



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.2 NO.22 | FEBRUARY 2019

MRT MARKET

Check in

ชวนเที่ยวแบบรักซีโลกที่
"ตลาดนัดธรรมชาติ"

มอบความรักให้กัน
อย่างสร้างสรรค์

รฟม. ชวนช้อป OTOP เมือง ปทุมฯ



ห้ามพลาด!

25 ก.พ. - 1 มี.ค. นี้
MRT Market ณ อาคารจอดแล้วจร MRT ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย

ร่วมช้อป ชม ชิม ผลิตภัณฑ์ OTOP จากชุมชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า



www.mrta.co.th



งานสิ่งแวดล้อมศึกษา ตามโครงการคลองสวยน้ำใส



โรงเรียนสีเขี้ยว ชมฟรี ปีที่ 3

นิทรรศการเทิดพระเกียรติ “ศาสตร์แห่งพระราชฯ”
นิทรรศการสิ่งแวดล้อม โดยองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี
การออกบูธสถาบันการศึกษา “โรงเรียนสีเขี้ยว” จังหวัดนนทบุรี
และการแสดงผลงานการแข่งขันสิ่งแวดล้อมศึกษา
ผลิตภัณฑ์ และสินค้าเพื่อสิ่งแวดล้อม

ระหว่างวันที่
16-17

กุมภาพันธ์ 2562
10.00-18.00 น. ชั้น 4 เวสต์เกตฮอลล์

central plaza
WESTGATE

ขั้นตอนการขอรับบริการข้อมูลข่าวสารของราชการ ณ ศูนย์ข้อมูลข่าวสารของ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



เพื่อให้เป็นไปตาม พ.ร.บ. ข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2560 กำหนดให้

ประชาชนมีสิทธิรับรู้และเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของราชการ โดยไม่จำเป็นต้องมีส่วนได้ส่วนเสีย ประกอบด้วย

- การตรวจค้นได้จากราชกิจจานุเบกษา สำหรับข้อมูลข่าวสารที่ต้องเปิดเผยโดยวิธีการลงพิมพ์ในราชกิจจานุเบกษา ตามมาตรา 7 แห่งพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ.2540
- การใช้สิทธิขอได้ด้วยตนเอง ณ สถานที่ที่หน่วยงานกำหนดและจัดเตรียมข้อมูลข่าวสารนั้นไว้ สำหรับข้อมูลข่าวสารตามมาตรา 9 แห่งพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ.2540
- การใช้สิทธิขอโดยการยื่นคำขอต่อหน่วยงานของรัฐ ที่จัดเก็บหรือครอบครองดูแลข้อมูลข่าวสารที่ต้องการ สำหรับข้อมูลข่าวสารตามมาตรา 11 แห่งพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ.2540



Editor's Talk

สวัสดีเดือนแห่งความรัก Life & Metro ฉบับนี้ จะชวนคุณผู้อ่านมาอบความรักให้แก่โลกของเรา ซึ่งดูท่าแล้ว น่าจะบอบช้ำมากพอสมควร อากาศวิกฤตทั่วทั้งโลก อาทิ สถานการณ์ภัยหนาวในพื้นที่ทางตะวันตกตอนกลาง (Midwest) ของประเทศสหรัฐอเมริกาซึ่งคงอยู่ในภาวะวิกฤต โดยได้รับอิทธิพลมาจากลมวนชั่วโลก หรือ โพลาร์ วอร์เท็กซ์ (polar vortex) ส่งผลให้เกิดลมหนาวเย็นจัด อุณหภูมิติดลบถึง -46 องศาเซลเซียส ไม่ต่างกับการอยู่ชั่วโลกเลย และในทางกลับกัน ประเทศออสเตรเลียต้องพบกับอากาศที่ร้อนที่สุดเป็นประวัติการณ์ของประเทศ ตลอดเดือนมกราคม 2562 ที่ผ่านมา คืออุณหภูมิสูงเกิน 30 องศาเซลเซียส และมีบางรัฐอุณหภูมิสูงเกือบ 50 องศาเซลเซียสเลยทีเดียว!

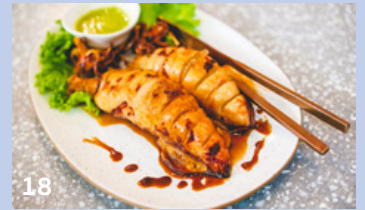
ประเทศไทยเราเองก็ไม่ใช่น้อยหน้า ตั้งแต่ช่วงปลายปีที่ผ่านมามา จนถึงปัจจุบัน เรายังคงต้องผจญกับฝุ่นพิษ PM 2.5 ฝุ่นละอองขนาดเล็กที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและระบบทางเดินหายใจ รัฐบาลกรมรงค์ให้สวมใส่หน้ากากอนามัย N95 หากจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้ง และพักอาศัยหรือทำงานในเขตพื้นที่เสี่ยง เรื่องเล็กๆ น้อยๆ พวกนี้เราไม่ควรมองข้าม เพราะถ้าฝุ่นพิษ PM 2.5 เข้าไปสะสมในร่างกายเรามากๆ อาจเกิดโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้ สิ่งหนึ่งที่ทุกคนสามารถช่วยได้คือ ลดการเผาหญ้าหรือขยะในที่โล่งแจ้ง ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว หันมาใช้บริการรถโดยสารสาธารณะแทน ไม่ว่าจะเป็น MRT BTS หรือรถเมล์ ขสมก. ซึ่งทุกวันนี้ได้มีการเชื่อมต่อให้เกิดความสะดวกสบายแก่ผู้ใช้บริการมากขึ้น เป็นต้น

ฉบับนี้ **คอลัมน์ Check in** เราจึงชวนคุณผู้อ่านมาร่วมรักษ์โลก ด้วยการชม ชิม ซ้อป สีนค้ำออร์แกนิก ปลอดภัยสารพิษ ที่ **"ตลาดนัดธรรมชาติ"** ตั้งอยู่ในเขตโรงเรียนอนุบาลชาลววิทย ๓.พระราม 9 ซอย 17 ห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร โดยโซนตลาดนัดจะเปิดเฉพาะวันเสาร์และอาทิตย์ เวลา 10.00 - 16.00 น. ลองแวะไปเที่ยวดู แล้วคุณจะรู้ว่าสุขภาพที่ดีเริ่มง่ายๆ จากตัวเรา ในส่วนของ **คอลัมน์ Go Green** เรามีต้นไม้อินทรนตมาแนะนำ ที่ปลูกแล้วจะช่วยดักจับฝุ่นละอองได้ (ไม่มากก็น้อย) แต่ที่สำคัญการปลูกต้นไม้คือการเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้แก่โลกของเราด้วย

ปิดท้ายกับกิจกรรมดีๆ ปลายเดือนนี้ห้ามพลาดกับกิจกรรม **"MRT Market รพม. ชวน ซ้อป OTOP เมืองปทุมฯ"** ที่จัดขึ้นระหว่างวันที่ 25 ก.พ. - 1 มี.ค. นี้ ณ บริเวณอาคารจอดแล้วจร MRT สถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย ใครไม่ไปถือว่าพลาดมาก...

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

กองบรรณาธิการ



Contents

ปีที่ 2 ฉบับที่ 22 เดือนกุมภาพันธ์ 2562

- 05 Cover Story
- 06 Bangkok Update
- 07 MRTA News
- 10 Go Green
- 12 Around the World
- 14 Check in
- 18 Eating Out
- 22 Health
- 24 Beauty
- 26 Love & Relation
- 27 News Update
- 28 Shopping Guide
- 30 Horoscope

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธาน :** สิริธิดา ธรรมกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อ้นทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรวิภา ปิ่นเพชร, พิณนภา เพชรศรี **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คณนัน, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญาณี อนุรักษ์ตีพันธ์, ธันวาท ประทุมสุวรรณ, รุชริชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรเมธี, **บรรณาธิการศิลป์ :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลป์ :** ภาควงศ์ สุดเอี่ยม, สมธิ ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ ไทกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐาบุธรรมพงษ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรวิภา เลิศวิทย์อรเทพ, วรวิภา เพ็ชรวารีย์, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

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



เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด

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

Email : mjmedia2008@yahoo.com

ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442

ฝ่ายบัญชี 0 2889 5664

กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

Cover Story

ร่วม ช้อป ชม ชิม อาหารเลิศรสจากชุมชนตามแนวสายทางรถไฟฟ้า ในงาน “MRT Market swm. ชวนช้อป OTOP เมืองปทุมฯ”

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้มุ่งมั่นปฏิบัติตามภารกิจหลักในการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าเชื่อมต่อขยายระบบรถไฟฟ้าให้เป็นโครงข่ายครอบคลุมพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ตอบสนองความสะดวกสบายในการเดินทางของประชาชนผู้ใช้บริการ โดยมีนโยบายดำเนินงานตามหลักธรรมาภิบาล และมีความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่ง รฟม. ตระหนักถึงความสำคัญ

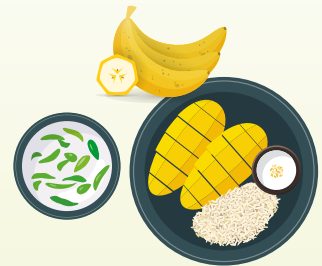
ของชุมชนตามแนวสายทางรถไฟฟ้า จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมอาชีพผลิตภัณฑ์ บริการและแหล่งท่องเที่ยวของชุมชนบริเวณแนวสายทางรถไฟฟ้า เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาชุมชน เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ประชาชน อันจะนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน กิจกรรม “MRT Market รฟม. ชวนช้อป OTOP เมืองปทุมฯ” เป็นกิจกรรมหลักภายใต้โครงการดังกล่าว



ซึ่ง รฟม. ได้จัดต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 โดยในปีนี้ รฟม. ร่วมกับจังหวัดปทุมธานี นำผลิตภัณฑ์ OTOP ที่เป็นอาหารขึ้นชื่อประจำจังหวัดจากผู้ประกอบการร้านค้าในชุมชนต่างๆ ที่อยู่ในบริเวณแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีเขียว ช่วงหมอชิต - สะพานใหม่ - คูคต มาให้

ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้ามหานครและประชาชนทั่วไปได้เลือกสรร อาทิ ขนมโบราณ สาकु - ข้าวเกรียบปากหม้อ ท่อหมกทะเลย่าง ข้าวคลุกกะปิ และอื่นๆ อีกมากมาย เพื่อส่งเสริมการสร้างรายได้ สร้างโอกาสทางธุรกิจให้ชุมชนตามแนวสายทางรถไฟฟ้า

รฟม. ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมงาน และพบกับโปรโมชั่นพิเศษ รวมถึงสนุกกับกิจกรรมต่างๆ ภายในงาน ระหว่างวันที่ 25 กุมภาพันธ์ - 1 มีนาคม 2562 ณ อาคารจอดแล้วจร รถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคล สถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย สามารถติดตามรายละเอียดได้ที่ Facebook Fanpage การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย [km](#)



Bangkok update

TEXT : กองบรรณาธิการ



13 - 17 ก.พ. ASICS Warehouse Sale Up to 70%

สุขภาพเท้าก็เป็นสิ่งสำคัญ ห้ามพลาดกับงาน ASICS WAREHOUSE SALE จัดโดย Sports Revolution พบกับรองเท้ากีฬา รองเท้าวิ่งหลากหลายรุ่นจาก Asics ลดสูงสุดถึง 70% ตั้งแต่ 13 - 17 กุมภาพันธ์ 2562 เวลา 10.00 - 21.00 น. ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ Facebook : Sports Revolution

16 - 17 ก.พ.

งานสิ่งแวดล้อมศึกษา ตอน Green & Clean “โรงเรียนสีเขียว ปีที่ 3”

กิจกรรมนี้จัดขึ้นเป็นปีที่ 3 ภายใต้โครงการคลองสวยน้ำใส เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า สร้างจิตสำนึกให้แก่เด็กและเยาวชนในการรู้จักสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จะส่งเสริมและกระตุ้นให้โรงเรียนต่างๆ ได้เข้ามามีบทบาทและส่วนร่วมในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน ภายใต้หัวข้อ “Green & Clean โรงเรียนสีเขียว ปีที่ 3” ในระหว่างวันที่ 16 - 17 กุมภาพันธ์ 2562 เวลา 10.00 - 19.00 น. ณ ชั้น 4 เวสต์เกตฮอลล์ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวสต์เกต พลาซ่า



25 ก.พ. - 1 มี.ค. “MRT Market swm. ชวนช้อป OTOP เมืองปทุมฯ”

สายชิม ห้ามพลาด! ขอเชิญเที่ยวงาน “MRT Market swm. ชวนช้อป OTOP เมืองปทุมฯ” ร่วม ช้อป ชม ชิม ผลิตภัณฑ์ OTOP ที่เป็นอาหารขึ้นชื่อของจังหวัดปทุมธานี จากผู้ประกอบการร้านค้าในชุมชนบริเวณแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีเขียว ช่วงหมอชิต - สะพานใหม่ - คูคต มาให้เลือกสรรมากมาย โดยงานนี้จัดขึ้นระหว่างวันที่ 25 กุมภาพันธ์ - 1 มีนาคม 2562 ณ อาคารจอดแล้วจร รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล สถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย



20 - 24 ก.พ. Bangkok Gems and Jewelry Fair #63

งานแสดงสินค้าอัญมณีและเครื่องประดับระดับนานาชาติหนึ่งเดียวในไทย ภายใต้คอนเซ็ปต์ “Thailand’s Magic Hands” มหัทศจรีย์แห่งหัตถาช่างศิลป์ไทย พบปะเจรจาการค้ากับพันธมิตร ผู้ผลิต ผู้จัดจำหน่าย และผู้ส่งออกชั้นนำของไทยและนานาชาติ ต้อนรับผู้เข้าชมกว่า 20,000 ราย ณ ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 0 2507 8392 - 3 หรือสายตรงกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ 1169



28 ก.พ. - 3 มี.ค. งานไทยเที่ยวไทย ครั้งที่ 50

พบกับมหกรรมท่องเที่ยวครั้งยิ่งใหญ่แห่งปีที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์กับงานไทยเที่ยวไทย ครั้งที่ 50 พร้อมโปรโมชั่นพิเศษให้ผู้รักการท่องเที่ยวได้เลือกซื้อและชมจุใจ เพิ่มพื้นที่กว่า 1,000 บูธ ทั้งแพ็คเกจทัวร์ โรงแรม รีสอร์ท สายการบิน สปา รถเช่า เรือท่องเที่ยว อุปกรณ์เดินทางและท่องเที่ยวครบครันมากมาย ตั้งแต่เวลา 10.00 - 21.00 น. [low](#)



รฟม. จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติประจำปี 2562 ตอน “รฟม. ยกขบวนสร้างความสุข”

เมื่อวันที่ 12 มกราคม 2562 นายวิทยา พันธุ์มงคล ผู้ช่วยผู้ว่าการ รักษาการ รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) รฟม. เป็นประธานเปิดงานกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ รฟม. ประจำปี 2562 ตอน “รฟม. ยกขบวนสร้างความสุข” ซึ่ง รฟม. ร่วมกับ สวนสนุก โยโย่แลนด์ และศูนย์สรรพสินค้าซีคอนบางแค จัดขึ้น ณ สวนสนุกโยโย่แลนด์ ศูนย์สรรพสินค้าซีคอนบางแค ถนนเพชรเกษม กรุงเทพมหานคร โดยมีผู้บริหาร ศูนย์สรรพสินค้าซีคอนบางแค ร่วมเปิดงาน ภายในงานมีการจัดซุ้มกิจกรรม 5 สถานี กิจกรรม สันทนาการบนเวที เช่น การแสดงรำโขนเด็ก ตอน “พระรามตามกวาง” และ “ระบำไก่” จากทีมนักแสดงมูลนิธิศุภนิรมิต บ้านศิลปินแห่งชาติ การแสดงสุนัขตรวจค้นพัสดุภัณฑ์ ระเบิด (K-9) รฟม. การแสดง “รำฟุ่มเซ่ เทควินโด” จากนักเทควินโดเด็กจากโรงเรียน เฉลิมขวัญเอ็ดดูเคชั่น กิจกรรมตอบคำถามชิงรางวัลจาก “ท็อป ฌตุกร ไตรภิกษยเวช” นักแสดง/นักกีฬาเทควินโด ฯลฯ รวมทั้งจับสลากแจกของขวัญแก่เยาวชนผู้เข้าร่วมงาน ทั้งนี้ รฟม. จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติเป็นประจำทุกปี นับตั้งแต่ปี 2550 เป็นต้นมา เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเยาวชนและประชาชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า ในความรับผิดชอบของ รฟม. ตลอดจนเป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีของ รฟม.





รฟม. เข้าร่วมพิธีทำบุญตักบาตรของกระทรวงคมนาคม เนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่

เมื่อวันที่ 3 มกราคม 2562 นายสุชิน ศศิประภากุล ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีทำบุญตักบาตร เนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2562 จัดโดยกระทรวงคมนาคม ณ บริเวณถนนคู่ขนานด้านหน้ากระทรวงคมนาคม และร่วมสักการะพระพุทธรูปและพระบรมรูปพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยมี นายอาคม เติมพิทยาไพสิฐ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยผู้บริหาร หัวหน้าหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคมเข้าร่วมพิธี



รฟม. จัดพิธีทำบุญตักบาตรเนื่องในเทศกาลวันขึ้นปีใหม่ 2562

เมื่อวันที่ 8 มกราคม 2562 รฟม. ได้จัดพิธีทำบุญตักบาตรเนื่องในเทศกาลวันขึ้นปีใหม่ 2562 โดยมี นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. เป็นผู้แทนผู้บริหารและพนักงาน รฟม. สักการะท้าวมหาพรหม พระภูมิเจ้าที่ พระบรมสาทิสลักษณ์ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร รวมทั้งเป็นประธานในพิธีทำบุญตักบาตร ถวายจตุปัจจัยไทยธรรมและภัตตาหารเพลแด่พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 9 รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก โดยมีผู้บริหารและพนักงานเข้าร่วม ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม.



MRTA Quiz

ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2562

รฟม. ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่าน ร่วมสนุกตอบคำถาม
ลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ "MRTA Powerbank"
จำนวน 10 รางวัล

ลุ้นรับ
ของขวัญ



คำถาม

การขอสำเนาข้อมูลที่เปิดเผยได้จาก
ศูนย์ข้อมูลข่าวสารของ รฟม. มีขั้นตอนอย่างไร
โปรดเรียงลำดับ

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code
ได้ถึงแอดวันนี้ - 26 กุมภาพันธ์ 2562



รฟม. จะสุ่มจับรางวัลและ
ประกาศรายชื่อผู้โชคดีในฉบับถัดไป
*ค่าตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

มติยสาร Life & Metro ฉบับเดือนมกราคม 2562

คำถาม

ลานจอดรถแล้วจร สถานีเคหะฯ ของโครงการรถไฟฟ้า
สายสีเขียว ช่วงแบริ่ง - สมุทรปราการ
เปิดให้บริการในระยะเวลาใด และสามารถให้บริการ
จอดรถได้ทั้งหมดกี่คัน?

เฉลย
คำตอบ

เปิดให้บริการเวลา 05.00 น. - 01.00 น. และสามารถ
ให้บริการจอดรถได้ทั้งหมด 720 คัน

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

"บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 300 บาท"
จำนวน 10 รางวัล ได้แก่

1. คุณอานัติ ปาลวัฒน์
2. คุณสมหวัง คนโค
3. คุณกัมพล สุทธิภัก
4. คุณพิริย ไชยชนะ
5. คุณอัญชลี สุวรรณประดิษฐ์
6. คุณบุญฤทธิ์ ดุษฎี
7. คุณสุรศักดิ์ ตั้งพรเจริญสุข
8. คุณสุรศักดิ์ ด้าพวงาม
9. คุณศรียา กาวรวงษ์
10. คุณเบญจวรรณ ลักขณานุวัฒน์

ผู้ที่ได้รับ
รางวัล



ทั้งนี้ รฟม. จะจัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ต่อไป



รฟม. แจกหน้ากากอนามัย N95 ให้ผู้โดยสาร รถไฟฟ้า MRT และประชาชน ณ สถานีลาดพร้าว และสถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย

เมื่อวันที่ 23 มกราคม 2562 รฟม. ได้แจกหน้ากากอนามัย N95 ให้แก่
ผู้โดยสารที่เดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT และประชาชนทั่วไป จำนวน 2 จุด
ได้แก่ สถานีลาดพร้าว บริเวณทางออก 4 (อาคารจอดแล้วจร) และสถานี
ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย บริเวณทางออก 2 (อาคารจอดแล้วจร)
เพื่ออรรถรงค์ให้ประชาชนใส่ใจในสุขภาพ โดยการสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกัน
ฝุ่นละอองในสถานการณ์ค่าฝุ่นละออง PM 2.5 เกินค่ามาตรฐาน *low*

Go Green

TEXT: Chayane A.

1 เซินเจิ้นกลายเป็นเมืองสะอาด ปราศจากมลพิษได้อย่างไร

หากไปเซินเจิ้น ประเทศจีนตอนนี้ อาจนึกภาพไม่ออกว่าเมื่อก่อนนี่คือเมืองที่เคยประสบปัญหาหมอกพิษทางอากาศแบบหนักหน่วงมาก่อน แต่ปัจจุบัน เซินเจิ้นได้รับรางวัลเชิดชูเกียรติในฐานะเมืองที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมที่สุดในโลกจากองค์การสหประชาชาติในปี 2002

เหตุที่เซินเจิ้นเคยประสบปัญหาหมอกพิษทางอากาศ นั้นเป็นเพราะว่าจีนวางตำแหน่งให้เซินเจิ้นนั้นเป็น “เขตเศรษฐกิจพิเศษ” จากเดิมที่เคยเป็นเมืองประมงเล็กๆ กลับดึงดูดให้นักลงทุนอุตสาหกรรมต่างๆ จากฮ่องกงเข้ามาลงทุน จนมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว กลายเป็นเมืองที่มีเศรษฐกิจดีติดอันดับต้นๆ ของจีน แต่สิ่งที่ปัญหามาจากมลพิษทางอากาศที่เลวร้าย จนรัฐบาลจีนต้องออกมาตรการแก้ไขอย่างเข้มงวดด้วยการควบคุมระดับมลพิษในอากาศจากการจราจรอย่างหนัก ปลุกต้นไม้



เพิ่มตามริมถนน ผลักดันการใช้รถบัสพลังงานไฟฟ้าจำนวน 16,000 คัน ซึ่งมีปริมาณมากกว่าจำนวนรถบัสไฟฟ้ารวมกันของเมืองใหญ่อื่นๆ ทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นนิวยอร์ก ลอสแอนเจลิส โตรอนโต นิวเจอร์ซีย์ หรือชิคาโกเสียอีก และการใช้รถบัสไฟฟ้านี้ช่วยประหยัดเชื้อเพลิงพลังงานดีเซล แถมยังลดปัญหาเรื่องเสียงรบกวนอีกด้วย ปัจจุบันนอกจากการใช้รถบัสไฟฟ้า ยังมีการใช้รถแท็กซี่ไฟฟ้าร่วมด้วย ซึ่งรัฐบาลจีนและเมืองเซินเจิ้นวางแผนไว้ว่าจะเปลี่ยนมาใช้แท็กซี่ไฟฟ้า 100% ในปี 2020 เพราะในปัจจุบันมีการใช้อยู่ที่ 62.5% ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ส่งผลให้ระดับของฝุ่นละอองขนาดเล็ก 2.5 ไมครอน (PM 2.5) ในเซินเจิ้น มีปริมาณลดลง 30% ตั้งแต่ปี 2013 และลดลงอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

เห็นแบบนี้แล้ว เมืองต่างๆ ก็น่าจะนำมาเป็นโมเดลในการจัดการปัญหาเรื่องมลพิษทางอากาศกันบ้าง จริงไหม?

Photo: www.brandbuffet.in.th

เรื่องของการใช้รถยนต์และการลดโลกร้อน

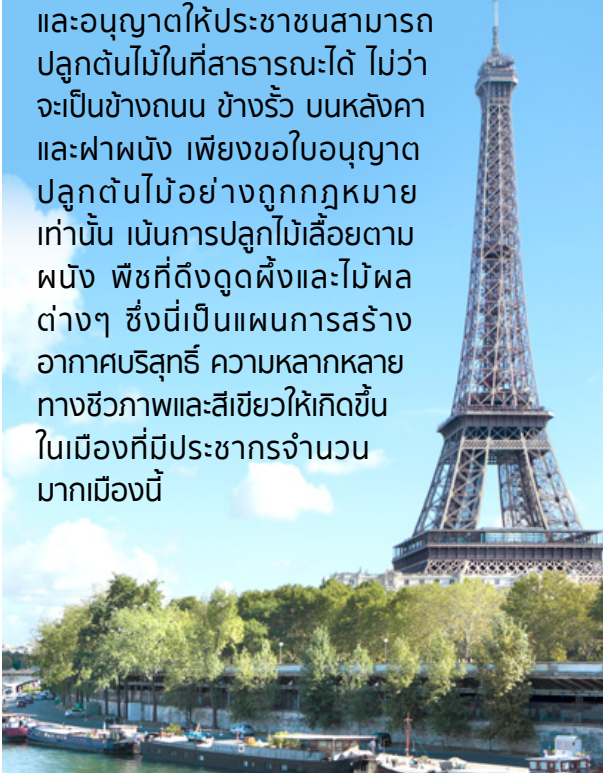
ในปี 2030 ในประเทศสวีเดน รถยนต์ที่ใช้น้ำมันกำลังจะกลายเป็นอดีต เพราะมีการประกาศเลิกใช้เครื่องยนต์ดีเซลและเบนซิน ถือเป็นประเทศที่ 10 ที่มีการประกาศเลิกใช้เครื่องยนต์ทั้งสองชนิดนี้ ส่วนประเทศนอร์เวย์ รถยนต์ใหม่จำนวนมากกว่าครึ่งหนึ่งใช้เครื่องยนต์ไฟฟ้า ในขณะที่ในประเทศเดนมาร์กเตรียมห้ามขายรถยนต์ใหม่ที่ใช้เครื่องยนต์ดีเซล ในปี 2030 เช่นกัน ทั้งหมดนี้ก็เพื่อช่วยกันลดมลพิษสู่ชั้นบรรยากาศบนโลกใบนี้ที่ประเทศแถบยุโรปเริ่มดำเนินการกัน



Did you know

รู้หรือไม่ว่า เมืองปารีสนั้น มีกฎหมายห้ามใช้ยาฆ่าแมลง ที่ทำจากสารเคมีโดยเด็ดขาด

และอนุญาตให้ประชาชนสามารถปลูกต้นไม้ในที่สาธารณะได้ ไม่ว่าจะข้างถนน ข้างรั้ว บนหลังคา และฟาพนัง เพียงขอใบอนุญาตปลูกต้นไม้อย่างถูกกฎหมายเท่านั้น เน้นการปลูกไม้เลื้อยตามพนัง พืชที่ดึงดูดผึ้งและไม้ผลต่างๆ ซึ่งนี่เป็นแผนการสร้างอากาศบริสุทธิ์ ความหลากหลายทางชีวภาพและสีเขียวให้เกิดขึ้นในเมืองที่มีประชากรจำนวนมากเมืองนี้



2 มาปลูกต้นไม้ ที่ช่วยดักจับฝุ่นกันดีกว่า

โดยต้นไม้ที่มีประสิทธิภาพดีในการช่วยดักจับฝุ่นละอองนั้น ควรเป็นไม้ยืนต้นหรือไม้พุ่ม ที่มีลักษณะใบผิวหยาบหรือมีขน เพราะจะมีประสิทธิภาพกว่าใบที่มีลักษณะเรียบมัน ต้นไม้ที่ไม่ผลัดใบก็จะดีกว่าต้นไม้ที่มีการผลัดใบ รวมถึงพืชที่มีผิวใบมาก จะช่วยได้ดีกว่าพืชที่มีผิวใบน้อย ต้นไม้ที่ช่วยดักจับฝุ่นละอองได้มาก ได้แก่ ตะขบฝรั่ง ทองอุไร แคนแสด จามจุรี เสลา ซึ่ง 5 ต้นนี้ได้รับจากศึกษามาแล้วว่ามีประสิทธิภาพสูง รองลงมาได้แก่ ทางนกงูของไทย ตะแบก อินทนิล เล็บมือนาง สร้อยอินทนิล กะทกรก แก้ว ใฝ่รวก เป็นต้น



ขอบคุณข้อมูลจาก นักวิชาการสิ่งแวดล้อมมหิดล

3 ขยะรีไซเคิลพลัส คืออะไร

เจ้าขยะรีไซเคิลพลัสนั้น หมายถึง ขยะหรือวัสดุเหลือใช้ต่างๆ ที่สามารถนำมาแปรรูปใช้ได้ใหม่ ส่วนขยะที่มีมูลค่ารีไซเคิลต่ำ จะนำไปใช้เป็นเชื้อเพลิงในการผลิตปูนซีเมนต์ไม่ว่าจะเป็นแก้ว กระดาษ กระจกพลาสติก ภาชนะพลาสติก ขวดพลาสติก ก่อถลุงนม กระดาษ กระจก และในการแยกขยะก่อนอื่นควรทำให้สะอาด ย่อยให้เล็กลงด้วยการบีบอัด กัด ก่อนจะทำทิ้งลงถังขยะรีไซเคิลสีเหลือง เพื่อให้มีการจัดเก็บเพื่อนำไปแปรรูปขยะต่อไป [Low](#)



Green Tip

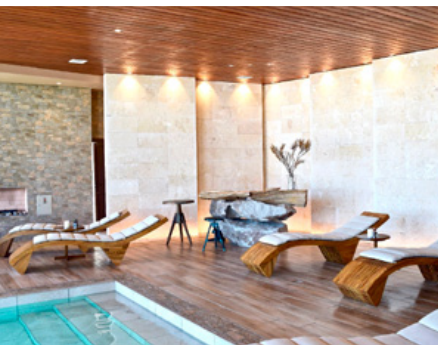
กิน ต้ม บริโภค ทรัพยากรอาหาร อย่างคุ้มค่าช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม

วิธีง่ายๆ อีกทางในการประหยัด ทรัพยากรอาหารและวัตถุดิบ ไม่ให้กลายเป็นขยะอาหารที่มีปริมาณมากในแต่ละวัน สามารถทำได้โดยบอกปริมาณข้าวสวยหรือเส้นก๋วยเตี๋ยวที่คุณคิดว่าเพียงพอต่อการรับประทานให้อิ่มในแต่ละมื้อให้พ่อค้าแม่ค้าตักพอดี เพื่อช่วยลดปัญหาอาหารขยะที่เหลือทิ้งโดยเปล่าประโยชน์



Around the World

TEXT: จีงอุรา



1 โรงแรมเกลือสุดหรู ชวนคู่ไปสัมผัสความเค็ม...แต่ดี

โรงแรมสุดแปลกที่ว่ามีชื่อว่า Palacio de Sal ตั้งอยู่ในประเทศโบลิเวีย บริเวณริม Salar de Uyuni ทะเลเกลือที่ใหญ่ที่สุดและสวยที่สุดในโลก สถานที่ท่องเที่ยวยอดเยี่ยม บนพื้นที่ 4,500 ตารางเมตร ถูกเนรมิตให้เป็นโรงแรมเกลือ!

ทุกส่วนของโรงแรมนี้สร้างด้วยเกลือทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นผนัง เพดาน โต๊ะ เก้าอี้ เตียงนอน ทุกอย่างคือเกลือ! นอกจากนี้ความเค็มที่ช่วยเยียวยาสุขภาพแล้ว คุณจะได้สัมผัสบรรยากาศและดีไซน์อันสวยหรู ตั้งแต่ล็อบบี้ ห้องอาหารและห้องพักทั้งหมดจำนวน 30 ห้องที่สร้างด้วยบล็อกเกลือ ลักษณะเหมือนกระท่อมน้ำแข็ง ทุกห้องมีห้องน้ำส่วนตัว มีน้ำร้อน น้ำเย็น และเครื่องทำความร้อน ห้องอบซาวน่าแห้ง ห้องอบไอน้ำ สระว่ายน้ำน้ำเค็ม และห้องอาบน้ำอ่างจากุซซี่ พร้อมวิวด้านนอกเป็นทะเลเกลือกว้างใหญ่สุดลูกหูลูกตา

ใครมีโอกาสได้ไปเที่ยวโบลิเวีย อย่าลืมแวะไปฟินกับความเค็มที่ว่าด้วยนะค่ะ

Photo: palaciodesal.com.bo

Quote



“ความรัก จะสร้าง
กำลังใจ และทำให้เรา
มีความสุข”

ณเดชน์ คุกกี้บียะ กล่าวไว้

2 หาดป๊อปคอร์น

เป็นที่ฮือฮาในอินสตาแกรมยามนี้ PopcornBeach หรือ “หาดป๊อปคอร์น” ชายหาดแปลกประหลาดที่เหมือนปกคลุมด้วยข้าวโพดคั่วป๊อปคอร์นสีขาวแสนสวย ที่เมืองคอร์ราเลโฮ ในเกาะฟูเอร์เตเบนตูรา จังหวัดลาส ปาลมาส ส่วนหนึ่งในหมู่เกาะคะเนรีในมหาสมุทรแอตแลนติก ของประเทศสเปน โดยยูเนสโกประกาศเป็นเขตสงวนชีวมณฑลของโลก

ถึงจะดูนุ่มเบา (และน่าห่ม่า) เหมือนข้าวโพดคั่ว แต่จริงๆ แล้วมันคือเศษปะการังสีขาวที่กัดกร่อนโดยน้ำทะเลผสมผสานกับหินภูเขาไฟและทรายจนมีลักษณะดังกล่าวนั่นเอง!

Photo: thesun.co.uk/travel/



Quote



“ความกตัญญู
ทำให้โลกนี้สวยงาม
โดยที่ทัศนคติในแง่ลบ
ก็ไม่สามารถมาบั่นทอน
ความสวยงามนี้ได้”

Catriona Gray

นางงามจักรวาล คนปัจจุบัน กล่าวไว้



3 หน้ากากอนามัยดีไซน์สุดฮา

กำลังอินกับกระแสลพิษฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 เลยต้องขอเล่นเรื่องหน้ากากอนามัยสักหน่อย!
The Care Mask นึกสนุกครีเอทหน้ากากเป็นรูปหน้าคนและสัตว์ เพื่อดึงดูดผู้คนให้เข้า
โรงพยาบาลมากขึ้น และเพื่อให้ผู้สวมใส่รู้สึกปลอดภัย สบายใจ อยากมาโรงพยาบาล จึงมีการผลิตไอเดียสุด
ฮา ผลิตหน้ากากอนามัยเป็นรูปใบหน้าส่วนล่างของสิ่งมีชีวิต ทั้งคนและสัตว์เลี้ยง มีทั้งแบบการตูนและ
แบบ 3 D คล้ายอวัยวะของจริง

พื้นที่สีขาวของโรงพยาบาลเต็มไปด้วยเชื้อโรคซึ่งเรามองไม่เห็น “หน้ากากอนามัย” จึงถูกผลิตขึ้น
สำหรับเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล คนใช้ รวมถึงญาติที่มาเยี่ยม เพื่อช่วยป้องกันการติดเชื้อโรคต่างๆ และ
ฝุ่นละอองได้ระดับหนึ่งนั่นเอง

Photo: behance.net

4 แชนด์วิชพริกหวาน ปราศจากขนมปัง!

เทรนด์ใหม่ของอาหารเพื่อสุขภาพ “แชนด์วิชพริกหวาน” (Pepper Sandwich) ไอเดียสร้างสรรค์ เมนูโลว์คาร์บ สำหรับชาว “คีโต”
เปลี่ยนขนมปังแทนด้วยพริกหวานหลากสี (Bell Pepper) ประกอบขึ้นเนื้อสัตว์
ปรุงสุกต่างๆ ก็จะได้ฟินกับอาหารโลว์คาร์บ ไร้อ้วน แป้งโปรตีน และเกลือเต็มพริ

คีโตเจนิค (Ketogenic Diet) เทรนด์การลดน้ำหนักมาแรงที่กำลังเป็นที่ฮือฮา
ไปทั่วโลก เป็นเทรนด์การกินอาหารที่หนุ่มสาวที่ทำงานในวงการเทคโนโลยีที่
ซิลิคอนแวลลีย์ในอเมริกากำลังฮิตปฏิบัติกันสุดๆ
ทุกคนพากันชื่นชมความมหัศจรรย์ของมัน
นอกจากทำให้ลดน้ำหนักได้ภายในเวลาอัน
รวดเร็วแล้ว คีโตเจนิคยังทำให้มีพลังงาน
เพิ่มกำลังวังชาให้มากกว่าเดิมด้วย ... นี่คือ
ผลของการงดแป้ง น้ำตาล แล้วเพิ่มการกิน
ไขมันเข้าไปละลายไขมัน *low*

Photo: metro.co.uk



Check in

TEXT & PHOTO : ชันวา ทยา

เที่ยวตลาดนัดธรรมชาติ มอบรักให้กันอย่างสร้างสรรค์ ด้วยการรักโลก เพื่อสุขภาพที่ดี



เดือนกุมภาพันธ์เวียนมาอีกครั้ง ซึ่งมีเทศกาลวาเลนไทน์ อันทำให้ใครๆ ที่ “อิน” ในความรัก ต่างตื่นตื้นเห็นความสำคัญกันยกใหญ่ และในคำว่า “รัก” นั้น ในชีวิตเราทุกคนก็ย่อมมีอยู่อย่างหลายหลาก คือมีทั้งรักพ่อแม่ รักญาติพี่น้อง รักผองเพื่อน รักแฟน รักลูกหลาน รักบ้าน รักที่ทำงาน รักชาติ รักโลก รักสุขภาพ ฯลฯ เราจึงมีแนวคิดใหม่ให้แก่ทุกคนมาร่วมกันมอบความรักอย่างสร้างสรรค์ดี ๆ ที่มีสาระประโยชน์แก่ตัวเองและคนที่เรารัก ซึ่งเป็นเรื่องง่ายๆ ที่ใครๆ ก็ทำได้ นั่นคือเริ่มจากการส่งสารสื่อไปให้คนที่เรารักได้เข้าใจว่า ถ้าเรารักโลกและลงมือรักสุขภาพ พร้อมๆ กับการหันมาดูแลสุขภาพตัวเองกันแล้ว เราก็จะได้อยู่อย่างมีความสุขในโลกที่มีสิ่งแวดล้อมดี





และเราก็จะมีสุขภาพที่แข็งแรง มีชีวิตยืนยาวรักกันไปได้นานๆ นั่นเอง ฉบับนี้เราจะมาบอกคุณให้ชวนคนที่เรารักทั้งหลายไปเดินชม ชิม และซื้อของดีๆ กันที่ **“ตลาดนัดธรรมชาติ”**

แหล่งแองเฮ้าท์แนวอินดี้ที่คนเก๋ๆ ไม่ตกกระแสเค้าไปกัน คือที่แห่งนั้นต้อง “คลีน” เทรนด์โลกในช่วงหลังนี้จะเน้นรู้เท่าทันการตลาดที่ไม่ดี และคนเหล่านี้จะไม่วิ่งตามการตลาดแบบเดิมๆ นั่นอีกต่อไปแล้ว แต่เค้าจะหันไปสนใจการตลาดที่สมเหตุสมผล และมุ่งตอบสนองประโยชน์คนมากกว่า ผลกำไรที่เอารัดเอาเปรียบ แนวคิดนี้จึงเป็นที่มาของ ตลาดนัดธรรมชาติ ตาม “ศาสตร์พระราช” และภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยมีจุดเริ่มต้นมาจาก **คุณทีเชษฐ โตนีดิวงศ์ ผจก.ธรรมธุรกิจ** ศิษย์เอกของ “ยักษ์กับโจน” (อาจารย์ยักษ์หรือ ดร.วิวัฒน์ ศัลยกำธร รมช.เกษตรฯ ผู้ก่อตั้งศูนย์กิจกรรมธรรมชาติ



หรือ มหา'ลัยคอกหมู ผู้รับใช้ใต้เบื้องพระยุคลบาท พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ และ โจน จันได (คนดังเรื่องบ้านดินและเศรษฐกิจพอเพียง) จัดตั้งตลาดกลางให้เกษตรกรได้มาเจอกับลูกค้าโดยตรงแบบไม่ต้องผ่านคนกลาง เพื่อจะได้ซื้อขายกันในราคาที่ยุติธรรมต่อทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภค โดยคนเกษตรกรที่เข้าร่วมโครงการจะต้องประกอบการด้วยความเป็นธรรม คือห้ามใช้สารอันตรายเคมีภัณฑ์ทุกชนิด แล้วหันไปผลิตด้วยวิถีธรรมชาติแท้ๆ เท่านั้น เพื่อให้ผลผลิตออกมาเป็นสินค้าที่ปลอดภัย 100% หมุนเวียนไปเปิดตลาดนัดตามที่ต่างๆ ทั่วประเทศ จนในที่สุดก็ได้รับความนิยมจากโรงเรียนอนุบาลชาลววิทย์ ซึ่งเป็นโรงเรียนร้างมานานแล้ว ให้เข้ามาเปิดตลาดนัดธรรมชาติแห่งนี้ได้ในทุกวันเสาร์และวันอาทิตย์

Check in

ครัวยักษ์ กะโจน		
	ราคาข้าว	ถึงข้าว
ผัดกะเพรา (หมู,ไก่,กุ้ง)	๒๐/๕๐	๕๐/๑๐๐
ผัดขมิ้นหมู (หมู,ไก่,กุ้ง)	๒๐/๕๐	๕๐/๑๐๐
ผัดกระเทียม (หมู,ไก่,กุ้ง)	๒๐/๕๐	๕๐/๑๐๐
ผัดจิ้งหรีด (หมู,ไก่,กุ้ง)	๒๐/๕๐	๕๐/๑๐๐
ผัดผักรวม (หมู,ไก่,กุ้ง)	๒๐/๕๐	๕๐/๑๐๐
ผัดซีอิ้วขาว (หมู,ไก่,กุ้ง)	๒๐/๕๐	๕๐/๑๐๐
ข้าวผัด (หมู,ไก่,กุ้ง)	๒๐/๕๐	๕๐/๑๐๐
ลาบเป็ด / หมู	๕๐	๕๐
ส้มตำ	๒๐	๒๐
ข้าวโพดคั่วรสออริจินัล	๒๐	๒๐
ข้าวโพดคั่วรสเผ็ด	๒๐	๒๐
ข้าวโพดคั่วรสเค็ม	๒๐	๒๐
แกงส้ม < ไข่ / กุ้ง >		๕๐/๑๐๐
แกงเลียงจตุรัส		๑๐๐
แกงป่า (หมู,ไก่,กุ้ง)		๗๐/๑๐๐
กระถั่วไข่แห้งปลา		๕๐
ต้มยำป่ากระต๊อ		๗๐



จากการเช็คคอนล่ำสุด ปัจจุบันตลาดนั้ตรธรรมชาติ จัดแบ่งเป็น 5 โซน คือ **1 โซนที่จอดรถ** กว้างขวางพอประมาณแบบหมดกั้วลงไปได้เลยว่ำ ถ้ำมมาแล้วจะไม่มีที่จอดรถ **2 โซนแปลงสาธิตการอนุบาลพืชผัก และเตรียมดิน เตรียมปุ๋ยอินทรีย์** มีพืชผักต้นเล็กต้นน้อยชูชอดอกใบงามให้เดินอ่านป้ายศึกษาค้ำแนะน่ำต่างๆ และถ่ายรูปพืชผักต่างๆ เล่น เป็นการรีแลกซ์ อารมณ์หลังการเดินทางมาถึงที่นั้กันเสียก่อน จบจากโซนนี้แล้ว ถ้ำคุณมาถึงในยามสายก็น่ำจะแวะเข้าไปดื่มช้ำ กาแฟ หรือน้ำผักออร์แกนิก ต่างๆ **ในโซนที่ 3 คือ รำน “ยักษ์กะโจน” café & farm** ซึ่งส่วนแรกนั้จะเป็น café สร้างเป็นบ้านดินทาสีส้มหลังเล็กๆ น่ำรักน่ำนั่งมกๆ ในนั้มีบริการน่ำช้ำ กาแฟ น่ำผัก น่ำผลไม้ คุกกี้ ถั่วงา คุรป ของทานเล่นแก้มก้าแฟต่างๆ ทุกอย่งเป็นออร์แกนิก นั้ซัฟก นั้ซัฟไปให้สบายอารมณ์ในบ้านดินเย็นๆ โดยไม่ต้องมีแอร์ ! และถ้ำน่ำย่อยเย็นแล้ว รู้สึกหิวมือที่ียงขึ้นมกั้ ออกจากโซนนี้ไปย่ง **โซนที่ 4 คือ “ครัว ยักษ์กะโจน”** ซึ่งก็ถ้อว่ำเป็นส่วนหนึ่งของรำนนี้เช่นกัน แต่ได้แยกชั้ดออกไปให้เป็นโซนอาหารหนัก มีเมนูหลักตามสากลคนไทยนิยม เช่น ผั้ดกะเพราราดช้ำว้ซอ้มมือ ช้ำว้ซอ้มมือ ผั้ดปลาเค็ม ไข่เจียว แกงส้มกั้ว แกงเลียง แกงป่า ฯลฯ แน่นอนว่ำอาหาร



ตลาดนัดธรรมชาติ

- อยู่ในเขตโรงเรียนอนุบาลชาลววิทย์ ถ.พระราม 9 ซอย 17
ห้วยขวาง กรุงเทพฯ
- โชนตลาดนัด เปิด ส. - อา. เวลา 10.00 - 16.00 น.
- โชนกาแฟ เปิด ทุกวัน เวลา 08.00 - 17.00 น.
- โชนครัว เปิด พฤ - ศ. เวลา 10.00 - 14.00 น. และ
ส. - อา. เวลา 10.00 - 15.00 น.
- โทร. 09 2428 1955

การเดินทาง

- จากสถานีรถไฟฟ้า MRT สถานีพระราม 9 ใช้ทางออกที่ 2 หรือ 3 ก็ได้ แล้วเรียกรถสาธารณะไปที่ ถนนพระราม 9 ซอย 17 ใช้เวลาประมาณ 5 - 7 นาที สังเกตซ้ายมือที่ปากซอย 17 มีเขว่นอีเลฟเว่น ถัดจากเขว่นอีเลฟเว่นเข้าไปจะเป็นโรงเรียนอนุบาลชาลววิทย์ ลักษณะเป็นตึกร้าง เข้าไปได้เลย ตลาดนัดธรรมชาติตั้งอยู่บริเวณ โถงหน้าของอาคาร

ทุกงานเป็นวัตถุดิบออร์แกนิกทั้งสิ้น ธรรมชาติดี สีสันจัดจ้าน หน้าตาสวย นิ่งทานได้ร้อนไม่ใบบั้งอย่างใกล้ชิดธรรมชาติ บรรยากาศดี เก๋และเท่มาก ที่สำคัญเราต้องบริการตัวเอง สิ่งเสร็จแล้วรอรับอาหาร จากนั้นไปหาที่นั่งทานเอง และเมื่อทานเสร็จแล้วงานใครงานมันต้องล้างกันเอง คุณน้กเลงพอมะ ? ถ้าใช่ ก็ต้องแวะไปให้ "ถึง" นะ ณ ร้านนี้ ! ทานเสร็จล้างเสร็จแล้วก็ไปเดินเล่นต่อใน **โซนที่ 5 ตลาดนัด** เดินซื้อหาพืชผัก และของหวาน อาหารสด อาหารแห้ง รวมทั้งของขวัญของฝากติดไม้ติดมือกลับบ้านไปมอบความห่วงใยให้คนที่เรารักมีสุขภาพดี ข้าวของที่นี้สดใหม่ ขึ้นใหญ่ ปริมาณเยอะ ราคาสมเหตุสมผล เป็นคนจากฟาร์มต่างๆ มาขายเอง มีทั้งแบบซื้อกลับบ้าน เช่น พืชผัก ข้าวสาร อาหารแห้ง และบางอย่างให้นั่งทานใน แคนนทีนด้วย เช่น ก๋วยเตี๋ยวเห็ด ข้าวไข่เจียวเห็ด สำหรับคนเป็นมังสวิรัต มีของทานเล่น เช่น บั๊จจ่าง ขนมกุยช่าย น้ำผัก น้ำผลไม้ผสมน้ำผึ้งปานานาพันธุ์ ฯลฯ

มาชิลล์เพลินๆ มาเดินสักครึ่งวัน มาทานบ่อยๆ พกถุงผ้ามาจ่ายตลาดด้วย นะจ๊ะ พยายามอย่าใช้พลาสติก เพราะเราเทรนดี มีความรักที่ต้องรักษโลก บริโภคออร์แกนิก เราก็คือต้องช่วยกันออแกเนซีให้ทุกคนหันมาร่วมมือกัน ปันความรักมารักโลกด้วยนะคะ [L&M](#)

Eating Out

TEXT & PHOTO : ธันญา ทรายาง

เชิญแนะนำร้านอาหารเก๋ๆ เข้ามาได้ที่ mjmedia2008@hotmail.com



ยำปูทะเลไข่

Lay Lao

อีสานซีฟู้ดสุดเก๋



หมึกไข่เจ้าทะเล

จากประสบการณ์ในบ้านที่ทุกคนชอบทำอาหารรสจัดทานเอง และอยู่ริมหาดหัวหิน ถิ่นที่มีสิ่งแวดล้อมดี มีเพื่อนบ้านทำการประมง มีโอกาสได้เลือกสรรอาหารทะเลนานาชนิด แบบสดใหม่ทุกๆ วันทันทีที่เรือเข้าถึงฝั่ง จึงอยากใช้โอกาสนี้มาทำธุรกิจดีๆ ด้านอาหารให้คนในกรุงเทพฯ ได้ทานบ้าง จึงเป็นที่มาของร้าน Lay Lao ซอยอารี และ Lay Lao ณ โซนอลังการ์ ชั้น 6 ไอคอนสยาม โดยที่ความอร่อยของร้านนี้มีรางวัล Michelin Guide Bib Gourmand 2018 และ 2019 ถึง 2 ปีติดๆ กัน รับประกันความอร่อย ในด้านอาหารดี มีบรรยากาศ และบริการดี เราจึงต้องตามมารีวิวกัน

ที่ร้านบอกว่าก็ตามสเต็ปไทยๆ ไม่ต้องมีขั้นตอน แบบว่าอาหารจานเรียกน้ำย่อยก่อน ไปสู่เมนูจัดหนักใดๆ ตามสไตล์อาหารฝรั่ง ดังนั้น พอใจเมนูไหนก็เรียกสั่งมาก่อนเลย จานซิกเนเจอร์ที่อยากแนะนำเมื่อนั่งลงแล้วควรสั่งอย่างละเลยไม่ได้ ก็คือ **หมึกไข่เจ้าทะเล** เป็นหมึกสดตัวโต 2 ตัว ทอดกับซอสสูตรเป๊ะปังของทางร้าน จะทานแค่นี้ก็ถือว่าเป๊ะแล้ว หรือว่าถ้าจะให้แซ่บกว่านี้ก็มีน้ำจิ้มซีฟู้ดรสเด็ด ไม่เผ็ดแต่จัดจ้าน ทานแล้วต้องซัดด..ปากเลยที่เดียว น้ำจิ้มซีฟู้ดร้านนี้วิธีทำไม่ใช่เครื่องปั่น แต่เค้าใช้ตำมือตามตำรับภูมิปัญญาไทยเพื่อให้ได้กลิ่นหอมของเครื่องเทศธรรมชาติ จัดว่าเป็นงานครัวที่



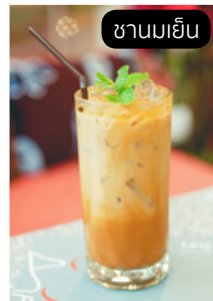
ตำลาคาลลาว



ข้าวเหนียวมะม่วง



ส้มตำไทย



ชานมเย็น



แกงส้มพริกสดหัวหิน



ประณีต สมแล้วกับรางวัลการ์นตี เมนูต่อไปต้องยกให้ **ยำปูทะเลไข่** ต้องเป็นปูไข่จากสุราษฎร์ธานี เท่านั้น เพราะทั้งเนื้อและไข่หวานมันสุด ๆ ทางร้านเทศน์มาทั่วแล้วว่าปูไข่จากสุราษฎร์ฯ ลงตัวสุด เมนูนี้ทั้งน้ำยำและเครื่องเทศสมุนไพรจัดจ้านรสเด็ดสุดบรรยาย ต้องไปลองดู **ตำลาคาลลาว** เค้านั่นว่าต้องมะละกอแขกดำ เพราะถึงตำมานานก็ไม่แข็ง เนื้อมะละกอยังสดเสมอ



เส้นหมี่ผัดกระเจดกุ้งสด



น้ำอัญชัญน้ำ



และมะละกอนี้ต้องมาจากตำเนินสะตวงเท่านั้น คัดสรรแต่วัตถุดิบคุณภาพดี หมูยอกจากอุบลฯ แคปหมูต้องเชียงใหม่ ผักต่างๆ ทางร้านปลูกเองปลอดสารฯ แน่นอน **เส้นหมี่ผัดกระเจดกุ้งสด** เส้นหมี่ผัดซอสตำรับคุณยาย สูตรเด็ดของทางร้าน หาทานยาก ใส่ผักกระเจดและเนื้กึ่งขนาดใหญ่ใส่แบบกระหน่ำไม่ต้องนับว่ากี่ตัว **แกงส้มพริกสดหัวหิน** เมนูนี้ทางร้านภูมิใจนำเสนอ หาทานที่ไหนไม่ได้แน่ เพราะแพร่หลายอยู่แค่ในหัวหิน เป็นตำรับท้องถิ่นโดยแท้ แกงส้มที่ว่ามีเหมือนแกงส้มที่เราๆ ต่างเข้าใจ เพราะเป็นแกงที่ไปคล้ายกับต้มส้มหน่อยๆ ต้มยำนิดๆ เด่นทางเปรี้ยวหวาน ใช้น้ำตาลโตนดที่ต้องเข้าคิวจองซื้อกันข้ามปีจากเพชรบุรีแท้ๆ และแอบหอมกะปิ มีใบกะเพรา ใส่เนื้อปลา กะพง จงรีบยกมาชดน้ำแกงตอนร้อนๆ ก่อนลองเมนูต่อไป **ส้มตำไทย** ที่ทางร้านเคลมว่าใช้มะนาวสด คั้นกันวันต่อวันเท่านั้น เพื่อความหอมเด่นเป็นเอกลักษณ์ อีกทั้งรสชาติเปรี้ยวเค็มเผ็ดหวานก็กำลังดี

ในส่วนของเมนูเครื่องดื่มเย็น **น้ำอัญชัญน้ำผึ้งมะนาว** ที่ร้านคั้นเอง ต้มเอง ทุกขั้นตอน ใช้น้ำผึ้งจิตจรดาดำราน้ำบำรุงเลือด บำรุงผม และชื่นใจในเวลาเดียวกัน **ชานมเย็น** เป็นเมนูทานง่ายที่ใครๆ ก็ชอบ ที่ร้านไม่เน้นหวาน แต่เน้นด้านรสสนมๆ ตบท้ายด้วยของหวาน **ข้าวเหนียวมะม่วง** ทางร้านเลือกใช้มะม่วงน้ำดอกไม้ไร่ราดมาด้วยน้ำกะทิที่คั้นและเคี้ยวเอง ได้รสสัมผัสที่หวานกลมกล่อมดีงาม *low*

Lay Lao

- 📍 โชนอสังการ ชั้น 6 ไคคอนสยาม
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 10.00 - 22.00 น.
- ☎ 0 2288 0129
- 📺 LayLaoOfficial
- 📷 LayLaoAree

การเดินทาง

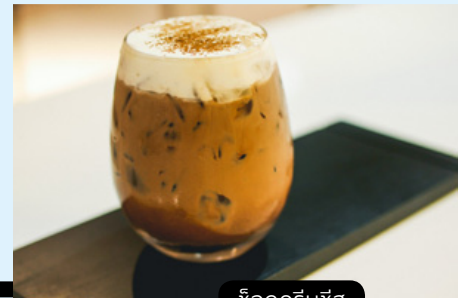
- จากสถานีรถไฟฟ้าบีทีเอส สะพานตากสิน ลงมาต่อเรือที่ท่าหน้าสาทร แล้วลงเรือที่มีโลโก้ ICONSIAM ซึ่งเป็นเรือบริการรับ-ส่งฟรี ออกทุก 10 - 15 นาที หรือจากสถานีรถไฟฟ้าบีทีเอส ธนบุรี แล้วใช้บริการมอเตอร์ไซค์สาธารณะมายังไคคอนสยาม ใช้เวลาประมาณ 5 - 7 นาที ค่าบริการ 30 บาท
- ลงเรือด่วนเจ้าพระยา มาขึ้นฝั่งที่ทำน้ำใดก็ได้ 4 แห่งนี้ คือ ท่าสี่พระยา ท่าราชวงศ์ ท่าวัดม่วงแค (ใกล้ท่าตึก CAT) และท่าสาทร แล้วลงเรือที่มีโลโก้ ICONSIAM บริการรับ-ส่งฟรี มีเรือออกทุก 10 - 15 นาที
- รถประจำทาง สาย 3, 6, ปอ.6, 84, ปอ.84, 88, 89, 111, 149, 167, 177 มาลงหน้าไคคอนสยามได้เลย

Eating Out



StandAlone Specialty Coffee

ปรุง เสิร์ฟให้เสพออย่างใส่ใจเพื่อให้ได้รสกาแฟแท้



ช็อกครีมซัส

คาเฟ่ระดับสเปเชียลตี้มีไม่กี่แห่งในเมืองไทย ที่เน้นปรุงกาแฟให้ได้ดีมีอย่างซีเรียส สำหรับคอกาแฟแท้แล้ว เราแนะนำเลยว่าต้องเป็น

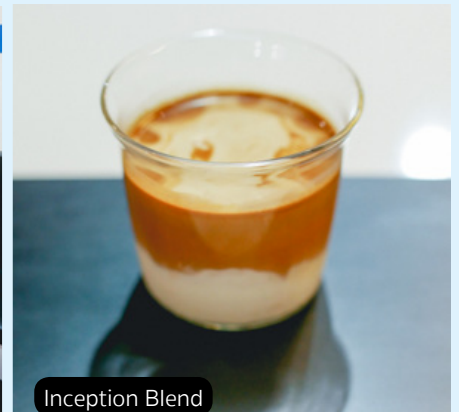


Black Magic

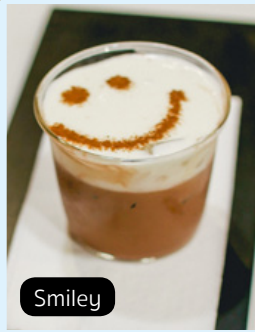
ร้านนี้ StandAlone Specialty Coffee บาร์สต๊าทำหน้าทีในการปรุงแบบสุดพลัง ทั้งซังตวง วัด กันอย่างเป๊ะ ไม่ให้มีแก้วไหนผิดสูตรเพี้ยนรสไปได้ แถมดูแลใส่ใจให้คุณดื่มหรือทานอาหารทุกเมนูด้วยวิธีที่ถูกต้องตามขั้นตอนเท่านั้น เพื่อให้ได้รสชาติตรงตามตำราแต่ละเมนู ดูเค้าจริงจังมาก อยากรู้ว่าเป็นยังไงไปดูเรารีวิวกัน



เมนูแรก Black Magic กาแฟดำ แก้วนี้มีความเป็นซิกเนเจอร์สุดๆ ของทางร้าน จะปล่อยให้ผ่านไปไม่ได้ ในเมื่อมาแล้วต้องสั่งมีสปาร์กกิ้งโซดาซ่าๆ หอมเลมอนจริงจิง ไม่ใช่เพียงประดับไว้ มีความขม เปรี้ยว ซ่า แต่ว่าลงตัว ทุกอย่างไปกันได้อย่างอร่อยล้ำสำหรับแฟนกาแฟดำ ทำมาปั๊บต้องรีบทานปั๊บเลยนะอย่าคุยนาน เดี่ยวรสชาติจะผิดไป ต้องยกดื่ม



Inception Blend



Smiley



ข้าวผัดลูกหมู 3 ตัว



ไก่กรอบราดซอสจางญี่ปุ่น



สปาเก็ตตี้ผัดไส้วัว

จากแก้วโดยตรงนะจ๊ะ อย่าใช้หลอดดูด เดี่ยวไม่ได้รสและกลิ่นตามสูตรของทางร้าน มาเบรคความขมลงให้เบาๆ เอาใจคนชอบช็อกโกแลตบ้าง **ช็อกครีมชีส** เป็นคาร์กช็อกครีมชีสสูตรพิเศษของทางร้านที่ต้องยกดื่มโดยตรงจากแก้วเพื่อรับความมันจากครีมที่ท็อปปิ้งข้างบนก่อน แล้วตามด้วยน้ำช็อกโกแลตเข้มข้นหวานมันรสชาติดี มาต่อกันอีกแก้วกับ **Inception Blend** เป็นเมนูชิคเนเจอร์อีกเช่นกัน ต้องดื่มจากแก้วเท่านั้นเพราะต้องการให้กาแฟหลายๆ สีสที่ปนกันวนเป็นเลเยอร์ด้านบนนั้นถึงรสก่อน แล้วจึงตามตบท้ายด้วยนมขาวอันเป็นเลเยอร์ชั้นล่างสุด และไฮไลท์ในริวิวนี้ก็คือ **Stand the Rock** ต้องทาน 3 สเต็ป บาร์ิสต้าต้องมายืนคุมเลยนะจ๊ะว่าอย่าทานผิด จิบแรกต้องดื่มกาแฟช็อตแช่แข็งนั้นซะก่อน เป็นอาราบิก้า

100% เข้มข้นแอบอิงเปรี้ยววนิดๆ ติดไปทางรสผลไม้ ให้ความเป็นฟรุ๊ตตี้ เมนูนี้เค้าว่ากันว่าเพราะกาแฟที่แท้นั้นมันมาจากผลไม้ ก่อนที่จะไปคั่วบดนั่นเอง จากนั้นให้คนค้นหาเซอริตองในแก้วนี้ มีอยู่ 1 ผล ทานไปให้ได้รสเด่นเป็นเซอริที่เปรี้ยวหวาน จากนั้นจึงจะเหมนมอีกแก้วที่ให้มาปนลงไป คนให้เข้ากันนิด แล้วจิบต่อ เพราะรสสัมผัสกับกาแฟจะอร่อยไปอีกแบบ แล้วจึงทานกู๊ดเบอร์ริสตตบท้ายได้ เพื่อให้ครบ จบขบวนการ งานนี้ห้ามทานผิดวิธีนะ บาร์ิสต้าเตือน! ปิดท้ายกับเมนูเครื่องดื่มเอาใจเด็กๆ กับ **Smiley** ที่แสนอร่อย ทำจากช็อกโกแลตแท่งโฮมเมดแท้ อัตราผสมสูงถึง 75% ละลายในนม เข้มข้นแต่ไม่ขมอย่างที่คิดเลย ของเค้าหวานน..มัน รับประกันทุกคนต้องชอบ อีกทั้งยังได้กลิ่นอายคล้ายกล้วยตากแอบๆ อยู่ในเมนูนี้ด้วย อร่อยมาก

นอกจากนี้ยังมีเมนูอาหารให้เลือกลิ้มลอง อาทิ **ข้าวผัดลูกหมู 3 ตัว** คือ มีหมูสับ กุนเชียง และหมูกรอบ เป็นเมนูเด่นที่โอเพนของทางร้าน งานนี้สั่งแล้วต้องรอด เพราะเค้าต้องเจียวหมูให้กรอบก่อน (เจียวใหม่เสมอเมื่อมีลูกค้าสั่ง ไม่มีการทำไว้ก่อนเดี๋ยวไม่กรอบ) เมนูนี้มีความหอมของกระเทียมเจียวโดดเด่น รสชาติดี หรือจะเป็นเมนูพิวซันอย่าง **สปาเก็ตตี้ผัดไส้วัว** โดยใช้เวลาผัดของพริกแกงในไส้วัวที่ส่งตรงมาจากเชียงใหม่ ผัดกับสปาเก็ตตี้เส้นนุ่มๆ ใส่พริกแห้งเพิ่มความแซ่บ เป็นการผสมผสานของอาหารไทยเหนือและอิตาเลียนที่มีความอร่อยลงตัว ถ้าใครชอบเมนูทานเล่นสไตล์ญี่ปุ่นต้องลอง **ไก่กรอบราดซอสจางญี่ปุ่น** ชิ้นไก่พอดิบๆ นำไปปรุงรสคลุกงาทอด ใส่มายองเนสและเลมอนสด กรอบนอกนุ่มในได้รสชาติแบบอาหารญี่ปุ่นมากเมนูนี้

ไม่ว่าคุณจะเป็นสาวกกาแฟแท้ หรือมือใหม่หัดชิม ลองแวะไปที่ร้านนี้ดู แล้วคุณจะได้เรียนรู้ทั้งรสชาติกาแฟแท้และวิธีการดื่มด่ำที่แท้ทรู *Love*



Stand the Rock

StandAlone Specialty Coffee

- 📍 โซนสยาม ทาคาซิมายะ ชั้น 3 ไอคอนสยาม
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 10.00 - 22.00 น.
- ☎ 08 9818 5511
- 📺 StandAloneSpecialtyCoffee

การเดินทาง

- จากสถานีรถไฟฟ้าบีทีเอส สะพานตากสิน ลงมาต่อเรือที่ท่าหน้าสาทร แล้วลงเรือที่มีโลโก้ ICONSIAM ซึ่งเป็นเรือบริการรับ-ส่งฟรี ออกทุก 10 - 15 นาที หรือจากสถานีรถไฟฟ้าบีทีเอส อนุบุรี แล้วใช้บริการมอเตอร์ไซค์สาธารณะมายังไอคอนสยาม ใช้เวลาประมาณ 5 - 7 นาที ค่าบริการ 30 บาท
- ลงเรือด่วนเจ้าพระยา มาขึ้นฝั่งที่ท่าหน้าโดก็ได้ 4 แห่งนี้ คือ ท่าสี่พระยา ท่าราชวงศ์ ท่าวัดม่วงแค (ใกล้ท่าตึก CAT) และท่าสาทรแล้วลงเรือที่มีโลโก้ ICONSIAM บริการรับ-ส่งฟรี มีเรือออกทุก 10 - 15 นาที
- รถประจำทาง สาย 3, 6, ปอ.6, 84, ปอ.84, 88, 89, 111, 149, 167, 177 มาลงหน้า ไอคอนสยามได้เลย



1 การแปรงฟัน และขัดฟันเป็นอย่างดี ช่วยป้องกันมะเร็งได้นะ

หลายคนอาจจะงงว่ามันเกี่ยวข้องกับกันจริงหรือว่าการแปรงฟันและขัดฟันนั้นจะช่วยป้องกันมะเร็งได้อย่างไร แต่รู้ไหมว่าการสะสมของคราบแบคทีเรียและคราบพลัคภายในช่องปากของเรา สามารถกลายร่างเป็นมะเร็งสมองและมะเร็งลำคอได้ด้วย โดยการศึกษาของสถาบันวิจัยโรคมะเร็ง Roswell Park รัฐนิวยอร์กพบว่า คนที่เป็นโรคปริทันต์อักเสบเรื้อรังมีความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งสมองและมะเร็งลำคอเพิ่มขึ้นถึง 4 เท่า โดยไม่จำเป็นว่ามีประวัติเป็นผู้สูบบุหรี่มาก่อนหรือไม่เลยด้วย ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันและลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งสมองและลำคอ ก็ควรต้องหมั่นดูแลรักษาความสะอาดของช่องปากให้ดี ด้วยการแปรงฟันเป็นประจำและใช้ไหมขัดฟันช่วยขจัดคราบจุลินทรีย์และคราบพลัค ซึ่งทุกวันนี้มียาสีฟันและน้ำยาบ้วนปากจำนวนมากที่ผลิตสูตรขจัดคราบพลัคขึ้นมาโดยเฉพาะ ซึ่งนี่ก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดี และอย่าลืมนัดปริมาณอาหารที่มีความหวานที่ส่งผลต่อสุขภาพฟันกันด้วย

2 เทคนิคการดูแลตนเอง เมื่อเริ่มเป็นริดสีดวงทวารในขั้นต้น

สามารถทำได้ด้วยการรักษาแบบประคับประคองอาการ ปรับพฤติกรรมต่างๆ ในการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเพิ่มความดันในกลุ่มเนื้อเยื่อหลอดเลือด ต้นเหตุของการเกิดโรคริดสีดวงทวาร

- ระวังและอย่าปล่อยให้เกิดอาการท้องผูกหรือท้องเสียบ่อย เลือกกินผักผลไม้ที่มีกากใยอาหารในปริมาณสูง ทั้ง ส้ม ฝรั่ง มะละกอสุก รวมถึงดื่มน้ำเปล่าสะอาดอย่างน้อย 10 - 12 แก้ว ในแต่ละวัน ทั้งหมดนี้จะช่วยให้อุจจาระมีความอ่อนนุ่ม ช่วยให้ขับถ่ายง่ายขึ้น
- พยายามไม่นั่งเบ่งถ่ายเป็นเวลานาน
- ผิกขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา ไม่ควรอั้นหรือกลั้นอุจจาระ รวมถึงไม่เบ่งอุจจาระด้วย
- เลี่ยงการกินอาหารรสจัด และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- ส่วนผู้ที่มีน้ำหนักร่างกายมาก ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อควบคุมน้ำหนัก
- เมื่ออุจจาระหรือปัสสาวะเสร็จ ควรล้างกันด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำสะอาด
- หมั่นรักษาความสะอาดอยู่เสมอ
- หากต้องการใช้สบู่ ควรเลือกสบู่อ่อนๆ เพื่อลดการระคายเคืองของหัวริดสีดวงที่กำลังปวดบวมหรือมีการอักเสบอยู่ หากใช้กระดาษชำระ แนะนำให้ใช้ชนิดกระดาษเปียก
- หากหัวของริดสีดวงหลุดออกมาอยู่ข้างนอก ให้ใส่ถุงมือแล้วใช้ปลายนิ้วขูดสบู่จนรู้สึกว่าหล่อลื่นดีแล้ว จากนั้นดันหัวกลับเข้าไปข้างในใหม่ ซึ่งจะช่วยลดการเสียดสีที่ทำให้เกิดการระคายเคืองได้ในระดับหนึ่ง
- หากอาการรุนแรงมากขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษาในลำดับต่อไป



จิบชาบ่อยๆ นั้นดีต่อสุขภาพ

ผู้ที่นิยมจิบชาเป็นประจำอย่างต่ำ 3 แก้วต่อวัน จะมีอัตราเสี่ยงเป็นโรคเส้นเลือดสมองอุดตันเพียงแค่ 1 ใน 5 เมื่อเทียบกับผู้ที่จิบชาน้อยกว่า 1 แก้วต่อวัน เพราะในน้ำชา มีสาร EGCG ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระประสิทธิภาพสูง รวมถึงกรดอะมิโนธีโธนิน ซึ่งจะช่วยขยายหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดแดงให้สูบฉีดเลือดได้อย่างสะดวก ลดความเสี่ยงเป็นเส้นเลือดอุดตัน ห่างไกลจากโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต



3 นอนหลับง่ายขึ้นด้วยเทคนิค และตัวช่วยชั้นดีเหล่านี้

สำหรับคนที่มักมีปัญหาในการนอนหลับ หลับยากหรือตื่นง่ายระหว่างกลางดึก เรามีตัวช่วยดีๆ มาแนะนำ



- ใช้ความขมของเซเลอรี่ (คีนฉ่ายฝรั่ง) ช่วยให้หลับดีขึ้น เพราะสาร Lactucopicrin ในเซเลอรี่ที่ค่อนข้างมาก มีความสามารถในการกล่อมประสาท ออกฤทธิ์ช่วยให้หลับพักผ่อนได้เพียงพอ ดังนั้นลองเลือกเมนูมือเย็นที่มีส่วนผสมของเซเลอรี่ดูสิ
- ผ่อนคลายจิตใจด้วยความหอมของโกโก้ ส่วนประกอบในเครื่องดื่มประเภทโกโก้ที่มีสาร theobromine ที่ช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลาย ส่งผลให้หลับสบายมากยิ่งขึ้น
- หลีกเลี่ยงการใช้สมาร์ทโฟนและแล็ปท็อปก่อนเข้านอน เพราะแสงจากสมาร์ทโฟนและแล็ปท็อปจะส่งผลต่อสมอง

ทำให้คุณนอนหลับยาก พยายามไม่ใช้สมาร์ทโฟนหรือแล็ปท็อป 1 ชั่วโมงขึ้นไปก่อนขึ้นเตียงนอน

- อุปกรณ์การนอนเป็นตัวกำหนดคุณภาพการนอนหลับ ดังนั้นการเตรียมตัวก่อนนอนเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเป็นการส่งสัญญาณบอกไปยังสมองว่ากำลังจะเข้านอน ควรนำสิ่งที่ไม่จำเป็นในการนอนให้ห่างออกจากเตียงเพื่อตัดความคิดที่รบกวนจิตใจออกไป ปิดไฟในห้องให้มีดสนิทหรือสลัวแบบไม่รบกวนสายตาและสมอง ปิดเสียงรบกวนต่างๆ ทั้งจากโทรทัศน์และวิทยุ เพื่อให้สมองและร่างกายได้นอนหลับพักผ่อนอย่างแท้จริง

ลองสังเกต อาการเตือน เมื่อกรดไหลย้อนถามหา

ระยะที่ 1 กอ้งอืด กอ้งเฟ้อ มีลมดันขึ้นอก อาหารไม่ย่อย จุกแสบหลังการกินอาหาร

ระยะที่ 2 มีจุลินทรีย์ในลำไส้มาก หายใจได้ไม่สุด แสบหน้าอก เริ่มมีกลิ่นปาก กลืนตัว

ระยะที่ 3 สารอาหารในเลือดน้อย มีการวิ่งเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย จุกแสบท้องถึงหน้าอก

หากมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นบ่อยครั้ง อย่านิ่งนอนใจ ควรไปพบแพทย์เพื่อรักษาอาการให้หายขาด รวมถึงปรับพฤติกรรมต่างๆ ในการใช้ชีวิต ไม่ควรกินอาหารมื้อเย็นตอนดึก แล้วเข้านอนเลย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ลดการกินอาหารรสจัด ฯลฯ



4 โยคะ ช่วยลดปัญหาปวดหลังเรื้อรัง

เป็นเวลาต่อเนื่องที่ West Virginia University ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผู้ที่มมีอาการปวดหลังเรื้อรัง ให้ฝึกเล่นโยคะเป็นเวลา 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้งติดต่อกันนาน 6 เดือน เปรียบเทียบกับผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังเรื้อรัง ซึ่งได้ทำการรักษาบำบัดด้วยวิธีอื่นอยู่แล้ว พบว่ากลุ่มผู้ป่วยที่เล่นโยคะ มีอาการปวดหลังน้อยลงกว่ากลุ่มผู้ป่วยที่บำบัดด้วยวิธีอื่นโดยเฉลี่ยถึง 60% และจะค่อยๆ บรรเทาอาการปวดหลังลงไปอีกมาก เมื่อฝึกเล่นโยคะต่อไปเรื่อยๆ อีกใน 6 เดือนต่อมา ดังนั้น คนที่มีปัญหาปวดหลังเรื้อรัง ลองเลือกใช้โยคะในการบำบัดรักษาอาการก็น่าจะดี นอกจากนี้ การเล่นโยคะยังช่วยให้ระบบการหายใจทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้มีสมาธิและห่างไกลจากความตึงเครียดได้ดีอีกด้วย [Learn](#)



Anna Kendrick

1 Make up Trend 2019

สีลิปปะการัง เทรนด์สีสันท่างหน้ามาแรงสำหรับปีนี้

ปีที่แล้ว Pantone บริษัทผู้นำในด้านการเซตสีสันทันที่จะเป็นที่นิยมในงานสิ่งพิมพ์ งานออกแบบ งานแฟชั่นและงานด้านความงามประจำแต่ละปีในสหรัฐอเมริกา บอกว่า สีม่วง Ultra Violet นั้นมาแรง แต่ปีนี้สีสันทันอีกกลับนำคันทันนั้นถูกบอกลาไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ส่วนปีนี้สีที่ถูกประกาศออกมาว่าจะเป็นที่ยอมรับก็คือ Living Coral หรือสีลิปปะการัง ซึ่งเป็นสีโทนสว่างสดใสชวนมอง สาวๆ สามารถผสมสีลิปปะการังไปในการแต่งหน้าได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการแต่งแต้มเปลือกตา आयไลเนอร์ การปิดแก้ม ทาริมฝีปาก หรือแม้กระทั่งการทาเล็บและทำสีผม... รู้แล้วลองสนุกสนานไปกับสีลิปปะการังกันดู



Photo: <https://celebmafia.com/anna-kendrick-2015-academy-awards-in-hollywood-277607/>, www.pantone.com

รู้หรือไม่ ค่า pH ในบ่อน้ำร้อนออนเซนส่งผลต่อความงามแตกต่างกัน

หากค่า pH ของน้ำในบ่อน้ำพุร้อนออนเซนมีความเป็นด่างที่มากกว่า จะช่วยให้ผิวนุ่มและช่วยชะลอการเกิดริ้วรอย หากค่า pH ของน้ำในบ่อน้ำพุร้อนออนเซนมีความเป็นกรดที่มากกว่า จะช่วยกระตุ้นการล้างพิษผิวและทำหน้าที่เป็นโทนเนอร์ธรรมชาติสำหรับการรักษารอยแผลเป็นและสิวได้ดี



Did you know

2 Protect your neck skin อย่าลืมบำรุงผิวลำคอกับด้วย เพื่อความสวยสมบูรณ์แบบยั่งยืน

สาวๆ จำนวนไม่น้อย เน้นการบำรุงเฉพาะผิวหน้าให้กระจ่างใส แต่ปล่อยปละละเลยลำคอให้เป็นคนละโทนสี กระจาดกระด่าง หยาดกร้าน เหี่ยวยุ่น ขาดความชุ่มชื้น อย่าปล่อยให้ผิวสวยไม่ถ้วนทั่วมาเริ่มต้นบำรุงทั้งใบหน้าและลำคอไปพร้อมๆ กันเลยดีกว่า ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับส่วนลำคोनี้ อาจจะเป็นแค่ครีมเดียวกับที่ใช้กับผิวหน้าก็ได้ หรืออาจเป็นโลชั่นบำรุงผิวกายก็ได้ ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวบางยี่ห้อที่ผลิตครีมสูตรสำหรับผิวลำคอโดยเฉพาะ แนะนำให้ทาครีมในลักษณะยกขึ้นจากเนินอกไปยังลำคอด้านบนที่ติดกับคางเพื่อเพิ่มการยกกระชับ



3 Celebrity Guide

วิธีกำจัดสิวแบบ Gigi Hadid



ไม่อยากจะเชื่อว่านางแบบสาวสวยคนดังระดับโลกอย่าง Gigi Hadid จะมีปัญหาสิวมากวนใจกับเค้าบ้างเหมือนกัน ก็แหมเวลาเห็นเธอออกสื่อนี้สวยเป๊ะไปเสียทุกตารางนิ้วรูชมขน แถมวิธีแก้ไขปัญหาสิวงของเธอก็แสนง่ายดายไม่ต้องไปพบผู้เชี่ยวชาญหรือหมอผิวหนังให้เสียเวลา เธอบอกว่านี่เป็นเคล็ดลับที่แม่ของเธอบอกเวลาเป็นสิวงให้ป้ายยาสิวงที่สิวงมันได้ผลดีมาก โดยให้ทาบริเวณที่เป็นสิวงก่อนนอน หลังจากนั้นให้ใช้ทิชชูซับน้ำวางทับไว้ ใช้นิ้วกดทับแล้วลอกส่วนที่เกินออกมา มันจะรู้สึกเหมือนกระดาษกาวที่เก็บรักษาความชุ่มชื้นไว้กับยาสิวงพอลถึงตอนเช้า ก็ใช้ผ้าขนหนูซับน้ำเช็ดออก แค่นี้สิวงก็จะอันตรธานหายไป

อ้อ! ใครมีปัญหาสิวงวนใจในเวลาเร่งด่วน ลองเอาไปใช้กันดู เธอกระซิบบอกด้วยว่าแต่ที่สำคัญคือการล้างหน้าให้สะอาดจากเมคอัพก่อนเข้านอน นี่คือการตัดตอนและป้องกันการเกิดสิวงได้ดีที่สุด

Photo: www.thisisinsider.com



4 Exercise For Healthy Shine Hair

เติมออกซิเจนเพื่อให้เส้นผมสวยเงางาม

รู้ไหมว่าการออกกำลังกายนั้น นอกจากจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงแล้ว ยังส่งผลพลอยได้สู่มิวพรรณและเส้นผมอีกด้วย การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตทั้งร่างกาย และส่งออกซิเจนไปเลี้ยงเส้นผมและหนังศีรษะมากขึ้น ทำให้เส้นผมแลดูเงางามและมีวอลลุ่ม ยิ่งบวกกับการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผมที่เหมาะสมกับสภาพของเส้นผมด้วย เชื่อเถอะว่าเส้นผมและหนังศีรษะของคุณจะมีสุขภาพดี พลิวไสวน่ามอง

Miss Universe & Beauty Secrets

เคล็ดลับความสวยของ แคทรินา โอเกรย์ นางงามจักรวาลคนล่าสุด



เป็นที่รู้จักถึงความสวยสะกดสายตา สีลาการเดินอันเฉิดฉาย และความสามารถต่างๆ บนเวทีระดับโลกจนมลงให้แก่เธอ แคทรินา โอเกรย์ ในที่สุด พิชิตตำแหน่งนางงามจักรวาลมาได้ วันนี้เราจะมาแนะนำเคล็ดลับความสวยที่เธอทำเป็นกิจวัตร และทำให้เธอมีผิวพรรณที่เปล่งประกายอร่ามตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เธอรักน้ำมันมะพร้าวในการทำ ความสะอาดผิวหน้า เธอใช้น้ำมันมะพร้าวเช็ดคราบเครื่องสำอางต่างๆ บนผิวหน้าและ

เปลือกตา ใช้แทนเมคอัพรีมูฟเวอร์เลยแหละ น้ำมันมะพร้าวจะช่วยขจัดคราบสิ่งสกปรกทั้งหลายให้หลุดออก รวมทั้งบำรุงผิวและเพิ่มความชุ่มชื้นไปในตัว [kem](http://www.kem.com)

Photo: sg.news.yahoo.com



Love & Relation

TEXT : Chayane A.

เช็กส์ในน้ำ สุขสมหรืออันตรายกันแน่

หลายคนนิยมที่จะสร้างสีสันใหม่ๆ ในการมีเช็กส์ เพื่อกระชับความสัมพันธ์ ลดความซ้ำซากจำเจให้คู่ของตัวเองและมีความสุขร่วมกันแบบยาวนานยิ่งขึ้น การมีเช็กส์ในน้ำเป็นเช็กส์อีกรูปแบบที่หลายคนนิยม ไม่ว่าจะ เป็นเช็กส์ในอ่างอาบน้ำ เช็กส์ในสระว่ายน้ำ เช็กส์ในทะเล ฯลฯ แต่อีก

หลายๆ คู่ รู้สึกอยากลองแต่ก็ยังไม่มั่นใจถึงความปลอดภัย ความสะอาด และตามปกติเป็นตัวชำระล้างสารหล่อลื่นของฝ่ายหญิงที่ธรรมชาติสร้างออกมา ดังนั้นแทนที่จะลื่นไหล แต่เช็กส์ในน้ำอาจเกิดความฝืดเคือง ซึ่งเป็นอุปสรรคแบบหนึ่ง (นอกจากจะใช้สารหล่อลื่นแบบซิลิโคนที่ใช้เฉพาะที่เป็นตัวช่วย ซึ่งสารเหล่านี้ไม่ละลายน้ำ) และเลิกคิดเรื่องการใส่ถุงยางในการมีเช็กส์ในสระว่ายน้ำไปได้เลย เพราะคลอรีนในสระว่ายน้ำจะทำให้การทำงานของสารหล่อลื่นบนถุงยางอนามัยลดลง จนอาจลื่นหลุดได้ในระหว่างการทำกิจกรรม แอ้มคลอรีนจะวนเข้าวนออกในส่วนสำคัญของสาว ๆ ซึ่งถ้าเกิดความผิดพลาดก็อาจทำให้อวัยวะเพศติดเชื้อได้ง่ายเช่นกัน

สำหรับคู่ที่อยากลอง ในการเริ่มต้นขอแนะนำการมีเช็กส์ในอ่างน้ำอุ่นน้ำวนก่อน เพราะสามารถควบคุมเรื่องของความสะอาดและอุณหภูมิที่ไม่หนาวเย็นมากเกินไปได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องกังวลว่าจะมีสิ่งแปลกปลอมหลุดเข้าสู่ร่างกายแบบน้ำทะเลที่มักมีเม็ดทรายเล็กๆ ปนอยู่ด้วย ซึ่งอาจทำให้บาดอวัยวะเพศจนเป็นแผลหรือหลุดเข้าสู่ร่างกายได้ นอกจากนี้ น้ำอุ่นยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตของร่างกายให้ดีขึ้น ทำให้กิจกรรมที่ทำไหลลื่นได้มากขึ้น แต่อย่างไรก็แล้วตามควรคำนึงถึงความเหมาะสม ความปลอดภัยและความพึงใจของทั้งสองฝ่าย เป็นสำคัญด้วย เพื่อความสุขที่ไม่มีสะดุด



เทคนิคดีๆ ในการสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ในที่ทำงาน

ในการเริ่มงานใหม่ นอกจากทักษะการทำงานใหม่ๆ ที่ต้องเรียนรู้เพิ่มเติมแล้ว การสร้างสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงานใหม่ๆ ก็เป็นเทคนิคหนึ่งที่หลายๆ คนควรเรียนรู้ เพื่อการทำงานที่ราบรื่น ลองมาดูกันว่าเทคนิคอะไรที่น่าสนใจกันบ้าง

• ยิ้มแย้มแจ่มใส

แน่นอนว่าไม่มีใครอยากพูดคุยกับคนหน้าบึ้งหน้าดิ่ง รอยยิ้มก็เปรียบเสมือนประตูบานแรกแห่งมิตรภาพ

• มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน

การแสดงน้ำใจเพียงเล็กน้อยก็ถือเป็นการสร้างมิตรไมตรีที่ดีรูปแบบหนึ่ง และเป็นจุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะช่วยเพื่อนร่วมงานยกของ ช่วยเปิดประตู ช่วยหยิบของที่ตก ฯลฯ

• กระตือรือร้นในการทำงาน

การแสดงออกถึงความกระตือรือร้นในการทำงานจะช่วยเพิ่มความรู้สึกแอคทีฟแบบทีมเวิร์คได้ดียิ่งขึ้น ไม่มีใครอยากร่วมงานกับคนที่อืดเฉื่อย ทำงานแบบไร้ชีวิตชีวาไปวันๆ แน่นนอน และถ้าคุณไม่ยอมเป็นตัวถ่วงของทีมหรือองค์กร อย่าลืมเพิ่มความขยันขันแข็งในการทำงานเข้าไปด้วย

• เป็นผู้รับฟังที่ดีและแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม

การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและร่วมแสดงความคิดเห็นในเวลาที่เหมาะสม เป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งในการทำงานร่วมกับผู้อื่น



คนที่มีอิทธิพลหรือโลกส่วนตัวสูงจนไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นก็ยากที่จะเป็นที่ยอมรับในที่ทำงานร่วมกับคนหมู่มาก

• ไม่ก้าวท้าวในเรื่องส่วนตัวของเพื่อนร่วมงานมากเกินไป

สำหรับทุกความสัมพันธ์ โดยเฉพาะในระยะเริ่มต้น ถึงแม้คุณจะอยากทำความรู้จักกับใครสักคนมากๆ แต่ก็ต้องระวังเรื่องของความเป็นส่วนตัวเอาไว้ให้มากกว่าการเรียนรู้ที่จะรู้จักกันนั้นควรมีช่องว่างที่เหมาะสม การสนใจใคร่รู้เรื่องส่วนตัวของใครสักคนมากเกินไปก็อาจกลายเป็นการก้าวท้าวและล้ำเส้นความเป็นส่วนตัวก็เป็นได้ *(em)*

News Update

อีซูซุพร้อมมือภาครัฐ เพชรบูรณ์อีซูซุมากกว่า 400 รุ่นปรับใช้ B20 ได้

นางปนัดดา เจณณวาสิน กรรมการรองผู้จัดการ บริษัท ตรีเพชรอีซูซุเซลส์ จำกัด เผยว่า “อีซูซุพร้อมให้ความร่วมมือกับภาครัฐอย่างเต็มที่กับโครงการส่งเสริมการใช้น้ำมันไบโอดีเซล B20 ในภาคคมนาคมขนส่ง เพื่อเพิ่มโอกาสในการนำน้ำมันปาล์มที่มีราคาตกต่ำมาใช้เป็นส่วนผสมเพื่อช่วยเหลือเกษตรกรชาวสวนปาล์ม พร้อมสนับสนุนการลดค่าใช้จ่ายภาคขนส่งจากส่วนต่างราคาน้ำมัน โดยรถบรรทุกขนาดกลางและขนาดใหญ่อีซูซุสามารถรองรับการใช้น้ำมัน B20 ได้มากกว่า 400 รุ่น แต่ต้องเตรียมความพร้อมรถแต่ละรุ่น ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงชิ้นส่วนและเพิ่มความถี่ในการบำรุงรักษา โดยลูกค้าอีซูซุสามารถติดต่อและนำรถเข้าศูนย์บริการมาตรฐานอีซูซุทั่วประเทศ เพื่อไม่ให้เกิดกระทบกับการใช้งานในภายหลัง”

การส่งเสริมการใช้น้ำมันไบโอดีเซล B20 นับเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจที่สอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพราะมีส่วนผสมของวัตถุดิบธรรมชาติจากผลผลิตในประเทศ จึงไม่เพียงแต่เป็นการช่วยเหลือเกษตรกรชาวสวนปาล์มเท่านั้น แต่ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายในการขนส่งของผู้ประกอบการ เนื่องจาก B20 มีราคาต่ำกว่าน้ำมันดีเซล สำหรับเจ้าของรถบรรทุกอีซูซุที่ต้องการสนับสนุนการใช้น้ำมัน B20 สามารถเข้ามาปรึกษาเกี่ยวกับรุ่นรถเพื่อรับคำแนะนำและเตรียมความพร้อมของรถก่อนการใช้ได้ที่ศูนย์บริการอีซูซุมาตรฐานที่มีมากกว่า 300 แห่งทั่วประเทศได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป



เคทีซีห่วงใยสมาชิกเผชิญหน้าปัญหาฝุ่นละออง ชวนรับบริการล้างแอร์รถยนต์ราคาพิเศษ จากวิซาร์ด ออโต้ แคร์

นางประณยา นิถานานนท์ ผู้อำนวยการ - ธุรกิจบัตรเครดิต “เคทีซี” หรือ บริษัท บัตรกรุงไทย จำกัด (มหาชน) ร่วมกับ นายไชยะ สุริยาพรพันธุ์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ที.อาร์.โปรดักส์แอนด์ มาร์เก็ตติ้ง จำกัด ผู้ให้บริการดูแลรักษารถยนต์มาตรฐานครบวงจร (คาร์แคร์) ภายใต้แบรนด์ WIZARD AUTO CARE เล็งเห็นถึงความสำคัญ ของปัญหาฝุ่นละอองและมลพิษทางอากาศที่อาจซ่อนตัวอยู่ใน แอร์รถยนต์ และเพื่อเป็นการป้องกันเบื้องต้นจากการขับซึ่รถยนต์ ผ่านไปในสถานที่เสี่ยง สมาชิกบัตรเครดิตเคทีซีสามารถใช้คะแนน KTC FOREVER เริ่มต้นเพียง 9,999 คะแนน แลกรับบริการล้างแอร์รถยนต์ โดยใช้กล่องไมโครแคม โดดเด่นด้วยคุณสมบัติพิเศษของ การล้างแอร์ที่ไม่ต้องรื้อคอนโซลและตู้แอร์ มูลค่าถึง 3,200 บาท ที่วิซาร์ด ออโต้ แคร์ ทุกสาขา ตั้งแต่วันที่ - 30 เมษายน 2562 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ KTC PHONE 02 123 5000

ททท. ปลุกกระแส “amazing ไทยเท่” ดึง “ญาญา” ชวนคนไทยเที่ยวเมืองไทย

ททท. กระตุ้นกระแส “Amazing ไทยเท่” อย่างต่อเนื่อง พร้อมเปิดตัว พิธีเซนเตอร์คนล่าสุด “ญาญา อูร์สยา เสเปอร์บันด์” สื่อสารการตลาดในประเทศ ประจำปี 2562 ถ่ายทอดแนวคิด “เมืองไทย... สวยทุกที่ เเท่ทุกเวลา” ผ่านบทเพลง และ Local Hero จากท้องถิ่น มั่นใจดันยอดเที่ยวไทยทะลุ 1.2 ล้านล้านบาท

นายยุทธศักดิ์ สุภสร ผู้ว่าการการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) เผยว่า “ททท.กำหนดทิศทางการส่งเสริมการตลาดตามแผนวิสาหกิจ โดยมุ่งเน้นในการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นแหล่งท่องเที่ยวยอดนิยม (Preferred Destination) และยกระดับแหล่งท่องเที่ยวเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวคุณภาพมากขึ้น โดยเน้นการนำเสนอประสบการณ์อันทรงคุณค่าด้วยวิถีไทย สร้างการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจบนฐานของความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม อันจะนำไปสู่การท่องเที่ยวที่ยั่งยืน”

โดยสามารถติดตามข่าวสารต่างๆ ได้ที่แฟนเพจ เฟซบุ๊ก “Amazing ไทยเท่”



Shopping Guide

TEXT : Chayane A.

Don't Miss This Month

ไอเท็มเด็ดห้ามพลาดสำหรับเดือนนี้
อัปเดตกันหน่อย เดือนนี้มีไอเท็มน่าช้อปอะไรกันบ้าง
ทั้ง รองเท้า เครื่องสำอาง สกินแคร์ สารพัดสารพัน



Matt & Cream Makeup

มาแต่งแต้มริมฝีปากและพวงแก้มให้สดใสกันเถอะ

Lip Sync Battle Lip & Cheek Duo พาเลตต์ลิปสติกเนื้อแมตต์ และบลัชออนเนื้อครีมจับคู่กัน พร้อมแปรงในตลับเดียวผสมผสานแต่งแต้ม พวงแก้มและริมฝีปากให้มีเสน่ห์สวยเปล่งปลั่ง มี 3 คู่เฉดสีให้เลือก Wannabe แต่งตาเฉดสีน้ำตาลแมทซ์กับลิปสติกสีส้มอิฐ Sugar แต่งตาเฉดสีเบจแมทซ์ กับลิปสติกสีชมพู Girl Like You แต่งตาเฉดสีน้ำตาลแมทซ์กับลิปสติกสีน้ำตาล ราคา 1,090 บาทวางจำหน่ายที่ ร้าน Watsons และ Euphoria Shop ทุกสาขา สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Customer Care โทร. 0 2736 2229, www.viecosmetics.co.th และ www.facebook.com/VieCosmeticsThailand

New Sneakers

เผยโฉมคอลเลกชันใหม่สุดพิเศษด้วย
สีสนร้อนแรง

ความเชื่อและวัฒนธรรมของชาวจีนถูกนำมาผสมผสาน ในการออกแบบสニーカーในคอลเลกชันสุดพิเศษจากอาดิดาส และฟาร์เรลล์ วิลเลียมส์ โดยได้แรงบันดาลใจจากคู่มือสัญลักษณ์ ของชาวจีน upper สีแดง ตกแต่งเสริมด้วยสีทอง เพื่อนำพา ความโชคดีและความสุขสำหรับผู้สวมใส่ สำหรับโมเดล SolarHu Glide CNY โดดเด่นด้วยสัญลักษณ์ 'Fu' ที่ปัก นับเป็นสัญลักษณ์ ที่ชาวจีนใช้ประดับประดาบ้าน โดยให้ตัวอักษรกลับหัว เพื่อนำ ความโชคดีเข้าสู่บ้านและผู้อาศัย ในส่วนของโมเดล BYW CNY ถูกปักด้วยคำว่า 'ambition' หรือความทะเยอทะยาน สร้าง แรงบันดาลใจให้ผู้สวมใส่มุ่งมั่นตลอดปี คอลเลกชัน Chinese New Year Hu Pack โมเดล BYW CNY ราคา 10,000 บาท และโมเดล SolarHu Glide CNY ราคา 5,500 บาท ที่แบรนด์ เซ็นเตอร์ เซ็นทรัลเวิลด์ ร้านอาดิดาส ออริจินอลส์ และ ทางออนไลน์ www.adidas.co.th/originals-pharrell คลิกดู เพิ่มเติมได้ที่ www.facebook.com/adidasTH



Lolita Capsule Collection

สีสนคอลเลกชันใหม่จาก Kat Von D Beauty

ยกขบวนสีสนมาแบบครบเซ็ทกับเมคอัพคุณภาพดีจาก Kat Von D Beauty เริ่มต้นด้วย Lolita Eyeshadow Palette ราคา 1,395 บาท พาเลตต์อายแชโดว์กับสารพัดสีสวย และ Ink Well Long - Wear Eyeliner ราคา 785 บาท และ Everlasting Glimmer Veil ราคา 860 บาท ที่ช่วย เสริมลุคให้สวยเพอร์เฟกยิ่งขึ้น หาซื้อได้ที่ร้าน Sephora ทุกสาขา



AllRoute Collection กระเป๋าไอ้หน่อกะ ลากฟังก์ชัน

กระเป๋าคอลเล็กชั่น AllRoute จากแบรนด์ Incase มีด้วยกันทั้งหมด 2 รุ่น AllRoute Daypack และ AllRoute Rolltop Backpack สำหรับรุ่น AllRoute Daypack กระเป๋าเป้ขนาดกลางสำหรับคนเมือง ที่ต้องการความคล่องตัว ความสะดักสบาย โดยใช้ซิปที่สามารถกันน้ำได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังมี Shoulder Pad ให้คุณสบายได้โดยไม่เจ็บไหล่ ส่วน AllRoute Rolltop Backpack เป็นกระเป๋าเป้ขนาดใหญ่แต่น้ำหนักเบา สามารถกันน้ำได้อย่างดีเยี่ยม ทั้งสองรุ่นยังมาพร้อมฟังก์ชันการบูโม่ 3-D ด้านหลังของกระเป๋าเพื่อช่วยดูแลกล้ามเนื้อที่อกขนาดจอก 15 นิ้วของคุณในทุกการเดินทาง หาซื้อได้แล้ววันนี้ที่ Incase Flagship Store ชั้น 4 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ และสั่งซื้อสินค้าผ่านทางเว็บไซต์ออนไลน์ได้ที่ <https://incase.co.th/>

Problems Solved with Duo Weapons ลดความกังวลของผิวเฉพาะจุด ได้อย่างตอบโจทย์

No.7 Laboratories Resurfacing Skin Paste ขนาด 50 มล. ราคา 850 บาท ช่วยผลัดเซลล์ผิว เผยผิวเกิดใหม่ ได้รับการทดสอบทางคลินิกว่าสามารถช่วยให้ผิวดูเรียบเนียน ลดเลือนจุดต่างดำและรอยสิวลดดูจางลง ด้วยพลังจาก AHA/PHA Peel Complex ที่ประกอบด้วย Glycolic, Glucano-delta-lactone และกรดผลไม้ ช่วยผลัดเซลล์ผิวอย่างมีประสิทธิภาพ และ **No.7 Laboratories CICA-Rescue Skin Paste** ขนาด 50 มล. ราคา 850 บาท ช่วยฟื้นฟูผิวอ่อนแอ ได้รับการทดสอบทางคลินิกว่าสามารถช่วยลดเลือนรอยแดง ปลอดภัยง่าย หาซื้อได้แล้ววันนี้ที่ ร้านบูทส์ ทุกสาขา หรือที่ www.lazada.co.th/shop/bootsthailand หรือที่ facebook.com/bootsthailand และ th.boots.com



Unicorn Baby Set ให้ลูกน้อยหลับสบายด้วย ชุดเครื่องนอนคุณภาพดี

เมื่อ RUBBERLAND อุทยานการเรียนรู้เกี่ยวกับยางพาราและจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์เครื่องนอนยางพาราไทย เปิดตัว ชุดเครื่องนอน “ยูนิคอร์น เบบี้ เซ็ต” แสนน่ารัก เหมาะสำหรับลูกน้อยให้เพลิดเพลินกับการพักผ่อนแสนสบาย ผลงานการออกแบบจากดีไซน์เนอร์ในโครงการ รับเบอร์แลนด์ ดีไซน์ คอนเทสต์ ที่รับเบอร์แลนด์ได้ร่วมพัฒนาผลิตภัณฑ์ จนได้ชุดเครื่องนอนยางพาราที่มีคุณภาพ ตอบโจทย์ความต้องการของลูกค้าได้ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ พร้อมจำหน่ายแล้วที่ รับเบอร์แลนด์ พัทยา สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0 3841 3490-5 *Low*

Horoscope

คำพยากรณ์ 1 - 28 กุมภาพันธ์ 2562

TEXT: อ.วงศวิศ เอี่ยมสำอางค์ โทร.09 1449 5198

ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ในเดือนกุมภาพันธ์นี้สิ่งที่คิดหวังไว้จะได้สมหวังอย่างที่ตั้งใจ **การทำงาน** มีเกณฑ์การเปลี่ยนแปลงขยับขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานดีขึ้น แต่จะเหนื่อยใจกับเรื่องของบริษัท ลูกน้องสักหน่อย **การเงิน** มีโอกาสได้รับเงินก้อนใหญ่ มรดกหรือโชคลาภ **ความรัก** จะได้พบเพื่อนเก่าหรือคนรู้จักที่ไม่ได้เจอกันนาน คนโสดจะได้พบรักโดยบังเอิญ คนมีคู่จะรู้สึกเข้าใจกันมากขึ้น ครอบครัวจะหันมาพูดคุยปรึกษากันมากกว่าเดิม **สุขภาพ** อากาศปวดเมื่อย เอว ข้อเข่า วิงเวียนศีรษะ

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

หากคิดหวังสิ่งใดไว้ยังคงต้องอดทน รอไปก่อน มีเกณฑ์ได้ไปร่วมงานบุญหรืองานบวช **การทำงาน** มีเกณฑ์ของการขยับขยายหรือการโยกย้ายตำแหน่งหน้าที่การทำงาน หรือได้งานใหม่จากคนแนะนำ ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานจะดีขึ้น เป็นช่วงที่ผู้ใหญ่คอยประเมินผลงาน **การเงิน** ระวังเรื่องการใช้จ่าย เพราะรายรับอาจไม่ได้มาตามกำหนด มีความล่าช้า **ความรัก** คนโสดยังไม่ตัดสินใจเลือกใคร คนมีคู่จะได้เดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อน คนที่อยู่ห่างบ้านจะได้กลับมาพบเจอหน้ากัน **สุขภาพ** โรคกระเพาะ อากาศปวดหลัง ปวดเอว

ราศีเมถุน (15 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนช่วงนี้มีเกณฑ์ได้พบเจอเพื่อนเก่าที่ไม่ได้เจอกันมานาน ให้ระมัดระวังเรื่องคำพูด และอย่าเพิ่งไวใจใครเพราะอาจจะถูกโกงได้ **การทำงาน** เป็นช่วงที่ติดมาก จะได้รับการติดต่อหรือการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานหรือคู่ค้าที่เป็นคนต่างชาติ การขยับขยายธุรกิจควรดูข้อตกลงให้ชัดเจน **การเงิน** ใช้เงินซื้อความสุขความสะดวกสบายแต่ก็ควรระวังเรื่องการใช้จ่ายไปกับค่าเดินทางด้วย **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจหรือยังไม่อยากเปิดใจ คนมีคู่มีเกณฑ์การเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนไหว้พระทำบุญ **สุขภาพ** อากาศปวดเมื่อย ปวดหลัง

ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 16 ส.ค.)

ช่วงนี้ถ้าคิดวางแผนการลงทุนหรือจะหุ้นส่วนกับใคร ห้ามเกินสามคนแล้วจะดี **การทำงาน** จะได้รับข่าวดี สิ่งทีรอคอยจะสำเร็จ ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน มีเกณฑ์การเลื่อนขั้นขึ้นตำแหน่ง แต่อาจต้องมีการแข่งขันกับเพื่อนร่วมงานด้วยตัวเอง **การเงิน** ช่วงนี้ยังคงนิ่งๆ ไปได้เรื่อย มีเกณฑ์ของการซื้อขายเกี่ยวข้องกับอสังหาริมทรัพย์ ครอบครัวหรือเพื่อนจะนำข่าวดีหรือน่าสนใจดี มาให้ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ คนมีคู่มีความเข้าอกเข้าใจกันดี **สุขภาพ** ระบบเลือด ความดัน อากาศเหน็บชา

ราศีสิงห์ (17 ส.ค. - 16 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์จะมีคนเดินทางมาหาหรือได้รับการติดต่อจากทางไกล ถ้ามีปัญหาควรเข้าไปขอคำปรึกษาจากผู้หลักผู้ใหญ่ **การทำงาน** มีความรู้สึกอึดอัดกดดันสักหน่อย แต่ก็จะมีคนช่วยเหลืออุปถัมภ์ผ่านไปได้ด้วยดี ควรตรวจเช็คเอกสารและตรวจสอบรายละเอียดให้รอบคอบก่อนส่งมอบงาน **การเงิน** ช่วงนี้มีรายจ่ายเกี่ยวกับการต่อเติมตกแต่งบ้าน ระวังบบานปลาย **ความรัก** คนโสดก็มีคนมาถูกใจ คนมีคู่ช่วงนี้คนรักเอาอกเอาใจเป็นพิเศษ มีเกณฑ์ของการเดินทางไปต่างประเทศ **สุขภาพ** เคื่องตา ปวดหลัง ระวังเรื่องข้อเท้าอักเสบ

ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 16 ต.ค.)

ชาวราศีกันย์ทำอะไรในช่วงนี้จะมีคนคอยจับตามอง ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน สิ่งทีรอคอยจะได้สมหวัง **การทำงาน** จะมีโอกาสได้งานใหม่ มีเกณฑ์ขยับขยายจากผู้หลักผู้ใหญ่มอบหมาย อาจต้องเดินทางเพราะเรื่องงาน **การเงิน** ยังไม่ได้อย่างใจคิด การติดต่อเจรจายังไม่สำเร็จ ควรไปขอพรพระประธานที่โบสถ์แล้วจะดีขึ้น **ความรัก** คนโสดจะได้พบรักโดยบังเอิญ หรือคนที่คุยๆกันอยู่มีโอกาพัฒนาความสัมพันธ์ คนมีคู่จะเข้าอกเข้าใจกันมากขึ้น คู่ที่รอทายาทจะได้สมใจ **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ความเครียดวิตกกังวล ปวดเมื่อยขา

ราศีตุลย์ (17 ต.ค. - 15 พ.ย.)

ชาวราศีตุลย์ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้การอุปถัมภ์ช่วยเหลือ บางท่านมีเกณฑ์ของการเดินทางไปต่างประเทศ **การทำงาน** มีเกณฑ์ของการขยับขยายเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง จะได้พบเพื่อนร่วมงานเก่าหรือเพื่อนที่ไม่ได้เจอกันมานาน **การเงิน** จะขยับขยายไปในทางที่ดีขึ้น แต่อาจมีรายจ่ายภายในบ้านสักนิด **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจหรืออาจไปชอบคนมีเจ้าของ คนมีคู่ระวังจะเกิดความเข้าใจผิด ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้นาน ให้ชักชวนกันไปไหว้พระทำบุญ แล้วจะดี ระวังคนในบ้านจะเจ็บป่วย **สุขภาพ** อากาศปวดหลัง ปวดเอว ข้อเข่าเสื่อม

ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

ชาวราศีพิจิกช่วงนี้อาจมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายที่เข้ามา แต่รายได้ยังไม่แน่นอน มีการเลื่อนนัดและอาจถูกกดดันจากผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่า **การทำงาน** ต้องเข้าไปช่วยเหลืองานที่ไม่ใช่ของตนเอง หรือต้องทำงานอยู่เบื้องหลังสุดท้ายก็ไม่ได้ชื่อในผลงาน **การเงิน** ระวังเรื่องรายจ่ายภายในบ้าน การใช้จ่ายไปกับการเดินทางท่องเที่ยว โดยเราเป็นผู้รับผิดชอบ **ความรัก** คนโสดช่วงนี้อาจจะมีคนเพศที่สามมาถูกใจ คนมีคู่มีเกณฑ์การเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนทางภาคเหนือ **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ความดัน ระบบการย่อย ควรทานอาหารให้เป็นเวลา

ราศีธนู (16 ธ.ค. - 14 ม.ค.)

ชาวราศีธนูช่วงนี้หยิบจับอะไรก็เป็นเงินเป็นทอง แต่พึ่งอะไรควรพิจารณา ก่อน ฟังหูไว้หู **การทำงาน** มีความรู้สึกอึดอัดกดดันต้องทำให้ทันเวลา เพื่อนร่วมงานหรือบริวารยังทำงานไม่ได้ตั้งใจ **การเงิน** ขยับขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีเกณฑ์การปรับปรุงต่อเติมบ้านที่อยู่อาศัย ระวังเรื่องคำพูดกับคนในบ้าน เพราะอาจเกิดความเข้าใจผิดกันได้ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจอายุมากกว่าหรือเป็นคนมีความคิดเป็นผู้ใหญ่เกินตัว คนมีคู่จะได้ของขวัญของถูกใจจากคนรักหรือได้เดินทางไปพักผ่อนทางไกล **สุขภาพ** ปวดหัว ไมเกรน โรคเครียด

ราศีมังกร (15 ม.ค. - 12 ก.พ.)

ชาวราศีมังกรคิดเรื่องการลงทุนใหม่ๆ หรืออยากทำอะไรเพิ่มเติมจากที่เคยมี ช่วงนี้ถือว่าเป็นจังหวะที่ดี **การทำงาน** จะต้องไปร่วมงานกับแผนกอื่น หรือการไปอบรมสัมมนาสถานที่ไกลๆ หากต้องเข้าพบผู้ใหญ่เพื่อขอคำปรึกษาให้ระมัดระวังเรื่องคำพูด จะต้องเดินทางเพราะงานหรือมีการติดต่อจากทางไกล **การเงิน** มีโชคลาภเกี่ยวกับบ้านหรือได้ค่านายหน้าจากอสังหาริมทรัพย์ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ อาจเป็นคนต่างชาติ คนมีคู่มีเกณฑ์ของการไปท่องเที่ยวพักผ่อนทางเหนือหรือไปต่างประเทศ **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ระบบเลือดหรือน้ำเหลืองไม่ดี

ราศีกุมภ์ (13 ก.พ. - 15 มี.ค.)

ชาวราศีกุมภ์จะขยับขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้น สิ่งที่เคยคิดหรือวางแผนไว้ก็จะได้นำกลับมาต่อยอดลงมือทำ **การทำงาน** จะได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่และเพื่อนร่วมงาน แต่ต้องระวังเรื่องคำพูด อาจเกิดความเข้าใจผิดได้ **การเงิน** ระวังเรื่องการใช้จ่ายเกินตัว หรือมีคนมาขอหยิบยืม ระวังของภายในบ้านสูญหายหรือหาไม่เจอในตอนแรก แต่ก็จะได้คืน **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจหรือมีการพัฒนาความสัมพันธ์กับคนที่คุยอยู่ คนมีคู่มีความเข้าอกเข้าใจกันดี **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ โรคเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ

ราศีมีน (16 มี.ค. - 12 เม.ย.)

ช่วงนี้ทำอะไรก็รู้สึกติดขัดไปหมด ควรเวลาไปไหว้พระทำบุญ แล้วจะดีขึ้น มีเกณฑ์ขยับขยายเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี **การทำงาน** ให้เข้าหาผู้ใหญ่ผู้หลักแล้วจะดี จะมีคนทาบทามให้ไปทำงานที่บริษัทอื่น มีความรู้สึกอึดอัดจากเพื่อนร่วมงานหรือบริวารรอบข้าง เพราะความเกรงใจ **การเงิน** ควรจัดสรรให้รอบคอบเพราะอาจมีค่าใช้จ่ายภายในบ้านงอกออกมา **ความรัก** คนโสดจะมีคนมาถูกใจจากความเห็นใจช่วยเหลือ คนมีคู่มีเกณฑ์จะได้เดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนร่วมกัน **สุขภาพ** อากาศปวดข้อ ปวดเข่า **Low**

สินเชื่อทะเบียนรถ และ สินเชื่อรถมอเตอร์ไซค์

สมหวัง เงินสั่งได้

ดอกเบี้ย เริ่มต้น **0.49%*** ต่อเดือน

✓ ไม่ต้องโอนเล่ม ✓ ไม่ต้องมีคนค้ำ* ✓ รับป้ายทุกจังหวัด



ฟรี!! ส่วนลด มูลค่า 1,000 บาท

ค่าธรรมเนียมการใช้วงเงินกู้สินเชื่อทะเบียนรถยนต์

วันนี้ - 31 มี.ค. 2562

เงื่อนไข • ตัดขั้นส่วนและแสดงคูปองก่อนการใช้สิทธิ์ทุกครั้ง • คูปอง 1 ใบ ต่อการใช้สิทธิ์ 1 ครั้ง • ไม่สามารถแลก เปลี่ยน หรือถอนเป็นเงินสดได้และ
งดร่วมรายการส่งเสริมการขายกับรายการอื่นๆ • ชื่อกำหนดและเงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทกำหนดและขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

สมหวัง เงินสั่งได้

02-123-4000

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

รฟม. เชิญชวนให้ประชาชน มาใช้บริการรถไฟฟ้าเพื่อลดฝุ่นละออง

ยกเว้นค่าบริการ จอดรถยนต์

โครงการรถไฟฟ้ามหานคร
สายฉลองรัชธรรม จำนวน 4 แห่ง
ตั้งแต่วันที่ 18 มกราคม - 28 กุมภาพันธ์ 2562
เฉพาะผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT เท่านั้น



สถานีคลองบางโพ 1,986 คัน



สถานีสามแยกบางใหญ่ 1,296 คัน



สถานีบางรักน้อยท่าอิฐ 1,076 คัน



สถานีแยกนนทบุรี 1 565 คัน

