



รฟม.

Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.3 NO.31 | NOVEMBER 2019

Check in

สะพาน **คลอง** ท้องกรุง ...



Eating Out

ชมงานศิลปะอย่างมีความสำ
ใน **DUKE Contemporary Art Space**



www.mrta.co.th

Editor's Talk

เมื่อวันที่ 17 ตุลาคม ที่ผ่านมา กรมอุตุนิยมวิทยาได้ประกาศว่า ประเทศไทยของเราเริ่มเข้าสู่ฤดูหนาวกันอย่างเป็นทางการแล้ว นั่นแสดงว่าเข้าสู่ช่วงไฮซีซั่นของการท่องเที่ยว ที่นี้จะออกไปเดินเล่นเดินเที่ยวที่ไหนก็ไม่ต้องวิ่งหลบฝนกันแล้ว

Life & Metro ฉบับนี้เลยขอพาคุณผู้อ่านไปเดินเล่น ถ่ายรูปกับจุดเช็คอินสุดเพียว พร้อมเดินเที่ยวตามตรอกซอกซอย โดยเริ่มต้นจากรถไฟฟ้าใต้ดิน สถานีหัวลำโพง ผ่านตลาดน้อย แวะเข้าเยาวราช แล้วไปจบที่รถไฟฟ้าใต้ดิน สถานีวัดมังกร จะไปกันแบบสองต่อสอง หรือชวนแก๊งค์ก็วนไปเที่ยวก็ได้ รับรองว่าได้ภาพสวยๆ มาอวดเพื่อนๆ ในโลกโซเชียลเพียบ ที่สำคัญอย่าลืมเตรียมเสื้อผ้าหน้าผมให้พร้อมด้วยนะ

ปัญหาโลกร้อนเริ่มลุกลามไปถึงชีวิตความเป็นอยู่ของทั้งมนุษย์และสัตว์ ใครจะคิดว่าลูกโป่งที่มีสีสันสวยงามนั้นคือวายร้ายที่คร่าชีวิตของนกทะเล ถึง 1 ใน 5 ที่กินเศษลูกโป่งเข้าไป โดยเฉพาะชิ้นเล็กๆ ของลูกโป่งจะเข้าไปกีดขวางทางเดินอาหาร ทำให้อาหารไม่สามารถผ่านไปลงกระเพาะ และติดเชือตายในที่สุด หากคุณไม่อยากเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นฆาตกรแบบไม่ตั้งใจ ควร ลด ละ เลิก การใช้สินค้าและบรรจุภัณฑ์พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง หันมาใช้ถุงผ้า พกพากล่องอาหาร นำแก้วน้ำส่วนตัวมาใช้ พร้อมทั้งคัดแยกขยะก่อนทิ้งทุกครั้ง เพื่อช่วยลดขั้นตอนในการนำขยะไปรีไซเคิล

เพียงเราทุกคนร่วมมือร่วมใจกัน ไม่มองว่าเป็นเรื่องของใครคนใดคนหนึ่ง โลกเราก็จะกลับมาสวยสดใสอีกครั้งแน่นอนค่ะ

กองบรรณาธิการ



14



22

Contents

ปีที่ 3 ฉบับที่ 31 พฤศจิกายน 2562

- 06 MRTA News
- 09 Bangkok Update
- 10 Go Green
- 12 Around the World
- 14 Check in
- 22 Eating Out
- 24 Health
- 26 Beauty
- 28 Shopping Guide
- 30 Horoscope

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธาน :** สิริธิดา สรรมงคล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อ้นทะชัย, ชลิดา ญานสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรทยา ปิ่นเพชร, พิณภา เพชรศรี **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมั่น, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญาณี อรุณรัตน์พันธ์, ธันวา ประทุมสุวรรณ, รุชริชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมัญจ, **บรรณาธิการศิลป์ :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลป์ :** ภาควภา สุตอเอี่ยม, สมิต ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรณรัตน์ ไหลกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรุตติ เลิศวิทย์อรเทพ, วรช เพ็ชรวาร, 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



ร่วมห่วงใย...

ใส่ใจสิ่งแวดล้อม

ใช้บริการระบบขนส่งมวลชน

ลด

มลภาวะ

PM2.5



สพ.เรายกระดับชีวิตเมือง



✉ pr@mrta.co.th

☎ 0 2716 4000

📍 www.mrta.co.th

📺 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



HAPPY BLUELINE

ความสุขที่เชื่อมต่อ ล้อ-เรือ-ราง

เป็นเวลากว่า 15 ปีมาแล้วที่ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือ รฟม. ได้มอบความสุขในการเดินทางให้แก่ประชาชน ด้วยการเปิดให้บริการ รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล ในเส้นทาง สายสีน้ำเงิน สถานีหัวลำโพง - สถานีบางซื่อ ซึ่งกลายมาเป็นความคุ้นชินอันแสนสะดวกสบายของผู้โดยสารระบบรางในฝั่งพระนครได้อย่างรวดเร็ว และเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญให้ รฟม. สามารถภารกิจสร้างโครงข่ายรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินให้ครอบคลุมยิ่งขึ้น โดย รฟม. ได้ต่อขยายแนวทางการวิ่งจากสถานีหัวลำโพง ลอดผ่านแม่น้ำเจ้าพระยาเพื่อเชื่อมต่อการเดินทางไปยังฝั่งธนบุรี ก่อนเปลี่ยนเป็นทางวิ่งยกระดับสู่สถานีท่าพระ และไปสิ้นสุดที่สถานีหลักสอง จนสามารถเปิดให้บริการอย่างเป็นทางการได้ตั้งแต่ปลายเดือนกันยายน 2562 ที่ผ่านมานี้ รฟม. ยังต่อขยายแนวทางการยกระดับระหว่าง สถานีเตาปูน - สถานีท่าพระ เพื่อเชื่อมต่อโครงข่ายรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินเป็นวงกลม ที่เมื่อเปิดให้บริการแก่ประชาชนได้ในอนาคตอันใกล้แล้ว จะช่วยให้การเดินทางด้วยระบบขนส่งทางรางในเขตกรุงเทพฯ ขึ้นใน เป็นไปได้โดยสะดวก รวดเร็ว และปลอดภัย ทั้งยังสามารถเปลี่ยนถ่ายไปยังระบบขนส่งสาธารณะรูปแบบอื่นๆ ทั้งทางบก ทางน้ำ และทางราง ได้อย่างครบครัน

ในโอกาสนี้ รฟม. ขอแนะนำจุดเชื่อมต่อการเดินทางด้วยรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินทั้งโครงข่ายกับระบบขนส่งสาธารณะในรูปแบบต่างๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้ใช้บริการทุกท่านใช้ศึกษาและวางแผนการเดินทาง ดังนี้

เริ่มต้นที่จุดเชื่อมต่อกับระบบขนส่งทางราง รถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินมีสถานีรถไฟฟ้ายาวที่เป็นสถานีเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าสายต่างๆ ในความรับผิดชอบของ รฟม. ทั้งที่เปิดให้บริการแล้วในปัจจุบันและที่เตรียมจะเปิดในอนาคต ได้แก่ **สถานีเตาปูน** เชื่อมต่อกับรถไฟฟ้ามหานครสายฉลองรัชธรรม (รถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงคลองบางไผ่ - เตาปูน) **สถานีรัชดาภิเษก** เชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง **สถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย** เชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าสายสีส้ม (ส่วนตะวันออก) ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) **สถานีสามยอด** เชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ และ **สถานีบางขุนนนท์** เชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าสายสีส้ม (ส่วนตะวันตก) ช่วงบางขุนนนท์ - ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย นอกจากนี้ยังมี **สถานีสวนจตุจักร สถานีพหลโยธิน สถานีสุขุมวิท สถานีสีลม สถานีบางหว้า** ที่เชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าบีทีเอส **สถานีเพชรบุรี** เชื่อมต่อ

กับรถไฟฟ้าแอร์พอร์ต เรล ลิงก์ และ **สถานีบางซื่อ สถานีหัวลำโพง** เชื่อมต่อกับรถไฟ ของการรถไฟแห่งประเทศไทย (รฟท.)

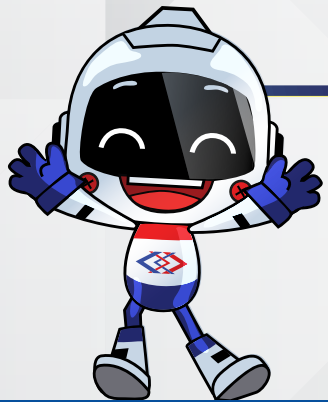
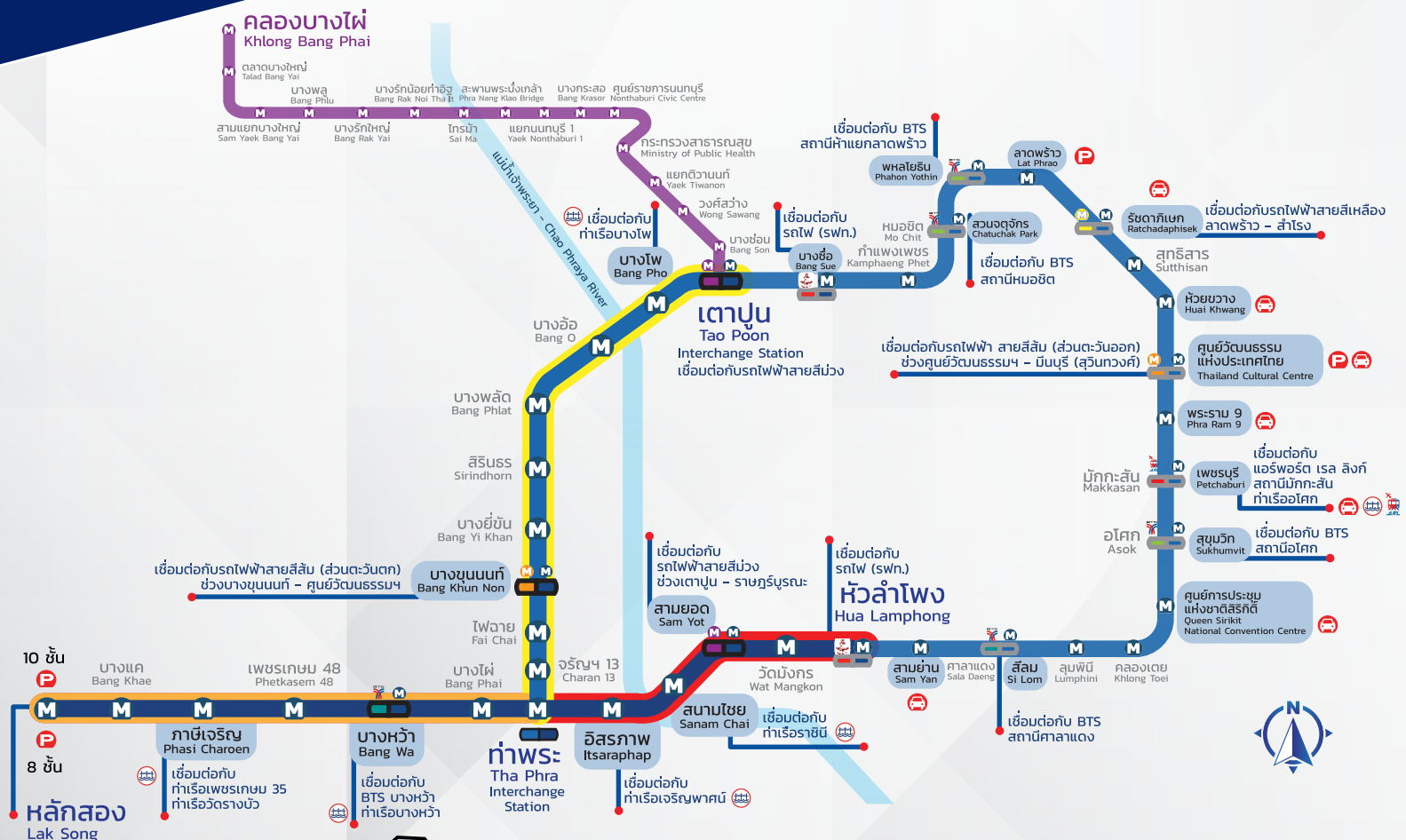
สำหรับจุดเชื่อมต่อกับระบบขนส่งทางน้ำ ได้แก่ **สถานีเพชรบุรี** เชื่อมต่อกับท่าเรืออโศก **สถานีสนามไชย** เชื่อมต่อกับท่าเรือราชินี **สถานีอิสรภาพ** เชื่อมต่อกับท่าเรือเจริญพาศน์ **สถานีบางหว้า** เชื่อมต่อกับท่าเรือบางหว้า **สถานีภาษีเจริญ** เชื่อมต่อกับท่าเรือเพชรเกษม 35 และท่าเรือวัดรางบัว **สถานีบางโพ** เชื่อมต่อกับท่าเรือบางโพ เพื่อเป็นทางเลือกการเดินทางให้แก่ประชาชนในการหลีกเลี่ยงการจราจรที่แออัดบนท้องถนน

ในส่วนของผู้ใช้รถยนต์ส่วนบุคคล รฟม. ได้จัดเตรียมอาคารและลานจอดแล้วจรไว้ในแนวเส้นทางรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน เพื่อรองรับการเปลี่ยนรูปแบบการเดินทางเข้าสู่ระบบรถไฟฟ้าได้โดยสะดวก ทั้งยังช่วยลดปัญหาการจราจรติดขัดและมลพิษทางอากาศได้อีกด้วย โดยมี **อาคารจอดแล้วจร ให้บริการจอดรถรายวัน** จำนวน 3 แห่ง ที่สถานีลาดพร้าว สถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย และสถานีหลักสอง รวมทั้งมี **ลานจอดแล้วจร ที่ให้บริการจอดรถรายวัน** จำนวน 6 แห่ง ที่สถานีรัชดาภิเษก สถานีห้วยขวาง สถานีพระราม 9 สถานีเพชรบุรี สถานีศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ และสถานีสามย่าน และ **ลานจอดแล้วจร ที่ให้บริการจอด รถรายเดือน** จำนวน 3 แห่ง ที่สถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย บริเวณทางออก 1 และบริเวณถนนรัชดาภิเษก ซอย 6 และที่สถานีศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ บริเวณฝั่งตรงข้ามศูนย์การประชุมฯ

จะเห็นได้ว่ารถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน มีจุดเชื่อมต่อการเดินทางทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นทางบก ทางน้ำ และทางราง เพื่อรองรับการเดินทางที่หลากหลายรูปแบบของประชาชน ทำให้ผู้ใช้บริการสามารถวางแผนการเดินทางต่อไปยังจุดหมายปลายทางได้โดยสะดวก จะขับรถมาจอดที่อาคารหรือลานจอดแล้วจรนั่งรถไฟฟ้า หรือจะนั่งรถไฟฟ้าแล้วเดินทางต่อด้วยเรือโดยสารก็เป็นไปได้ง่าย อีกทั้งยังมีการเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าหลากหลายสาย เพื่อให้การเดินทางของท่านเต็มไปด้วยรอยยิ้มและความสุขกับเส้นทางที่เชื่อมต่อ ซึ่ง รฟม. และรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินมอบให้แก่ผู้ใช้บริการทุกคน ติดตามรายละเอียดข้อมูลข่าวสาร รฟม. เพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ รฟม. (www.mrta.co.th) เพจเฟซบุ๊ก : การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย และ Call Center โทร. 0 2716 4044



ความสุข ที่เชื่อมต่อ ล้อ เรือ ราง



HAPPY BLUELINE

- อาคารจอดรถแล้วรง
- ลานจอดรถแล้วรง

f การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

สพม.เรายกระดับชีวิตเมือง

f MRT BANGKOK METRO



รฟม. เข้าร่วมกิจกรรมวางพวงมาลาและถวายบังคม พระบรมฉายาลักษณ์ เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2562 นายภคพงษ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. ร่วมกิจกรรมวางพวงมาลาและถวายบังคม พระบรมฉายาลักษณ์ เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ณ บริเวณท้องสนามหลวง โดยมี พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธี



รฟม. เข้าร่วมวางพวงมาลาและถวายบังคม เบื้องหน้าพระบรมรูปทรงงานเพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2562 นายฤทธิกา สุภารัตน์ รองผู้ว่าการ รฟม. (บริหาร) เข้าร่วมวางพวงมาลาและถวายบังคมเบื้องหน้าพระบรมรูปทรงงานเพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ณ บริเวณสวนสุขภาพลัดโพธิ์ สะพานภูมิพล 1-2 ตำบลทรงคนอง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ โดยมี นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี



รฟม. เข้าร่วมกิจกรรมจุดเทียนน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2562 นางณัฐมณ บุนนาค รองผู้ว่าการ รฟม. (การเงิน) เข้าร่วมกิจกรรมจุดเทียนน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ณ บริเวณท้องสนามหลวง โดยมี พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธี





นายกรัฐมนตรี ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดให้บริการโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค

เมื่อวันที่ 30 กันยายน 2562 พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดให้บริการโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค โดยมี นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรี นายดิศพัทธ์ หนองทะนง เลขาธิการนายกรัฐมนตรี พลเอกอนุพงษ์ เผ่าจินดา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายอิทธิชัย รัตนเศรษฐ์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม นายฉัตรชัย พรหมเลิศ ปลัดกระทรวงมหาดไทย นายชัยวัฒน์ ทองคำคูณ ปลัดกระทรวงคมนาคม นายจิรุตม์ วิศาลจิตร รองปลัดกระทรวงคมนาคม หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านการขนส่ง นายสรวิศ ทรงศิริ อดีบดีกรมการขนส่งทางราง พลตำรวจเอกอัศวิน ขวัญเมือง ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. นายปลิว ตรีวิศเวทย์ ประธานกรรมการบริหาร บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) พร้อมด้วยคณะผู้บริหารกระทรวงคมนาคม รฟม. และ BEM เข้าร่วมในพิธีดังกล่าว ณ สถานีท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร จากนั้น นายกรัฐมนตรีได้ทำพิธีกดปุ่มเพื่อเปิดให้บริการโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค อย่างเป็นทางการ พร้อมทั้งโดยสารรถไฟฟ้าจากสถานีท่าพระไปยังสถานีวัดมังกร ในโอกาสนี้ นายกรัฐมนตรีได้สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์และทักทายประชาชนที่เดินทางมาร่วมทำบุญในเทศกาลถือศีลกินเจ ประจำปี 2562 ณ วัดมังกรกมลาวาส ซึ่งตั้งอยู่ใกล้กับสถานีวัดมังกร



สพม. พิธีทำบุญตักบาตร เนื่องในโอกาส วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

เมื่อวันพุธที่ 9 ตุลาคม 2562 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. นำคณะผู้บริหารและพนักงาน รฟม. ร่วมพิธีทำบุญตักบาตร เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม.



สพม. มอบใบประกาศเกียรติคุณด้านสิ่งแวดล้อมให้แก่ ผู้รับสัมปทานโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี และสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง

เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562 นายสาริฉณ์ ต.สุวรรณ ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. ได้มอบใบประกาศเกียรติคุณให้แก่ผู้รับสัมปทานโครงการรถไฟฟ้าที่มีผลการปฏิบัติงานด้านสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างดี ในช่วงเดือนมกราคม - มิถุนายน 2562 โดยมอบรางวัลชมเชยให้แก่ 1) บริษัท นอร์ทเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด จากโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี จำนวน 2 พื้นที่ ได้แก่ บริเวณช่วงสถานีเมืองทองธานี และช่วงสถานีรัชฎาภิษฎาพระนคร 2) บริษัท อีสเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด จากโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง จำนวน 1 พื้นที่ ได้แก่ ช่วงสถานีศรีนครินทร์ 38 ทั้งนี้เพื่อเป็นการสนับสนุนและเสริมสร้างกำลังใจให้แก่ผู้รับสัมปทานในการปฏิบัติงานด้านสิ่งแวดล้อมด้วยความเอาใจใส่ คำนึงถึงคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน ชุมชนและสังคม และรักษามาตรฐานให้ดียิ่งขึ้นไป



สพม. จัดกิจกรรม “Happy Blue Line to THANK YOU ALL” เชิดคอนความขุยได้ที่สถานีรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน

รพม. ร่วมกับ โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค จัดกิจกรรม “Happy Blue Line to Thank you all” เพื่อส่งมอบความสุขและรอยยิ้มให้แก่ประชาชนผู้ใช้บริการ และประชาสัมพันธ์การเปิดให้บริการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย ภายในงานมีกิจกรรมแห่งความสุขมากมาย อาทิ ร่วมสนุกเล่นเกมรับของรางวัลสุดพิเศษ กด like กด share รับของรางวัล การจัดนิทรรศการ ข้อมูลแนวเส้นทางและข้อมูลสิ่งอำนวยความสะดวกในการเปิดให้บริการ ซึ่งได้จัดขึ้นระหว่างวันที่ 25 - 29 กันยายน 2562 ณ สถานีรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย ทั้ง 5 แห่ง ได้แก่ สถานีวัดมังกร สถานีสนามไชย สถานีท่าพระ สถานีบางแค สถานีหลักสอง



MRTA Quiz

ประจำเดือนพฤศจิกายน 2562

นิตยสาร Life & Metro สพม. ขอเชิญ
คุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถาม
ลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ “กระเป๋าพับได้
น้องกันใจ” จำนวน 10 รางวัล

ลุ้นรับของ
รางวัล



คำถาม

อาคารจอดรถ สถานีหลักสอง
เปิดให้บริการระหว่างช่วงเวลาใด?

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code
ได้ตั้งแต่วันที่ - 20 พฤศจิกายน 2562



สพม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล
และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป

*คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน สพม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนตุลาคม 2562

คำถาม

สถานีอัสราภามีสัญลักษณ์ภายใน
สถานีเป็นรูปอะไร และมีจำนวนเท่าไร?

เฉลย
คำตอบ

รูปหงษ์ มีจำนวน 8 ภาพ

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล
“Power Bank MRTA”
จำนวน 10 รางวัล



ผู้ที่ได้รับ
รางวัล

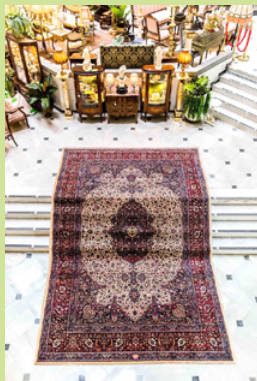
- คุณชลิตา แสงนิลหมื่นไวย
- คุณอารีจิตต์ มงคลศาสตร์
- คุณอนิศยา อินทโชติ
- คุณณกัศ ภู่มิ่งไฟ
- คุณประชาธิษ ศรีอริยนันท์
- คุณโชติอนันต์ มลิ่งเมเสือง
- คุณพันธันท์ สิมปิโรจนฤทธิ์
- คุณนิวัต รุ่งเจริญ
- คุณนวลจวี ฆเพ็ญ
- คุณสุพรรณษา ศักดิ์ระพี

Bangkok Update

TEXT : กองบรรณาธิการ

วันนี้ - 24 พ.ย. Bangkok Persian Carpet Exhibition 2019

ตื่นตาไปกับพรมเปอร์เซียหายากอายุเกือบศตวรรษ กว่า 30 ผืน มูลค่ารวมกว่า 50 ล้านบาท ชั้น 3 ศูนย์การค้าริเวอร์ ซิตี้ แบงค็อก ในธีม Persian Carpet and Your Lifestyle เนรมิตห้องต่างๆ ภายในบ้านให้กลายเป็นมุมโปรดด้วยการร้อยเรียงเรื่องราวของพรมเปอร์เซียเข้ากับไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังมีสาระน่ารู้เกี่ยวกับความเชื่อมโยงระหว่างพรมเปอร์เซียและผ้าไหมของไทยในยุคต่างๆ รวมถึงการจับคู่พรมเปอร์เซียกับแกรนด์เปียโนคลาสสิกกว่า 140 ปี มูลค่ารวม 10 ล้านบาท ที่มีหลังเดียวในไทย อีกทั้งยังเป็น custom made ของ Steinway and Sons แบรินต์ติดอันดับท็อป 3 ของโลก ภายในงานยังเปิดจำหน่ายพรมเปอร์เซียหายากผืนสวยหลากแบบหลายสี สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 06 4564 6695 Facebook : River City Bangkok



23 - 24 พ.ย. RHYTHM OF BEAU SUNITA Concert

แฟนคลับ “โบ สนิตา” มีเฮกับคอนเสิร์ตครั้งใหม่ที่ห่างหายไปถึง 22 ปี “RHYTHM OF BEAU SUNITA Concert” ใครคิดถึงเสียงใสๆ ที่แผงไว้ด้วยพลังของเธอคนนี้ได้เตรียมตัวให้พร้อมแล้วไปพบกันที่



รอยัล พารากอน ฮอลล์ วันที่ 23 และ 24 พฤศจิกายนนี้ จำหน่ายบัตรที่ไทยทิคเก็ต เมเจอร์ ทุกสาขา บัตรราคา 4,000 / 3,500 / 3,000 / 2,500 และ 2,000 บาท รายละเอียดเพิ่มเติม www.atimeshowbiz.com / www.facebook.com/Atimeshowbiz รายได้ส่วนหนึ่งสมทบทุน “มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ” เพื่อการฟื้นฟูพัฒนาเด็กพิการให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสิทธิเท่าเทียมกับบุคคลอื่นๆ #อยากให้เธออยู่คอนเสิร์ตนี้



9 - 17 พ.ย. มหกรรมนิยายนานาชาติ ครั้งที่ 1

ที่สุดแห่งงานบุ๊คแฟร์ ที่รวบรวมหนังสือนิยายเอาไว้มากที่สุด เพลิดเพลินไปกับบรรยากาศรูปแบบใหม่ที่จะพาคุณหลุดเข้าไปในโลกซึ่งได้รับแรงบันดาลใจมาจากนิยายเรื่องโปรด สุดคุ้มกับการเลือกซื้อหนังสือนิยายที่คุณชื่นชอบอย่างจุใจ พร้อมโปรโมชั่นสุดเอ็กซ์คลูซีฟ

และกิจกรรมมากมายภายในงาน เวลา 10.00 - 22.00 น. ณ มิตรทาวน์ ฮอลล์ ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์ ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : ร้านนายอินทร์ และ Facebook : Samyan Mitrtown

15 - 24 พ.ย. งานกาชาดประจำปี 2562

มหกรรมงานรื่นเริงเพื่อการกุศล ภายใต้แนวคิด “เย็นศิระเพราะพระบริบาลเกิดสายธารการให้ที่งดงาม” รายได้โดยเสด็จพระราชกุศลบำรุงสภากาชาดไทย กิจกรรมในงาน อาทิ ขบวนรถเฉลิมพระเกียรติ ระบายน้ำพุในสวน กิจกรรมเสียงไชโยได้บุญ เสียงทวยได้กุศล ซุป ชม ชิม เต็มอิ่มตลอด 10 วัน ณ สวนลุมพินี เวลา 10.30 - 22.00 น. ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : Redcrossfundraising - สำนักงานจัดหารายได้ สภากาชาดไทย



25 - 27 พ.ย. Power Buy Expo 2019

งานเพาเวอร์บาย เอ็กซ์โป 2019 (Power Buy Expo 2019) มหกรรมลดราคาครั้งยิ่งใหญ่ปลายปี เพาเวอร์บายยกทัพเครื่องไฟฟ้าและสินค้าไอทีกว่า 200 แบรินต์ระดับโลก ทั้งทีวี ตู้เย็น เครื่องซักผ้า แอร์ มือถือ และแก๊ตเจ็ตต่างๆ อีกมากมาย จะซ้อปเป็นของขวัญส่งท้ายปีก็มีแต่คุ้มสุดคุ้ม ณ ไบเทค บางนา ฮอลล์ 101 เวลา 10.00 - 22.00 น. ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : Power Buy

Go Green

TEXT: Chayanee A.

1 เอาจะขวดพลาสติก มาแลกตั๋วรถเมล์ ตั๋วรถไฟ...ทำไมดีจัง



ล่าสุด ประเทศอิตาลีมีการประกาศ มาตรการแก้ไขปัญหามลพิษด้วยการให้ ประชาชนนำขวดพลาสติกที่ใช้แล้วมา แลกเป็นค่าโดยสารระบบขนส่งภายใน เมืองได้ฟรี นำร่องที่กรุงโรม เมืองหลวง ของประเทศเป็นที่แรก ต้องบอก เลยว่าไอเดียนี้เกิดขึ้นมาได้ก็เพราะ กรุงโรมเองก็ประสบกับปัญหาขยะ ล้นเมือง (ก็แน่นอนนักท่องเที่ยวมหาศาล ผู้คนก็มีจำนวนมาก) ทหารวิก็เขามาาน ก็ไม่สามารถจัดการได้เสียที จนผูก เป็นไอเดียการนำขยะพลาสติกมา แลกเป็นค่าโดยสารแถมยังได้ทำการ แยกขยะเพื่อทำการรีไซเคิลไปในตัว จะว่าไปการมีเงินเป็นแรงจูงใจก็ช่วย ขับเคลื่อนสิ่งดีๆ ได้อีกทาง

ส่วนรายละเอียดในการนำขวดพลาสติกมาแลกเป็นค่าโดยสารระบบขนส่งของอิตาลี เริ่มต้นด้วยการเปิดใช้งานแอปพลิเคชัน “มายซิเซโร” เพื่อสแกนบาร์โค้ดของตัวเองกับเครื่องรีไซเคิล แบบพิเศษ จากนั้นหย่อนขวดลงเครื่องดังกล่าว และซื้อตั๋วโดยสารดิจิทัล ซึ่งตั๋วโดยสารแบบ มาตรฐานสามารถใช้โดยสารรถไฟใต้ดินได้ 1 รอบ หรือโดยสารรถบัสได้ทุกประเภทเป็นเวลา 100 นาที มีค่าใช้จ่าย 1.50 ยูโร หรือราว 50 บาท ซึ่งผู้โดยสารสามารถนำขวดพลาสติก 30 ขวด มาแลกเป็นค่าโดยสารจำนวนดังกล่าวได้ จะว่าไปไอเดียๆ แบบนี้เมืองไทยก็น่าจะทำบ้างนะ



Did You Know?

รู้ไหมว่า “แพมเพิร์ส” หรือผ้าอ้อมสำเร็จรูปทั้ง สำหรับเด็กเล็ก ผู้ใหญ่และ ผู้ป่วยติดเตียงนั้น นอกจาก จะเป็นสินค้าที่สิ้นเปลืองเงิน ทองแล้ว เมื่อใช้เสร็จก็มักจะกลาย เป็นขยะที่กำจัดยากและทำลาย สิ่งแวดล้อมอีกด้วย ปัจจุบันในหลาย ประเทศ รวมถึงประเทศไทย จึงมีการ คิดค้นและผลิตผ้าอ้อมสำเร็จรูปเหล่านี้ให้สามารถ ใช้ซ้ำได้ ด้วยวัสดุต่างๆ ที่สามารถซักล้างทำความสะอาดได้ รวมถึงมีอายุการใช้งานที่ยาวนานขึ้น แถมช่วยประหยัดเงินในกระเป๋าอีกด้วย หากคุณต้องใช้งานผ้าอ้อมสำเร็จรูปอย่าลืมเลือก ใช้แบบที่ว่าจะได้ช่วยกันอนุรักษ์ทรัพยากรและ สิ่งแวดล้อมไปในตัว



2 เมื่อได้กลับมาใช้ขวดพลาสติกรีไซเคิล...ดีจัง

นับเป็นข่าวดีน่าชื่นชมเมื่อไค้ก บริษัทเครื่องดื่มอัดลมชื่อดังประกาศจะผลิตขวดพลาสติกรีไซเคิลจากขยะ ในทะเล โดยมีการตั้งเป้าไว้ว่าในปี 2030 ขวดทั้งหมดต้องทำจากพลาสติกรีไซเคิลอย่างน้อย 50% ล่าสุด ไค้กเผยการพัฒนาเทคโนโลยีรีไซเคิลขยะขวด PET แม้กระทั่งขวดที่อยู่ในทะเล ผ่านการแตกโพลีเมอร์เป็นโมเลกุล เล็กๆ ให้กลับมาเป็นพลาสติก PET คุณภาพสำหรับขวดหรือบรรจุภัณฑ์อาหารได้แล้ว โดยขวด พลาสติก PET สัญลักษณ์รีไซเคิลเลข 1 นั้นมีจำนวนมหาศาล ทุกๆ 1 นาที มีการผลิต ขวดพลาสติกกว่า 1 ล้านขวดทั่วโลก และไค้กก็เปิดตัวไค้กฉลากเขียวล็อตแรกออกมา เป็นจำนวน 300 ขวด แทนสัญลักษณ์ในความสำเร็จครั้งนี้ ขวดเหล่านี้มาจากอาสา ที่เก็บขยะพลาสติกจากชายหาด 84 แห่งในประเทศสเปน และประเทศโปรตุเกส โดยเริ่มเดินเครื่องการผลิตอย่างเป็นทางการในปี 2020 และตั้งเป้าหมายรวมกว่า จะลดการใช้พลาสติกใหม่จำนวน 200,000 ตันต่อปี โครงการนี้เป็นความร่วมมือ ของ Ioniqa Technologies, Indorama Ventures, Mares Circulares (Circular Seas) และ The Coca-Cola Company.

Photo: www.telegraph.co.uk, www.coca-cola.eu

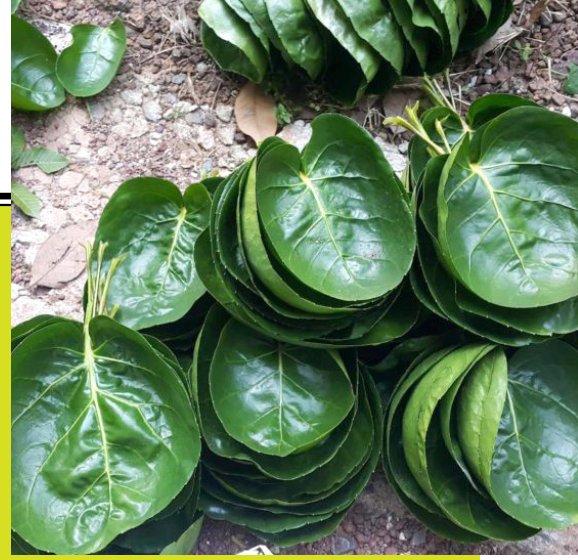


3 “ใบเล็บครุฑลังกา” เอามาทำจานชามสุดเก๋ รักโลก แถมมีประโยชน์เพียบ



ดูน่ารักก็เก็บไม่หยอก เมื่อมีไอเดียการนำใบเล็บครุฑลังกามาแทนภาชนะใส่อาหาร แต่นอกจากรูปร่างคล้ายจานทรงกลมมีขอบพร้อมใบที่หนาและแข็งแรงแล้ว พืชชนิดนี้ยังมีประโยชน์อีกมากมาย คนโบราณเชื่อว่าเป็นไม้มงคลที่ช่วยเสริมดวง เสริมบารมี เรียกทรัพย์ ป้องกันภัย (ขอบใบเล็บครุฑมีหยักเป็นฟันเลื่อยจำนวนมาก บางชนิดหยักถี่ บางชนิดหยักลึก ทำให้แลดูคล้ายกรงเล็บครุฑ เชื่อว่าหากปลูกแล้วจะช่วยคุ้มครอง ป้องกันภัยอันตรายต่างๆ ทั้งภูตผี มนต์ดำและสิ่งอัปมงคลไม่ให้มาล้ากรายผู้ปลูกหรือสมาชิกในครอบครัว) ส่วนยอดอ่อนและใบมีกลิ่นหอมมาก (ออกเผ็ดร้อน) สามารถนำมาทอดเป็นผักหรือใช้รับประทานเป็นเครื่องเคียง แถมใบเล็บครุฑมีน้ำมันหอมระเหยที่ให้กลิ่นหอม สามารถนำมาสกัดสำหรับใช้เป็นส่วนผสมของน้ำหอม หรือน้ำมันสำหรับประโยชน์ในด้านความสวยความงาม หรือจะนำไปมาขยายใช้ทำเนื้อสัตว์ก่อนนำไปย่าง ช่วยให้เนื้อมีกลิ่นหอม นำรับประทานมากขึ้นได้เช่นกัน นอกจากนี้ใบยังนำมาต้มดื่มแก้อาการปวดหัว แก้ไมเกรน กลิ่นหอมช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ช่วยแก้อาการปวดตามข้อต่างๆ หรือหากนำไปมาตำบด สำหรับพอกรักษาแผล ก็ช่วยแก้แผลอักเสบ รักษาผื่นคัน โรคผิวหนัง กลาก เกื้อหนุนสรรพคุณอันเหลือขนาดนี้ ปลูกเอาไว้เถอะ

Photo: <https://farmerspace.com>, www.sentangsedtee.com/



4 ลูกโป่ง...อีกหนึ่งพลาสติก ที่คร่าชีวิตนกทะเล

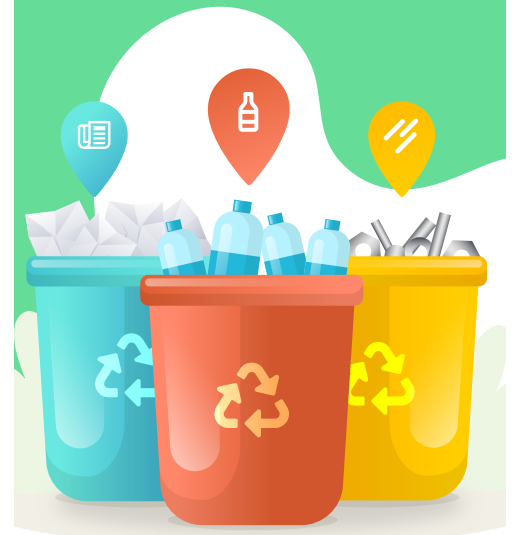
เวลาเห็นลูกโป่งสีสันสดใสเรามักรู้สึกเบิกบาน หัวใจพองโต แต่รู้หรือไม่ว่าลูกโป่งสีสวยเหล่านั้นผ่านทะเล ถึง 1 ใน 5 ที่กินเศษลูกโป่งเข้าไป หลายคนอาจสงสัยจะตายได้อย่างไร นั่นก็เพราะว่าจากการสำรวจพบว่า ลูกโป่งเป็นขยะพลาสติกที่ทำให้นกทะเลเสียชีวิตสูงที่สุดเป็น 32 เท่าจากสาเหตุการตายจากการกินพลาสติกชนิดหนา โดยนักวิจัยสรุปสาเหตุการตายของนกทะเล 1,733 ชนิด จาก 51 ชนิดพันธุ์ และพบว่าหนึ่งในสามของนกที่ตายกินขยะทะเล สาเหตุการเสียชีวิตหลักคือ การกีดขวางระบบทางเดินอาหาร ซึ่งทำให้ติดเชืหรือภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ซึ่งเป็นเรื่องน่าเศร้าใจสำหรับชีวิตสัตว์ เพื่อนร่วมโลกของมนุษย์ที่แม้จะมีอิสระในการโยยบิน แต่กลับต้องมากินพลาสติกเข้าไปและจบชีวิตลง *len*



Photo: Lauren Roman



หัวใจสำคัญของการลดขยะภายในประเทศ คือการคัดแยกขยะอย่างถูกต้อง เพื่อนำไปสู่กระบวนการรีไซเคิล หรือแปรรูปเพื่อให้ใช้งานได้อีกครั้งอย่างถูกวิธี



Around the World

TEXT: จีงอุรา



1 น้ำตกของพระเจ้า

น้ำตกโทดาฟอสส์ (Godafoss Waterfall) หรือที่รู้จักในนาม “น้ำตกของพระเจ้า” (The Waterfalls of Gods) เป็นน้ำตกที่ใหญ่ติดอันดับ 1 ใน 3 และเป็นหนึ่งในน้ำตกที่สวยงามที่สุดของไอซ์แลนด์ น้ำตกแห่งนี้เชื่อมมาจากแม่น้ำ Skjaldfandafjót ลีลันของธรรมชาติช่วงพีคสุดๆ ของน้ำตกนั้นจะแตกต่างกันในแต่ละฤดู โดยน้ำตกมีความสูงประมาณ 12 เมตร และมีความกว้างมากกว่า 30 เมตร ถูกค้นพบโดยนักบุญชาวคริสต์ 1,000 ปีก่อนคริสตกาล ตั้งอยู่ไม่ไกลจากภูเขาไฟคาลาฟฟา (Krafla Volcano)

Photo: guidetoiceland.is



Quote

“ผมไม่เชื่อที่บอกว่าทำดีทุกอย่างเพื่อให้เขามารัก มาเห็นความดี มันดูเป็นการบังคับเขา คือถ้าเขาไม่ชอบ ก็ไม่ชอบ แค่นั้น”

-ชนัน สุวรรณเมธานนท์- กล่าวไว้



2 สปาแช่น้ำแร่ริมผา

Las Grutas Tolantongo หรือ ถ้ำ Tolantongo ในเขต Hidalgo ห่างจากกรุงเม็กซิโกซิตี ประเทศเม็กซิโก ไปทางตะวันออกเฉียงเหนือประมาณ 125 ไมล์ มีแหล่งสระน้ำพุร้อนธรรมชาติและน้ำตกที่มีอุณหภูมิ

97-101 องศาเซลเซียสตลอดปีไหลลงมาตามแคนยอนหุบเขาอันงดงาม จนมีนักท่องเที่ยวเข้าไปสร้างรีสอร์ทและสปา โดยมีไฮไลต์คืออ่างจากุซซี่ 45 อ่าง ไว้ให้นักท่องเที่ยวได้อาบน้ำ แช่และเล่นน้ำริมหน้าผา มองออกไปสุดลูกหูลูกตาเห็นแต่ป่ากับภูเขา... ฟินๆ เสียๆ ไปอีกแบบ

Photo: tinemaria.com

Quote



“เรารู้ตัวว่าเราไม่สวย แต่เรารู้ว่าเรามีคาแรคเตอร์ของตัวเอง และเราชอบสิ่งนี้ และที่สำคัญคนรู้จักเราได้ก็เพราะตัวตนของเรานี่แหละ”

-เจนนี่ ปาหนัน- กล่าวไว้



3 โรงแหมอก ลก ชิว

ตึกเทพเจ้า “ฮก ลก ชิว” อันเป็นมงคลนี้ มองแวบแรกอาจจะนึกว่าเป็นรูปปั้นขนาดใหญ่ แต่จริงๆ แล้วเป็นตึกของโรงแรม Tianzi Hotel ที่เมืองฉือเจียจวง มณฑลเหอเป่ย์ ประเทศจีน สร้างจุดขายแบบที่ไม่มีใครเหมือน ด้วยการปรับตึกทั้งสามแถวของโรงแรมให้เป็นรูปทรงของรูปปั้นเทพเจ้า “ฮก ลก ชิว” ในขนาดความสูงกว่า 41.6 เมตร ตั้งตระหง่านโดดเด่นใจกลางเมือง ใครเห็นเป็นต้องสะดุดตาในความขลังและน่าเกรงขาม นับแต่ปี พ.ศ. 2543 จนถึงปัจจุบัน

เทพเจ้า “ฮก ลก ชิว” เป็นที่เคารพของชาวจีนตั้งแต่สมัยราชวงศ์หมิง เทพทั้งสามองค์ได้ชื่อว่าเป็นเทพแห่งความมงคล 3 ประการของจีน ได้แก่ **เทพเจ้าฮก** หมายถึง โชคลาภและความมั่งคั่ง บริบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์สมบัติ, **เทพเจ้าลก** หมายถึง บุญวาสนา อำนาจ เกียรติยศ และ**เทพเจ้าชิว** หมายถึง อายุยืน ซึ่งถ้าบ้านใครมีเชื้อสายจีนอาจจะคุ้นเคยดี เพราะชาวจีนมักตั้งรูปปั้นของเทพทั้งสามไว้ในบ้าน

Photo: travelinyuk.com



4 เข้าวัด วัตใจ

The Katskhi Pillar เสาหินธรรมชาติเหนือหน้าผาในประเทศจอร์เจีย มีวัดเล็กๆ ตั้งอยู่ โดยที่นักบวชต้องปีนขึ้นบันไดลิงเพื่อขึ้น-ลงจากวัดทุกวัน

สถานที่แห่งนี้กลายเป็นจุดสนใจของผู้คนมากมาย เมื่อนักบวชแมกซิม คาฟตาราซเซ ที่ใช้ชีวิตแบบสันโดษสุดๆ บนหน้าผาแห่งนี้ โดยเชื่อว่าการใช้ชีวิตบนที่สูงจะช่วยละเรื่องทางโลกได้ ทั้งยังสวดมนต์ภาวนาได้อย่างเต็มที่ด้วย เส้นทางจารจรที่จะมาบ้านหลังนี้ต้องขึ้นบันไดที่มีความสูงกว่า 40 เมตร พร้อมทั้งใช้เวลาในการปีนอีกประมาณ 20 นาทีเลยทีเดียว

ไม่แน่ว่าจริง (หลวง) ที่ไม่มา! *ew*

Photo: pinterest

Check in

TEXT : ฉันทา หยาง / Photo: ฉันทา หยาง,

สะพาน **คลอง** ท้องกรุง ...
๑





วันนี้ Life & Metro จะพาคุณผู้อ่านมาสำรวจเส้นทางเดินเที่ยว พร้อมถ่ายรูปเซลฟี่สวยๆ จากสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินหัวลำโพง เดินไปตลาดน้อย มาเยาวราช จบแล้วกลับบ้านแบบชิลล์ๆ ที่สถานีรถไฟฟ้าใต้ดินวัดมังกร

ตอนนี้ถือว่าหมดหน้าฝน หมดกังวลกับการเดินเที่ยวนอกบ้านกันได้แล้ว สำหรับเดือนพฤศจิกายน ไม่ค่อยมีวันหยุดยาวเพียงพอต่อการออกไปเที่ยวต่างจังหวัดที่ไหนไกลๆ เราจึงได้ไปรีวิวลสถานที่เดินสเปซยกกล่องท่องเที่ยวเซลฟี่เล่นกัน ณ กลางกรุง แบบเดินทางไปสะดวก กลับสบายมาฝากกันให้ดูไว้เป็นแนวทางสำหรับวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ต่อไป วางแผนนัดหมายไปเดินเล่นแนวคูรัก หรือแนวเฮฮาไปกับกลุ่มเพื่อน หรือจะเดินคนเดียวก็ทำได้ ไปเริ่มกันเลย...

จุดแรกที่เรานำมา ก็เริ่มกันที่ **สถานีรถไฟฟ้าใต้ดินหัวลำโพง** ก่อนจะออกทางออกไหนก็ได้จ้า ออกมาที่สถานีรถไฟกรุงเทพ (หัวลำโพง) แล้วเริ่มมองหาจุดถ่ายภาพกันได้เลย รับรองว่าสวยทุกมุม ลองมองดู รั้วถ่ายเก็บไว้เลย ชาวว่าอีกไม่ช้าไม่นานสถานที่แห่งนี้จะปิดตำนานสถานีรถไฟเก่าแก่ที่นับถึงปี 2562 ก็มีอายุถึง 103 ปีแล้ว และย้ายไปยังที่ทำการแห่งใหม่ย่านบางซื่อ-จตุจักร ถ้ารักความวินเทจก็ต้องรักสถาปัตยกรรมความเก่าแก่ของที่นี่นะจ๊ะ และถ้าจะซึมซับรับทราบประวัติศาสตร์ก็น่าจะดีนะ อันว่า..สถานีนี้เริ่มสร้างในสมัยรัชกาลที่ 5 ปี พ.ศ. 2453 เริ่มใช้งาน วันที่ 25 มิถุนายน พ.ศ. 2459 ในรัชสมัยรัชกาลที่ 6 เดิมเป็นสถานีที่ให้บริการทั้งด้านการขนส่งสินค้าและขนส่งมวลชน ต่อมาการขยายตัวในด้านการโดยสารและขนส่งสินค้ามากขึ้น แต่ด้วยพื้นที่อันจำกัดเพียง 120 ไร่ จึงทำให้ต้องย้ายกิจการขนส่งสินค้าไปอยู่ที่ย่านสินค้าพหลโยธิน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2503 และทำการปรับปรุงสถานีรถไฟกรุงเทพให้เป็นสถานีรถไฟสำหรับบริการด้านขนส่งมวลชนเพียงอย่างเดียว เพื่อสามารถรองรับผู้โดยสารจากทั่วทุกสารทิศของประเทศ ตัวสถานีแบ่งเป็นสองส่วนหลัก ได้แก่ อาคาร मुखหน้า มีลักษณะเหมือนระเบียงยาว และอาคารโถงสถานีเป็นอาคารหลังคาโค้งขนาดใหญ่ ซึ่งเลียนแบบสถาปัตยกรรมโบราณของกรีก - โรมัน จุดเด่นของสถานีหัวลำโพงอีกอย่างหนึ่งคือ กระฉกสีที่ช่องระบายอากาศ

ทั้งด้านหน้าและด้านหลังซึ่งประดับไว้อย่างผสมผสานกลมกลืนกับตัวอาคาร เช่นเดียวกับนาฬิกาบอกเวลาซึ่งติดตั้งไว้กลางส่วนโค้งของอาคารด้านในและด้านนอก โดยเป็นนาฬิกาที่สั่งทำขึ้นพิเศษเป็นการเฉพาะ ไม่ระบุชื่อบริษัทผู้ผลิต เหมือนนาฬิกาทั่วไป บริเวณที่พักผู้โดยสารเป็นห้องโถงชั้นครึ่ง ชั้นล่างซึ่งมีที่นั่งจำนวนมาก มีร้านค้าหลากหลาย ทั้งร้านอาหาร ขนม เครื่องดื่ม ผลไม้ ไอศกรีม หนังสือ ร้านขายยา ฯลฯ และมีห้องละหมาดสำหรับชนมุสลิมอีกด้วย เหนือห้องประชาสัมพันธ์มีจอภาพขนาด 300 นิ้ว ฉายเรื่องราวเกี่ยวกับการรถไฟ ส่วนชั้นลอยมีบริษัททัวร์ บริษัทรับจองโรงแรมและตั๋วเครื่องบิน บริการแลกเปลี่ยนเงินตรา และร้านกาแฟ ส่วนชั้นใต้ดินมีสถานีรถไฟใต้ดินหัวลำโพง ในเส้นทางสายเฉลิมรัชมงคลให้บริการร่วมอยู่ด้วย



Check in



จากนั้นเราก็เดินไป..ตลาดน้อยกัน ระหว่างทาง ด้วยอากาศร้อนเหงื่อซึมนิดๆ และเหนื่อยหน่อยๆ เราจึงแวะนั่งพักดื่มอะไรเย็นๆ เช่น น้ำกระเจี๊ยบโซดา ซาน้ำผึ้งมะนาว ฯลฯ กันที่ร้าน **"The Unforgotten BnB"** (fb : The Unforgotten BnB) ได้โฮสเทลเล็กๆ แห่งหนึ่งย่านตลาดน้อยที่เราเดินผ่านไป โดยไม่ได้ตั้งใจ แล้วสายตาเหลือบไปเห็นบรรดาจาน-ชามกระเบื้องลายครามสวยๆ ที่ประดับผนังอยู่ ก็เลยเซลฟี่มานิดนึงก่อนออกเดินต่อ จะสังเกตได้ว่า ตึกลานบ้านช่องในย่านนี้ยังมีตึกเก่าๆ สถาปัตยกรรมแบบชิโนโปรตุกีสหลงเหลืออยู่ไม่น้อย ผ่านหน้าร้านไหนสวยๆ ความวินเทจเด่นๆ เราก็เข้าไปสวัสดีทักทาย แล้วขออนุญาตโพสทำหน้าร้านขอถ่ายรูปนิดนึง ซึ่งส่วนใหญ่อาเจ้า เอเชียย่านนี้ใจดีทั้งนั้น ในส่วนของประวัติตลาดน้อยก็มีความเก่าแก่มากโข้น้อย รู้ไว้หนอยก็ดีนะ คือว่า.. แขวงตลาดน้อย เป็นพื้นที่ของเขตสัมพันธวงศ์ เดิมเป็นถิ่นที่มีชาวโปรตุเกสเป็นชนกลุ่มแรกที่เข้ามาอาศัยอยู่ จากนั้นจึงตามมาด้วยชาวจีน



ชาวญวน รวมถึงเขมรมาปักหลักอาศัยอยู่ ตั้งแต่สมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์ เป็นท่าเรือและตลาดที่คึกคักมาก รุ่งเรืองมาก่อนย่านเยาวราช เรียกกันในภาษาแต้จิ๋วว่า “ตึกลิ๊กเกี้ย” ปัจจุบันยังคงมีบ้านเรือนในลักษณะอาคารพาณิชย์โบราณ ตามริมถนนใหญ่และในตรอกซอกซอยต่างๆ มีศาสนสถานสำคัญของหลายศาสนา และมีสิ่งก่อสร้างที่เป็นจุดเด่นหลายแห่ง เช่น **ศาลเจ้าโจ้วซือกง, บ้านโชเฮงไถ่ อายุกว่า 200 ปี, โบสถ์กลางหาว, ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาตลาดน้อย** ซึ่งเป็นธนาคารแห่งแรกของประเทศไทย ฯลฯ ตลาดน้อยเป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยม ด้วยความเก่าแก่ของอาคารสถานที่ และวิถีชีวิตผู้คนที่ยังคงหลงเหลือกลิ่นอายครั้งอดีตให้เราได้สัมผัส ถ้ายามุมนั้นนี้เล่นเป็นการใหญ่ได้ไม่นานเราก็หิวอีกแล้ว ด้วยความบังเอิญอีกเช่นกันเราพบคาเฟ่ริมน้ำเปิดใหม่แห่งหนึ่ง **“บ้านริมน้ำ”** จึงแวะทานข้าวมือเที่ยงกัน เป็นร้านใหญ่ แต่มีอาหารเมนูง่ายๆ ด้วย เช่น ข้าวผัดกะเพราไข่ดาว ข้าวไข่เจียวหมูสับ ข้าวไก่ผัดกระเทียมพริกไทย ซามะนาวน้ำผึ้งโชดา ซามะลิ้นน้ำผึ้งโชดา กาแฟ ฯลฯ และบรรยากาศดี มีลมพัดเบาๆ เรานั่งเล่นชิลล์ๆ กันริมน้ำอย่างสำราญ ด้วยวันนี้เป็นวันธรรมดา



Check in



ลูกค้าเลยไม่แน่นร้าน มองเรือในแม่น้ำเล่นไป จิบอะไรเย็นๆ เซลฟี่เล่นกัน มุมนั้นมุมนี้ ที่นี้เค้ามีพร้อมให้เล่นเยอะ แบบว่าสร้างมาเพื่อการนี้เลยก็ว่าได้ แต่สุดท้ายตอนเช็คบิลนี่สิเธอ ตกใจนิดนึง คือแอบแพงงง.. สอบถามไปจึงได้ความว่าเป็นเรทราคาผัสดิบ เพราะทุกเสาร์ 16.00 - 20.00 น. มีดีเจฝรั่งมาเปิดแผ่นจ๋า ส่วนทุกวันอาทิตย์ที่ 2 และสุดท้ายของเดือน ช่วง 15.00 - 21.00 น. ก็มีอีกเช่นกัน ติดตามความเคลื่อนไหวของทางร้านดูที่ fb : Baan Rim Naam, Taladnoi นะจ๊ะ ออกมาเดินวนๆ หาที่ถ่ายรูปกันอีกนิดที่ **ธนาคารไทยพาณิชย์**





สาขาทลาดน้อย และโบสถ์กาลหว่าร์ (วัดแม่พระลูกประคำ) โบสถ์คริสต์นิกายโรมันคาทอลิก ทรงกอทิก ที่เก่าแก่ที่สุดแห่งหนึ่งในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ โบสถ์แห่งนี้มีจุดเด่นที่สำคัญคือ มีรูปปั้น 2 รูปซึ่งเป็นสมบัติเก่าแก่ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ได้แก่ “รูปแม่พระลูกประคำ” และ “รูปพระศพของพระเยซูเจ้า” โดยทั้งหมดนี้ยังคงเก็บรักษาและใช้ในพิธีกรรมทางศาสนาจนถึงปัจจุบัน

จากนั้นก็วนกลับไปทางเยาวราช ผ่านเขตตลาดน้อยมาจนถึงเจอร้านในตำนาน **“คันทิกิ” ตราน้ำเต้าทอง** ก็ต้องจัดกันไปคนละแก้วสิคะ น้ำใบบัวบกเย็นกับน้ำเก๊กฮวยเย็น เดินมาเหงื่อซึมๆ ร้อนๆ แบบนี้ ได้จิบอะไรเย็นๆ มันชื่น..ใจแล้วมุ่งหน้าไปไหว้พระที่วัดมังกร วัดนี้มีประวัติเก่าแก่อีกเช่นกันว่า.. **วัดมังกรกมลาวาส หรือ วัดเล่งเน่ยยี่** เป็นวัดในสังกัดคณะสงฆ์จีนนิกายแห่งประเทศไทย

Check in





ตั้งอยู่บนถนนเจริญกรุง ระหว่างซอยเจริญกรุง 19 และ 21 ในเขตป้อมปราบศัตรูพ่าย เป็นที่คุ้นเคยในหมู่ชาวไทยและชาวจีนที่มักมาขอพรเพื่อสิริมงคล สะเดาะเคราะห์ต่างๆ วัตน์ก่อตั้ง เมื่อปี พ.ศ. 2414 มีลักษณะสถาปัตยกรรมแบบจีนตอนใต้ สกulptช่างแต่จิ๋ว โดยวางแปลนตามแบบวัดหลวง คือมีวิหารทำวงจตุโลกบาลเป็นวิหารแรก ตรงกลางเป็นพระอุโบสถ ข้างหลังพระอุโบสถเป็นวิหารเทพเจ้า ไหว้พระแล้วก็เซลฟี่กันพองาม ก่อนกลับก็แวะไปทานอาหารว่าง ยามบ่ายที่ “ซงเต๋อ” (fb : ซงเต๋อ ในตรอกตลาดเก่าเยาวราช) เราจัดขนมจีบหมูยกถาด ฮะเก๋า กุ้งก๋อนสามกษัตริย์ ซาลาเปาทอด ฮ้องเต๋(ไส้ไหล) ไปคนละนิดๆ หน่อยๆ พร้อมมมเย็น ชาเขียว และ น้ำบัวโฮดดา แบบว่ามาแล้วไม่ให้เสียเที่ยว แล้วออกไปเซลฟี่ที่หน้า **สถานีรถไฟใต้ดินวัดมังกร** ก่อนกลับบ้านกันอีกสักสองสามรูป จบทริปเดินสะพานก้องกังวาลในวันนี้ มีความสุขที่ได้รูปสวยๆ สนุกกับการผลัดกันถ่ายไปมาระหว่างกัน และที่สำคัญได้สุขภาพที่ดีจากการเดินไกลออกกำลังกายได้เหงื่อ อย่านั่งเบาะจะ มาเดินบ่อยๆ แล้วหุ่นจะดี เซลฟี่ครั้งต่อไปจะสวยปังหุ่นเป๊ะกว่านี้ เรารับรอง *len*



ขอบคุณนายแบและนางแบจาก รพม.
• นกเมธ วรภูมิภัทร
วิศวกร 5 ฝ่ายบริหารงานก่อสร้าง 1
• ชลิตา ญาณสะอาด
พนักงานประชาสัมพันธ์ 5 สำนักผู้ว่าการ

Eating Out

TEXT & PHOTO : ธันญา ทยาง



ชมงานศิลปะอย่างมีความสุข ณ DUKE Contemporary Art Space



Creative Space แห่งใหม่ใจกลางกรุง ที่สร้างสรรค์พื้นที่ให้ศิลปะ อาหาร เครื่องดื่ม ชีการ์ และการสนทนาสร้างสรรค์ งานประชุม มารวมตัวกันในที่เดียวอย่างลงตัว จากการร่วมมือของร้านอาหารและเครื่องดื่มชั้นนำ The Water Library และนิติยสารศิลปะ Fine Art ร่วมกับศูนย์การค้าเกสรสร้างสีสัน

ทางเข้าหน้าร้านอาจดูเล็กๆ คล้าย window display แต่เมื่อผ่านประตูเข้ามาจะตะลึงตรึงตรากับความกว้างใหญ่ในสเปซสุดอลังการ สองข้างผนังประดับงานศิลปะที่หมุนเวียนเปลี่ยนมาให้ชมกัน

ทุกเดือนไม่มีซ้ำ จะชมเฉยๆ ก็ดี จะชื้อกลับบ้านก็ได้ จากนั้นก็ไปชิลล์กับอาหาร ร้านนี้เน้นของเบาๆ เอาไว้นั่งคุยกันมากกว่ามาทานให้อิ่ม แนวจับเครื่องดื่มไป ทานอาหารวางไป คุยไป ในคอนเซ็ปต์ของที่ร้านเค้าเป็นแบบนี้ จะว่าไปร้านนี้ก็คือ gallery café นั่นแหละ

เริ่มกันที่งานแรกเมนูเรียกน้ำย่อย **แคชชวลลัก** เสิร์ฟเป็นเซต เป็นการปรุงรสปริกปริงกากับมะม่วงหิมพานต์เม็ดโตๆ อีกงานเป็นอัลมอนต์ปรุงกับพริกปริงกากาและคาราเมล ส่วนอีกงานเป็นวอลนัทอบผสมโรสแมรี่ เมนูนี้จะจับคู่กับเครื่องดื่มใด



บิฟเพนเน่



แคชชวลลัก



เอลเดอร์ฟลาวเวอร์

ก็สุดแต่อัยยาศัยสั่งมาเลย **บิฟเพนเน่** เนื้อสับปรุงรสมากับสมุนไพรหลายชนิด รสกลมกล่อม เยี่ยมจนต้องกดยอดโลภให้รัวๆ มีความลงตัวมากเมื่อจับคู่กับเพนเน่เนื้อนุ่มๆ รสเบาๆ เราควรจับเครื่องดื่มกันได้แล้ว เริ่มที่ **เอลเดอร์ฟลาวเวอร์** เป็นสตรีทอร์เบอร์รี่ เอลเดอร์ไซร์บรสเปรี้ยวหวาน สีสันสวย เสิร์ฟมาเย็นๆ สลับด้วย **แฮมชีสแซนวิช** เป็นเซตต้าชีส แฮม อบมาหอมกรุ่น จิ้มซาวซอส ทานแก้มด้วยมะกอกดำ แนะนำให้จับเอสเพรสโซ่ตาม ที่นี้จัดหนักด้วย **ชีส แอนต์ โคลด์คัท** เซ็ตใหญ่ ในนี้มีแฮม 3 แบบ ชีส 3 อย่าง ขนมปังอีก 3 ชนิด ให้เลือกจับคู่เอาเอง



แอมชีลแซนวิช



ชีส แอนด์ โคลด์คัท



เบคอนเคลือบช็อคโกแลต



เดอะสยามแพชชั่น



แนะนำให้ทานกับกาแฟมๆ รสตัดกันดี **เดอะสยามแพชชั่น** งานนี้สดชื่นสุด เป็นน้ำมะนาวสด และแพชชั่นฟรุต ผสมน้ำตาลทรายให้ความหวานกำลังดี ใส่มีนเพิ่มรสซ่า

ตามชอบว่าแสมแบบไหนจะทานคู่กับชีสได้ และขนมปังอะไร ต้องลองทดสอบดู ชอบใครชอบมัน จัดไป **มารีเนตคาลามาตาโอลิฟ** มะกอกดำต้องปรุงรส สำหรับคนไม่ชอบหวาน ทานกับซาร์รอน อีกตัวเลือกของคนกำลังลดน้ำหนัก **เบคอนเคลือบช็อคโกแลต** เบคอนทอดกรอบ ซูบช็อคโกแลตซอส โรยอัลมอนต์ เมนูนี้ไม่เน้นหวาน จัดว่ารสกำลังดี มีความกลมกลืน มีเทคนิคการซุบให้ด้านหนึ่งหนา กัดไปได้รสช็อคโกแลตเด่นเป็นของหวาน ในขณะที่ทานไปจนถึงอีกด้านจะเป็นเบคอนเพียวๆ และไม่ควา เอาเป็นว่าเมนูนี้มีความเป็นขนมมากกว่าจะเป็นของคาวนั่นเอง **บิทเทอร์เนส แอนด์ ฟรุต** ช็อคโกแลตเสีงทวย ต้องทานดูก่อนถึงจะรู้ว่าชื่นไหนขนมกำลังดี เปรี้ยวกำลังได้ และชื่นไหนหวานกำลังได้ เปรี้ยวกำลังดี มีส่วนผสมระหว่างสตอว์เบอร์รี่และลูกแพร์

มารีเนตคาลามาตาโอลิฟ



บิทเทอร์เนส แอนด์ ฟรุต



นอกเหนือจากศิลปะและอาหารว่างแล้ว ทางร้านยังมีบริการห้องส่วนตัวที่เน้นความเป็นส่วนตัวจริงๆ สำหรับสมาชิกของทางร้านโดยเฉพาะ หนึ่งร้าน DUKE Contemporary Art Space นี้เป็นส่วนหนึ่งในโซน The Artisans' Royal Club ที่มีบริการอื่นๆ อีกหลายอย่าง เช่น สูทสั่งตัดระดับไฮเอนด์ แบรินด์ดั่งเก่าแก่จากอิตาลี Sartoria Vertrucci ที่เลิศหรู และรองเท้าหนังแบรนด์ดัง Stefano Bemer จากอิตาลี ร้านบาร์เบอร์ตัดผมชายแบรนด์แรกของโลก Truefitt & Hill มาเปิดสาขา ณ โซนนี้ อีกด้วย ... เรียกว่ามาที่นี่ทีเดียวคุณจะได้ชม ชิลล์ ซ้อป แบบไฮเอนด์และเป็นส่วนตัวสุดๆ [low](#)

DUKE Contemporary Art Space

- 📍 ชั้น 1 เกสรวิลเลจ 999 ถ.เพลินจิต ลุมพินี ปทุมวัน กรุงเทพฯ
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 12.00 - 24.00 น.
- ☎ 09 4647 8888

การเดินทาง

นั่งรถไฟฟ้า MRT แล้วมาต่อ BTS ลงสถานีชิดลม เดินผ่านสกายวอล์คเข้าสู่เกสรวิลเลจ มุ่งหน้ามาที่ชั้น 1



1 ปวดหลังแล้ว ต้องงดออกกำลังกายจริงหรือ

อาจเป็นคำพูดเตือนกันต่อๆ มาว่าหากใครมีอาการปวดหลัง ปวดบ่า ปวดคอ ปวดไหล่ ไม่ควรจะออกกำลังกาย แต่รู้หรือไม่ว่า นี่เป็นความคิดที่ผิด เพราะการหันไปเลือกกินยาบรรเทาอาการและไม่ค่อยขยับเขยื้อนร่างกาย จะยิ่งทำให้อาการแย่ลง เพราะเมื่อเราขยับร่างกายน้อย กล้ามเนื้อก็จะอ่อนแรง ข้อต่อต่างๆ ติดตึงมากขึ้น อาการอักเสบและอาการปวดก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ บางรายต้องอาศัย การกินยา ฉีดยา บ่อยขึ้น ทั้งนี้พอจะเคลื่อนไหวร่างกายก็กังวลว่าจะเจ็บปวดมากกว่าเดิม ก็ยังไม่อยากขยับตัว พออาการปวดหนักขึ้นก็ต้องพึ่งการหาหมอนและนักรักษากายภาพบำบัด ดังนั้นหากมีอาการปวดตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นประจำ ลองสำรวจพฤติกรรมของตนเองดูสิว่า ใช้ท่าทางในชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ เช่น นั่งไขว่ห้าง นั่งหลังค่อม ทำคอยืน ฯลฯ ลองปรับพฤติกรรมเหล่านั้นดู ที่สำคัญควรหมั่นยืดเส้นยืดสายในระหว่างวัน ขยับร่างกายบ่อยๆ เริ่มจากเบาไปหนัก ทำเป็นประจำอาการปวดเหล่านี้ จะค่อยๆ ทุเลาบรรเทาลง และควรหารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้เราสามารถออกกำลังกายได้ทุกวันด้วย



2 ภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ ทำให้อ่อนจริงหรือ

เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถผลิตฮอร์โมนไทรอยด์ออกมาได้เพียงพอ ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานช้าลง หนึ่งในระบบที่ได้รับผลกระทบก็คือ ระบบเผาผลาญ เมื่อการเผาผลาญช้าลงก็ทำให้เกิดการสะสมของคลอเลสเตอรอลมากขึ้น แล้วเรารู้ได้อย่างไรว่า กำลังอยู่ในภาวะนี้ ให้คุณลองสังเกตร่างกายดู หากไม่ทำอะไรก็ตาม ออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร นานนี้โน่น แต่น้ำหนักก็ยังพุ่งขึ้นอยู่ตลอด บริเวณคอมีอาการบวมโต และรู้สึกเหมือนมีก้อนอะไรมาขวางอยู่ในคอ ออย่าปล่อยเอาไว้ ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูอย่างละเอียด เพราะโรคนี้ไม่สามารถรักษาให้หายได้เอง และควรได้รับการแนะนำในการดูแลสุขภาพร่างกายอย่างถูกต้อง



สถิติการออกกำลังกายในแต่ละ Gen

อันดับ 1 Gen X

(อายุในช่วง 36 - 56 ปี) 1.5 ชั่วโมง/วัน

อันดับ 2 Baby Boom

(อายุในช่วง 57 - 74 ปี) 1.4 ชั่วโมง/วัน

อันดับ 3 Millennium

(อายุ 15 - 35 ปี) 1.1 ชั่วโมง/วัน

ข้อมูลจาก BLTBANGKOK



หอยนางรมดีต่อสุขภาพ

เพราะหอยนางรมอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก และช่วยให้ร่างกายรักษาพลังงานเอาไว้ได้ นานขึ้น อีกทั้งช่วยให้ออกซิเจนไหลผ่าน ร่างกายได้อย่างสะดวก ส่งผลดีต่อสมอง และช่วยเรื่องระบบหมุนเวียนโลหิตด้วย แต่ก่อนกินอย่าลืมดูเรื่องความสะอาดและความสดด้วยนะ หากไม่อยากปวดท้อง



3 Vampire Syndrome โรคนี้ชีวิตห้ามโดนแดด

เป็นที่รู้กันว่ามนุษย์ทุกคนล้วนต้องการแสงแดดอ่อนๆ ในปริมาณที่พอเหมาะ เพื่อเสริมสร้างวิตามินดี ให้กับร่างกาย แต่สำหรับคนที่ป่วยเป็นโรค Vampire Syndrome หรือ โรค Xeroderma Pigmentosum นั้น จะไม่สามารถรับแสงแดดได้เลย เนื่องจากการทำงานที่ผิดปกติของเอนไซม์ การโดนแดดได้รับรังสี ยูวีจะทำให้ผิวหนังเกิดอาการลอกคันอย่างรุนแรง ผิวสลายไหม้ ซึ่งสุ่มเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งผิวหนังเป็นอย่างมาก ซึ่งโอกาสเกิดโรคนี้นี้คือ 1 ในล้านคน และคนที่ป่วยเป็นโรคนี้นี้ก็ต้องอาศัยและใช้ชีวิตในที่ที่ไม่มีแสงแดดราวกับแวมไพร์นั่นเอง

4 พ่อแม่ที่ชอบเปรียบเทียบลูก ส่งผลเสียต่อสุขภาพใจลูกมากกว่าที่คิด

พ่อแม่หลายๆ บ้านมักพูดเปรียบเทียบลูกกับคนอื่น ทั้งในแง่ดีว่าหรือแย่กว่า โดยอาจจะพูดโดยไม่ได้ตั้งใจหรือตั้งใจก็ดี มักส่งผลเสียต่อสุขภาพทางใจของลูกในระยะยาว เพราะจะทำให้ลูกขาดความสุข รู้สึกมีความสุขได้ยากกว่าเด็กที่ไม่เคยถูกเปรียบเทียบ หลายคนต้องพยายามดิ้นรนไขว่คว้า และต้องคอยแข่งขันอยู่เสมอ ทั้งในด้านการเรียน การทำงาน และส่งต่อความคิดนี้สู่ลูกของตนในอนาคตอีกด้วย และอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือ ทำให้เห็นคุณค่าในตัวเองน้อยลง เมื่อถูกเปรียบเทียบกับผู้ที่เก่งกว่าหรือมีจุดเด่นมากกว่า ทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ตามมา เช่น ก้าวร้าว ขาดความรับผิดชอบ ขาดการควบคุมตนเอง ขาดการรอคอย มีโรควิตกกังวล รู้สึกต่อต้านสังคม มีอารมณ์รุนแรง โรคซึมเศร้า ไซยาเสฟติด ฯลฯ และเมื่อย้อนกลับไปดูถึงเหตุผลที่มาที่ไปมักพบว่าพ่อแม่เหล่านั้นมักมีประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดีมาก่อน เช่น ถูกเปรียบเทียบในวัยเด็ก ต้องการเติมสิ่งที่ขาดหายหรือสิ่งที่ตนทำไม่สำเร็จในอดีต หรือทดแทนความรู้สึกต่างๆ สำหรับการแก้ไขเปลี่ยนแปลง ต้องอาศัยการพูดจาเปิดใจซึ่งกันและกันในครอบครัว ทำความเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ถ้าหากไม่สามารถเปลี่ยนความคิดของพ่อแม่ได้ ลูกควรหันมาใส่ใจจิตใจตนเอง ทำใจให้นิ่ง คอยหมั่นสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ทำใจให้รู้เท่าทัน ไม่วิตกกังวลหรือเสียใจ *Low*

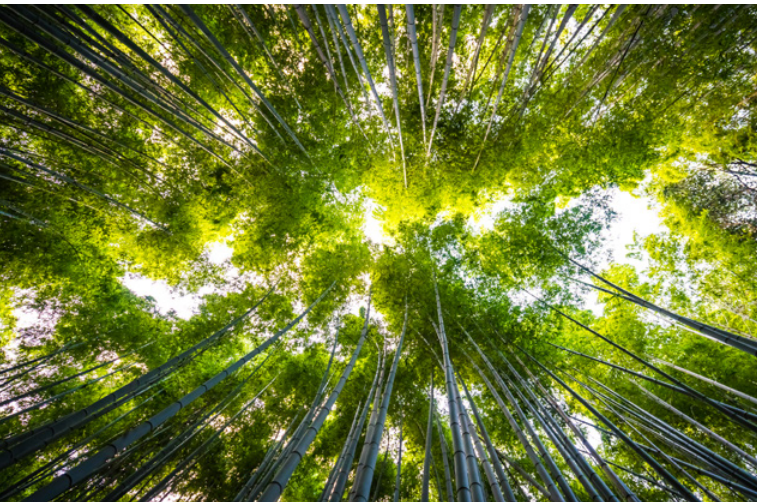


Beauty

TEXT : Chayanee A.

1 Beauty from Nature ไฟ...ก็ใช้บำรุงผิวได้นะ

อาจฟังดูแปลกหูอยู่ไม่น้อยว่า ต้นไฟสามารถนำไปใช้ในอุตสาหกรรมเวชสำอางและดูแลสุขภาพ ซึ่งตอนนี้ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในแถบยุโรปว่ากันว่าไฟจะมีสารชนิดหนึ่ง ชื่อว่า “ซิลิกา” ช่วยในการบำรุงรักษาผิวผม เล็บ และกระดูก ช่วยกระตุ้นและเสริมสร้างคอลลาเจน นอกจากนี้ไฟยังมีสารอีกชนิดหนึ่ง ชื่อว่า “ฟลาโวนอยด์” มีคุณสมบัติช่วยลดการอักเสบของเซลล์ และการสมานในเซลล์ พร้อมสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้ชะลอความเสื่อมโทรมของเซลล์ในร่างกาย ที่สำคัญสามารถยับยั้งเชื้อแบคทีเรียและมีประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียสูงอีกด้วย เรียกว่าทั้งช่วยทำความสะอาดแบบหมดจดพร้อมบำรุงไปในตัวเลย



2 Make your new line ขอบปากหนาแล้วใจ...ใครแคร์

สาว ๆ คนไหนมีขอบปากที่ค่อนข้างหนา และคิดว่าดูหนาเกินไปจนรู้สึกกังวล หากไม่ชอบรูปริมฝีปากที่หนาแต่ไม่อยากเจ็บตัวทำศัลยกรรม Life & Metro ฉบับนี้มีวิธีง่ายๆ ที่ช่วยให้สาว ๆ สามารถเสกขอบปากใหม่ได้ง่ายๆ เพียงแค่ใช้คอนซิลเลอร์โบกทั่วมุมขอบปากให้ดูกลมกลืนไปกับผิวรอบๆ เปลี่ยนให้เนื้อดูเนียนเสมอกันเป็นสีเดียว เมื่อคอนซิลเลอร์แห้ง คราวนี้ก็สามารถเขียนขอบปากใหม่ให้สวยงามในแบบที่ต้องการได้แล้ว



Beauty Tip

หนึ่งในเคล็ดลับสำคัญที่เหล่าไอดอลและเซเลบทั้งหลายมักแนะนำต่อๆ กันมา เพื่อใบหน้าที่นุ่มนวลสดใส นั่นก็คือการนวดใบหน้าและสครับผิว ซึ่งสาว ๆ ก็เลือกได้ว่าจะไปสปาชั้นดีแล้ว

นวดหน้ากับผู้เชี่ยวชาญหรือมาส์กหน้า นวดหน้าแบบธรรมชาติด้วยตัวเองที่บ้านก็ได้ แต่สำหรับหนุ่มๆ สาวๆ ที่ไม่ค่อยมีเวลา ขอให้ลองนำผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นนวดบนใบหน้าเบาๆ เพื่อขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วให้หลุดลอกออก พร้อมกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนได้ดี ยิ่งทำก่อนลงครีมบำรุงผิวยิ่งดีใหญ่เพราะเป็นวิธีที่ทำให้รูขุมขนขยายกว้างขึ้น ช่วยให้สารบำรุงทั้งหลายซึมซาบลงสู่ผิวได้แบบล้ำลึกมากกว่าเดิม



3 Get Glow Skin Everyday เผยเทคนิคเป็นเจ้าของผิวฉ่ำวาวทุกวัน

ไม่ต้องคอยอิจฉานางแบบบนรันเวย์ไป สาวๆ ทุกคนสามารถมีผิวฉ่ำวาวแวววาวแบบมีสุขภาพดีได้ทุกวัน เคล็ดลับคือ การงดของทอด ของเค็ม และหลีกเลี่ยงแสงแดดที่จัดจ้า ทั้งนี้ก็เพราะว่าอาหารที่มีโซเดียมสูงหรือมีรสเค็มมาก มักทำให้หน้าบวม ผิวแฉะดูบวม น้ำ สุขภาพไม่ดี นอกจากนี้ควรนวดหน้าไม่ว่าจะด้วยการใช้มือนวดหรือใช้อุปกรณ์อย่าง Jade Roller หรือพวกลูกกลิ้งเหล็กแบบที่ผู้เชี่ยวชาญความงามนิยมใช้ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของของเหลวในร่างกาย ช่วยขับของเสียออกจากร่างกายได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ก่อนแต่งหน้าอย่าลืมวอร์มผิวให้รู้สึกอุ่นเล็กน้อย เพื่อให้ผิวพร้อมรับสกินแคร์และเมคอัพอย่างเต็มที่ ปิดไฮไลต์หรือกลิตเตอร์อย่างไรก็เอาอยู่

Photo: www.inspireuplift.com



4 Celebrities Secrets เคล็ดลับความสวยแบบฟิตแอนด์เฟิร์มสาวๆ ตระกูลคาร์ดาเชียน

นี่คือเทคนิคของสาวๆ คาร์เดเชียนในการดูแลรูปร่างเป๊ะเวอร์ พวกเธอชอบการออกกำลังกายแบบ HIIT (High Intensity Interval Training) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบหนักและเบาสลับกันไปในช่วงระยะเวลาที่กำหนด เพื่อช่วยกระชับสัดส่วน สร้างความแข็งแรง เผาผลาญไขมันได้เป็นอย่างดี โดยพวกเธอมักนิยมใช้ท่า Squat กับ Lunge เป็นหลัก แต่จะเปลี่ยนจากใช้ลูกบอลน้ำหนัก (Medicine Ball) เป็นใช้ดัมเบลควบคู่กับท่าออกกำลังกายต่างๆ เพื่อสร้างความหลากหลายสนุก ไม่น่าเบื่อ จำเจ นอกจากนี้ยังมีการใช้ยางยืดออกกำลังกาย สเต็ป และ Bosu Ball ร่วมกับท่าต่างๆ อยู่เสมอ เช่น ทำ side walking squats พร้อมใช้ยางยืดออกกำลังกายหรือทำ Jumping Squats กับ Bosu Ball รวมถึงท่าสเต็ปมากมายตามแต่ละยุคได้ เพื่อใช้กล้ามเนื้อแต่ละมัดอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด รวมถึงเลือกกินอาหารเพื่อสุขภาพเป็นประจำและดื่มน้ำเปล่าสะอาดให้มากๆ *low*

Photo: *The Hollywood Reporter Magazine*



Relaxing Time

ในวันหยุดที่ไม่ได้ออกจากบ้านไปไหน สาวๆ ควรพักผิวจากการแต่งหน้าบ้าง เพื่อให้ผิวได้มีโอกาสหายใจและรับออกซิเจนอย่างเต็มที่ดูบ้าง เพราะในวันธรรมดาการเมคอัพทุกวันเพื่อไปเรียน ไปทำงานหรือไปสังสรรค์ ผิวต้องรับบทหนักอยู่ตลอดจากการโบกประโคมสารพัดสกินแคร์และเหล่าเมคอัพ



Shopping Guide

TEXT : Chayane A.

Hot Stuffs!!!

มาอัพเดทของใหม่ในเดือนนี้กันดีกว่า

ใกล้ถึงช่วงเทศกาลสนุกสนานปลายปีเข้ามาทุกที มาดูกันดีกว่า มีอะไรน่าใช้ น่าช้อปชวนให้เสียเงินในกระเป๋าบ้าง



Marc Jacobs Beauty Highliner Liquid-Gel Eyeliners

ต้อนรับ Holiday Season

ด้วยขอบตาหลากหลายสีสวย

อายไลน์เนอร์ชนิด Liquid - Gel ใหม่ล่าสุดจาก Marc Jacobs Beauty ในราคาแท่งละ 995 บาท ด้ามจับถนัดมือ ใช้งานง่าย มอบเส้นสายที่คมชัด เนื้อสีสดแน่นทุกพิกเมนต์ ป้องกันน้ำและเหงื่อ ติดทนนานตลอดวัน มีให้เลือกถึง 7 สีสวย รวมทั้งสีแบบเมทัลลิกที่ช่วยเนรมิตลุคปาร์ตี้ให้โดดเด่น เรืองรองด้วย หาซื้อได้ที่ร้าน Sephora ทุกสาขา คลิกดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Sephora.co.th

Supercourt X Blackpink

เมื่อแบลค핑크ร่วมแคมเปญ

สนีกเกอร์หนังสีขาวโมเดลิตตลอดกาล

พบกับสาว ๆ Blackpink ที่มาพร้อมกันถ่ายทอดประสบการณ์ผ่านกิจกรรมต่างๆ เข้าจรวดเย็น พร้อมทั้งร่องรอยความทรงจำเอาไว้บนสนีกเกอร์สีขาวสุดฮิต ในคอลเลกชัน Home of Classics ที่เน้นความเรียบง่ายแสนโดดเด่นของ Adidas ด้วยหนังสีขาวและพื้นยาง Upper และขอบด้านในทำจากวัสดุเกรดพรีเมียม พร้อมซับในที่ทำจากลินิน สาวกชาวสิงคโปร์หาซื้อสนีกเกอร์คอลเลกชัน Home of Classics ได้ที่ร้านอาดิดาส ออร์จินอลส์และอาดิดาส แบรินด์ เซ็นเตอร์ ที่ Central World คลิกดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ FB : AdidasTH



La Boutique Autumn/Winter 2019

เมื่อเหล่าสาวงามมาในคอลเลกชัน The Jewel



La Boutique แบรินด์แฟชั่นภายใต้คอนเซ็ปต์ Neo Romantic สร้างสีสันโดดเด่นต้อนรับฤดูใบไม้ผลิและฤดูหนาว 2019 โดยมีสาว ๆ จากเวทีมิสยูนิเวิร์สไทยแลนด์มาร่วมกันอวดชุดสวยกับคอลเลกชันล่าสุด The Jewel ที่ได้แรงบันดาลใจจากเสน่ห์ของยุค 80 หรือยุคดิสโก้ ที่เสื้อผ้ามักมีสีสันสดใสและลูกเล่นเท็กซ์เจอร์เสื้อผ้าเครื่องประดับที่มีความระยิบระยับ ล้อเล่นกับแสงไฟในไนท์คลับชื่อดังในกรุงปารีส ผสมผสานเทคนิคการตัดเย็บพิเศษอย่างการจับจีบแบบมูลาจ การจับจีบรูระบายบนตัวเสื้อ โครงแบบคอร์เซ็ทที่เน้นทรวดทรงองค์เอวและสุทเสริมไหล่แบบมาสคูลิน รวมถึงศิลปะแบบการตัดปะบนเนื้อผ้า สนใจเยี่ยมชมคอลเลกชันนี้ได้ที่แพลตฟอร์มโซเชียล ศูนย์การค้าสยามสแควร์วัน ชั้น 2 หรือศูนย์การค้าสยามพารากอน ชั้น 1 และเซ็นทรัลเวิลด์ ชั้น 1 คลิกดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.laboutiqueofficial.com



Ocean Star Tribute หรูหราไปกับกาลเวลาจาก Mido

ในวาระพิเศษครบรอบ 75 ปี ของคอลเล็กชั่น Ocean Star เรือนเวลาหรูแบรนด์ MIDO ที่ได้รับแรงบันดาลใจจากเรื่องราวของท้องทะเลบริเวณคาบสมุทรไอบีเรีย ในปีนี้จึงมีการเฉลิมฉลองด้วยการเปิดตัวนาฬิกาดีน้ำรุ่นล่าสุดอย่าง Ocean Star Tribute ที่ช่วยเสริมการแต่งกายของหนุ่มๆ ให้ดูมีสไตล์ เท่แบบมีระดับ พร้อมฟังก์ชันและเทคโนโลยีสุดทันสมัย ตัวเรือนเส้นผ่านศูนย์กลาง 40.5 มิลลิเมตร ด้านหน้าของหน้าปัดมีให้เลือกสองสีสีเงิน สีฟ้าและสีดำสนิท ตัวเรือนผลิตจากสแตนเลสสตีลที่ผ่านการขัดแต่งอย่างสวยงาม ขอบตัวเรือนจากลูมิเนียมหมุนได้ทิศทางเดียวเพื่อใช้จับเวลา พร้อมมีการแต้มสารเรืองแสงแบบซูเปอร์-ลูมิโนวา บนหลักสเกลขอบตัวเรือน รวมทั้งบนเข็มชั่วโมงและเข็มนาฬิกาปัดยอกสูงผลิตจากเซฟไฟร์ทนแรงกระแทกและรอยขีดข่วน คุณภาพเยี่ยมตามแบบมาตรฐาน Swiss Made หาซื้อได้แล้วที่เคาน์เตอร์ MIDO ตามห้างสรรพสินค้าชั้นนำและตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ



Gorgeous Lips

เสริมริมฝีปากแสนดึงดูดด้วยลิปเนื้อซาตินแมทท์

แต่งแต้มความหรูหราและสีส้มสวยคลาสสิกบนริมฝีปากด้วย Tom Ford Lip Color Satin Matte ราคาแท่งละ 2,000 บาท ลิปสติคในแท่งสวยหรูที่มีให้เลือกหลากหลายเฉดสี ปกปิดริมฝีปากได้ดี หาซื้อได้ที่ร้าน Sephora ทุกสาขา



New Legend of The Beauty ตำนานความงามบทใหม่จาก SK - II

เมื่อตำนานของพิเทร่าสุดบริสุทธิ์ถูกเล่าใหม่ผ่านมุมมองของมนุษย์เสมือนจริงคนแรกของผู้ปุ่นอย่าง Imma เจอมีชีวิตเมื่อได้รับพลังวิเศษ พร้อมสร้างสีสันให้โลกด้วยลวดลายมังงะตามแบบฉบับของศิลปินดังอย่าง Fantasia Utamro รวมถึงดนตรีและเทคโนโลยีเสมือนจริงที่มีบทบาทสำคัญในการค้นพบความมหัศจรรย์ของพิเทร่า สารสกัดอันทรงพลังของ SK - II Facial Treatment Essence Fantasia Utamro Limited Edition เอสเซนส์บำรุงผิวหน้าที่ถูกออกแบบมาในแพคเกจจิ้งน่าสะสมถึง 3 ลวดลายที่ดูสนุกสนานอย่างมีเอกลักษณ์ เหมาะที่จะมาตั้งประดับสร้างสีสันบนโต๊ะเครื่องแป้งของสาวๆ ในตอนนี้เป็นที่สุด (สอบถามราคาได้ที่เคาน์เตอร์ SK - II ทุกสาขา) *Love*

Horoscope

TEXT: อ. วงศ์วิศรุต เอี่ยมสำอางค์ โทร. 06 3365 2354

คำพยากรณ์ เดือนพฤศจิกายน 2562



ราศีเมษ [13 เมษายน - 14 พฤษภาคม]

ชาวราศีเมษ เดือนนี้ คิดอยากทำอะไรหลายอย่าง แต่ก็ยังไม่ได้ตั้งใจ ถ้าได้ผู้ใหญ่คอยแนะนำจะสำเร็จ **การเงิน** จะได้พบเพื่อนร่วมงานที่ไม่ได้พบเจอกันนาน มีเกณฑ์ของการเดินทางหรือการติดต่อกับทางไกล จะได้ผู้ใหญ่คอยสนับสนุน **การเงิน** ระวังการใช้จ่ายไว้อ่าง เพราะรายได้หรือที่ตกลงไว้ อาจมีความล่าช้า แต่ก็สามารถหมุนเงินผ่านไปได้ **ความรัก** คนโสดจะได้เจอคนถูกใจจากการแนะนำของคนรู้จักหรือการพบเจอโดยบังเอิญ คนมีคู่คิดอยากปรับปรุงบ้านที่อยู่อาศัย หรือมีเกณฑ์ของการมองหาที่อยู่ใหม่ๆ **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ เคื่องตาเพราะแพ้ฝุ่น อากาศคันหู



ราศีพฤษภ [15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน]

ชาวราศีพฤษภ ระวังมีปัญหาเกี่ยวกับบ้านใกล้เรือนเคียงเรื่องเสียงดังจากการปรับปรุงบ้าน มีเกณฑ์ของอสังหาริมทรัพย์จะซื้อ/จะขาย ควรตรวจสอบเอกสารให้รอบคอบ **การเงิน** จะได้รับข่าวดีเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง ขยับขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีเกณฑ์เดินทางเพราะเรื่องงาน **การเงิน** อาจมีรายจ่ายเกี่ยวข้องกับยานพาหนะ ออกรถใหม่ หรือนำรถเข้าศูนย์ ขอความช่วยเหลือจะได้รับการตอบรับในทางที่ดี **ความรัก** คนโสดได้แต่แอบส่องเพราะอาจไปเจอคนมีเจ้าของแล้ว คนมีคู่น้อยใจคนรัก ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน **สุขภาพ** ความดัน ระวังเวียนศีรษะ ปวดหลัง ปวดเอว



ราศีเมถุน [15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม]

ชาวราศีเมถุนรู้สึกอึดอัดใจกับปัญหาเดิมๆ มีเกณฑ์ได้พบเพื่อนเก่า หากคิดจะลงทุนควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ **การเงิน** มีเกณฑ์ ขยับขยายเปลี่ยนแปลง จะได้เลื่อนตำแหน่งหรือได้รับการโปรโมท งานราชการจะค่อนข้างโดดเด่น ผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน **การเงิน** แนะนำควรไปขอพรพระประธานในโบสถ์หรือสถานที่ศักดิ์สิทธิ์เพื่อการเงินที่ดี จะมีโชคลาก่อนใหญ่ **ความรัก** คนโสดจะได้พบเจอคนถูกใจหรือตกลงปลงใจกันในเดือนนี้ คนมีคู่มีเกณฑ์ของการไปท่องเที่ยวพักผ่อน เดิมความหวานส่งท้ายปี **สุขภาพ** ระวังน้ำเข้าหูหรือหูอักเสบ อากาศปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีกรกฎ [16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม]

ชาวราศีกรกฎ คิดอยากจะขยับขยายหรือวางแผนท่องเที่ยวทางไกล แต่ก็ยังทำไม่ได้ในเดือนนี้ เพราะภารกิจค่อนข้างรัดตัว **การเงิน** รอจังหวะสักนิด เพราะอาจมีการตลาดเคลื่อนไหว แต่สำเร็จแน่นอน ช่วงนี้อาจเหนื่อยใจกับบริวาร **การเงิน** อาจมีเรื่องที่ทำให้ต้องเสียทรัพย์โดยใช่เหตุ ติดต่อบุคลากรการเงินกับผู้หญิงจะได้รับการช่วยเหลือดี ให้แก่เคล็ดด้วยการทำบุญกับโรงพยาบาล คนป่วย **ความรัก** คนโสดยังคงคิดถึงคนรักเก่า คนมีคู่มีความเข้าใจกันมากขึ้น **สุขภาพ** ควรพักผ่อนให้เพียงพอเพราะอาจทำให้น้ำในหูไม่เท่ากัน ระวังเวียนศีรษะ ระบบการย่อยไม่ดี



ราศีสิงห์ [17 สิงหาคม - 16 กันยายน]

ชาวราศีสิงห์ เดือนนี้มีไอเดียเยอะแยะมากมายที่อยากจะทำใหม่ ผู้ใหญ่จะเข้ามาช่วยแก้ปัญหาหรือแนะนำสิ่งดีๆ มาให้ **การเงิน** มีเกณฑ์การเปลี่ยนแปลงแบบปับบับหรือมีการโยกย้ายเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงานไปในทิศทางที่ดีขึ้นแบบไม่ทันตั้งตัว โดยมีผู้ใหญ่เป็นคนกำหนดให้ **การเงิน** มีช่องทางที่ดี เงินเดือนปรับขึ้นหรือได้รับเงินพิเศษจากลูกเก่าที่ไปได้เจอกันนาน มีโชคลาก **ความรัก** คนโสดเดือนนี้เป็นช่วงมีเสน่ห์ มีคนคอยเอาอกเอาใจ แอบมองแอบส่องอยู่ห่างๆ คนมีคู่มีเกณฑ์ของการเดินทางไกล คนรักใส่ใจดี **สุขภาพ** เหน็บชา แน่นหน้าอก การปวดเมื่อยตัว



ราศีกันย์ [17 กันยายน - 16 ตุลาคม]

ชาวราศีกันย์มีเกณฑ์ของการเดินทางค่อนข้างบ่อยในช่วงนี้ ลูกค้าหรือคนรู้จักเก่าจะติดต่อมาหา **การเงิน** จะได้เริ่มงานโปรเจกต์ใหม่ๆ มากกว่าหนึ่งอย่าง โดยได้รับมอบหมายงานจากผู้หลักผู้ใหญ่ อาจมีคนชักชวนให้ไปร่วมงานด้วย **การเงิน** จะมีคนมาขอความช่วยเหลือ/ปรึกษาหรือ มีรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง ควรไปเสริมดวงด้วยการไปทำบุญบริจาคทานแล้วจะดีมาก **ความรัก** คนโสดยังไม่ตกลงปลงใจกับใคร หรือยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่น้อยมีเวลาให้กันเพราะเรื่องงาน แต่ก็ยังรักกันเหมือนเดิม **สุขภาพ** ไอ คออักเสบ ระวังเวียนศีรษะ เคื่องตา



ราศีตุลย์ [17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน]

ชาวราศีตุลย์จะได้พบเพื่อนเก่า/คนรู้จักที่ไม่ได้เจอกันนานจะเดินทางมาหา ผู้ใหญ่จะแนะนำงานหรือช่องทางใหม่ๆ ให้ **การเงิน** การตกลงเจรจาควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ ถ้ามีเอกสารสัญญาจะดีมาก มีเกณฑ์ของการร่วมหุ้นหรือลงทุนร่วมกับคนรัก มีโอกาสขยับขยาย **การเงิน** เงินที่รอจะได้สมใจหรือการติดต่อกับทางผู้หญิงจะราบรื่น มีโอกาสดีด้านการเงิน **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจจากการแนะนำของเพื่อนหรือคนรู้จัก คนมีความรักมีความเข้าใจกันดี อาจมีการพัฒนาความสัมพันธ์หรือมองหาที่อยู่อาศัยร่วมกัน **สุขภาพ** ความดัน คิดมากวิตกกังวลใจ โรคเก่ากำเริบ



ราศีพิจิก [16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม]

ชาวราศีพิจิกมีเกณฑ์ของการได้ไปท่องเที่ยวต่างประเทศ แต่ควรตรวจสอบเอกสารให้ละเอียดรอบคอบ ก่อนออกเดินทาง **การเงิน** มีเกณฑ์ขยับขยายเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น อาจได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งอย่างไม่ทันตั้งตัว **การเงิน** มีโชคมีลาภจากผู้หลักผู้ใหญ่ ควรหาซื้อลอตเตอรี่ดีไว้บ้าง เลขจากคนรัก/คนใกล้ชิด **ความรัก** คนโสดใครเข้ามาในเดือนนี้ควรพิจารณาให้รอบคอบ ฟังหูไว้หู เพราะอาจยังเชื่อใจได้ไม่ทั้งหมด คนมีคู่ มีอะไรไม่เข้าใจควรหันหน้าปรึกษาพูดคุยกัน อย่าหลงเชื่อคำพูดของคนอื่น **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะเพราะความดัน ปวดหลัง ปวดเอว ปวดต้นคอ



ราศีธนู [16 ธันวาคม - 14 มกราคม]

ชาวราศีธนูมีเกณฑ์ของการซื้อ/ขายอสังหาริมทรัพย์ การเดินทางไกล **การเงิน** จะได้รับข่าวดีจากผู้หลักผู้ใหญ่ มอบหมายงานใหญ่ให้รับผิดชอบ มีโอกาสเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง **การเงิน** จะได้รับการปรับเงินเดือนเพิ่ม หรือมีช่องทางของรายได้มากขึ้น มีเกณฑ์ของการลงทุน หรือร่วมหุ้น กับเพื่อน หรือคนที่รู้จัก กันมานาน **ความรัก** คนโสดมีเกณฑ์ของการสละสัด ตกลงปลงใจพัฒนาความสัมพันธ์เป็นคนรัก หลังจากที่อยู่กันมานาน คนมีคู่มีเกณฑ์ของการ ารหมั้นหมายหรือ การแต่งงาน **สุขภาพ** ปวดศีรษะ ไมเกรน น้ำในหูไม่เท่ากัน จุกเสียดแน่นท้อง



ราศีมังกร [15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์]

ชาวราศีมังกรมีเกณฑ์ ขยับขยายเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมากในเดือนนี้ สิ่งที่ดีคิดหวังไว้จะสำเร็จอย่างที่ต้องการ ควรรีบลงมือ **การเงิน** มีโอกาสเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งจากผลงานที่รับผิดชอบ การติดต่อกับทางไกลจะสำเร็จ **การเงิน** จะได้บริวารผู้หญิงเข้ามาช่วยเหลือ ติดต่อบริวารผู้หญิงจะราบรื่น มีเกณฑ์ของการได้รับมรดกหรือผลตอบแทนจากการลงทุนต่างๆ **ความรัก** คนโสดเป็นช่วงมีเสน่ห์ มีคนมาถูกอกถูกใจ แต่ยังไม่ตกลงปลงใจกับใคร คนมีคู่ให้ระมัดระวังเรื่องอารมณ์และคำพูด เพราะอาจทำให้เข้าใจผิดกันได้ **สุขภาพ** คออักเสบ เจ็บคอ ความดันทำให้เวียนศีรษะ ความเครียด



ราศีกุมภ์ [13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม]

ชาวราศีกุมภ์ อยากปรับปรุง บ้าน ที่อยู่อาศัย หรือทำบุญบ้าน มีเกณฑ์ของการเดินทางไกล จะมีข่าวดีภายในบ้าน **การเงิน** มีเกณฑ์ของการลงทุนหรือมีหุ้นส่วน อาจทำร่วมกับคนรัก/คนในครอบครัว ไม่ควรเจรจาตกลงกันปากเปล่า ให้ทำเป็นลายลักษณ์อักษร ป้องกันความผิดพลาด **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องภายในบ้าน หรือการปรับปรุงซ่อมแซมบ้านที่อยู่อาศัย **ความรัก** คนโสดอาจได้พบคนรักเก่าหรือเพื่อนเก่า โดยบังเอิญ คนมีคู่มีความเข้าใจกันมากขึ้น ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อน **สุขภาพ** โรคกระเพาะ ระบบการย่อย



ราศีมีน [16 มีนาคม - 12 เมษายน]

ชาวราศีมีน เดือนนี้มีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน เดินทางบ่อย ผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน สมัครงานราชการจะได้สมใจ **การเงิน** ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้ การอุปถัมภ์ มีเกณฑ์ของการลงทุนหรือร่วมหุ้นส่วนในทางธุรกิจ ได้บริวารที่มีความสามารถมาช่วยเหลือ **การเงิน** จะได้รับข่าวดีหรือมีช่องทางของรายได้เพิ่มมากขึ้น แต่ต้องใจเย็นๆ การทำธุรกรรมควรระวังเอกสารสัญญา ไม่ควรคุยปากเปล่าเพราะอาจโดนหลอกได้ **ความรัก** คนโสด มีคนเข้ามาหาเรื่อยๆ แต่ต้องดูให้ดี เพราะอาจกลายเป็นมือที่สาม คนมีคู่มีการวางแผนเดินทางไปท่องเที่ยวทางทะเล **สุขภาพ** เคื่องตา ระวังเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยขา [Cm](#)

Wacoal
Go Girls
SMART SIZE

S M L LL

Wacoal



กระชับ สบาย
บรา **GEN** ใหม่ เลือกง่าย ใส่สวย

ALL-NEW ISUZU
D-MAX

TRI PETCH GROUP
MAKE ANYTHING POSSIBLE



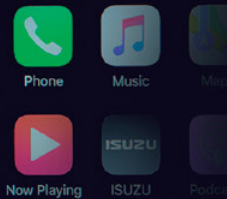
ALL-NEW ISUZU D-MAX

พลาญภาพ...พลิกโลก!

ยอดเยี่ยมธรรมดาที่เหนือกว่าคำว่า "ปีกอัฟ"

ดีไซน์ใหม่หมด ภายนอกการดคายใบ พร้อมเครื่องยนต์ใหม่! อิซูซุ 3.0 ดีดีไอ บลูพาวเวอร์ 190 แรงม้า 450 นิวตัน-เมตร จัดสุดแห่งพลัง และพัฒนาใหม่! อิซูซุ 1.9 ดีดีไอ บลูพาวเวอร์ เรน 2 ออกตัวเร็วขึ้น เร่งแซงเร็วขึ้น จัดสุดแห่งความประหยัดน้ำมัน พร้อมเทคโนโลยีเพื่อระบบความปลอดภัย และสะดวกสบาย ศึกษภาพใหม่ไว้จดจำกิด

INFINITE POTENTIAL



NEW!
3.0 / 1.9 DDi
BLUE POWER
GEN2

ISUZU
Leasing
0-2792-2000

TRI PETCH
insurance service
0-2792-2160

ISUZU
HOTLINE 24 ชั่วโมง
0-2118-0777
02-2522 8888

บริษัท ตรีเพชฉุยยูเอส จำกัด
www.isuzu-tis.com



@isuzuthai