสดให้ดูใจกันไปก่อน ไม่ต้องรีบร้อนค่อยเป็นค่อยไป คนมีคู่ชักชวนกันไปดูหนังฟังเพลงเติมความหวานนอกบ้านก็ดีนะ **สุขภาพ** วิตกกังวล ระบบการย่อยอาหาร ปวดเมื่อยขา

ราศีเมถุน [15 มิถุนายน – 15 กรกฎาคม]

ชาวราศีเมถุนเป็นเดือนของความมีเสน่ห์ แต่ก็อาจทำให้รู้สึกอึดอัดใจเพราะความสามารถจึงทำให้มีแต่คนอยากเข้าหา **การงาน** อะไรๆ ก็ไม่ทันใจไม่ทันความคิด จะเกิดไอเดียใหม่ๆ ที่สร้างรายได้ในอนาคต ควรรอบคอบกับเรื่องเอกสาร **การเงิน** มีเกณฑ์ของการใช้จ่ายไปกับยวดยานพาหนะ ปรับเปลี่ยนยางหรือช่วงล่างเพื่อให้พร้อมสำหรับเดินทางไกล อย่าใช้จ่ายจนเกินตัวเพราะรายได้อาจมีความล่าช้า **ความรัก** คนโสดมีเกณฑ์ของการพบคนที่ถูกใจจากการเดินทาง/พบโดยบังเอิญ คนมีคู่ชักชวนกันไปไหว้พระทำบุญพักผ่อนกายใจจะดี **สุขภาพ** ปวดหัว ปวดไหล่ ไมเกรน

ราศีกรกฎ [16 กรกฎาคม – 16 สิงหาคม]

ชาวราศีกรกฎเดือนนี้ไม่ควรใจร้อนหรือรีบเร่งทำอะไรเกินไป อดใจรอสักนิดแล้วจะดี อยากเริ่มต้นทำอะไรด้วยตัวเองก็จะมีโอกาสได้ลงมือทำ **การงาน** จะได้ผู้หลักผู้ใหญ่คอยสนับสนุน แต่ก็มีงานที่ต้องตัดสินใจว่าจะเริ่มหรือต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง **การเงิน** ว่าจะไม่ให้สุดท้ายก็ใจอ่อนทุกที ส่วนใหญ่ใช้จ่ายไปกับการท่องเที่ยว และช่วงนี้สามารถวางแผนทางการเงินได้ดี **ความรัก** คนโสด คนที่คุยอยู่ก็ยังไม่ใช่และยังไม่โดนใจสักที คนมีคู่แอบกังวลใจ มีอะไรไม่เข้าใจกันควรพูดคุยหันหน้าปรับความเข้าใจกัน **สุขภาพ** คออักเสบ เจ็บคอ เคืองตา ปวดเมื่อยร่างกาย

ราศีสิงห์ [17 สิงหาคม – 16 กันยายน]

ชาวราศีสิงห์ช่วงเดือนนี้มีไอเดียใหม่ๆ เข้ามาตลอด แต่ก็ยังไม่กล้าจะไปพูดไปเอ่ยกับใคร จะทำอะไรในช่วงนี้ถือว่าเป็นโอกาสที่ดีมากช่วงหนึ่ง มีเกณฑ์เดินทางไปต่างประเทศ **การงาน** เป็นช่วงที่รู้สึกไม่อยากทำอะไร อยากพักผ่อน สิ่งที่คิดหรือรอคอยจะได้สมใจ **การเงิน** เป็นช่วงที่อยากเก็บออมเงิน ยังไม่อยากใช้จ่ายอะไรในตอนนี้ การติดต่อเจรจาจะสำเร็จดี ต้องกล้าพูดกล้าคุยสักนิด แต่ก็จะมีเงื่อนไข **ความรัก** คนโสดมีคนคอยเอาอกเอาใจ มีเสน่ห์ทั้งเพศตรงข้ามและเพศเดียวกัน คนมีคู่ที่รอบุตรมีเกณฑ์จะได้รับข่าวดี คนรักเอาใจใส่ **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ จุกเสียดแน่นท้อง

ราศีกันย์ [17 กันยายน – 16 ตุลาคม]

ชาวราศีกันย์อย่ากดดันตัวเอง ค่อยๆ คิดค่อยๆ ทำ แต่ต้องลุยด้วยตนเอง เปิดใจยอมรับสิ่งใหม่ๆ สิ่งที่คิดหรือตั้งใจจะสำเร็จด้วยดี **การงาน** มีเกณฑ์ของการเดินทางหรือได้ติดต่อกับลูกค้าทางไกล จะได้รับโอกาสใหม่ได้รับผิดชอบงานที่ต้องใช้ความสามารถเฉพาะบุคคล **การเงิน** ระมัดระวังการใช้จ่าย อย่าช้อปเพลิน เพราะรายได้ยังมีเข้ามาไม่มาก จะซื้ออะไรพิจารณาให้ละเอียดก่อน เพราะอาจได้ของที่ไม่ตรงกับใจเท่าไหร่ **ความรัก** คนโสด มีคนเข้ามาให้เลือกมากกว่าหนึ่งคน คนมีคู่ชักชวนกันไปเที่ยวทางไกลหรือไปต่างประเทศ **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว วิงเวียนศีรษะ

ราศีตุลย์ [17 ตุลาคม – 15 พฤศจิกายน]

ชาวราศีตุลย์เดือนนี้จะเนื้อหอม มีแต่คนอยากเข้ามาหา อยากใกล้ชิด มีเกณฑ์ได้ไปเที่ยวทางทะเล ให้ระมัดระวังเรื่องอารมณ์ของตัวเอง **การงาน** หลังจากที่ลุยงานมาเต็มที่ ผลที่ออกมาจึงสำเร็จดั่งใจหวัง แม้ว่าอาจจะต้องเหนื่อยมากสักหน่อย **การเงิน** อาจต้องนำเงินเก็บมาใช้ไปพลางๆ ก่อน เพราะเงินที่รออยู่ยังไม่ได้ทันใจ มีความล่าช้า **ความรัก** คนโสดยังไม่ควรรีบร้อนตกลงปลงใจกับใคร ควรพิจารณาให้รอบคอบว่าใช่คนที่ต้องการจริงๆ หรือไม่ คนมีคู่คิดอยากมีบ้านหรือปรับปรุงที่อยู่อาศัยใหม่ **สุขภาพ** ตาอักเสบ เคืองตา ระบบการย่อยไม่ดี เส้นยึดทำให้ปวดเมื่อย

ราศีพิจิก [16 พฤศจิกายน – 15 ธันวาคม]

ชาวราศีพิจิกดีวางแผนอยากจะไปเที่ยวเกาะเที่ยวทะเล มีเกณฑ์ของการไปร่วมงานบุญหรือไปนั่งดูพระอาทิตย์ขึ้น **การงาน** ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุนช่วยเหลือ แม้ว่าช่วงนี้งานเยอะจนล้นมือ ทำงานหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน แต่กลับรู้สึกสนุกกับงานที่ได้รับมอบหมาย **การเงิน** คล่องดี มีพอให้ใช้จ่ายได้แบบสบายๆ แถมผู้หลักผู้ใหญ่คอยให้การอุปถัมภ์ ให้ระมัดระวังของมีค่าจะแตกหักเสียหาย **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจจากการเดินทาง ค่อยๆ ดูใจศึกษากันไปก่อน ส่วนคนมีคู่จะชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อนส่งท้ายปี **สุขภาพ** ปวดเมื่อยคอไหล่ ปวดขา

ราศีธนู [16 ธันวาคม – 14 มกราคม]

ชาวราศีธนู สิ่งที่คิดและตั้งใจจะสำเร็จดี เพราะมีแรงสนับสนุนจากคนรอบข้างและจากความมุ่งมั่นของตนเอง เปลี่ยนมุมมองบ้างแล้วจะมองเห็นโอกาสมากขึ้น **การงาน** เป็นช่วงที่ต้องลุยให้เต็มที่ เพราะจะได้รับโอกาสที่ดี อาจจะรู้สึกท้อแต่ก็จะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน **การเงิน** เรื่อยๆ สบายๆ เป็นช่วงที่ดี อาจใช้จ่ายไปกับการซื้อของถูกใจหรือซื้อเป็นของขวัญของฝาก **ความรัก** คนโสด แม้จะมีคนพูดคุยด้วย แต่ก็ยังอยากใช้ชีวิตอิสระ ไม่อยากตกลงปลงใจกับใคร คนมีคู่ ยังห่วงใยกันดี แต่ไม่ค่อยมีเวลาไปไหนมาไหนด้วยกัน **สุขภาพ** อาการคันศีรษะ ตาอักเสบ ผื่นแพ้

ราศีมังกร [15 มกราคม – 12 กุมภาพันธ์]

ชาวราศีมังกรคิดวางแผนอยากพาครอบครัวไปท่องเที่ยวพักผ่อนทางไกลหรือจัดเลี้ยงภายในครอบครัว แต่ก็ยังหาข้อสรุปไม่ได้ **การงาน** เป็นช่วงที่ต้องลุยสะสางงานไปคนเดียว เหมือนจะมีคนคอยช่วยเหลือแต่สุดท้ายต่างฝ่ายต่างยุ่งแก้ไขปัญหาของตัวเอง **การเงิน** ค่อนข้างโดดเด่นเพราะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน เดือนนี้รายได้จะมาจากความสามารถ จากความคิดของตนเองล้วนๆ **ความรัก** คนโสดจะได้คนที่ถูกใจหรือมีความเข้าอกเข้าใจกัน คนมีคู่ มีความสุข ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน **สุขภาพ** ความเครียด ความกังวลใจ อึดอัดจุกเสียดแน่นท้อง เหน็บชา

ราศีกุมภ์ [13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม]

ชาวราศีกุมภ์มีเรื่องให้คิดและต้องตัดสินใจ จะเลือกในสิ่งที่รักหรือจะเคลียร์สิ่งที่ค้างคาใจในอดีต แต่ไม่ว่าอย่างไรก็ยังทำให้รู้สึกอึดอัดใจอยู่ดี **การงาน** อยู่ในสภาวะที่กดดัน อึดอัดใจ แต่ไม่สามารถบอกหรือระบายให้ใครฟังได้ อยู่ในช่วงเวลาของการตัดสินใจจะทนไปก่อนหรือจะเลือกทางออกให้กับตัวเอง **การเงิน** ไม่ควรทำอะไรโดยใช้อารมณ์เป็นใหญ่ ควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ ความผิดพลาดอาจทำให้เกิดปัญหาในตอนท้ายได้ **ความรัก** คนโสด ช่วงนี้โลกเป็นสีชมพู คนมีคู่ ให้ชักชวนกันไปทำบุญหรือไปท่องเที่ยวเติมความหวานบ้าง **สุขภาพ** ระบบหายใจ ภูมิแพ้ ปวดไหล่ ปวดเอว

ราศีมีน [16 มีนาคม – 12 เมษายน]

ชาวราศีมีนสิ่งที่คิดหรือตั้งใจ บางครั้งถ้ามากไปมันก็จะเกินพอดี คำพูดก็เช่นกันบางครั้งก็ควรระมัดระวังเพราะอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดกันได้ **การงาน** มีโปรเจคงานที่ต้องรับผิดชอบค่อนข้างมาก จนบางครั้งรู้สึกเหนื่อยล้า คิดหาทางแก้ไขไม่ถูก ควรหาเวลาว่างเพื่อไปพักผ่อนเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ แล้วจะพบทางแก้ไข **การเงิน** มีเกณฑ์ของการใช้จ่ายไปกับงานเลี้ยงสังสรรค์หรือการเดินทาง การหยิบยืมควรมีเอกสารสัญญา **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจจากการแนะนำ คนมีคู่มีความเอาใจใส่กันมากขึ้น **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามตัว ปวดเมื่อยขา

Wacoal
BEST
SELECTED
สยบทุกนิยามความสวย ด้วยบราลูกไม้ เสริมเสน่ห์ให้อกอิ่มชวนหลงใหล
www.wacoal.co.th • Facebook | IG | Youtube : Wacoal Thailand • Line @wacoal.th | Shop Online
Shopee
LAZADA

สินเชื่อทะเบียนรถ และ สินเชื่อรถมอเตอร์ไซค์

สมหวัง เงินสั่งได้

ดอกเบี้ยเริ่มต้น 0.49%* ต่อเดือน

✓ ไม่ต้องโอนเล่ม ✓ ไม่ต้องมีคนค้ำ* ✓ รับป้ายทุกจังหวัด

สมหวัง เงินสั่งได้

02-123-4000

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