



รฟม.

Life & Metro ^{FREE}

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.3 NO.28 | AUGUST 2019



ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร และพนักงาน
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

Editor's Talk



Contents

ปีที่ 3 ฉบับที่ 28 เดือนสิงหาคม 2562

- 04 MRTA News
- 08 Bangkok Update
- 09 News Update
- 10 Go Green
- 12 Around the world
- 14 Health
- 16 Check in
- 22 Eating Out
- 24 Beauty
- 26 Shopping Guide
- 28 Love & Relation
- 29 Hi-Tech
- 30 Horoscope

วันที่ 12 สิงหาคม 2562 นี้ เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 87 พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และเป็นวันแม่แห่งชาติ

“แม่” คำสั้นๆ ที่มีความหมายยิ่งใหญ่ เป็นผู้หญิงคนแรกที่เราได้รู้จักและมอบความรักให้เราแบบไม่ต้องเรียกร้อง 9 เดือนแห่งการอุ้มท้องไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องมีทั้งความเสียสละ อดทน ใช้ชีวิตด้วยความระมัดระวังเพื่อไม่ให้อีกหนึ่งชีวิตน้อยๆ ในครรภ์ได้รับความกระทบกระเทือน เมื่อเราเติบโตขึ้นมา แม่ก็คือครูคนแรกของเรา สอนให้เราหัดเดิน หัดวิ่ง ฝึคอयरระวังภัยอันตรายต่างๆ ให้เรา ... หลายคนในวันนี้ยังมีคุณแม่อยู่ข้างกาย อย่าลืมที่จะมอบความรักกลับไปให้ท่านด้วยนะคะ การกอด การสัมผัส พูดคุยกับท่าน เปรียบเสมือนน้ำทิพย์ชโลมใจให้ซึ่งกันและกัน พลังแห่งความรักยิ่งใหญ่เสมอ

และสำหรับบางคนที่ได้สูญเสียคุณแม่อันเป็นที่รักไปแล้วก็ไม่ใช่ไร เพราะในร่างกายของเราก็มีเลือดเนื้อของคุณแม่อยู่เช่นกัน การเป็นคนดีของสังคม แบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นที่ด้อยกว่า คิดดี ทำดี พุดดี เพียงเท่านี้คุณแม่ที่อยู่บนฟ้าก็คงจะภูมิใจในตัวลูกของท่านแล้ว

Life & Metro ฉบับนี้ยังคงมีเรื่องราวสาระดีๆ มาฝากคุณผู้อ่านเหมือนเช่นเคย เริ่มเรื่องแรกกับข่าว MRT เปิดให้ประชาชนทดลองใช้บริการฟรี จากสถานีวัดมังกรฯ - สถานีท่าพระ ตั้งแต่วันที่ 29 กรกฎาคม - 28 กันยายน 2562 เวลา 10.00 - 16.00 น. ใครอยากจะไปเที่ยวชมการตกแต่งที่งดงามเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละสถานี ช่วงนี้ห้ามพลาดค่ะ ต่อด้วยเรื่องราวรักษ์สิ่งแวดล้อมในคอลัมน์ Go Green ที่จะมาแนะนำสถานที่ที่รับขยะมารีไซเคิลแล้วนำกลับไปใช้ใหม่ มีที่ไหนบ้างลองหาอ่านกันดูนะคะ

สำหรับคอลัมน์ Check in ฉบับนี้เราจะพาคุณไปเที่ยวทั่วไทย ชมสถาปัตยกรรมโบราณทั่วทุกภูมิภาคภายในหนึ่งวัน ที่ “เมืองโบราณ สุมทปรการ” การเดินทางสะดวกสบาย โดยใช้รถไฟฟ้าสายสีเขียว จากสถานีสำโรง มาลงที่สถานีเคหะฯ แล้วต่อรถแท็กซี่ไม่ถึง 10 นาทีก็ถึงแล้ว หรือถ้ามาในวันเสาร์-อาทิตย์ ทางเมืองโบราณมีบริการรถรับส่งฟรี จากสถานีเคหะฯ - เมืองโบราณ เรียกว่า สะดวก สนุก สุดคุ้มจริงๆ วันแม่ปีนี้ถ้าใครยังไม่มียุโรปแรมไปเที่ยวไหนเราขอแนะนำให้มาที่นี่ค่ะ รับรองคุณแม่ต้องชอบ!

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า เราจะพาไปสำรวจ 4 สถานที่เปิดใหม่ใจกลางกรุงกันค่ะ

กองบรรณาธิการ

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธาน :** สิริธิดา ธรรมกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อ้นทะชัย, ชลิตา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรวิภา ปิ่นเพชร, พินนภา เพชรศรี **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงนันทน์, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญาณี อนุรักษ์ตีพันธ์, ธันวาท ประทุมสุวรรณ, รุชริชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรภักดิ์, **บรรณาธิการศิลปะ :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปะ :** ภาคภูมิ สุดเอี่ยม, สมิต ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรณรัตน์ ไทกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรวัณ เลิศวิทย์วรรณ, วรช เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขไชย **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

รถไฟฟ้าหานคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้าหานคร 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 ถนนทศรัษฎา 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 เพื่อสภาวะที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงเจิมรถไฟฟ้าขบวนใหม่ โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย ถนนพระราม 9

เมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2562 สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เสด็จโดยรถไฟฟ้าจากสถานีสนามไชยไปยังศูนย์ซ่อมบำรุงพระราม 9 ทรงเจิมรถไฟฟ้าขบวนใหม่ โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย (ช่วงหัวลำโพง - บางแค และช่วงเตาปูน - ท่าพระ) เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ผู้ปฏิบัติงานและประชาชนผู้ใช้บริการ โดยมีนายชัยวัฒน์ ทองคำคูณ ปลัดกระทรวงคมนาคม นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาต ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) นายสมบัติ กิจจาลักษณ์ กรรมการผู้จัดการ บริษัททางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) นายรัตน์ สันตอรณพ กรรมการบริหารและผู้บริหารอาวุโส บริษัท ช.การช่าง จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและพนักงาน รฟม. BEM และ บริษัท ช. การช่าง จำกัด (มหาชน) เฝ้ารับเสด็จ ณ ศูนย์ซ่อมบำรุงพระราม 9



ถนนพระราม 9 กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค มีกำหนดจะเปิดให้บริการอย่างเป็นทางการในเดือนกันยายน 2562 และช่วงเตาปูน - ท่าพระ มีกำหนดจะเปิดให้บริการอย่างเป็นทางการในเดือนมีนาคม 2563 เพื่อเชื่อมต่อการเดินทางด้วยรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล ไปฝั่งธนบุรี ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการจราจร ทำให้ประชาชนเดินทางได้อย่างสะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย และตรงเวลายิ่งขึ้น

รฟม. จัดกิจกรรมถวายเทียนพรรษา ประจำปี 2562 ณ วัดกัลยาณมิตรวรมหาวิหาร

เมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2562 รฟม. ร่วมกับโรงเรียนวัดกัลยาณมิตร จัดกิจกรรมถวายเทียนพรรษา ประจำปี 2562 ณ วัดกัลยาณมิตรวรมหาวิหาร ซึ่งอยู่บริเวณแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค โดยมีนายฤทธิกา สุภารัตน์ รองผู้อำนวยการ รฟม. (บริหาร) เป็นประธาน และมีคณะผู้บริหาร พนักงาน รฟม. รวมทั้งคณะครูและนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม โดยกิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ผู้บริหารและพนักงาน รฟม. ได้ร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงามของไทย และสร้างสัมพันธ์อันดีกับชุมชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม.



รฟม. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น (Cardiopulmonary Resuscitation : CPR) และการดับเพลิงเบื้องต้นให้แก่นักเรียนวิทยาลัยเทคโนโลยีช่างอุตสาหกรรมกรุงเทพ

เมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2562 นายพัฒนพงษ์ พงศ์ศุภจี ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานก่อสร้าง 1 รฟม. เป็นประธานในการจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น (Cardiopulmonary Resuscitation : CPR) และการดับเพลิงเบื้องต้นให้แก่นักเรียนวิทยาลัยเทคโนโลยีช่างอุตสาหกรรมกรุงเทพ ซึ่งเป็นโรงเรียนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) โดยมีวิทยากรจากสถาบันฝึกอบรมการรักษาคความปลอดภัยและดับเพลิง-กู้ภัย รฟม. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติจริงในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ รฟม. ได้มอบถังดับเพลิงจำนวน 10 ถัง ให้แก่วิทยาลัยเทคโนโลยีช่างอุตสาหกรรมกรุงเทพ



รฟม. จัดพิธีทำบุญตักบาตรเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2562 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานในพิธีทำบุญตักบาตรเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว วันที่ 28 กรกฎาคม 2562 โดยนิมนต์พระสงฆ์ จำนวน 9 รูปจากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก มารับบิณฑบาตข้าวสารอาหารแห้ง โดยมีคณะผู้บริหาร และพนักงาน รฟม. เข้าร่วมพิธี ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม.



ประจำเดือนสิงหาคม 2562

เนื่องในโอกาสครบรอบ 27 ปี รฟม. นิตยสาร Life & Metro รฟม. ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่าน ร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัล สุดพิเศษ

"Power Bank MRTA"
จำนวน 27 รางวัล



คำถาม

โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค เปิดให้ทดลองโดยสารฟรี ที่สถานี และจะเปิดให้บริการอย่างเป็นทางการ เมื่อใด?

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 26 สิงหาคม 2562



รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมด ในฉบับถัดไป

* คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
** พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนกรกฎาคม 2562

คำถาม

โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค และช่วงเตาปูน - ท่าพระ มีสถานีใดเป็นสถานีร่วม ?

เฉลยคำตอบ

สถานีท่าพระ

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

"MRTA Flashdrive" จำนวน 10 รางวัล ได้แก่

1. คุณไบไฟ ทองบางอ้อ
2. คุณสาริน จิรวัดน่องค์
3. คุณชนัด บำรุงวงศ์ดี
4. คุณสุนันทา แซ่ลิ้ม
5. คุณนิษา น้อยศรี
6. คุณอรุณศรี ทำบุญ
7. คุณทองโท ศักดิ์โสภีชัย
8. คุณธีรชัย เดชานันท์ศิลป์
9. คุณทวีเกียรติ ตั้งประจักษ์ภักดี
10. คุณปณณวิษณุ จำแก้ว



ผู้ที่ได้รับรางวัล

ทั้งนี้ รฟม. จะจัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ต่อไป



รฟม. จัดโครงการบ้านฉันบ้านเธอ ปีที่ 3 ตอน พี่กันใจชวนรักทั่วโลก

รฟม. จัดโครงการบ้านฉันบ้านเธอ ต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำนักเรียนในโรงเรียนตามแนวสายทางรถไฟฟ้ามหานคร ของ รฟม. ทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เยี่ยมชมสถานที่สำคัญต่างๆ ในแนวสายทางรถไฟฟ้า



ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่าง 2 โรงเรียน ในปีนี้ได้จัดกิจกรรมร่วมกับโรงเรียนวัดหงส์รัตนาราม ซึ่งเป็นโรงเรียนตามแนวสายทางรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล และโรงเรียนวัดโมลี (นันทวิมล) ซึ่งเป็นโรงเรียนตามแนวสายทางรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม โดยได้จัดกิจกรรมทั้งหมด 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 จัดขึ้นเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2562 นำนักเรียนโรงเรียนวัดหงส์รัตนาราม จำนวน 40 คน และโรงเรียนวัดโมลี (นันทวิมล) จำนวน 39 คน ทำกิจกรรมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กรุงเทพมหานคร และครั้งที่ 2 จัดขึ้นเมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 2562 โดยนำนักเรียนโรงเรียนวัดหงส์รัตนาราม จำนวน 43 คน และโรงเรียนวัดโมลี (นันทวิมล) จำนวน 35 คน ทดลองโดยสารรถไฟฟ้าสายฉลองรัชธรรม (สายสีม่วง) จากสถานีเตาปูน และสถานีแยกบางพลู ไปยังสถานีคลองบางไผ่ เพื่อทำกิจกรรมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันเกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม โดยนำคณะนักเรียนทั้งสองโรงเรียนเข้าเยี่ยมชมการปฏิบัติงานภายในอาคารศูนย์ควบคุมการเดินรถ (OCC) ภายในอาคารบริหารศูนย์ซ่อมบำรุงคลองบางไผ่ จังหวัดนนทบุรี *Low*

MRT เปิดให้ประชาชนทดลอง

โดยสารฟรี!

เฉพาะ

สถานีวัดมังกร - สถานีท่าพระ

29 ก.ค. - 28 ก.ย. 62

ตั้งแต่เวลา 10.00 - 16.00 น

โดยสารฟรี!

คิดค่าโดยสารตามระยะทาง 16 - 70 บาท



- ผู้โดยสารที่เดินทางจากสายสีน้ำเงิน (สถานีเตาปูน - หัวลำโพง) ไปยังสถานีสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย (สถานีวัดมังกร - ท่าพระ) ต้องเปลี่ยนขบวนรถไฟฟ้าที่ สถานีหัวลำโพง
- ผู้โดยสารที่เดินทางเข้าหรือออกสถานีหัวลำโพง คิดอัตราค่าโดยสารเริ่มต้นที่ 16 บาท



รฟม. เรายกระดับชีวิตเมือง

Bangkok Update

TEXT : กองบรรณาธิการ



วันนี้ - 21 ส.ค. กรุงเก่าเล่าใหม่ ตอน อโยธยา 2562

งานนี้ได้รับรวบรวมอาหารไทยคาวหวาน และข้าวของเครื่องใช้จากร้านบ้านขนมไทยชาวจังหวัดร้อยเอ็ด เสริมเสน่ห์ให้ปลายจวักกับกิจกรรมเวิร์คช็อป ทำขนมไทยจากร้านเสน่ห์ Sane Café and workshop ร่วมย้อนรอยสัมผัสบรรยากาศแบบไทยๆ ได้ที่ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า แจ้งวัฒนะ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ Facebook : Central Plaza WestGate



9 - 18 สิงหาคม Gifts For Mom

ชวนคุณแม่มาช้อปปิ้งสินค้าคุณภาพส่งออกที่ชนกันมาให้เลือกมากมายทั้ง เสื้อผ้า ผ้าไหม รองเท้าหนัง กระเป๋าหนัง เครื่องประดับจิวเวลรี่ สินค้าเพื่อสุขภาพและความงาม ของใช้ภายในบ้าน ฯลฯ ณ อาคารแสดงสินค้ากรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (รัชดาภิเษก) ตั้งแต่เวลา 10.00 - 19.00 น. รับรองว่ามางานนี้แล้วถูกใจคุณแม่แน่นอน!

วันนี้ - 30 ก.ย. นิทรรศการ MODVLXXR

ชมงานศิลปะไตรภาคที่ว่าด้วยการสำรวจความเสื่อมของมนุษย์ที่เต็มไปด้วยอารมณ์หลอนและความมืดมนผ่านวิดีโอและภาพนิ่ง ปลุกเร้าด้วยทัศนียภาพของเสียงเชิงทดลองของ 0010x0010 ศิลปินสไตล์ทัศนศิลป์ จากเฮลมอนตีเนออร์คอบร้าบันด์ทางใต้ของประเทศเนเธอร์แลนด์ ภูมิภาคเดียวกับวินเซนต์ แวน โก๊ะ มีผลงานด้านดนตรีมากมายในปัจจุบันที่เราอาจได้ยินดนตรีของเขาในคลับ Berghain เทศกาลดนตรี Tomorrowland ห้อง Boiler Room สถานีวิทยุ BBC Radio 1 รวมทั้งในภาพยนตร์ เช่น Compulsion ที่อานาเลห์ ทิปตัน แสดงนำ ที่ชั้น G พิพิธภัณฑ์ศิลปะไทยร่วมสมัย (MOCA BANGKOK) ข้อมูลเพิ่มเติม Facebook : MOCA Museum of Contemporary Art



16 - 25 สิงหาคม Big Motor Sale 2019

กลับมาอีกครั้งกับงาน Big Motor Sale 2019 มหกรรมยานยนต์เพื่อขายแห่งชาติ สำหรับใครหลายคนที่กำลังมองหารถยนต์ที่ถูกใจหรือจะเลือกซื้อบิ๊กไบค์คันงาม พร้อมพบกับโปรโมชั่นสุดพิเศษมากมาย ระหว่างวันที่ 16 - 25 สิงหาคม 2562 ณ ไบเทค บางนา EH101-106 ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ Facebook : Bigmotorsale



วันที่ 9 - 12 ส.ค. Retro Concert on The Street of Liverpool

ฟรีคอนเสิร์ต Retro Concert on The Street of Liverpool กับการรวมตัวของเหล่าศิลปินมากฝีมือของเมืองไทยที่จะมา Tribute บทเพลงของ 14 วงดนตรีสากลชื่อดังระดับโลกที่มีอิทธิพลต่อวงการดนตรีทั้ง Rock, Pop, Disco, Funky ฯลฯ ที่เป็นตำนานจนถึงทุกวันนี้ พร้อมเลือกซื้อสินค้าสไตล์วินเทจมากมายท่ามกลางการจำลองบรรยากาศเสน่ห์เมืองลิเวอร์พูล ประเทศอังกฤษ ณ ลานกลางชั้น 1 ศูนย์สรรพสินค้าซีคอน บางแค ถนนเพชรเกษม สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0 2454 7777 และ Facebook : SeaconBangkaeFanPage

News Update

“ฟู้ด สตรีท” แห่งใหม่ในย่านพระราม 9

ศูนย์การค้าโชว์ ดีซี (SHOW DC) ศูนย์การค้าช้อปปิ้งเอาท์เล็ตใจกลางเมืองที่ใหญ่ที่สุดในกรุงเทพฯ สร้างสรรค์โซนอาหารใหม่ “ฟู้ด สตรีท” (Food Street) บนชั้น 5 ภายใต้แนวคิด Food Destination แห่งใหม่ของย่านพระราม 9 ชูไฮไลท์พร้อมให้บริการเสิร์ฟอาหารไทยยอดนิยมต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ที่อาศัยและคนทำงานในย่านพระราม 9 ตลอดจนนักท่องเที่ยวชาวไทยและต่างชาติ เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 11.00 - 20.00 น. สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0 2203 1890 และติดตามโปรโมชันและข่าวสารอื่นๆ ได้ทางเฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/showdc.co.th/>



เคทีซีแพ็คเกจพิเศษคู่ความอร่อย เข้าร้านอาหารระดับตำนาน

“เคทีซี” หรือ บริษัท บัตรกรุงไทย จำกัด (มหาชน) โดยนางประณยา นิถานานนท์ ผู้อำนวยการ - ธุรกิจบัตรเครดิต ร่วมสานต่อมรดกวัฒนธรรมอาหารจากรุ่นสู่รุ่นที่คงความเป็นอมตะ ทั้งเมนูดั้งเดิมที่หลากหลายและรสชาติโอชาที่อยู่คู่คนไทยมายาวนานกว่า 30 ปี ให้สมาชิกเคทีซีที่ชื่นชอบของอร่อยระดับตำนานได้รับสิทธิพิเศษ ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2562 - 30 กันยายน 2562 เพียงใช้คะแนน KTC FOREVER เทขายต่อใช้จ่ายต่อเชลล์สตีลป แลกรับเครดิตเงินคืนเพิ่ม 15% ณ ร้านอาหารที่ร่วมรายการ อาทิ ร้านจุฑารส / บะหมี่อเล็ก ราวงรงค์ / เมธาวลัยศรแดง / เรือนเพชร / วิเศษไถ่ย่าง / ศิริชัยไถ่ย่าง / สามเสนวิลล่า / สีฟ้า / สุกินัมเบอร์วัน / หมี่กรอบจินหลี (เต็กเฮง) / ฮั่วเซ่งฮง / คราวคุณต๋อย และเดอะ คัพ เรสทัวรอง แอนด์ ที รูม โดยสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากหนังสือ “30 ร้านอาหารในกรุงเทพมหานคร จากตำนานรุ่นสู่รุ่น” ในรูปแบบของสิ่งพิมพ์และ e-book ซึ่งเคทีซีได้ร่วมกับกรมส่งเสริมวัฒนธรรมการท่องเที่ยวและพันธมิตรจัดทำขึ้น สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ KTC PHONE 02 123 5000

เปิดตัวศูนย์รวมแห่งความบันเทิงสไตล์ถนนกินซ่า ณ ใจกลางทองหล่อ

คุณพิพัฒน์ เอี่ยมชีรางกูร กรรมการฝ่ายบริหารและคุณณที เอี่ยมชีรางกูร ผู้จัดการทั่วไป ร่วมด้วยแขกผู้มีเกียรติ อาทิ ม.ล.กัลยกร เกษมศรี, คุณปัทมวดี เสนาณรงค์ ฯ เปิดตัว Ginza Lifestyle Community Thonglor ศูนย์รวมแห่งความบันเทิงและพักผ่อนหย่อนใจในสไตล์ถนนกินซ่าอย่างแท้จริง อาทิ Hamaoka, Kin Shabu Sukiyaki, SABU Yakiniku, Steak House Hiro, Wine & Kushikatsu Ishimoto, และร้านอาหารไทยหนึ่งเดียว Aimm Thai Cuisine รวมไปถึงวิสกี้บาร์ที่มีชื่อเสียงจากญี่ปุ่น HIDE Produced by Ginza Yamazaki ฯลฯ เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00 น. - 24.00 น. ณ บริเวณชั้น 2-3 Hotel Nikko Bangkok ซอยสุขุมวิท 55 (ทองหล่อ)



Go Green

TEXT: Chayane A.

1 ขยะในมือมีค่า อย่ารีบทิ้ง

ที่บอกเช่นนี้เพราะตอนนี้มีการนำขยะบางอย่างกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ และนี่คือโครงการดีๆ ที่น่าสนใจ และทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในการส่งขยะเหล่านั้นไปแปรสภาพให้เกิดประโยชน์และสิ่งดีๆ ต่อสังคมได้ มีแคมเปญไหนที่น่าสนใจไปดูกัน



จิ๋วรีไซเคิล วัดจากแดง จังหวัดสมุทรปราการ

รับขวดน้ำพลาสติกเพื่อเอามาแปรรูปเป็นเส้นด้ายและเย็บเป็นจีวรนาโน โดยใช้ขวด PET 15 ขวด ต่อการผลิตผ้าจีวร 1 ผืน และผ้าไตรจีวร 1 ชุด ให้ขวด PET 60 ขวดโดยประมาณ

สามารถส่งขวดพลาสติกมาร่วมโครงการได้ที่ วัดจากแดง ซอยวัดจากแดง ตำบลทรงคนอง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ 10130 โทร. 06 6159 9558 (คุณแอน)



โครงการ Green Road

รับถุงพลาสติกใช้แล้วเพื่อนำไปทำปลอกปูถนน (เมื่อสำเร็จจะได้หน้าตาประมาณอิฐก้อนใหญ่ 6 เหลี่ยมมันนั่นแหละ) โดย 1 ตร.ม. ใช้ขยะพลาสติกประมาณ 4,000 ใบ โดยถุงพลาสติกเหล่านั้นต้องล้างทำความสะอาดและผึ่งให้แห้งสนิทแล้ว

สามารถส่งขยะพลาสติกไปร่วมแคมเปญนี้ได้ที่ ผศ.ดร.เวชสวรรค์ หล้ากาศ เลขที่ 22 ซอย 7 ถนนหมื่นด้ามพร้าครด ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50300



รับขวดน้ำพลาสติกและกระป๋องอลูมิเนียมไปรีไซเคิล โดย Tesco Lotus

คุณสามารถนำขวดน้ำพลาสติกและกระป๋องอลูมิเนียมมาหย่อนใส่เครื่องเพื่อนำไปสู่กระบวนการรีไซเคิล โดยสามารถแลกเป็น green point ได้ 25 แต้ม แต่มีข้อจำกัด 10 ขวด/กระป๋องต่อวัน

สาขาที่มีจุดรับ ได้แก่ Tesco Lotus ทั้ง 7 สาขา สาขาสุขาภิบาล 1, สาขาบางกรวย-ไทรน้อย, สาขาลาดพร้าว 71 (เอ็กซ์เพรส), สาขาสุขุมวิท 50, สาขาราม 2 (เอ็กซ์เพรส), สาขารามอินทรา 39 (เอ็กซ์เพรส) และสาขาลาดพร้าว 48 (เอ็กซ์เพรส)



โครงการ Trash Hero Thailand

รับขวดพลาสติก Eco Bricks ไปสร้างห้องสมุดและห้องเรียน ซึ่งเป็นหนึ่งในกิจกรรม Bamboo School Family ของเด็กๆ ในชุมชน บั้งตี้ล่าง จังหวัดกาญจนบุรี หลายคนอาจสงสัยแล้วเจ้า Eco Bricks คืออะไร อธิบายง่ายๆ คือการนำขยะชิ้นเล็กๆ ที่ไม่สามารถรีไซเคิลได้ เช่น ซองขนม ถุงพลาสติก เชือก กระดาษ มาใส่แล้วอัดให้แน่นในขวดพลาสติก ก่อนจะนำไปเป็นวัสดุก่อสร้างห้องเรียนและห้องสมุด

สามารถส่ง Eco Bricks มาได้ที่ Bamboo School เลขที่ 234 ซอยแมมแคท หมู่บ้าน บั้งตี้ล่าง ตำบลบ้องตี้ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี 71150



2 เป็นสาวสวยยุคใหม่ก็รักโลกได้นะ

หากคุณเป็นสาวอีกคนหนึ่งที่ชอบแต่งหน้าประพินโฉมและความงามเป็นชีวิตจิตใจ เคยนับดูบ้างหรือเปล่าว่าในแต่ละเดือน แต่ละปี มีขยะบรรจุภัณฑ์เครื่องสำอางและขวดสกินแคร์ที่ถูกทิ้งไปเป็นจำนวนเท่าไร (และส่วนมากก็เป็นพลาสติกเสียด้วยสิ) แต่อย่าเพิ่งรู้สึกผิดจนคิดจะเลิกแต่งหน้าอย่างที่ชอบ เราขอแนะนำหลากหลายแบรนด์ตั้งที่คุณสามารถนำบรรจุภัณฑ์หรือแพคเกจจิ้งไปรีไซเคิลกับทางแบรนด์ได้... มาดูกันว่ามีแบรนด์อะไรบ้าง

▶ M.A.C

สามารถนำบรรจุภัณฑ์เปล่า 6 ชิ้น มาแลกรับลิปสติกได้ 1 แท่ง ที่เคาน์เตอร์ M.A.C ทุกสาขา (แจ้งอะพวทเธอ)

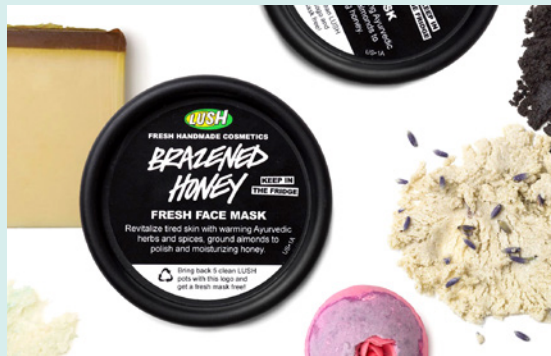


▶ Innisfree

เมื่อนำขวดเปล่าที่เป็นแก้วและพลาสติกของทางแบรนด์ไปคืนที่ร้าน จะได้รับคะแนนสะสมกับแคมเปญรีไซเคิล

▶ LUSH

เพียงนำบรรจุภัณฑ์ของ LUSH จำนวน 5 ชิ้น ไปแลกรับ Lush Fresh Face Mask ได้ฟรีๆ 1 กระปุก ที่ LUSH ทุกสาขา (ก๊ิบแก้ง)



▶ Kiehl's

บรรจุภัณฑ์เปล่าของ คีลส์ 1 ชิ้น สามารถนำมาสะสมแต้มได้ 1 แต้ม เมื่อสะสมจนครบ 10 แต้ม รับไปเลยผลิตภัณฑ์ Travel Size 1 ชิ้น (อันนี้ก็ตีตีว่าใหม่)



▶ The Body Shop

ขวดบรรจุภัณฑ์ในกลุ่มเส้นผม (ขนาด 250 ml.) ของแบรนด์ The Body Shop นั้น มาจากขยะพลาสติกไร้ค่าที่ถูกนำมารีไซเคิลใหม่ จากโครงการชุมชนในเมืองเบงกอลูร์ ในประเทศอินเดีย เมื่อใช้มันก็เท่ากับคุณจะมีส่วนในการช่วยลดขยะพลาสติกของโลกไปด้วยในตัว ยิ่งล่ะ *Love*



Did You Know?

พลาสติกทำร้ายปะการังในทะเลด้วยนะ

รู้ไหมว่าปะการังนั้นชอบกินพลาสติกเข้าไปโดยไม่รู้ว่ามันคืออะไร และหลังกลืนกินเม็ดพลาสติกลงไป 48 ชั่วโมง ปะการังเหล่านั้นจะคายพลาสติกออกมา แต่แบคทีเรีย E. coli ยังคงตกค้างอยู่ในโพรงอาหารของปะการัง และปะการังที่มีเม็ดพลาสติกปนเปื้อนแบคทีเรียจะตายลงภายใน 2 สัปดาห์เท่านั้น นอกจากนี้สัตว์ทะเลทั้งหลาย อย่าง ปลา เต่า ปลาหมึก ที่ต้องตายลงเพราะการกลืนกินพลาสติกปะการังเองก็เช่นกัน รู้แบบนี้ลดการใช้พลาสติกได้หรือยังมนุษย์โลก!

Around the World

TEXT: จีงอุรา



1 เมืองร้างสีเขียว

เมื่อธรรมชาติกลายเป็นผู้ชนะ!

ท่ามกลางเมืองใหญ่ทั่วโลกที่เริ่มขยายพื้นที่เมืองเข้าสู่เขตธรรมชาติ แต่ก็ยังมีบางส่วนในโลกที่เมืองต่างๆ พยายามอยู่อาศัยร่วมกับพื้นที่สีเขียว หรือบางพื้นที่ก็ถูกระบบนิเวศโอเวอร์จนไม่เหลือที่อยู่อาศัยของมนุษย์อีกแล้ว อย่างเช่นที่หมู่บ้าน Houtouwan ตั้งอยู่บนเกาะ Shengshan ในทะเลจีนตะวันออก มณฑลเจ้อเจียง อดีตหมู่บ้านชาวประมงที่เคยมีคนอยู่อาศัยกว่า 2,000 คน ก่อนจะถูกทิ้งร้างเมื่อปี ค.ศ. 1990 เพื่อเดินทางไปหาความเจริญบนจีนแผ่นดินใหญ่ เนื่องจากสถานการณ์เริ่มเปลี่ยนเมื่อชาวประมงบนเกาะไม่อาจหาปลาสู่กับการประมงขนาดใหญ่ของเซี่ยงไฮ้ได้ ทำให้บ้านเรือนเกือบทั้งหมดถูกปกคลุมด้วยพืชสีเขียวขจี นานาชนิดจนกลายเป็นภาพสวยแปลกตาอย่างที่เห็น

Photo: reddit.com



Quote



2 โรงแรมโพรงมดลูก

จะบอกว่าเรื่องนี้ไม่เกี่ยวกับเซ็กซ์แต่อย่างใด แต่กล่าวถึงโรงแรมแห่งหนึ่งในกรุงลอนดอนที่ปีงไอเดียดีไซน์ห้องพักเลียนแบบ “มดลูก” ชูจุดเด่นเพื่อให้แขกที่มาพักหลับสนิทยิ่งขึ้น

โรงแรมแห่งนี้อยู่ในเขตชอร์ดดิทช์ (Shoreditch) กรุงลอนดอน สหราชอาณาจักร สร้างประสบการณ์ใหม่ให้ผู้เข้าพักสัมผัสการพักผ่อนรูปแบบใหม่ ที่อ้างว่าช่วยให้นอนหลับสนิทได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยอาศัยการสร้างสรรค์บรรยากาศเลียนแบบ “มดลูก” ของสิ่งมีชีวิตหรือ “วอมบ์ รูม” (Womb Room) ห้องพักดีไซน์แหวกแนวสีชมพูอ่อน ออกแบบมาเพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าพักนอนหลับสนิท เฟอร์นิเจอร์ดีไซน์ตามรูปแบบกายวิภาคภายในของมนุษย์ที่มีขอบโค้งมนและพื้นผิวสปริงสร้างสภาพแวดล้อมที่สะดวกสบายและปลอดภัยแก่ผู้เข้าพัก และไฮไลท์ตรงเตียงนอนรูปทรง “รังไหม” ซึ่งแนวคิดนี้ได้รับการผสมผสานโดย Cuckooz และ Simba ซึ่งเป็นบริษัทเทคโนโลยีการนอนหลับในกรุงลอนดอนและบริษัทผู้ผลิตที่นอน

Photo: theindependent.com

“ความรู้คือสิ่งล้ำค่าที่ไม่มีใครพรากมันไปจากเราได้ และมันจะช่วยพัฒนาตัวเราให้เติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพ”

-ญานา อูร์ลยา เสเปอร์บันด์- กล่าวไว้



3 บันไดสวรรค์

สำหรับผู้ชื่นชอบกิจกรรมตื่นเต้นท้าทาย (ความตาย) นี่คือช่วงเวลาที่คุณจะมีโอกาสเดินหน้าได้อย่างเดียว หมดสิทธิ์หันหลังกลับ!

เหล่านักปีนเขาผู้กล้าต้องจดจำโมเมนต์ที่ตื่นเต้นเสี่ยงตายที่แทบไม่อยากเชื่อสายตาตัวเอง ด้วยการไต่บันไดสลิงขนาดใหญ่ทำจากเหล็กและเชือก เชื่อมต่อระหว่างภูเขาสองลูก สูงกว่าหลายพันฟุต ระดับเทียมเมฆ ในเทือกเขา Gosaukamm แคว้น Upper Austria ประเทศออสเตรีย โดยความโหด มัน เสียวของกิจกรรม Daredevil น้อยูที่ระหว่างการไต่บันไดจะสั่นคลอนไปตามกระแสลมแรงล่อแหลมกับการหล่นลงมาเบื้องล่างอย่างมาก ... สวรรค์กับอันตราย (และความตาย) อยู่ใกล้กันจริงๆ

Photo: bergsteigen.com

Quote



“ผมเป็นคนไม่มีสเปก แต่ให้ความสำคัญและให้คุณค่ากับทุกคน เพราะบางทีคนที่เราชอบ อาจไม่ตรงกับสเปกที่เราวาดไว้ก็ได้”

-เจมส์ มาร์- กล่าวไว้

4 ตุ๊กตาบาร์บี้วง BTS เอาใจติ่งโอปป้า!

ครอบครัวบาร์บี้และเคนมีสมาชิกใหม่เพิ่มอีกแล้ว!

คอลเล็กชันนี้เรียกเสียงกรี๊ดจากสาวกเคป๊อปทั่วโลก เมื่อบริษัท แมทเทล (Mattel) ผู้ผลิตตุ๊กตาบาร์บี้ ออกคอลเล็กชันพิเศษตุ๊กตาวง BTS โดยได้แรงบันดาลใจจากศิลปินบอยแบนด์เกาหลี จากปรากฏการณ์ทางวัฒนธรรมดนตรีป๊อปที่อยู่เหนือขอบเขตของอายุ วัฒนธรรม และภาษา และจากการร่วมมือกันทางแมทเทลจะสร้างสรรค์เส้นทางใหม่เพื่อให้ผู้คนอีกหลายล้านคนทั่วโลกได้รู้จักกับวงนี้ ตุ๊กตาแต่ละตัวมีความสูง

11 นิ้ว มีเส้นผมและมีข้อต่อ 11 จุด แขน ขา และหัวขยับได้ อีกทั้งยังแต่งตัวได้เว่อวังด้วยเสื้อผ้าจากเอ็มวีเพลง Idol ใครอยากเป็นเจ้าของสองได้ก็รีบ Amazon.com ส่วนในเมืองไทยมีขายที่ ShopAt24 [com](#)

Photo: koreabo.com



Health

TEXT : Chayane A.

1 โรคลายม์ (Lyme Disease) คือ โรคอะไรกันนะ

เป็นที่ฮือฮาพอสมควรเมื่อมีคนไทยป่วยด้วยโรคนี้อันที่จริงโรคนี้อันไม่ใช่โรคใหม่ เพียงแต่พบได้ในต่างประเทศเป็นส่วนใหญ่ โรคนี้นี้เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่มีชื่อว่า Borrelia ที่มีการติดต่อผ่านการแพร่เชื้อจากเห็บที่กินเลือดจากสัตว์จำพวกสุนัข ม้า วัว ควาย หรือหนูที่เป็นตัวกักตุนโรคและนำเชื้อโรคเข้าสู่คนเมื่อมากัดกินเลือดคน โดยเห็บอาจกัดและดูดเลือดเป็นเวลา 24 - 48 ชั่วโมง เห็บจะมีตัวบวมพร้อมปล่อยเชื้อแบคทีเรียเข้าสู่กระแสเลือดผ่านทางผิวหนัง สำหรับผู้ที่ติดเชื้อมีอาการแรกเริ่มเป็นรอยบวมแดงบริเวณที่ถูกเห็บกัดแล้วกลายเป็นผื่นวงกลมขนาดใหญ่ แต่บางรายก็อาจจะมองไม่เห็น ส่วนอาการอื่นๆ ได้แก่ มีไข้ ปวดตามตัว คอแข็ง ปวดหัวและปวดตามข้อ แต่ไม่ต้องตกใจไปเพราะโรคนี้นี้สามารถรักษาได้ด้วยยาปฏิชีวนะ ส่วนวิธีการป้องกัน ควรหลีกเลี่ยงบริเวณที่มีเห็บอาศัยอยู่ เช่น บริเวณป่า กองใบไม้ พุ่มไม้รกๆ หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงบริเวณดังกล่าวได้ควรสวมใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว รองเท้าที่ปิดนิ้วเท้า เลือกสวมเสื้อผ้าที่มีสีสีนสว่างเพื่อจะได้มองเห็นตัวเห็บได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้เมื่อพบเห็บควรกำจัดในทันที โดยสวมถุงมือในระหว่างการทำกำจัดและล้างมือทำความสะอาดทันที นอกจากนี้ยังควรดูแลสัตว์เลี้ยงไม่ให้มีเห็บ หากจะเดินทางไปต่างประเทศ ควรศึกษาให้ดีกว่าเดินทางว่าประเทศนั้นๆ มีโรคประจำถิ่นอะไรบ้าง ควรเตรียมตัวและป้องกันตนอย่างไร



ขอบคุณข้อมูล สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. 1422

Photo: <https://baabin.com>

2 รู้ไหมว่า...ควรดื่มน้ำให้ถูกปริมาณ ถูกเวลา เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า



- เมื่อตื่นนอนตอนเช้า ควรจะดื่มน้ำอุ่น เพราะช่วยให้รู้สึกโล่งสบาย การดื่มน้ำที่มีอุณหภูมิต่ำกว่าร่างกายจะเป็นการปรับและดึงอุณหภูมิในร่างกายให้เย็นลง ควรดื่ม 1 - 3 แก้ว เพราะช่วงเวลาดังกล่าวร่างกายจะมีความเข้มข้นของเลือดสูง ร่างกายและเลือดจะมีลักษณะขุ่นข้น และการดื่มน้ำในเวลานี้ยังช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ทำงานได้ดีอีกด้วย
- ควรดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหารประมาณ 15 นาที ระหว่างทานอาหารและหลังอาหารประมาณ 30 นาที โดยทั้งสามช่วงเวลานี้ปริมาณน้ำที่ดื่มรวมกันไม่ควรเกินครึ่งแก้ว เพราะหากมากกว่านั้นจะทำให้เหนื่อยในกระเพาะอาหารเจือจางส่งผลให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ไม่ดี
- ในช่วงเวลา 9 - 10 โมงเช้า ควรดื่มน้ำให้ได้ 2 แก้ว เพื่อชำระของเสียต่างๆ

- ในระหว่างวัน ควรดื่มน้ำทีละนิดในลักษณะการจิบบ่อยๆ เพื่อรักษาสมดุลความชุ่มชื้นในร่างกาย
- ก่อนนอน ควรดื่มน้ำอีก 1 - 2 แก้ว ให้มากกว่า 250 มิลลิลิตร เพื่อให้เป็นตัวช่วยในการชำระล้างสิ่งตกค้างในลำไส้และกระเพาะอาหาร หากเป็นน้ำอุ่นก็จะยิ่งช่วยส่งผลให้หลับสบายมากยิ่งขึ้น

กะหล่ำปลี...ดีต่อดวงตา

เพราะในกะหล่ำปลีนั้นมีวิตามินเอ และวิตามินซี ซึ่งทั้งสองตัวนี้จะช่วยลดเลือนริ้วรอยรอบดวงตาได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้ดวงตาดูสดใส อ่อนเยาว์ แนะนำให้กินกะหล่ำปลี 3 - 5 ครั้ง ต่อสัปดาห์ โดยเฉพาะกะหล่ำปลีม่วงที่อุดมไปด้วยวิตามินมากกว่ากะหล่ำปลีเขียว 6 - 8 เท่าเลยทีเดียว



3 ลดอาการบวมของดวงตา แบบเร่งด่วน

แม้ว่าจะซักรักจากซีริสมาทั้งคืน หรือทะเลาะกับแฟนยันเช้า ตื่นมาตาบวมฉิ่ง อย่าเพิ่งตกใจแล้วคิดว่านี่ฉันจะต้องสวมแว่นตา หลบหน้าประชาชนไปทั้งวัน เพราะเรามีวิธีแก้ไขและลดอาการบวมของดวงตามาฝาก เพียงนำนมสดไปแช่ช่องฟรีซให้เย็นจัด จากนั้นใช้สำลีชุบนมสดมาประคบบริเวณดวงตา ทั้งไว้ประมาณ 20 นาที หรือรองจนกว่าสำลีจะหมดความเย็น ประคบไปเรื่อยๆ จนกว่าดวงตาจะหายบวม แต่ถ้าที่บ้านไม่มีนมสด นำแข็งก็ถือเป็นตัวช่วยชั้นดีได้เช่นกัน นำก้อนน้ำแข็งเล็กๆ พันด้วยผ้าขนหนู หรือจะนำช้อนทานข้าวไปแช่เย็น จากนั้นนำมาประคบที่ดวงตาประมาณ 20 - 30 นาที ก็จะช่วยลดอาการบวมของดวงตาได้เช่นกัน



4 ขอบอกกำลังกาย แต่ยังเป็นตะคริวบ่อย ควรทำอย่างไร

แม้คุณจะเป็นคนหนึ่งที่ขอบอกกำลังกายแต่ก็มักมีปัญหาเป็นตะคริวบ่อยๆ เราขอแนะนำเทคนิคต่างๆ ที่ช่วยบรรเทาการเกิดอาการตะคริวสำหรับคนที่ขอบอกกำลังกายให้ลดลง

- พยายามออกกำลังกายและหมั่นฝึกซ้อมสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่ม Physical Fitness และเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเฉพาะส่วนที่เป็นตะคริว เพื่อให้เกิด Muscular Fitness ที่ดี เพราะเมื่อกล้ามเนื้อแข็งแรง อาการล้าก็จะเกิดขึ้นน้อยลง
- อย่าละเลยการวอร์มอัพและการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ เพราะกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บจะมีการหดเกร็งตัว ทำให้เกิดอาการตะคริวได้ง่าย
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่าปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำ

โดยเฉพาะในผู้ที่ออกกำลังกาย ควรสังเกตสีของปัสสาวะ ถ้าสีเหลืองเข้ม นั่นแปลว่าคุณดื่มน้ำน้อยเกินไปในระหว่างวัน ควรดื่มน้ำก่อนออกกำลังกายอย่างน้อย 1 ชั่วโมง 100 ซีซี ขึ้นไป และจิบเรื่อยๆ ระหว่างการออกกำลังกาย เพื่อทดแทนการสูญเสียน้ำที่เกิดขึ้น และอย่าสวมใส่ถุงเท้าที่รัดยวบมาถึงใต้เข่า เพราะจะทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลงนั่นเอง



5 แก้อาการคอเคล็ดเมื่อนอนตกหมอน แบบง่ายๆ ด้วยตัวเอง

หลายคนมีอาการคอเคล็ดอยู่บ่อยครั้งเพราะนอนตกหมอน ส่งผลให้กล้ามเนื้อคออักเสบ หันซ้ายหันขวาก็มีแต่จะเจ็บ ลองค้นหาวิธีแก้ไขความเจ็บปวดให้ถูกจุดด้วยการลองก้มๆ เงยๆ บิดหันคอไปมาดู คุณจะพบว่าบริเวณจุดที่ปวดนั้นจะมีการจำกัดในการก้มหรือเงย สังเกตดูว่าปวดคอข้างซ้ายหรือข้างขวา ใช้มือจับบริเวณต้นคอ บริเวณที่ปวดจะรู้สึกว่ารุนกว่าฝ่ามือหนึ่งบริเวณส่วนอื่นๆ จากนั้นใช้มือกดไล่ไปบริเวณล่างกล้ามเนื้อคอ เพื่อหาบริเวณที่มีอาการ ทำการประคบเย็นเพื่อลดการอักเสบของกล้ามเนื้อคอ อาจจะใช้แผ่นประคบเย็นสำเร็จรูปก็ได้เพื่อความสะดวก ประคบบริเวณที่ปวดประมาณ 15 - 20 นาที ทำซ้ำทุกๆ 2 ชั่วโมง จากนั้นนวด โดยการนั่งพุงลงกับโต๊ะหรือเตียง ให้ใช้มือข้างเดียวกับด้านที่ปวดคอ วางลงบนศีรษะด้านหลัง กางนิ้วโป้งออก ใช้นิ้วโป้งกดคลึงบริเวณที่เจ็บที่สุด กดแรงพอประมาณให้รู้สึกตึงหรือปวดเล็กน้อย กดค้าง 30 วินาทีแล้วผ่อนแรง ทำซ้ำ 3 - 5 นาที หรือจนรู้สึกว่ารุนกว่ากล้ามเนื้อลำค่อนิมลง อาการปวดลดลงทำวันละ 1 - 2 ครั้ง แต่อย่ากดหรือคลึงแรงเกินไป เพราะอาจจะทำให้รู้สึกปวดมากกว่าเดิม จากนั้นยืดกล้ามเนื้อเบาๆ ด้วยการก้มศีรษะ หันหน้าและใช้มือด้านตรงข้ามกับข้างที่ปวด โดยวางมือบนศีรษะ กดลงให้รู้สึกตึงก้านคอเล็กน้อย ทำค้างไว้ นับ 1 - 10 ทำซ้ำไม่เกิน 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ *lew*



Check in

TEXT & PHOTO : ชันวา ทયાง



“เมืองโบราณ สมุทรปราการ”
มาที่เดียวเที่ยวครบทุกภาค



วันแม่ปีนี้เรามีโปรแกรมท่องเที่ยวมาแนะนำให้คุณหลายๆ ท่านคุณแม่ไปเที่ยวแบบไม่ไกล ไปกลับสบายภายในวันเดียวจบ เสมือนว่าไปเที่ยวครบทุกจังหวัดด้วยอยู่แค่ในเมืองนี้เอง ก็ “เมืองโบราณ สมุทรปราการ” พิพิธภัณฑ์เอกชนกลางแจ้งที่ใหญ่ที่สุดในโลก นี่เดินทางสะดวกสบายไม่ต้องรู้สึกไกลอีกต่อไปแล้ว เพียงนั่งรถไฟฟ้าสายสีเขียว สำโรง - เคหะฯ มาลงที่สถานีสุดท้ายคือ สถานีเคหะสมุทรปราการ แล้วต่อด้วยรถสองแถวที่ระบุว่าผ่านเมืองโบราณก็ดี หรือรถแท็กซี่ก็ได้ แต่ถ้านั้นเราว่าแท็กซี่เถอะ นานๆ มาที่ บริการคุณแม่หน่อย ปล่อยให้แม่ต้องลำบาก ถ้ารถไม่ติด 10 นาทีก็ถึง ประมาณ 50 บาทเอง ถ้าเป็นวันเสาร์และอาทิตย์ที่เมืองโบราณจะมีบริการรถรับ-ส่งฟรี จากสถานีเคหะฯ ถึงเมืองโบราณเลย จากนั้นก็ซื้อบัตรเข้าชม คนไทย ผู้ใหญ่ 350 บาท เด็ก (6-14 ปี) 175 บาท ชาวต่างชาติ ผู้ใหญ่ 750 บาท เด็ก (6-14 ปี) 350 บาท

ขอบอกก่อนว่าที่เมืองโบราณนี้มีพื้นที่กว้างใหญ่มากกว่า 800 ไร่ เดินไม่ไหวนะจ๊ะ แนะนำว่าถ้าจะประหยัดก็นั่งรถรางบริการฟรีมี 4 รอบ คือ 10.00 - 12.00 น. / 13.00 - 15.00 น. / 15.00 - 17.00 น. และรอบสุดท้าย 17.00 - 19.00 น. ใช้เวลาพาเที่ยวชมประมาณ 1 ชั่วโมง โดยไม่แวะจอด แต่หากเราต้องการจะ

Check in



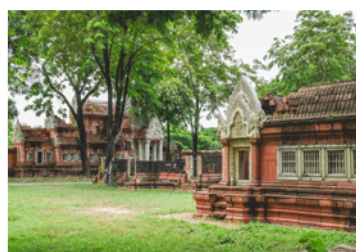
ลงตรงไหนเพื่อแวะชม แวะถ่ายรูป หรือแวะทานอาหาร ก็บอกให้เค้าจอดได้ แล้วถ้าจะไปต่อก็เดินเที่ยวเอง หรือถ้าจะรอรถรางขบวนต่อไปก็อีกเกือบชั่วโมง ถ้ารอไหวก็รอ ก็ต้องชมแบบซิลส์มาก ถ้าใช้วิธีนี้คงเที่ยวไม่ครบจบในวันเดียวแน่ เพราะเค้าแบ่งเป็น 4 ภาค คือ เหนือ อีสาน กลาง ใต้ คล้ายแผนที่ประเทศไทย แม้อยากเที่ยวภาคไหนก่อนก็พามุ่งหน้าไปได้เลย ก่อนที่จะหมดแรงสู้แสงแดดไม่ไหว

อีกหนึ่งวิธีที่น่าสนุกเช่นกันของการมาเที่ยวที่นี่คือ ถ้าคุณแม่และคุณลูกสามารถปั่นจักรยานได้ เราแนะนำให้ปั่นจักรยานเที่ยว เพราะสามารถแวะชมที่ไหนก็ได้ตามใจชอบ ดูแผนที่ที่เค้าให้ตอนซื้อตั๋วประกอบ เหมือนปั่นจักรยานตามหลายทาง สนุกแบบได้สุขภาพที่ดี แถมจักรยานเค้าก็มีให้บริการยืมใช้ฟรีด้วยนะ

และสำหรับใครที่คุณแม่อายุเยอะแล้วเราแนะนำวิธีนี้เลย เที่ยวครบแบบไม่เหนื่อยมากคือ เช่ารถกอล์ฟ คันละ 400 บาท ใช้ได้ทั้งวัน ขับพากันเที่ยวไป หรือถ้าใครขับรถยนต์ส่วนตัวไปก็สามารถขับเข้าไปเที่ยวชมได้เลย แต่ต้องจ่ายค่าจอดรถเข้าอีกคันละ 400 บาทนะจ๊ะ

สำหรับเรา จากที่ไปสำรวจมาวิธีนี้ก็คิดว่าจะเลือกเที่ยวภาคกลางโดยเฉพาะ และตัดสินใจเดิน เพราะจะสะดวกต่อการถ่ายภาพมานำเสนอท่านผู้อ่าน แบบว่าเดินไปถ่ายไปได้ทันที ไม่ต้องมีภาระเสียเวลาหาที่จอดรถยนต์ รถกอล์ฟ หรือ จูงจักรยานให้รุ่งรัง ทางเข้าเค้าเริ่มที่ภาคใต้ ก็เลยต้องเดินถ่ายภาพโบราณสถานภาคใต้ไปก่อน เดินไปเรื่อยๆ ก็ถึงตลาดโบราณ (ตลาดบก) ลักษณะเป็นตลาดภาคกลาง มีของขายจริง มีร้านชาคาเฟ่ และร้านอาหารจริง นั่งทานกันได้ เริ่มเซลฟี่อัพชั่นโซเชียลกันได้ ณ ตรงนี้เลย





Check in



ออกจากตลาดก็ยังเป็นโบราณสถานภาคกลางอยู่ ก็เดินถ่ายรูปไป และเข้าไปชมด้านในบ้างเป็นบางแห่ง แผนที่ก็ได้สนใจจะดูแล้ว คือเดินไปเจออะไรน่าสนใจก็ถ่ายภาพไป ว่าแล้วก็เลยหลงไปโผล่ที่ภาคอีสาน เลยได้ภาพปราสาทหินพิมายจำลองมา มีพระธาตุพนมอีกต่างหาก พยายามหาทางวนกลับภาคกลางก็ดันหลงไปภาคเหนืออีก เจอวัดภูมิจิตร จ.น่าน ก็เลยกลายเป็นว่ามาครบทั้ง 4 ภาคเลย ค่ะ มีภาพตัวอย่างภาคละนิดละหน่อยมานำเสนอ

แล้วในที่สุดก็วนมาเจอสุโขทัย ได้กลับเข้ามาสู่ภาคกลางตอนบนตามที่ค้นหาแล้ว ถ่ายภาพอยู่ดีๆ ก็มีฝนมา แต่ไม่ใช่ปัญหา เพราะว่าเกือบทุกจุดจะมีศาลาให้แวะพักบังแดดบังฝน แถมตรงนี้เป็นทางเข้าทางหนึ่งที่จะไปตลาดน้ำด้วย ซึ่งตอนนี้มีการปิดปรับปรุง จึงมีร้านค้า ร้านอาหารให้หลบฝน บวกกับที่กำลัง



หิวอยู่พอดี ก็นั่งทานซิลล์ๆ รอฝนหยุดไป ไม่ต้องรีบร้อน เมืองโบราณนี้ปิด 1 ทุ่ม พอฝนหยุดก็เดินกลับ ถ้ามหาทางออก เพราะไม่อยากหลงแล้ว พนักงานสวนแถวนี้บอกให้ดูเส้นขาวบนถนน เดินตามเส้นนี้ไปเลยจ้า มันจะพาไปสู่หน้าประตูทางออก นี่แหละนะเป็นเพราะว่าไม่ดูแผนที่ตั้งแต่แรก หรือจะคิดอีกทีว่าไปเที่ยวแบบเรา คือเดินไปเลย ไปเรื่อยๆ เจออะไรก็ชมอันนั้น ก็ดีไปอีกแบบนะ ตื่นเต้นไปอีกแบบ ลุ้นดีด้วยว่าข้างหน้าจะไปเจอกับอะไร ก็เดินซิลล์ๆ ไปใช้เวลาจนหมดวัน ถ้าลุดๆ คนไหนยังไม่มีโปรแกรมหรือไม่มีเวลาจะพาคุณแม่ไปเที่ยวที่ไหนไกลๆ เราว่ามาที่นี่คุ้มนะ จะขึ้นเหนือ ล่องใต้ ไปอีสาน แบบเดินทางท่องเที่ยวชมสถาปัตยกรรมโบราณในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศได้ง่ายๆ ภายในหนึ่งวัน และแต่ละสถานที่ที่เค้าจำลองแบบมาเรียกว่าใกล้เคียงกับของจริงมาก *low*

เมืองโบราณ สมุทรปราการ

296/1 ม.7 ถ.สุขุมวิท ต.บางปูใหม่ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10280
 เปิดบริการทุกวัน เวลา 09.00 - 19.00 น.
 โทร. 0 2323 4094-9
www.muangboranmuseum.com
 Facebook : เมืองโบราณ สมุทรปราการ

การเดินทาง

จากสถานีรถไฟฟ้าเคหะฯ ต่อรถโดยสารประจำทางที่ระบุว่าผ่านเมืองโบราณ หรือแท็กซี่ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที สำหรับวันเสาร์และอาทิตย์ มีบริการรถรับ-ส่งฟรี ระหว่างสถานีรถไฟฟ้าเคหะฯ ถึงเมืองโบราณเลย

Eating Out

TEXT & PHOTO : ธันญา ทยาง



อิ่มอร่อยกับอาหารจีนกวางตุ้งร่วมสมัย ณ ห้องอาหาร **พาคิด้า ไชนีส เรสเตอรองต์**

อาหารจีนกวางตุ้งร่วมสมัยที่ใช้วัตถุดิบคุณภาพดี นำเข้าจากประเทศจีน ดินแดนต้นกำเนิดของเมนูต้นตำรับ โดยมี เชฟ Oscar Pun จากฮ่องกง ผู้มีประสบการณ์กับห้องอาหารระดับมิชลินสตาร์ มาแล้วมากมายหลายแห่งในหลายๆ ประเทศ เป็นเวลานานกว่า 14 ปี และในวันนี้เขาได้มาประจำการอยู่ ณ ห้องอาหาร พาคิด้า ไชนีส เรสเตอรองต์ ชั้น 4 โรงแรม แบงค็อก แมริออท มาร์คิส ครีนส์ปาร์ค แล้ว



พาคิด้า ไชนีส เรสเตอรองต์ ตกแต่งหรูหราดี มีคลาสสมกับเป็นห้องอาหารในโรงแรม 5 ดาว ด้วยดีไซน์ที่ได้แรงบันดาลใจมาจากเจดีย์จีน อันสื่อถึงความมั่งคั่งรุ่มเย็นเป็นสุข รองรับลูกค้าได้ถึง 180 ที่นั่ง พร้อมห้องส่วนตัวอีก 7 ห้อง มีแสดงกังฟู โชว์ ด้วยลีลาการเสิร์ฟพาที่นำตื่นตื่นทุกวัน เวลาเที่ยงครึ่งและหนึ่งทุ่มครึ่ง

มีเมนูให้เลือกหลากหลาย ก่อนอื่นต้องเริ่มจาก **ติ่มซำ** ตามธรรมเนียมจีนกวางตุ้ง ความพิเศษของที่นี่คือมีติ่มซำทั้งรอบเที่ยงและรอบค่ำ ความเด่นของติ่มซำ ณ ที่นี้ คือ สดใหม่ ใส่ไส้เยอะ คำใหญ่ จัดเต็มรสชาติดี วันนี้เราลอง **ฮะก่า ขนมิจิบักัง เสี่ยวหลงเปา ปอเปี๊ยะทอด** พร้อมจิบชาอุ่นหอมซึ่งใจให้คะแนนเต็ม 10 เมนูถัดไปเค้าแนะนำว่ายังไม่ใช่ของหนัก แต่ยังจัดว่าเรียกน้ำย่อย คือ **ไก่แซ่เหล้า** อันนี้กัรันตีเลยว่าไม่เคยทานไก่แซ่เหล้าที่ไหนอร่อยเป๊ะปิ้งอย่างที่นี่ เพราะเค้ามีการหมักเนื้อออกซึ้นใหญ่ให้นุ่มหอมกรุ่น ด้วยกลิ่นเหล้าเส้าซิง เข้าปากแล้วแทบละลาย มีความนุ่มที่แอบหนีบ เนื้อไก่หวานตามธรรมชาติ เมื่อจิ้มกับพริกชี้ฟ้าไฮ้อยิ่งได้รสเค็ม หวาน เผ็ด เต็มมาก จากนั้น



ก็ทาน **เต้าหู้ทอดพริกเกลือ** เมนูนี้คือ เต้าหู้หั่นเต๋าเอามาทอดให้กรอบนอกนุ่มในมากเลย แล้วคลุกพริก กระเทียม เครื่องเทศอีกหลายอย่าง ปูรสมาแบบว่าเด็กทานได้ ผู้ใหญ่ก็ชอบ มาถึงเมนูใหญ่ **ข้าวเหนียวเนื้อปู** เป็นข้าวเหนียวหุงมาแบบนุ่มๆ จนแทบจะเหมือนข้าวเจ้า ปูรสตามสูตรลับเฉพาะของ



ข้าวเหนียวเนื้อปู



ซุปรະพะเพาะปลาสดตุนเห็ดมอเรล



แน่นเต็มคำ ให้คอลลาเจนแบบ
ลั่นๆ กันเลยทีเดียว พร้อมกับ
ความหุ้ซึ้นไปอีกระดับ เค้ใส่
เห็ดมอเรลที่ราคาแพงลิบ ไม่ใช่
เห็ดหอมธรรมดาจะ! จากนั้น
ก็ปิดท้ายกันด้วยของหวาน ลอง
ทานกันสัก 2 เมนู **แปะก๊วยตุน**
ฟักทองในลูกมะพร้าว บรรยาย
ได้ว่าเป็นน้ำครีมข้นไปด้วยเนื้อ
ฟักทองบดในน้ำกะทิ หวานมัน
เบาๆ พร้อมเม็ดแปะก๊วย เสิร์ฟ
มาในมะพร้าวอ่อนลูกเล็กทานน้ำ

ที่นี่ มีเนื้อปูอบก้อนโตๆ โรยมามากมายแบบไม่ยั้งมือ
เสิร์ฟมาในเชิงไม้ไฟขนาดใหญ่ที่ใช้หนึ่งอาหาร แบบว่า
ไปทาน 4 คนยังเหลือๆ เมนูนี้รสชาติดี มีแนวคล้าย
กับบ๊ะจ่าง แต่หว่า อร่อยกว่าเยอะ ก็มันเนื้อปูนี่นา
ตามมาด้วย **ผัดดอกกระเจี๊ยบขอสเหล้ากันมา** เมนู
พื้นฟูสุขภาพ คอลลาเจนจากกระเจี๊ยบเค้าว่าช่วยให้
หน้าเด็ก แลบบำรุงเยื่อกระดูกอาหารด้วย ซอสผัด
นี้มีความคล้ายพริกหมาล่า แต่รสชาติเบาๆ นุ่มนวล
กว่า เป็นทั้งยาและอาหาร มาตบท้ายเมนูควด้วย
ซุปรະพะเพาะปลาสดตุนเห็ดมอเรล ซุปนี้เด็ดขาด
เคี้ยวมานาน ใส่กระดูกปลาสดชิ้นใหญ่ นุ่มหนึบ



ผัดดอกกระเจี๊ยบ



มะม่วงพุดดิ้ง

แปะก๊วยตุน

ซูดเนื้อมะพร้าว เข้ากันดี อีกเมนู **มะม่วงพุดดิ้ง**
เนื้อครีมมะม่วงให้ความเป็นมะม่วงเด่นชัด ราดนมสด
มาแบบพอดีๆ ให้รสชาติที่หอมมัน อร่อยเข้ากันได้
เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ยังมีเมนูหลายชิ้นของเด่นที่นี่ที่ควร
มาลอง เช่น เปิดปีกังสโตลล์ฮ่องกง หมูกรอบ 5 ชั้น
พระกระโดดกำแพง ไก่ดำตุ๋นซากุหลาบเก๋ากี้ ฯลฯ
ที่ไม่ควรพลาด ขอเชิญมาลองชิมบรรยากาศ
อาหารจีนกว้างต้งร่วมสมัยที่ไม่จำเป็นต้องบินไกลไป
ทานถึงฮ่องกงกันได้ที่นี่คุณจ๊ะ **low**

พากิด้า ไชนีส เรสโตรองด์

- 📍 ชั้น 4 โรงแรม แบงค็อก แมริออท มาร์คิส ควีนส์ปาร์ค สุขุมวิท 22
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 11.30 - 14.30 น. และ 18.00 - 22.00 น.
- ☎️ โทร. 0 2059 5999

การเดินทาง

- จากสถานีรถไฟฟ้าบีทีเอสพร้อมพงษ์ เดินตัดทะเลสวนสิริกิตีเข้ามาสู่ล๊อบบี้ โรงแรม แบงค็อก แมริออท มาร์คิส ควีนส์ปาร์ค กดลิฟต์ขึ้นชั้น 4



เต้าหู้ทอดพริกเกลือ



Beauty

TEXT : Chayane A.

1 Asian Beauty Secrets ความลับความงามแบบเอเชีย

มาดูเคล็ดลับความงามของเหล่าดาราดังฝั่งเอเชียระดับตัวแม่กันว่าพวกเธอทำอะไร กินอะไร ทำไมสวยขนาดนี้

▶ ฟ่าน ปิงปิง

เธอคนนี้รักการมาสก์เป็นชีวิตจิตใจ ปีๆ หนึ่ง เชื่อไหมว่าเธอใช้มาสก์ไปไม่ต่ำกว่าหกร้อยแผ่นเลยทีเดียว นอกจากนี้เธอยังหมั่นคอยทาครีมกันแดดอย่างสม่ำเสมอ แม้กระทั่งเวลานั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ ส่วนเครื่องสำอางอย่างชาและกาแฟที่ทำให้ผิวขาดความชุ่มชื้น เธอก็ไม่แตะต้องมันเลยเด็ดขาด มีน้ำละผิวพรรณทั้งใบหน้าและผิวกายของเธอถึงผ่องใส นวลเนียน ปราศจากร่องรอยของความเหี่ยวแห้งอยู่เสมอ



◀ หลิว อี้ เฟย

เธอคนนี้ผิวดูอ่อนเยาว์สุดๆ หากเอาหน้าไปใกล้เธอ จะเห็นเลยว่าแทบมองไม่เห็นรูขุมขนเพราะผิวละเอียดเนียนสุดๆ ไปเลย เคล็ดลับของเธออยู่ที่การปรนนิบัติผิวยามเช้าด้วยการเอาใบหน้าจุ่มอ่างน้ำแร่เย็นๆ ทุกเช้า เพื่อกระชับรูขุมขน ลดรอยบวมแดง รอยเหี่ยวแห้งต่างๆ เลือกกินแต่อาหารมีประโยชน์บำรุงผิวพรรณอย่างชุปสมุนไพรรจีน นอกจากนี้เธอยังหมั่นออกกำลังกายรักษาสมาตุลร่างกายและจิตใจด้วย



▶ ชู จี Miss A

นักแสดงและนักร้องสาวคนสวย เธอคนนี้ก็มีกฎความงามเฉพาะตัว 4-2-4 ซึ่งเธอจะนวดใบหน้าด้วย cleansing oil เป็นเวลา 4 นาที จากนั้นจะล้างหน้าด้วย foaming cleanser อีก 2 นาที และตบท้ายด้วยล้างสิ่งสกปรกตกค้างบนผิวด้วยน้ำอุ่นอีก 4 นาที ผิวของเธอจึงสะอาดแบบหมดจด



◀ อัม พัชราภา ไชยเชื้อ

สาวหน้าเด็กอมตะคนนี้ให้ความสำคัญกับการพักผ่อน เธอจะนอนให้ได้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ และเมื่อตื่นก็จะวอร์มร่างกาย ออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ เพื่อเรียกความสดชื่นกระปรี้กระเปร่าสำหรับทั้งวัน นอกจากนี้เธอยังจะเลือกกินอาหารที่ดีมีประโยชน์สำหรับร่างกายและทานวิตามินเสริมเพื่อฟื้นฟูและซ่อมแซมร่างกายที่สึกหรอจากการทำงานหนักด้วย



2 Why We Love Coconut Oil

ทำไมไอเท็มน้ำมันมะพร้าวถึงดีต่อผิว ดีต่อใจ

เพราะนอกจากจะนำมาทาผิวเพื่อบำรุงผิวให้เนียนนุ่มชุ่มชื้นแล้ว ยังใช้แทนเมคอัพรีมูฟเวอร์ได้อีกด้วย บอกเลยว่าปัญหาผดผื่นคันตาเป็นก้อน อยาล์เนอร์ซีตออกยาก เช็ดไม่ออกจะหมดไป เพียงคุณแตะเบาๆ ด้วยก้อนสำลีชุบน้ำมันมะพร้าวหมาดๆ มาสคาร่าจะค่อยๆ หลุดออกมาแบบง่ายดาย เพียงแค่ระวังไม่ให้น้ำมันเข้าตาก็พอ แถมหนุ่มๆ ก็สามารถแชร์ไอเท็มนี้กับแฟนสาวได้ เพราะใช้แทนครีมโกนหนวดได้ โดยเฉพาะหนุ่มๆ ที่มีผิวบอบบางและแพ้ง่าย แถมมันยังทำความสะอาดง่ายมากๆ ด้วย นอกจากนี้ น้ำมันมะพร้าวยังช่วยรักษาสิวได้ด้วย เพียงแต่น้ำมันมะพร้าวลงบนสิวทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำอุ่น และปล่อยให้แห้งโดยไม่ต้องใช้เซโรปิด สารแอนตีแบคทีเรียในน้ำมันมะพร้าวจะเข้าไปทำงานต่อสู้กับสิวในชั้นผิวให้คุณเอง สารพัดประโยชน์ขนาดนี้... ต้องมีเอาไว้ติดบ้านสักขวดสองขวดแล้วละ จริงไหม



3 About Melatonin

เมลาโทนิน...ชื่อนี้กำลังมาในหมู่สกินแคร์

ช่วงนี้สาว ๆ อาจเริ่มได้ยินคนพูดถึงสกินแคร์ยุคใหม่ที่ว่ามีส่วนผสมของเมลาโทนินว่าแต่แล้วเมลาโทนินมันคืออะไรกันล่ะ... ลองมาทำความรู้จักกันดู เมลาโทนินเป็นฮอร์โมนที่ร่างกายเราสามารถผลิตได้เองตามธรรมชาติ เวลาที่ท้องฟ้าเริ่มมืดมืด สมอองก็จะหลั่งสารนี้ออกมา เป็นการบอกร่างกายว่าค่ำแล้ว ถึงเวลานอนแล้ว และคนที่นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ผิวย่อมดูสดใสและสดชื่นมากกว่าคนนอนน้อย นอกเหนือจากเรื่องของ การพักผ่อน อีกหนึ่งหน้าที่สำคัญของเมลาโทนินคือการสั่งให้ร่างกายผลิตเอนไซม์ต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเจ้าเอนไซม์ตัวนี้จะช่วยควบคุมปริมาณอนุมูลอิสระที่รับมาจากแสงแดดให้พอดี ไม่ให้มีเยอะเกินไปจนทำร้ายเซลล์ในร่างกาย จะบอกว่าเมลาโทนินเป็นตัวหลักในการปกป้องเซลล์ต่างๆ จากความเสื่อมสภาพและการถูกแดดทำร้ายก็ว่าได้ เพราะถ้าหากไม่มีเมลาโทนินในร่างกายเราก็จะไม่สามารถต้านทานอนุมูลอิสระได้ แต่เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายก็ผลิตเมลาโทนินได้น้อยลง ดังนั้นไอเดีสกินแคร์ที่มีส่วนผสมของเมลาโทนินจึงเกิดขึ้นเพื่อช่วยซ่อมแซมผิวจากอนุมูลอิสระนั่นเอง



Beauty Tip

ไม่อย่ากให้เส้นผมหลุดร่วงหรือขาดง่าย ในการหวีหรือแปรงผมแต่ละครั้งไม่ควรหวีจากโคนจรดปลายภายในรวดเดียว ควรจะค่อยๆ หวีหรือสาจากส่วนปลายก่อน แล้วค่อยๆ ไล่ขึ้นไปถึงโคน ก่อนจะจบด้วยการหวีหรือแปรงยาวลงมาทีเดียว

4 Dry Skin...Don't do This!!!

เมื่อผิวแห้งอย่าทาแป้งในทันที

ในช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย บางคนอาจพบว่าผิวหน้าแห้งกว่าปกติ บางคนถึงขั้นผิวลอกเป็นขุย ทีนี้อย่าผลอลงแป้งแต่งหน้าทั้งที่ยังไม่ได้ลงมอยส์เจอร์นะ เพราะถ้าหากว่าไม่มีการใช้มอยส์เจอร์โรเซอร์ลิงไปก่อน การทาแป้งบนใบหน้าทีนี้แห้งยิ่งทำให้หน้าแห้งมากขึ้นไปอีก แถมแป้งยังไปเน้นให้เห็นรอยแห้งแตกของผิวได้ง่ายขึ้นอีกด้วย ดังนั้นหากผิวแห้งกว่าปกติควรทามอยส์เจอร์โรเซอร์หรือครีมที่ให้ความชุ่มชื้น ทาลงไปก่อน จากนั้นจะทาแป้งแบบไหนก็ได้เลย ขอแนะนำเพิ่มว่าควรเติมน้ำเปล่าให้เพิ่มมากขึ้นด้วยในระหว่างวัน เพื่อคงความชุ่มชื้นให้ผิวยาวนานขึ้น *Len*



Shopping Guide

TEXT : Chayanee A.

Hot Items!

มาเติมอารมณ์ช้อปปิ้งให้เต็มอิ่มไปกับสารพัดสารพัน
ผลิตภัณฑ์ใหม่ที่น่าสนใจ น่าใช้และน่าลองกันดีกว่า



Portrait of Lady C

ดีไซน์ต้อนรับฤดูหนาวปี 2019



Canitt คอลเลกชันนี้หยิบยกแรงบันดาลใจจากการออกแบบชุดสูททักซิโดสำหรับหญิงสาวในคอลเลกชัน Le Smoking ผลงานชิ้นเด่นของดีไซเนอร์ชื่อดังอย่าง Yves Saint Laurent ที่ต้องการปฏิวัติการแต่งกายของผู้หญิงยุคหนึ่งให้มีความเท่าเทียมกับผู้ชาย โดยคอลเลกชัน Portrait of Lady C นี้ หยิบเอางานแพทเทิร์นสไตล์เทลเลอร์เมตมาปรับใช้ ทั้งรูปแบบชุดสูท เสื้อเชิ้ต และกางเกงขายาวที่คัดตั้งเนียบ แพทเทิร์นสง่างามนี้ซ่อนดีเทลน่าสนใจยามเคลื่อนไหวเข้าไปด้วยการจับตรงช่วงเอว และเพิ่มงานโลหะอักษรรูปตัว C เข้าไปในรูปแบบตะขอ 2 ชั้น ที่เชื่อมต่อและจับยึดเข้าด้วยกันในสไตล์มาสคูลินพร้อมเนื้อผ้าที่เตรียมพร้อมเข้าสู่ฤดูหนาวอย่างผ้ากำมะหยี่ที่ไม่ขึ้นเงา ผ้าซิลค์ซาตินที่คง

รูปทรงแทน สะท้อนความเป็นสาวสมัยใหม่ผ่านเฉดสีเขียวกลามัวร์และสีน้ำตาลเบสตี บรรณาน์ พบกับคอลเลกชันนี้ได้ที่ Canitt ศูนย์การค้าสยามพารากอน ชั้น 1 และ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า ไลฟ์สไตล์ ชั้น 2

Protect Your Eyes

ปกป้องดวงตาและผิวรอบดวงตา
ให้เปล่งประกายสดใส

ด้วยเวชสำอางเพื่อฟื้นฟูบำรุงผิวรอบดวงตาให้เปล่งประกายสดใส นวัตกรรม Epidermal Growth Factor (EGF) จากประเทศเกาหลี Dr.Seoul Synergy Eye Cream SPF50+ PA+++ ช่วยบำรุงผิวรอบดวงตาให้ชุ่มชื้น กระชับใส ลดอาการบวมบริเวณรอบดวงตาและถุงใต้ตา ปราศจากส่วนผสมของน้ำหอมและแอลกอฮอล์ รวมไปถึงสารกันเสียด้วย จึงสามารถใช้ได้กับทุกสภาพผิวและอายุ มีสารบำรุงชั้นดีมากมายเป็นส่วนผสม อย่าง สารสกัดจากกรรณกะ สารสกัดจากเมือกหอยทาก สารสกัดจากใบชา วิตามินบี 3 โอลิโกเปปไทด์ 1 และสารสกัดจากดอกไม้พื้นเมืองสีเหลืองประเทศเกาหลี สนใจคลิกดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.doctorseoul.com



Get Out

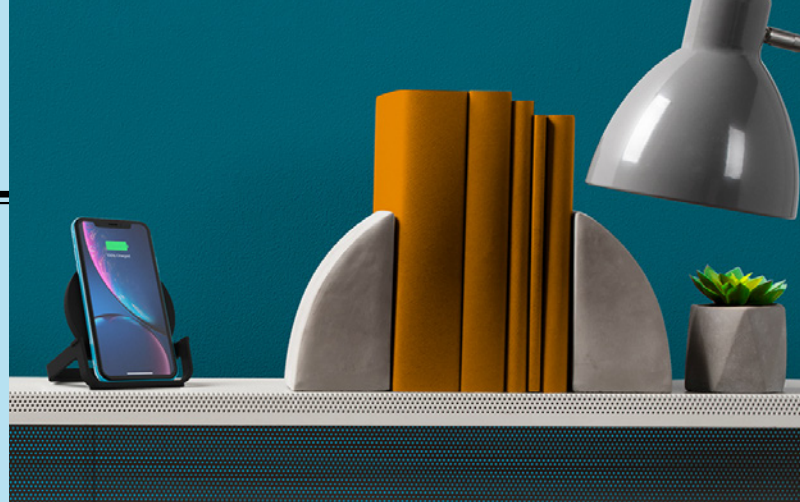
สร้างความกระฉับกระเฉงด้วยแอกทีฟแวร์กัน

คอลเลกชันล่าสุดจากแบรนด์ Body Glove เพื่อต้อนรับ Autumn/Winter 2019 คอลเลกชันที่มีชื่อว่า Get Out ที่โดดเด่นด้วยลวดลายคาโมแฟลก แรงบั่นดาลใจจากชุดเครื่องแบบทหารสู่ออกทีฟแวร์ดีไซน์ร่วมสมัย สามารถสวมใส่ได้ทุกวันหรือจะสวมไปออกกำลังกายก็ยังได้ เนื้อผ้าชนิดพิเศษ ถักทอจากเทคโนโลยีอันทันสมัย ผสมผสานระหว่าง 3 เส้นใยของผ้าคอตตอน ไบโพลีเอสเตอร์และผ้าสแปนเด็กซ์ ที่ทำให้เกิดความยืดหยุ่นพอดีตัว ไม่ยับและย้วยง่าย เนื้อผ้าซับเหงื่อระบายอากาศได้ดี พบกับคอลเลกชันนี้ได้ที่ร้าน Body Glove ในห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วประเทศ และทางเฟซบุ๊ก Body Glove Thailand



Explore the World ปลุกวิญญาณนักสำรวจในตัวคุณด้วย น้ำหอมใหม่จาก Montblance

น้ำหอมที่ทำทายนักสำรวจด้วยส่วนผสมความหอมหายากที่ดีที่สุดจากทั้งสี่มุมของโลก ทั้งแอฟริกาใต้ ลูเซอติ อิตาลี เยอรมนี และอินโดนีเซีย ทอกลิ่นด้วยกลิ่นเบอจากมอตาจากอิตาลี ช่วยให้รู้สึกสดใส มีพลัง มีดีเทลโน้ตด้วยน้ำมันเวตแวร์จากเฮติ ในแคว้นเลคาเยส์ ส่วนเบสโน้ตนั้นมาจากแพทซูลีคุณภาพเยี่ยมจากเกาะสุลาเวสี ประเทศอินโดนีเซีย หลอมรวมกันจนทำให้ Montblance Explorer ขวดนี้หอมพิเศษไม่เหมือนใคร ดีไซน์มาในขวดรูปร่างทรงกระบอกที่ถูกห่อหุ้มด้วยหนังสือพิมพ์ ลวดลายหรูหราอย่าง Saffiano พร้อมประทับตรา Montblance แบบขึ้นเงาเอาไว้ มี 3 ขนาดให้เลือกหอม 100 ml. ราคา 4,150 บาท 60 ml. ราคา 3,100 บาท 30 ml. ราคา 2,200 บาท หาซื้อได้ที่เคาน์เตอร์ Montblance ทุกสาขา



New Wireless Charging Stand แท่นชาร์จไร้สายที่ตอบโจทย์ชีวิตคนรุ่นใหม่

BELKIN นำเสนอแท่นชาร์จไร้สายใหม่ล่าสุด Boots Charge™ Wireless Charging Stand (แบบตั้ง) ราคา 1,790 บาท (ราคาสำหรับ Apple.com) เป็นอุปกรณ์ที่ได้รับการรองรับมาตรฐาน Qi ให้การชาร์จ iPhone XS, iPhone XS MAX, iPhone XR, iPhone X, iPhone 8, iPhone 8 Plus สามารถวางเพื่อชาร์จได้ทั้งแนวตั้งและแนวนอน เพื่อดูได้ทุกองศาขณะชาร์จไปด้วย สามารถใช้งานร่วมกับเคสไอโฟน รองรับความหนาไม่เกิน 3 มม. มีไฟ LED แสดงสถานะการชาร์จ สามารถหาซื้อได้แล้วที่ร้าน Apple Store และ Apple.com



Follow Your Sun คอลเลกชันของขวัญสำหรับวันแม่ จากสวารอฟสกี

เดือนหน้าก็จะมีวันสำคัญอย่างวันแม่ เชื่อว่าลูกๆ หลายคนอาจกำลังมองหาของขวัญดีๆ เพื่อมอบให้คุณแม่อยู่ ขอแนะนำคอลเลกชันเครื่องประดับสำหรับวันแม่จากแบรนด์สวารอฟสกี เครื่องประดับ Follow Your Sun ถูกออกแบบมาเพื่อให้สวมใส่ได้หลายแบบ และยกย่องให้คุณแม่ทั้งหลายให้เป็นผู้ซึ่งเป็นที่ตั้งแสงสว่างในหัวใจของลูกทุกคน ถือเป็นเรื่องราวแสนอบอุ่นที่ถ่ายทอดความผูกพันของแม่และลูก รูปทรงต่างๆ ได้รับแรงบันดาลใจมาจากแสงอาทิตย์ที่มองดูคล้ายงานประติมากรรมบวกกับคริสตัลเจดจรัสสีขาว สีฟ้าและสีเหลืองแสนงดงาม มีให้เลือกทั้งแหวน ต่างหู จี้สร้อยคอ หาซื้อได้แล้วที่ร้านสวารอฟสกีและเคาน์เตอร์ทุกสาขา [low](#)

Love & Relation

TEXT : Chayanee A.

ทนายใจชายหนุ่ม จากการจับมือคุณ

ภาษากายนั้นมีความหมายในการสื่อสารเสมอ แม้กระทั่งการจับมือที่หลายคนคิดว่าไม่มีอะไร ก็แค่จับมือกัน แต่รู้ไหมท่าทางการจับมือนั้นมีความหมายซ่อนอยู่ มาดูกันหน่อยดีกว่า ชายหนุ่มของคุณกำลังสื่อสารอะไรในขณะที่จับและกุมมือคุณ



จับปลายนิ้ว ก็อาจจะดูแปลกๆ อยู่สักหน่อย หากเขาจับมือคุณเพียงปลายนิ้ว เขาอาจจะยังไม่จริงจังกับความสัมพันธ์ของคุณและเขาเท่าใดนัก ทั้งนี้ก็ต้องลองสังเกตดูด้วยว่าหากอยู่ในที่สาธารณะ แฟนของคุณอาจจะเป็นคนขี้อาย ไม่อยากเปิดเผยแสดงความรักในที่สาธารณะก็เป็นได้



ชอบจับมือคุณในที่สาธารณะอย่างเปิดเผย แสดงว่าเขาต้องการประกาศให้ทุกคนรู้ว่าคุณคือคนที่เขาคบอยู่ในตอนนี้ อีกความหมายหนึ่งอาจแปลว่าเขาเป็นผู้คุมเกมนี้อยู่ในความสัมพันธ์ครั้งนี้ แต่ก็อาจจะไม่เสมอไป บางครั้งอาจจะเป็นเพียงแค่การแสดงความรักเท่านั้น



จับแบบสอดนิ้วแนบแน่น แสดงว่าเขาหลงคุณมาก รักคุณสุดหัวใจ อยากจะปกป้องดูแลคุณตลอดเวลา อยากจะกระชับสัมพันธ์ให้แนบแน่น



จับมือแบบหลวมๆ หากเขาจับมือคุณเบาๆ แบบหลวมๆ แสดงให้เห็นว่าฝ่ายชายอาจจะไม่จริงจังกับคุณอยู่ โดยในขณะนั้นอาจจะยังไม่ได้นึกถึงคุณอยู่ก็เป็นได้ หรือถ้าเพิ่งเริ่มความสัมพันธ์ใหม่ๆ เขาอาจจะยังไม่กล้าแสดงความรักแบบแนบแน่นก็เป็นไปได้



การกุมมือ เขาคอนนั้นกำลังสื่อสารกับคุณว่าเขามีความสบายใจที่ได้อยู่กับคุณ อยากจะปกป้องคุณ โดยเฉพาะเมื่อเจอเหตุการณ์ไม่ค่อยดีนัก หรืออยู่ในภาวะเสี่ยงอันตราย แสดงให้เห็นว่าเขาจะอยู่ข้างๆ คุณ และรวมถึงความมั่นคงในความสัมพันธ์ มีความรับผิดชอบอีกด้วย



จับมือและลูบฝ่ามือ ในตอนนั้นเขาอาจจะกำลังคิดอะไรเกินเลยมากกว่าจับมืออยู่ก็ได้นะ ผู้ชายหลายคนใช้วิธีนี้สื่อถึงความต้องการทางกายว่าเขาอยากมีสัมพันธ์ทางกายที่ลึกซึ้งกับคุณ ทีนี้ก็ขึ้นอยู่กับคุณแล้วล่ะว่าพร้อมจะปล่อยกายปล่อยใจไปกับเขาหรือยัง หรือมันยังไม่ถึงเวลาที่จะเซย์เฮสกลับไป *low*

Love tip

การกอดนั้นช่วยเพิ่มระดับฮอร์โมนแห่งความสุข (Oxytocin) จึงช่วยรักษาความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว ความเหงา และระงับความรู้สึกโกรธได้ นอกจากนี้การกอดยังเพิ่มความรู้สึกเชื่อใจและความรู้สึกปลอดภัยอีกด้วย รูปแบบนี้มากอด กอด กอด กันดีกว่า

1 ยืมมัย...ยืมมัย ครั้งแรกในไทยกับบริการให้ยืมมือถือ

นำตื่นตื่นไม่น้อย เมื่อแอปพลิเคชันยืมมัยเปิดตัวอย่างเป็นทางการในฐานะของผู้ให้บริการยืมมือถือครั้งแรกของประเทศไทย เรียกได้ว่าเป็นการตอบโจทย์ของโลกเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงเร็ว (แต่เงินในกระเป๋าบางทีก็ไม่ได้มีมากเร็วตามไปด้วย) โดยเฉพาะคนที่ชอบอัปเดตเรื่อง Gadgets และนวัตกรรมใหม่ๆ ที่ทันสมัย โดย Apps ยืมมัย จะเป็นบริการให้ยืมมือถือและให้บริการซิมการ์ดจากทาง AIS โดยจะรวมทั้งแพคเกจค่าโทร และเน็ตครบถ้วนตามโปรโมชั่นที่จัดขึ้นมา โดยเฉพาะ ข้อดีที่เห็นชัดเจนเลยคือ ในการยืมคุณได้เครื่องใหม่แกะกล่อง ไม่ได้เป็นเครื่องที่ใช้งานมาแล้ว โดยคุณสามารถเลือกซิมการ์ดเพื่อใช้งานได้ทันที ประกันอุบัติเหตุ และในกรณีที่คุณทำเครื่องตกแตกได้รับความเสียหายก็ไม่ต้องกังวล สามารถเคลมเปลี่ยนเครื่องได้เลย โดยไม่คิดค่าบริการเพิ่มแต่อย่างใด หลังจากเช่าครบ 1 ปี คุณจะต้องคืนมือถือเครื่องนี้ และรับเงินมัดจำกลับไป ซึ่งมีมัดจำมากน้อยก็ขึ้นอยู่กับรุ่นของมือถือที่เลือก (ในช่วงแรกนี้มีเฉพาะ iPhone 8, 8 Plus, XS, XS Max และ XR) รายละเอียดภายในแอปฯ ที่น่าสนใจคือ ค่าบริการรายเดือนของมือถือจะไม่ได้เสียเงิน แต่การมัดจำของเครื่องเช่น iPhone XR ความจำ 128GB อยู่ที่ 12,900 บาท หรือเดือนละ 1,290 บาท ค่ายืมเดือนละ 2,299 บาท ส่วนประกันอุบัติเหตุและค่าซิมฟรีอยู่ที่ 3,189 บาทต่อเดือน หรือรวมแล้วทั้งปี 31,890 บาท และในอนาคตของแอปฯ ยืมมัยก็อาจจะมีการขยายไปสู่สินค้ากลุ่มอื่นเช่น กล้อง โน้ตบุ๊กหรืออาจไปถึงสินค้ากลุ่มรถยนต์ก็เป็นไปได้ ขึ้นอยู่กับทิศทางทางการตลาด บริการนี้ทำให้ผู้คนเข้าถึงสินค้าใหม่ได้แต่ไม่จำเป็นต้องเก็บไว้ตามกระแสการเปลี่ยนมือถือบ่อยเพราะรุ่นใหม่ออกมาบ่อย โดยคุณไม่ต้องจ่ายเงินก้อนทีเดียว เพราะในการชำระค่าบริการ สามารถเลือกได้ว่าจ่ายครบทีเดียวทั้งปี หรือผ่อนชำระ 10 เดือน ตามความสะดวก



2 ลองลิปสติกแบบ AR Beauty Try-On น่าสนุกจึ้งคุณสาว ๆ

Youtube เปิดตัวระบบลองเครื่องสำอางผ่านระบบเสมือนจริง หรือ Augmented Reality (AR) โดยร่วมมือกับแบรนด์เครื่องสำอางชื่อดัง หวังดึงดูดผู้ชมและนักช้อปรุ่นใหม่ ด้วยการประกาศว่าจะเริ่มใช้ AR Beauty Try-On ระบบลองเครื่องสำอางผ่าน AR ที่พัฒนาจากบริษัทลูก FameBit เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ชมสามารถลองเครื่องสำอางได้ระหว่างการชมคลิปวิดีโอ มีการเปิดเผยในแถลงการณ์ว่า ในขั้นตอนการทดสอบ AR Beauty Try-On พบว่าผู้ชมร้อยละ 30 สนใจที่จะลองลิปสติกผ่านระบบ AR และจะใช้เวลาเฉลี่ย 80 วินาที ในการลองลิปสติก ซึ่งส่วนหนึ่งนั้นน่าจะเกิดจากการที่ผู้บริโภคมีความสงสัยใคร่รู้ในเทคโนโลยี AR และจะใช้เวลาลองผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางมากขึ้น หากได้รับคำแนะนำจาก Youtuber ที่เชื่อถือ ทำให้มีแนวโน้มที่จะซื้อผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมากขึ้น AR Beauty Try-On จะช่วยให้ผู้ชมสามารถลองเลือกสีลิปสติกบนริมฝีปากของตัวเองได้ระหว่างการชมคลิปวิดีโอรีวิวลิปสติกรุ่นที่ต้องการ หรือในคลิปวิดีโอสารคดีการลิปสติกก็ได้ จะได้เห็นกันไปเลยวิธีที่ขอบเขาก็บีผิวและใบหน้าของคุณใหม่ แล้วยังสามารถกดสั่งซื้อสินค้าได้ทันที รวดเร็วทันใจแบบสุดๆ โดย Youtube ร่วมมือกับแบรนด์เครื่องสำอาง MAC Cosmetics ซึ่งอยู่ในเครื่องสำอางยักษ์ใหญ่ระดับโลกอย่าง Estee Lauder ที่จะเป็นแบรนด์แรกที่ใช้ระบบ AR Beauty Try-On นี้ ซึ่งก่อนหน้านี้ Amazon เพิ่งเปิดเผยว่าจะร่วมมือกับ L'Oréal เพื่อให้ลูกค้าลองเครื่องสำอางก่อนซื้อได้ และทาง L'Oréal เองเคยร่วมมือกับบริษัท ModiFace ผู้วางระบบ AR สำหรับธุรกิจเครื่องสำอาง และร้านค้าปลีกเครื่องสำอาง Ulta Beauty ได้ร่วมมือกับบริษัท QM Scientific และ GlamST สำหรับการลองเครื่องสำอางผ่านระบบ AR เมื่อปีก่อน นับว่าเป็นการพัฒนาที่เข้าถึงผู้บริโภคได้มากขึ้นจริงๆ ในโลกยุคใหม่ (นอกจากสาว ๆ หนุ่ม ๆ ที่อยากลองแต่งหน้าก็สามารถที่จะลองเล่นได้เหมือนกันนะ ไม่ต้องเขินอายเหมือนการไปเคาน์เตอร์แบรนด์ด้วย ว่าไหมล่ะ)

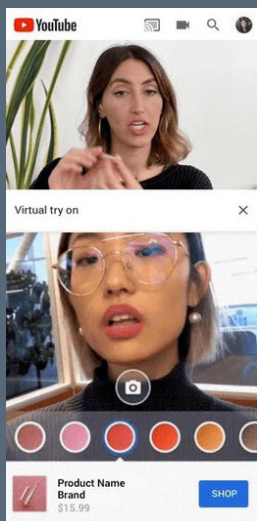
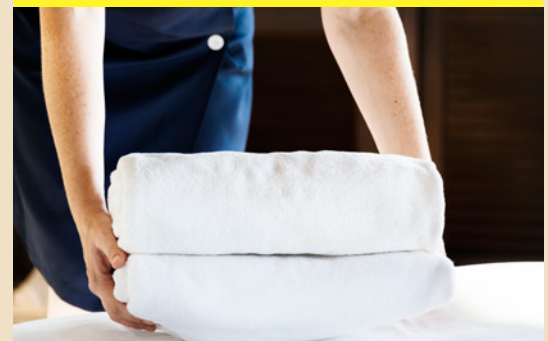


Photo: www.bluewin.ch

3 ผ้าปูที่นอนฝังชิป... ดูได้ชักรั้งสุดท้ายเมื่อไรนะ

ฟังดูล้ำดีไหมล่ะ เมื่อล่าสุดร้านบริการซักรีดในเมืองอุฮั่นในภาคกลางของจีน ใช้วิธีการติดไมโครชิปลงในผ้าปูที่นอน ผ้าเช็ดตัว และผ้าห่ม ซึ่งลูกค้าสามารถใช้โทรศัพท์มือถืออ่านดูวันที่ผ้าเหล่านั้นถูกซักเป็นครั้งสุดท้ายได้ โดยเจ้าชิปดังกล่าวจะถูกติดไว้ที่มุมหนึ่งของผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่ส่งไปซักที่ร้านซักรีด Wuhan Kunteng Laundry ซึ่งเป็นผู้ให้บริการซักรีดแก่โรงแรมและหอพักหลายๆ แห่งของเมือง และเจ้าชิปแต่ละตัวมีรหัส QR ที่สามารถสแกนได้ด้วยโทรศัพท์มือถือ มันสามารถกันน้ำได้และทนต่ออุณหภูมิสูง ดังนั้นชิปเหล่านี้จะยังใช้งานได้ แม้ว่าจะผ่านการซักรีดหลายครั้งหลายหนโดยไม่ต้องกังวล ซึ่งนี่เป็นการพัฒนาเทคโนโลยีควบคู่ไปกับการยกระดับพัฒนาด้านการบริการของร้านซักรีด รวมไปถึงความสะดวกสบายของบริการในหอพักและโรงแรมต่างๆ ในจีนด้วย *Len*



Horoscope

TEXT: อ.วรงค์ ธรรมสำอางค์ โทร.09 1449 5198

คำพยากรณ์ เดือนสิงหาคม 2562

ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ชาวราศีเมษช่วงนี้จะมีเรื่องให้ต้องคิดมาก รู้สึกอึดอัดใจ อยากมีใครสักคนมาช่วยแก้ปัญหา เรื่องบางเรื่องก็ต้องรอจังหวะและโอกาสสักหน่อย ค่อยเป็นค่อยไปอย่าใจร้อน **การทำงาน** กังวลใจกับปัญหาเก่าๆ ควรใส่ใจรายละเอียดเรื่องงาน เพิ่มความรอบคอบเกี่ยวกับเอกสาร เพราะมีโอกาสผิดพลาด **การเงิน** มีเงินเข้ามาหลายช่องทาง แต่ก็มาจากน้ำพักน้ำแรงทั้งสิ้น ไม่มีดวงโชคมาให้ล้น ช่วงนี้เงินเข้ามาต้องเก็บออมไว้ใช้ในยามฉุกเฉินด้วย **ความรัก** คนโสด มีคนแอบมองแอบส่อง คนมีคู่ อยากลงทุนทำอะไรร่วมกับคนรัก ซื่อตรงหรือร่วมหุ้นกัน **สุขภาพ** ไม่เกรน ใช้ชีวิต เจ็บกล้ามเนื้อหัวใจ

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ชาวราศีพฤษภช่วงนี้มีเรื่องให้ต้องคิดมาก รู้สึกอึดอัดใจ อยากมีใครสักคนมาช่วยแก้ปัญหา เรื่องบางเรื่องก็ต้องรอจังหวะและโอกาสสักหน่อย ค่อยเป็นค่อยไปอย่าใจร้อน **การทำงาน** กังวลใจกับปัญหาเก่าๆ ควรใส่ใจรายละเอียดเรื่องงาน เพิ่มความรอบคอบเกี่ยวกับเอกสาร เพราะมีโอกาสผิดพลาด **การเงิน** มีเงินเข้ามาหลายช่องทาง แต่ก็มาจากน้ำพักน้ำแรงทั้งสิ้น ไม่มีดวงโชคมาให้ล้น ช่วงนี้เงินเข้ามาต้องเก็บออมไว้ใช้ในยามฉุกเฉินด้วย **ความรัก** คนโสด มีคนแอบมองแอบส่อง คนมีคู่ อยากลงทุนทำอะไรร่วมกับคนรัก ซื่อตรงหรือร่วมหุ้นกัน **สุขภาพ** ไม่เกรน ใช้ชีวิต เจ็บกล้ามเนื้อหัวใจ

ราศีเมถุน (15 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนช่วงนี้อยากทำอะไรตามใจตัวเองแบบเต็มที่บ้าง เพราะเห็นดีเห็นอกกับอะไรหลายๆ อย่าง สิ่งที่คิดที่หวังไว้ก็ค่อยๆ เห็นผล อาจไม่ทันใจมากนัก ใจยังสู้แน่แต่ลึกๆ ก็กลัวจะเกิดปัญหาแบบที่เคยเจอ **การทำงาน** อยากเปลี่ยนงาน แต่ยังตัดสินใจไม่ได้ ก็ยังคงต้องทำงานเดิมไปก่อน **การเงิน** ยังคงมีรายจ่ายจุกจิกเข้ามาเรื่อยๆ และมีเกณฑ์ใช้จ่ายเกี่ยวกับการเดินทาง **ความรัก** คนโสด คนที่คุยอยู่มีโอกาสพัฒนาความสัมพันธ์ขึ้นไปทางที่ดีมากขึ้น คนมีคู่ ดูแลเอาใจใส่กันดี จะได้ไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจกัน **สุขภาพ** ภูมิแพ้ผื่นคัน ปวดฟัน ความเครียด อากาศเมื่อยล้าตามร่างกาย

ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 16 ส.ค.)

ชาวราศีกรกฎคิดอยากมีบ้านหรือปรับปรุงที่อยู่อาศัยหรือทำอะไรร่วมกับคนรัก ช่วงนี้มีระมัดระวังเรื่องอารมณ์อย่าใจร้อน เดือนนี้มีเกณฑ์เดินทางไกลเป็นหมู่คณะ **การทำงาน** มีเรื่องให้รู้สึกอึดอัดใจ อยากอยู่เฉยๆ มีสมาชิกในงานจัดทุกอย่างให้เป็นระบบระเบียบมากขึ้น **การเงิน** จะได้รับเงินจากทางไกล และจากคนรักหรือผู้หลักผู้ใหญ่ ค่าขายออนไลน์จะน่ารายได้ดีทีเดียว **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาทำให้รู้สึกดี คนที่คุยๆ อยู่จะได้เลื่อนขั้นคบหากันเป็นแฟน คนมีคู่ มีชีวิตเกี่ยวกับบุตรบริวาร คนรักจะดูแลเอาใจใส่ดี **สุขภาพ** เจ็บคอ ระบบทางเดินหายใจ ระบบความดัน ปวดเมื่อยตามร่างกาย

ราศีสิงห์ (17 ส.ค. - 16 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์ช่วงนี้มีระมัดระวังอารมณ์สักนิด อย่าใจร้อน ภายในใจอยากไปเที่ยวหรือพักผ่อนไกลๆ แต่ทำไม่ได้แคคิดเพราะติดปัญหาหลายๆ ด้าน **การทำงาน** ท่านที่สมัครงานไว้จะได้นางใหม่ แต่อย่าเลือกเยอะเพราะอาจเป็นโอกาสสุดท้ายสำหรับท่านที่ทำงานเดิม ผลงานโดดเด่นแม้จะมีปัญหาจุกจิกเข้ามาบ้าง **การเงิน** คิดอยากนำเงินมาลงทุนหลายๆ อย่าง แต่ก็ติดปัญหาเพราะยังไม่พร้อม แต่ก็จะมีคนยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือ **ความรัก** คนโสด ยังไม่เปิดใจรับใครใหม่ ขอไปทีแค่เรื่องงานก่อน คนมีคู่ยังคงรักกันดี มีเกณฑ์ที่จะวางแผนอนาคตร่วมกัน **สุขภาพ** ขาที่ปลายนิ้วมือ นิ้วลือลือ ปวดหลัง ข้อข้อมือมีปัญหา

ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 16 ต.ค.)

ชาวราศีกันย์ช่วงนี้อยากอยู่เฉยๆ คนเดียว เบื่อหน่ายกับหลายๆ ปัญหา รวมทั้งความเครียด ความกังวลใจ อยากมีช่องทางใหม่ๆ มีเกณฑ์เดินทางไกลไปกันเป็นหมู่คณะ ระมัดระวังเรื่องของอารมณ์สักนิดจึงจะดี **การทำงาน** ลังเลไม่กล้าตัดสินใจ งานเก่าที่ยังค้างคาจะได้รับการสะสาง และอาจจะต้องทำงานนอกสถานที่ **การเงิน** อยากนำเงินไปลงทุนหรือต่อยอด แต่ควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาหาแบบไม่ทันตั้งตัว คนมีคู่ แม้จะเห็นดีเห็นอกจากงานคนรักก็ยังมีหวังใจ **สุขภาพ** ความเครียด วิตกกังวล ระบบความดัน ปวดเมื่อยตามร่างกาย

ราศีตุลย์ (17 ต.ค. - 15 พ.ย.)

ชาวราศีตุลย์ช่วงนี้อยากไปท่องเที่ยวพักผ่อน แต่ก็ยังหาวันที่ลงตัวยาก เพราะต้องคอยจัดการกับปัญหาของบริวาร คนรอบข้าง **การทำงาน** จะได้รับโปรเจกต์ใหม่ๆ ผู้หลักผู้ใหญ่มอบความไว้วางใจหลังจากที่นิ่งมาสักพัก **การเงิน** ระมัดระวังเรื่องรายจ่าย จะใช้จ่ายไปกับค่าเดินทาง การลงทุนต่างๆ แต่ถ้าจะลงทุน ไม่ควรเกินสามคนถึงจะดี **ความรัก** คนโสดเป็นเดือนของการมีเสน่ห์ ช่วงนี้ทำอะไรจะเป็นจุดสนใจของคนรอบข้าง คนมีคู่ มีความเข้าอกเข้าใจกันดี จะทำอะไรหรือไปไหนก็จะไปไหนคนเดียวด้วยกัน **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ความดัน ปวดเมื่อยตัว ควรพักผ่อนให้เพียงพอ

ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

ชาวราศีพิจิกเดือนนี้ค่อนข้างโดดเด่นชัดเจนกับหลายๆ อย่าง มีเกณฑ์ได้รับข่าวดี เป็นช่วงเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ **การทำงาน** ยังคงต้องรอคอยหรืออาจเกิดความล่าช้าบ้าง นัดหมายต่างๆ ควรเผื่อเวลาสักนิด แต่จะได้บริวารดีมาช่วยเหลือ **การเงิน** ขยับขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้น บางท่านอาจลงทุนกับอสังหาริมทรัพย์ งานเลี้ยง สังสรรค์ การเดินทางไกล ไปท่องเที่ยวพักผ่อน **ความรัก** คนโสด จะได้รับรักจากงานที่ติดต่อหรือการแนะนำจากผู้ใหญ่ คนมีคู่มีความเข้าอกเข้าใจกันหรือจะลงทุนร่วมกับคนรัก **สุขภาพ** ความดัน ไม่ควรใช้สายตามากเกินไป จุกเสียดแน่นท้อง โรคกระเพาะ

ราศีธนู (16 ธ.ค. - 14 ม.ค.)

ชาวราศีธนูมีเกณฑ์ จะเดินทางไกล อาจคิดหรือวางแผนไว้ล่วงหน้าว่าอยากไปต่างประเทศหรือไปพักผ่อนต่างจังหวัด บางท่านจะออกรถใหม่ **การทำงาน** ขยับขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้น อาจได้ร่วมงานกับบริษัทต่างชาติ การติดต่อเจรจาจะสำเร็จดี อาจต้องเดินทางเพราะเรื่องงาน **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับค่าเดินทาง มีโชคลาภจากเลขเดิมที่เคยซื้อการลงทุนจะมีกำไรดี **ความรัก** คนโสด ระมัดระวังจะเจอคนมีคู่แล้ว คนมีคู่ จะเกิดความระแวง ไม่เข้าใจกัน ให้หันหน้ามาพูดคุยเพื่อปรับความเข้าใจกันใหม่ **สุขภาพ** บ้านหมุน วิงเวียนศีรษะ ปวดหลัง ปวดเอว ควรพักผ่อนให้เพียงพอ

ราศีมังกร (15 ม.ค. - 12 ก.พ.)

ชาวราศีมังกรจะเหนื่อย ใจกับบริวาร ต้องคอยช่วยเหลือแก้ไขปัญหาต่างๆ แต่ก็จะได้บริวารดีเข้ามาช่วยเหลือ โดยเฉพาะ เพศหญิง จะดี **การทำงาน** ขยับขยาย ไปในที่ศทางที่ดี ขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่รีบร้อน การติดต่อทางไกลจะราบรื่นดี มีผู้หลักผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน **การเงิน** ระมัดระวังการใช้รายจ่าย พิจารณาให้รอบคอบก่อนใช้ แต่ก็จะมี คนยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือ ยามติดขัดให้พอหมุนไปได้ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจอายุมากกว่า หรือเป็นผู้ใหญ่กว่า คนมีคู่ แม้จะไม่ค่อยมีเวลาให้กัน แต่ก็เข้าใจกันดี **สุขภาพ** ไม่เกรน ภูมิแพ้ ปวดเมื่อยตามข้อ

ราศีกุมภ์ (13 ก.พ. - 15 มี.ค.)

ชาวราศีกุมภ์ จะได้พบเพื่อน ญาติ หรือคนรู้จักเก่าที่ไม่ได้เจอกันมานานจะเดินทางมาหา มีเกณฑ์ของการเดินทางไกล อบรมสัมมนา **การทำงาน** ต้องไปแก้ไข ปัญหาเดิมๆ ที่ยังคงค้างอยู่ หรือยังไม่เรียบร้อยดี อาจเดินทางเพราะงาน ควรพิจารณาเรื่องเอกสารต่างๆ ให้ละเอียดรอบคอบก่อนเซ็น **การเงิน** ระมัดระวังหากมีใครมาหยิบยืม ควรเซ็นเอกสารสัญญาไว้ ไม่ควรคุยปากเปล่า เพราะอาจมีการคลาดเคลื่อน ไม่ได้ตามนัด อย่าไว้ใจเพศตรงข้าม **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ หากมีปัญหาควรหันหน้าพูดคุยปรับความเข้าใจ **สุขภาพ** อ่อนเพลีย โรคเก่าอาจกำเริบ ข้ออักเสบ

ราศีมีน (16 มี.ค. - 12 เม.ย.)

ชาวราศีมีนคิดอยากจะไปท่องเที่ยวพักผ่อน ทางไกลหรือไปต่างประเทศ มีเกณฑ์ของการร่วมงานกับคนต่างชาติ หรือติดต่อกับคนต่างชาติ **การทำงาน** จะต้องเดินทางเพราะงาน การติดต่อเจรจาจะสำเร็จดี มีเกณฑ์ของการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง การลงทุนจะสำเร็จได้รับผลดี **การเงิน** ค่อนข้างโดดเด่นมากในเดือนนี้ จะพบช่องทางของรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง **ความรัก** คนโสด ต้องกล้าแสดงออกสักนิด ได้จะรู้ว่าเราแอบมีใจให้ คนมีคู่ คนรักคอยเอาใจเอาใจ มีความเข้าใจกัน **สุขภาพ** จุกเสียดแน่นหน้าอกเพราะความกังวล ความเครียด ปวดตามข้อแขน ข้อเข่า



Mood

บราชั้นวางได้ ไซส์ใหญ่!



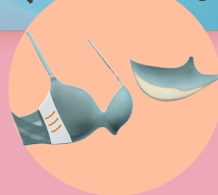
#บราชั้นวางได้ที่บ้วนได้จริง

FLEXI LATEX



แผ่นยางพาราใหม่!
อกสวย ใส่สบาย ไร้โครง

MAGIC MOLD



อกชิด กลมสวย
เป็นธรรมชาติ

SAVE SPACE



บ้วนเก็บได้ไม่เปลืองที่
พกพาสะดวก



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
Mass Rapid Transit Authority of Thailand

27



ครบรอบ 27 ปี สวม.
21 สิงหาคม 2562

We Extend Happiness

