



# Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.1 NO.5 | SEPTEMBER 2017

## Check in...

ไหว้พระเสริมสิริมงคล  
พร้อมชมสถาปัตยกรรมจีน  
ที่ วัดเล่งเน่ยยี่ 2



[www.mrta.co.th](http://www.mrta.co.th)

# Honda รถจักรยานยนต์สปอร์ต

ยอดนิยมอันดับ 1 ตลอดยอดขายสูง 1,500,000 คัน

REBEL300

CB300F

CBR300R

CBR150R

CRF250L

CRF250RALLY

GoPro

**รับ!** กล้อง GoPro Hero Session 7,990 บาท (เฉพาะกล้อง) พร้อมอุปกรณ์เสริม (เฉพาะกล้อง) พร้อมอุปกรณ์เสริม



เมื่อซื้อรถจักรยานยนต์สปอร์ต Honda รุ่น CBR300R, CBR150R, CB300F, CRF250L, CRF250RALLY, REBEL300 รับกล้อง GoPro Hero Session มูลค่า 7,990 บาท (เฉพาะกล้อง) พร้อมอุปกรณ์เสริม ตั้งแต่วันที่ 19 ก.ค. – 30 ก.ย. 2560 ไปรษณีย์เป็นไปตามเงื่อนไขที่กำหนดในแต่ละร้าน กล้องและอุปกรณ์เสริม มีจำนวนจำกัด และอุปกรณ์เสริมอาจแตกต่างกันในแต่ละช่วงเวลา ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง โดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า  เฉพาะร้านฮอนด้าวิงเซ็นเตอร์ที่ร่วมรายการ

ผลสำรวจยอดนิยมอันดับ 1 ปี 2526-2560 จากยอดคะแนนสะสมกรรมการขนส่งทางบก

ธนาคารทีสโก้

สุขใจ **วัยเกษียณ**

สินเชื่อบำเหน็จตกทอด

ดอกเบี้ยพิเศษ

**3.99%\***

(ปีแรก)

เมื่ออนุมัติ และรับโอน  
ตั้งแต่วันที่ - 31 ม.ค. 61



- อนุมัติง่าย
- รับเงินไวกายใน 1 วันทำการ\*
- วงเงิน 100% ของบำเหน็จตกทอด

สอบถามเพิ่มเติม



\*หลังจากได้รับอนุมัติ และเงื่อนไขอื่นๆ เป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด

**พิเศษ**

เพียงแนะนำเพื่อนมาสมัครสินเชื่อบำเหน็จตกทอด รับบัตรกำนัลบิกซี **1,000** บาท  
ยิ่งแนะนำมาก ยิ่งรับมาก (ไม่จำกัดจำนวน)

ข้อกำหนดและเงื่อนไขเป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด และขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

# Editor's Talk



## สวัสดิ์คุณผู้อ่านทุกท่าน

Life & Metro ฉบับนี้ยังคงมีเรื่องราวดีๆ มาฝากคุณผู้อ่านเหมือนเช่นเคย ทั้งความทันสมัยแปลกใหม่รอบโลกที่เราจะมาอัพเดทให้ทราบกันทุกเดือน ในคอลัมน์ **Around The world** เทคนิคการช่วยลดภาวะโลกร้อนที่ตนเอง ก็สามารถทำได้ ทั้งการช่วยลดการใช้พลาสติก และการใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า ในคอลัมน์ **Go Green** สุขภาพที่ดีไม่มีขาย อยากจะได้ต้องลงมือทำเอง กับ 5 วิธีสร้างสุขภาพดีของวัยทำงาน รวมถึงแอปพลิเคชันดีๆ ที่ควรมีในสมาร์ตโฟน ของคุณ ในคอลัมน์ **Health**

สำหรับคอลัมน์ **Check in** ในฉบับนี้เราจะพาไปชมความสวยงามของ วัดบรมราชากาญจนาภิเษกอนุสรณ์ฯ หรือ วัดเล่งเน่ยยี่ 2 จากความศรัทธานำ มาซึ่งสถาปัตยกรรมที่วิจิตรบรรจง พร้อมสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อความเป็นสิริมงคล และต่อกันอีกหนึ่งที่ ณ ไพรชนีย์กลาง บางรัก เราขอพาไปชมงาน นิทรรศการ “แสดมภ์ของพ่อ ๒๔๘๓ เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม” เป็นนิทรรศการที่รวบรวมเรื่องราวของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ 9 ผ่านดวงแสดมภ์ 79 ชุด 353 แบบ ที่เรียกว่าเป็นของที่หาชมได้ยากจริงๆ งานจะจัดถึงวันที่ 31 ตุลาคมนี้เท่านั้น ถ้าใครไม่暇อยากพลาด รีบไปด่วน

นอกจากนี้ภายในเล่มยังคงอัดแน่นไปด้วยเนื้อหาสาระที่น่าสนใจอีกมากมาย อารมณ์อ่านเพลินกันได้เลย...

กองบรรณาธิการ



16



23

## Contents

ปีที่ 1 ฉบับที่ 5 เดือนกันยายน 2560

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

อ่าน Life & Metro Magazine ออนไลน์ได้ที่



## Life & Metro

**ประธานที่ปรึกษา :** ฤทธิกา สุภารัตน์ **รองประธาน :** สิริธิดา ธรรมกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ธนวรรณ อังคะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, พิกัดร์ จามพิว, พินนภา เพชรศรี **ฝ่ายบริหาร :** มณฑาทิพย์ คงมั่น, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญานี อนุรักษัตติพันธ์, ธันวาท ประทุมสุวรรณ, รัชชิต ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมิฏฐ์, **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาควิมป์ สุดเอี่ยม, สมิต ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงษ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรุตม์ เลิศวิทย์อรเทพ, วรศ เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรอรณ์ เลิศสำราญ

### Where to Find :

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

### เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด

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

Email : mjmedia2008@yahoo.com

ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442

ฝ่ายบัญชี 0 2889 5664

กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



สิ่งพิมพ์นี้ช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในกระบวนการผลิต 19.88% เครื่องหมายรับรอง “งานพิมพ์สีเขียวรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม”

# รฟม. ยกระดับมาตรการความปลอดภัย ในการก่อสร้างโครงการระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน

SWU. >>

มีนโยบายให้เกิดการก่อสร้างที่ปลอดภัย 100% (Uncompromised Safety) พลักดันนโยบายให้เกิดคณะกรรมการด้านความปลอดภัย (Safety Board) ความปลอดภัยในการก่อสร้างฯ รวมถึง**สร้างจิตสำนึก**ด้านความปลอดภัยแก่ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ทั้งในระดับผู้บริหาร ตลอดจนระดับปฏิบัติการ

บริษัทที่ปรึกษา >>

ควบคุมการทำงานในพื้นที่เขตก่อสร้างตามข้อกำหนดความปลอดภัย



บริษัทผู้รับเหมา >>

ปฏิบัติตามข้อกำหนดความปลอดภัยอย่างเคร่งครัด



ประชาชน >>

มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินระหว่างการก่อสร้าง



[www.mrta.co.th](http://www.mrta.co.th)

สอบถามเพิ่มเติม โทร. 0 2716 4044



รถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



## นายกรัฐมนตรีเป็นประธานในพิธีเปิดให้บริการโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย ช่วงเตาปูน - บางซื่อ

เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2560 พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดให้บริการโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย ช่วงเตาปูน - บางซื่อ ภายใต้แนวคิด “ร่วมใจ เชื่อมสุข เพื่อประชาชน” โดยมี นายอาคม เติมพิทยาไพสิฐ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม พลเอกวิลาศ อรุณศรี เลขาธิการนายกรัฐมนตรี พลตำรวจเอก อัศวิน ขวัญเมือง ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร พลเอกยอद्यุทธ บุญญาธิการ ประธานกรรมการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) นายฤทธิกา สุภรณ์รัตน์ รองผู้ว่าการ (บริหาร) รักษาการแทนผู้ว่าการ รฟม. นายปลิว ตรีวิศวะเวทย์ ประธานกรรมการบริหารบริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร รฟม. และคณะผู้บริหาร BEM เข้าร่วมในพิธีดังกล่าว ณ สถานีเตาปูน เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ



# MRTA Quiz



## รฟม. จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตร และกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ปลอ่ยพันธุ์ปลาน้ำจืด 6,500 ตัว เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 65 พรรษา

เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2560 นายฤทธิกา สุภรัตน์ รองผู้ว่าการ (บริหาร) รักษาการแทนผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย นำคณะผู้บริหารและพนักงาน รฟม. ร่วมกิจกรรมทำบุญตักบาตร เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 65 จากนั้นช่วงบ่ายได้มีการจัดกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ โดยการปล่อยพันธุ์ปลาน้ำจืด ได้แก่ ปลาดุกเพียนทอง และปลาดุกเพียนขาว จำนวน 6,500 ตัว ณ บริเวณสระน้ำข้างอาคาร 2 เพื่อร่วมเทิดพระเกียรติและน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทย

## รฟม. รับรางวัลชนะเลิศการแข่งขันยิงปืนการกุศล ชิงถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี รายการ “Navy Shooting Champion 2017”

เมื่อวันอาทิตย์ที่ 16 กรกฎาคม 2560 รฟม. ได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันยิงปืนการกุศลชิงถ้วยพระราชทาน สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี ในรายการ “Navy Shooting Champion 2017” เวลา 09.00 - 17.00 น. ณ สนามยิงปืน



ราชนาวิสัยดีหีบ โดยผลการแข่งขันปรากฏว่า ทีมนักกีฬา รฟม. สามารถทำผลงาน 2 รางวัล ได้แก่ 1.รางวัลชนะเลิศถ้วยพระราชทานประเภทปืนสั้นยิงเร็ว 5 นัด 8 วินาที และ 2.รางวัลชนะเลิศถ้วยพระราชทานประเภทปืนลูกซองสปิด ปุ่มแอ็คชั่น



ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถาม ลุ้นรับของรางวัลสุด Exclusive “Flashdrive ความจุ 8 GB ที่ระลึกจากงานวันครบรอบ รฟม.” จำนวน 4 รางวัล

คำถาม

รฟม. ก่อตั้งเมื่อไร และในปีใด รฟม. ครบรอบกี่ปี ?

ส่งคำตอบพร้อมชื่อที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 18 กันยายน 2560



รฟม. จะสุ่มจับรางวัลและประกาศรายชื่อผู้โชคดีในฉบับถัดไป

\*คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด

\*\*พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนสิงหาคม 2560



ได้รับรางวัล บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 300 บาท จำนวน 4 รางวัล

1. คุณ Ladawan Chutimakul
2. คุณชลิต วิสุทธีสมบุรณ์
3. คุณกรรภัท สุริยะ
4. คุณสุกริภาณต์ ดวงฉาย

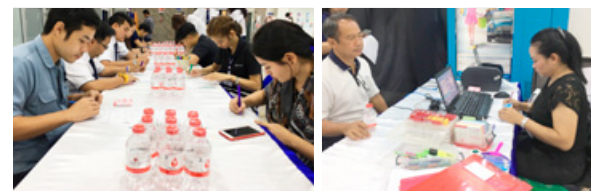


## รฟม. จัดโครงการ “ไหว้พระ เสริมมงคล กับ รฟม.” ครั้งที่ 4 ณ วัดบรมราชากาญจนานิกเชกอนุสรณ์ (วัดเล่งเน่ยยี่ 2) จังหวัดนนทบุรี

เมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม 2560 รฟม. จัดโครงการ “ไหว้พระ เสริมมงคล กับ รฟม.” ครั้งที่ 4 ณ วัดบรมราชากาญจนานิกเชกอนุสรณ์ (วัดเล่งเน่ยยี่ 2) จังหวัดนนทบุรี โดยนำประชาชนจากชุมชนตรอกมะม่วง ชุมชนหมู่บ้านเขมาเนรมิตรนิเวศน์ ชุมชนประชาชนภูมิตร ชุมชนซอยสีน้ำเงิน ฯลฯ ซึ่งเป็นชุมชนในเขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร เดินทางด้วยรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม จากสถานีเตาปูนไปยังสถานีสามแยกบางใหญ่ เพื่อไปทำบุญไหว้พระ เสริมสิริมงคล ณ วัดบรมราชากาญจนานิกเชกอนุสรณ์ (วัดเล่งเน่ยยี่ 2) โครงการนี้จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวตามแนวสายทางรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม รณรงค์การเดินทางด้วยรถไฟฟ้า และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างองค์กรกับชุมชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า

## รฟม. จัดโครงการ “บ้านฉันบ้านเธอ” ครั้งที่ 2

เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2560 รฟม. จัดโครงการ “บ้านฉันบ้านเธอ” ครั้งที่ 2 โดยนำนักเรียนโรงเรียนวัดหัวลำโพง กรุงเทพมหานคร จำนวน 47 คน และนักเรียนโรงเรียนชุมชนวัดสมรโกฏิ (อยู่พูนราษฎร์บำรุง) จังหวัดนนทบุรี จำนวน 61 คน เดินทางโดยรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล เพื่อชมการแสดงสุนัขเก็บกู้วัตถุระเบิด K-9 ภายในบริเวณสถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย และทำกิจกรรม “จากใจบ้านฉัน...ถึงใจบ้านเธอ” โดยให้นักเรียนเขียนข้อความถึงเพื่อนต่างโรงเรียนเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่าง 2 โรงเรียน รวมทั้งทำกิจกรรม “หนูน้อยนักประดิษฐ์” โดยให้นักเรียนทำยานพาหนะขับเคลื่อนด้วยแรงลม ณ องค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ (อพวช.) อาคารจัดรูสจามจรี กรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นการศึกษาความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ต่อไป



## รฟม. จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต ครั้งที่ 3 ประจำปี 2560

เมื่อวันพุธที่ 2 สิงหาคม 2560 รฟม. ร่วมกับศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ได้จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต ครั้งที่ 3 ประจำปี 2560 โดยมีพนักงาน รฟม. ร่วมบริจาคโลหิตจำนวน 175 คน ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม. ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริมให้พนักงานให้ความสำคัญเรื่องความเสียสละ และการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ต่อไป *Low*



# Bangkok update

TEXT : กองบรรณาธิการ



**2 - 10 ก.ย.**

## Bangkok Furniture Fair 2017

งานแสดงสินค้าเฟอร์นิเจอร์ และของตกแต่งบ้านที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของเมืองไทยที่รวบรวมผู้ผลิตและผู้จำหน่าย เฟอร์นิเจอร์ดีไซน์สวยทันสมัยไว้มากมาย พร้อมโซนจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้าราคาพิเศษ สินค้าแฟชั่น และกลุ่มผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับอาหาร ใครพร้อมก่อนรีบมาก่อน ณ อิมพีค เมืองทองธานี Hall 1 - 4 เวลา 11.00 - 21.00 น.



**9 - 10 ก.ย.**

## Green Concert #20 ป๊อ ปาน ป๊อด The 3 Master

การรวมตัวครั้งประวัติศาสตร์ของ 3 ศิลปิน ณ Royal Paragon Hall สร้างปรากฏการณ์สะเทือนวงการเพลงไทย ป๊อ อัญชลี ปะทะ คริสติน่า อากีล่าร์ / ปาน ธนพร ปะทะ แอม เสาวลักษณ์ / ป๊อด ธนชัย ปะทะ แสตมป์ อภิวัชร์ พร้อมแขกรับเชิญสุดพิเศษ รายได้ส่วนหนึ่งนำไปซื้อเครื่องกระตุ้นหัวใจ (AED) มอบให้โรงพยาบาลในถิ่นทุรกันดาร ราคาบัตร : 4,000 / 3,500 / 3,000 / 2,500 / 2,000 / 1,500 บาท ที่ [www.thaiticket.com](http://www.thaiticket.com) ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.greenwave.fm/greenconcert](http://www.greenwave.fm/greenconcert) หรือ Facebook : GreenwaveFanpage

## 16 - 17 กันยายน 2560 Happy Eating Festival 2017

กลับมาอีกครั้งกับเทศกาลแห่งความสุข สนุกกับการกิน ครั้งที่ 3 “Happy Eating Festival 2017” โดยปีนี้มาในคอนเซ็ปต์ “ตามล่า ลายแทงชุมชนทรัพย์สินอาหารอร่อย” ที่รวบรวมที่สุดของทุกแบรนด์การกิน ครบทุกสไตล์ ผ่าน 6 โซนสำคัญ อันได้แก่โซน Cheese Land, โซน Sweet Lane, โซน Healthy Land, โซน Fast (Food) Land, โซน พอค้าแซ่บ และโซน Eatery Land นอกจากนี้ยังพบกับเชฟชื่อดัง อาทิ เชฟพล ตันเชลลีย์, เชฟดวง และเชฟตูน AF3 รวมถึงกิจกรรมพิเศษพร้อมของรางวัลมากมายในงาน ณ รอยัล พารากอน ฮอลล์ ชั้น 5 สยามพารากอน เวลา 10.00 - 20.00 น. ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมโทร.06 3213 7947 Facebook : Happy Eating Festiv



**27 ก.ย. - 3 ต.ค.**

## Home in style 2017 @ Westgate Ep.1

งานแสดงบ้านและคอนโดเพื่อที่อยู่อาศัยและการลงทุน ให้คนรักบ้านได้เลือกซื้อและจับจองพบข้อเสนอพิเศษสุดจากบริษัทอสังหาฯ ชั้นนำ ที่ เซ็นทรัลพลาซ่า เวสต์เกต ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : Siam Business Supply และ Facebook : Home in Style โทร.02 319 0299



**28 ก.ย. - 1 ต.ค.**

## Bangkok Health and Beauty Fest (BHB Fest) ครั้งที่ 4

เอาใจคนรักสุขภาพและความงามแบบครบวงจร กับสินค้าความงามแห่งปีในงาน “BANGKOK HEALTH and BEAUTY FEST” ครั้งที่ 4 ยกขบวนสินค้าความงาม สุขภาพ ออแกนิคส์ ทั้งของกิน ของใช้ แฟชั่น แบบจัดเต็ม พร้อมนำสินค้าดีมาลดกระหน่ำ บริเวณชั้น G โซน Alive Park Hall ศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ค รังสิต เวลา 10.00 - 21.00 น. [low](#)

# Around the World

TEXT : จิงจิง

## โรงแรมแคปซูล อินเดียก็มีแล้วจ้า



...เมื่อญี่ปุ่นมีได้ อินเดียก็มีได้เช่นกัน

ใครคิดจะไปเที่ยวอินเดียตอนนี้ ถ้าอยากเปลี่ยนบรรยากาศจากที่พักตามโรงแรมหรูๆ เก๋ๆ ทั่วไป ลองมาใช้บริการ Urbanpod “โรงแรมแคปซูล” แห่งแรกในนครมุมไบ ประเทศอินเดีย ที่มาในรูปแบบห้องสโตนีฟิวเจอร์สไตล์ รวกับนอนในยานอวกาศเลยทีเดียว โรงแรมแคปซูลแห่งนี้มีเตียงทั้งหมด 140 เตียง มีห้องกว้างขนาดเนื้อที่ 4 ตร.ม. และ 8 ตร.ม. มีห้องแยกชาย-หญิง ราคาเริ่มต้นที่ 1,000 บาท ห้องเตียงเดี่ยว Private Pod ราคา 1,100 บาท และห้องเตียง Suite Pod ราคา 1,300 บาท โรงแรมแคปซูลมีต้นกำเนิดจากญี่ปุ่น ขณะนี้กำลังเป็นเทรนด์ระบอบไปทั่วโลก ตั้งแต่อเมริกา อังกฤษ เนเธอร์แลนด์ ไปจนถึงสิงคโปร์และมาเลเซีย

Photo : Scroll.in



## ปลา (สัตว์) ประหลาดในทะเลรัสเซีย

ลองจินตนาการว่าคุณกำลังดำน้ำลึกในทะเลที่โหดร้ายแห่ง แล้วไปเจอกับเจ้าปลาหน้าตาพิลึกเหล่านี้เข้า!

เจ้าปลาหน้าตาประหลาดหายากสองตัวนี้ Roman Fedortsov ชาวประมงรัสเซียที่ล่องเรือหาปลาอยู่แถบเมืองเมอร์มานสค์ ทางตะวันตกเฉียงเหนือของรัสเซีย บางครั้งบางครั้งสัตว์น้ำที่ไม่ได้รับเชิญเหล่านี้ก็จะติดอวนหาปลาขึ้นมา ปลาและสัตว์ทะเลเหล่านี้มาพร้อมรูปลักษณ์แปลกประหลาด ทั้งสวยงามและสยองขวัญในเวลาเดียวกัน บางตัวสีเขียวมียาวเรียงแสง บางตัวดำเมื่อมี ฟันและเขี้ยวเต็มปาก บางตัวมีปุ่มเป็นมันเงา บางตัวมีขายาว รวกับสัตว์ประหลาดต่างดาวจากหนังเรื่อง Alien

ใครอยากพบเจ้าพวกนี้ตัวเป็นๆ ว่ายน้ำเล่นด้วยกัน จะลองบินไปดำน้ำที่นั่นก็ไม่ขัดศรัทธา

Photo : The Moscow Times



## Quote

“การกระทำที่กล้าหาญที่สุด คือการกล้าที่จะคิดเพื่อตัวเอง และทำมันออกมา”

Coco Chanel  
เจ้าแม่แห่งวงการแฟชั่น กล่าวไว้



## Quote

“อย่าตัดสินทัศนคติ  
ของคนอื่น จนกว่าคุณจะได้  
รู้สึกถึงความเจ็บปวด  
ของพวกเขา”

Kendall Jenner  
ซูเปอร์โมเดล กล่าวไว้

## เมื่อมันกลายเป็น งานศิลปะ

HoleRoll บริษัทผู้ผลิตของตกแต่งบ้านใน  
ยูเครน รังสรรค์ผ้าม่านฉลุลายแสนสวยที่เป็นมากกว่า  
ม่านกันแสงธรรมดาๆ นอกจากปิดบังแสงแดดแล้ว  
ยังใช้ประโยชน์จากแสงแดดที่ส่องลอดเข้ามาสร้าง  
งานศิลปะแสงเงาให้ดูราวกับทิวทัศน์ยามราตรี และยังก่อให้เกิดเงาตกกระทบบนพื้นเป็นลวดลายงดงามให้แก่ห้อง  
ในบ้าน เสมือนว่าคุณกำลังชมวิถีกระฟ้ายามค่ำคืนได้โดยไม่ต้องบินไกลไปถึงนิวยอร์กหรือมหานครไหนๆ ในโลกเลย

Photo : HoleRoll.com



## FAST@Changi เช็ก-อิน แบบที่เดียวจบ @สิงคโปร์

ท่าอากาศยานชางงี ของสิงคโปร์ แชมป์สนามบิน  
ที่ดีที่สุดในโลกมาหลายสมัย เปิดบริการ One-Stop  
Check in ณ “เทอร์มินัล 4” ในสนามบินชางงี มีจุดเด่น  
คือการนำเทคโนโลยีไฮเทคล่าสุดมาใช้ โดยเฉพาะ  
การเช็ก-อินแบบที่เดียวจบ เพื่อลดการรอคิววน  
ของนักท่องเที่ยว ลดคิวการตรวจคนเข้าเมืองด้วย  
ระบบอัตโนมัติทันสมัย และเป็นการลดใช้พนักงานใน  
ระยะยาวได้ถึง 20% ทั้งนี้ คาดว่าจะรองรับจำนวน  
ผู้โดยสารได้ 16 ล้านคนต่อปี [lem](#)

Photo : The Peak Singapore



## ครัวของต๋อค์สตาร์ด ขนมห้ามพลาดล่าสุด! แดนกิมจิ

ไปเกาหลีคราวหน้าอย่าลืมแวะย่าน Garosugil ที่ร้าน Backen เมนูแทบทุกโต๊ะต้องสั่งก็คือ  
“ครัวของต๋อค์สตาร์ด” ที่ใครๆ ก็ถวิลใฝ่ว่าอร่อยสุดยอด ราคาชิ้นละ 3,800 วอน คิดเป็นเงินไทย  
ประมาณ 110 บาท ชิ้นใหญ่พอควร ความพิเศษคือไม่เลี่ยน และไม่หวานมาก และในร้านก็ยังมี  
เบเกอรี่อย่างอื่นขายด้วย ทำไว้กินเห็นๆ ตรงนั้นเลย ราคาไม่แพงมาก ใครอยากมาเช็किन...จัดไป  
พิกัด สถานี Sinsa ทางออก 8

Photo : hedonisthk.blogspot.com

# Go Green

TEXT : ชญาณี



## สูตรยาฆ่าแมลงจากธรรมชาติ สำหรับคนเมืองที่ปลูกผักกินเอง

มือใหม่หัดปลูกพืชผักสวนครัวทั้งหลายอาจเจอปัญหาว่ามีแมลงหรือหอยทากมากัดกินผักสวนครัวในแปลงน้อยๆ หรือในกระถางที่ปลูกตอนกลางคืน ไล่หรือจับไปทิ้งก็กลับมาอีก (ร้ายจริงนะ) ขอแนะนำ 2 สูตรน้ำกำจัดศัตรูพืชจากธรรมชาติปราศจากสารเคมีรุนแรงที่ทำได้เองไม่ต้องไปหาซื้อจากที่ไหน



### สูตร 1

นำพริกแกงอะไรก็ได้ แกงเผ็ด แกงส้ม แกงเขียวหวาน ใช้ 1 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำ 5 ลิตร จากนั้นกรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำสบู่ออกไปเล็กน้อย นำไปใส่กระบอกฉีด ใช้ฉีดพ่นใบในช่วงเย็น

### สูตร 2

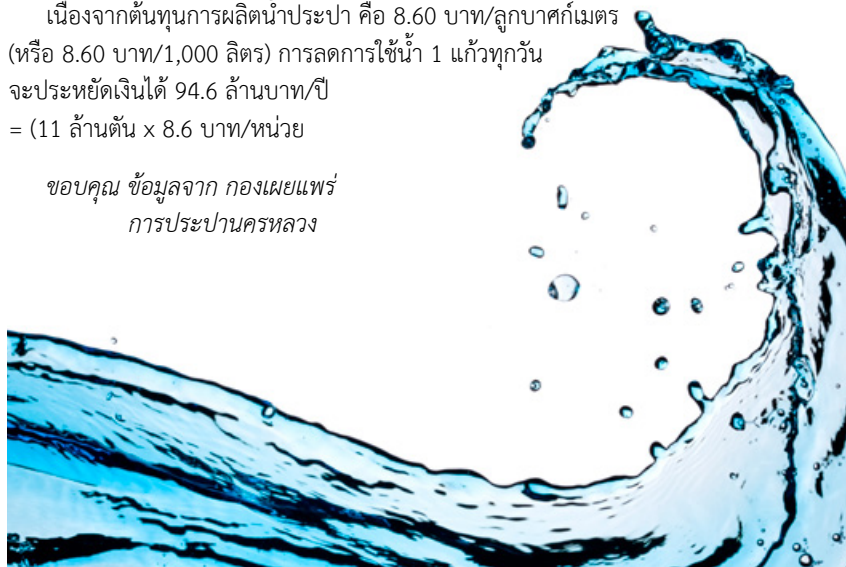
นำกระเทียมมาแกะเปลือกออก ประมาณ 1 กำมือ ตำให้ละเอียด จากนั้นใส่น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ ทิ้งเอาไว้ 1 วัน แล้วนำมาผสมน้ำสบู่อีกครึ่งลิตร กรองเอาแต่น้ำ ก่อนใช้ผสมน้ำเจือจาง แล้วนำไปฉีดพ่นใส่ต้นพืช

## สูตรประหยัดน้ำ...เรทำได้

เคยไหมเมื่อเปิดน้ำทิ้งไว้ใส่ถังจนล้นแล้วล้นอีกข้ามคืน หรือเห็นน้ำเต็มใส่แก้วในปริมาณมากเกินไปและดื่มไม่เคยหมดสักที แม้จะดูเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่การลดการใช้น้ำคนละ 1 แก้ว/วัน ประเทศไทยจะสามารถประหยัดน้ำได้ 30,000 ตัน/วัน = (0.5 ลิตร x 60 ล้านคน) หรือเท่ากับน้ำ 11,000 ล้านลิตร/ปี

เนื่องจากต้นทุนการผลิตน้ำประปา คือ 8.60 บาท/ลูกบาศก์เมตร (หรือ 8.60 บาท/1,000 ลิตร) การลดการใช้น้ำ 1 แก้ว/ทุกวัน จะประหยัดเงินได้ 94.6 ล้านบาท/ปี = (11 ล้านตัน x 8.6 บาท/หน่วย

ขอบคุณ ข้อมูลจาก กองเผยแพร่  
การประปานครหลวง



## Green Tip

น้ำขวดบรรจุพลาสติกที่เราซื้อหา มาดื่มแบบจ่ายภายในแต่ละวันนั้น เป็นอีกหนึ่งตัวการที่ทำให้มีขยะพลาสติกจำนวนมาก หากลองคำนวณราคา รวมในแต่ละเดือนแล้ว น่าจะประหยัดได้มากกว่าหากติดตั้งเครื่องกรองน้ำในบ้านหรือออฟฟิศ ที่สำคัญช่วยลดปริมาณการใช้พลาสติกด้วย



## แอปฯ ช่วยขจัดปัญหาของเหลือทิ้งคาตู้เย็น

บ่อยครั้งที่เราซื้อของสดมาใส่ตู้เย็นเอาไว้แล้วก็ลืม บางทีก็ซื้อมาซ้ำอีกจนเกิดของเน่าเสีย คาตู้เย็น แอปพลิเคชันตัวนี้ Expire จะช่วยกำจัดปัญหานี้โดยจะคอยเตือนว่าวัตถุดิบชิ้นไหนมีอยู่ในตู้เย็น ชิ้นไหนกำลังจะหมดอายุ เราสามารถตั้งเตือนได้ว่าอะไรควรกินเมื่อไรก่อนหมดอายุ เรียกว่าช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายไปอีกเยอะเลยทีเดียว แล้วยังช่วยลดปริมาณขยะสดจากครัวเรือนได้อีกด้วย



## ดื่มน้ำโดยไม่ใช้ขวดพลาสติก

บริษัท Skipping Rock Lab ในประเทศอังกฤษได้คิดค้นลูกบอลน้ำ “Ooho!” ที่มีลักษณะเป็นลูกบอลใสขนาดพอดีการจับด้วยนิ้วสองนิ้ว ที่สำคัญมันสามารถหุบกินได้ทันที (อันนี้เรื่องจริง) ไอเดียในการผลิตก็หวังเพื่อช่วยลดปริมาณขวดพลาสติกให้น้อยลงและนำมาใช้ทดแทนได้ในอนาคต ตัววัสดุที่ใช้ผลิตจากสาหร่ายธรรมชาติ สามารถกินและย่อยสลายในท้องได้ทันที แต่หากปล่อยวางทิ้งไว้ มันจะย่อยสลายตัวเองภายใน 4 - 6 สัปดาห์ แต่เนื่องจากยังเป็นผลงานการทดลองจึงยังไม่สามารถใช้ได้จริงร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะ 1 ลูกบอลมีปริมาณเทียบเท่ากับน้ำ 1 อีกเท่านั้นเอง ช่วยดับกระหายได้เพียงเล็กน้อย และวัสดุก็มีความอ่อนนุ่ม เมื่อได้รับแรงกระแทกแรงๆ ก็ฉีกขาดได้ง่าย คงต้องรอให้เกิดการพัฒนากันต่อไปในอนาคต *Low*

## Did You Know?

ในกระบวนการผลิตโทรศัพท์มือถือหนึ่งเครื่องพร้อมแบตเตอรี่นั้น มีส่วนในการเพิ่มมลภาวะและสารพิษให้โลกใบนี้ไม่น้อย คิดดูสิว่าในปีหนึ่งๆ มีการผลิตโทรศัพท์มือถือที่พันล้านเครื่อง และอายุการใช้งานจริงๆ ยาวนานแค่ไหน ดังนั้นการใช้โทรศัพท์มือถือแต่ละเครื่องอย่างคุ้มค่า ตามระยะเวลาการใช้งานที่ควรจะใช้ เป็นการรักโลกได้อีกทางหนึ่ง ใครที่ชอบเปลี่ยนโทรศัพท์มือถือบ่อยๆ เพราะกลัวไม่ทันสมัย ลองเปลี่ยนใจคิดใหม่ก็ได้นะ



# Health

TEXT : ชญานี

1

## 5 วิธี สร้างสุขภาพดีของวัยทำงาน

ปฏิเสธไม่ได้ว่าชีวิตในเมืองหลวงนั้นแสนวุ่นวายและรีบเร่ง จนทำให้ใครหลายคนละเลยการดูแลสุขภาพไปเสียสนิท นอนดึก ตื่นเช้ามาก ลืมกินมื้อเช้า ควบมือกลางวันและมือเย็น ตกตึกสังสรรค์กับลูกค้ำ หาเวลาออกกำลังกายแทบไม่มี ฯลฯ หากนี่คือพฤติกรรมส่วนใหญ่ของคุณ บอกเลยว่าในระยะยาวมันไม่เวิร์ก ฉบับนี้เรามี 5 วิธีแสนง่ายที่คุณทำได้ในทุกวัน เพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมได้อย่างยั่งยืน จะมีวิธีไหนบ้างมาลองดูกัน



### 1 กินอาหารให้ครบทุกหมวดหมู่

ข้อนี้ใครๆ ต่างก็รู้ เรียกว่าท่องกันมาแต่ไหนแต่ไรตามตำรา แต่เอาเข้าจริงจะมีสักกี่คนที่รับประทานอาหารได้ครบทุกหมู่ในแต่ละมื้อ ดังนั้น ลองสังเกตตัวเองดูว่าในแต่ละวันเราเลือกรับประทานอาหารใดเข้าไปบ้าง ออกากให้เน้นเพิ่มปริมาณผักและผลไม้เป็นหลัก และทุกมื้อจำเป็นต้องมีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ตามสัดส่วนดังนี้ 50 - 30 - 20 แนะนำว่าผู้ชายไม่ควรกินคาร์โบไฮเดรตเกิน 300 กรัมต่อวัน ในขณะที่ผู้หญิงไม่เกิน 200 กรัม ส่วนปริมาณโปรตีน ในผู้ชายและในผู้หญิงไม่ควรเกิน 120 กรัมต่อวัน ควรเน้นเป็นโปรตีนจากพืชและโปรตีนจากปลาทะเลเป็นหลัก

### 2 เลือกบริโภคไขมันดี

ไม่ว่าจะเป็นไขมันจากถั่วและธัญพืชชนิดแข็ง อะโวคาโด ถ้วนแต่ดีต่อร่างกาย ส่วนน้ำมันในการปรุงอาหารพยายามใช้ให้น้อยที่สุด ยิ่งเป็นน้ำมันของทอดที่ขายอยู่ตามข้างทางที่คาดว่า จะใช้น้ำมันนั้นทอดซ้ำๆ มาแล้วไม่รู้กี่สิบครั้ง โปรดจงระวังให้ดี



### 3 จิบน้ำบ่อยๆ ในระหว่างวัน

เพราะน้ำนั้นช่วยหล่อเลี้ยงทุกเซลล์ร่างกายให้ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ อย่าปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำโดยเด็ดขาด เพราะเมื่อร่างกายขาดน้ำนอกจากผิวพรรณจะแลดูแห้งกร้านและไม่สดใส เปล่งปลั่งแล้ว ยังทำให้สมองฝ่อได้อีกด้วยในระยะยาว



### 4 หาเวลาออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 40 นาที

หากไม่สามารถหาเวลาเข้ายิมหรือไปวิ่งออกกำลังกายตามสวนสาธารณะได้ ลองใช้การเดินให้เป็นประโยชน์ แม้แต่การเดินขึ้นลงบันไดในออฟฟิศก็ช่วยให้คุณฟิตแอนด์เฟิร์มได้นะ โดยมีข้อแม้ว่าต้องทำเป็นประจำสม่ำเสมอจึงจะเห็นผล หรือแม้แต่การเดินเร็วขึ้นอีกสเตปเป็นประจำวันก็ช่วยให้เลือดสูบฉีดได้ดีขึ้น



### 5 นอนอย่างมีคุณภาพ

ที่กล่าวว่าควรนอนอย่างมีคุณภาพนั้นก็เพราะว่า ปัจจุบันหนุ่มสาววัยทำงานมักมีภาวะการนอนหลับที่ไม่มีคุณภาพ นอนน้อยเกินไปบ้าง นอนมากเกินไปบ้าง ไม่มีความสมดุล หรือแม้กระทั่งการนอนหลับไปพร้อมความวิตกกังวลจนต้องหลับๆ ตื่นๆ เกือบตลอดคืนอยู่เป็นประจำ หากคุณรู้ตัวว่าพฤติกรรมการณ์นอนของคุณไม่ใช่การนอนที่มีคุณภาพ ลองปรับพฤติกรรมก่อนเข้านอนเสียใหม่ เริ่มจากการไม่กินอาหารปริมาณมากในมื้อเย็น เพราะนั่นจะทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานหนักและไม่ได้พักผ่อนในเวลาที่สมควรจะพักผ่อน ปิดทุกการสื่อสาร เฟซบุ๊ก แชทไลน์ หรือแท็กกับแฟนก่อนนอน ขอให้ตั้งกิจวัตรนี้เสีย เพราะมันจะทำให้หัวสมองตื่นอยู่ตลอดเวลา ไม่เปิดทีวีในห้องนอนเพราะสัญญาณคลื่นโทรทัศน์จะรบกวนการนอนหลับได้ง่ายมาก ลองกำหนดเวลาเข้านอนให้ตรงหรือใกล้เคียงกันทุกวัน วิธีนี้จะทำให้ร่างกายรู้สึกง่วงเป็นอัตโนมัติและ



นอนหลับได้ง่ายดายขึ้น เมื่อคุณนอนเต็มอิ่มโดยไม่มื่อะไรมารบกวนให้ตื่นในระหว่างคืน ในตอนเช้า เมื่อคุณตื่นขึ้นสมองและร่างกายก็จะสดใสกว่าที่เคยจริงๆ นะ

# 2

## Smart Healthcare แอปฯ เพื่อสุขภาพรายบุคคลที่น่าโหลด



แอปพลิเคชันที่มีระบบบันทึกและวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพรายบุคคล ช่วยติดตามข้อมูลสุขภาพ พร้อมลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง แอปฯ นี้พัฒนาโดย นายพงษ์ชัย เพชรสังหาร และ ได้รับรางวัลชนะเลิศประเภทนวัตกรรม จากการประกวดโมบายล์แอปพลิเคชันภาครัฐปี 2559 แอปฯ นี้จะช่วยเตือนเมื่อค่าผลตรวจสุขภาพผิดปกติ ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนัก ความดัน คลอเลสเทอรอล ไขมัน ฯลฯ มีระบบการบันทึกประวัติการรักษา การแพทย์ การติดต่อ 1669 กรณีฉุกเฉินและรองรับ การเชื่อมโยงกับระบบสารสนเทศของโรงพยาบาล เพื่อสุขภาพของคุณอย่าลืมหหลดแอปฯ นี้เอาไว้ ติดเครื่องสมาร์ตโฟนกันด้วยละ

ผู้สนใจสามารถดาวน์โหลดโมบายล์แอปพลิเคชัน SmartHealthCare ได้ที่ <https://itunes.apple.com/th/app/smarthealthcare/id1118758989?mt=8>

โดยสามารถดาวน์โหลดและบันทึกข้อมูลสุขภาพของตนเองได้โดยง่าย และสามารถติดตามข่าวสารของแอปพลิเคชันได้ที่เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/SmartHealthCare.in.th/>

## Did You Know?

การแพทย์พื้นบ้านในประเทศอิหร่าน นิยมสกัดน้ำมันจากดอกกุหลาบมาใช้รักษาอาการปวดหน้าอก ปวดท้องและปวดประจำเดือน บางครั้งก็นำมาต้มเพื่อใช้เป็นยาระบายให้แก่ผู้ที่มีปัญหาท้องผูก ทั้งนี้ก็เพราะว่าสารสกัดจากดอกกุหลาบ ประกอบด้วยสารสำคัญหลายชนิด ได้แก่ สารเทอร์ปีน โกลโคไซด์ ฟลาโวนอยด์ น้ำมันหอมระเหยและแอนโทไซยานิน ซึ่งมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทช่วยขยายหลอดเลือด กระตุ้นการขับถ่าย ดับเบาหวาน ดับแบคทีเรียและแอนติออกซิแดนท์ นั่นเอง



## Q & A

**Q :** เพื่อนๆ แนะนำอายุมากขึ้นควรทานน้ำมันปลาและวิตามินเสริมต่างๆ ร่างกายจะไต่ไม่ไทรม อิดโรยและมีพลังวังชา อยู่เสมอ อยากรู้ว่าน้ำมันปลาและวิตามินควรกินปริมาณแค่ไหนถึงจะดีต่อสุขภาพแบบแท้จริง

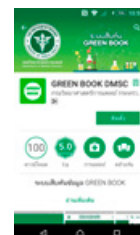


**A :** หากเป็นน้ำมันปลา แนะนำให้รับประทานขนาด 2 - 4 กรัม วันละ 1 ครั้งหลังอาหาร และถ้าจะให้ดีควรเลือกที่มีส่วนผสมของ EPA และ DHA ส่วนวิตามินพื้นฐานนั้นกินวันละ 1 ครั้ง ที่แนะนำคือ กรดโฟลิก ปริมาณ 400 ไมโครกรัม วิตามินบี 6 ปริมาณ 50 มิลลิกรัม วิตามินบี 12 ปริมาณ 50 ไมโครกรัม ในขณะที่วิตามินดีแนะนำให้ทาน 2,000 ไอยู วันละ 1 ครั้ง โดยทั้งหมดที่แนะนำนี้ควรทานควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารตามปกติของแต่ละคนด้วย แต่ถ้ามีโรคประจำตัว การจะเลือกกินวิตามินใดๆ รวมถึงน้ำมันปลาควรพบและปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเสียก่อน เพื่อป้องกันการเกิดอันตรายต่อชีวิตและร่างกายของคุณ รวมถึงควรศึกษาวิธีการกินที่เหมาะสมกับตัวคุณให้ละเอียดถี่ถ้วนด้วย

## เลือกใชยาดีมีคุณภาพ และปลอดภัยผ่าน Green Book

# 3

แอปพลิเคชันนี้รองรับการใช้งานผ่านสมาร์ตโฟน จัดทำขึ้นโดยกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ซึ่งจัดทำควบคู่กับหนังสือผลิตภัณฑ์ยาคุณภาพและผู้ผลิตฉบับรวมเล่ม Green Book 2017 เพื่อช่วยให้โรงพยาบาลมีข้อมูลอ้างอิงการจัดซื้อยาตามหลักเกณฑ์ต่างๆ อย่างมีมาตรฐาน ส่วนประชาชนก็สามารถเข้าถึงข้อมูลยาที่มีคุณภาพได้ สำหรับประชาชนผู้สนใจสามารถดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์สำนักยาและวัตถุเสพติด กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ หรือที่ [www.tumdee.org/alert](http://www.tumdee.org/alert) หรือ <https://goo.gl/msEP0h> *Low*



# Check in

TEXT & PHOTO : ชันวา ทยาง





วัดบรมราชากาญจนานิกเขกอนุสรณ์ฯ หรือ วัดเล่งเน่ยยี่ 2 ตั้งอยู่ที่ ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ตำบลโสนลอย อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี เดิมทีเป็นเพียงโรงเรียนขนาดเล็ก ต่อมาเจ้าอาวาส วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ร่วมกับพุทธบริษัทไทย-จีน ได้พัฒนามาเป็นวัดที่สมบูรณ์แบบ อย่างสวยงาม ในเนื้อที่ 12 ไร่ เพื่อน้อมเกล้าฯ ถวายเป็นวัดเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ 9 ในโอกาสสมหามงคลทรงครองสิริราชสมบัติ ครบ 50 ปี โดยมีสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก เสด็จเป็น องค์ประธานวางศิลาฤกษ์ เมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2539 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ได้ทรงพระราชทานนามว่า “วัดบรมราชากาญจนานิกเขกอนุสรณ์ คณะสงฆ์จีน นิกายรังสรรค์” อันนำมาซึ่งความซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณที่มีต่อชาวไทยเชื้อสายจีนมา โดยตลอด



# ไหว้พระเสริมสิริมงคลที่ วัดเล่งเน่ยยี่ 2



วัดนี้ใช้เวลาการก่อสร้างถึง 12 ปี จึงแล้วเสร็จ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 10 (สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ในขณะนั้น) เสด็จฯ แทนพระองค์ประกอบพิธีสมโภช เมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2551

การก่อสร้างวัดนั้น ได้ก่อสร้างตามแบบ สถาปัตยกรรมจีนในยุคหมิง-ชิง โดยจำลองมาจาก พระราชวังต้องห้ามในกรุงปักกิ่ง มีความสง่างาม

และมีรายละเอียดการตกแต่งที่ประณีต ซึ่งทาง วัดได้เชิญช่างฝีมือชั้นครูจากประเทศจีนมา ดำเนินการก่อสร้างโดยตรง วิหารแต่ละหลังประดับ ด้วยลวดลายภาพเขียนสีพุทธศิลป์แบบจีน มีการ ใช้สีน้ำเงิน แดงและทองเป็นหลัก ตามผนังและ เพดานมีคธา โอมา มา นิ ปะ หมี่ ฮง เป็นอักษร สีทอง ที่เชื่อว่าขับไล่สิ่งชั่วร้ายต่างๆ ได้ หลังคา วิหารมุงด้วยกระเบื้องดินเผาแบบจีน สีเหลืองเข้ม ที่ตรงมุมหลังคาทั้ง 4 มุมประดับด้วยรูปสัตว์มงคล



# Check in



ได้แก่ เทวดาซีหังส์ มังกร สิงโต ม้าน้ำ ม้าเทวดา แพะเทวดาเขาเตี๋ยว กระต๊องเทวดา ปลาเทวดา และนกเค้าแมว นอกจากนี้ บริเวณรอบพระวิหาร ยังประดับด้วยหินแกะสลักต่างๆ มากมายจาก สาธารณรัฐประชาชนจีน จึงเป็นสถานที่อีกแห่งหนึ่ง ซึ่งเหมาะอย่างยิ่งแก่การศึกษาพุทธศิลป์ของจีน ซึ่งภายในพระอารามแห่งนี้ แบ่งเป็นสัดส่วนตามแบบ วัดหลวง โดยลักษณะตัวอาคารมีทั้งหมด 4 ชั้น คือ

**ชั้นที่ 1** เป็นหอดันและกุฏิของสงฆ์

**ชั้นที่ 2** ตรงกลาง มีวิหารจุดโลกบาลตั้งอยู่ ด้านหน้าสุด ภายในเป็นที่ประดิษฐานพระศรีอริยเมตไตรยโพธิสัตว์ และธรรมบาลทั้งหลาย คือ ท้าววิรุฬหกมหาราช ท้าวตรีภุมมหาราช ท้าวกุเวรมหาราช (เวชสุวรรณ) ท้าววิรูปักษ์มหาราช และเทพต่างๆ อีก 8 องค์ ด้านข้างของวิหารจุดโลกบาล มีหอคเล็ก ๆ 2 หลังขนานบอยู่ ทางด้านซ้ายคือ หอกลอง ภายในมีกลองใบใหญ่สีแดง และทางด้านขวาของวิหารเป็นหอรฆฆิง ภายในมีระฆังสำริด

ขนาด 195 เซนติเมตร ถือเป็นระฆังใบใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ซึ่งทั้งกลองและระฆังนี้ นำมาจากเมืองฉัวเถา ประเทศจีน

**ชั้นที่ 3** เป็นที่ตั้งของพระอุโบสถ ตรงกลางประดิษฐาน 3 พระประธาน คือ พระพุทธเจ้า พระศรีศากยมุนีพุทธเจ้า พระอมิตาภพุทธเจ้า และพระไภษัชยคุรุไวฑูรย์พุทธเจ้า ถัดจากพระอุโบสถไปยังด้านหลังเป็น “วิหารอวโลกิเตศวรมหาโพธิสัตว์” ภายในประดิษฐานพระอวโลกิเตศวรศกสรรหัสเนตรมหาโพธิสัตว์ หรือพระกวนอิมมหาโพธิสัตว์ปางพันมือพันตา แกะสลักจากไม้สักขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศไทย

**ชั้นที่ 4** มีวิหารสุขาวดีหมื่นพุทธ ที่ผนังรายล้อมด้วยพระพุทธรูปองค์เล็กๆ หนึ่งหมื่นพระองค์สีทองอร่าม สวยงามเป็นอย่างยิ่ง

การได้มาทำบุญไหว้พระที่วัดเล่งเน่ยยี่ 2 นี้ ถือเป็น การเสริมสิริมงคลให้กับชีวิต ได้พักผ่อน ภายใจให้ไปอยู่ในโลกของทางธรรม แลได้ชมสถาปัตยกรรมงานศิลปะแบบของจีนแท้ๆ ได้ทั้งความสุขทางใจและสายตาไปพร้อมๆ กัน

วัดบรมราชากาญจนาภิเษกอนุสรณ์ฯ หรือวัดเล่งเน่ยยี่ 2 เปิดทุกวัน จันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.00 - 17.00 น. และเสาร์ - อาทิตย์ เวลา 08.00 - 18.00 น. [lev](#)



### การเดินทาง

นั่งรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม (สายสีม่วง) ลงที่สถานีคลองบางไฟ ออกทางออกที่ 1 แล้วต่อรถโดยสารประจำทางสาย 127 ไปจนถึงสุดสาย เดินอีกนิดก็จะถึงวัด หรือจะเรียกใช้บริการรถแท็กซี่เพื่อไปยังวัดก็ได้ ราคาประมาณ 60 บาท

# Check in

TEXT & PHOTO : ธันวา หมาย



## นิทรรศการ “แสดมปีของพ่อ ๒๕๙๓ เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม”



นิทรรศการที่รวบรวมเรื่องราวของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ 9 ผ่านดวงแสดมปี 79 ชุด 353 แบบ ที่เคยตีพิมพ์ออกมาจำหน่ายตลอดช่วงระยะเวลา 70 ปีที่ทรงครองราชย์ โดย บริษัท ไปรษณีย์ไทย จำกัด (ปณท.) ร่วมน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณผ่านนิทรรศการ ภายใต้หัวข้อ “๒๕๙๓ เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม” ซึ่งเป็นปีที่มีการพระราชพิธีบรมราชาภิเษกในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวง

รัชกาลที่ 9 โดยนำเสนอเป็นห้องจัดแสดง 5 โซนหลัก เล่าเรื่องผ่านวิดีโอ แอนิเมชัน และแสดมปี ดังนี้

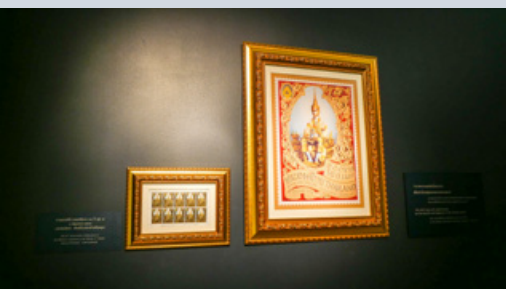
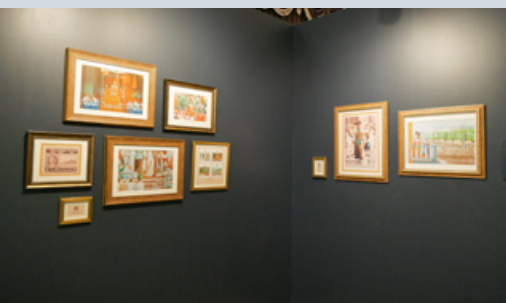
### โซนที่ 1 “5 พฤษภาคม 2493 ปฐมบทแห่งความสุขของคนไทย”

เริ่มต้นนิทรรศการด้วยพระราชพิธีบรมราชาภิเษกในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และพระปฐมบรมราชโองการ “เราจจะครองแผ่นดิน



# ๓ พระองค์ คู่พระบารมี

## The Royal Couple



โดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม” เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2493 เปรียบเป็นคำมั่นสัญญาที่พระองค์พระราชทานแก่ประชาชนชาวไทยและทรงรักษาไว้ตลอดพระชนม์ชีพ ในนิทรรศการได้นำแสตมป์ที่บันทึกเรื่องราวภาพประวัติศาสตร์ที่สำคัญของคนไทยที่หาชมได้ยากมาจัดแสดงไว้ในห้องดังกล่าวอย่างสมพระเกียรติ

### โซนที่ 2 “2 พระองค์ คู่พระบารมี”

เป็นการถ่ายทอดเรื่องราวของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ โดยเริ่มต้นตั้งแต่พระราชพิธีราชาภิเษกสมรส โดยจัดแกลอรี่ภาพแสตมป์ของทั้งสองพระองค์ และวิดีโอที่ทั้งสองพระองค์ประทับเคียงคู่กันเสมอมา เป็นคู่พระบารมีที่รักยิ่งของประชาชนชาวไทย

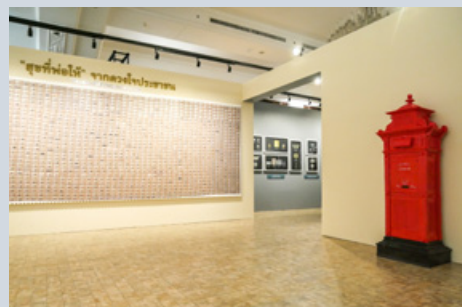
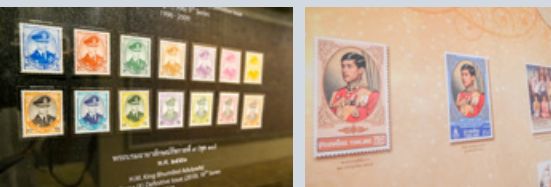
### โซนที่ 3 “4 ภาค เสด็จ เยี่ยมราษฎร”

นำเสนอเนื้อหา นับแต่การเสด็จเยี่ยมราษฎรทั่วประเทศครั้งแรก พระองค์ทรงทอดพระเนตรเห็นความเป็นอยู่ของประชาชน อันนำมาซึ่งพระราชปณิธานที่ทรงมุ่งมั่นทรงงานเพื่อช่วยเหลือประชาชนทุกท้องถิ่น โดยการนำเสนอแกลอรี่ภาพสองพระองค์ประทับบนรถไฟพระที่นั่งสัญลักษณ์ของการเสด็จพระราชดำเนินเยี่ยมราษฎรทั้ง 4 ภาค ภาพสองพระองค์เสด็จฯ ท่วมกลางราษฎรในภูมิภาคต่างๆ อีกทั้งยังมีการประดับตกแต่งด้วยแสตมป์ที่สะท้อนถึงการเสด็จฯ เยี่ยมราษฎรในที่ต่างๆ ของประเทศไทย

# Check in

## โซนที่ 4 “9 กำ เพื่อพลนิกร”

เป็นเนื้อหาโครงการในพระราชดำริที่สำคัญ 9 โครงการอันเป็นประจักษ์พยานในการ “ครองแผ่นดินโดยธรรม” เพื่อสร้าง “ประโยชน์” และ “ความสุข” ให้แก่ “มหาชนชาวสยาม” โดยการนำเสนอด้วยภาพกราฟฟิกบนจอ LED ขนาด 6 เมตร เป็นภาพกราฟฟิกจากภูเขาสู่ทะเล และภาพแสดมภ์ที่บันทึกโครงการอันทรงคุณค่าจากการทรงงานหนักเพื่อพลนิกร เช่น แสดมภ์โครงการฝนหลวง แสดมภ์โครงการชิงหวัมนัน แสดมภ์โครงการกักน้ำชัยพัฒนา เป็นต้น



## โซนที่ 5 “3 คำสอน ศาสตร์พระราชา”

เป็นเนื้อหาแนวพระราชดำรินำการพัฒนาทางด้านต่างๆ ที่นำมาสู่บทรูปของนิทรรศการ 3 คำสอนของพ่อ คือ “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” อันเป็นหลักการที่ผู้ชมจะสามารถนำมาไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อสานต่อแนวพระราชดำริ “ตามรอยพ่อ” ห้องนิทรรศการนี้จัดแสดงแสดมภ์ที่เกี่ยวกับการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เพื่อให้สอดคล้องกับ “หลักคำสอนของศาสตร์พระราชา”



ผู้สนใจสามารถเข้าชมนิทรรศการได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ที่ไปรษณีย์กลาง บางรัก กรุงเทพฯ ตั้งแต่วันที่ 22 มิถุนายน - 31 ตุลาคม 2560 วันอังคาร - อาทิตย์ เวลา 9.00 - 19.00 น. นอกจากนี้ไปรษณีย์ไทยได้นำพระบรมฉายาลักษณ์ที่ปรากฏบนดวงแสดมภ์ทั้งหมด 5 ดวง จัดทำเป็นโปสการ์ดที่ระลึกทั้งหมด 5 แบบสุดพิเศษเพื่อแจกจ่ายให้แก่ผู้เข้าชมนิทรรศการเป็นที่ระลึกอีกด้วย สอบถามข้อมูล โทร.02 831 3722 [lnw](http://www.lnw)

### การเดินทาง

- ใช้รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สายสีน้ำเงิน ลงที่สถานีหัวลำโพง (HUA) ใช้ทางออกที่ 1 เดินเลียบตามถนนมหาพฤฒาราม จนถึงแยกสี่พระยา เดินตรงมาตามถนนเจริญกรุงประมาณ 3-5 นาที ก็จะถึงอาคารไปรษณีย์กลาง บางรัก
- ใช้รถไฟฟ้า BTS ลงที่สถานีสะพานตากสิน แล้วต่อรถเมล์ สาย 1 หรือสาย 75 หน้าโรบินสันบางรัก



# Eating Out

TEXT : กองบรรณาธิการ

เชิญแนะนำร้านอาหารเก๋ๆ เข้ามาได้ที่ mjmedia2008@hotmail.com



## Is Delight Restaurant Art อิมพอร์ตท่ามกลางบรรยากาศภูเขาน้ำตก

เป็นอีกหนึ่งร้านอาหารออร์รอย่านลาดพร้าว Is Delight Restaurant Art ในบรรยากาศร่มรื่น ท่ามกลางสวนสวยและภูเขาน้ำตกที่สูงที่สุดใน กรุงเทพฯ จัดเสิร์ฟให้ลูกค้าได้ลิ้มรสอาหารแสน อร่อยหลากหลายเมนู ไม่ว่าจะ เป็น อาหารไทย อีสาน และอาหารญี่ปุ่น มีมุมสวยๆ ให้คุณได้ เลือกนั่งทั้งแบบอินดอร์และเอาท์ดอร์ ท่ามกลาง บรรยากาศชิลล์สุดผ่อนคลายจากเสียงดนตรีสด คลอเคล้าเสียงน้ำตกที่ตกกระทบสู่พื้นน้ำด้านล่าง

สถานที่ใหญ่โต กว้างขวาง มีที่จอดรถสะดวกสบาย เมนูเด็ดห้ามพลาด **ปลาทอดสมุนไพร** ด้วย เนื้อปลาทะพงสดทอดกรอบนอกนุ่มใน หอมกลิ่น สมุนไพร เสิร์ฟคู่กับน้ำจิ้มรสเด็ดเผ็ดอมเปรี้ยว ต่อ ด้วยเมนูแซ่บจัดจ้าน **ส้มตำแซลมอน** เมนูพิวชั่นที่ นำส้มตำอีสานมาผสมผสานกับเนื้อแซลมอนได้อย่าง ออกรส ซอสมะเขือเทศน้อยบอกได้.. หรือจะเป็น



เมนู **หมักไข่หนึ่งมะนาว** ก็เปรี้ยวจัดได้ใจ หมักไข่ ใหม่วันสดทุกวัน หอยแมลงภู่นิวซีแลนด์อบหม้อดิน ก็ไม่น้อยหน้า เปิดฝามาหอมกลิ่นเครื่องสมุนไพรไทย ชวนหิว

นอกจากนี้ยังมีเมนูอื่นๆ ให้เลือกชิมอีกมากมาย อาทิ ห่อหมกทะเล ยำปลาตุ๋นฟู สပါเก็ตตี้หมักดำ ส้มตำข้าวโพดไข่เค็ม สำหรับคอกาแฟทางร้านก็มีโซนกาแฟเปิดให้บริการ ทั้งเครื่องตีร้อน เย็น และปั่น ให้ลูกค้าได้นั่งเอนกายสบายๆ บนโซฟา หนึ่งนุ่มๆ ฟังเพลงเพราะๆ ในบรรยากาศอบอุ่น เป็นกันเอง *low*



### Is Delight Restaurant Art

ที่ตั้ง : 78 แยกนาคนิวาส ลาดพร้าว 71 โทร.08 1398 8550

[www.facebook.com/isdelightrestaurantart](http://www.facebook.com/isdelightrestaurantart)

- เปิดให้บริการทุกวัน **โซนกาแฟ** 10.00 - 22.00 น. / **โซนร้านอาหาร** 17.00 - 24.00 น.
- **การเดินทาง** ลงรถไฟฟ้า MRT ที่สถานีลาดพร้าว ออกทางออกที่ 4 จากนั้นนั่งรถเมล์ มาลงที่ซอยลาดพร้าว 71 แล้วนั่งรถมอเตอร์ไซด์รับจ้างต่อเข้ามาในซอย เจอสถาปัตยกรรม เลี้ยวซ้าย ร้านอยู่ขวามือ

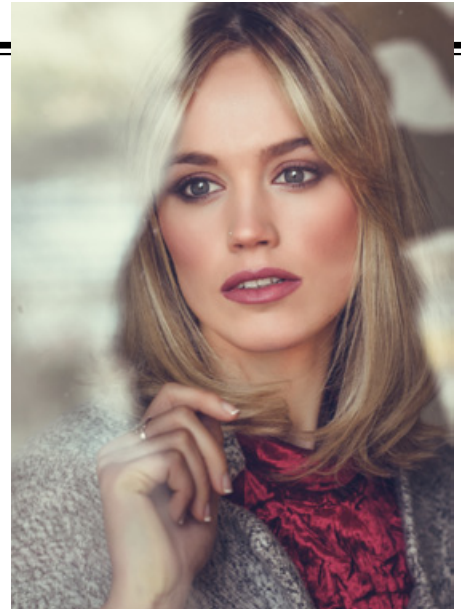


# Beauty

TEXT : ชญานี

## 1 Beauty Trend...Resort 2017

ผ่านกันมาครึ่งค่อนปีแล้วกับปี 2017 แต่เทรนด์เมคอัพและเทรนด์ผมไม่เคยหยุดนิ่ง ในช่วงปลายปีจนถึงเดือนมกราคม หรือที่ฝรั่งเรียกกันว่า Resort Collection นั้น ในเรื่องของความงามในปีนี้มีริมฝีปากสีเข้มๆ ดาร์กๆ นั้นก็ยังมีมาแรง เพราะนอกจากจะสวยโดดเด่นสะดุดตาแล้ว ยังช่วยเสริมบุคลิกให้สาว ๆ ดูมีอะไรที่ไม่ธรรมดาอีกด้วย ส่วนทรงผมที่คาดว่าจะฮอตฮิตเป็นผมทรงธรรมดาที่ปล่อยยาวลงมาข้างกรอบหน้าและทำให้ใบหน้าดูเรียวยาว หรือถ้าชอบผมหยิกเป็นลอน ผมหยิกฟูๆ ดูเป็นธรรมชาตินั้นก็น่าสนใจไม่น้อย แต่ถ้าอยากดูเรียบโก้การผูกหางม้าแบบเรียบๆ ก็คลาสสิกไม่เบาเช่น ส่วนโทนการเมคอัพส่วนใหญ่จะเน้นสีแนวเอิร์ธโทนที่ดูเป็นธรรมชาติ



## 2 โซดาล้างหน้า... ช่วยให้ผิวอ่อนเยาว์

อาจจะเคยได้ยินคำว่า Soda Water ในแวดวงความงามกันมาบ้างที่อ้างว่าโซดาล้างหน้าทำให้ผิวแลดูอ่อนเยาว์ เหตุและผลที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าเมื่อสารคาร์บอนเนตในน้ำสัมผัสร่างกาย จะเกิดการเติมออกซิเจนให้กับเซลล์ผิว ฟองฟูของ Soda Water จะช่วยชำระล้างทำความสะอาดรูขุมขนได้ จึงมีการนำโซดามาอบหรือนำมาล้างหน้าเพื่อช่วยให้ผิวสะอาดและนุ่มลื่น ในตัวโซดาเองนั้นจะมีค่า pH เป็นกรด จึงช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้ผิว ช่วยผลิตเซลล์ผิวเป็นที่ยอมรับในผลิตภัณฑ์ดูแลผิวของประเทศญี่ปุ่นและเกาหลีที่นำคาร์บอนเนตมาเติมน้ำให้เกิดความซ่า มีฟองอากาศที่ช่วยไปเติมออกซิเจนให้แก่ผิวนั่นเอง แต่แพทย์ผิวหนังเองยังไม่ได้มีการออกมารับรองถึงปริมาณการใช้ที่ชัดเจน หากอยากนำโซดามาล้างหน้า แนะนำว่าควรลองนำมาทาที่ผิวเพื่อทดสอบอาการแพ้ดูเสียก่อน เมื่อไม่มีอาการระคายเคืองให้นำมาผสมกับน้ำธรรมดา อัตราส่วน 1 ต่อ 1 ในการใช้ล้างหน้า



## 3 สาวผมบางอย่าท้อใจไป ลองวิธีนี้ในการเพิ่มวอลุ่ม

ไม่ใช่แค่เพียงหนุ่มๆ หรือกะ เพราะสาว ๆ หลายคนก็ประสบปัญหาเส้นผมบาง ผมร่วงง่าย เส้นผมแลดูน้อย จัดทรงสวยยากเช่นกัน ฉบับนี้ Life & Metro มีเคล็ดลับดีๆ ในการทำให้เส้นผมและทรงผมของคุณแลดูหนา มีน้ำหนักและจัดเป็นทรงได้ดีขึ้นมาฝาก เพียงหมั่นดูแลทำความสะอาดเส้นผมเป็นประจำ เลือกใช้แชมพูสำหรับผมมันหรือแชมพูสูตรบำรุงรากผมเท่านั้น ในระหว่างสระผมนั้นก็ควรใช้ปลายนิ้วทั้ง 10 นวดคดคลึงเป็นวงกลมวนรอบๆ กระจ่หม่อม เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หนังศีรษะและเพื่อให้เลือดมาเลี้ยงรากผมได้ดี หากมีปัญหาค่อนข้างมาก ลองเสริมด้วยไบโอตินดู ส่วนมากในวงการแพทย์มักจะแนะนำให้ทานอาหารเสริมจำพวกซิงค์หรือไบโอติน ซึ่งเป็นสารอาหารเพื่อบำรุงรากผม นอกจากนี้คุณควรหาเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม เลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ รวมทั้งนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน เพราะหากนอนดึก เครียด สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ พฤติกรรมเหล่านี้จะก่อให้เกิดกระบวนการยับยั้งการสร้างเซลล์ใหม่ของร่างกาย ผมจะร่วงง่าย ผิวนั้นจะเหี่ยวและร่วงโรยก่อนวัยอันควร



# 4

## เคล็ดลับความงามของเหล่าเซเลบริตี้

### Miranda Kerr

เธอเติมน้ำลูกลูยอเป็นประจำยาวนานกว่า 10 ปี เพื่อรักษารูปร่าง น้ำลูกลูยอ มีประโยชน์มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการชะลอความเสื่อมของเซลล์ ชะลอความแก่ ป้องกันการตีตันของหลอดเลือดแดง ลดการเกิดโรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้เธอจะเลือก การทานอาหารตามกรุ๊ปเลือด เพื่อสร้างสมดุลที่ดีที่สุดให้แก่ร่างกาย ส่วนเรื่องของผิวพรรณเธอมักขัดผิวด้วยแปรงหรือใยขัดผิวระหว่างอาบน้ำ ช่วยเรื่องการไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลืองได้ดี

Photo : www.instyle.com



### Kristen Bell

เธอมักจะผสมน้ำมันหอมระเหยกลิ่นกุหลาบเล็กน้อยกับน้ำ แล้วเก็บไว้ในขวดเล็กๆ เอาไว้ฉีดบนใบหน้าของเธอเพื่อความสดชื่น เช่นเวลาที่ต้องเดินทางลงมาจากเครื่องบินใหม่ๆ ในระหว่างวันที่อากาศร้อน ฯลฯ นอกจากกลิ่นกุหลาบแล้วก็ยังมีเปปเปอร์มินท์หรือน้ำมันลาเวนเดอร์ที่มอบความสดชื่นไม่แพ้กัน ผิวของเธอจึงแลดูชุ่มฉ่ำและเปล่งปลั่งไม่ตลอดเวลา

Photo : www.heightandweights.com



### Rihanna

เคล็ดลับความงามของเธอคนนี้ คือ การเติมน้ำเยอะๆ โดยการจิบน้ำให้ได้วันละ 2 ลิตร หรือมากกว่านั้น นอกจากนี้เธอยังโปรดปรานการว่ายน้ำเพราะทำให้ผิวพรรณสดชื่น แข็งแรง มีน้ำมีนวล และยังช่วยให้หุ่นดีอีกด้วย

Photo : www.eonline.com



### Emma Stone

ก่อนนอนในแต่ละวันเธอจะใส่ใจดูแลผิวของเธอโดยการใช้น้ำมันมะกอกบำรุงผิวของเธอสัปดาห์ละ 3 ครั้ง บำรุงและเติมความชุ่มชื้นแก่ผิวให้แข็งแรงงาม แลดูชุ่มชื้นเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้เธอยังใช้เบกกิ้งโซดาที่สามารถหาซื้อได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไปมาผสมน้ำ จากนั้นนำมาขัดผิวหน้าเพื่อขจัดเซลล์ผิวเสื่อมสภาพ เรียกได้ว่าสวยแถมประหยัดไม่ต้องเข้าสปาราคาแพงอีกต่างหาก

Photo : www.vanityfair.com



# 5

## สาวอึกซ์ตรี่มทั้งหลาย ต้องใส่ใจเรื่องกันแดด

เมืองไทยเป็นเมืองร้อนถึงร้อนมากที่สุด ไอเท็มสำคัญที่จะปกป้องผิวจากแสงแดดในแต่ละวันก็ คงจะไม่พ้นผลิตภัณฑ์กันแดดทั้งหลาย ซึ่งในชีวิตปกติประจำวันทุกคนก็มักจะทาครีมกันแดดกันอยู่แล้ว แต่สำหรับหนุ่มสาวชาวอึกซ์ตรี่มที่หลงรักกีฬา กลางแจ้งเป็นชีวิตจิตใจควรให้ความสำคัญในการทาครีมกันแดดแบบดับเบิล ลองดูเทคนิคการทาครีมกันแดดที่เราอยากแนะนำดู

หากต้องเล่นกีฬากลางแจ้งหรือกีฬาทางน้ำ ควรทาครีมกันแดดซ้ำทุก 2 ชั่วโมง เพื่อย้ำเกราะป้องกันแดดให้ยังคงแน่นหนา และควรทาครีมกันแดดทันทีหลังจากว่ายน้ำหรือออกกำลังกายกลางแจ้งเสร็จ อย่าลืมทาบริเวณที่ผิวบอบบางและระคายเคืองได้ง่าย อย่าง จมูก หัวไหล่ ท้ายทอยและใบหูด้วย นอกจากนี้อาจใช้วิธีป้องกันแสงแดดแบบอื่นๆ มาเป็นตัวช่วย เช่น กางร่ม ใส่หมวก สวมแว่นดำ เมื่อออกแดด หรือเลือกสวมใส่ชุดที่มิดชิดและมีใยผ้าที่ช่วยปกป้องผิวจากรังสียูวีได้อีกทาง Low



## เรื่องลับๆ ในการแช่ออนเซนของสาวญี่ปุ่น

ในการอาบน้ำแร่แช่ออนเซน สาวญี่ปุ่นมักผสมเปลือกส้มแมนดารินหรือฟองเปลือกส้มลงไปด้วย นี่คือการเคล็ดลับที่ทำให้ผิวพรรณขาวเนียนกระจ่างใส เสริมเกราะกำบังอันตรายจากรังสียูวีอีกชั้นให้ผิว



# Shopping Guide

TEXT : ชญานี

## Let's Shopping

เพื่อการหมกตัวอยู่ในบ้านช่วงฤดูฝนปรอย ออกมาเดินเล่นช้อปปิ้ง ออกเซสซอรีส์ต่างๆ นานามาใหม่ พร้อมสดอากาศของโลกภายนอก ให้เพลิดเพลินใจกันดีกว่า...



### Bye Bye Puffy Eyes ออกလာตาแพนด้ากันได้เลย

เพียงมีแผ่นไฮโดรเจลสำหรับผิวรอบดวงตา Soap & Glory Puffy Eye Attack ราคา 150 บาท เพื่อคืนความชุ่มชื้นให้แก่ผิว เพิ่มความเปล่งปลั่ง พร้อมลดเลือนริ้วรอยบริเวณรอบดวงตา ด้วยเทคโนโลยี Puffease จากกรดอะมิโนเตตระเปปไทด์ สารสกัดจากรากชะเอมเทศช่วยให้ดวงตาแลดูสว่างสดใส สารสกัดจากน้ำแตงกวาช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น หาซื้อได้ที่ร้าน Boots ทุกสาขา

### Hello NY Accessories เครื่องประดับแบรนด์ดังจากนิวยอร์กมาไทยแล้ว



สำหรับสาว ๆ สาวกแบรนด์ดัง Kate Spade New York ก็กรีกกร้าดกันได้เลย เพราะตอนนี้มีคอน์เตอร์จิวเวลรี่ของแบรนด์เปิดขายในเมืองไทยเป็นที่เรียบร้อยแล้วแน่นอนว่าที่คอน์เตอร์จะเต็มไปด้วยสร้อยคอเส้นโต ต่างหูสุดเก๋ไก๋ กำไลวงหลากหลายสไตล์ แหวนน่ารักๆ แพนชั่นนิสต์ต่างๆ ทั้งหลายพุ่งตัวไปกันได้เลยที่ ชั้น 2 แผนกเครื่องประดับสตรี ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล ซิดลม



### Deep Clean your Skin ทำความสะอาดผิวหน้าให้สะอาดหมดจด



สำหรับคนที่กำลังมองหาผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหน้าที่ทำความสะอาดผิวได้อย่างล้ำลึก ขอแนะนำ Honey Berry Manuka Honey White ราคา 380 บาท สบู่มาส์กล้างเมคอัพและครีมกันแดดที่มีส่วนผสมของไมเซลลาร์คลีนซิ่งวอเตอร์ ทำความสะอาดได้แบบเกลี้ยงเกลา แถมยังมีสารสกัดน้ำผึ้งที่ได้จากดอกมานูก้าที่มีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์สูงกว่าน้ำผึ้งทั่วไป ส่งผลให้ริ้วรอยลดลง ผิวแลดูกระจ่างใส หาซื้อได้ตามร้านขายยาชั้นนำ และห้างสรรพสินค้าทั่วไป คลิ๊กดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ FB : honeyberrysoap



## Anniversary 60th นาฬิกาอิมิเต็ดเอดิชั่นแรงบันดาลใจ จากเอลวิส เพรสลีย์

เนื่องในโอกาสเฉลิมฉลองครบรอบ 60 ปี ของแบรนด์นาฬิกา  
หรูหรามา Hamilton ด้วยดีไซน์ใหม่ล่าสุดกับนาฬิกาที่ทำงานด้วยระบบ  
ไฟฟ้าเรือนแรกของโลก คอลเลกชัน Ventura พร้อมนวัตกรรมสุด  
ล้ำที่ทำให้นาฬิกาเรือนนี้เป็นนาฬิกาเรือนโปรดของศิลปินระดับตำนาน  
ผู้ล่วงลับ เอลวิส เพรสลีย์ ผู้เป็นไอคอนของนาฬิกาเรือนนี้ ซึ่งปีนี้อน  
ออกมาแตกต่างกันให้เลือกถึง 3 แบบ สนใจหาซื้อได้ที่ เคาน์เตอร์  
นาฬิกา ในห้างสรรพสินค้าชั้นนำ

## Vilebrequin New Collection ชุดว่ายน้ำลายปริ้นท์ สำหรับวันพักผ่อน

มันคงเกิดขึ้นไม่บ่อย หากทั้งครอบครัว  
จะใส่ชุดว่ายน้ำธีมเดียวกันในวันพักผ่อน  
Vilebrequin ตอบโจทย์นี้ได้แน่นอน เพราะ  
แต่ละคอลเลกชันนั้นมีลวดลายให้เลือกสวมใส่  
แบบมีสไตล์มากมายหลายแบบ หรือแม้แต่  
ชุดวันพีซสีเขียวที่มีสไตล์เรโทรก็จะช่วยทำให้  
คุณสาว ๆ ดูสวยคลาสสิกแบบนิรันดร์กาล  
หาซื้อได้ที่ซื้อ Vilebrequin ที่เอ็มควอเทียร์



## Make your luxury Bathroom เป็นมิตรกับน้ำให้ดูหรูหรายิ่งขึ้น

เพียงคุณเสริมเติมแอดเซซอรีที่ใช้งานในห้องน้ำให้มี  
สีทองสุกสว่าง นอกจากฟังก์ชันประโยชน์ใช้งานแล้วยังช่วยให้  
ห้องน้ำดูหรูหรา สว่างไสว Bathroom Living ขอนาเสนอ  
ชุดอุปกรณ์ในห้องน้ำรุ่น Anneline แบรินต์ Lene Bjerre  
Design (เลเน่ บีเจอร์) ชุดอุปกรณ์ที่มอบความรู้สึกพิเศษ  
หรูหราด้วยเครื่องแก้วอันแวววาว ใน 1 ชุดประกอบไปด้วย  
ที่กดสบู่ ที่เสียบแปรงสีฟัน จานรองสบู่ โถใส่ของพร้อมฝา  
หาซื้อได้ที่โซน Bathroom Living ร้าน Crystal Maison  
ชั้น 3 อาคาร B โทร.02 101 5855 [lem](#)



# How To

TEXT : จิงอุรา

## เก้าอี้ที่ไฝฝืน เมื่อไหร่จะเลื่อนขั้นสักที

สำหรับคนทำงานแล้ว เรื่องที่หลายคนกังวลที่สุดคือ กลัวไม่ก้าวหน้า กลัวไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง เมื่อนึกถึงวิธีที่จะจัดการกับปัญหาความกลัว คุณจะเลือกวิธีไหนล่ะ หลีกหนีหรือ? ไม่ใช่แน่นอน เว้นเสียแต่คุณจะทำออกจากองค์กรเก่าแล้วไปทำงานใหม่ การยอมรับความกลัวและหาทางต่อสู้ เพื่อเอาชนะน่าจะดีกว่า ควรเปลี่ยนความกลัวให้เป็นพลัง และนี่คือคำแนะนำง่ายๆ ที่คุณควรทำ



1. **อย่าถอดใจเมื่อไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง** ให้คิดเสียว่าวันพระไม่ได้มีหนเดียว และเรายังต้องมีชีวิตอีกยาวนาน โอกาสยังรอเราอยู่
2. **วิเคราะห์หาจุดอ่อนของตัวเอง** หรือพูดง่ายๆ ประเมินตัวเอง ทั้งจากมุมมองคุณและจากหัวหน้าว่ามีจุดเด่นจุดด้อยอย่างไร
3. **พัฒนาความสามารถของตัวเอง** อะไรที่ไม่ชำนาญ ขาดทักษะ ต้องกล้าฝึกกล้าทำ หลายคนไม่สามารถเลื่อนตำแหน่งได้ เพราะไม่กล้าจับไม้ค้ พูดไม่ออกเมื่ออยู่ต่อหน้าคนจำนวนมาก อย่างนี้ฝึกกันได้ ขอเพียงมีความกล้า
4. **สร้างผลงานน่าประทับใจ** ทำให้เกินความคาดหวังไว้มากๆ เพราะจะช่วยสร้างภาพบวก ชับจุดเด่นคุณออกมาให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรม และเห็นจากความคาดหวัง ซึ่งหมายถึงความสามารถที่น่าทึ่งจริงๆ
5. **มีจิตอาสา** ถ้ามีโครงการใหญ่ๆ โครงการสำคัญ หรือโครงการใหม่ๆ ที่ต้องการอาสาสมัคร ยกมืออาสาโดยไม่รีรอ ใช้เป็นโอกาสสร้างผลงาน
6. **บริหารมนุษยสัมพันธ์** ว่าตามความจริง เมื่อคิดจะเลื่อนตำแหน่ง มีลูกน้องบริวาร อย่าลืมนะ สร้างฐานอำนาจไว้ด้วย นั่นคือต้องบริหารความสัมพันธ์กับลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน และเจ้านาย เพราะบุคคลทั้งสามกลุ่มนี้จะช่วยผลักดันและสนับสนุนการทำงานของเราในอนาคตให้ราบรื่น *low*

## ไม่เลื่อนขั้นให้...ก็ดันตัวเองได้

นายไม่เลื่อนขั้นให้ เป็นเรื่องร้าย แต่ไม่ถึงกับต้องลาตายหรือทอดอาลัยในชีวิต ทั้งนี้ยารอให้สัมผัสกัน ต้องรู้จักเขย่าต้นส้มเองบ้างก็น่าจะดี

- **สร้างเครือข่าย** มนุษย์เงินเดือนควรสร้างเครือข่ายเพื่อนฝูงในวงการงานให้กว้างขวางเหนียวแน่น การรับหน้าที่เป็นที่เลียงหรือโค้ชให้พนักงานรุ่นน้อง หรือเข้าหาผู้ใหญ่เพื่อขอให้รุ่นพี่ช่วยเป็นโค้ชให้ก็ถือเป็นความสัมพันธ์ด้านการงานที่ดี นอกจากนี้การสมัครเป็นสมาชิกกลุ่มสังคมโซเชียล หรือสมาคมวิชาชีพต่างๆ การอาสาสมัครช่วยกิจกรรมหน่วยงานหรือแผนกอื่นๆ ขององค์กรต่างๆ ล้วนคือการสร้างเครือข่ายที่มีเนื้อหาสาระที่ส่งเสริมความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ และขยายโอกาสการจ้างงานของตนเอง จะเป็น “ตัวช่วย” อื่นๆ ที่ทำให้คุณสามารถย้ายงานข้ามแผนกแล้วไปโตในแผนกอื่นได้

- **เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา** เลือกเรียนรู้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องและส่งเสริมสายอาชีพที่ตนอยากจะทำ หรือบางคนอยากเปลี่ยนสายงาน ก็ต้องเพิ่มพูนความรู้ในสายงานใหม่และยิ่งถ้าสามารถมีวุฒิบัตรมาประกันความรู้ความสามารถได้ยิ่งดี เพราะการเปลี่ยนสายงานอาจทำให้องค์กรนายจ้างไม่มั่นใจในความเชี่ยวชาญของท่าน จึงจำเป็นต้องมีวุฒิบัตรมาช่วยรับรองส่งเสริมด้วย

- **รู้จักดูแลตัวเอง** คนที่ไม่รู้จักดูแลตนเองทั้งรูปลักษณ์ภายนอกและสุขภาพจิตจะถูกมองว่า “ไม่พร้อม” ที่จะมาแบกรับภาระงานในการดูแลองค์กร “จะดูแลไหวยังไงในเมื่อตัวเองยังดูแลขนาดนั้น?” อย่าได้ปล่อยให้ตัวเองดูโทรมอยู่นานๆ เด็ดขาด เพราะนอกจากมันจะทำให้คุณดูแย่ไม่น่าเชื่อถือแล้ว ยังจะฉุดองค์กรให้ตกต่ำไปด้วย



# Sex & Relation

TEXT : ชญานี

## แก้ปัญหาขัดแย้งกับคู่ของคุณแบบไหน... ให้ทะเลาะยังงี้ก็ไม่เลิกกัน

คู่รักทุกคู่บนโลกนี้ย่อมมีประสบการณ์ร่วมกันทั้งสุขและทุกข์ หลายคู่เลิกรากันไปเพราะความขัดแย้งในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แต่บางคู่ก็เพราะเรื่องใหญ่คอขาดบาดตาย และมีจำนวนคู่รักไม่น้อยที่เลิกรากันไปเพราะทะเลาะกันบ่อยๆ และที่สำคัญต่างฝ่ายต่างไม่อดทนและให้อีกฝ่ายหนึ่งเหมือนที่เคยผ่านมา ทั้งที่ลึกๆ แล้วยังรักกัน ลองมาดูเทคนิคดีๆ กันสิว่าจะประสานรอยร้าวในความรักได้อย่างไร ยามทะเลาะกัน

### ● ทะเลาะด้วยเหตุและผลที่ต้องอธิบายออกมา

มีหลายคู่ที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเลือกที่จะเก็บสะสมความไม่พึงพอใจเอาไว้ ไม่พูด ไม่อธิบายความรู้สึกหรือความต้องการของตนออกมา ส่วนอีกฝ่ายก็ไม่รู้ ไม่ทันสังเกตปฏิกริยาอันแท้จริงของคู่รัก เมื่อเกิดการทะเลาะในรูปแบบนี้บ่อยเข้าก็นำไปสู่การเลิกรากัน ดังนั้น ขอแนะนำให้อีกฝ่ายตรงๆ ในสิ่งที่คุณคิด โดยต้องเป็นการพูดที่ไม่ใส่อารมณ์ในน้ำเสียงว่าโกรธหรือประชดประชันมากนัก การเปิดเผยความในใจจะทำให้เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายมากขึ้น ระวังอีกนิด เปิดเผยในที่นี้ก็ต้องดูด้วยว่าเรื่องที่จะเปิดใจกันมันเป็นเรื่องดีหรือเรื่องร้าย ถ้าร้ายแรงแต่อยากพูดคุย ควรคุยแบบไหนไม่ให้ทะเลาะกันบานปลาย

### ● รับฟังกันและกัน

ในช่วงเวลาของความไม่เข้าใจกัน การรับฟังกันอย่างมีสตินั้นสำคัญที่สุด หลายคู่แยกทางเพราะไม่ฟังกันนี่แหละ ลดอารมณ์ร้อนๆ และฟังเขาหรือเธอเพิ่มขึ้นอีกสักหน่อย

### ● พร้อมจะปรับตัวเข้าหากันหลังการทะเลาะ

เหตุผลใหญ่ที่คู่รักส่วนมากทะเลาะกัน มักเกิดจากความไม่พึงพอใจพฤติกรรมของอีกฝ่ายที่เราปรับไม่ได้ ทีนี้เมื่อทะเลาะกัน พูดคุยกัน ปรับความเข้าใจกันดีแล้ว สิ่งที่ต้องทำก็คือ ปรับตัวหรือแก้ไขในข้อบกพร่องผิดพลาดในการทะเลาะครั้งนี้ เพื่อไม่ให้เกิดความไม่เข้าใจกันอีก แต่การจะเปลี่ยนแปลงตัวตนในทันทีอาจเป็นเรื่องยากสำหรับหลายๆ คน คงต้องใช้เวลาสำหรับคนที่จะปรับตัว และการให้เวลาสำหรับอีกฝ่ายที่รอคูเขาหรือเธอปรับตัวเช่นกัน



### ● หยดใช้คำว่า “เราเลิกกันเถอะ” แบบพรั่ำเพรื่อ

สาวๆ หลายคนใช้ประโยคนี้นัดใจ เพราะรู้ว่าหนุ่มๆ ของตัวเองนั้นยังงี้ก็ไม่ได้อายากเลิกหรอก แต่เชื่อไหมว่าอีกฝ่ายเมื่อได้ยินประโยคนี้น้อยๆ จะคล้อยตามและคิดว่า “เออ เลิกกันไปคงจะดีเหมือนกันนะ” *low*

## Did You Know?

### ว่าด้วยเรื่องของ “จุดสุดยอด”

75 % ของผู้ชายถึงจุดสุดยอดระหว่างที่มีเซ็กส์ ขณะที่ผู้หญิงมีเพียง 29 % โดยผู้หญิงส่วนมากจะไม่ถึงจุดสุดยอดในการมีเซ็กส์แบบสอดใส่ แต่เป็นการถึงจุดสุดยอดโดยการกระตุ้นคลิตอริส

ข้อมูลจาก : การสำรวจชีวิตทางสังคมและสุขภาพแห่งชาติ



## เซ็กส์ยามเช้าเราใจและดีจริงๆ นะ

คุณๆ อาจไม่คิดมาก่อนเกี่ยวกับเซ็กส์ยามเช้า (หลายคนบอกแค่จะตื่นไปทำงานให้ทันก็แค่นั้น) แต่จากรายงานผลวิจัยหลายฉบับ พบว่าเวลาที่เหมาะสมและดีที่สุดในการมีเซ็กส์นั้น คือ 07.30 น. หรือประมาณ 45 นาทีหลังจากที่ตื่นนอนไปแล้ว เพราะช่วงเวลาดังกล่าวระดับพลังงานของร่างกายอยู่ในช่วงพีคหรือสูงที่สุดหลังจากพักผ่อนเต็มที่ในตอนกลางคืน จึงทำให้ร่างกายมีความพร้อมมากที่สุด ขณะที่ระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนของฝ่ายชายก็จะอยู่ในช่วงพีคสุดด้วย แถมการมีเซ็กส์ในช่วงเช้ายังส่งผลดีต่อร่างกาย ก่อนจะไปเผชิญความเครียดที่ทำงานด้วย เพราะในขณะที่กำลังมีความสุขกันนั้นจะมีสารเอนดอร์ฟิน หรือสารแห่งความสุขหลั่งออกมาจากต่อมใต้สมอง ช่วยลดระดับความเครียด ลดระดับความดันโลหิต ทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้ดี รู้ข้อมูลกันแล้ว ทีนี้ลองตั้งนาฬิกาปลุกให้เร็วขึ้นสัก 15 นาที ยามเช้าดีไหม

# Horoscope

TEXT : อ.อุวินทร์ กาญจนพามีชัยกุล

คำพยากรณ์ 1 – 30 กันยายน 2560

## ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ชาวราศีเมษตั้งแต่เดือนนี้เป็นต้นไป จะมีแต่เรื่องดีๆ เข้ามา บางคนอาจจะได้เริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ งานใหม่ ธุรกิจใหม่ ได้พบเจอเพื่อนใหม่ๆ ที่ทำให้ชีวิตเราก้าวหน้าขึ้น ในช่วงนี้อาจได้รับข่าวดีจากทางไกล คนที่อยู่ไกลจะมาให้โชค รวมถึงเดินทางไกลแล้วจะได้โชคด้วย การเงินจะดีขึ้น มองเห็นช่องทางในการหาเงินเพิ่มมากขึ้น ความรักจะได้พบเจอคนถูกใจในสถานที่ที่เราไม่เคยไป สุขภาพมีแนวโน้มดีขึ้น คนป่วยหนักจะได้พบหมอดี ยาคิด แต่สิ่งดีๆ ทั้งหมด ไม่ได้จะเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่จะค่อยๆ ดีขึ้น หนึ่งสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำบุญเพื่อเสริมชะตาตัวเองด้วยจะดีมาก

## ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ชาวราศีพฤษภในช่วงเดือนนี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายๆ ด้านในทิศทางที่ดีขึ้น ใครที่ตั้งใจจะย้ายงาน ย้ายที่อยู่ จะได้ย้ายสมใจ แต่ใครที่ถูกจับย้ายโดยไม่เต็มใจ อาจจะรู้สึกไม่ดี แต่ให้เชื่อเถอะว่าการย้ายครั้งนี้จะทำให้ดวงคุณดีขึ้น ได้รับโอกาสใหม่ๆ หรือมองเห็นช่องทางก้าวหน้า แต่อาจจะรู้สึกเหนื่อยเพราะต้องลงมือทำงานเอง หากคนช่วยเหลือยากอย่าท้อ เพราะมันคือความก้าวหน้าของเราเองทั้งสิ้น การเงินอาจมีรายจ่ายที่ไม่คาดคิดเข้ามาบ้าง แต่ไหวอยู่ ความรักอาจมีปากเสียงกันนิดหน่อย ให้ใจเย็นๆ อยู่ห่างกันสักพักก็จะดี มีเกณฑ์ได้เดินทางไกล อาจไปท่องเที่ยวหรือทำงาน

## ราศีมิถุน (15 มิ.ย. - 14 ก.ค.)

ชาวราศีมิถุนในช่วงเดือนนี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านการงานไปในทิศทางที่ดีขึ้น บางคนอาจได้เลื่อนตำแหน่ง หรือได้เพิ่มเงินเดือน แต่ในการทำงานระวังเรื่องปากเสียงกับเพื่อนร่วมงาน หรือบริวารให้ตรวจสอบงานทุกครั้งด้วยตัวเอง อย่าไว้ใจใคร ด้านการเงินเริ่มลงตัวมากขึ้น อาจได้รับโชคแบบไม่คาดคิด ใครที่ทำธุรกิจอาจมีอุปสรรคอยู่บ้าง แต่ก็จะผ่านไปให้ได้ ใครที่กำลังศึกษาอยู่ มีโอกาสสำเร็จการศึกษา หรือได้เรียนต่อตามที่ตั้งใจไว้ ความรัก มีขัดแย้งกันบ้าง หนึ่งสวดมนต์ นั่งสมาธิ พยายามอย่าเดินทางไปไหนมาไหนคนเดียวในยามวิกาล

## ราศีกรกฎ (15 ก.ค. - 14 ส.ค.)

ชาวราศีกรกฎในช่วงเดือนนี้ ด้านการงานจะมีคนหยิบยื่นโอกาสดีๆ มาให้ อาจจะเป็นการเปิดธุรกิจใหม่ หรือได้รับตำแหน่งใหม่ ได้เดินทางไกลไปดูงานต่างประเทศ ด้านการเงินจะมีรายได้ใหม่ๆ เข้ามา อาจปลดหนี้ได้ มีสิทธิ์ได้รับโชคก้อนโต ควรแบ่งเงินมาทำบุญบ้างเพื่อเสริมบารมี หรือจะให้ได้แบ่งให้พู่กันด้วยจะดีมาก ด้านความรัก มีโอกาสได้เริ่มต้นรักครั้งใหม่ แต่จะเป็นคนที่มีตาหนี่ง หม้ายลูกติด หรือคาราคาซังเรื่องคนเก่า ให้ใช้สติในการคบ ค่อยๆ ดูกันไป เดียวทางนั้นจะคลี่คลายปัญหาของของเราเอง สุขภาพไม่มีอะไรน่ากังวล แต่ควรเตรียมตัวเรื่องการเดินทางไกลให้ดี

## ราศีสิงห์ (15 ส.ค. - 14 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์ในช่วงเดือนนี้ ต้องหมั่นนั่งสมาธิ เพราะจะใจร้อนมากเป็นพิเศษ ระวังเรื่องปากเสียงกับคนใกล้ชิด หลีกเลี่ยงการพูดจาเสียสติ เหน็บแนมหรือประชดประชัน เพราะอาจจะทำให้เกิดเรื่องไม่ดีขึ้นได้ อีกอย่างให้ระวังเรื่องเอกสารหาย หรือมีปัญหาสัญญาต่างๆ อยู่สัญญาอะไรกับใครลอยๆ เพิ่มความรอบคอบให้มากขึ้น การเงินจะดีขึ้น มีโอกาสรับทรัพย์ ความรักจะเด่นมาก จะได้พบคนถูกใจถึงขั้นหมั้นแต่งงาน อาจจะเป็นเพื่อนเก่าหรือคนเก่าที่เคยคบ แล้วกลับมาเรียนรู้พัฒนาความสัมพันธ์กันใหม่ สุขภาพ ระวังเรื่องปวดท้อง อาหารการกิน

## ราศีกันย์ (15 ก.ย. - 14 ต.ค.)

ชาวราศีกันย์ในช่วงเดือนนี้เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในรอบปี อาจได้เปลี่ยนงาน เปลี่ยนที่อยู่ หรือมีเกณฑ์ได้เดินทางไกลไปต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงบนความโชคดี อาจได้รับทรัพย์จากการเดินทางไกลด้วย แต่ด้านการเงินจะมีรายจ่ายจอร์เข้ามาบ้าง หรืออาจจะต้องเสียเงินก้อนโตไปกับการซื้อของชิ้นใหญ่ ความรัก มีเกณฑ์พบรักจากการเดินทางหรือต่างแดน สุขภาพระวังเรื่องไขข้อกระดูก กล้ามเนื้อ และเส้นหมัก การเปลี่ยนแปลงในเดือนนี้ ถ้าหมั่นสร้างกุศลเข้าวัดปฏิบัติธรรม ความโชคดีจะอยู่ติดตัวเราไปอีกราว

## ราศีตุลย์ (15 ต.ค. - 14 พ.ย.)

ชาวราศีตุลย์ในช่วงเดือนนี้ จะเป็นช่วงการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น บางคนอาจจะอยากเปลี่ยนแปลงอยู่แล้ว แต่บางคนอาจจะยังไม่อยากเปลี่ยนแปลงอะไร แต่ทุกการเปลี่ยนแปลงจะนำสิ่งดีๆ มาให้ ด้านการงานจะก้าวหน้ามากขึ้น การเงินจะดีขึ้น ปัญหาต่างๆ จะคลี่คลายลง แม้กระทั่งเรื่องความรัก ปัญหาที่คาราคาซังจะชัดเจน เห็นทางออก หมั่นทำบุญสวดมนต์ เสริมบารมีให้กับตนเองให้มากๆ ธุรกิจที่ทำอยู่จะดีขึ้น ลงตัวขึ้น สุขภาพไม่มีอะไรต้องเป็นห่วง อย่าเครียดอย่ากังวลเกินกว่าเหตุ พักผ่อนให้มากๆ รักษาสุขภาพให้ดีต้อนรับโชคกลางที่เข้ามาในชีวิตต่อจากนี้ไป

## ราศีพิจิก (15 พ.ย. - 14 ส.ค.)

ชาวราศีพิจิกในช่วงเดือนนี้จะมีเกณฑ์เสียทรัพย์ก้อนโต มีทั้งรายจ่ายจอร์และรายจ่ายขึ้นโต๊ะหรือทรัพย์สิน เช่น บ้าน รถ ที่ดิน ต้องวางแผนการเงินให้ดีจะได้ไม่ติดขัด ไม่จมน้ำมีสิทธิ์ชื้อด ชักหน้าไม่ถึงหลัง ทำให้เกิดความเครียด ญาติพี่น้องอาจนำความไม่สบายใจมาให้ หรืออาจจะเรียกร้องความสนใจจากคุณมากเป็นพิเศษ ช่วงนี้ลองแบ่งเวลาให้กับครอบครัวบ้าง ไปทานข้าวหรือไปเที่ยวด้วยกันบ้าง ถือว่าเป็นการพักผ่อนคลายเครียดไปในตัว สุขภาพระวังเรื่องนอนไม่หลับ ปวดหัวไมเกรน ให้ทำบุญเกี่ยวกับโรงพยาบาล สงฆ์ โสภณ หรือบริจาคเงินให้กับผู้พิการ ทางสมถะจะช่วยแก้เคล็ดได้

## ราศีธนู (15 ส.ค. - 14 ม.ค.)

ชาวราศีธนูในช่วงเดือนนี้ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับด้านการงาน อาจได้ย้ายงานไปยังที่ๆ ตั้งใจไว้ หรือได้รับการโปรโมทเลื่อนตำแหน่ง เปลี่ยนสายงานไปที่ถนัด ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น การเงินจะดีมาก เงินทองจะมีเข้ามาหลายทาง ใครที่เคยลงทุนอะไรไว้ ช่วงนี้ได้เก็บเกี่ยว หรืออาจได้เงินพิเศษจากการทำงาน มีโอกาสได้รับรางวัลใหญ่ หรือได้โชคเป็นทรัพย์สิน ด้านความรัก อาจมีขัดแย้งกันบ้างในช่วงนี้ คนโสดยังต้องรอดต่อไป สุขภาพการเดินทาง มีแนวโน้มได้เดินทางไกลไปต่างประเทศ หรือข้ามน้ำข้ามทะเล ระวังเรื่องแพ้อากาศ ไข้หวัด

## ราศีมังกร (15 ม.ค. - 14 ก.พ.)

ช่วงเดือนนี้ของชาวราศีมังกร ปัญหาที่ผ่านมาจะคลี่คลายลง แนะนำให้นั่งสมาธิ สวดมนต์ อธิษฐานจิตขอให้สิ่งไม่ดีผ่านพ้นไป ในช่วงเดือนนี้มีแนวโน้มได้เริ่มงานใหม่ ทำโปรเจกต์ใหม่ๆ หรือยังอยู่ที่ทำงานเดิม แต่เปลี่ยนห้องทำงานใหม่ เจอเพื่อนร่วมงานใหม่ๆ จะได้เจอการเปลี่ยนแปลงซึ่งต้องปรับตัวกับสภาพแวดล้อมให้ได้ ด้านการเงิน ถ้าเกี่ยวกับต่างประเทศจะดีมาก ความรัก จะเจอศึกหนักหน่อยในช่วงนี้ คนโสดถ้าเจอคนถูกใจ ต้องดูให้ดีๆ คนมีครอบครัวระวังเรื่องบุคคลที่สาม ทั้งทางเราและทางคู่เรา ช่วงนี้ให้หมั่นเติมความหวานให้ชีวิตคู่

## ราศีกุมภ์ (15 ก.พ. - 14 มี.ค.)

ชาวราศีกุมภ์ในช่วงเดือนนี้ ด้านการงานต้องระวังเรื่องเอกสารให้มากๆ ใครที่ทำธุรกิจ ร่วมหุ้นกับใคร ระวังมีเรื่องขัดแย้ง มีปากเสียงกับคนใกล้ชิด เพื่อนร่วมงาน หรือหุ้นส่วนได้ พูดให้สั้นๆ ในช่วงเดือนนี้ ด้านการเงินมีโอกาสได้รับเงินก้อนโตจากการเสียโชค หรือรางวัลต่างๆ ควรแบ่งเงินไปทำบุญเพื่อเสริมบารมีให้กับตัวเองด้วย ความรักอาจมีขัดแย้ง ความคิดเห็นไม่ตรงกัน คนโสดจะมีคนแหวะเวียนเข้ามา แต่ตัวคุณเองจะยังไม่ถูกใจ สุขภาพระวังเรื่องช่องปาก ฟันร้อนใจ พักผ่อนให้มากๆ อย่างกังวลให้เกินกว่าเหตุ ต้องปลงบ้าง นั่งสมาธิ สวดมนต์ด้วยจะดีมาก

## ราศีมีน (15 มี.ค. - 14 เม.ย.)

ในช่วงเดือนนี้ชาวราศีมีนจะยังมี การเปลี่ยนแปลงด้านการงานอยู่ แต่เริ่มลงตัวมากขึ้น แต่เรื่องที่น่าเป็นห่วงคือด้านการเงิน ช่วงนี้อาจเป็นช่วงที่ต้องลงทุนทำอะไรหลายๆ อย่าง อาจลงทุนทำธุรกิจใหม่ หรือลงทุนซื้อสินทรัพย์ แนะนำให้วางแผนให้ดีๆ ควรมีแผนสำรองไว้ เพราะเงินทุนที่คาดว่าจะได้ อาจจะถูกเลื่อนหรือยกเลิก ด้านความรัก คนโสดมีโอกาสได้พบคนถูกใจจากสถานที่ใหม่ๆ หรือคนเก่ากลับมาคุยใหม่ ขยับความสัมพันธ์แต่อย่าเพิ่งตัดสินใจ ให้ดูไปก่อน สุขภาพระวังเรื่องความเครียด ไมเกรน นอนไม่หลับ Low



SMOOTHBRA

# FIXERS

สวยสบาย...ในคัพที่เป็นคุณ



KTC

กินคุ้มสุดฟิน  
แถม **บินเที่ยว** เปรี้ยวสุดฟิน  
กับ **บัตรเครดิต KTC**

ณ ร้านอาหารดังที่ร่วมรายการ จังหวัดชลบุรี, ประจวบฯ,  
เพชรบุรี, นครราชสีมา และเชียงใหม่

10 ก.ค. - 31 ต.ค. 60

**ฟรีตลอดทริป**  
เที่ยวหรูภูเก็ต  
พักสุดชิค บิน กิน  
ล่องเรือยอร์ชสุดฟิน

เพียงทานอาหารครบทุก **500 บาท**  
รับคูปองส่งชิงโชคลุ้นแพ็คเกจท่องเที่ยวภูเก็ต  
รวม **5** รางวัล รางวัลละ **2** ท่าน  
รางวัลละ **80,000 บาท**  
รวมมูลค่า **400,000 บาท**  
\* รับเพิ่มอีก 1 สิทธิ์ เมื่อใช้ผ่าน KTC VISA



ล่องเรือยอร์ชสุดหรู  
กับ Sailing Yacht Thailand



พักโรงแรมสุดชิค  
Foto Hotel



บินกับ  
Bangkok Airways



อิม ฟิน ฟรี ทุกมื้อ

ศึกษาข้อกำหนดและเงื่อนไขเพิ่มเติมที่ [www.ktc.co.th](http://www.ktc.co.th)



foto H•tel

VISA

สมัครบัตร KTC  
3 ช่องทางสะดวก



[www.ktc.co.th/applycard](http://www.ktc.co.th/applycard)



KTC PHONE  
02 123 5000 กด 6

KTC PHONE 02 123 5000



KTC Real Privilege



KTCcard



KTCPrivilege



[www.ktc.co.th](http://www.ktc.co.th)