



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.2 NO.16 | AUGUST 2018

Special Talk

นายอาคม เติมพิทยาไพสิฐ

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม

เรื่อง “บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ
กับรถไฟฟ้า MRT”

Health

เพิ่มก้าวเดินในแต่ละวัน
เพื่อสุขภาพที่ดียิ่งกว่า

Around the World

โรงแรมรถบรรทุก
สวรรค์เคลื่อนที่ของ
นักเล่นเซิร์ฟ



www.mrta.co.th

26th Anniversary

MRTA 4.0



วิสัยทัศน์ รฟม.

“เป็นองค์กรที่มีความเป็นเลิศด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน ที่สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชนและส่งเสริมการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน”



เฉลิมพระชนมพรรษามหาสวัสด์
เทพพิพัฒน์น้อมจิตประสิทธิ์ผล
พระมิ่งขวัญวันแม่แผ่นดิน
ทวยเทพคลศดุดีทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร และพนักงาน
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

Editor's Talk

สวัสดิ์คุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ

ในวันที่ 21 สิงหาคม 2561 นี้ เป็นวันครบรอบวันสถาปนา 26 ปี ของการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ซึ่งจัดตั้งขึ้นมาเพื่อการพัฒนาระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนให้มีประสิทธิภาพและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมลดการจราจรที่แออัดคับคั่งบนท้องถนน รวมถึงสามารถอำนวยความสะดวกในการเดินทางให้แก่ประชาชนทั้งในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

และในวันนี้ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้ให้ความร่วมมือกับภาครัฐในการลดภาระค่าใช้จ่ายให้กับประชาชนผู้มีรายได้น้อย โดยผู้ที่มีบัตรสวัสดิการแห่งรัฐที่อาศัยอยู่ใน 7 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร นนทบุรี ปทุมธานี พระนครศรีอยุธยา สมุทรปราการ สมุทรสาคร และนครปฐม สามารถนำบัตรมาลงทะเบียนเพื่อใช้สิทธิ์การเดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT ทั้งสายสีม่วง และสายสีน้ำเงิน โดยเราได้รับเกียรติจาก **ท่านอัครม เต็มพิทยาไพสิฐ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม** มาให้สัมภาษณ์ถึงรายละเอียดของการใช้บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ กับรถไฟฟ้า MRT ในคอลัมน์ **Special Talk**

จากนั้นเราไปต่อกันที่คอลัมน์ **Around the World** กับเรื่องราวของ “ถ้าหนอนเรื่องแสง” ในประเทศนิวซีแลนด์ที่สวยงามแปลกตา เรื่องราวโลกร้อนก็เป็นเรื่องสำคัญเรามาดูกันซิว่า วัสดุต่างๆ ที่เราใช้กันทุกวันนี้มีระยะเวลาในการย่อยสลายกันนานเท่าไร เราจะได้เลือกใช้แบบรักษ์โลก ในคอลัมน์ **Go Green**

ช่วงนี้กรุงเทพฯ ฝนตกเกือบแทบทุกวัน จะไปเที่ยวไหนแต่ละทีก็เช็คสภาพอากาศกันด้วยนะค่ะ **คอลัมน์ Check in** ฉบับนี้เลยขอพาคณผู้อ่านไปเที่ยวหลบฝน พร้อมชมงานศิลป์ที่เห็นแล้วต้องร้อง ว้าว! ที่หอศิลป์วัฒนธรรม กรุงเทพมหานคร ซึ่งโดยปกติก็จะมีการจัดแสดงผลงานศิลปะหมุนเวียนตลอดทั้งปี การได้ชมภาพสวยๆ เห็นการจัดวางองค์ประกอบภาพและการนำเสนอในรูปแบบใหม่ๆ ถือว่าเป็นการเปิดมุมมองแห่งการเรียนรู้ให้กับตัวเองค่ะ

อย่าจริงจังกับชีวิตจนเกินไป แต่ให้จริงจังกับชีวิต... ทิวก็กิน ง่วงก็นอน เหนื่อยก็พัก ไม่สบายก็ไปรักษา อันนี้เป็นข้อคิดเล็กๆ ที่เก็บมาฝากคุณผู้อ่านสำหรับการใช้ชีวิตให้มีความสุขนะค่ะ ขอให้ทุกวันนี้เป็นวันที่ดีของทุกๆ คนค่ะ

กองบรรณาธิการ



6
18

Contents

ปีที่ 2 ฉบับที่ 16 เดือนสิงหาคม 2561

- 06 Special Talk
- 10 MRTA News
- 14 Around the World
- 16 Go Green
- 18 Check in
- 22 Eating Out
- 24 Health
- 26 Exercise
- 27 Love & Relation
- 28 Shopping Guide
- 30 Horoscope

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงษ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธาน :** สิริธิดา ธรรมกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อ้นนะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรวิภา ปิ่นเพชร, พิณภา เพชรศิริ **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คณบ้น, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญาณี อนุรักษัตติพันธ์, ธันวาท ประทุมสุวรรณ, รัชชิตต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู, **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุดเอี่ยม, สมธิ ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ โล่ห์ภา **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรุตม์ เลิศวิทย์อรเทพ, วรวิ เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรรัตน์ เลิศสำราญ

Where to Find :

รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้ามหานคร 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”

Bangkok update

TEXT : กองบรรณาธิการ



วันนี้ - 20 ส.ค.

Central/ZEN International Watch PRE - Fair 2018

ร่วมสัมผัสประสบการณ์ช้อปปิ้ง “นาฬิกา” ที่ทุกคนรอคอยได้ในงาน “เซ็นทรัล/เซน อินเตอร์เนชั่นแนล วอทช์ พรี-แฟร์ 2018” (Central/ZEN International Watch PRE - Fair 2018) พร้อมพบข้อเสนอดีที่สุดในรอบปี และเตรียมพบกับช่วงเวลาที่ดีที่สุดแห่งปีสำหรับคนรักเรือนเวลาส่งตรงจากงาน “บาเซิลเวิลด์ 2018” (Baselworld 2018) และงาน SIHH ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ มาให้คนไทยและต่างชาติได้จับจองเป็นเจ้าของภายใต้คอนเซ็ปต์ “ครบ ใหม่ คู่มี” ตั้งแต่วันที่ 13 ถึง 20 สิงหาคม 2561 ที่แผนกนาฬิกา ห้างเซ็นทรัลทุกสาขา และเซน



วันนี้ - 31 ส.ค.

Drawing Moments

หากคุณหลงใหลในสถาปัตยกรรม หรือ Perspective ของอาคารบ้านเรือน ไม่ควรพลาด Moments in Bangkok นิทรรศการเดี่ยวครั้งแรกของ Louis Sketcher ศิลปินสีน้ำ ภาพประกอบคอลลิจน์ Visionary City นิตยสาร a day ชมลายเส้นและสีน้ำที่เขาไปละเลงฝีมือในย่านเก่าของเมืองกรุง โดยเก็บทั้งรายละเอียดสถาปัตยกรรมสวยๆ คราบเก่าบนหน้าต่างลายฉลุ หรือแสงสลัวกับเงาไม้ และจังหวะชีวิตในชุมชนที่เต็มไปด้วยเสน่ห์ให้ได้ดูอย่างน่าดูชม งานนี้จัดแสดง ณ Dialogue Coffee and Gallery ถนนพระสุเมรุ ใกล้กับสะพานผ่านฟ้าลีลาศ รายละเอียดเพิ่มเติม facebook.com/events/208050516496893

18 - 26 ส.ค.

Big Motor Sale 2018

บางกอก อินเตอร์เนชั่นแนล แกรนด์ มอเตอร์เซล (Bangkok International Grand Motor Sale) หรือที่รู้จักกันเป็นอย่างดีในชื่องาน บิ๊ก มอเตอร์เซล มหกรรมยานยนต์เพื่อขายแห่งชาติ โดยบริษัท ยานยนต์สแควร์ กรุ๊ป จำกัด กลับมาจัดแสดงอีกครั้ง ณ ไบเทค บางนา กรุงเทพฯ ในระหว่างวันที่ 18 - 26 สิงหาคม 2561 นี้ เวลา 10.00 - 22.00 น. เพื่อให้ท่านได้เลือกซื้อรถและมอเตอร์ไซค์บิ๊กไบค์คันใหม่ พร้อมโปรโมชั่นมากมาย



19 ส.ค.

Classy Live Project (Vol.4) โรซ่าไลโคปิน PRESENTS “Care For Each Other: The Night To Remember Bee Gees”



ณ หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย บัตรราคา 3,000/ 2,500/ 2,000/ 1,500 และ 1,000 บาท หากซื้อบัตรได้ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ทุกสาขา โทร. 0 2262 3456 หรือ www.thaiticketmajor.com

ยกทัพกว่า 30 ศิลปินไทยชั้นนำ ร่วมขับร้องเพลงดังของวง “Bee Gees” วงดนตรีระดับตำนานชื่อดังในช่วงยุค 60 ของประเทศอังกฤษ ที่มีผลงานโด่งดังสุดขีดไปทั่วโลก กับคอนเสิร์ตใหญ่ครั้งแรก ในงาน Classy Live Project (Vol.4) โรซ่าไลโคปิน PRESENTS “Care For Each Other: The Night To Remember Bee Gees”

30 ส.ค. - 2 ก.ย.

ไทยเที่ยวไทย ครั้งที่ 48

พบกับแพ็คเกจท่องเที่ยวสุดคุ้มช่วงปลายฝนต้นหนาวในงานไทยเที่ยวไทย ครั้งที่ 48 ที่รวบรวมแหล่งกิน เที่ยว ช้อป เอาไว้ให้คุณเลือกสรรกว่า 1,200 บูธ พบกับกิจกรรมสุดพิเศษมากมาย ของแจกของแถมเพียบ พบกันที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เวลา 10.00 - 20.00 น. www.thaitourism.com



Special Talk

TEXT: กองบรรณาธิการ

สัมภาษณ์พิเศษ

นายอาคม เติมพิทยาไพสิฐ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม

เรื่อง “บัตรสวัสดิการแห่งรัฐกับรถไฟฟ้า MRT”

วันนี้ Life & Metro ได้มีโอกาสสัมภาษณ์พิเศษ ท่านอาคม เติมพิทยาไพสิฐ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม ถึงเรื่องการใช้บัตรสวัสดิการแห่งรัฐกับการใช้ชำระค่าโดยสารรถไฟฟ้า MRT ว่ามีรายละเอียดและขั้นตอนอย่างไรบ้าง เพื่อให้ประชาชนสามารถนำบัตรสวัสดิการแห่งรัฐไปใช้ในระบบขนส่งสาธารณะได้อย่างถูกต้อง และเกิดประโยชน์สูงสุดตามความตั้งใจของรัฐบาลที่จะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายขั้นพื้นฐานให้กับประชาชนผู้มีรายได้น้อยทั่วประเทศ

■ ทางกระทรวงคมนาคมได้มีการขานรับนโยบายของรัฐบาลในเรื่องของบัตรสวัสดิการแห่งรัฐอย่างไรบ้าง

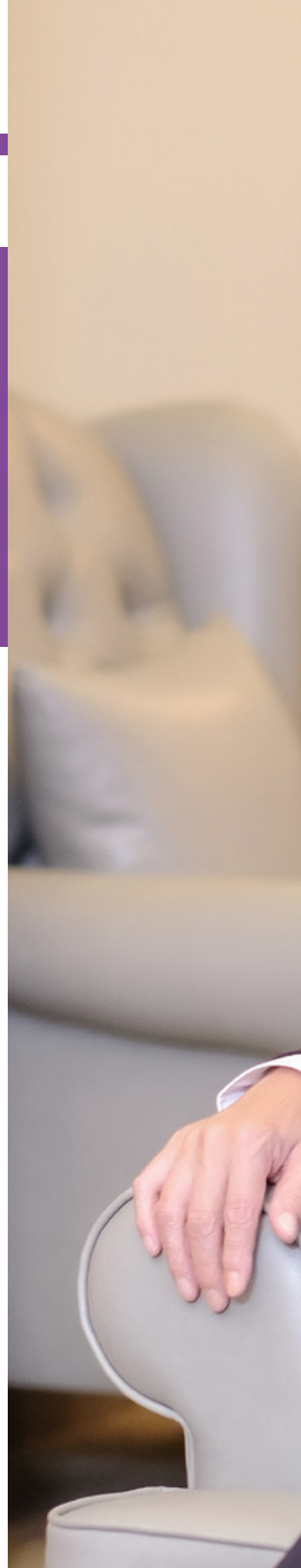
กระทรวงคมนาคมได้เร่งรัดให้หน่วยงานในสังกัด ได้แก่ องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ (ขสมก.) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟท.) บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) และการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ดำเนินการติดตั้งอุปกรณ์เพื่อรองรับการใช้บัตรสวัสดิการแห่งรัฐในการชำระค่าโดยสาร เพื่อให้ทุกโหมดการเดินทางมีความพร้อมที่จะอำนวยความสะดวกในการเดินทางแก่ผู้ถือบัตรฯ ให้ได้ตามแผนงาน ซึ่งถือว่าเป็นการแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในการเดินทางให้กับผู้มีรายได้น้อยตามนโยบายของภาครัฐ

■ ประชาชนผู้ถือบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ ทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด สามารถใช้บริการระบบสาธารณะประเภทใดได้บ้าง และผู้ถือบัตรฯ ประเภทใดจึงจะสามารถใช้เดินทางในระบบรถไฟฟ้า MRT ได้

กระทรวงการคลัง โดยกรมบัญชีกลาง เป็นผู้ออกบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ และได้มีการกำหนดสิทธิให้แก่ประชาชนผู้ถือบัตรฯ ประเภทต่างๆ โดยคำนึงถึงการช่วยเหลือคนไทยผู้มีรายได้น้อยในการแบ่งเบาภาระค่าครองชีพจำพวกสินค้าและบริการต่างๆ ในชีวิตประจำวันเป็นหลัก ในส่วนของการเดินทางก็เช่นกัน มีการพิจารณาให้สอดคล้องกับบริการขนส่งสาธารณะที่กระทรวงคมนาคมจัดไว้รองรับการเดินทางของประชาชนแต่ละพื้นที่ ดังนั้น บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ จึงแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1) บัตรฯ สำหรับผู้มีสิทธิที่ลงทะเบียนในเขต 7 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร นนทบุรี ปทุมธานี พระนครศรีอยุธยา สมุทรปราการ สมุทรสาคร และนครปฐม เป็นบัตรแบบ 2 ชิพการ์ด (Contact Chip และ Contactless Chip) และแถบแม่เหล็ก และใช้มาตรฐานกลางระบบตัวร่วม (แมงมุม) มีจุดสังเกตคือ โลโก้แมงมุมที่ด้านหลังบัตร บริเวณมุมขวาล่างบัตรฯ ประเภทนี้จะสามารถใช้เดินทางในระบบรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วงและสายสีน้ำเงิน รวมถึงรถโดยสารประจำทาง ขสมก. รถ บขส. และรถไฟฟ้าได้

2) บัตรฯ สำหรับผู้มีสิทธิที่ลงทะเบียนกับหน่วยรับลงทะเบียนนอกเขต 7 จังหวัดดังกล่าว เป็นบัตร EMV มี Contact Chip และแถบแม่เหล็ก ด้านหลังบัตรจะไม่มีโลโก้แมงมุม บัตรฯ ประเภทนี้ใช้เดินทางด้วยรถ บขส. และรถไฟฟ้า (รฟท.) ทั้งนี้ บัตรสวัสดิการแห่งรัฐทั้ง 2 ประเภท ให้สิทธิเฉพาะตัวของบุคคลที่ระบุบนหน้าบัตรเท่านั้นครับ





Special Talk



■ ภายในบัตรสวัสดิการแห่งรัฐนี้จะมีวงเงินสำหรับให้ประชาชนใช้โดยสารรถไฟฟ้า MRT และระบบขนส่งสาธารณะอื่นๆ เท่าไหร่

บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ ประเภทแรกที่มี 2 ชิปการ์ด มีโลโก้แมงมุมด้านหลังบัตร จะใช้โดยสารรถไฟฟ้า MRT และรถโดยสารประจำทาง ขสมก. ได้รวมกันในวงเงิน 500 บาท/คน/เดือน ใช้ชำระค่าโดยสารรถ ขสมก. ในวงเงิน 500 บาท/คน/เดือน และค่าโดยสารรถไฟ (รฟท.) ในวงเงิน 500 บาท/คน/เดือน ซึ่งในส่วนของรถไฟฟ้า MRT จะต้องมีวงเงินเหลือในบัตรไม่ต่ำกว่า 1 บาท จึงสามารถแตะเข้าระบบเพื่อเดินทางได้ และสามารถใช้จ่ายเงินได้ 1 ครั้ง/เดือน โดยยอดเงินที่ใช้เกินจะถูกนำไปหักจากสิทธิวงเงินที่ได้รับในรอบเดือนถัดไปของบัตรฯ โดยผู้ถือบัตรฯ สามารถตรวจสอบมูลค่าคงเหลือของบัตรฯ ได้ที่เจ้าหน้าที่ประจำห้องออกบัตรโดยสารของรถไฟฟ้า MRT ทุกสถานี ทั้งสายสีม่วงและสายสีน้ำเงิน

ส่วนบัตรฯ ประเภทที่สองที่มี 1 ชิปการ์ด สามารถใช้ชำระค่าโดยสารรถ ขสมก. ในวงเงิน 500 บาท/คน/เดือน และชำระค่าโดยสารรถไฟ (รฟท.) ในวงเงิน 500 บาท/คน/เดือน เช่นกันครับ

ทั้งนี้ ผู้ถือบัตรสวัสดิการแห่งรัฐทั้ง 2 ประเภท จะไม่สามารถนำวงเงินที่เหลือภายในบัตรฯ ณ วันสุดท้ายของเดือนมาแลกคืนเป็นเงินสด หรือสะสมยอดรวมกับวงเงิน 500 บาทของเดือนถัดไปได้ เมื่อถึงรอบตามที่กำหนดคือวันที่ 1 ของทุกเดือน วงเงินจะถูกปรับเป็นค่าเริ่มต้นสำหรับชำระค่าโดยสารสาธารณะ 500 บาท/คน/เดือน ตามที่ได้กล่าวมาข้างต้น และไม่สามารถเติมเงินเข้าไปในบัตรฯ นี้ได้ด้วยเช่นกัน ในกรณีที่ใช้บัตรฯ เดินทางแล้วปรากฏว่าในบัตรฯ เหลือวงเงินไม่พอสำหรับชำระค่าโดยสาร

■ ประชาชนผู้ถือบัตรสวัสดิการแห่งรัฐต้องทำอะไรเพื่อให้บัตรฯ สามารถใช้งานกับระบบรถไฟฟ้า MRT ได้ ต้องยื่นเอกสารหลักฐานอะไรหรือไม่ และจะเริ่มใช้งานได้เมื่อไหร่

ผู้ถือบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ ประเภทที่มี 2 ชิปการ์ด มีโลโก้แมงมุมด้านหลังบัตร สามารถนำบัตรสวัสดิการแห่งรัฐมาขึ้นทะเบียนก่อน จึงจะสามารถใช้ชำระค่าโดยสารในระบบรถไฟฟ้า MRT ได้ โดยภาครัฐได้จัดเตรียมจุดให้บริการขึ้นทะเบียนบัตรฯ ไว้ภายในสถานีรถไฟฟ้า MRT ทั้งสายสีม่วงและสายสีน้ำเงิน ทุกสถานี ตั้งแต่วันที่ 6 กรกฎาคม 2561 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2561 ระหว่างเวลา 11.00 - 20.00 น. และบัตรฯ ที่ขึ้นทะเบียนแล้วจะเริ่มใช้ชำระค่าโดยสารในระบบรถไฟฟ้า MRT ได้ตั้งแต่วันที่ 20 กรกฎาคม 2561 เป็นต้นไป



7000 พูลงทะเบียใน 7 จังหวัด

บัตรสำหรับผู้ที่ลงทะเบียนในเขต 7 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร นนทบุรี ปทุมธานี พระนครศรีอยุธยา สมุทรปราการ สมุทรสาคร และนครปฐม



มีสัญลักษณ์แมงมุม

บัตรที่ใช้ในระบบรถไฟฟ้า MRT ต้องเป็นบัตรที่มี 2 ชิปการ์ด คือมีสัญลักษณ์แมงมุมบนหลังบัตร

แต่สำหรับผู้มีรายได้น้อยตามคุณสมบัติและเงื่อนไขของกรมบัญชีกลาง ที่จะได้รับบัตรสวัสดิการแห่งรัฐประเภทที่ 2 ชิปการ์ด ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2561 เป็นต้นไป จะสามารถนำบัตรฯ มาใช้ชำระค่าโดยสารในระบบรถไฟฟ้า MRT ได้ทันที (เนื่องจากบัตรได้รับการขึ้นทะเบียนเรียบร้อยแล้ว) ทั้งนี้ จุดให้บริการขึ้นทะเบียนบัตรฯ ภายในสถานีรถไฟฟ้า MRT ไม่ครอบคลุมถึงบริการออกบัตรฯ ใหม่ หรือออกบัตรฯ ทดแทน หรือรับคืนบัตรฯ แต่อย่างไร ผู้มีสิทธิจะสามารถขอออกบัตรฯ ได้ตามเงื่อนไขและสถานที่ที่กรมบัญชีกลางกำหนดไว้เท่านั้น



■ หากประชาชนมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ช่องทางใดบ้าง

ประชาชนสามารถสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ ได้ที่ ศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์ บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ โทร. 0 2109 2345 ในวันจันทร์ - วันศุกร์ ระหว่างเวลา 08.30 - 17.30 น. และในช่วงของการเปิดรับขึ้นทะเบียนบัตรฯ จะเปิดช่องทางให้สอบถามเพิ่มเติมที่ ศูนย์บริการข้อมูล BEM โทร. 0 2624 5200 รวมถึงโซเชียลเน็ตเวิร์คของ รฟม. BEM และ MRT ทุกช่องทาง

■ เชิญชวนให้ประชาชนหันมาใช้บริการรถไฟฟ้า MRT

การเดินทางสัญจรในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลทุกวันนี้ มีความสะดวกสบายมากขึ้นด้วยรถไฟฟ้า MRT ซึ่งมีการเชื่อมต่อกับระบบขนส่งสาธารณะอื่นๆ ทำให้ใช้เวลาในการเดินทางน้อยลง และเป็นการเลี่ยงการจราจรที่แออัดคับคั่งบนท้องถนนในช่วงชั่วโมงเร่งด่วน

ดังนั้น ผมจึงอยากจะขอเชิญชวนให้ผู้ที่มียบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ ประเภทที่ 2 ชิปการ์ด มีโลโก้แมงมุมด้านหลังบัตร นำบัตรฯ ของท่านมาลงทะเบียนเพื่อใช้บริการเดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT ซึ่งเป็นการลดภาระค่าใช้จ่ายในการเดินทางสำหรับผู้ที่มีรายได้น้อยในเขตจังหวัดกรุงเทพมหานครและปริมณฑล รวม 7 จังหวัด ซึ่งการเดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT นั้นถือเป็นการเดินทางที่สะดวก รวดเร็ว ประหยัดพลังงาน และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

■ อวยพร รฟม. เนื่องในโอกาสครบรอบ 26 ปี ของ รฟม.

ในโอกาสครบรอบ 26 ปี ของ รฟม. ผมขออวยพรให้ รฟม. ดำเนินงานทุกอย่างได้บรรลุเป้าหมายและประสบความสำเร็จตามแผนพัฒนาและยุทธศาสตร์ที่ตั้งใจไว้ เพื่อให้ระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย มีความครอบคลุมและทั่วถึงในการให้บริการแก่ผู้ที่ยู่อาศัยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล รวมถึงนักท่องเที่ยวต่างชาติที่เดินทางเข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทยด้วย

และในปีที่ 26 นี้ ถือเป็นปีที่ดีอีกปีหนึ่งของ รฟม. เพราะได้มีการเริ่มต้นการก่อสร้างเส้นทางเดินรถไฟฟ้าได้ครบทุกเส้นทางตามแผนยุทธศาสตร์ที่ตั้งไว้ ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ในอีก 4-5 ปีข้างหน้า การเดินทางด้วยระบบรถไฟฟ้า MRT จะมีความสมบูรณ์แบบตามแผนแม่บทรถไฟฟ้า และสร้างความพึงพอใจให้กับประชาชนผู้เข้ามาใช้บริการให้มีความสะดวกสบายในการเดินทางมากยิ่งขึ้น *len*



กระทรวงคมนาคม กระทรวงการคลัง กรมบัญชีกลาง การรถไฟฯขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) และบริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) ผนึกกำลังพัฒนาระบบตั๋วร่วมเพื่อรองรับบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ พร้อมเปิดให้บริการในระบบรถไฟฟ้า MRT

เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2561 กระทรวงคมนาคม กระทรวงการคลัง กรมบัญชีกลาง การรถไฟฯขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) และบริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) ร่วมพิธีเปิดการใช้บัตรสวัสดิการแห่งรัฐในระบบรถไฟฟ้า MRT ภายใต้แนวคิด “บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ กับ รถไฟฟ้า MRT” โดยมี นายอาคม เติมพิทยาไพสิฐ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม ให้เกียรติเป็นประธาน พร้อมด้วย นายไพรินทร์ ชูโชติถาวร รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม นายชาติชาย ทิพย์สุนาวี ปลัดกระทรวงคมนาคม นายวิชัย โภชนกิจ รองปลัดกระทรวงพาณิชย์ นายมานิตย์ สุธาทรร ผู้ช่วยเลขาธิการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายสรพงศ์ ไพฑูริย์พงษ์ ผู้ช่วยปลัดกระทรวงคมนาคม นางสาวสุทธิรัตน์ รัตนโชติ อธิบดีกรมบัญชีกลาง นายชัยวัฒน์ ทองคำคูณ ผู้อำนวยการสำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฯขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย นายผยง ศรีวณิช กรรมการผู้จัดการใหญ่ ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) นายปลิว ตรีวิฑูรย์ ประธานกรรมการบริหาร บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) นายสาคร รุ่งสวัสดิ์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายการเดินรถ องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ และนายปิยะ วิโรจน์โกคา



รองกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท รถไฟฟ้า ร.ฟ.ท จำกัด เข้าร่วมพิธีดังกล่าว ณ บริเวณชั้นร้านค้า สถานีรถไฟฟ้าสวนจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

ทั้งนี้ ผู้ถือบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ สามารถเดินทางโดยใช้ระบบรถไฟฟ้า มหานคร สายเฉลิมรัชมงคล และสายฉลองรัชธรรม รวมถึงรถโดยสารประจำทาง ขสมก. รถ บขส. และรถไฟใต้ เพื่อให้ประชาชนเดินทางเชื่อมต่อกับระบบขนส่งสาธารณะอื่นๆ และรถไฟฟ้า MRT สะดวกสบายมากขึ้น



รฟม. จัดกิจกรรมถวายเทียนพรรษา ประจำปี 2561 ณ วัดหงส์รัตนาราม ราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 2561 รฟม. ร่วมกับโรงเรียนวัดหงส์รัตนาราม จัดกิจกรรมถวายเทียนพรรษา ประจำปี 2561 ณ วัดหงส์รัตนาราม ราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร ซึ่งตั้งอยู่ในแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค โดยมี **นางณฐมน บุนนาค** ผู้ช่วยผู้ว่าการ รักษาการแทนรองผู้ว่าการ (การเงิน) **นายวิทยา พันธุ์มงคล** ผู้ช่วยผู้ว่าการ รักษาการแทนรองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) คณะผู้บริหาร พนักงาน รฟม. และนักเรียนจากโรงเรียนวัดหงส์รัตนารามร่วมเดินขบวนแห่เทียนพรรษาจากโรงเรียนไปยัง วัดหงส์รัตนาราม ราชวรวิหาร



รฟม. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้นให้แก่นักเรียนของวิทยาลัยเทคโนโลยีบริหารธุรกิจ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

เมื่อวันที่ 13 กรกฎาคม 2561 รฟม. ได้จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้นให้แก่วิทยาลัยเทคโนโลยีไทยบริหารธุรกิจ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นโรงเรียนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีเขียว ช่วงหมอชิต - สะพานใหม่ - คูคต โดยอบรมให้ความรู้พร้อมฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation : CPR) และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยวิทยากรจากสถาบันฝึกอบรมการรักษาคือความปลอดภัยและดับเพลิง-กู้ภัย เจ้าหน้าที่จากกองกู้ภัย ฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย รฟม. รวมทั้งนักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติจริงในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง

ประจำเดือนสิงหาคม 2561

เนื่องในโอกาส สฟม. ครบรอบ 26 ปี บิตยสาร Life & Metro ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัล "บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 300 บาท พร้อมกระบอกน้ำ MRTA" จำนวน 10 รางวัล



ของรางวัล

คำถาม

รถไฟฟ้าในการกำกับดูแลของ สฟม. ที่เปิดให้บริการแล้ว มีกี่เส้นทาง อะไรบ้าง

ส่งคำตอบพร้อมชื่อที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 26 สิงหาคม 2561



สฟม. จะสุ่มจับรางวัลและประกาศรายชื่อผู้โชคดีในฉบับถัดไป
*ค่าตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน สฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ
บิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนกรกฎาคม 2561

คำถาม

บัตรแมงมุมมีกี่ประเภท อะไรบ้าง

เฉลยคำตอบ

บัตรแมงมุม มี 3 ประเภท ได้แก่ 1. บุคคลทั่วไป 2. นักเรียน - นักศึกษา 3. ผู้สูงอายุ

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

"MRTA Flashdrive ความจุ 8 GB" จำนวน 10 รางวัล ได้แก่

1. คุณสมพล ชูชีพ
2. คุณอมอร อ่อนเอี่ยม
3. คุณหลิน เมธาวิชร์กุล
4. คุณสุมิตรา ศรีลาแก้ว
5. คุณกัญจน์ริตต์ มาลาพงษ์
6. คุณพีระพา รัตนยาติกุล
7. คุณภูมิ ไตรตลานันท์
8. คุณจารุณี พุทธธชาคุ้ม
9. คุณรัชฎาภรณ์ สิบสวัสดิ์เจริญ
10. คุณกาญจน์ นกวิเชียร



ทั้งนี้ สฟม. จะจัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ต่อไป



สฟม. จัดโครงการบ้านฉันบ้านเธอ ปี 2

รฟม. จัดโครงการบ้านฉันบ้านเธอ ต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำนักเรียนในโรงเรียนตามแนวสายทางรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล และสายฉลองรัชธรรมของ รฟม. ทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เยี่ยมชมสถานที่สำคัญต่างๆ ในแนวสายทางรถไฟฟ้ามหานคร ซึ่งก่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่าง 2 โรงเรียน ในปีนี้ได้จัดกิจกรรมร่วมกับโรงเรียนวัดแจ้งศิริสัมพันธ์ (สโมสรรสาทอุทิศ) และโรงเรียนวัดประดู่บางจาก (พ่วงอุทิศ) โดยมีการจัดกิจกรรมทั้งหมด 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 จัดขึ้นเมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2561

นำนักเรียนเดินทางด้วยรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม ร่วมกันทำกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ณ พิพิธภัณฑ์เด็กกรุงเทพมหานครแห่งที่ 1 (จตุจักร)

และครั้งที่ 2 จัดขึ้นเมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม 2561 นำนักเรียนเดินทางโดยรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม เพื่อทัศนศึกษาและทำกิจกรรมร่วมกัน ณ ศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้า สถานีรถไฟฟ้ามหานครบางบัว จังหวัดนนทบุรี โดยให้เข้าชมห้องควบคุมการเดินรถ โรงซ่อมบำรุงรถไฟฟ้า และกิจกรรม "อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม" ด้วยการประดิษฐ์กล่องรถไฟฟ้า เพื่อนำสิ่งประดิษฐ์ไปใช้ประโยชน์เพื่อเกิดการใช้ซ้ำ low



อีกในไม่กี่ปีข้างหน้า คนไทยจะมีรถไฟฟ้า
รางเดี่ยว หรือที่เรียกกันว่า **โมโนเรล**
(**Monorail**) เป็นครั้งแรกของประเทศไทย
โดยจะเริ่มต้นเปิดบริการในสองสายทาง
ได้แก่ **สายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง**
และ**สายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี**



“โมโนเรล” รถไฟฟ้ารางเดี่ยวแห่งแรกในประเทศไทย



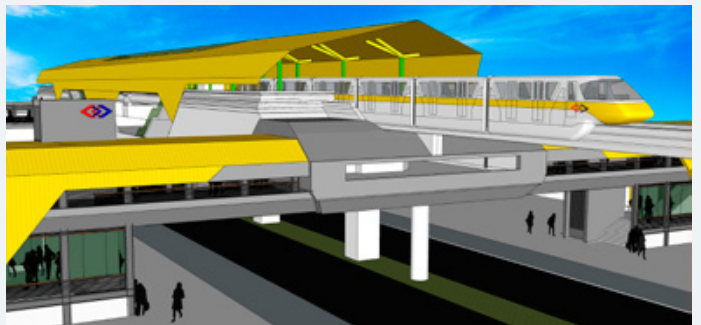
หลายคนอาจยังมีความสงสัยว่า ทำไมถึงเลือก **โมโนเรล** แทนที่การใช้
รถไฟฟ้าเฮฟวีเรล (Heavy Rail) แบบที่ประชาชนคุ้นเคยอย่าง บีทีเอส
และเอ็มอาร์ที ที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งจากผลการศึกษาความเหมาะสม
ทางเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม สรุปว่า โมโนเรลเป็นรถไฟฟ้าที่มีสมรรถนะสูง
สามารถขนส่งผู้โดยสารได้ 10,000 - 40,000 คนต่อชั่วโมงต่อทิศทาง ด้วย
ความเร็วสูงสุด 80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ซึ่งมีความเหมาะสมต่อสภาพพื้นที่
และด้วยขนาดตัวรถไฟฟ้าที่มีขนาดเล็ก น้ำหนักเบา จึงมีความคล่องตัว
เสียงรบกวนน้อยเพราะใช้ล้อยางในการขับเคลื่อน คานรองรับจึงไม่จำเป็นต้อง
ต้องมีขนาดใหญ่ ใช้พื้นที่แค่เกาะกลางถนนก็เพียงพอ ตัวคานและ
โครงสร้างยังสามารถออกแบบให้มีความโปร่ง สบายตา ไม่บดบังทัศนวิสัย
ของสองข้างทาง อีกทั้งความสูงโปร่งยังช่วยเรื่องการระบายอากาศ ความร้อน
ควันและฝุ่นได้เป็นอย่างดี อีกทั้งการก่อสร้างอาคารสถานียังใช้พื้นที่ไม่มาก
จึงสามารถลดผลกระทบด้านการเวนคืนที่ดินได้อีกประการหนึ่ง

ปัจจุบัน โมโนเรลเป็นระบบขนส่งมวลชนที่หลายประเทศนิยมใช้
โมโนเรลเป็นระบบขนส่งมวลชน อาทิ จีน ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ มาเลเซีย
สาธารณรัฐอาหรับเอมิเรตส์ และในอนาคตอันใกล้ประเทศไทยจะมี
โมโนเรลเป็นระบบขนส่งมวลชนเป็นครั้งแรก โดยเริ่มที่โครงการรถไฟฟ้า
สายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง และโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู
ช่วงแคราย - มีนบุรี ซึ่งคาดว่าจะเปิดให้บริการภายในระยะ 3 - 4 ปีข้างหน้า

● **โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง** มีระยะทาง
รวมประมาณ 30.4 กิโลเมตร มีสถานีรถไฟฟ้าจำนวน 23 สถานี เริ่มจาก
แยกราชดา - ลาดพร้าว ไปตามถนนลาดพร้าวจนถึงแยกบางกะปิ เลี้ยว

เข้าสู่ถนนศรีนครินทร์ ผ่านแยกศรีนุช ศรีอุดม ศรีเอี่ยม ถึงแยกศรีเทพา
เลี้ยวเข้าสู่ถนนเทพารักษ์ ไปสิ้นสุดที่แยกเทพารักษ์ โดยมีจุดเชื่อมต่อ
ขนส่งมวลชนระบบราง 4 สาย ได้แก่ เชื่อมต่อรถไฟฟ้ามหานครสาย
เฉลิมรัชมงคล บริเวณแยกราชดา - ลาดพร้าว เชื่อมต่อโครงการรถไฟฟ้า
สายสีส้ม บริเวณแยกกล้าสาธิต เชื่อมต่อโครงการรถไฟฟ้าสายเชื่อม
ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ บริเวณแยกพัฒนาการ และเชื่อมต่อโครงการ
รถไฟฟ้าสายสีเขียว บริเวณแยกเทพารักษ์

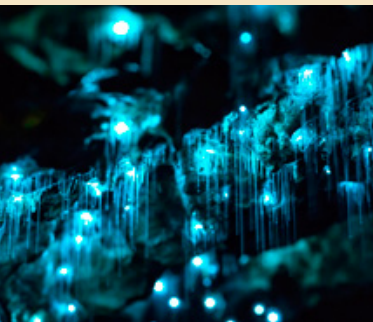
● **โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี** เริ่มต้นที่จุดเชื่อมต่อ
รถไฟฟ้ามหานครสายฉลองรัชธรรม (สายสีม่วง) บนถนนรัตนาธิเบศร์และ
เลี้ยวซ้ายไปตามถนนติวานนท์ เลี้ยวเข้าสู่ถนนแจ้งวัฒนะไปเชื่อมต่อกับ
รถไฟฟ้าชานเมืองสายสีแดง ช่วงบางซื่อ - รังสิต ที่สถานีหลักสี่ ริมถนน
วิภาวดีรังสิต และเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าสายสีเขียว ช่วงหมอชิต - สะพานใหม่
- คูคต บริเวณอนุสาวรีย์พิทักษ์รัฐธรรมนูญ สถานีวัดพระศรีมหาธาตุ
จากนั้นไปทางถนนรามอินทราจนถึงแยกมีนบุรี วิ่งตามแนวถนนสีหบุรานุกิจ
จนถึงคลองสามวา เลี้ยวขวาข้ามคลองแสนแสบ ถนนรามคำแหง สิ้นสุด
ปลายทางที่บริเวณใกล้กับแยกรามคำแหง - ร่มเกล้า ซึ่งจะบรรจบกับ
โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงตลิ่งชัน - มีนบุรี ที่สถานีมีนบุรี รวม 30 สถานี
ระยะทาง 34.5 กิโลเมตร



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย มีเป้าหมายในการพัฒนา
โครงข่ายรถไฟฟ้าและระบบเชื่อมต่อ เพื่อเชื่อมโยงความสุขในทุกการ
เดินทางของประชาชนให้ได้รับความสะดวกสบาย อย่างมีมาตรฐานทั้ง
ในด้านความปลอดภัยและการบริการ และมีความมุ่งมั่นเป็นอย่างยิ่งว่า
จะสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน และส่งเสริมการพัฒนา
เมืองได้อย่างยั่งยืน *lew*

Around the World

TEXT: จีงอร่า



1 มหัศจรรย์ “ถ้าหนอนเรืองแสง” แห่งนิวซีแลนด์

“นิวซีแลนด์” เป็นอีกหนึ่งประเทศในโลกที่น่าไปเที่ยวเป็นอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อมที่สวยงาม ทรัพยากรทางธรรมชาติที่สมบูรณ์ และผู้คนชาวกีวีดูเป็นมิตรกับผู้มาเยือน

ถ้าสุดมหัศจรรย์ที่ว่านี้ มีชื่อว่า “Waitomo Glowworm Caves” อยู่ที่ประเทศนิวซีแลนด์ และได้ชื่อว่าเป็น ถ้ำหนอนเรืองแสง น่าจะสวยที่สุดในโลกก็ว่าได้ ตั้งอยู่ในเกาะเหนือ ทางตอนใต้ของเมืองไวคาโต ถ้ำแห่งนี้ได้รับการสำรวจเป็นครั้งแรกในปี 1887 และสิ่งที่ทำให้หลายคนต้องตกตะลึงเมื่อเข้าไปสู่ถ้ำแห่งนี้ก็คือ แสงระยิบระยับจนเหมือนว่ากำลังมองดวงดาวบนฟ้าในยามค่ำคืน ซึ่งเกิดจากหนอนเรืองแสงที่อยู่ภายในถ้ำนั่นเอง หนอนเรืองแสงนี้หากมองกันจริงๆ ก็ไม่ใช่หนอนซะทีเดียว เป็นตัวอ่อนของแมลงลักษณะคล้ายกับยุง มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Arachnocampa Luminosa* โดยในช่วงเวลาของการเป็นตัวอ่อนของแมลงดังกล่าวจะมีการส่องแสงประกายกินระยะเวลา 6 - 12 เดือนตามความสมบูรณ์ของร่างกายของหนอนแต่ละตัว หลังจากนั้นก็จะกลายเป็นแมลงที่โตเต็มที่แล้ว หนอนหรือตัวอ่อนแมลงดังกล่าวนี้ยังสามารถพบได้ตามถ้ำในญี่ปุ่น และออสเตรเลียด้วย...ส่วนบ้านเราไม่แน่ใจว่าจะมีหรือเปล่า

Photo : youtube.com

Quote



“MY MOTHER IS A WALKING MIRACLE”
แม่ของผมคือปาฏิหาริย์ที่เดินได้

ลีโอนาร์โด ดิคาปริโอ

Porche 911 by Paul Smith ครู ชิค คลาสสิก แฝชั่น

เมื่อพอร์เช่ รถสปอร์ตสุดคลาสสิกจากเยอรมนี มาเจอกับ พอล สมิธ แปรนดร์แฟชั่นจากอังกฤษเจ้าของเอกลักษณ์แบบสตรีตใส จะเกิดอะไรขึ้น?

ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือรถสปอร์ตที่ผสมผสานทั้งความอมตะคลาสสิกและความเท่ร่วมสมัยสไตล์ พอล สมิธ หมักลุ่มแถบสี ‘Artist Stripe’ ของเขาลงบนรถพอร์เช่ 911 รุ่นปี 1965 ตั้งแต่ด้านนอกจนถึงด้านใน รวมทั้งพนักพิง ประภาศความเป็น พอล สมิธ ได้อย่างชัดเจน โดยโครงการนี้เป็นการร่วมงานกันระหว่างพอล สมิธ และเจมส์ เทอร์เนอร์ ผู้ก่อตั้ง Sports Purpose ซึ่งเป็นผู้รถในอังกฤษที่เชี่ยวชาญในการแต่งรถพอร์เช่ เปิดตัวครั้งแรกในงานแข่งรถคลาสสิก Le Mans Classic 2018 ที่ฝรั่งเศส และแสดงโชว์ในงาน Goodwood Festival of Speed ที่อังกฤษ เพื่อเป็นการเฉลิมฉลอง 70 ปีของรถพอร์เช่ เมื่อกลางเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา

Photo : InsideHook.com



2





3 โรงแรมรถบรรทุก สวรรค์เคลื่อนที่ของนักเล่นเซิร์ฟ

พบกับ Truck Surf Hotel รถบรรทุกที่ทำเป็นโรงแรมสองชั้น สำหรับพนักเล่นเซิร์ฟ
ไปโต้คลื่นที่โปรตุเกสและโมร็อกโก

บริการดังกล่าวเป็นทั้งโรงแรมและบริการนำเที่ยว รวมทั้งจัดกิจกรรมกีฬาทางน้ำ เจ้าของ
โรงแรมสุดฮิปนี้คือ แดเนียลา และเอดัวร์ดู คู่รักจากโปรตุเกส ทั้งคู่เป็นนักเล่นเซิร์ฟที่ขับรถตู้ตระเวน
โต้คลื่นในยุโรปและแอฟริกามานานหลายปี สุดท้ายได้ไอเดียในการทำโรงแรมเคลื่อนที่สำหรับพา
ชาวโต้คลื่นไปเล่นด้วยกัน รถบรรทุกหกล้อเมอร์เซเดส-เบนซ์ รุ่นแอดทรอส ถูกแปลงให้เป็นรถ
สองชั้น ผนังส่วนชั้นสองสามารถยื่นออกมาได้ โดยร่วมงานกับบริษัทสร้างรถบ้านในโปรตุเกส มีทั้งหมด
5 ห้องนอน ห้องเตียงสองชั้น 4 ห้อง ห้องเดี่ยวสำหรับ 2 คน 1 ห้อง ทุกห้องมีเครื่องปรับอากาศ
รถทั้งคันจุแวกได้ 10 คน โรงแรมรถบรรทุกจะเปลี่ยนสถานที่จอดไปเรื่อยๆ สัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง
ให้บริการในโปรตุเกสตั้งแต่ มิ.ย. - ต.ค. หลังจากนั้นเมื่อถึงฤดูหนาวจึงออกเดินทางไปโมร็อกโก
ราคาเริ่มต้นที่คนละประมาณ 18,000 บาท สำหรับห้องรวมต่อ 1 สัปดาห์ ส่วนห้องเดี่ยว
ราคา 60,000 บาทสำหรับ 2 คน รวมอาหารเช้าแบบบุฟเฟต์ มีการสอนเล่นเซิร์ฟ พร้อมอุปกรณ์
ให้เล่นฟรี หรือจะเช่าเหมาทั้งคัน ตกราคาอาทิตย์ละ 204,000 บาท

Photo : DudelWantThat.com

4 กินข้าวโพดสบายๆ กับไม้เบสบอล

หมดปัญหาเด็กๆ (และผู้ใหญ่) กินข้าวโพด
แล้วมือเลอะอีกต่อไป

เรามี Baseball Bat Corn Holder แห่งเสียบ
ข้าวโพดดีไซน์เท่ในรูปของไม้เบสบอล หยิบจับถนัด
มือมาน่าเสนอ! นอกจากนี้เป็นดีไซน์สุดว้าวตอบโจทย์
การใช้งานแล้ว ยังออกแบบได้อย่างน่ารักเก๋ไก๋น่าใช้
สุดๆ อุปกรณ์นี้ทำจากพลาสติกฟู้ดเกรด BPA free
ปลอดภัยสำหรับใช้กับอาหาร และกินข้าวโพด
หมดแล้วยังเอามาเป็นของเล่นสำหรับเด็กๆ ได้อีก
ด้วย! สนนราคา 12.99 ดอลลาร์สหรัฐ ใครสนใจ
สั่งซื้อได้ทาง Perpetualkid.com [low](http://Perpetualkid.com)

Photo : Perpetualkid.com



Go Green

TEXT: Chayanee A.



สร้างป่าแนวตั้งช่วยลดโลกร้อน

เมื่อสถาปนิกชาวอิตาลีนาม Stefan Boeri มีความคิดอยากพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้มียารายได้น้อยไปพร้อมๆ กับการช่วยลดผลกระทบจากปัญหาโลกร้อน เขาเป็นอีกหนึ่งที่เชี่ยวชาญด้านป่าในเมือง (Urban Forestry) เขาจึงออกแบบป่าแนวตั้งที่เรียกว่า Trudo Vertical Forest ที่บริเวณระเบียงตึกที่อยู่อาศัยในเมือง Eindhoven ประเทศเนเธอร์แลนด์ ด้วยการใช้ต้นไม้จำนวน 5,200 ต้นให้ครอบคลุมอยู่ทั่วพื้นที่ตึกที่มีความสูง 19 ชั้น และมีห้องพักทั้งหมด 125 ห้อง เขาบอกทุกคนว่าต้นไม้ทั้งหมดนี้จะช่วยลดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้มากถึงปีละ 50 ตันเลยทีเดียว นอกจากนี้เค้ายังวางแผนที่จะสร้าง Forest City ที่ประเทศจีนภายในปี 2020 ด้วย

Photo: www.casafacile.it,
www.greenroofs.com



ขยะคอมพิวเตอร์ อย่าทิ้งเอามารีไซเคิลกันเถอะ

สำหรับคนที่มีคอมพิวเตอร์เครื่องเก่า จอคอมพิวเตอร์ คีย์บอร์ด ซีพียู โทรศัพท์ที่ตั้งโต๊ะ เครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดที่ตกหล่นหรือผ่านการใช้งานมาแล้วในทุกสภาพ หากคิดจะทิ้ง ขอแนะนำให้นำไปบริจาคที่สมาคมคนพิการทางการเคลื่อนไหวสากล ซึ่งเป็นองค์กรของคนพิการ ด้านสิทธิและโอกาสของคนพิการทั่วประเทศ บริหารงานโดยคนพิการ เปิดรับบริจาคทุกสิ่งทุกอย่างมาเพื่อนำมารีไซเคิลเป็นเงินทุนเข้ามาจัดหาอุปกรณ์วีลแชร์ รถสามล้อโยก ข้าวของเครื่องใช้สำหรับคนพิการทุกประเภทความพิการ บริจาคกันได้ที่ สมาคมคนพิการทางการเคลื่อนไหวสากล 802/410 หมู่ 212 ต.คูคต อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี โทร. 0 2990 0331 หรือคลิกดูเพิ่มเติมที่ www.apdi2002.com

Photo: th.pngtree.com

REUSE
REDUCE
RECYCLE



มาดูกันดีกว่าว่าวัสดุต่างๆ มีระยะเวลาย่อยสลายอย่างไร



 ผ้าฝ้าย 1 - 5 เดือน	 เศษกระดาษ 2 - 5 เดือน	 เชือก 3 - 14 เดือน	 เปลือกส้ม 6 เดือน	 ผ้าขนสัตว์ 1 ปี
 ถ้วยกระดาษเคลือบ 5 ปี	 ไม้ 13 ปี	 ก้นกรองบุหรี่ 15 ปี	 รองเท้าหนัง 25 - 40 ปี	 กระป๋องอลูมิเนียม 80 - 100 ปี
 กระป๋องเหล็ก 100 ปี	 ขวดพลาสติก 450 ปี	 ถุงพลาสติก 450 ปี	 ขวดแก้ว ไม่ย่อยสลาย	 โฟม ไม่ย่อยสลาย



ทำไมเราควรใช้ผลิตภัณฑ์จากชาวนอ้อยแทนพลาสติกและโฟม

นั่นก็เพราะว่าบรรจุภัณฑ์จากชาวนอ้อยทั้งหมดนั้นผ่านการทดสอบด้านการย่อยสลายจากศูนย์เทคโนโลยีโลหะและวัสดุแห่งชาติ (MTEC) ว่าสามารถย่อยสลายได้หมดภายใน 45 วัน หลังจากฝังกลบในดิน และย่อยสลายเร็วขึ้นใน 31 วัน เมื่อฝังกลบพร้อมกับเศษอาหารที่เหลือติดอยู่ แตกต่างจากพลาสติกหรือโฟมที่ใช้เวลาย่อยสลายนานหลายร้อยปี *low*



- ปี 2002** แอฟริกาใต้ออกกฎหมายห้ามผลิต จำหน่าย และใช้ถุงพลาสติกชนิดบาง
- ปี 2003** อ่าวโคลสในรัฐแทสมาเนีย ถือเป็นเมืองแรกของออสเตรเลียที่ห้ามใช้ถุงพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง
- ปี 2005** ไต้หวันประกาศงดใช้กล่องโฟมในการบรรจุอาหาร
- ปี 2007** นครซานฟรานซิสโก สหรัฐอเมริกา ประกาศห้ามใช้กล่องโฟมและถุงก๊อบแก็บ และประกาศห้ามใช้ขวดน้ำดื่มพลาสติกและห้ามใช้โฟมในปี 2015
- ปี 2011** เอรียอูเปียประกาศห้ามผลิตหรือนำเข้าพลาสติกที่ใช้ครั้งเดียวทิ้ง
- ปี 2016** รัฐกรณาฏกะ ประเทศอินเดีย ประกาศห้ามใช้พลาสติกทั่วรัฐ พร้อมรณรงค์ให้หยุดใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของไมโครบีดส์



สำหรับคนเมืองที่อยากกินผักปลอดสารเคมี
ลองคลิก Facebook : Vegetdeli - ผักออร์แกนิก เติลิวอรี เเพจที่จะจัดส่งผักสดออร์แกนิกให้คุณถึงบ้านกับแอมแทก #เสิร์ฟผักไร้สารโลก Serve Good Health, Save the World โดยผักที่จัดส่งเป็นผักออร์แกนิกจากฟาร์มผักที่วังน้ำเขียว โดยคุณสามารถเลือกออเดอร์แบบรายเดือนได้ด้วยนะ คราวนี้ก็มั่นใจได้แล้วว่าผักสดที่ซื้อมากินสะอาด ปราศจากสารเคมีจริงๆ

Check in

TEXT & PHOTO : อัญญา ทยาง



เที่ยวหลบฝน เสพงานศิลป์ ที่ หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร



ช่วงนี้เป็นนาฬิกาทองของคนรักศิลปะภาพถ่าย เพราะกำลังมีนิทรรศการภาพถ่ายในหอศิลป์ต่างๆ หลากหลายโตเติลให้ดูอยู่ทุกมุมเมืองเหมือนนัดกันจัด งานใหญ่ๆ ที่ไม่น่าพลาดก็เห็นจะเป็น “นิทรรศการภาพฟิล์มกระจกโบราณ” จัดที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ หอศิลป์ ถนนเจ้าฟ้า หรือว่างานใหญ่หลากหลายกว่า มาแล้วคும் เพราะเพลินดูอยู่ได้เป็นวันๆ มีมากมายหลายหัวข้อ ก็ต้องไปที่หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร หรือ Bangkok Art and Culture Centre (BACC) ซึ่งกำลังมีงานใหญ่ในนั้นเกี่ยวกับภาพถ่ายต่างๆ อย่างน่าชมกว่า 3 ชั้นด้วยกัน คือ ชั้น 7, 8 และ 9 แถมด้วยที่รอบบันไดเวียน ชั้น 3, 4 และ 5

การชมพิพิธภัณฑท์หรืออยู่ในแกลเลอรีทั้งวันนั้นไม่ใช่เรื่องน่าเบื่ออีกต่อไปแล้ว เพราะการนำเสนองานในแต่ละจุดมีความทันสมัย และเร้าความสนใจในทุกหัวข้อ ถ้าฝนตก ไม่รู้จะไปเดินเที่ยวไหน... มาหอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร ที่นี้มีความเพลิน เดินสบาย ให้ช้อป ชิม และชม อย่างครบวงจร



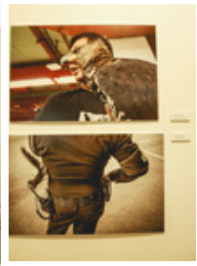
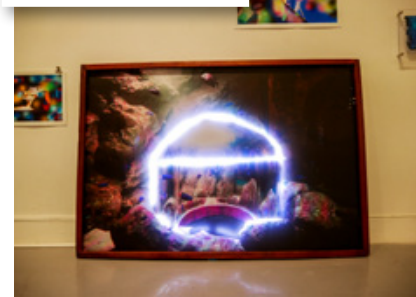
มาเริ่มกันที่ชั้น 9 เราจะได้ดูเวียนเป็นวงกลมชมจนครบแล้วมาจบที่ชั้นล่าง ไม่ต้องเดินวนขึ้นไปกลับลงมา เต็มวงจะเวียนหัว สมาคมถ่ายภาพแห่งประเทศไทยฯ จัดนิทรรศการภาพถ่ายรวมผลงานช่างภาพระดับโลกกว่า 80 ชีวิต **“Beyond the Air We Breathe : Addressing Causes and Effects of Climate Change”** หวังสร้างสำนึกเรื่องการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ มีการนำผลงานภาพถ่ายเชิงสิ่งแวดล้อมมาจัดแสดงเพื่อให้ผู้ชมตระหนักถึงสภาพแวดล้อมของโลกที่เปลี่ยนไปในทางเลวร้าย ณ ห้องนิทรรศการหลัก นับเป็นความโชคดีที่เราจะได้ชมผลงานของสุดยอดช่างภาพระดับโลก เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้เราอยากปกป้องโลกใบนี้ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมดีๆ ที่ไม่ควรพลาด อย่างเช่น วันที่ 23 สิงหาคม 2561 ซึ่งจะมีสุดยอดช่างภาพรางวัลระดับโลก **Tom Jacobi** มาบรรยายถ่ายทอดประสบการณ์การเดินทางไปใน 4 ทวีปของเขา ณ ห้องออডিทอเรียม ชั้น 5 งานนี้จะมีไปถึงวันที่ 2 กันยายน 2561 ชมฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย



Check in



ชมวนลงมาถึงชั้น 8 เป็นงานที่หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร จับมือกลุ่ม PhotoBangkok องค์กรทางวัฒนธรรมและแกลเลอรีจัดงาน **“เทศกาลโฟโต้แบงกอก 2018”** เพื่อสร้างโอกาสให้ศิลปินไทยได้โชว์ผลงานให้เป็นที่รู้จัก และกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาศิลปะภาพถ่ายในเมืองไทยไปสู่ระดับสากล พร้อมกับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรียนรู้มุมมองและเทคนิคการนำเสนอผลงานของศิลปินชั้นนำในภูมิภาคเอเชียอาคเนย์ และทั้งนี้ แมกโนเลีย ควอลิตี้ ดีเวล็อปเม้นต์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (MQDC) หนึ่งในผู้สนับสนุนหลัก ยังจัดประกวด **Beautiful Bangkok : Smartphone Photo Contest By MQDC** ชวนผู้รักการถ่ายภาพ จับความงามมุมต่างๆ ของกรุงเทพมหานครด้วยสมาร์ทโฟน เป็นครั้งแรกในประเทศไทย งานนี้ถือว่เป็นเทศกาลภาพถ่ายนานาชาติที่จัดขึ้นเป็นครั้งที่ 2 ของเมืองไทย เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวในการรวมกลุ่มเป็นสังคมของผู้มีความสามารถด้านนี้ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาทรัพย์สินทางปัญญาให้เกิดประโยชน์ ส่งเสริมภาพลักษณ์ สร้างการท่องเที่ยวกระตุ้นเศรษฐกิจ โดยงานนี้จะจัดขึ้นทุก 3 ปี นี่คื่สิ่งที่ไม่ควรพลาด เพราะต้องรอไปอีกนานกว่าจะถึงงานหน้า สำหรับงานในปีนี้จะจัดไปจนถึงวันที่ 9 กันยายน 2561 ณ ห้องกิจกรรมหลัก จากนั้นก็จะกระจายไปจัดแสดง ณ แกลเลอรีอื่นๆ ทั่วกรุงเทพฯ สนใจรายละเอียด วัน เวลา สถานที่ สามารถคลิกดูได้ที่ www.photobangkokfestival.com/2018 หรือดาวน์โหลดแอป PhotoBangkok จาก App Store และ Google Play หรือโทร. 0 2663 0809



**หอศิลปวัฒนธรรม
แห่งกรุงเทพมหานคร**

ที่ตั้ง : 939 ถ.พระราม 1 วังใหม่ ปทุมวัน กทม. 10330
 เปิด : อังคาร - อาทิตย์ เวลา 10.00 - 21.00 น.
 โทร. 0 2214 6630
 www.bacc.or.th
การเดินทาง
 ขึ้นรถไฟฟ้า BTS มาลงที่สถานีสนามกีฬาแห่งชาติ เดิน
 สกายวอล์คตรงเข้าสู่หอศิลป์ฯ ชั้น 3 ได้ภายใน 5 นาที

ลงมาที่ชั้น 7 เป็นตัวข้อ “ระนาบ (มากกว่าหนึ่ง) และทัศน-มิติ”
นิทรรศการภาพถ่าย Thai New Wave นำเสนอผลงานเกี่ยวกับความเป็นไป
 ได้ในการมองภาพในมิติที่ขยับพันขอบเขตเดิม รวมไปถึงความเป็นไปได้ในการให้
 ความหมายกับสื่อภาพถ่ายเหล่านั้น ทั้งทางโครงสร้าง และการสื่อสารความคิดผ่าน
 ภาพเหล่านั้น กับอีกส่วนที่เป็นงานสร้างสรรค์ของศิลปินรุ่นใหม่ เพื่อวางรากฐาน
 แนวคิดและบ่มเพาะแรงบันดาลใจต่อศิลปะภาพถ่ายในเมืองไทยให้เข้มแข็ง
 งงนะ ว่ามี? คำบรรยายอะไรเนี่ย! ก็ไม่เป็นไร เพราะศิลปะไม่ได้มีไว้ให้ “เข้าใจ”
 แต่มีไว้ให้ “รู้สึก” จึงต้องไปดูกันเองนะ ว่าจะรู้สึกยังไง เราจะได้อะไรจากมันบ้าง
 ก็ต้องเข้าใจไปสัมผัสสุด งานนี้มีถึงวันที่ 9 กันยายน 2561 ณ ห้องนิทรรศการหลัก
 จากนั้นก็ลงมาดู ณ บันไดเวียนเป็นวงกลม จากชั้น 5 ลงมา 4 และจบที่
 ชั้น 3 ก่อนกลับบ้านด้วยการเดินออกไปขึ้นรถไฟฟ้าย่านบีทีเอสแบบสบายๆ ไม่ต้องงง
 เดินลงไปชั้นล่างนะ เพราะทางไปรถไฟฟ้าย่านบีทีเอสอยู่ตรงกับชั้น 3 นี้แหละ ในส่วนนี้
 จะเป็นงานไฟโต้สตรีทมันส์ๆ งานดีบ ฮิปส์ วัยรุ่น สุดแนว โชว์พลังจิตความคิดอ่าน
 มันสมองของคนถ่าย ให้สุนทรีย์ภาพ ขวณฉงนก็มี ขวณตลกก็มาก ทั้งชวนคิด
 สะกิดใจให้ตีความ ฯลฯ มีทั้งผลงานจากผู้เข้าประกวด และไม่ประกวด ศิลปินตั้ง
 และศิลปินใหม่ ไปทำความรู้จักซะ จะได้เอาไปคุยได้ ไม่เก้อ *Len*

Eating Out

TEXT & PHOTO : ธันวาท หมายาง

เชิญแนะนำร้านอาหารเก๋ๆ เข้ามาได้ที่นี่ mjmedia2008@hotmail.com



ไก่ทอดเกลือ



ยำสลัดมะละกอกุ้งกรอบ

Casa de Je t'aime

“บ้านแห่งรัก”

ที่พร้อมเสิร์ฟความอร่อยทุกเมนู



สลัดเมล่อนผลไม้รวม

Casa de Je t'aime (คาซา เดอ เมอแตม) เป็นภาษาฝรั่งเศส หมายถึง บ้านแห่งรัก รักอะไรเจ้าของบอกว่า... รักในการทำอาหารให้คนทานแล้วชมว่าอร่อยสิคะ นั่นแหละคือที่มาของชื่อร้านที่นี่เป็นร้านอาหารนานาชาติ ถึงจะแต่งร้านเป็นฝรั่ง แต่เมนูไทยอีสานนางก็มี ที่ขึ้นชื่อสุดว่าถ้ามาแล้วต้องทานคืออาหารอิตาเลียนก็มีพิซซาหน้าต่างๆ อบด้วยเตาถ่านล้วนๆ โหเมตขนานแท้ แต่วันนี้เราจะทานหลากหลายเพื่อให้ผู้อ่านตัดสินใจ

ไก่ทอดเกลือ เมนูแรก เสิร์ฟมาในตะกร้าน่ารัก หนึ่งกรอบนอกนุ่มใน คลุกเคล้าด้วยเครื่องเทศสูตรเฉพาะของทางร้านแล้วนำไปทอดทันที เน้นที่ความสด เสิร์ฟพร้อมๆ ให้รับประทานอย่าปล่อยให้มันจมน้ำมัน เป็นเมนูเรียกน้ำย่อยใครที่ชอบส้มตำไทย ให้ลองเมนูนี้ **ยำสลัดมะละกอกุ้งกรอบ** มีความพิถีพิถันเล็กๆ โดยตัดแปลงจากการทำส้มตำที่ต้องใช้ครกตำเส้นมะละกอพร้อม





เพนเนออสก้า

พีชสมูตตี้

เครื่องปรุงต่างๆ ให้ซ้ำ มาเป็นยาสลัดแทน ด้วยการนำเส้นมะละกอ ข้าวโพด มะเขือเทศ มะนาว ผานแผ่นบางๆ พร้อมกุ้งทอด มาคลุกเคล้ากับน้ำยารสแซบ เปรี้ยว เค็ม เผ็ด แอบตัดหวานเล็กๆ พอกลมกล่อม ได้รสชาติที่อร่อยไปอีกแบบ เพราะเส้นมะละกอจะมีความกรุบกรอบ มาถึงงานหนักที่ต้องรักมากที่สุด **พีชซ่าหน้าเนื้อโคขุนกะเพรากรอบ** เป็นเมนูที่ผสมผสานกันระหว่างอาหารอิตาเลียนกับพิไทยในสไตล์โฮมเมด เด็ดที่แบ่งทำเองทุกขั้นตอน หนักชีส หนักเครื่อง ส่วนเรื่องเนื้อยังจัดหนัก เป็นโคขุนเกรด A สไลด์มาบางๆ วางผักกะเพรากรอบที่อบหน้า ตีงามมากๆ ต่อด้วย **เพนเนออสก้า** เป็นพาสต้าที่ปรุงมากับซอสมะเขือเทศใส่เหล้าออสก้า โรยใบโหระพา และพามาซานชีสใส่เนื้ออกไก่ไร้มัน รสละมุนด้วยครีมนม ขอชมเลยว่า..งานนี้เลิศมาก

และสำหรับคนชอบทานผลไม้เมนูนี้ น่าจะตอบใจหยกครบรสกับ **สลัดเมล่อนผลไม้รวม** มีเมล่อน ญี่ปุ่น จุดเด่นคือหวาน สตรอว์เบอร์รี่สด กีวี องุ่น แก้วมังกร แอปเปิ้ลเขียว แดง ลูกเกด เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เซอร์รี่ มีหลากหลายรส คลุกด้วยน้ำสลัดสูตรพิเศษ เป็นอาหารที่ท่านได้เหมือนขนม นิยมทุกวัย ใครๆ ก็ชอบ หรือถ้าใครอยากทานเมนูขนม

ไปเลยเราขอแนะนำ **วฟเฟิลกล้วยหอมไอศกรีม** สูตรนี้วฟเฟิลนุ่ม มากับไอศกรีมโฮมเมด วานิลลา มาดากัสกา ถ้าอยากจู้ว่าเป็นยังไง ให้มาลอง ของเค้าเด็ด ทั้งๆ ที่ออกตัวว่าที่ร้านไม่ได้เด่นเรื่องขนม แต่ขอชมเลยว่าดีทุกเมนู

ดับกระหายคลายร้อนกับเมนูเครื่องดื่มเย็นกันบ้าง **พีชสมูตตี้** แก้วนี้เนื้อพีชล้วน เน้นเนื้อผลไม้ไว้ไซรับ จึงหวานเพียงเบาๆ เคล้าเปรี้ยวเพียงนิดๆ กลิ่นพีชชื่นใจ ได้ฟีลสดชื่นหรือจะเป็น **โบราโบราไลม์** อิตาเลียนโซดามะนาว หอม ช่า สีฟ้าใส ให้รสหวานอมเปรี้ยวลงตัว

ใครที่กำลังมองหาร้านอาหารอร่อย บรรยากาศสบายๆ เดินทางสะดวก อยู่ใกล้รถไฟฟ้าถึง Casa de Je t'aime นะคะ **low**



พีชซ่าหน้าเนื้อโคขุนกะเพรากรอบ



โบราโบราไลม์



วฟเฟิลกล้วยหอมไอศกรีม



Casa de Je t'aime
 ที่ตั้ง : 123/29 หมู่ 3 ต.โทรมา อ.รัตนธิเบศร์ อ.เมือง จ.นนทบุรี
 เปิด : พุธ - จันทร์ เวลา 11.00 - 22.00 น.
 หยุด : อังคาร
 โทร. 08 8978 2265
 การเดินทาง
 ขึ้นรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง มาลงที่สถานี โทรมา ออกทางออกที่ 4 ลงมาแล้วเลี้ยวซ้าย เดินต่อไปอีก 50 เมตร เห็นป้ายร้าน เดินเข้าบ้าน สีขาว ถึงแล้วค่ะ

มีโปรโมชั่นสำหรับท่านที่อ่าน Life & Metro พิเศษ!
 เพียงถือบัตรโดยสารฉบับสิงหาคม 2561 มาทานอาหารที่ร้าน **ตั้งแต่วันที่ 10 สิงหาคม ถึง 10 กันยายน 2561** ทางร้านขอมอบส่วนลดพิเศษให้ **10%** เมื่อชำระด้วยเงินสด รายการนี้เฉพาะอาหารเท่านั้น ไม่รวมเครื่องดื่มนะค่ะ

1 มาป้องกันภาวะสมองเสื่อมกันเถอะ

หากไม่อยากเสี่ยงกับอาการหลงลืมแบบโรคอัลไซเมอร์ ลองปฏิบัติตามนี้อย่างสม่ำเสมอ รับรองว่าจะช่วยให้คุณห่างไกลจากภาวะสมองเสื่อมแน่นอน

- หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ
- นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ 7 - 8 ชั่วโมงต่อวัน
- เลี่ยงอาหารมัน ทานผักผลไม้ ธัญพืชไม่ผ่านการขัดสี ถั่วเมล็ดแห้งและปลาให้มากยิ่งขึ้น
- ทำจิตใจเบิกบาน ไม่สะสมความเครียด
- ควบคุมน้ำหนักร่างกายไม่ให้เกินมาตรฐาน
- หลีกเลี่ยงการกินยาที่กีดการทำงาน of สมองเป็นประจำ
- ไม่สูบบุหรี่ งดแอลกอฮอล์
- ระวังดริ่งไม่ให้เกิดอุบัติเหตุกับศีรษะ
- นั่งสมาธิเป็นประจำ การฝึกสมาธิระยะสั้นเพียงสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 - 2 ชั่วโมง จะช่วยให้ผ่อนคลาย สดชื่น สมองทำงานดี ลดความวิตกกังวล และผู้ที่ฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 20 ปีขึ้นไป ปริมาณของเซลล์สมองเนื้อสีเทาจะเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะบริเวณ Frontal Cortex ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความจำ
- ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี หากพบโรคเบาหวานหรือความดันโลหิตสูงควรทำตามคำแนะนำของแพทย์



2

เพิ่มก้าวเดินในแต่ละวัน เพื่อสุขภาพที่ดียิ่งกว่า

เพราะการเดินจะช่วยสร้างความแข็งแรงของหัวใจ หากเดินอย่างสม่ำเสมอทุกวันจะเป็นการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL) และช่วยเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลดี (HDL) ในร่างกาย สมาคมโรคหลอดเลือดสมองระบุว่า หากเดินเร็วอย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน จะช่วยป้องกันและควบคุมความดันโลหิตสูงได้ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง การเดินสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ถึงร้อยละ 27 เลยทีเดียว นอกจากนี้การเดินสม่ำเสมอในระยะทางพอสมควรยังสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้มากถึงประมาณร้อยละ 60 นอกจากนี้ยังสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกงอกและโรคกระดูกพรุนได้ร้อยละ 20 ดังนั้นในชีวิตประจำวัน ควรเดินอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยไข้เจ็บที่ร้ายแรง

เอา! ชาวออฟฟิศคนไหนนั่งติดเก้าอี้ตลอดเวลา อย่าลืมหันมาเดินไปมายืดเส้นยืดสายเสียบ้างนะ เพื่อสุขภาพที่ดี หันมาเดินขึ้นลงบันได เดินไปป้ายรถเมล์แทนที่จมนั่งวินมอเตอร์ไซด์ เดินรอบสวนสาธารณะ เดินไปกินข้าวกลางวัน รับรองว่าเวิร์ค สำหรับคุณสาว ๆ ขอแนะนำว่าให้สวมรองเท้าส้นเตี้ยหรือรองเท้ากีฬาในการเดินจะเหมาะสมกว่ารองเท้าส้นสูงซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหากับข้อเท้าตามมา

3 ไขมันทรานส์ตัวร้ายกำลังจะถูกแบน

องค์การ WHO เริ่มจริงจังและตั้งเป้าบรรณรค์ยุติการใช้ไขมันทรานส์ในทั่วโลก หลังจากเห็นความสำเร็จในประเทศพัฒนาแล้ว และหวังสนับสนุนให้ยกเลิกการใช้ไขมันทรานส์ในประเทศที่ประชากรมีรายได้ต่ำและปานกลางทั่วโลก เพื่อให้หมดไปจากโลกภายในปี 2023 ซึ่งจะช่วยชีวิตคนได้ถึงเกือบ 10 ล้านคน เพราะไขมันทรานส์เป็นต้นเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือดไขมันอุดตันในเส้นเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด เป็นต้น ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตปีละกว่า 5 แสนคน โดยยุทธศาสตร์การรณรงค์ของ WHO มุ่งสร้างความตระหนักในวงกว้างถึงอันตราย ธรรมชาติของไขมันทรานส์ และออกกฎหมายห้ามใช้ที่จริงจังมากยิ่งขึ้น

หลายคนอาจไม่รู้ว่าแล้วไขมันทรานส์แท้จริงแล้ว คืออะไร ลงมาดูกัน

‘กรดไขมันทรานส์’ หรือ ไขมันพืชเติมไฮโดรเจนบางส่วน (partially hydrogenated oil) เป็นไขมันที่ถูกผลิตขึ้นเพื่อประโยชน์ในอุตสาหกรรมอาหาร เพราะช่วยให้อาหารมีรสอร่อย เก็บได้นานมากขึ้น ช่วยลดต้นทุนการผลิตได้มาก ไขมันทรานส์เป็นผลพวงจากการเปลี่ยนสถานะน้ำมันพืชจากสภาพของเหลวให้มาเป็นของแข็งแข็ง เช่น เนยเทียมหรือมาร์جرين ครีมเทียม และเนยขาวสำหรับขนมอบเบเกอรี่ต่างๆ ทำให้พบมากในอาหารประเภทโดนัท ลูกชิ้นทอดและขนมปังต่างๆ



4 โรคมุขยี่ตึก คือ โรคอะไรกันนะ

ช้าก่อน! อย่าเพิ่งคิดไปไกลว่าโรคนี้หมายถึงมนุษย์ที่มีร่างกายใหญ่โตแปลกประหลาดแบบในหนังยอดมนุษย์ทั้งหลาย แต่โรคนี้หมายถึงคนที่ทำงานและใช้เวลามากกว่าร้อยละ 80 ของเวลาในแต่ละวันอยู่ในอาคารสำนักงาน รวมถึงอาคารอื่นๆ ด้วย มีโอกาสเป็นโรคมุขยี่ตึก โดยองค์การอนามัยโลกคาดว่าร้อยละ 30 ของอาคารทั่วโลกอาจมีปัญหาด้านสุขภาพอากาศภายในอาคาร ซึ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่ เกิดจากการทำงานในอาคารปิดได้ ทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงหลายอย่าง ทั้งการระคายเคืองอากาศไม่เพียงพอ สิ่งปนเปื้อนสารเคมีจากแหล่งกำเนิดในอาคาร สิ่งปนเปื้อนสารเคมีจากแหล่งกำเนิดนอกอาคาร สิ่งปนเปื้อนด้านชีวภาพต่างๆ ดังนั้นผู้ที่ต้องทำงานหรือใช้ชีวิตอยู่ในอาคารสำนักงานเป็นเวลานาน ควรหมั่นดูแลสุขภาพอนามัยเกี่ยวกับสถานที่ให้มากเป็นพิเศษ รวมทั้งหาเวลาออกมาสูดอากาศบริสุทธิ์ภายนอกอาคารบ่อยๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินดีจากแสงแดด ออกซิเจนจากต้นไม้ใบหญ้าบ้างในแต่ละวัน *low*

ขอบคุณข้อมูลจาก สสส.

ทำไมใครๆ ก็ชอบกินข้าวโอ๊ตเป็นอาหารเช้า

นั่นก็เพราะว่าในข้าวโอ๊ตอุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 โฟลาต โฟเบอร์ และโพแทสเซียม ทำให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลและเฟอพลายุไขมันภายในร่างกายได้เป็นอย่างดี



Exercise

TEXT : Chayane A.

บอกลาขาเบียด ขาใหญ่ จัดไปด้วย 3 ท่าบริหารเด็ด

คำว่า “ขาใหญ่” พุดเบาแคไหนยังงี้ก็เจ็บ จริงไหมสาว ๆ ฉบับนี้เรามีทำ
ออกกำลังกายบริหารเฉพาะจุดมาฝาก รับรองว่าถ้าทำเป็นประจำต่อเนื่อง ปัญหา
ต้นขาใหญ่ ขาเบียด สะโพกหย่อนคล้อย ก้นห้อย จะมลายหายไปกลายเป็น
ความฟิตแอนด์เฟิร์มเข้ามาแทนที่ รู้แบบนี้แล้วจะมัวรออะไร ลุยเลยจ้า...



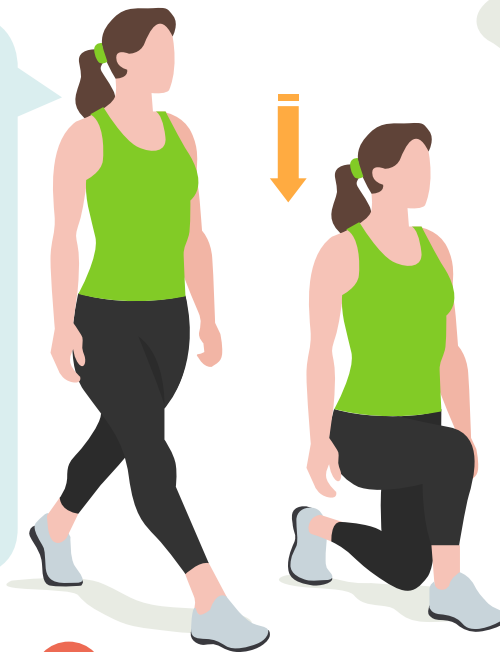
1

Lunges

เป็นท่าออกกำลังกายที่ช่วยกระชับ
ต้นขาด้านหน้า ด้านหลัง และกล้ามเนื้อ
บริเวณสะโพก

ขั้นตอน

1. ยืนตัวตรง ขาทั้งสองข้างกว้างประมาณ
หัวไหล่ ที่สำคัญลำตัวต้องตั้งตรงอยู่เสมอ
 2. ก้าวขาออกไปข้างหน้า 1 ก้าว เท้าราบ
กับพื้น อีกข้างหนึ่งให้งอเข่าลงท่ามุมให้ได้
90 องศา หลังตั้งตรงไม่โน้มตัวไปข้างหน้า
 3. ยกตัวขึ้นกลับเข้าสู่ท่าปกติ
- ทำ Lunges นี้ควรทำสัก 20 ครั้งต่อเซต
และควรทำต่อเนื่อง 4 - 5 เซต



2

Squat

เป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่ายและสะดวก
สามารถทำที่ไหนก็ได้ เป็นท่าออกกำลังกายที่ช่วย
กระชับต้นขา สะโพกและเซลล์ลูไลได้อย่างได้ผล
มากๆ

ขั้นตอน

1. ยืนตรง กางขาออกกว้างประมาณไหล่ เปิด
ปลายเท้าออกไปด้านข้างเพียงเล็กน้อย
 2. ค่อยๆ ย่อตัวลงนั่งโดยให้หลังตั้งตรงไม่งอ
ต้นเอวและก้นไปด้านหลังเหมือนนั่งเก้าอี้กลางอากาศ
พยายามอย่าให้หัวเข่าเกินปลายเท้า
 3. มองตรงไปข้างหน้า เกร็งหน้าท้องเอาไว้สัก
5 - 10 นาที ก่อนจะกลับเข้าสู่ท่าอื่น
- การออกกำลังกายลดต้นขาด้วยท่า Squat นี้
เริ่มแรกอาจจะทำสัก 15 - 20 ครั้ง ทั้งหมด 4 - 5 เซต
และควรทำต่อเนื่อง สัปดาห์ละ 3 วัน

3

Wall Sit Squat

หรือท่าพิงกำแพง เป็นท่าสควอทอีกแบบหนึ่งที่
ช่วยกระชับต้นขาด้านหน้าและด้านหลังให้แข็งแรง
สลายเซลล์ลูไลที่ได้ผล แถมยังช่วยป้องกันเข่าเสื่อม
ได้อีกด้วย ดีดี...เชียวล่ะ

ขั้นตอน

1. ยืนหันหลังชิดกำแพง แยกปลายเท้าให้กว้าง
ประมาณไหล่ เท้าห่างจากกำแพง 1 ฟุต
 2. ค่อยๆ ย่อตัวลงมา ท่ามุมให้ได้ 90 องศา ต้นขาต้อง
ขนานกับพื้นคล้ายกับการนั่งเก้าอี้ หลังตั้งตรงไม่งอ
 3. ทำท่านี้ค้างเอาไว้ 10 นาที หรือหากเริ่มต้นทำอาจจะ
นับ 1 - 10 ครั้ง แล้วยืดตัวขึ้นกลับสู่ท่าเดิม
- การออกกำลังกายลดต้นขาด้วย Wall Sit Squat
ควรทำทั้งหมด 3 เซต ใช้เวลา 30 วินาที และ 60 วินาที
ในช่วงแรก หลังจากนั้นค่อยเพิ่มขึ้นเป็น 2 นาที low



ไม่ยากกลายเป็นมือที่สามแบบไม่รู้ตัว... เช็กให้ชัวร์จากพฤติกรรมชายหนุ่ม

ไม่น่าเชื่อว่าในปัจจุบันหญิงสาวหลายคนกลายเป็นมือที่สามในความรักโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว กว่าจะรู้ตัวก็เสียใจ เสียเวลา เสียน้ำตากันมานักต่อนัก ดังนั้นหากใครที่ยังไม่มั่นใจว่าอีกฝ่ายจริงจังและจริงจังกับตนเองมากแค่ไหน ขอแนะนำให้ลองสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ของเขาดู เพื่อนำมาซึ่งใจว่าจะไปต่อหรือพอแค่นี้รู้จัก

เปิดตัวเมื่อคบกันมาสักพัก

เมื่อเราคบกับใครเราก็ต้องการความเปิดเผยและจริงใจต่อกัน หากเขากล้าเปิดเผยว่าคบกับคุณ เช่น บอกเพื่อนๆ พ่อแม่ หรือเพื่อนสนิทให้รับรู้ว่าเขามีคุณ ถือเป็นการแสดงความจริงใจในเบื้องต้นให้ทุกคนรู้ว่าคุณคือแฟนของเขาตัวจริงแน่นอน แต่หากในระยะแรกเขายังไม่เปิดตัวก็ไม่ต้องรีบร้อนใจตีโพยตีพายไปก่อน ปล่อยให้เวลาเขาสำนึก แต่ก็ไม่ควรปล่อยเวลาให้เนิ่นนานจนเกินไปจนทำให้เขาคิดว่าไม่ใช่สิ่งสำคัญสำหรับคุณ ยิ่งงักงันยิ่งไม่มีใครอยากเป็นตัวสำรองหรือจริงจัง

วางแผนการนัดร่วมกันทุกครั้ง

การปล่อยให้เขาเป็นคนกำหนดเวลานัดหมายและสถานที่เพื่อการออกเดทอยู่ฝ่ายเดียวเสมอๆ บางครั้งมันอาจมีที่มาเพราะเขาอยากเป็นคนจัดตารางเอง เพื่อป้องกันเหตุการณ์รถไฟชนกัน ดังนั้นคุณควรลองเป็นคนกำหนดช่วงวัน เวลา และสถานที่ดูบ้าง

เขามักตัดสายโทรศัพท์ใครบางคนเสมอเวลาอยู่กับคุณ

ถึงแม้เขาจะอ้างว่าเป็นเรื่องงานที่ไม่อยากรับสายนอกเวลาทำงาน คนโทรมาขายประกัน เพื่อนคนนี้ชอบโทรมาอวยเงิน หรืออะไรก็แล้วแต่ แต่ถ้ามันเกิดขึ้นบ่อยๆ คุณควรระวังไว้สักนิดว่าคนที่โทรมาอาจเป็นผู้หญิงอีกคนของเขาก็เป็นได้นะ หรือเวลาอยู่ด้วยกันแล้วเค้ารีบตอบไลน์ใครบางคนแล้วบทนี้ นี่แหละมีพิรุณ

ชอบถามบ่อยๆ แบบรื้อรจนว่าคุณอยู่ที่ไหน ทำอะไร กับใคร เป็นประจําอันนี้เป็นเรื่องดีที่เขา รู้สึกห่วงใยคุณ แต่เมื่อไรก็ตามที่เขาถามแบบลึกลับ ลึกลอน ถามแบบเจาะลึกว่าอยู่ตรงไหน นานแค่ไหน แล้วจะไปไหนต่อ ทั่วๆ ที่ปกติไม่เคยถาม นั่นก็อาจจะเป็นเพราะเขากลัวว่าจะบังเอิญไปพบคุณแบบไม่ทันตั้งตัวก็ได้

ถ้าทำที่สุดแล้ว คุณกลายเป็นคนที่มาทีหลังโดยที่อีกสองฝ่ายยังไม่เลิก การถอยออกมาเพื่อเลือกเส้นทางอื่น น่าจะเป็นคำตอบที่ดีที่สุด *low*



เพื่อนสนิทคือตัวช่วยชั้นดีสแกนความสัมพันธ์

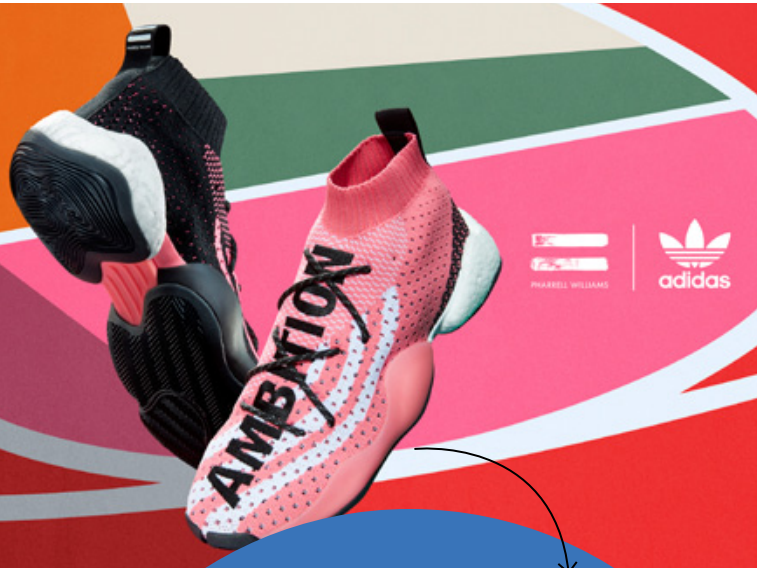
หลายครั้งหลายหนที่มีคนใหม่ๆ เข้ามาเพื่อสานสัมพันธ์กับคุณ แน่นอนว่าเขาหรือเธอก็มักจะแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมที่ต่างไปให้คุณได้สัมผัส ซึ่งสำหรับบางคนก็เป็นการแสดงออกอย่างจริงใจ เผยตัวตนที่แท้ ในขณะที่บางคนแสดงออกมาโดยปิดบังนิสัยส่วนตัวหรือความจริงบางอย่างเอาไว้ ทำให้บางครั้งคุณก็จะรับรู้แต่เรื่องราวในด้านดีเพียงเท่านั้น และส่วนมากคนที่จะช่วยสแกนความน่าจะเป็นว่าเขาหรือเธอเหมาะสมกับคุณแค่ไหน อย่างไร ก็มักไม่พ้นเพื่อนสนิทของคุณนั่นเอง ลองเล่าเรื่องความสัมพันธ์เบื้องต้นของเขาค้นให้เพื่อนฟัง ลองดูสิว่าบรรดาเพื่อนสนิทของคุณมีความคิดเห็นอย่างไรบ้าง เพื่อเอามาพิจารณาประกอบการตัดสินใจ แต่ทั้งนี้และทั้งนั้นความรู้สึกของหัวใจคุณก็สำคัญอย่าทำตามคนอื่นเพียงอย่างเดียว ลองนำเหตุผลหลายๆ อย่างมาประกอบกัน

Shopping Guide

TEXT : Chayanee A.

Don't Miss This Month

แม้อากาศจะจ่ำชื้นไปด้วยฝนปรอยบ่อยๆ ในช่วงนี้ แต่เห็นก็จะหยุดยังพลังของเหล่าขาช้อปเอาไว้ไม่ได้ อะไรใหม่ อะไรเด็ด ห้ามพลาด!



For Basketball Lover

Adidas Originals by Pharrell Williams PW BYW LVL X...

รองเท้าสำหรับหนุ่มๆ หัวใจนักบาส

รองเท้าบาสเกตบอลฉบับอาดิดาส ออริจินอลส์ ที่มาพร้อมกับลายปัก 'AMBITION' ด้วยเทคโนโลยี Boost You Wear (BYW) ของ the X ที่ถูกพัฒนาขึ้นมาจากดีเอ็นเอดั้งเดิมของ PW BYW Beta ผสมผสานเทคโนโลยี BOOST กับโครงสร้างแบบโพตุลาร์ ส่งมอบความสบายเหนือระดับให้กับรองเท้าบาสเกตบอลไลฟ์สไตล์ ราคา 10,000 บาท หาซื้อได้ที่ร้านอาดิดาส ออริจินอลส์ สยาม เซ็นเตอร์ และทางออนไลน์ <http://shop.adidas.co.th/en/originals/pharrell.html> คลิกดูเพิ่มเติมได้ที่

www.facebook.com/adidasTH



Rejuvenate your skin

ฟื้นฟูผิวด้วยเซรั่มวิตามินซี เพื่อความกระจ่างใส

Aqua+ Series Enriched-C

Serum (ขนาด 15 mL, ราคา 1,710 บาท) ผลิตภัณฑ์เซรั่มบำรุงผิวหน้าสูตรวิตามินซีเข้มข้น 14% นวัตกรรมใหม่ล่าสุดที่ช่วยปรับผิวให้เปล่งประกายกระจ่างใส

ผสมผสานแอนติออกซิแดนซ์ 10 ชนิด ที่ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ผิว ดูแลปัญหาสิ่วไม่สม่ำเสมอ ลดเลือนริ้วรอยความหมองคล้ำและจุดด่างดำ พร้อมช่วยผลิตเซลล์ผิวเสื่อมสภาพออกอย่างอ่อนโยน จึงช่วยลดการอุดตันและลดโอกาสการเกิดสิ่วได้ด้วยส่วนผสมจากธรรมชาติ วางจำหน่ายที่ร้าน Watsons, Boots และ Euphoria Shop ทุกสาขา สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Customer Care โทร. 0 2736 2280 หรือคลิก www.aquaplus.co.th www.facebook.com/aquaplusseries



Must have Beauty Items

ชิ้นเด็ดที่สาวอยากหน้าเนียนห้ามพลาด

หลังจากเปิดตัวฟรีเซนเตอร์เมนเทอร์คนสวยแห่งทุ่งลาเวนเดอร์อย่าง **ศรีริต้า แจนเซน** ไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ขอแนะนำแบ่ง 2 รุ่น ที่จะช่วยเติมเต็มความสวยให้ผิว **SRICHAND TRANSLUCENT COMPACT POWDER** (ขนาด 4.5 กรัม ราคา 159 บาท / 9 กรัม ราคา 350 บาท) แป้งพัฟฟ์โปร่งแสง คุมมันระดับเคาน์เตอร์แบรนด์ในรูปแบบแป้งอัดแข็งไม่ผสมรองพื้น ควบคุมความมันและเผยผิวสวยอย่างเป็นธรรมชาติ พร้อมพัฟฟ์และกระจกพกพาสะดวก ง่ายต่อการใช้งาน ใช้ได้ทุกโทน

สีผิว และ **SRICHAND TRANSLUCENT POWDER** (ขนาด 4.5 กรัม ราคา 139 บาท / 10 กรัม ราคา 280 บาท / 30 กรัม ราคา 590 บาท) แป้งฝุ่นโปร่งแสงคุมมัน หรือแป้งตลับสีม่วงที่สาวๆ หลายคนรู้จัก คุมมันสนิทติดทน เนื้อเนียนบางเบา ใช้ได้ทุกโทนสีผิว



Revamp your Hair

ปฏิวัติผมเสียให้กลับมาสวย เงางาม

ผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผมที่มาพร้อมกลิ่นหอม
อันอ่อนโยนของดอกซากุระ สารสกัดไฮโดรไลซ์
วีต โปรตีน ช่วยฟื้นบำรุงผมแห้งเสียให้กลับมา
แข็งแรง ไม่ชี้ฟู จัดทรงง่าย ยกเซตมาครบชุดทั้ง
Boots Sakura Moisturizing Shampoo
แชมพูสำหรับผมแห้งเสีย ขนาด 1,000 มิลลิลิตร
ราคา 129 บาท **Boots Sakura Nourishing
Conditioner** คอนดิชันเนอร์
สำหรับผมแห้งเสีย ขนาด
1,000 มิลลิลิตร ราคา 129 บาท
และ **Boots Sakura
Nourishing Hair Treatment
Mask** ทรีทเมนต์มาส์กฟื้นบำรุง
ผมแห้งเสีย ลดผมชี้ฟู ขนาด 500
มิลลิลิตร ราคา 129 บาท หาซื้อ
ได้ที่ร้าน Boots ทุกสาขา



PHYA Pre Fall 2018

กระเป๋าสำหรับหญิงสาวและ เครื่องประดับสุดหรู

คอลเล็กชั่นของ PHYA กับไอเท็มหลัก สร้อยคอรวยที่
ประดับด้วยไข่มุกสีขาวเม็ดงามที่ร้อยลงบนสายสร้อย เพิ่ม
ความดึงดูดด้วยเส้นที่เลือกใช้ Pearl Black เหมาะสำหรับหญิง
สาวที่ต้องการความโก้หรูสำหรับงานปาร์ตี้ยามค่ำคืน รวมถึง
เข็มกลัดที่ประดับด้วยเส้นสายของไข่มุกสีขาวและสีโรสโกลด์
ที่ร้อยเรียงกันอย่างงดงาม พร้อมประดับโลโก้หกเหลี่ยมของ
ทางแบรนด์สะท้อนให้เห็นถึงเอกลักษณ์ความมั่นใจและความ
เป็นผู้ंनाได้อย่างดีเยี่ยม สัมผัสความงดงามของเครื่องประดับ
ดีไซน์โก้หรูจากแบรนด์ PHYA ได้ที่แฟลกชิปสโตร์
ศูนย์การค้าเกษรวิลเลจ ชั้น 3



The Lost Innocence

ชวนคิดถึงความงามอันลึกซึ้งของหญิงสาว

ต้อนรับฤดูกาล Pre Fall 2018 ด้วยคอลเล็กชั่น The Lost Innocence
ณ ร้าน Canitt ศูนย์การค้าสยามพารากอน ชั้น 1 และศูนย์การค้าเซ็นทรัล
ชิดลม ชั้น 2 คอลเล็กชั่นล่าสุดที่เชื่อมรอยต่อระหว่างฤดูกาล จากแรงบันดาลใจ
ผลงานภาพยนตร์ชื่อดังของผู้กำกับ Sofia Coppola ผู้ที่มีมุมมองต่อความงาม
ของหญิงสาวอย่างลึกซึ้ง ถูกนำมาผสมผสานเข้ากับคาแรคเตอร์ชวนหลงใหล
ของหญิงสาวแบบ Canitt ถ่ายทอดสู่เสื้อผ้าดีไซน์ใหม่ที่นำเสนอตัวตนของ
ผู้สวมใส่ได้เป็นอย่างดี *len*

Horoscope

TEXT: อ.วงศวิศิต เอี่ยมสำอางค์ โทร.09 1449 5198

คำพยากรณ์ 1 - 31 สิงหาคม 2561

ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ชาวราศีเมษช่วงนี้อารมณ์แปรปรวนมาก จะทำอะไรก็ยังไม่ได้อย่างใจคิด ต้องรอจังหวะเวลาหรืออาศัยความสามารถเฉพาะตัวเท่านั้น ช่วงนี้อย่าหยาบ ฟังหูไว้หูสักนิด **การทำงาน** การติดต่อเจรจาผ่านผู้หญิงหรือให้ผู้หญิงเป็นคนจัดการให้จะราบรื่น **การเงิน** ควรวางแผนการใช้จ่ายหรือสำรองไว้สักนิดเพราะอาจมีรายจ่ายที่ไม่ได้ตั้งใจ **ความรัก** ชาวราศีเมษคนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่มีเกณฑ์ของการได้ไปงานบุญงานมงคล หมั่นเติมความรักกันสักนิด คำพูดเป็นสิ่งที่ต้องระวังมากเป็นพิเศษ เพราะอาจทำให้เข้าใจผิดกันได้ **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ความดัน ภาวะอาหาร

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ชาวราศีพฤษภช่วงนี้อาจหาอะไรทำเสริมจากงานปกติ หากมีใครชักชวนลงทุนก็ควรพิจารณาให้รอบคอบสักนิด **การทำงาน** มีเกณฑ์ของการได้รับข่าวดีจากคนรอบข้างแนะนำ ท่านที่คิดจะสมัครงานก็จะได้งานเอกสารต่างๆ ควรทบทวนตรวจสอบให้รอบคอบทุกครั้ง **การเงิน** จะมีโชคมีลาภจากเพศตรงข้าม แต่ก็ต้องระมัดระวังการใช้จ่าย อย่าตามใจตนเองเกินไป เป็นช่วงที่เห็นอะไรก็อยากได้อะไร **ความรัก** คนโสดจะมีคนมาถูกใจแต่อาจจะยังไม่พร้อมจะเปิดใจ คนมีคู่มีความหวาดระแวงโดยไม่พิจารณาอาจทำให้เข้าใจผิดกันได้ **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ปวดหลัง

ราศีเมถุน (15 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีเมถุนมีเกณฑ์ของการคิดจะซื้อบ้าน ปรับปรุงต่อเติมบ้านหรือการขายอสังหาริมทรัพย์คนโตใกล้นี้ **การทำงาน** มีเกณฑ์ของการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง เพื่อนร่วมงานหรือบริวารให้การสนับสนุนดี **การเงิน** โชคลาภมาจากเลขที่อยู่อาศัย การใช้จ่ายในช่วงนี้อาจมีรายจ่ายที่ไม่ได้ตั้งใจ ควรวางแผนเก็บสำรองเงินไว้ใช้ในจ่ายยามฉุกเฉิน **ความรัก** คนโสดถ้าเจอคนถูกใจให้พิจารณาตรวจตราให้รอบคอบก่อน เพราะอาจเจอคนมีพันธะแล้วเข้ามาพัวพัน คนมีคู่มีเกณฑ์การไปท่องเที่ยวพักผ่อนร่วมกัน **สุขภาพ** ให้ระวังเรื่องความเครียด กังวลใจ ระบบปัสสาวะ

ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 16 ส.ค.)

ชาวราศีกรกฎในช่วงเดือนนี้อาจเริ่มต้นทำอะไรใหม่ๆ แต่ควรขอความคิดเห็นปรึกษาผู้หลักผู้ใหญ่ก่อน **การทำงาน** มีเกณฑ์ขยับขยาย การลงทุนหรือการมีหุ้นส่วนจะได้บริวารผู้หญิงเข้ามาช่วยเหลือทำให้การงานราบรื่นขึ้น **การเงิน** มีเกณฑ์การเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น จะมีคนมาขอความช่วยเหลือด้านการเงิน ให้หยิบยืมได้แต่ก็ควรระมัดระวังไว้ด้วย เพราะเวลาทวงคืนจะได้กลับมายากสักหน่อย **ความรัก** คนมีคู่มีเกณฑ์จะได้บุตร หรือมีเกณฑ์เดินทางไปท่องเที่ยวต่างประเทศ **สุขภาพ** มีปัญหาเกี่ยวกับดวงตา เคืองตา โรคกระเพาะ ปวดข้อ ปวดเข่า

ราศีสิงห์ (17 ส.ค. - 16 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์ช่วงนี้จะมีคนเข้ามาติดต่อหรือจะมีคนเดินทางมาหา มีเกณฑ์ของการเดินทางไกล ธุรกิจเกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์จะดี **การทำงาน** มีเกณฑ์เริ่มงานโปรเจกต์ใหม่ๆ ผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ มอบหมายงานให้รับผิดชอบมากขึ้น โชคดีเมื่อให้เต็มที่ **การเงิน** เป็นช่วงที่อยากปรับปรุง/ซ่อมแซม/ต่อเติมบ้านที่อยู่อาศัย มีเกณฑ์จะซื้อจะขายอสังหาริมทรัพย์ **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ระมัดระวังอารมณ์และคำพูดกันสักนิด เค้ร้อนเราเย็น ลดการปะทะอารมณ์ ไม่งั้นเรื่องอาจบานปลายได้ **สุขภาพ** ระวังโรคเกี่ยวกับช่องปาก อาการปวดตามข้อ

ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 16 ต.ค.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีกันย์จะได้พบเพื่อนเก่าหรือคนรู้จักเก่าที่ไม่ได้เจอกันมานาน มีเกณฑ์เดินทางไกล มีผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ **การทำงาน** จะได้รับข่าวดี มีเกณฑ์ต้องเดินทางไกลเพราะเรื่องงาน เป็นช่วงแสดงฝีมือ เพราะคุณจะได้รับมอบหมายงานให้ทำมากกว่าหนึ่งอย่าง **การเงิน** เป็นไปในทิศทางที่ดี ถ้าทำธุรกิจส่วนตัว ออกเตอร์เข้ามาเที่ยว กำไรงาม แต่ควรรอบคอบเรื่องเอกสารสัญญาด้วย **ความรัก** คนโสดจะมีคนมาถูกใจ คอยแอบมอง คนมีคู่แล้วมีความซื่ออกซื่อใจกันมากขึ้น **สุขภาพ** ปวดเมื่อยต้นคอ ไหล่

ราศีตุลย์ (17 ต.ค. - 15 พ.ย.)

ชาวราศีตุลย์ช่วงนี้อาจปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เป็นช่วงแก้ไขสะสางปัญหาต่างๆ เพราะจะมีคนเข้ามาขอคำปรึกษาหรือเดินทางมาหา **การทำงาน** มีเกณฑ์ของการได้รับข่าวดี มีความโดดเด่น อาจมีการคิดทำอะไรเจ๋งๆ **การเงิน** มีเกณฑ์ของการใช้จ่ายเงินไปกับบริวารหรือคนในครอบครัว แต่ก็ไม่ได้ทำให้ติดขัด สามารถผ่านไปได้ **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาหาหลายคน ค่อยๆ ดูๆ กันไป ไม่ต้องรีบร้อน คนมีคู่แล้วมีเกณฑ์ได้เดินทางไปท่องเที่ยวแถบชายทะเลหรือท่องเที่ยวต่างประเทศกับคนรัก **สุขภาพ** ระวังโรคความดัน ระวังเวียนศีรษะ หนักมีดี ปวดหลัง ปวดเอว

ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีพิจิกจะได้รับการอุปถัมภ์จากผู้หลักผู้ใหญ่ มีเกณฑ์ของการลงทุนหรือร่วมหุ้นทำอะไรใหม่ๆ แต่ก็ควรพิจารณาให้รอบคอบ อย่ามั่นใจตนเองมากเกินไป คิดให้รอบด้านก่อนตัดสินใจ **การทำงาน** จะมีคนเข้ามาช่วยเหลือหรือได้หุ้นส่วนที่ดี การเจรจาติดต่อผ่านผู้หญิงหรือให้ผู้หญิงเป็นคนกลางจะมีโอกาสสำเร็จ **การเงิน** จะมีโอกาสที่ดี ติดต่อกับไกลจะสำเร็จ ผู้ใหญ่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือญาติหรือเพื่อนจะนำโชคลาภมาให้ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจจากการเดินทาง คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กันเพราะเรื่องงาน **สุขภาพ** ความเครียด ปวดหลัง

ราศีธนู (16 ธ.ค. - 14 ม.ค.)

ชาวราศีธนูในช่วงเดือนนี้มีเกณฑ์ของการเดินทางไกล มีการวางแผนจะเดินทางไปต่างประเทศ หากทำอะไรในช่วงนี้อาจไม่เป็นไปอย่างใจคิด อาจเลื่อนหรือล่าช้าสักนิด **การทำงาน** จะได้ผู้ใหญ่อุปถัมภ์เป็นงานที่ต้องใช้ความสามารถเฉพาะตัว **การเงิน** มีเรื่องที่ต้องใช้จ่ายไปกับคนในครอบครัว แต่ก็จะมีโชคลาภเข้ามาบ้างจากผู้หญิง **ความรัก** ให้ระมัดระวังเรื่องคำพูด อาจทำให้อีกฝ่ายไม่สบายใจได้ คนโสดยังไม่พบเจอคนถูกใจ คนมีคู่แล้วไม่ค่อยมีเวลาให้กัน ต่างฝ่ายต่างมุ่งแต่งานของตนเอง **สุขภาพ** ระวังอาการปวดหลัง ปวดข้อ ปวดเข่า


ราศีมังกร (15 ม.ค. - 12 ก.พ.)

ชาวราศีมังกรจะได้พบเพื่อนเก่าญาติจะเดินทางมาหา หากคิดอยากเริ่มต้นทำอะไรใหม่ๆ จะมีคนเข้ามาช่วยเหลือ **การทำงาน** ต้องจัดการปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง ระวังเรื่องคำพูดคำจากับเพื่อนร่วมงาน/บริวารอาจทำให้มีปัญหาตามมาได้ ควรหาโอกาสไปทำบุญหรือไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อขอพรในเรื่องงานให้ราบรื่น **การเงิน** มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ติดต่อกับผู้หญิงจะสำเร็จ ท่านที่รอเงินก็จะได้ในเดือนนี้ **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน อยากอยู่นิ่งๆ สักพัก **สุขภาพ** ทานอาหารไม่เป็นเวลาอาจเป็นโรคกระเพาะ ปวดเมื่อยขา

ราศีกุมภ์ (13 ก.พ. - 15 มี.ค.)

ชาวราศีกุมภ์จะได้พบเจอเพื่อนเก่าหรือคนรู้จักที่ไม่ได้เจอกันมานาน ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ช่วยเหลือดี แต่อาจมีความล่าช้าบ้าง **การทำงาน** จะได้รับมอบหมายงานโปรเจกต์ใหม่ๆ จากผู้ใหญ่ เพื่อนร่วมงาน/บริวารให้การสนับสนุนดี **การเงิน** มีโอกาสพบช่องทางหาเงินใหม่ๆ มีรายได้เสริมเข้ามาหลายทาง ไม่ว่าจะทำอะไรจะมีคนคอยช่วยเหลืออุปถัมภ์ **ความรัก** คนโสดยังไม่พร้อมเปิดใจ หรือคิดจะคบค้ากับใครอยู่แบบนี้อาจแอบปี้ดีแล้วก็ได้ คนมีคู่ให้ระมัดระวังเรื่องคำพูดคำจา อาจเกิดการกระทบกระทั่งกัน ให้ใจเย็น **สุขภาพ** ความวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ อาการปวดหลัง

ราศีมีน (16 มี.ค. - 12 เม.ย.)

ชาวราศีมีนช่วงเดือนนี้มีกรวางแผนเดินทางไกลหรือไปต่างประเทศ จะมีญาติหรือคนรู้จักเดินทางมาหา **การทำงาน** ต้องใส่ใจเรื่องการทำงานให้มากขึ้น เพราะมีคนคอยจับจ้องคุณอยู่ ถ้าผลงานดีจะขออะไรก็ได้ มีเกณฑ์ต้องติดต่อกับคนทางไกลหรือต่างประเทศ ให้ระมัดระวังเรื่องคำพูดคำจากับเพื่อนร่วมงาน **การเงิน** ไม่ติดขัด มีการหมุนเวียนดี อาจมีโชคลาภ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจเป็นคนที่มีความมากกว่า คนมีคู่แล้ว มีเกณฑ์ได้รับข่าวดีเรื่องทายาท หรืออาจได้ไปท่องเที่ยวเติมความหวานในต่างแดน **สุขภาพ** ระวังเรื่องระบบย่อย ท้องอืด ระบบปัสสาวะ 

สินเชื่อทะเบียนรถทุกประเภท

ชวนเพื่อนมา... สมหวังยกแก๊ง

เพียงแนะนำเพื่อน สมัครสินเชื่อที่ สมหวัง เงินสั่งได้

รับฟรีบัตรกำนัล
สูงสุด **1,000 บาท** ต่อราย



ผลิตภัณฑ์	ผู้แนะนำ	ผู้ถูกแนะนำ
สินเชื่อทะเบียนรถยนต์	บัตรกำนัลห้างสรรพสินค้า 500 บาท/คิน	ฟรี! ค่าธรรมเนียมการใช้วงเงิน 500 บาท
สินเชื่อรถมอเตอร์ไซด์	บัตรกำนัลห้างสรรพสินค้า 200 บาท/คิน	ฟรี! ค่าวงจวงดแรก 200 บาท
สินเชื่อเพื่อชำระค่าบ้าน	บัตรกำนัลห้างสรรพสินค้า 1,000 บาท/ราย	ฟรี! เครื่องวัดความดัน

ข้อกำหนดและเงื่อนไข

- ผู้ถูกแนะนำจะต้องเป็นลูกค้าใหม่ที่ยังไม่เคยใช้ผลิตภัณฑ์สินเชื่อของบริษัทในกลุ่มธนาคารที่สโหมวกก่อน หรือเคยใช้บริการและปิดบัญชีไปแล้วไม่ต่ำกว่า 6 เดือน • ผู้แนะนำจะได้รับของกำนัลจากทางสาขาที่ทำการสมัคร หรือภายใน 60 วัน หลังสิ้นสุดแคมเปญโดยบริษัทจะเป็นผู้ทำการจัดส่งของกำนัลให้ตามที่อยู่แจ้งไว้ในใบสมัคร • กรณีที่ชื่อของผู้ได้รับการแนะนำมีการแนะนำซ้ำ ทางบริษัทจะพิจารณาการแจ้งใช้สิทธิ์ที่ได้รับก่อนเป็นสำคัญ ทั้งนี้ให้ถือเอาการตัดสินใจของบริษัทเป็นที่สิ้นสุด • ของกำนัลไม่สามารถแลกเปลี่ยน คืน ทอนเป็นเงินสดหรือมอบโอนสิทธิ์ให้กับผู้อื่นได้ หากเกิดเหตุสุดวิสัยที่ทางบริษัทไม่สามารถจัดหาของกำนัลตามที่แจ้งไว้ให้ท่านได้ บริษัทขอเปลี่ยนแปลงของกำนัลที่มีมูลค่าใกล้เคียงกันได้ภายหลัง
- พนักงานหรือตัวแทน (Agent) ที่ส่งสินเชื่อทะเบียนรถยนต์ และสินเชื่อรถจักรยานยนต์ ไม่สามารถเข้าร่วมรายการส่งเสริมการขายนี้ได้ • ทางบริษัทมิได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับสินค้าและบริการ หากมีปัญหาหรือข้อสงสัยโปรดติดต่อกับผู้ใช้บริการได้โดยตรง • กรณีมีข้อพิพาทให้ถือว่าคำตัดสินของบริษัทเป็นที่สิ้นสุด • ข้อกำหนดและเงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทกำหนด

สมหวัง
เงินสั่งได้

02-123-4000

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

NEW
PCX
HYBRID
POWER OF THE PRIDE



**WORLD
STANDARD
HYBRID**

พลังแห่งความภูมิใจครั้งใหม่

New Honda PCX Hybrid

รถจักรยานยนต์ไฮบริดรุ่นแรกของโลกที่ใช้แบตเตอรี่ลิเทียมไอออน

หัวใจสำคัญของขุมพลังไฮบริด ที่ยกระดับความล้ำหน้า ด้วยระบบไฮบริดมาตรฐานระดับโลก (World Standard Hybrid) มาพร้อม **เครื่องยนต์ eSP 150 ซีซี** ที่ให้คุณก้าวมาตั้งแต่เริ่มออกสตาร์ท ด้วยอัตราเร่งแรงเร้าใจ เมื่อบิดคันเร่ง ขับสนุกยิ่งขึ้นด้วย **โหมดการขับขี่** ที่คุณเลือกได้เอง...เพิ่มความหรูหราไปอีกระดับกับดีไซน์ใหม่ พร้อมสีพิเศษ Dark Blue และโดดเด่นยิ่งขึ้นด้วย **HYBRID 3D EMBLEM** สัญลักษณ์แห่งความภูมิใจ และอีกหลากหลายฟังก์ชันอันชาญฉลาด ที่ให้คุณสัมผัสกับพลังที่เหนือกว่า...ก้าวไปข้างหน้าด้วยความภาคภูมิใจ

eSP Engine 150 cc



HYBRID SYSTEM
การทำงานของระบบไฮบริด เมื่อบิดคันเร่ง กล้อง PDU จะส่งการไปที่แบตเตอรี่ลิเทียมไอออน ให้ส่งพลังงานไปที่มอเตอร์ไฟฟ้าทำงานผสมกับเครื่องยนต์ เพื่อหลอกลืมพลังความแรงที่สัมผัสได้



LI-ION BATTERY
แบตเตอรี่ลิเทียมไอออน (LI-ION Battery)
ขุมพลังใหม่ในระบบไฮบริดขนาด 48 โวลต์
จ่ายกำลังไฟไปที่มอเตอร์ไฟฟ้าได้เสถียรและต่อเนื่อง
ขนาดเล็ก น้ำหนักเบา และอายุการใช้งานยาวนาน 6-8 ปี

PDU
กล่องควบคุมการทำงานจะส่งการต่อต่อลิเทียมไอออน
ให้ส่งกำลังไฟไปยังมอเตอร์ เพื่อตอบสนองต่อความเร้าใจ
ได้อย่างสมบูรณ์แบบเมื่อบิดคันเร่ง

MOTOR ASSIST
ระบบมอเตอร์ไฟฟ้า (Motor Assist)
มอเตอร์ไฟฟ้าทรงพลัง ผสานการทำงาน
ร่วมกับเครื่องยนต์ eSP 150 ซีซี
ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการขับเคลื่อน
ตอบสนองอัตราเร่ง แรงบิดไวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

New Honda PCX Hybrid
บิดคันเร่งตั้งแต่ออกสตาร์ท

• การชาร์จไฟในระบบไฮบริด PDU จะส่งการให้มอเตอร์ชาร์จไฟกลับไปที่แบตเตอรี่โดยอัตโนมัติ เมื่อพ่นคันเร่ง และในขณะระบบเครื่องเดินเบา

HYBRID

HYBRID EMBLEM

สัญลักษณ์แห่งความภูมิใจกับโลโก้ 3 มิติ
มาตรฐานเดียวกับที่ใช้ในรถยนต์ของดีลเลอร์ทั่วโลก



IDLING STOP

ประหยัดน้ำมัน พั่นนาขึ้นอีกขั้นใน PCX Hybrid
กับเทคโนโลยีหยุดเครื่องยนต์อัจฉริยะ
ที่ใช้เวลาเพียง 0.5 วินาที เมื่อหยุดรถ
(หลังสิ้นด้วยความเร็วมากกว่า 6 กม. / ชม.)



RIDING MODE SWITCH

ขับสนุกด้วยโหมดการขับขี่ที่คุณเลือกได้
เพียงปลายนิ้วสัมผัส ทั้งโหมดปกติ (D) หรือโหมดสปอร์ต (S)

**WHAT
STOPS
YOU?**
มุ่งไป อย่าให้อะไรมาหยุด