



# Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.1 NO.2 | JUNE 2017



## Go Green

มาเป็นคนรุ่นใหม่  
ใส่ใจรักษ์โลกกันด้วย  
5 เทคนิคแสนง่าย

# 6

## สวนสาธารณะ ร่วมไม้เท้าเขียว ปอดใหญ่ใจกลางกรุง



www.mrta.co.th

แกรนด์โฮม เปิดสาขาใหม่แล้ววันนี้



# แฟล็กชิพสโตร์ บางนา (กม.10 ขาออก)

พบกระเบื้องและวัสดุตกแต่งบ้านกว่า **50,000** รายการ



**D.I.Y**

คุ้มค่าที่สุด สวย ครบ จบ ที่เดียว

**9-18** | JUNE 2017 | มิถุนายน 2560

**GRANDHOME EXPO**

ซื้อครบ รับทันที\*

**TOYOTA YARIS**

\*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด

11 มิ.ย. 2560

สนุกกับคอนเสิร์ตเต็มรูปแบบ จาก **สิงโต นำโชค**



Facebook: GRANDHOME, GRANDHOMEbangna  
www.grandhomemart.com

Call Center **0 2016 9888**



ผู้นำเรื่องกระเบื้องและวัสดุตกแต่งบ้าน

สินเชื่อทะเบียนรถทิสโก้ ออโต้แคช

# ความสุขยืดได้ นาน 60 วัน

สมัครตั้งแต่วันที่ ถึง 31 ก.ค. 2560



**ทิสโก้ ออโต้แคช ให้คุณได้สุขก่อนกับ  
การยืดระยะเวลาการผ่อนคืนงวดแรกนาน 60 วัน  
(นับตั้งแต่วันที่อนุมัติและลูกค้าได้รับเงินกู้)**



## สินเชื่อทะเบียนรถ ทิสโก้ ออโต้แคช

- ✓ ดอกเบี้ยเริ่มต้น **0.55%\*** ต่อเดือน
- ✓ ใต้เงินไว ไม่ต้องโอนเล่ม
- ✓ ไม่ต้องมีพู่ค้ำประกัน\*



**โทร. 02 123 4000** \*เงื่อนไขเป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด

# Editor's Talk

## สวัสดิ์คุณผู้อ่านทุกท่าน

กลับมาพบกันอีกครั้งกับนิตยสาร Life & Metro ฉบับที่ 2 ประจำเดือนมิถุนายน 2560 ฉบับนี้เราขอนำเสนอพื้นที่สีเขียวกับ 6 สวนสาธารณะสวย ปอดกลางกรุงที่บางท่านอาจจะมองข้ามไป แต่ละที่ก็มีจุดเด่นที่น่าสนใจแตกต่างกัน แต่สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันคือต้นไม้สีเขียว รมไม่ใบบ่งที่พร้อมจะให้ทุกท่านได้ไปนั่งพักผ่อน เอนนอนชิลๆ ในวันสบายๆ แบบไม่มีค่าใช้จ่ายในคอลัมน์ Check in สะดวกจุดไหนก็ไปจุดนั้น... ดีทุกแห่ง

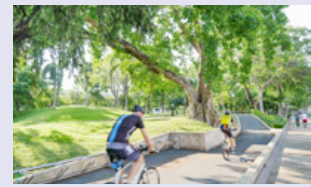
และมาร่วมกันเป็นคนรุ่นใหม่ใส่ใจรักษ์โลกกันด้วย 5 เทคนิคแสนง่ายในคอลัมน์ Go Green ที่คุณเองก็สามารถทำได้ เช่น การลดใช้ถุงพลาสติก หรือกล่องโฟม รวมถึงการเดินทางด้วยรถโดยสารสาธารณะ อย่างรถไฟฟ้าของ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ที่ปัจจุบันได้มีการเชื่อมต่อให้เกิดความสะดวกสบายแก่ผู้ที่ใช้บริการมากยิ่งขึ้น และยังเป็นการช่วยลดคาร์บอนฟุตพริ้นท์ในอากาศที่ก่อให้เกิดภาวะเรือนกระจกได้อีกด้วย พร้อมนำข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการซื้อตั๋วร่นาเที่ยวไปต่างประเทศว่าต้องดูเอกสารและราคาพื้นฐานเป็นส่วนประกอบด้วย ไม่งั้นท่านอาจจะถูกหลอกลวงเหมือนชาวต่างชาติ หรือได้ไปเที่ยวแบบไม่คุ้มค่าใน Special Scoop

นอกจากนี้ภายในเล่มก็ยังมีเนื้อหาสาระดีๆ มาบอกเล่าคุณผู้อ่านเหมือนเช่นเคย ชอบ ไม่ชอบ หรือต้องการให้เราแนะนำเรื่องราวดูๆ ก็สามารถบอกกล่าวกันได้ เพราะเราต้องการให้ทุกท่านมีความสุขทุกครั้งที่ได้หยิบ Life & Metro อ่าน ที่สำคัญหากท่านใดมีข้อเสนอแนะหรือต้องการสอบถามข้อมูลการเดินทางด้วยรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร ติดต่อได้ที่ Facebook Fanpage การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือติดต่อ Call center โทร. 0 2716 4044 ซึ่งพร้อมให้บริการด้วยความเต็มใจ

กองบรรณาธิการ



14



18

## Contents

ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 เดือนมิถุนายน 2560

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

อ่าน Life & Metro Magazine ออนไลน์ได้ที่



## Life & Metro

**ประธานที่ปรึกษา :** ธีรพันธ์ เตชะศิริกุล **รองประธาน :** สิริธิดา ธรรมกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ธนวรรษ อ้นทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, พิกัดร งามผิว, พินณา เพชรศิริ **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมั่น, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญานิษฐ์ อนุรักษ์ติพันธ์, ธันวาท ประทุมสุวรรณ, รัชชรัตน์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรนิกุล, **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาควงภูมิ สุดเอื้อม, สมธิ ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงษ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรุตม์ เลิศวิทย์อรเทพ, วรศ เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

### Where to Find :

รถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้าฟ้ามหานคร 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 02 2889 5664

กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



สิ่งพิมพ์นี้ช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในกระบวนการผลิต 19.88% เครื่องหมายรับรอง “งานพิมพ์สีเขียวรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม”



**I-CREATE**

การดำเนินงานขององค์กร  
อย่างมีจริยธรรม รับผิดชอบ  
และยั่งยืน



**รฟม.**  
**เชื่อมโยงสังคม  
สู่ความยั่งยืน**

**WE-SHARE**

ดูแล แบ่งปัน สร้างประโยชน์  
แก่สังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม

**OUR-RAISE**

พัฒนาคุณภาพชีวิตของ  
พนักงานและประชาชนในชุมชน  
ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม  
และสิ่งแวดล้อม



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย  
Mass Rapid Transit Authority of Thailand



**รฟม. จัดโครงการ "ไหว้พระ เสริมมงคล กับ รฟม." ครั้งที่ 1 ณ วัดบรมราชากาญจนานิกเชกอนุสรณ์ จังหวัดนนทบุรี**

เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2560 รฟม. จัดโครงการ "ไหว้พระ เสริมมงคล กับ รฟม." ครั้งที่ 1 ณ วัดบรมราชากาญจนานิกเชกอนุสรณ์ จังหวัดนนทบุรี โดยนำประชาชนจากชุมชนในเขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร จำนวน 98 คน เดินทางด้วยรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม จากสถานีเตาปูนไปยังสถานีบางพลู เพื่อไปทำบุญไหว้พระเสริมสิริมงคล ณ วัดบรมราชากาญจนานิกเชกอนุสรณ์ ซึ่งโครงการนี้จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวตามแนวสายทางรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม รณรงค์การเดินทางด้วยรถไฟฟ้า และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างองค์กรกับชุมชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า



**คณะเยาวชนในโครงการจัดตั้งสถาบันพัฒนาเทคโนโลยีระบบขนส่งทางรางแห่งชาติ โดยสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) เยี่ยมชมรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม**

เมื่อวันอังคารที่ 9 พฤษภาคม 2560 รฟม. ได้ต้อนรับคณะเยาวชนและผู้ปกครอง จำนวน 45 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมและปลูกฝังการเรียนรู้ด้านระบบรางให้แก่เยาวชนของโครงการจัดตั้งสถาบันพัฒนาเทคโนโลยีระบบขนส่งทางรางแห่งชาติ จัดโดยสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) เยี่ยมชมและทดลองโดยสารรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม จากสถานีเตาปูนไปยังสถานีคลองบางไผ่



**รฟม. จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต**

เมื่อวันพุธที่ 3 พฤษภาคม 2560 รฟม. ร่วมกับศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต ครั้งที่ 2 ประจำปี 2560 โดยมีพนักงานและผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม. เจ้าหน้าที่จาก บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) บริษัทผู้รับเหมาก่อสร้าง และบริษัทที่ปรึกษาโครงการ จำนวน 146 คน ร่วมบริจาคโลหิต ณ โถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม. ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นมาเป็นเวลากว่า 10 ปี เพื่อเป็นการส่งเสริมให้พนักงานรู้จักการเสียสละเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ต่อไป



**คณะอาจารย์และนิสิต ภาควิชาวิศวกรรมโยธา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เยี่ยมชมศูนย์ควบคุมการเดินรถ และศูนย์ซ่อมบำรุง รถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม**

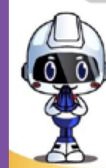
เมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม 2560 รฟม. ได้ต้อนรับคณะอาจารย์และนิสิต ชั้นปีที่ 3 ภาควิชาวิศวกรรมโยธา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เยี่ยมชมศูนย์ควบคุมการเดินรถ และศูนย์ซ่อมบำรุง รถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม และทดลองโดยสารรถไฟฟ้า จากสถานีคลองบางไผ่ไปยังสถานีแยกถนนพหลุรี 1



**รฟม. จัดกิจกรรมเติมความสุขในการทำงาน ครั้งที่ 2 ประจำปี 2560**

เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2560 รฟม. ได้จัดกิจกรรมเติมความสุขในการทำงาน ครั้งที่ 2 ประจำปี 2560 โดยนำพนักงาน รฟม. จำนวน 120 คน เข้าเยี่ยมชมเขื่อนขุนด่านปราการชล และร่วมเรียนรู้โครงการในพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ณ ศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติ จังหวัดนครนายก ก่อนเติมความสุขด้วยกิจกรรมล่องแก่งและขับรถ ATV ชมธรรมชาติ

**คุณรับเรื่องร้องเรียน รฟม. บริการประชาชน แก้ไขปัญหา ชี้แจงข้อเท็จจริง!**



**ดาวน์โหลดแบบฟอร์ม**  
 • คำขอร้องเรียน  
 • ข้อมูลข่าวสารราชการ (ตาม พรบ.ข้อมูลข่าวสารของราชการ)  
 หรือ ติดตามสถานะ: คำขอร้องเรียนของท่านได้ ตาม QR CODE นี้

กรมการขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย Thai Rapid Transit Authority of Thailand | โทร. 1676 | www.bem.go.th | 0 2718 4044

**รฟม. เพิ่มช่องทางรับเรื่องร้องเรียนผ่าน QR Code**

รฟม. ได้เพิ่มช่องทางการรับเรื่องร้องเรียน เพื่อให้ประชาชนได้สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับโครงการรถไฟฟ้าและการให้บริการ รวมถึงการแจ้งเรื่องร้องเรียนและติดตามสถานะข้อร้องเรียน โดยสามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มคำร้องเรียนได้โดยสแกน QR Code *👉*



# รฟม. ยกระดับมาตรการรักษาความปลอดภัย รถไฟฟ้าตามสายและสถานีและสายฉลองรัชธรรม

## คุมเข้มภายในสถานีและขบวนรถไฟฟ้า รวมถึงอาคารและลานจอดรถทุกแห่ง



จัดวางกำลังเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชม.  
เพื่อป้องกันเหตุ โดยร่วมกับเจ้าหน้าที่ตำรวจท้องที่



เพิ่มความเข้มงวดในการตรวจสอบการพ่วงโดยสาร ทั้งผู้โดยสารที่เข้าใช้บริการ  
ภายในสถานีรถไฟฟ้าและรถยนต์ที่เข้าใช้อาคารและลานจอดรถทุกแห่ง  
รวมถึงการเพิ่มความเข้มงวดในการตรวจภายในท้ายกระบะไปรษณีย์ที่เข้า  
ใช้บริการอาคารและลานจอดรถทุกแห่ง



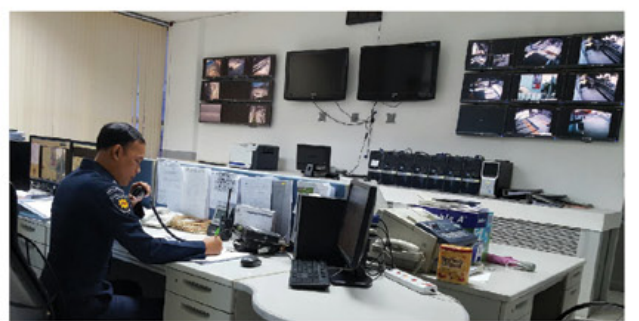
เตรียมกำลังเจ้าหน้าที่รักษาเขตทางเพื่อการรुकล้ำพื้นที่ตลอด 24 ชั่วโมง



จัดกำลังหน่วยทำลายวัตถุระเบิด (EOD.) และสุนัข K-9 ตรวจสอบตรา  
และเตรียมความพร้อมตลอด 24 ชั่วโมง



เตรียมกำลังหน่วยกู้ภัยพร้อมอุปกรณ์ในที่ตั้งตลอด 24 ชั่วโมง



ตรวจสอบและเฝ้าระวังสถานการณ์ด้วยระบบกล้องโทรทัศน์วงจรปิด  
(CCTV) ภายในสถานีรถไฟฟ้าและบริเวณโดยรอบสถานีรถไฟฟ้า  
ทั้ง 2 แห่ง ตลอด 24 ชั่วโมง





# Bangkok update

TEXT : กองบรรณาธิการ



## 7 มิ.ย. 2560 : 22.30 - 23.59 u. LIVE IN CONCERT BOBYSLAM

ง่าย ๆ คือไป ดินเนอร์ ดริงค์ แอนด์ แด็นซ์ ที่โรงเบียร์เยอรมันตะวันแดง รามอินทรา บิวเวอรี บัตรราคา 300 บาท พิเศษสำหรับสมาชิกโรงเบียร์ เพียงแสดงบัตร รับบัตรคอนเสิร์ตฟรีได้ 1 ใบ รีบไปไวๆ จะได้นั่งหน้า แล้วคว้ามือพิงตุ้มมาจับ กุมไว้นานๆ ! สำรองที่นั่ง โทร.02 944 5131-2

## 10 มิ.ย. 2560 : 18.00 : 23.00 u. BURIN BOONVISUT LIVE AT OLDER

สาวกเบเกอรี่มีวลีเด็ดเดิมมีควรพลาด แนวเพลง เมโทรโพลิเต้น จากเสียงเหงๆ และมาดผู้บริหาร ทันสมัยในยามขึ้นเวทีของพิบูลรินทร์นั้นน่าปลื้มนัก ถ้ารักก็ต้องจองบัตรราคา 2,000 ยัน 5,000 นั้นมีใช่ ปัญหาไหม? เช็ควงเงื่อนไขรายละเอียดการจองดีๆ มีหลายแพ็คเกจ จัดที่ Older พหลโยธิน สอบถามเพิ่มเติม โทร.08 6383 3600 LINE : olderbangkok Facebook : <https://www.facebook.com/446143532398107>



## 29 มิ.ย. - 2 ก.ค. 2560 : 10.00 - 21.00 u. งานไทยเที่ยวไทย ครั้งที่ 43

มหกรรมส่งเสริมการขายสินค้าและบริการด้านการท่องเที่ยวทุกประเภท เช่น โรงแรม รีสอร์ท สายการบินในประเทศ รถเช่า เรือท่องเที่ยว ทัวร์ สปา อุปกรณ์เดินทางและการท่องเที่ยว ฯลฯ กว่า 700 บูธ ทั้งในและต่างประเทศจำนวนมากที่สุด โปรโมชั่นลดราคาสูงสุดถึง 60% พร้อมการแสดงมากมาย ให้ชมตลอดงาน ที่ ไบเทค บางนา สอบถามรายละเอียด โทร.0 2307 8555 [www.thaiteawthai.plaza.com](http://www.thaiteawthai.plaza.com)



## 16th THAILAND INTERNATIONAL DOG SHOW



## 29 มิ.ย. - 2 ก.ค. 2560 : 10.00 - 20.00 u. DOG DREAM

กิจกรรมรวมพลคนรักหมา นักล่ารางวัล ประกวดโปรดเตรียมพร้อม งานจัดที่ อิมแพ็ค เมืองทองธานี มีของให้ช้อปปิ้งเพื่อน้องหมาลูกรักหลากหลาย ทั้งเสื้อผ้า อาหาร ของเล่น ผลิตภัณฑ์อาบน้ำ บำรุงขน ฯลฯ แล้วอย่าลืมอุ้มน้องหมาไปเที่ยวงานด้วยนะจะสนใจรายละเอียดติดตามได้ที่ Facebook.com/ThailandInternationalDogShow โทร.08 6515 4241

## วันนี้ - 18 มิ.ย. 2560 : 9.00 - 20.00 u. People, Money, Ghosts

หอศิลป์บ้านจิม ทอมป์สัน กลุ่มศิลปินร่วมสมัยและภัณฑารักษ์ เปิดแสดงงานศิลปะสื่อผสม แนวคิดทฤษฎี จากความเชื่อทางจิตวิญญาณ และประสบการณ์การเดินทางไปยังถิ่นต่างๆ ของศิลปินนานาชาติแต่ละคน เช่น เอมี เลียน, เอ็นโซ คามาโซ, เหงียน ซี ฉันท์ ไม, ไชว สัมนาง ฯลฯ งานเก๋ น่าสนใจ ให้ข้อคิดที่ไม่ควรพลาด สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร.0 2216 7368 <http://www.rama9art.org/gallery/jimthompson/index.html>



# Around the World

TEXT : จิงอุรา



## ร้านกินไป LIVE ไปสไตล์เกาหลี...แต่ที่ “ยุโรป”

ถ่ายรูปอาหารลงโซเชียลมีเดียมันจี๊ดๆ ไปแล้ว Beijing8 ร้านอาหารในสวีเดน เปิดให้บริการมุมสำหรับกินอาหารพร้อม LIVE โชว์ หรือที่เรียกว่า ‘ม็อกบัง’ (Mukbang) เทรนด์ใหม่จากเกาหลี หมายถึงการถ่ายทอดสดกินอาหาร

ม็อกบัง เทรนด์แปลกประหลาดจากเกาหลีได้เริ่มเป็นที่ฮือฮาตั้งแต่ปี 2014 ผู้ถ่ายทอดจะนั่งอยู่หน้ากล้องแสดงการกินอาหารกองใหญ่ กินไปพลาถพูดคุยกับผู้ชมทางบ้าน ได้รับความนิยมมากในเกาหลีใต้เนื่องจากคนโสดที่อยู่ตัวคนเดียวชอบนั่งดูแก้เหงา บางคนกินอาหารไปดูถ่ายทอดม็อกบังไปด้วย ให้ความรู้สึกเหมือนมีคนนั่งกินเป็นเพื่อน ทั้งยังได้รับความนิยมในกลุ่มคนที่ลดน้ำหนัก ดูเพื่อบรรเทาอาการอยากกินอาหาร

Beijing8 เปิดสาขาที่สต็อกโฮล์มและกอตเทนเบิร์ก ในสวีเดน และเฮลซิงกิ ในฟินแลนด์ งานนี้ต้นตำรับเกาหลีใต้แอบเสียน้ำเบาๆ ปล่อยให้ฝรั่งตาน้ำข้าวตัดหน้าคว่าไปทำก่อน

Photo : <https://munchies.vice.com>



## Quote

“ ความฝันที่ฝันอย่าง โดดเดียวก็เป็นได้แค่ฝัน แต่ฝันที่เราฝันร่วมกัน คือความเป็นจริง ”

-John Lennon

ศิลปิน The Beatles กล่าวไว้

Photo : <http://imaginepeace.com/>

## โรงแรมตู้คอนเทนเนอร์

ContainHotel แห่งนี้ตั้งอยู่บริเวณจุดตั้งแคมป์ริมแม่น้ำเอลเบ ในสาธารณรัฐเช็ก ใช้เวลาก่อสร้างทั้งสิ้น 4 เดือน เป็นการผสมผสานทั้งเทรนด์โรงแรมตู้คอนเทนเนอร์ และเทรนด์โรงแรมบิโอบีที่สามารรถนำไปตั้งที่ไหนก็ได้ ออกแบบโดยบริษัทสถาปนิกในกรุงปราก Artikel Architects ประกอบด้วย ห้องพัก 5 ห้อง ขนาด 6x6 เมตร รองรับผู้ใช้บริการประมาณ 13 คน ตัวฐานมีหมอนรถไฟรองรับ ผนังและเฟอร์นิเจอร์เป็นไม้อัดที่ทำจากไม้เบิร์ช ทุกห้องจะมีหน้าต่างกระจกใส ยาวจรดเพดาน แลดูโปร่งโล่ง ชมทิวทัศน์ได้สบายตา ด้านบนติดกันสาดทำจากเศษไม้เหลือใช้จากโรงไม้ละแวกนั้น ใครว่างๆ ก็ลองบินไป Check-in กันดูนะ

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



# Quote

“ จงพยายามอย่างหนัก ไม่ใช่เพื่อให้ประสบความสำเร็จ กว่าเพื่อ  
เกิดประโยชน์และมีคุณค่า ”

- Albert Einstein นักฟิสิกส์ชาวเยอรมันกล่าวไว้



## กาแฟเคี้ยวมัน พลังงานพุ่ง!

ในยามฉุกเฉินที่ร่างกายต้องการกาแฟ แต่ไม่สะดวกที่จะซื้อ  
ดื่ม...ตอนนี้เลย Go Cubes “เยลลี่กาแฟ” ภายใต้คอนเซ็ปต์กาแฟ  
เคี้ยวหนึบ เคี้ยวมัน พลังงานพุ่ง!

Go Cubes ทำจากกาแฟแท้ๆ แบบสกัดเย็น ผสมสารอาหาร  
อื่นๆ เช่น แอล-ธีอะนีน (สารสกัดจากชาเขียว) ซึ่งช่วยลดอาการ

ตื่นเต้น ใน 1 เม็ดของ Go Cubes มีปริมาณคาเฟอีน 50 มิลลิกรัม เท่ากับปริมาณคาเฟอีนในเครื่องดื่ม  
ชูกำลัง 1 ขวด หรือกาแฟครึ่งแก้ว กิน 2 เม็ดก็เท่ากับดื่มกาแฟ 1 แก้ว พร้อมผลลัพธ์ที่จะทำให้คุณรู้สึก  
กระชุ่มกระชวย สมองแล่น พลังงานพุ่ง ไม่ต่างจากการจิบกาแฟร้อนๆ จริงๆ เลยด้วย หาซื้อได้ตาม  
เว็บไซต์ช้อปปิ้งชั้นนำ และตามร้านสะดวกซื้อในอเมริกา

Photo : <https://thenextweb.com/insider>



## งานอาร์ตตะมุตะมิ ใน MRT ไต้หวัน

กรุงเทพฯ ประเทศไทยไต้หวัน กำลังเป็นจุดหมาย  
ปลายทางฮอตฮิตในหมู่นักท่องเที่ยวชาวไทย และ  
นับวันก็ดูจะยิ่งมาแรงแข่งขันหาทุนกันอย่างญี่ปุ่น  
และเกาหลีมากขึ้นเรื่อยๆ

จุดแข็งอย่างหนึ่งของไต้หวันก็คือ ค่าครองชีพ  
ที่ถูกกว่าสองประเทศดังกล่าว ขณะเดียวกัน  
ก็มีสถานที่ท่องเที่ยวและความครีเอทีฟคึกคัก  
ตะมุตะมิของเมืองให้ดูไม่ได้น้อยหน้าไปกว่ากันเลย

ล่าสุด ไต้หวันได้รับเลือกให้เป็น World Design  
Capital (WDC) เนื่องในโอกาสครบรอบ 20 ปี  
ของรถไฟใต้ดิน Taipei MRT เมื่อปลายปี 2016  
ที่ผ่านมา พร้อมกับการเปิดตัวโปรเจ็ค Design  
Station ด้วยการนำเอางานออกแบบเข้ามาใช้  
ในรถไฟใต้ดินและตามสถานี เพื่อให้ผลงานเหล่านั้น  
เข้าถึงและโดนใจผู้คนในสังคมให้มากขึ้น  
ล่าสุดๆ ด้วยการใช้งาน Illustration ที่ดูน่ารัก  
น่าซึ้งแทนกราฟฟิกและวิดีโอเดิมๆ ช่วยดึงดูด  
ความสนใจ พร้อมรอยยิ้มจากผู้โดยสารและ  
นักท่องเที่ยวมากขึ้น... เซลล์ที่ทันสมัย รออะไร *Low*

Photo : <https://macchiatoloves.files.wordpress.com>



## ทางม้าลายสามมิติที่อินเดีย

อินเดียเป็นประเทศหนึ่งที่มีอัตราการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนนสูงติดอันดับต้นๆ ของโลก  
เฉพาะการสำรวจจากองค์การอนามัยโลกเมื่อปี 2014 มีผู้เสียชีวิตถึง 141,526 ราย ซึ่งแนวโน้มก็  
จะเพิ่มมากขึ้นทุกปี

กระทรวงคมนาคมของอินเดียเลยผุดไอเดียให้นำทางม้าลายสามมิติเข้ามาใช้กับท้องถนนในประเทศ  
หวังจะช่วยให้คนขับรถตระหนักและสังเกตมากขึ้น เพื่อลดอุบัติเหตุบนท้องถนน นอกจากนี้ยังมองว่าทางหลวง  
ของอินเดียมีเนินหลังเต่ามากเกินไป ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จึงต้องการนำทางม้าลาย  
สามมิติมาใช้แทน โดยเริ่มที่สองเมืองใหญ่อย่างเมือง Ahmedabad และ Chennai (ป.ล. ทางม้าลายสามมิติ  
เกิดขึ้นครั้งแรกในปี 2008 ที่เมืองฟิลาเดลเฟีย สหรัฐอเมริกา)

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

# Go Green

TEXT : ชญาณี

## มาเป็นคนรุ่นใหม่

# 5 ใส่ใจรักษ์โลกกันด้วย เทคนิคแสนง่าย



การใช้ชีวิตในสังคมเมืองมันอาจจะวุ่นวายมากมายหลายสิ่งที่ต้องทำและต้องเจอในแต่ละวัน แต่นั่นก็ไม่ใช่อะไรที่จะทำให้คุณห่างไกลจากธรรมชาติและการช่วยดูแลปกป้องโลกใบนี้ให้มีความสุขและปัญหาจากสิ่งแวดล้อมน้อยลงนี่นา ขอแนะนำ 5 วิธีใส่ใจรักษ์โลกในแบบฉบับคนเมืองที่คุณและใครก็ทำได้สบายๆ



### 1 เพิ่มพื้นที่สีเขียวในสเปซของคุณ

หากคุณคิดว่านี่เป็นเรื่องของการปลูกต้นไม้ นั่นคือสิ่งที่ถูกต้องแน่นอนว่าต้นไม้ช่วยดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ มอบออกซิเจนให้กับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ลองสร้างสเปซส่วนตัวของคุณให้มีสีเขียวดูบ้าง อย่างเช่นมุมปลูกต้นไม้เล็กๆ มุมระเบียงในคอนโด การปลูกผักสวนครัวออร์แกนิกในสวนหลังบ้าน ฯลฯ เพียงเพิ่มมุมที่บอกนี้ หาเวลาในการดูแลรักษาต้นไม้ของคุณวันละ 10 - 15 นาที เชื่อไหมว่าเมื่อต้นไม้ที่คุณปลูกงอกงามและค่อยๆ เติบโตขึ้น คุณจะรู้สึกภูมิใจ ยิ่งเป็นพืชผักสวนครัวที่คุณปลูกเอง คุณจะยิ่งมั่นใจในความสะอาดปราศจากสารพิษและสารเคมีในกระบวนการการผลิตอีกด้วย และถ้าคุณมีความมือเย็น ปลูกต้นไม้ไว้ที่งอกงามดี พืชผักสวนครัวหลังบ้านอาจเป็นอีกวิธีเพิ่มรายได้ให้คุณได้อีกทางหนึ่ง การมีพื้นที่สีเขียวในบ้านหรือที่ทำงานนั้นให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลายและผ่อนคลายอย่างดีแน่นอน

### 2 เลือกใช้บริการคมนาคมรูปแบบสาธารณะให้มากขึ้น

ต้องยอมรับว่ามลพิษในอากาศส่วนมากของสังคมเมืองมาจากควันพิษต่างๆ ของรถยนต์ที่มีปริมาณมากขึ้นในทุกวัน ดังนั้น การลดการใช้รถยนต์ส่วนตัวจะช่วยให้สิ่งแวดล้อมดีขึ้น แคมเปญเลือกการโดยสารสาธารณะนั้นก็มิให้หลากหลาย ราคาที่ไม่แพง ไม่ว่าจะเป็น รถไฟฟ้า รถเมล์ รถไฟ หรือจะเลือกการขี่จักรยานแทนการขี่มอเตอร์ไซด์ นอกจากช่วยลดคาร์บอนฟุตพริ้นท์ในอากาศยังทำให้คุณได้ออกกำลังกายอีกด้วยนะ

### 3 คิดคำนวณให้ถ่วงถี่ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์จากพลาสติก

อย่างที่รู้กันว่าพลาสติกนั้นผลิตง่าย แต่ทำลายให้หมดไปยากมาก ต้องใช้เวลาหลายล้านปีกกว่าจะย่อยสลาย ดังนั้น หากเลือกได้หนุ่มสาวชาวออฟฟิศลองเปลี่ยนมาใช้สิ่งอื่นทดแทนพลาสติกในชีวิตประจำวันกันเถอะ อย่างเช่น ใช้กระติกน้ำหรือกระบอกน้ำแทนแก้วพลาสติก ใช้กล่องข้าวแทนการซื้ออาหารใส่กล่องโฟม ใช้ถุงผ้าแทนการใช้ถุงพลาสติก ใช้หวีไม้แทนหวีพลาสติก ฯลฯ



รุนแรงกลิ่นฉุนที่ใช้ฉีดทำความสะอาดต่างๆ แต่ถ้าเลือกได้ไม่ใช้สารเคมีแล้วฉีดทำความสะอาดได้ดีพอๆ กันล่ะ คุณอยากลองไหม วิธีการก็แสนง่ายดาย เพียงนำน้ำส้มสายชูผสมน้ำเปล่าเล็กน้อยในอัตราส่วน 3 : 2 ราดลงบนพื้นห้องน้ำหรือสุขภัณฑ์ ก่อนจะใช้แปรงขัดถูให้สะอาด จากนั้นล้างน้ำเปล่าให้สะอาด วิธีนี้จะปลอดภัยต่อคนล้างห้องน้ำและไม่ต้องปล่อยสารเคมีรุนแรงลงสู่แหล่งระบายน้ำอีกด้วย

### 4 ล้างห้องน้ำแบบไม่ใช้สารเคมี

ปกติแล้วแม่บ้านพ่อบ้านทั้งหลายคงคุ้นเคยกับการใช้น้ำยาล้างห้องน้ำที่มีขายทั่วไปตามท้องตลาด สารเคมี

### 5 ตากผ้าด้วยวิธีธรรมชาติประหยัดกว่า

หลังซักผ้า การตากผ้าท่ามกลางแสงแดดที่ไม่จัดจ้าจนเกินไปนั้นจะช่วยถนอมเส้นใยผ้าได้ดีกว่า ไม่ทำให้เส้นใยหดตัว และช่วยประหยัดเงินจากค่าอบผ้าจากเครื่องได้อีกหลายบาททีเดียว ที่สำคัญความร้อนจากแสงแดดยังช่วยฆ่าเชื้อโรคได้อีกทาง

# รับ-ส่งเอกสาร ด้วยจักรยานกันเกาะ

หนุ่มสาวชาวออฟฟิศทั้งหลายคงคุ้นตากับภาพที่วินหรือที่แมส(เซนเจอร์) ผู้มีหน้าที่ส่งเอกสารต่างๆ พร้อมมอเตอร์ไซด์คู่กายกันเป็นอย่างดี แต่มีคนคิดถึงต่ออากาศและมลภาวะในเมืองกรุงได้ดีขึ้น หากบรรดาแมสเซนเจอร์หันมาปั่นจักรยานแทน [www.facebook.com/BikeXenger](http://www.facebook.com/BikeXenger) คือ เพจของกลุ่มนักปั่นจักรยานที่อาสารับ-ส่งเอกสาร รวมถึงพัสดุต่างๆ ในกรุงเทพฯ ไปจนถึงเขตปริมณฑล พร้อมสโลแกน Faster, Greener Delivery โดยจะปั่นกันทุกวันจันทร์ - ศุกร์ ตั้งแต่เวลา 8.30 - 17.30 น. สนใจบริการก็เข้าไปดูที่หน้าเพจกันได้เลย



Organic  
COSMETICS

## Green World เธอกำทำได้

สาว ๆ รู้ไหมว่าในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่เราใช้ ประทับใจกันทุกวันนี้ทุกวันล้วนมีสารเคมีเป็นส่วนประกอบจำนวนมากไม่น้อย และบางแบรนด์ก็ยิ่งทำการทดลองในสัตว์ด้วย ลองหันมาสวยด้วยผลิตภัณฑ์ความงามที่ปราศจากสารเคมีกันดูบ้าง ซึ่งแบรนด์ดังหลากหลายแบรนด์ก็ชูโรงความเป็นออร์แกนิกหรือธรรมชาติเป็นจุดขาย ไม่ว่าจะเป็น Burt's Bee L'Occitane และ The Body Shop ลองพิจารณาเป็นตัวเลือกความสวยก็ดีนะสาว ๆ

## ปลูกผักกินเองได้ทั้งปี สไตลค์คนเมือง



เดี๋ยวนี้แม้จะมีพื้นที่เล็กๆ ในคอนโดหรือพาร์ทเมนท์ก็สามารถแบ่งพื้นที่ปลูกผักสวนครัวแบบปลอดสารเคมีไว้กินเองได้ แต่จะให้ผลผลิตงอกงามดีก็ควรเลือกปลูกให้เหมาะกับการเจริญเติบโตในฤดูกาลกันด้วย มาดูกันว่าฤดูไหนพืชผักชนิดไหนจะเติบโตได้ดี

- **ฤดูหนาว** ตั้งแต่ตุลาคมจนถึงต้นมีนาคม ผักสลัดจะงอกงามดี ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง ผักคะน้า ผักปวยเล้ง ผักกาดขาว รวมไปถึงมะเขือเทศด้วย
- **ฤดูร้อน** เหมาะสำหรับผักที่กินดอก ผลและผัก เช่น พริก บวบ มะระ ถั่วต่างๆ (ซึ่งควรทำค้างให้เลื้อยขึ้นไปเกาะ)
- **ฤดูฝน** ผักกินใบและผลหลายอย่างก็ยิ่งเติบโตได้ในหน้าฝน ทั้ง มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะเขือยาว ผักบุ้ง กวางตุ้ง คะน้า ฯลฯ *len*



# Special Scoop

TEXT : ธันวาคม พายาง



## ซื้อทัวร์ทั้งที ควรได้รับความประทับใจ ที่ดิกลับมา

สืบเนื่องจากข่าวดังในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา กรณีวันที่ 11 เมษายน 2560 ที่มีผู้เสียชีวิตกว่า 1,500 คน ถูกลอบยิงที่สนามบินสุวรรณภูมิ หลังจากซื้อทัวร์บริษัทหนึ่งในราคา 15,000 - 20,000 บาท เพื่อไปเที่ยวเมืองโอซาก้า ประเทศญี่ปุ่น ระหว่างช่วงวันหยุดสงกรานต์โดยการเดินทางแบบเช่าเหมาลำสายการบินหนึ่ง แต่เมื่อใกล้ถึงกำหนดบินกลับได้รับการยืนยันจากสายการบินดังกล่าวว่าในวันนั้นไม่มีเที่ยวบินกรุงเทพฯ - โอซาก้า และสายการบินไม่มีบริการแบบเช่าเหมาลำ ลูกทัวร์ทั้งหลายจึงพากันเข้าแจ้งความร้องทุกข์

ทางด้าน “ซินแสโซกุน” ผู้ถูกกล่าวหาว่าโกง ขายทัวร์ลวงโลก ได้ออกมาชี้แจงว่า ตนไม่ได้ขายทัวร์ แต่เป็นบริษัทขายตรง\* ให้คนเข้ามาสมัครเป็นสมาชิกของบริษัทในจำนวนเงิน 15,000 - 20,000 บาท โดยในช่วงนี้มีโปรโมชั่นพิเศษ จะเช่าเหมาลำพาบินไปเที่ยวญี่ปุ่นฟรี เป็นการสมนาคุณสมาชิกของบริษัท ไม่ใช้การขายทัวร์ลวงโลกในราคาถูกเกินจริงอย่างที่เข้าใจ แต่มีเหตุสุดวิสัยบางประการทำให้ไม่อาจเดินทางได้ ฯลฯ ซึ่งคดีนี้ก็ต้องดำเนินการสืบสวนหาข้อเท็จจริงกันไป ยังไม่ได้ข้อสรุป

แต่ข่าวที่ออกมาทางสื่อ มีแต่พูดว่า...บริษัททัวร์โกงประชาชน ตั้งราคาถูกลวงโลก หลอกให้คนมาซื้อ แล้วไม่ได้ไปเที่ยวจริง..ทัวร์ ทัวร์ ทัวร์ ฯลฯ จนเกิดความเข้าใจผิด ทำให้บริษัททัวร์โดยรวมถูกมองไปในแง่ร้ายๆ จนได้รับความเดือดร้อน เสมือนตกเป็นจำเลยของสังคมไปแล้วในขณะนี้



Life & Metro ฉบับนี้ จึงได้ไปสืบหาข้อมูลพื้นฐานอันจำเป็นที่ควรนำมาเสนอแนะท่านผู้อ่าน เพื่อเป็นบรรทัดฐานในการตัดสินใจเลือกซื้อหาใช้บริการทัวร์ต่างๆ อย่างถูกต้อง โดยได้รับคำแนะนำที่ดีมีสาระประโยชน์จาก **คุณติณณ์ สุขโกเมศ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ตรีซีซั่น จำกัด** ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ในการประกอบธุรกิจนำเที่ยวทั้งในและต่างประเทศมากกว่า 25 ปี

“ช่วงหลังนี้ คนไทยเห่อไปญี่ปุ่นกันมาก ถือได้ว่าเป็นหมุดหมายปลายทางอันดับหนึ่งของการท่องเที่ยวต่างประเทศในขณะนี้เลยครับ สิ่งที่เราจะสังเกตได้ง่ายสุดในการเลือกใช้บริการทัวร์ต่างๆ อย่างแรกก็คือ เราควรรู้ราคากลางที่สมเหตุสมผลของทัวร์ที่ให้บริการอย่างได้มาตรฐานในการท่องเที่ยวไปยังประเทศต่างๆ ก่อน ขอยกตัวอย่างเรียงลำดับจากประเทศที่นิยมมากที่สุดลงไป 10 อันดับแรก ดังนี้ครับ

1	ญี่ปุ่น	ราคากลางควรจะอยู่ระหว่าง	40,000 - 60,000 บาท
2	เกาหลี	ราคากลางควรจะอยู่ระหว่าง	28,000 บาท
3	จีน	ราคากลางควรจะอยู่ระหว่าง	17,000 - 80,000 บาท
4	เวียดนาม	ราคากลางควรจะอยู่ระหว่าง	17,000 - 35,000 บาท
5	พม่า	ราคากลางควรจะอยู่ระหว่าง	17,000 - 50,000 บาท
6	ฮ่องกง	ราคากลางควรจะอยู่ระหว่าง	18,000 - 25,000 บาท
7	ยุโรป	ราคากลางควรจะอยู่ระหว่าง	48,000 - 1XX,XXX บาท
8	บาหลี	ราคากลางควรจะอยู่ระหว่าง	23,000 - 38,000 บาท
9	ออสเตรเลีย	ราคากลางควรจะอยู่ระหว่าง	45,000 - 65,000 บาท
10	อินเดีย	ราคากลางควรจะอยู่ระหว่าง	28,000 - 45,000 บาท



■ คุณติณณ์ สุขโกเมศ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ตรีซีซั่น จำกัด



ราคานี้คือราคากลางๆ อย่างสมเหตุสมผล ซึ่งลูกค้าจะต้องได้รับการบริการที่จำเป็นต่างๆ ดังต่อไปนี้ คือ ต้องมี..

1 หัวหน้าทัวร์ที่ดี มีประสบการณ์ ร่วมเดินทางไปด้วยนับตั้งแต่ออกเดินทาง ไปจนกระทั่งกลับ เพื่อช่วยนำเที่ยว บริการดูแลทุกอย่างให้อยู่ในระบบ เช่น ช่วยประสานงานด้านเช็คอินทั้งการบินและโรงแรม ดูแลสัมภาระ คอยระวังมิให้ลูกค้าพลัดหลงตกหล่นสูญหาย เป็นอันตราย ให้ข้อมูลแนะนำการอยู่ การกิน การซื้อของจำเป็นจ่ายใช้สอย ช่วยเป็นล่ามแปลภาษา จิปาถะ คือต้องปรึกษาได้ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าต่างๆ ให้ได้ในทุกเรื่องที่ทำเป็นเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเดินทาง

2 โกด์ท้องถิ่น อันนี้จะมีเฉพาะในบางประเทศ เป็นกฎหมายบังคับ เช่น ในแถบยุโรป จีน และบาหลี ส่วนใหญ่จะประจำการอยู่ตามโบราณสถาน เพื่อทำการบรรยายให้ถูกต้อง มีมิติเพี้ยน บางคนพูดไทยได้ บางคนไม่พูด ดังนั้น หัวหน้าทัวร์ก็จะต้องเข้ามาทำหน้าที่เป็นล่ามช่วยแปลให้

- 3 สายการบินต้องตรงตามที่ระบุไว้ในราคาแพ็คเกจ หรือมีเกรดเทียบเท่า
- 4 โรงแรมต้องตรงตามที่ระบุไว้ในราคาแพ็คเกจ หรือโรงแรมที่มีเกรดเทียบเท่า
- 5 อาหารต้องตรงตามที่ระบุไว้ในราคาแพ็คเกจ หรือมีเกรดเทียบเท่า
- 6 จำนวนจุดท่องเที่ยวต่างๆ ต้องตรงตามที่ระบุไว้ในราคาแพ็คเกจ ยกเว้นเกิดเหตุฉุกเฉิน เช่น แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด เกิดน้ำท่วมกั้นทาง หิมะตกในระดับที่เป็นอันตรายในการเดินทาง หรือเกิดจลาจลกลางเมือง สงคราม ฯลฯ ดังนั้นในข้อนี้ลูกค้าเองต้องทำการศึกษาคำข้อมูลมาด้วยว่าน่าจะไปในฤดูฤดูกาลใด และสถานการณ์ไหนในประเทศนั้นๆ อันเหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงเลวร้ายต่างๆ ก่อนที่จะมาซื้อทัวร์

7 หัวหน้าทัวร์ต้องควบคุมทุกอย่างให้เป็นไปตามแผนการทัวร์ที่กำหนดไว้ได้ โดยราบรื่น เช่น นัดหมายให้ทุกคนมาพร้อมกัน กลับพร้อมกัน กิน นอน ตื่น ตรงเวลา ไม่พาหลง ฯลฯ

อันนี้ถือเป็นมาตรฐานที่ลูกค้าจำเป็นต้องได้รับในยามใช้บริการทัวร์ แต่หากจะถามว่าทัวร์ราคาต่ำกว่านี้ห้ามซื้อเลยหรือ ก็ต้องตอบว่าอาจจะซื้อได้ แต่อย่าลืมนำเอาทฤษฎี “ของถูกและดีไม่มีในโลก” มาเป็นข้อเตือนใจไว้สักนิดด้วย เพราะราคาที่ต่ำเกินไปนั้น บริษัททัวร์เค้าจจะบริหารรายรับรายจ่ายได้อย่างไรให้เกิดผล เช่น สมมติเราอยู่แถวราคาตั๋วเครื่องบินไป-กลับฮ่องกงรวมแล้วอยู่ที่ประมาณ 10,000 บาท ไหนจะค่าโรงแรมอีกคืนละเท่าไร ค่าอาหาร ค่ารถ ค่าเรือ ไปยังจุดต่างๆ อีกละ แต่ทัวร์มาเสนอขายในแพ็คเกจละ 12,000 บาท แบบว่าเห็นราคาแล้วซัด ต้องรีบซื้อ เราก็ต้องตรงดูว่ามันน่าเชื่อถือมั๊ย ถ้าเค้าขายราคานี้ พาเราไปได้จริง คุณภาพการนำเที่ยวมันจะเหลืออะไร ซึ่งเค้าก็คงต้องลดคุณภาพการทัวร์ลงด้วย เช่น อาจจะให้เราบินไปด้วยสายการบินโลว์คอสต์ พักในโรงแรมไร้เกรด อาหารก็อาจจะต้องตัวใครตัวมัน หากินกันเอาเอง จุดเที่ยวของเค้าอาจเป็นแหล่งช้อปปิ้งเน้นๆ เพราะเป็นที่ที่หัวหน้าทัวร์ได้คอมมิชชั่น

### \*การขายตรง คือ

การใช้ค่าเฉลี่ยของแชร์ลูกโซ่หรือแชร์หุ้นทางเป็นส่วนใหญ่ เน้นการรับสมัครสมาชิก ความสำคัญอยู่ที่ต้องเสียค่าสมาชิกตามที่กำหนด แล้วรับสินค้าของบริษัทที่ไปจำนวนหนึ่งเพื่อเปรียบเทียบให้เห็นว่าเป็นธุรกรรมซื้อ-ขาย ไม่ใช่แชร์ลูกโซ่ ซึ่งสินค้าที่รับไป จะใช้เอง หรือเอาไปจำหน่ายทำกำไร หรือแจกแลกแถมอย่างไรก็ได้ไม่สำคัญ แต่เมื่อเป็นสมาชิกแล้วก็ต้องหาคณะมาเป็นสมาชิกต่อจากเราอีกที เพื่อเราจะได้รับค่าคอมมิชชั่นเป็นรายได้หลัก トラบโดที่ยังมีคณะมาสมัครต่อจากเราและสมาชิกในกลุ่มที่เราดูแลอยู่ เราก็จะได้ค่าคอมมิชชั่นไปเรื่อยๆ แต่ถ้าไม่มีใครมาสมัครต่อจากเราและกลุ่มของเราแล้ว รายได้ของเราทั้งกลุ่มก็จะไม่เกิด วงจรแชร์หุ้นทางจะสะดุดหยุดลงไม่มีรายได้หมุนเวียนทันที ทำให้คนที่มาสมัครที่หลังขาดรายได้ ต้องลุกขึ้นมาฟ้องร้องว่าถูกล่อลวง โกงโกงต่างๆ นานา

อันเป็นอีกทางหนึ่งของรายรับที่นำมาถัวเฉลี่ยค่าใช้จ่ายต่างๆ ในการขายแพ็คเกจทัวร์ราคาต่ำ ซึ่งมันก็จะทำให้กลายเป็นทริปท่องเที่ยวที่ไม่ได้มาตรฐาน เพราะเราอาจพลาดการไปชมจุดท่องเที่ยวดีๆ ที่ควรจะได้ไป แต่กลับต้องถูกพาไปทิ้งไว้ให้จมอยู่แต่ในห้างสรรพสินค้าบางแห่งเป็นวันๆ มันทำให้เราเสียโอกาสเที่ยวในที่ดีๆ ไปงั้นหรือ พอลงมือออกมั๊ย ? ดังนั้น เมื่อเราเห็นราคาที่ถูกลงผิดปกติ ก็ให้ตั้งข้อสงสัยไว้ก่อน อย่างลืมนึกทำการซื้อ

สิ่งที่ต่อมาที่ควรดูคือ ใบอนุญาตประกอบธุรกิจนำเที่ยวตามกฎหมาย เพราะบริษัททัวร์ที่ได้มาตรฐานทุกบริษัทต้องมีใบอนุญาตครบ

ข้อต่อมาคือ ต้องติดต่อได้เสมอในเวลาทำการ พวกที่เรารายจ่ายจางทัวร์ให้แล้วกลายเป็นติดต่อยาก โทรไปเข้าไม่รับ บ่ายไม่ว่าง เย็นติดต่อไม่ได้ ไม่ยอมออกไปข้างนอก อ้างโน่นนั่นนี่ ไม่มีความชัดเจน อันนี้เข้าข่ายน่าสงสัย

เราควรหาข้อมูลหลักฐานอ้างอิงเกี่ยวกับบริษัททัวร์ต่างๆ ไว้บ้าง เช่น เสิร์ชกูเกิ้ลแล้วเจอชื่อเสียงเรียงนามของบริษัท เจอโฆษณาพาเที่ยว เจอข่าวประชาสัมพันธ์ ฯลฯ แต่อันนี้ถือว่าเป็นเพียงปลั๊กย่อย เล็กๆ น้อยที่ควรพิจารณา เพราะก็ไม่ใช่ว่าทัวร์ที่ในเนมโบตดีเค้าจะมาโกงเราเสมอไป บางคนไม่ได้ออกสื่อ ไม่ได้ใช้สื่ออะไรเลย เค้าขายทัวร์ของเค้าไปแบบเงียบๆ แต่ไม่คิดโกงใครเลยก็มี เยอะแยะครับ เรื่องนี้จึงไม่ใช่ข้อชี้ผิด ชี้ถูก เพียงแต่พุดว่าให้ตั้งข้อสังเกตดีๆ แล้วพิจารณาดูเท่านั้น ก่อนจบ คุณติณณ์ ให้ข้อคิดสั้นๆ ทิ้งท้ายไว้ว่า.. “อย่าตัดสินใจซื้อทัวร์ที่ราคาถูกอย่างเดียว เพราะถึงได้ไปเที่ยวก็เหมือนสูญเปล่า เราต้องเลือกซื้อทัวร์ดีที่มีมาตรฐาน เพื่อจะได้รับประสบการณ์ดีๆ กลับมา แล้วมันจะกลายเป็นความประทับใจที่คุ้มค่างกว่าราคาที่เรารายจ่ายไป”

ในโลกยุคดิจิทัลนั้นเป็นโลกเปิด การค้นหาข้อมูลต่างๆ บนโลกอินเทอร์เน็ตทำได้ง่ายเพียงปลายนิ้ว ลองเลื่อนขึ้นเลื่อนลงหาข้อมูลกันดูบ้าง หรือปรึกษาคนใกล้ตัว อย่างเพื่อนที่เคยไปมาแล้ว หรือสมาชิกในครอบครัว ว่าราคานี้ แบบนี้ มันไปได้จริงใช้ไหม? เพื่อความชัวร์ก่อนจ่ายตังค์ ไม่ผิดหวังแบบสูญเปล่า *Low*





# 6

## สวนสาธารณะ ร่มไม้ใบเขียว ปอดใหญ่ใจกลางกรุง

สำหรับท่านที่โหยหาอากาศบริสุทธิ์ และฝันถึงการได้นั่งอ่านหนังสือเล่มโปรดยามบ่ายใต้ร่มไม้ใบบัง กลางสวนสวย กว้างใหญ่ เขียวสงบ ขอใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์ โกลความวุ่นวายจากการทำงานสักวันหนึ่ง นานๆ ค่อยหยิบมือถือขึ้นมาดูโซเชียลฯ เช็คฟีดข่าว และข้อความส่วนตัวที่ ซึ่งภาพฝันแบบนี้คงจะมีอยู่ตามป่าเขาห่างไกลในต่างจังหวัด อันไม่มีเวลาและค่าใช้จ่ายจะไปสโลว์ไลฟ์ขนาดนั้นกับบ่อยๆ โดยบางท่านอาจจะมองข้ามไปว่า ใกล้ๆ ตัวเรานี้ ที่กลางกรุงเทพฯ นี้แหละ มีสวนสาธารณะสวยๆ ที่ตอบสนองความต้องการนี้ได้อยู่มากมายหลายแห่ง เพียงแต่ท่านมองผ่านจิงพลาตาไปว่า จริงๆ แล้วในนั้นมันมีอะไรที่น่าประทับใจโดยมีต้องไปไหนให้ไกลเลย Life & Metro ฉบับนี้จึงไปสำรวจมานำเสนอ 6 แห่ง แบบกลางกรุงเน้นๆ เป็นลายแทงสำหรับท่านที่ไม่เคย โปรดลองไปสัมผัสบรรยากาศจริงดู แล้วท่านอาจค้นพบแลนด์มาร์คที่ใช้จนถึงขั้นถูกใจต้องปักหมุดไปพักผ่อน ออกกำลังกาย ชิลๆ ชมนก ชมไม้กันได้ทุกวัน

ทุกสวนส่วนใหญ่ล้วนมีพื้นที่โซนให้นั่ง-นอนพักผ่อนร่มไม้ ในศาลา ในสนาม ริมน้ำ มีโซนเดิน วิ่ง และปั่นจักรยาน แยกจากกัน มีสนาม และอุปกรณ์ออกกำลังกายให้เล่นฟรี โดยไม่ต้องมีค่าสมาชิกเหมือนในฟิตเนส ทั้งโซนหนุ่มสาว และผู้สูงอายุ เลือกออกกำลังกายได้ให้เหมาะสมกับวัย แบบแบ่งปัน ผลัดกันเล่น ถือเป็นโอกาสดีที่อาจได้เพื่อนใหม่ในไลฟ์สไตล์เดียวกัน ที่สำคัญมีโซนสนามเด็กเล่นด้วย สวนสาธารณะเหล่านี้จึงเป็นพื้นที่สำหรับครอบครัวจริงๆ แถมบางแห่งมีศูนย์การเรียนรู้ ฝึกอบรม มีกิจกรรมต่างๆ มากมาย ทั้งแบบเสียค่าใช้จ่ายเบาๆ และแบบจิตอาสาเพื่อสาธารณประโยชน์

มาตุกันว่าสวนกลางกรุงดี ๆ ที่เราแนะนำนั้นอยู่ที่ไหนบ้าง...





## ▶ สวนลุมพินี

เป็นสวนสาธารณะแห่งแรกของประเทศไทย มีพื้นที่กว้างใหญ่พอประมาณ ค่อนข้างโล่ง โปร่งตา เหมาะสำหรับคนเมืองที่มีชีวิตรีบเร่ง ไปได้พักกายสบายใจแบบ เดินทางมาง่าย ๆ ทั้งรถยนต์ส่วนตัว รถโดยสารสาธารณะ หรือจะเป็นรถไฟฟ้าใต้ดิน ก็แสนสะดวก มีลู่วิ่งและทางปั่นจักรยานที่แยกกันไม่ชัดเจนนัก การใช้เส้นทางจึงควรระวัง มีกิจกรรมดีๆ ที่เพลินตา เช่น บางครั้งอาจเจอการซ้อมเต้น ซ้อมร่ายอยู่กลางสวน มีออกกำลังกายแบบไทเก๊ก ห้องสมุด สระว่ายน้ำ พายเรือ และสวนเด็กเล่น

ที่ตั้ง : ถ.พระราม 4 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน เปิดทุกวัน เวลา : 04.30 - 21.00 น.



# Check in

2



## ▶ สวนเบญจกิติ

หรือสวนโรงงานยาสูบ ใกล้เคียงศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ มีทะเลสาบเป็นประธานเด่น อยู่กลางค่อนไปทางทิศตะวันออกของสวน ส่วนที่เป็นร่มไม้ใบงิ้วให้ที่นั่งนอน รวมถึงเครื่องเล่นออกกำลังกาย และสนามเด็กจะหนักมาทางฝั่งตะวันตกของทะเลสาบ จุดเด่น คือ แยกลู่วิ่งจักรยานออกจากทางวิ่ง ทางเดินชัดเจน สวนนี้จึงเหมาะแก่การปั่นจักรยานมาก ช่วงหัวค่ำความเด่นของสวนนี้คือมีเงาตึกใหญ่ใจกลางเมืองที่เปิดไฟหลากแสงสี สะท้อนทอดเงาลงบนพื้นน้ำกลางทะเลสาบงามตา สามารถเดินทางมาด้วยรถไฟฟ้าใต้ดินลงสถานีศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ได้สบายๆ

ที่ตั้ง : ถนนรัชดาภิเษก เขตคลองเตย เปิดทุกวัน เวลา : 05.00 - 21.00 น.





## ▶ สวนรมณีนาถ

หรือที่เรียกกันติดปากว่า สวนคุกเก่า เป็นสถานที่ที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ คือเดิมเคยเป็นเรือนจำที่มีอายุกว่าร้อยปี ปัจจุบันได้ถูกปรับปรุงให้เป็นสวนสาธารณะเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ออกกำลังกาย โดยภายในสวนยังมีพิพิธภัณฑ์ราชทัณฑ์ซึ่งเก็บรักษาอุปกรณ์ลงทัณฑ์และบรรยากาศห้องนอนของนักโทษในเรือนจำไว้ แต่ได้แยกโซนพิพิธภัณฑ์นี้ออกจากโซนอื่นชัดเจน ไม่ได้ดูมากแล้วแต่ประการใด สวนนี้มีพื้นที่ไม่ใหญ่นัก แต่เป็นพื้นที่สีเขียวที่ยังประโยชน์ให้แก่ย่านสำเพ็ง พาหุรัด ที่ค่อนข้างแออัดได้ดีทีเดียว ปัจจุบันสามารถเดินทางมาได้ด้วยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถโดยสารสาธารณะ แต่ในอนาคต เมื่อ รฟม. เปิดให้บริการรถไฟฟ้าใต้ดินสถานีสามยอดแล้ว จะยิ่งสะดวกมากเพราะอยู่ใกล้กับสถานีเลย



ที่ตั้ง : ถ.ศิริพงษ์ แขวงสำราญราษฎร์ เขตพระนคร เปิดทุกวัน เวลา : 05.00 - 21.00 น.

## 4



## ▶ สวนสันติชัยปราการ

จัดสร้างขึ้นให้เป็นสวนสาธารณะพักผ่อนหย่อนใจโดยรอบป้อมพระสุเมรุ อันเป็นเพียง 1 ใน 2 ของป้อมรอบเกาะรัตนโกสินทร์ที่ยังเหลืออยู่โดยสมบูรณ์ มีเนื้อที่ไม่ใหญ่นัก และยังคงมีต้นลำพูเหลืออยู่ให้ดูเพียง 1 ต้น ณ ตรงนี้ เพื่อเป็นที่ระลึกว่า บางลำพูแต่โบราณเคยมีต้นลำพูชุกชุมมาก่อน เป็นจุดชมวิวยามน้ำเจ้าพระยาที่สามารถมองเห็นสะพานพระราม 8 อยู่ห่างออกไปไม่กี่กิโลฯ และเนื่องจากสวนนี้อยู่ใกล้ถนนข้าวสาร เราจึงเห็นชาวต่างชาติมานั่งพักผ่อน หรือจับกลุ่มชุมนุมกันมาออกกำลังกายหลายสไตล์ ทั้งโยคะ และทำเต้นโยนบอลมากมาย ฯลฯ บางครั้งอาจได้เห็นการแสดงจาก กทม. กรมประชาสัมพันธ์ หรือกรมศิลปากร มาร้องเล่นเต้นรำกลางแจ้งให้ชมฟรีด้วย สามารถเดินทางได้ทั้งทางรถ และทางเรือ ขึ้นที่ท่าพระอาทิตย์

ที่ตั้ง : ถ.พระอาทิตย์ แขวงชนะสงคราม เขตพระนคร เปิดทุกวัน เวลา : 05.00 - 21.00 น.



# Check in

5

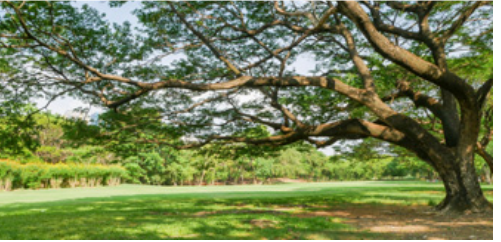


## ▶ สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

สวนนี้มีพิพิธภัณฑ์เด็กอยู่ภายใน อยู่ทางเหนือของตลาดนัดสวนจตุจักร จุดเด่น คือ มีความสะอาดดี มีต้นไม้ที่ใต้  
รับการดูแลดี มีการจัดวางทั้งแบบให้ดูเหมือนป่า และแบบสวนต้นไม้ตัดแต่งเป็นพุ่มเหลี่ยมสวยงามเป็นระเบียบ เต็มตา  
หนาแน่นร่มครึ้มมากที่สุดกว่าบรรดาสวนในเมืองแห่งใดๆ เกือบเหมือนได้ไปเที่ยวป่าเขาใหญ่เลยทีเดียว ในนี้มีศูนย์เรียนรู้วิถี  
พอเพียงต่างๆ มีกลุ่มกิจกรรมมาสอนเด็กๆ ดูนต้นไม้ชนิดต่างๆ สอนวาดภาพแบบจับคู่ พ่อ แม่ ลูก พี่ น้อง นำ อา ป้า ลุง  
น่ารักมาก เหมาะแก่การมาพักผ่อนชิลๆ และวิ่งออกกำลังกาย มีเส้นทางเชื่อมต่อไปยังสวนรถไฟทางด้านเหนือของสวนด้วย

ที่ตั้ง : ถ.กำแพงเพชร 2 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร เปิดทุกวัน : 05.00 - 18.00 น.





## ▶ สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ)

สนามกอล์ฟของการรถไฟที่ปรับปรุงเป็นสวนพักผ่อนหย่อนใจขนาดใหญ่ เป็นขวัญใจของเด็กๆ และหนุ่มสาวมาเข้าจักรยานปั่นเล่น จุดเด่นสุด คือ มีการแยกทางเดินออกกำลังกาย ทางวิ่ง และเส้นทางปั่นจักรยานออกจากกันอย่างชัดเจนที่สุดมากกว่าสวนใดๆ ในกรุง มีจุดนั่งนอนพัก บุกเสื่อปิกนิกได้ร่มไม้ในสนามหญ้ามากมาย มีสวนเด็กเล่น ศูนย์กีฬาประชาชน รวมไปถึงโซนแคมป์ปิ้ง ทักษะศึกษานานาด้วย และมีมุมถ่ายภาพเยอะมาก จนเป็นที่ที่มักจะมีกิจกรรมจัดถ่ายภาพมารวมตัวจับกลุ่มถ่ายรูปกัน เป็นสวนที่เราจะได้เห็นสาวสวยนางแบบสมัครเล่นมาเยือนโพสต์ท่าสวยงาม ใครสนใจก็ขอเข้าไปแจมดู บางกลุ่มต้องมีค่ารถค่าขนมให้หน่อยๆ นางแบบนัดหน่อย อยู่ติดกับสวนโมกข์กรุงเทพฯ ด้วย ใครสนใจจะไปนั่งสมาธิ ฟังธรรม มาสวนนี้เหมาะเลย

ที่ตั้ง : ถ.กำแพงเพชร 3 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร เวลา : 04.30 - 21.00 น. [low](#)

# Eating Out

TEXT & PHOTO : ธันวา หยาง

เชิญแนะนำร้านอาหารเก๋ๆ เข้ามาได้ที่ mjmedia2008@hotmail.com



## Villa De Bear

อาณาจักรความอร่อยของพี่หมีวิลล่า

“Villa De Bear” (วิลล่า เดอ แบร์) Check in Point สุดชิคของคนที่รักการถ่ายรูป ในบรรยากาศฮอลแลนด์ โดยมีพี่หมีวิลล่าตัวใหญ่สีดำคอยรับแขกอยู่หน้าร้าน

บรรยากาศของร้านเรียกได้ว่า ดีงามมาก ทั้งด้านในและด้านนอก จัดตกแต่งมาได้อย่างน่ารักสวยทุกมุม มีความเป็นพี่หมีวิลล่าอยู่ทุกจุด มี 2 โซนให้เลือกนั่ง คือ แบบอินดอร์ แอร์ฉ่ำเย็นสบาย และแบบเอาท์ดอร์ นั่งฟังดนตรีสดแบบชิลๆ

ในส่วนของเมนูอาหารก็มีให้เลือกหลากหลาย อาทิ **ออสเตรเลียนเชลลอสเต็ก** โดยใช้เนื้อวัวที่ตีที่สุดจากออสเตรเลีย มาหมักกับเครื่องเทศ รสชาติอร่อยเข้มข้น มีความนุ่มละมุนลิ้น หรือจะเป็น **สลัดทูน่าย่างญี่ปุ่น** ทานคู่กับผักสด เหมาะสำหรับสาวหนุ่มเฮลตี้ ขยับความแซ่ซึ้นมานิดกับ **ต้มยำเย็นตาโพทะเล** ทานคู่กับเกี้ยวกรอบ บอกได้เลยว่าอร่อยสุดๆ

ต่อกันกับเมนูของหวานและเครื่องดื่ม มีทั้งเบเกอรี่ ค็อกเทล และซอฟท์ดริ้งค์ อร่อยแรกกับ **Warm Croissant Fresh Strawberry** เป็นครัวซองต์อบมาอุ่นๆ เคลือบเนยราดน้ำผึ้ง เคียงข้างมากับไอศกรีมวานิลลา และเบอร์รี่สด เมนูที่สอง **Fantasy BBQ Toast Dip** ขนมนปังปังทาเนย ราดน้ำผึ้ง โรยไอซ์ซิ่ง มีติปครีมช็อคโกแลต และติปผลไม้ ปิดท้ายกับ **Panna Cotta** เป็นพุดดิ้งที่อปลารามลหวาน

มันหอม โยคคอนเฟลก ทานคู่กับผลไม้หลากสีสัน แต่ละจานหน้าตาสวยหรูดูดีมีชาติตระกูลมาก ในส่วนของเครื่องดื่มเย็น ขอแนะนำ **Tea Foam** เป็นการผสมกันของชาเมลิ น้ำส้มและน้ำมะนาว รสชาติเปรี้ยวหวานเข้มข้น เรียกความกระปรี้กระเปร่ายามเย็นได้ดี หรือจะเป็น **Mr.Bear Mojito** รสชาติออกเปรี้ยวอมหวาน ช่าส์นิดๆ มีกลิ่นมินต์หอมๆ ดับร้อนชื่นใจ และถ้าใครชอบแนวสมูทตี้ลองน้ำ **Plum Dust** สมูทตี้ลูกพลัมผสมรสสมุนไพร ก็ดี

ร้านสวย อาหารอร่อย บรรยากาศดี ดนตรีเพราะ ที่ Villa De Bear ตอบโจทย์ได้ครบคอนเฟิร์ม! *low*

ที่ตั้ง : บริเวณปากซอยวัดอินทราวาส ติดกับหมู่บ้านลัดดาวัลย์ ๓.ราชพฤกษ์ ตลิ่งชัน กรุงเทพฯ  
เปิดทุกวัน จ.- ศ. 17.00 - 24.00 น. / ส.- อ.  
และวันหยุดนักขัตฤกษ์ 11.00 - 24.00 น.

☎ 09 8496 6245  
📍 Villa De Bear



# Thee Café

## อาหารดี กาแฟดีเน้นคุณภาพ ในบรรยากาศสุดชิล...

เมื่อเพื่อนรัก 3 สหายที่ชอบอะไรเหมือนกัน บ้านน้อยน่ารักกลางสวนเล็กๆ จึงเกิดขึ้น ณ ย่านมหาวิทยาลัยเกษตรฯ ตัวร้านตกแต่งสไตล์วินเทจ ผสมโมเดิร์นเล็กน้อย โดยผนังร้านจะใช้ไม้แต่ง ผสมโครงเหล็ก กระจก และกระจก เพื่อให้เกิดความโปร่งสบาย เฟอร์นิเจอร์ในร้านก็จะเน้นไม้เป็นหลักเช่นกัน ทั้งโต๊ะ ตู้ เก้าอี้ ชั้นวางของต่างๆ ให้อารมณ์เหมือนได้มาเยี่ยมเยือนบ้านคุณยายผู้ใจดีในบ้านไม้น่ารักแสนอบอุ่น มีที่นั่งให้เลือกทั้งอินดอร์และเอาท์ดอร์ในสวนน้อยๆ

เมนูเด่นของร้านมีทั้งอาหารหวาน คาว กาแฟ และเครื่องดื่มนานาสารพัด ใส่ใจในรายละเอียดทุกขั้นตอน เน้นวัตถุดิบที่คัดสรรมาอย่างดีเหมือนทำทานเอง อาทิ ผักที่ใช้ก็เป็นผักออร์แกนิกที่ส่ง



ตรงมาจากวังน้ำเขียวโดยเฉพาะ รสชาติหวานกรอบอร่อยแม่ทานดิบๆ ในส่วนของ**เมนูสปาเก็ตตี้ปลาสด** ทางร้านก็เลือกใช้ปลาจากแม่น้ำท่าจีน จ.สุพรรณบุรี เพราะว่ารสชาติเค็มกำลังดี และเนื้อปลาเมื่อนำมาทอดก็ได้สีเหลืองสวยกรอบน่ารับประทาน เมนูส่วนใหญ่ของที่นี่จะเน้นเป็นอาหารจานเดียว สำหรับอาหารที่ขึ้นชื่อก็จะเป็น **สปาเก็ตตี้มันกุ้ง** ที่ใช้กุ้งตัวโตๆ ผัดคลุกเคล้าเส้นสปาเก็ตตี้มาได้อย่างถึงเครื่อง โรยหน้าด้วยไข่กุ้ง สีสวยชวนชิม อีกหนึ่งเมนูสำหรับคนชอบทานรสจัดต้อง **สปาเก็ตตี้เบคอนพริกคว่ำ** เผ็ดรู้เรื่อง อร่อยรู้รส ต้องลองจ้า หรือจะลองเมนูใหม่อย่าง **ซีโรกรมูอ่อนอบ**

**พริกไทดำ** เมนูนี้พิถีพิถันเคี้ยวกร้ออย่างใจเย็นนาน พอกันกระดูกหมูออกมานุ่มคล้ายกินเอ็นวันกันเลยทีเดียว เครื่องเทศจัด ความหอมถึง ประทับใจ ต้องบอกต่อ ปิดรายการอาหารคาวด้วย **ยำแอปเปิ้ลเขียวกับขุ่น่า** เมนูนี้ก็ครบรส เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ดลงตัวไม่ขาดไม่เกิน แลมันได้สุขภาพแบบเน้นๆ ที่นี้ก็มีมาถึงเวลาของหวาน **Lemon Scones** มีดีปมาให้เลือกทาน 3 อย่าง คือ Berry Jam อันนี้หวานนิดๆ ส่วน Lemon Curd ออกรสเปรี้ยว หรือจะทานกับน้ำผึ้งหวานซัดๆ ก็จัดไป อร่อยไม่แพ้กัน เบเกอรี่แบบอื่นๆ ก็มีให้เลือกชิม จิ้มเลือกกันได้ทั้งหน้าเคาเตอร์เลย ในส่วนของเมนูเครื่องดื่มแบบสดชื่นและเป็นเอกลักษณ์ต้อง **มะนาวดองโซดา** สูตรนี้ทางร้านคิดขึ้นเอง การันตีได้ว่าอร่อย เพราะใช้มะนาวดองที่ดองเองด้วย หรือจะเป็น **เสาวรสโซดา** เรียกความซาบซ่าสายนามปายได้ดี ทานมากทีเดียววางรับกาแฟดีๆ ตบท้ายก่อนกลับ **ครีมมูเล่ ลาเต้** เป็นกาแฟฝรั่งเศส โดยแบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ ชั้นบนจะเป็นน้ำตาลอ้อย ชั้นกลางเป็นฟองนม ส่วนกาแฟขมอยู่ล่างสุด ดังนั้น เวลาดื่มต้องคนก่อน รสชาติอร่อย หอม หวาน *len*

ที่ตั้ง : ช.งามวงศ์วาน 54 ลาดยาว จตุจักร กรุงเทพฯ  
เปิด พุธ - อังคาร เวลา 06.30 - 20.00 น.  
(หยุดทุกวันพุธ)  
☎ 08 5364 1499  
f Thee Cafe  
thee\_Caf

# Health

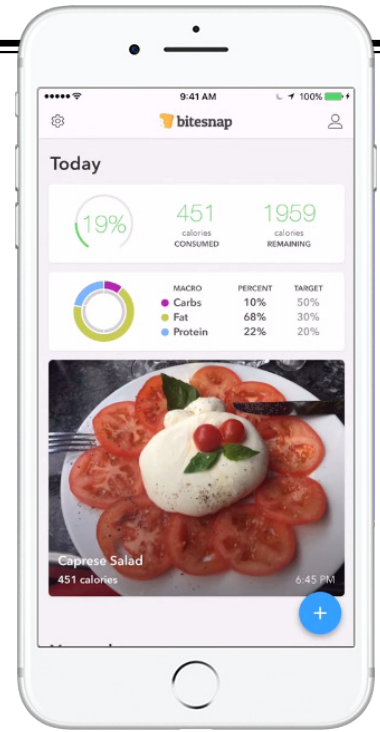
TEXT : ชญานี

## เช็กปริมาณแคลอรีด้วย

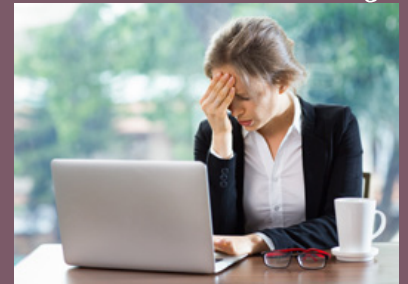


1

แอปพลิเคชัน Bitesnap - Photo Food Journal ถูกออกแบบมาเพื่อให้เราบันทึกว่าในแต่ละวันเรากินอาหารอะไรเข้าไปในร่างกายบ้าง แต่ความโดดเด่นเห็นจะเป็นเพราะแอปฯ นี้ใช้เทคโนโลยี AI วิเคราะห์รูปภาพที่เราถ่ายแล้วบอกปริมาณสารอาหารและแคลอรีได้ด้วย เร็วใช้ไหมล่ะ แอปฯ ทำได้ง่ายดายเพียงแค่ถ่ายรูปอาหาร คราวนี้สายกินและสายเฮลตี้คงสนุกสนานกับการใช้แอปฯ นี้กันยกใหญ่แน่ๆ



## Health tip



### สยบอาการปวดไมเกรนฉบับพลัสแบบไม่พึ่งยา

อากาศที่ร้อน เจ้านายค่า ส่งงานไม่ทัน ทะเลาะกับแฟน เรียกว่าเครียดสะสมจนเส้นเลือดตรงขมับเกิดอาการบวม หากมีอาการปวดศีรษะชนิดไมเกรน เทคนิคการเยียวยาที่ดีที่อยากแนะนำคือ ใช้เจลเย็น (ที่ใช้ปฐมพยาบาลที่เราพกแช่เก็บไว้ในตู้เย็นนั่นแหละ) นำมาประคบเบาๆ บริเวณข้างขมับ พาตัวเองออกมาจากสถานที่ที่ร้อนๆ หรือชวนให้คนอื่นนั้นลองหาห้องหรือมุมสงบ ปิดไฟและหลับตาพักสายตาประมาณ 20 นาที อาการจะค่อยๆ ทุเลาเบาลง ในบางรายอาการก็อาจหายไปเลยด้วย หากไม่สามารถปิดไฟได้ลองใช้ผ้าปิดตาเป็นตัวช่วยดู

## Q & A

**Q :** คุณแม่อายุมากแล้ว แต่อยากจัดฟัน เพราะมีปัญหาเรื่องฟันไม่สบกัน จะสามารถทำได้ไหม

**A :** อันที่จริงในคนที่มียุอายุมากอายุเกิน 50 ปีขึ้นไปก็สามารถจัดฟันได้ เพียงแต่การเคลื่อนตัวของฟันจะช้า ต้องใช้ระยะเวลาในการรักษาค่อนข้างนานกว่าวัยหนุ่มสาว

หรือวัยรุ่น ควรปรึกษาทันตแพทย์ผู้มีความเชี่ยวชาญ ทำตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด รักษาความสะอาดภายในช่องปากสม่ำเสมอ พบทันตแพทย์ตามนัดทุกครั้ง ลองหาข้อมูลทันตแพทย์จัดฟันที่ได้รับการรับรองจากสมาคมทันตแพทย์จัดฟันแห่งประเทศไทยเพิ่มเติมได้ที่ [www.thaiortho.org](http://www.thaiortho.org)

2

## โยเกิร์ต...ตัวช่วยหลังกินยาปฏิชีวนะ



ปกติเมื่อกินยาปฏิชีวนะเข้าไป วิตามินบีในลำไส้เล็กมักถูกทำลายจากผลข้างเคียงของยาปฏิชีวนะ แต่ในโยเกิร์ตจะมีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์เข้าไปช่วยทดแทนแบคทีเรียผู้สร้างวิตามินบีในลำไส้เล็ก ดังนั้น ภายหลังจากกินยาปฏิชีวนะจนครบโดสตามที่แพทย์สั่งควรกินโยเกิร์ตธรรมชาติ วันละ 1 ถ้วย ติดต่อกันเป็นเวลาสองสัปดาห์ เพื่อทดแทนวิตามินที่สูญเสียไปนั่นเอง



## Did You Know?

รู้ไหมว่าในแต่ละวันคนเรามักจะก้าวเดินประมาณ 8,000 - 40,000 ก้าว เพื่อสุขภาพของเท้าและการรองรับน้ำหนักที่ดี ควรเลือกสวมรองเท้าที่รองรับความโค้งงอของเท้าได้พอดี ไม่คับหรือหลวมจนเกินไป พื้นรองเท้าอาจมีปุ่มนวดกดจุดหรือเป็นปุ่มนูนที่ช่วยให้เลือดไหลเวียน สามารถรองรับน้ำหนักได้ดี ช่วยในการผ่อนคลายเส้นประสาทกล้ามเนื้อเท้า



# 3

## ระหว่างกินผลไม้สด กับดื่มน้ำผลไม้แท้ 100% เลือกอะไรดีนะ

ผลไม้สดและน้ำผลไม้แท้ 100% มักทำให้อารมณ์สดชื่น กระปรี้กระเปร่าและได้รับวิตามินนานาชนิดเหมือนกัน เพียงแต่ในผลไม้สดจะอุดมด้วยกากใยไฟเบอร์ที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี และในน้ำผลไม้แท้ก็มีส่วนผสมของน้ำตาลฟรุกโตส 70% กลูโคสอีก 30 % ซึ่งโดยปกติแล้วร่างกายคนเรามักจะย่อยน้ำตาลในผลไม้สดได้ดีกว่าน้ำตาลในน้ำผลไม้ แต่น้ำผลไม้สดก็สามารถดื่มได้ง่ายสำหรับคนที่เร่งรีบ มีเวลาน้อยแบบคนเมืองเช่นกัน ลองเลือกกินและดื่มในอัตราส่วนที่เหมาะสมในแต่ละวัน ก็จะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด



## เมนูน้ำ Wheatgrass ดีต่อสุขภาพอย่างไร

# 4

เดี๋ยวนี้เวลาไปเดินช้อปปิ้งตามห้างสรรพสินค้าใหญ่ๆ มักจะเห็นร้านอาหารหรือร้านเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ นำเสนอ น้ำ Wheatgrass อยู่มากมาย สาเหตุที่เจ้าหญ้าชนิดนี้เป็นที่นิยมในหมู่นักสุขภาพก็เพราะว่าอุดมไปด้วยวิตามินอะมิโนแอซิดที่ช่วยขับสารพิษให้ร่างกาย ทำให้สมองปลอดโปร่งโล่งเบา แลเมโครสร้างโมเลกุลของหญ้าชนิดนี้สามารถนำออกซิเจนเข้าไปสู่เซลล์เม็ดเลือดแดงได้ดี ทำให้ร่างกายฟื้นฟูพลังได้ไว มีคุณค่าทางอาหารสูงกว่ากันว่าใน Wheatgrass ปริมาณ 450 กรัมมันมีคุณค่าทางสารอาหารเทียบเท่ากับผักอื่น 11 กิโลกรัมเชียวะละ แต่สำหรับผู้ไม่ชอบกลิ่นของผักหญ้าที่มีกลิ่นฉุนเจือจางจะยังไม่คุ้นเคยกับกลิ่นน้ำ Wheatgrass เท่าไรในครั้งแรกคงต้องค่อยๆ สร้างความคุ้นชินสักระยะหนึ่งก่อนถึงจะดื่มได้คล่องคอมากยิ่งขึ้น [lew](#)

Photo : balconygardenweb.com



# Beauty

TEXT : ชญานี

## 1 ขนตาไม่งามงอนแก้ไขได้

สาว ๆ หลายคนขนตาแข็ง ตรงทื่อ ใช้ที่ตัดขนตาดัดเท่าไรก็ยังไม่งอน เรามีวิธีง่ายๆ มาแนะนำ ลองใช้ไดร์เป่าผมเป่าลมร้อนลงบนที่ตัดขนตาสักครู่ (สังเกตดูว่าไม่ร้อนจนเกินไป เพราะอาจทำให้เปลือกตาที่บอบบางระคายเคืองได้) เมื่อขอบยางที่ตัดขนตามีความอุ่นพอประมาณแล้วจึงนำมาตัดขนตาแบบไล่ระดับ 3 ระดับ จากโคน กลาง และปลายขนตา ความอุ่นจากที่ตัดขนตาจะทำให้ขนตามีความงอนมากยิ่งขึ้น



## Beauty tip

หากคุณมีอาการตาบวม ไม่ว่าจะเพราะออกหัดรักบี้ ทำงานล่วงเวลาเพื่อโอที ทำรายงานส่งอาจารย์หรือแม่กระทิงติดซีรีส์ เกาหลังอัมแมงก็ตาม เรามีวิธีช่วยฟื้นฟูผิวรอบดวงตาที่แสนอึดโรยให้กลับมาสดใสกระปรี้กระเปร่ามีชีวิตชีวาได้แบบฉับพลันมาฝาก เพียงนำถุงชาคาโมมายล์ที่ยังอุ่นๆ มาวางเบาๆ บนเปลือกตาทิ้งไว้ 10 - 15 นาที ก่อนจะล้างหน้าให้สะอาดหมดจด (ไม่จำเป็นก็ได้) คาโมมายล์จะออกฤทธิ์ช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าของผิวหนังรอบดวงตาได้เป็นอย่างดี



## 2 เทคนิคแต่งหน้าให้ปัง... รับวันฝนโปรย

ก่อนอื่นเราควรลงครีมบำรุงผิวทุกครั้งก่อนการแต่งหน้า เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น ชุ่มฉ่ำให้ผิว เลือกผลิตภัณฑ์เมคอัพที่สามารถกันน้ำได้ในการแต่งแต้มเพื่อพิชิตให้สีสันทัดทน แม้โดนฝนก็ไม่หลอมละลาย



เปรอะเปื้อน โดยเฉพาะดินสอเขียนคิ้ว อายไลเนอร์และมาสคาร่า ที่หากไม่กันน้ำแล้วละก็ มักจะไหลลงมาเป็นทางยาวรอบดวงตา (น่ากลัวที่สุด) จากนั้นเลือกดินสอเขียนคิ้วสีกลางๆ บางเบาเพื่อลู่อธรรมชาติ ใช้รองพื้นที่บางเบาช่วยปกปิดในระดับปานกลาง เพื่อผิวที่ดูไม่หนาหนัก ปิดแก้มเฉียง 45 องศาด้วยสีชมพูอมส้มสำหรับสาวผิวขาว และสีชมพูอมน้ำตาลหรือเบสสำหรับสาวผิวสองสีและผิวเข้ม ริมฝีปากสีอมนุ่มๆ หรือจะทาลิปบาล์มหรือกลอสให้มีสีอ่อนๆ ก็ได้ ก่อนจบการเมคอัพให้ฉีดสเปรย์น้ำแร่เพื่อช่วยให้ใบหน้าดูชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง หากรู้สึกว่หน้ามันหรือร้อนก็ให้ฉีดสเปรย์น้ำแร่ซ้ำในระหว่างวัน เพียงเท่านี้คุณก็จะมีใบหน้าสดชื่นสดใสตลอดทุกวันในหน้าฝนแล้ว

# 3

## โบท็อกซ์ แตกต่างจาก ฟิลาเลอร์ อย่างไร



**Botulinum Toxin-A** หรือที่เรียกกันจนฮิตติดปากว่าโบท็อกซ์นั้น มีฤทธิ์ในการคลายกล้ามเนื้อ ส่งผลให้กล้ามเนื้อไม่ค่อยหดตัวมาก เพราะการบีบหดตัวของกล้ามเนื้อจากการพูดคุยและแสดงอารมณ์บนใบหน้า นั้นแหละ คือตัวการทำให้เกิดริ้วรอยและความเหี่ยวย่น

**Hyaluronic Acid** หรือที่เราเรียกกันว่าฟิลาเลอร์ คือประเภทของ คอลลาเจนที่มีอยู่ในผิวหนังของคนเรา ฟิลาเลอร์มีหน้าที่เข้าไปเสริมคอลลาเจน เดิมที่มีปริมาณน้อยลง เสื่อมลง ด้วยการฉีดเข้าไปยังจุดที่ต้องการ ทั้งร่องลึก บนหน้าผาก ริ้วรอย ผิวใต้ดวงตา ริมฝีปาก เสริมและเติมให้ร่องหรือหลุม เหล่านั้นให้มีความตื้นขึ้นและ มีความชุ่มชื้นมากขึ้น

ซึ่งหากเลือกใช้โบท็อกซ์และ ฟิลาเลอร์คุณภาพดี จะไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายเพราะ สามารถย่อยสลายหายไปเอง ได้ตามธรรมชาติ แต่ถ้าเป็นของ



ปลอมก็จะตกค้างอยู่ในร่างกายและก่อให้เกิดอันตรายได้ แต่ก่อนจะรับ บริการการแก้ไขรูปหน้าด้วยโบท็อกซ์หรือฟิลาเลอร์ ควรปรึกษาแพทย์ ผิวหนังที่มีความเชี่ยวชาญให้ดีเสียก่อน เพื่อความสวยอย่างปลอดภัย ที่สำคัญถ้าได้แพทย์ที่ถูกใจแล้วควรเลือกใช้บริการจากท่านนั้นตลอด เพราะท่านจะรู้ถึงปัญหาผิวหน้าของเรา หากเราเปลี่ยนแพทย์ไปเรื่อยๆ ก็เหมือนกับการเริ่มนับหนึ่งใหม่ทุกครั้ง ทำให้การรักษาเห็นผลช้าและ เสียเวลามากขึ้น

### Did You Know?

รู้ไหมว่าเคล็ดลับ การมีเรือนผมสวย นุ่มนวลของสาวสเปน ทั้งหลายคือ การนำน้ำ แครนเบอร์รี่มาหมักผม เดือนละ 1 - 2 ครั้ง เป็น ประจำ



# 4



## สาวหน้าเหลี่ยมหมดกังวลกับการปิดแถมได้แล้ว

เพียงปิดวนเป็นวงกลมใต้โหนกแก้ม จากนั้นเกลี่ยให้กระจายออกมาด้านข้างเพื่อช่วยลดโฟกัสจากกรรไกรที่ดูกว้างและแข็งแรง เรียกว่า ใช้เทคนิคเล่นแสงกับมุมกรรไกรนั่นเอง [Len](#)

# Sex & Relation

TEXT : ชญาณี

## สิ่งที่สาวๆ อยากให้หนุ่มๆ ทำในเตียงแรก

แคตดินเนอร์มีหรือได้แสงเทียนอาจไม่ใช่สุดยอดเตียงในฝันของสาวๆ แล้วหนุ่มๆ ต้องทำตัวแบบไหนในเตียงแรกถึงจะแฮปปี้ในหัวใจสาว ลองมาดูกัน

### • ตรงเวลา

การที่คุณมารอก่อนเวลานัดหมาย นั้นย่อมทำให้เธอรู้ว่าคุณให้ความสำคัญกับเธอมากแค่ไหน ถ้าเตียงแรกก็สายเสียแล้วอาจทำให้เธอหงุดหงิดกังวลใจและให้คะแนนติดลบกับคุณก็เป็นได้ หรือถ้าจะให้ดีการไปรับเธอที่บ้าน ที่ทำงานหรือที่มหาวิทยาลัยแล้วไปพร้อมๆ กันนั้นล่ะเพอร์เฟกต์

### • เยี่ยมเธอสักนิดแต่ไม่ต้องมากไป

ผู้หญิงร้อยทั้งร้อยมักบรรจงแต่งตัวและพิถีพิถันในเตียงแรกเสมอ การทักเริ่มต้นว่า “วันนี้น่ารักจัง” “วันนี้คุณดูสวยจัง” ถือเป็นเริ่มต้นที่ดี แต่การพูดถึงความสวยของเธอตลอดเวลา ทุกๆ

ห้านาที ก็อาจจะทำให้เธอรู้สึกว่า你不จริงใจและไม่เป็นธรรมชาติก็ได้นะ

### • ทำการบ้านมาสักนิดว่าเธอชอบหรือไม่ชอบอะไร

คุณอาจจะบอกว่าแล้วจะไปรู้ได้ไง นี่มันเตียงแรกนะ การเอ่ยถามตรงๆ หรืออ้อมๆ ก็ไม่ผิดกฎกติกาแต่อย่างไร การพาเธอไปกิน ไปเที่ยว ไปดูในสิ่งที่เธอชอบ ย่อมดีกว่าการเดาสุ่มไปเจอสิ่งที่เธอไม่ชอบหรือกังวลจริงไหมล่ะ

### • อย่ามาทึ่งตัวจนน่ากลัวมากกว่าน่าหลงใหล

หนุ่มๆ หลายคนเป็นนักตี๋ม จำไว้ว่าแอลกอฮอล์ในเตียงแรกก็เพื่อเพิ่มสีสันและความมีชีวิตชีวา ไม่มีสาวคนไหนอยากคอยประคองหัวปิกและลูบหลังคุณในการอ้วกตั้งแต่เตียงแรกหรอกนะ

เก็บเอาความเปรี้ยวปากอยากตี๋มไว้กับก๊วนเพื่อนน่าจะดีกว่า

### • การจูบนั้นสำคัญมาก

การจูบคือการแสดงออกถึงความรักแบบสากล แต่ไม่ใช่ผู้หญิงทุกคนที่พร้อมจะจูบในเตียงแรก ควรสังเกตท่าทีของเธอให้ดี และอยู่ในจังหวะที่ใช่ (ไม่ใช่ในที่สาธารณะ ยกเว้นคุณหรือคู่ของคุณเป็นชาวต่างชาติหรือไม่ถือสาในเรื่องความเหมาะสมนี้) และเรื่องที่ต้องมั่นใจคือ เรื่องของกลิ่นปากหรือลมหายใจ ไม่ใช่ว่าเพิ่งกินส้มตำ กินยำปลาหมึกมาหยกๆ แต่รู้สึกอยากจูบเธอขึ้นมาเสียแบบนั้น เรื่องแบบนี้มันเซนซิทีฟ ยิ่งถ้าสาวรักความสะอาดเป็นชีวิตจิตใจ เจอแบบนี้มันไปรับรองจบเห่ เช่นเดียวกับอาการมือปลาหมึกในเตียงแรกที่สาวๆ หลายคนรู้สึก *เออ*



### ท่าเซ็กส์สุดหรรษาที่ว่าคุณน่าจะช่วยให้สาวๆ ฟินเวอร์

#### 1. Womanontop

เมื่อสาวๆ อยู่ด้านบนเธอก็ควบคุมจังหวะได้อย่างใจต้องการ แน่ใจว่าจุดสุดยอดก็อยู่ไม่ไกล แต่ต้องระวังเรื่องจังหวะให้ดี ไม่งั้นฝ่ายชายอาจบาดเจ็บได้นะ

#### 2. Doggy แต่คนรักก็น้องหมา

ท่าน้องหมานี้ ผู้หญิงส่วนมากทั่วโลกหลงความเห็นว่ามันทำให้พวกเธอรู้สึกเสียวซ่ามากกว่าปกติ และเดินทางไปสู่ไคลแมกซ์ได้อย่างรวดเร็ว

#### 3. Missionary

ท่าเบสิคอย่างมิชชันนารีนี้แหละที่ทำให้สาวๆ ถึงสวอร์คแบบไม่ติดขัด ก็แหม ได้ทั้งสบตา ทั้งเห็นแผงอกสุดเซ็กซี่ของเขา จริงไหมล่ะ เพียงนอนหงายแล้วปล่อยให้หนุ่มๆ

ขึ้นคร่อมและแสดงความแข็งแกร่งออกมา ส่วนท่าที่สาวๆ หลายคนไม่ชอบกลับเป็นท่าควาเกิร์ลที่เธอต้องหันหน้าไปอีกฝั่ง หลายคนบอกว่ารู้สึกแปลกๆ ที่เขาจ้องมองหลังของเธอยามเธอขยับตัว

## Tip

ผู้ชายส่วนมากชอบเซ็กส์ที่เป็นธรรมชาติมากกว่าการตั้งอกตั้งใจจนเกินไป บางครั้งแค่สาวๆ สวมชุดนอนบางเบาบนเตียงนอนตอนเช้าบวกกับผมยุ่งเล็กน้อยแบบเป็นธรรมชาติ พวกเขาก็รู้สึกว่าคุณเซ็กซี่แล้วยวนชวนปรารถนาแล้ว



# Shopping Guide

TEXT : ชญาณี

## Don't Miss... This Month

จะฝนตกแดดออกแบบไหน สาวกแฟชั่นย่อมไม่ยอมตกเทรนด์เป็นแน่ ไอเท็มอะไรฮอตอะไรฮิตมาลิสต์กันเร็ว

### แว่นตา IZIPIZI คอลเลกชันใหม่ล่าสุด

IZIPIZI แบรินด์แว่นตาแฟชั่นจากปารีส จากความเชื่อที่ว่าแว่นตาเป็นไอเท็มที่ต้องใช้ทุกวัน พร้อมฟังก์ชันตอบโจทย์การใช้งาน ทั้งกันแดด แดกหักยาก ยืดหยุ่นได้ดี มีน้ำหนักเบา กันรอยขีดข่วน ฯลฯ และนี่คือ 3 คอลเลกชันใหม่ เริ่มด้วย Sun Nautic แว่นตาที่ออกแบบมาเพื่อใช้สำหรับเล่นกีฬาทางน้ำ ขับรถและกิจกรรมกลางแจ้งต่างๆ เพราะเลนส์ Polarized ช่วยปกป้องดวงตาจากแสงแดดและแสงที่สะท้อนจากผิวน้ำ และน้ำจะไม่เกาะติดตัวเลนส์ แต่จะกระจายออกด้านข้าง รุ่น Sun Glacier แว่นตาที่ออกแบบมาเพื่อกีฬาเอ็กซ์ตรีมโดยเฉพาะ ไม่ว่าจะเป็นการปีนเขา ฝ่าภูเขาหิมะ ด้วยแว่นทรงกลมที่แนบชิดใบหน้าและด้านข้างมีกระบังลม ช่วยป้องกันอาการตาแห้งจากลม เลนส์กันแสง UV ได้ 100% พร้อมป้องกันแสงสะท้อนจากหิมะบนยอดเขาสูง ส่วนคอลเลกชันสุดท้าย Sun Baby & Kids แว่นตากันแดดสำหรับเด็กด้วยเลนส์ Polarized Lenses ป้องกันรังสี UV ได้ 100% ใช้วัสดุพอลิเมอร์ที่ทำจากยางธรรมชาติที่มีคุณสมบัติยืดหยุ่น คีนตัวเร็วและป้องกันแบคทีเรีย ผ่านการทดสอบแล้วว่าไม่ก่อให้เกิดการระคายเคือง ใช้สำหรับเด็กแรกเกิดถึง 3 ปี หาซื้อได้ที่ศูนย์การค้าสยามพารากอน ศูนย์การค้าสยามดิสคัฟเวอรี ศูนย์การค้าเอ็มโพเรียม และศูนย์การค้าเอ็มควอเทียร์



### กระเป๋าหนังสุดหรู “พญา” PHYA

กระเป๋าหนังเกรดพรีเมียม กับ 4 รุ่นใหม่

- Glen กระเป๋าสะพายไซ้ในดีไซน์ทรงสี่เหลี่ยมคางหมูกลับด้าน สื่อถึงหญิงสาวผู้โดดเด่น พร้อมโทนสีแบบโมเดิร์น อย่างสีคลาสสิก แบลค สีรอยัลบลู สีแดงเบอร์กันดี
  - Adele กระเป๋าสะพายหรรารูปทรงเหลี่ยมพร้อมพื้นที่ของมากขึ้น สายสะพายไซ้จากประเทศอิตาลี
  - Olivia กระเป๋าถือหนังกระเปาะทรงบ็อกซ์สุดคลาสสิก แต่งหูจับพร้อมขาตั้งโลหะมีน้ำหนักเบาพิเศษ ตัวล้อครุปรวมฝั่งเหล็กเหลี่ยมกับหนังสีเรียบหรู
  - Liv กระเป๋าถือหนังวัวฟอกทรงบ็อกซ์ ในรูปทรงหรรารวมผสานความเท่ ทะมัดทะแมง
- คลิกดูเพิ่มเติมได้ที่ [www.phyaphilo.com](http://www.phyaphilo.com)

### ชวนสาว ๆ สนุกสนานไปกับเหล่าตัวการ์ตูน และไอเท็มคอนยอดนิยมในการแต่งตัว

แค่เห็นกระเป๋าหนังสุดไฮโซของ BlingBlingSister แบรินด์จากเกาะฮ่องกง ก็ทำให้ยิ้มออกแล้ว ทั้งเจ้าแพนด้า Pan Pan ที่ผลิตจากหนังวัวแท้ MeawMeaw กระเป๋าแมวสีชมพูสุดหวาน Qi Qi กระเป่านกเพนกวินสายพันธุ์จักรพรรดิ และกระเป๋าสี่เหลี่ยมสุดสุดใสรุ่น Don't Worry, Be Happy ที่ทำให้ใครต่อใครอมยิ้มเมื่อเห็น กระเป๋าสุดน่ารักเหล่านี้เข้าโดยสาวสวย พลอย-ชิดจันทร์ หงษ์ นันเอง สนใจไปดูกันได้ที่โชว์รูม BlingBlingSister ชั้น 1 อาคารเบงคอคเมดิเพล็กซ์ ซอยสุขุมวิท 42 [com](http://www.blingblingsister.com)



# Horoscope

TEXT : อ.อุวินทร์ กาญจนพานิชย์กุล

คำพยากรณ์ 1 – 30 มิถุนายน 2560

## ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ชาวราศีเมษช่วงเดือนนี้เป็นเดือนแห่งปากพาด หรือปากพาลี เวลาทำอะไรอะไรมักเข้ามา มักจะพูดออกไปแบบไม่ได้คิด หรือไม่ได้ไตร่ตรองสิ่งที่ตามมาภายหลัง จึงอาจทำให้เกิดปัญหาให้กับเพื่อนร่วมงาน เจ้านาย ลูกน้อง หรือแม้แต่คนในครอบครัว ช่วงเดือนนี้ชาวเมษควรพูดให้น้อยๆ เข้าใจอะไรที่ปล่อยผ่านไปให้มองข้ามไป การติดต่อประสานงานด้านธุรกิจที่ต่อเนื่องมาจากเดือนที่แล้ว เดือนนี้จะประสบผลสำเร็จดี การเงิน ไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง ความรักจะมีคนเข้ามาพูดคุยมากขึ้น ให้เก็บไว้พิจารณา อย่าเพิ่งด่วนตัดสินใจ มีโอกาสพบคู่แท้ สุขภาพ ระวังด้านช่องปาก แผลร้อนใน โรคเหงือก ฟัน และความเครียด ปวดหัว ไมเกรน

## ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ชาวราศีพฤษภในช่วงเดือนมิถุนายนนี้ เป็นช่วงที่ต้องรับมือกับอะไรหลายๆ อย่าง การงาน จะได้รับมอบหมายงานให้ดูแลมากขึ้น เพราะเจ้านายเห็นศักยภาพในตัวเรา ถือเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้แสดงฝีมือ แต่เมื่องานมากขึ้น ต้องระมัดระวังเรื่องของการหาย เอกสารตกหล่น หรือแม้แต่ของมีค่า ต้องใช้ความระมัดระวังให้มาก การเงินค่อนข้างดี มีโอกาสได้โชคก้อนโต หรือมีลูกหนี้ติดต่อขอใช้หนี้ คนทำธุรกิจส่วนตัวจะเห็นรายได้กำไรเป็นกอบเป็นกำ ความรักยังต้องดูๆ ไปก่อน ไม่มีอะไรชัดเจน สุขภาพ ความเครียด ไมเกรน นอนไม่หลับ

## ราศีเมถุน (15 มิ.ย. - 14 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนในช่วงเดือนนี้ จะร้อนใจและใจร้อนเป็นพิเศษ เหมือนอยากจะทำอะไรให้ได้ดังใจและเสร็จไวๆ และนอกจากใจร้อนแล้ว ปากยังไวด้วย พูดจาอะไรออกไปแบบไม่คิด ทำให้คนที่รับฟังเสียใจ หรือเข้าใจผิดได้ ไฉนๆ คิดให้มากหมั่นนั่งสมาธิ ถ้ามีโอกาสเดินทางเข้าวัดเข้าวา ปฏิบัติธรรมได้จะดีมาก การงานอะไรที่ต้องออกหน้าช่วงนี้หลีกเลี่ยงไปก่อน เป็นฝ่ายสนับสนุนจะดีกว่า การเงิน มีโชคง่อนโต แต่ระวังรายจ่ายที่เข้ามาแบบไม่ได้ตั้งใจ ความรัก ยังเรียกๆ ไม่ได้โดดเด่น หรือคบหน้า สุขภาพ ร้อนใน มีไข้ เจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ดื่มน้ำเยอะๆ จะช่วยได้

## ราศีกรกฎ (15 ก.ค. - 14 ส.ค.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีกรกฎยังถือว่าเป็นเดือนแห่งความกดดัน จะทำอะไรมักได้รับความคาดหวังจากคนรอบข้าง หรือบางครั้งตัวเราเองทำอะไรไปก็มักไม่ได้ดังที่คิดไว้ ก็จะต้องกดดันตัวเอง เพราะฉะนั้นจงปล่อยวาง อย่าเครียดกับสิ่งรอบตัวมากนัก เพราะดวงของคุณช่วงนี้จะเจอแต่เรื่องผิดหวัง ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่แท้ เพราะอีก 1 - 2 เดือน ดวงจะดีขึ้นมาก การเงิน ช่วงนี้ติดๆ ขัดๆ มีปัญหา ความรัก มีเรื่องอึดอัดใจ ระวังเรื่องมีปากเสียง สุขภาพ ความเครียด ปวดหัว ไมเกรน นอนไม่หลับ จะส่งผลให้เกิดความดันสูงได้ หมั่นทำบุญ เข้าวัดปฏิบัติธรรมให้มาก จะดีขึ้น

## ราศีสิงห์ (15 ส.ค. - 14 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์ในช่วงเดือนนี้ ต้องถือว่าเป็นเดือนแห่งโชค จะมีเรื่องดีๆ เข้ามาในช่วงนี้ให้ชุ่มชื่นหัวใจ บางคนอาจได้โชคด้านการงาน ได้ขยายขยายสาขา หรือมีโอกาสได้สร้างธุรกิจใหม่ๆ บางคนอาจได้โชคด้านการเงิน อาจถูกรางวัลใหญ่ หรือขายทรัพย์สินได้กำไร แต่โชคที่ได้มาจะต้องไปเสียกับคนในครอบครัว ญาติผู้ใหญ่อาจต้องใช้เงิน ให้ลองสำรวจบ้านหรือที่อยู่อาศัยว่ามีจุดไหน ทวด แดง ร้าว หรือไม่มี วิธีแก้เคล็ด ให้ซ่อมแซมบ้านหรือที่อยู่อาศัย จ่ายเงินไปกับบ้านจะช่วยแก้เคล็ดเรื่องสุขภาพของญาติผู้ใหญ่ได้ การเดินทางให้ระมัดระวังเรื่องอุบัติเหตุ หมั่นตรวจตราตราให้ดี อย่าประมาท

## ราศีกันย์ (15 ก.ย. - 14 ต.ค.)

ในช่วงเดือนนี้ของชาวราศีกันย์เป็นช่วงแห่งการเริ่มต้นอะไรใหม่ๆ ดวงจะเริ่มดีขึ้น จากที่เหน็ดเหนื่อย หรือมีปัญหาทุกอย่างจะคลี่คลายไปทางที่ดีขึ้น แต่ต้องระวังเรื่องปากเสียกับที่ทำงาน การเงินจะดีมากในช่วงนี้ อาจได้รับเงินพิเศษ หรือกำไรจากธุรกิจแบบไม่คาดคิด หรืออาจได้รับโชคง่อนโต อาจถูกรางวัลพิเศษได้ ความรัก จะลงตัวมากขึ้น ใครที่วางแผนจะหมั้นแต่งงาน จะตกลงได้ในช่วงเดือนนี้ ส่วนใครที่มีคู่แล้ว มีโอกาสได้ไปพักผ่อนต่างถิ่น หรืออาจมีข่าวดีเรื่องมีสมาชิกใหม่ ถึงแม้ชีวิตจะมีแนวโน้มดีขึ้น แต่ต้องหมั่นทำบุญเพิ่มกุศลให้กับตัวเองและครอบครัวด้วยนะ

## ราศีตุลย์ (15 ต.ค. - 14 พ.ย.)

ชาวราศีตุลย์ในช่วงเดือนนี้จะเป็นช่วงแห่งการขยับขยาย อาจได้ย้ายตำแหน่งงานดีขึ้น หรือได้ไปศึกษาต่อเรียนต่อ ก็ประสบความสำเร็จ การเติบโตของเราจะมีคนอิจฉา ใส่ร้ายป้ายสีจ้องอยู่จ้องๆ อย่าไปสนใจ ให้ปล่อยผ่านการเงินจะใช้เงินมากกับการลงทุน แต่คุ้มค่าแน่นอน ความรัก ช่วงนี้จะมีแต่เรื่องดีๆ อาจได้ไปเที่ยวพักผ่อนกับคนรัก หรือได้พบเจอคนถูกใจเมื่อเราไปเที่ยว ถือว่าเป็นคู่ดี ให้พิจารณาไว้ สุขภาพ ไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง หมั่นรักษาสุขภาพ อย่าปล่อยปละละเลย

## ราศีพิจิก (15 พ.ย. - 14 ส.ธ.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีพิจิกถือว่าเป็นช่วงเดือนที่ปัญหาต่างๆ ยังไม่คลี่คลาย การทำงานอาจมีข้อผิดพลาด หรือไม่ได้เป็นไปอย่างที่วางแผนไว้ การเจรจาใดๆ เหมือนจะติดๆ ขัดๆ ไม่ประสบผลสำเร็จ ต้องชะลอไว้ก่อน หรือถ้าจำเป็นต้องดำเนินงานต่อไปจริงๆ ต้องให้คนอื่นช่วยออกหน้าเจรจา อย่าทำเองทั้งหมด การเงินจะมีปัญหาเรื่องหลงๆ ลืมๆ กระเป๋าเงินหาย หรือลืมเก็บเงิน สุขภาพ ระวังเรื่องไขข้อ กระดูก เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ เต้นเห็นระว่างหลกั่ม แนะนำให้ไหว้พระประจำวันเกิดเพื่อเสริมดวง หรือถ้ามีโอกาสได้เดินทางไกลไปต่างประเทศก็ถือว่าเป็นการแก้เคล็ดอีกวิธีหนึ่ง

## ราศีธนู (15 ส.ธ. - 14 ม.ค.)

ชาวราศีธนูช่วงเดือนนี้เป็นเดือนที่จะได้รับโอกาสมากมาย มีโอกาสได้ลงทุนร่วมหุ้น เช่นสัญญา หรือขยายเรื่องหน้าที่การงานให้ก้าวหน้ามากขึ้น แต่เจอกับคนพูดจาแรง ตรงๆ อย่าไปใส่ใจมากนัก ให้ปล่อยผ่านไป การเงิน จะมีรายจ่ายเข้ามา แต่เป็นรายจ่ายที่จ่ายแล้วเรามีความสุข เช่น อาจได้ซื้อของที่สั่งไว้นานๆ หรือใช้จ่ายเกี่ยวกับการท่องเที่ยว และถ้ามีโอกาสได้ไปเที่ยว อย่าลืมแวะไหว้พระระหว่างทาง จะเป็นการเพิ่มบารมีให้กับตัวเองด้วย ความรัก ลงตัวมากขึ้น คนมีคู่จะได้หมั้นแต่งงาน โสดจะเจอเนื้อคู่แล้ว ลงเอยในช่วงเดือนนี้เลย สุขภาพ มีปัญหาเล็กๆ น้อยๆ หัวดี ภูมิแพ้

## ราศีมังกร (15 ม.ค. - 14 ก.พ.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีมังกรชีวิตราบเรียบ ไม่มีอะไรหิวหรือหิว คนที่คิดร้ายกับเราจะออกจากชีวิตเราไปเอง เป็นเดือนแห่งความท้าทาย จะมีงานหรือปัญหาเข้ามาให้เราแก้ แต่ไม่ว่าจะยากแค่ไหน ชาวราศีมังกรก็สามารถผ่านไปได้ หมั่นนั่งสมาธิ รักษาศีล เพื่อเพิ่มบารมีให้กับตัวเอง การเงิน ไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง ช่วงนี้คุณอาจกำลังวางแผนเก็บเงินเพื่อทำอะไรสักอย่างในอนาคต ความรักเลยๆ ไม่มีอะไรน่ากังวลใจ คนที่กำลังดูๆ กันไว้ อาจได้ตัดสินใจลงเอยในช่วงเดือนนี้ คนที่มีคู่แล้วจะมีโอกาสได้เพิ่มความหวานมากขึ้น หรืออาจมีข่าวดีเรื่องสมาชิกใหม่

## ราศีกุมภ์ (15 ก.พ. - 14 มี.ค.)

ในช่วงเดือนนี้การงานจะมีปัญหาเข้ามาให้รำคาญใจ บางงานอาจคุยไม่จบ บางงานอาจไม่ได้เป็นไปอย่างที่คิดไว้ให้คนอื่นช่วยออกหน้าแทน อย่าเข้าไปปะทะเอง เพราะจะเกิดปัญหาใหญ่ตามมาอย่างแน่นอน ชาวราศีกุมภ์ช่วงเดือนนี้อาจถูกกลั่นแกล้งจากเพื่อนร่วมงาน อย่าไปร้อนรนตามกระแสให้ถอยห่างสงบจิตสงบใจ ทุกอย่างต้องใช้เวลาพิสูจน์ เดียวความจริงจะปรากฏเอง ความรัก อาจได้พบคู่กับคนในอดีต เพื่อนเก่า หรือคนรักเก่าจะหวนกลับมา สุขภาพ ระวังเรื่องความเครียด ไมเกรน คิดมาก วิตกกังวลเกินกว่าเหตุ พักผ่อนเยอะๆ แล้วทุกอย่างจะดีขึ้น

## ราศีมีน (15 มี.ค. - 14 เม.ย.)

ในช่วงเดือนนี้ชาวราศีมีนจะมีข่าวดีด้านการเงิน ใครที่ลงทุนอะไรไว้จะส่งผลกลับมาให้ชื่นใจ จะได้รับโชคง่อนโต ถูกรางวัลใหญ่ ลูกหนี้เอาหน้ามาคืน หนี้ๆ ที่คิดว่าสูญแล้ว และยังมีโชคด้านการเงินต่างๆ อีกมากมาย ทั้งนี้ทั้งนั้นอย่าเพิ่งเร่งรีบใจแบ่งเงินเอาไปทำบุญเสริมดวงบ้าง จะดีมาก การงาน ราบเรียบไม่มีอะไรน่ากังวล ความรักจะมีปัญหาเล็กๆ น้อยๆ คุยกันขัดกันตามปะสานี้นกับฟัน สุขภาพ จะมีปัญหาเล็กๆ น้อยๆ หัวดี ภูมิแพ้ ต้องพักผ่อนมากๆ ภายในครบคร่าวๆ จะมีเรื่องจุกจิกบ้าง ให้ปล่อยวาง *low*

# Happy Bloom Day

สุขสันต์วันเริ่มสวย

bloom  
Wacoal



วาโก้บลูม ออกแบบและพัฒนาจาก วาโก้เฟิร์สเบร่า  
ที่เข้าใจ ความเปลี่ยนแปลงของสรีระวัยเริ่มสาว



Step 1

เลือกلامตัวยาว



Step 2

เลือกلامครึ่งตัวหรือบิงทรงกึ่งเสื่อชั้นใน



Step 3

เสื่อชั้นในไม่มีโครงและมีโครง

Products available at Wacoal shop and leading department stores

f | Wacoal Bloom

Q | www.wacoal.co.th

☎ | 02 296 9979

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

**SIGNATURE**  
**OF PRIVILEGE**

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

