



รพม.

# Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.1 NO.6 | OCTOBER 2017



# สถิตในดวงใจตราบนิจนิรันดร์

น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้  
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย  
และคณะผู้จัดทำนิตยสาร Life & Metro



หมายกำหนดการ  
พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ  
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช  
วันที่ ๒๕ - ๒๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

วันพุธที่ ๒๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

เวลา ๑๗.๓๐ น. พระราชพิธีพระราชกุศลออกพระเมรุมาศ ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท

วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ (วันหยุดราชการ)

เวลา ๐๗.๐๐ น. พระราชพิธีอัญเชิญพระบรมศพออกพระเมรุมาศ ท้องสนามหลวง

เวลา ๑๗.๓๐ น. พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ

เวลา ๒๒.๐๐ น. พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพจริง

(\*สถานที่จัดพิธีถวายดอกไม้จันทน์ งานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๐ ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ น. ณ พระเมรุมาศจำลอง ทั้ง ๘๕ แห่งทั่วประเทศ รวมถึงซุ้มถวายดอกไม้จันทน์ในเขตกรุงเทพมหานคร ๑๑๓ แห่ง และสถานที่ต่างๆ ทั่วประเทศ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ [www.kingrama9.th](http://www.kingrama9.th))

วันศุกร์ที่ ๒๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

เวลา ๐๘.๐๐ น. พระราชพิธีเก็บพระบรมอัฐิ

เวลา ๐๙.๐๐ น. พระราชพิธีเชิญพระบรมอัฐิสู่พระบรมมหาราชวัง

วันเสาร์ที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ (วันออกทุกข์)

เวลา ๑๗.๓๐ น. พระราชพิธีบำเพ็ญพระราชกุศลพระบรมอัฐิ ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท

วันอาทิตย์ที่ ๒๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

เวลา ๑๐.๓๐ น. พระราชพิธีบำเพ็ญพระราชกุศลและเชิญพระบรมอัฐิขึ้นประดิษฐาน

ณ พระวิมาน พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท

เวลา ๑๗.๓๐ น. พระราชพิธีเชิญพระบรมราชสรีรางคารไปบรรจุ

ณ วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม และวัดบวรนิเวศวิหาร

# Editor's Talk

## สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ

ในเดือนตุลาคม 2560 นี้ จะเป็นอีกหนึ่งเดือนแห่งความทรงจำของเราชาวไทยทุกคน นอกจากวันที่ 13 ตุลาคม ซึ่งเป็นวันคล้ายวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดลวชิราลงกรณแล้ว ในระหว่างวันที่ 25 - 29 ตุลาคม 2560 ยังได้ถูกกำหนดให้เป็นวันพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดลวชิราลงกรณ ด้วย

โดยกระทรวงคมนาคมได้สั่งการให้ทุกหน่วยงาน เตรียมพร้อมอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในการเดินทางให้แก่ประชาชนในช่วงพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดลวชิราลงกรณ ระหว่างวันที่ 25 - 29 ตุลาคม 2560 นั้น การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้จัดเตรียมความพร้อมในการให้บริการเดินรถไฟฟ้าทั้ง 2 สาย ดังนี้

- **รถไฟฟ้าหอนาคร สายเฉลิมรัชมงคล (รถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน)** เปิดให้บริการเดินรถฟรี เฉพาะวันที่ 26 ตุลาคม 2560 เวลา 06.00 - 02.00 น. ของวันที่ 27 ตุลาคม 2560 และให้บริการจอดรถฟรี ที่อาคารจอดรถสถานีลาดพร้าว และอาคารจอดรถสถานีศูนย์วัฒนธรรมฯ
- **รถไฟฟ้าหอนาคร สายฉลองรัชธรรม (รถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง)** เปิดให้บริการฟรี ตั้งแต่วันที่ 25 - 27 ตุลาคม 2560 ตั้งแต่เวลา 05.30 - 24.00 น. (เฉพาะวันที่ 26 ตุลาคม 2560 ขยายเวลาเปิดให้บริการจนถึงเวลา 02.00 น. ของวันที่ 27 ตุลาคม 2560) และบริการฟรี อาคารจอดรถทุกแห่ง

ใครสะดวกตรงไหนหรือใกล้จุดใดลองสำรวจเส้นทางกันดูก่อนได้นะคะ โดยในเขตกรุงเทพมหานครมีจุดถวายดอกไม้จันทน์ 113 แห่ง และวัดในเขตต่างๆ 50 เขต ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ [www.kingrama9.th](http://www.kingrama9.th)

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดลวชิราลงกรณ บรมนาถบพิตร ท่านได้ทรงจากพวกเราไปแต่เพียงร่างกาย แต่แนวทางในการดำเนินชีวิต หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หรือพระบรมราโชวาทในวโรกาสต่างๆ ที่พระองค์ทรงตรัสไว้ ยังคงเป็นแนวทางให้พวกเราชาวไทยยึดถือปฏิบัติ เพื่อสร้างความเจริญรุ่งเรืองให้แก่ประเทศชาติ และสร้างความสุขให้กับตนเองและครอบครัวสืบต่อไป



16



12

## Contents

ปีที่ 1 ฉบับที่ 6 เดือนตุลาคม 2560

- 6 MRTA News
- 10 Around the World
- 12 Go Green
- 16 Check in...
- 23 Eating Out
- 24 Health
- 26 Beauty
- 28 Shopping Guide
- 30 Horoscope

อ่าน Life & Metro Magazine ออนไลน์ได้ที่



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

สวัสดีค่ะ

กองบรรณาธิการ

## Life & Metro

**ประธานที่ปรึกษา :** ฤทธิกา สุภารัตน์ **รองประธาน :** สิริธิดา ธรรมกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ธนวรรณ อังคะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิถตา บุญเลิศ, พิกัดร์ จามพิว, พินนภา เพชรศรี **ฝ่ายบริหาร :** มณฑาทิพย์ คงมั่น, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญานิษฐ์ อนุรักษ์ติพันธ์, ธันวาท ประทุมสุวรรณ, รัชชชิต ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู, **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุดเอี่ยม, สมธิ ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงษ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรุตม์ เลิศวิทย์อรเทพ, วรศ เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรอรณ เลิศสำราญ

### Where to Find :

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

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

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

Email : [mjmedia2008@yahoo.com](mailto:mjmedia2008@yahoo.com)

ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442

ฝ่ายบัญชี 0 2889 5664

กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



สิ่งพิมพ์นี้ช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในกระบวนการผลิต 19.88%  
เครื่องหมายรับรอง “งานพิมพ์สีเขียวรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม”



# Special Scoop

## ขอเดินตาม...คำพ่อสอน

...นอกจากแนวปรัชญาแห่งเศรษฐกิจพอเพียง ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร พระมหากษัตริย์ไทย รัชกาลที่ ๙ แห่งราชวงศ์จักรี ทรงพระราชทานให้แก่พสกนิกรแล้ว

ข้าพระพุทธเจ้า ทีมงานนิตยสาร Life & Metro ขอน้อมเกล้าขอน้อมกระหม่อม อัญเชิญส่วนหนึ่งของพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัส เกี่ยวกับหลักการในการดำเนินชีวิตอันทรงคุณค่า ที่ทรงพระราชทานในโอกาสต่างๆ มาแบ่งปัน เพื่อให้ทุกคนได้รำลึกเป็นเครื่องเตือนใจและน้อมนำ “คำพ่อสอน” มาใช้ในการดำเนินชีวิตทุกเสี้ยวนาที่อย่างมีความสุข ความเจริญรุ่งเรืองทั่วหน้ากันตราบนานเท่านาน...

“ ถ้าทุกคนสนใจในความรักประเทศชาติ รักษาความดีเอาไว้ ไม่ต้องไปทำอย่างในสิ่งที่เราเห็นว่าไม่น่าที่จะเจริญ ไม่น่าจะพัฒนา เราต้องรักษาแนวทางความคิดตามที่เรามีอยู่ แม้จะเป็นสิ่งที่ตกทอดมาแต่โบราณกาลจากปู่ย่าตายายของเรา แต่เป็นระเบียบการหรือเป็นวิธีการที่ดี จะไม่ล้าสมัย ”

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในโอกาสเสด็จฯ ไปทรงเยี่ยมวิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร 13 มีนาคม 2535

“ การมีเสรีภาพนั้นเป็นของดีที่อย่างยิ่ง แต่เมื่อจะใช้ จำเป็นต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง ตามความรับผิดชอบ มิให้ล่วงละเมิดเสรีภาพของผู้อื่นที่เขามีอยู่เท่าเทียมกัน ทั้งมิให้กระทบกระเทือนถึงสวัสดิภาพและความเป็นปกติสุขของส่วนร่วมด้วย ”

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานแก่ผู้บังคับบัญชาลูกเสือ 9 กรกฎาคม 2514

“ ความรู้ในวิชาการเป็นสิ่งที่จะทำให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้ และทำให้เป็นคนที่มีเกียรติ เป็นคนที่สามารถ เป็นคนที่มีความพอใจได้ในตัวว่า ทำประโยชน์แก่ตนเองและแก่ส่วนรวม นอกจากวิชาความรู้ก็จะต้องฝึกฝนในสิ่งที่ตัวต้องปฏิบัติให้สอดคล้องกับสังคม สอดคล้องกับสมัยและสอดคล้องกับศีลธรรมที่ต้งาม ถ้าได้ทั้งวิชาการ ทั้งความรู้รอบตัว และความรู้ในชีวิต ก็จะทำให้เป็นคนที่ครบคน ที่จะภูมิใจได้ ”

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานเนื่องในโอกาสวันปิดภาคเรียนของโรงเรียนจิตรลดา 25 มีนาคม 2515

“ ความจริงใจต่อผู้อื่นเป็นคุณธรรมสำคัญมากสำหรับผู้ที่ต้องการความสำเร็จและความเจริญ เพราะช่วยให้สามารถขจัดปัดเป่าปัญหาได้มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาอันเกิดจากความกินแหนงแคลงใจ และเอารัดเอาเปรียบกัน นอกจากนั้น ยังทำให้ได้รับความเชื่อถือไว้วางใจ และความร่วมมือสนับสนุนจากทุกคนทุกฝ่ายที่ถ่อมมันในเหตุผลและความดี ผู้มีความจริงใจจะทำการสิ่งใดก็มักสำเร็จได้โดยราบรื่น ”

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 11 กรกฎาคม 2535



### หนังสือที่ระลึกเนื่องในพิธีเปิดการเดินรถ โครงการรถไฟฟ้าพหุภาค สายเฉลิมรัชมงคล

พิเศษสุด! รฟม. ขอมอบหนังสือที่ระลึกเนื่องในพิธีเปิดการเดินรถ โครงการรถไฟฟ้าพหุภาค สายเฉลิมรัชมงคล ให้แก่ผู้อ่านนิตยสาร Life & Metro ที่มีความสนใจ จำนวน 10 เล่ม (1 ท่านต่อ 1 เล่ม) โดยผู้ใดที่มีความประสงค์จะขอรับ สามารถส่งชื่อและที่อยู่ ในการจัดส่ง ผ่านทาง QR Code นี้ ตั้งแต่วันที่ - 19 ตุลาคม 2560



#### เงื่อนไขในการรับหนังสือ

- 1 ชื่อ ต่อ 1 สิทธิ์
- จัดส่งหนังสือผ่านทางไปรษณีย์ให้แก่ผู้ที่แจ้งความประสงค์ 10 ท่านแรกตามลำดับ
- ประกาศรายชื่อผู้ที่ได้รับหนังสือที่ระลึกเนื่องในพิธีเปิดการเดินรถ โครงการรถไฟฟ้าพหุภาค สายเฉลิมรัชมงคล ในฉบับถัดไป
- ขอสงวนสิทธิ์เฉพาะประชาชนทั่วไป ที่ไม่ใช่พนักงาน รฟม.



## สพม. จัดงานวันคล้ายวันก่อตั้ง สพม. ครบรอบ 25 ปี

เมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2560 พลเอกยอดยยุทธ บุญญาธิการ ประธานกรรมการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในงานวันคล้ายวันก่อตั้ง รฟม. ครบรอบ 25 ปี พร้อมด้วยคณะกรรมการ รฟม. คณะอนุกรรมการ รฟม. ผู้บริหารและผู้แทนจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชนร่วมแสดงความยินดี โดยมี นายฤทธิกา สุภารัตน์ รองผู้ว่าการ (บริหาร) รักษาการแทนผู้ว่าการ รฟม. และผู้บริหาร รฟม. ร่วมให้การต้อนรับ ณ อาคาร 1 รฟม.

ในโอกาสนี้ พลเอกยอดยยุทธ บุญญาธิการ ประธานกรรมการ รฟม. ได้เป็นประธานในพิธีเจริญพระพุทธมนต์ และถวายจตุปัจจัยไทยธรรม แต่พระภิกษุสงฆ์ จากนั้นได้มอบรางวัลให้แก่พนักงานที่ปฏิบัติงานเป็นเวลา 15 ปี 20 ปี และ 25 ปี และมอบรางวัลให้แก่ผู้ชนะการประกวดโครงการประกวดแนวคิดและรูปแบบการจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน รวมถึงได้มอบทุนการศึกษาให้กับบุตรธิดาพนักงาน รฟม. และนักเรียนของโรงเรียนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. อีกด้วย ซึ่ง รฟม. จะนำเงินบริจาคที่ได้รับจากหน่วยงานต่างๆ ที่มาร่วมงานในครั้งนี้สมทบทุน “มูลนิธิรามาริบัติในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี”



## สพม. จัดงาน “Smart Life by MRT Orange Line เชื่อมสายทาง สร้างคุณภาพชีวิต”

เมื่อวันที่ 31 สิงหาคม 2560 รฟม. จัดงาน “Smart Life by MRT Orange Line เชื่อมสายทาง สร้างคุณภาพชีวิต” โดยมี นายธีรพันธ์ เตชะศิริกุล ที่ปรึกษา รฟม. รักษาการแทน รองผู้ว่าการ รฟม. (กลยุทธ์และแผน) เป็นประธานการจัดงาน และได้เชิญผู้แทนหน่วยงานต่างๆ ได้แก่ นายสุรเชษฐ์ เจริญชัยสกุล รองผู้อำนวยการสำนักงานการโยธา กรุงเทพมหานคร พลตำรวจตรีจิรพัฒน์ ภูมิจิตร รองผู้บัญชาการตำรวจนครบาล นายสุรเชษฐ์ เหล่าพูลสุข ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. ในฐานะผู้อำนวยการโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้มฯ ส่วนที่ 1 นายวิทยา พันธุ์มงคล ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. ในฐานะผู้อำนวยการโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้มฯ ส่วนที่ 2 และผู้แทนจากบริษัทที่ปรึกษาบริหารโครงการและควบคุมการก่อสร้าง กลุ่ม 1 และกลุ่ม 2 เข้าร่วมการสนทนาเกี่ยวกับโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้มฯ ซึ่งงานนี้จัดขึ้นเพื่อสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้มฯ ช่วงสถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี และเป็นการแสดงออกถึงความร่วมมือระหว่างหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนในการดำเนินโครงการ ณ ห้องชาลอน บี โรงแรมสวิสโฮเทล เลอ คองคอร์ด กรุงเทพมหานคร

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่าน ร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ **บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 300 บาท** จำนวน 4 รางวัล



คำถาม

ปัจจุบันนี้สถานีรถไฟฟ้ามหานคร สถานีใด ใกล้กับสนามหลวงมากที่สุด

ส่งคำตอบพร้อมชื่อที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 19 ตุลาคม 2560



รฟม.จะสุ่มจับรางวัลและประกาศรายชื่อผู้โชคดีในฉบับถัดไป

\*ค่าตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด  
\*\*พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนกันยายน 2560

เฉลยคำตอบ

รฟม. ก่อตั้งวันที่ 21 สิงหาคม 2535 และในปีนี้ รฟม. ครบรอบ 25 ปี

รายชื่อผู้ที่ได้รับรางวัล “Flashdrive ความจุ 8 GB ที่ระลึกจากงานวันครบรอบ รฟม.” จำนวน 4 รางวัล

1. คุณชื่นจิตร โสภณธรรมภาณ
2. คุณชุตติมา สายสุวรรณ
3. คุณกรรณิกา ยืนนาน
4. คุณสุชาติ เลวานาบริยุณ



## รฟม. จัดกิจกรรมตักบาตรประจำเดือนกันยายน 2560

เมื่อวันที่ 6 กันยายน 2560 นายฤทธิกา สุภรณ์รัตน์ รองผู้อำนวยการ รฟม. (บริหาร) รักษาการแทน ผู้อำนวยการ รฟม. เป็นประธานในกิจกรรมตักบาตรประจำเดือนกันยายน 2560 โดยนิมนต์พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 9 รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก ฉันทภัตตาคาร เข้า และรับบิณฑบาตจากผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม. ณ ห้องโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม.



## รฟม. จัดกิจกรรมตลาดนัด “MRT Market ชวนช้อปปิ้งไอทีในเมืองนนท์”

เมื่อวันที่ 28 สิงหาคม - 1 กันยายน 2560 รฟม. จัดกิจกรรมตลาดนัด “MRT Market ชวนช้อปปิ้งไอทีในเมืองนนท์” ณ บริเวณอาคารจอดแล้วจร รถไฟฟ้าหมอชิต-สายเฉลิมรัชมงคล สถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย โดยภายในงานมีการออกร้านจำหน่ายสินค้า OTOP ที่มีชื่อเสียงจากจังหวัดนนทบุรี รวมทั้งมีการแสดงดนตรีโฟล์คซอง และกิจกรรมตอบคำถามแจกรางวัลให้แก่ผู้ที่มาเดินเลือกซื้อสินค้าภายในงาน ซึ่งกิจกรรมนี้จัดขึ้นเพื่อสร้างโอกาสและส่งเสริมรายได้ให้แก่ชุมชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. และสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างชุมชนและองค์กร *Len*



## รฟม. จัดโครงการ “ห้องสมุดเพื่อน้อง” ณ โรงเรียนบ้านชายทะเลบางกระเจ้า จังหวัดสมุทรสาคร

เมื่อวันที่ 4 กันยายน 2560 รฟม. จัดโครงการ “ห้องสมุดเพื่อน้อง” ณ โรงเรียนบ้านชายทะเลบางกระเจ้า จังหวัดสมุทรสาคร โดยมีพนักงาน รฟม. จำนวน 45 คน ร่วมเป็นจิตอาสาทำกิจกรรมปรับปรุงห้องสมุด ซ่อมแซมสนามกีฬาอนุเคราะห์ และทาสีโต๊ะอาหาร โดยโครงการ “ห้องสมุดเพื่อน้อง” จัดขึ้นเพื่อปรับปรุงห้องสมุดให้แก่โรงเรียนระดับประถมศึกษาที่ไม่มีงบประมาณเพียงพอให้เป็นแหล่งเรียนรู้ของนักเรียน ทั้งนี้ รฟม. ได้เลี้ยงอาหารกลางวันแก่คณะครูและนักเรียน พร้อมทั้งมอบอุปกรณ์การเรียนให้แก่นักเรียนเพื่อใช้ในการศึกษาต่อไป



## รฟม. จัดกิจกรรมเติมความสุขในการทำงาน ครั้งที่ 3 ประจำปี 2560 รฟม. สานต่อที่ “พ่อ” ทำ

เมื่อวันที่ 14 กันยายน 2560 รฟม. จัดกิจกรรมเติมความสุขในการทำงาน ครั้งที่ 3 ประจำปี 2560 รฟม. สานต่อที่ “พ่อ” ทำ ณ โครงการป่าสิริเจริญวรรษ จังหวัดชลบุรี ซึ่งเป็นโครงการพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยมีพนักงาน รฟม. จำนวน 90 คน ร่วมทำกิจกรรมสร้างฝายชะลอน้ำ และปลูกต้นดาวเรืองเพื่อพ่อ จำนวน 1,000 ต้น ซึ่งกิจกรรมนี้จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้พนักงานตระหนักถึงการทำความดีเพื่อส่วนรวม และการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ ตามรอยพระยุคลบาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช



## รฟม. จัดโครงการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดับเพลิงเบื้องต้น ณ โรงเรียนสายไหม (ทัศนารมย์อนุสรณ์) กรุงเทพมหานคร

เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2560 รฟม. จัดโครงการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดับเพลิงเบื้องต้น ณ โรงเรียนสายไหม (ทัศนารมย์อนุสรณ์) เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นโรงเรียนตามแนวสายทางโครงการ



รถไฟฟ้าสายสีเขียว ช่วงหมอชิต - สะพานใหม่ - คูคต โดยได้มอบถังดับเพลิงให้แก่โรงเรียน และอบรมให้ความรู้พร้อมฝึกปฏิบัติการป้องกันอัคคีภัยด้วยอุปกรณ์ดับเพลิงเบื้องต้นให้แก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อให้เยาวชนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตัวจากอัคคีภัยไปใช้ปฏิบัติจริงในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง *Len*





การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย  
Mass Rapid Transit Authority of Thailand

การดำเนินงานขององค์กร  
อย่างมีจริยธรรม รับผิดชอบต่อ  
และยั่งยืน

**I-CREATE**

**OUR-RAISE**

พัฒนาคุณภาพชีวิตของ  
พนักงานและประชาชนในชุมชน  
ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม  
และสิ่งแวดล้อม

**รพม.**  
เชื่อมโยงสังคม  
สู่ความยั่งยืน

ดูแล แบ่งปัน สร้างประโยชน์  
แก่สังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม

**WE-SHARE**

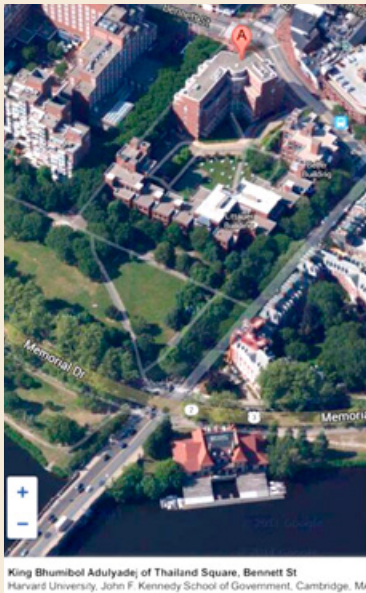


**วิสัยทัศน์ รพม.**

“ เป็นองค์กรที่มีความเป็นเลิศด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน ที่สามารถยกระดับ  
คุณภาพชีวิตประชาชนและส่งเสริมการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน ”

# Around the World

TEXT: จีจอร่า



King Bhumibol Adulyadej of Thailand Square, Bennett St Harvard University, John F. Kennedy School of Government, Cambridge, MA

## จัตุรัสภูมิพลอดุลยเดช

แท่นเล็กๆ ที่ตั้งอยู่บนทางเท้า หน้าสวนสาธารณะ JFK ถนน Eliot ติดกับถนน Bennett หน้า John F. Kennedy School of Government ในเมืองเคมบริดจ์ รัฐแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา แห่งนี้มีความหมายสำหรับ ‘คนไทย’ อย่างหาที่สุดมิได้ เพราะนี่คือ “จัตุรัสภูมิพลอดุลยเดช (King Bhumibol Adulyadej of Thailand Square)” ที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อระลึกถึงในหลวงรัชกาลที่ 9 พระมหากษัตริย์พระองค์เดียวในโลกที่ประสูติ ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา นายกเทศมนตรีเมืองเคมบริดจ์ขอพระราชทานนามว่า “จัตุรัสภูมิพลอดุลยเดช” (King Bhumibol Adulyadej of Thailand Square) เพื่อเป็นเกียรติแก่เมืองเคมบริดจ์และโรงพยาบาลอันเป็นที่พระราชสมภพ เดิมป้ายจัตุรัสแห่งนี้เป็นป้ายไม้เล็กๆ ซึ่งสังเกตเห็นได้ยาก และบางคนไม่รู้ว่ามีความสำคัญ ชาวไทยที่อาศัยอยู่ในบอสตันและเคมบริดจ์จึงได้จัดตั้งมูลนิธิขึ้น คือ King of Thailand Birthplace Foundation และได้รวบรวมเงินทุนเพื่อปรับปรุงจัตุรัสให้กว้างขวาง สวยงามสมพระเกียรติทุกคนที่ได้ไปบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า มันทำให้หัวใจพองโต และยิ้ม



ด้วยความภาคภูมิใจที่ได้มีพระมหากษัตริย์ที่ชาวโลกยกย่อง และถวายพระเกียรติยศสูงสุด จุดที่ยืนอยู่นั้นสัมผัสได้ถึง ความอบอุ่น เหมือนอยู่ประเทศไทย และแท่นจารึกชื่อพระองค์นั้นเปรียบเสมือนในหลวงประทับยืนอยู่ตรงหน้าพวกเขาจริงๆ

Photo: <https://www.cambridgeusa.org/listing/king-bhumibol-adulyadej-square>

## สวนสาธารณะแห่งใหม่ใจกลางกรุงมอสโก

Zaryadye นับเป็นสวนสาธารณะแรกของกรุงมอสโกในรอบ 50 ปี และเป็นสวนขนาดใหญ่ในรอบเกือบ 70 ปี ด้วยพื้นที่ขนาดใหญ่ถึง 10 เฮกเตอร์ หรือประมาณ 60 ไร่ ทำให้สวนแห่งนี้สามารถแบ่งพื้นที่ใช้สอยได้หลายส่วน ได้แก่ คอนเสิร์ตฮอลล์ขนาดยักษ์ สวนสีเขียว แบ่งเป็น 4 โซน ที่อิงจาก 4 ภูมิภาคหลักๆ ของรัสเซีย ได้แก่ โซนป่าผสม โซนสเต็ปป์ โซนทุนดรา และ โซนทุ่งหญ้า นอกจากนี้ยังมีสิ่งที่น่าสนใจอีกหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นถ้ำน้ำแข็งที่แข็งตลอดทั้งปี สัมผัสกับความหนาวเย็นทางแถบภาคเหนือและแถบอาร์คติก รวมทั้งยังมีศูนย์ศึกษาเรียนรู้ ไร่จัดการประชุม การแสดงทางวิทยาศาสตร์ ฯลฯ

อีกหนึ่งไฮไลต์ใหม่ล่าสุด คือ สะพานลอยรูปตัววีที่ยื่นไปในแม่น้ำมอสควา ที่มองกลับมาเห็นโบสถ์เซนต์บาซิลได้ น่าจะเป็นจุดเซลฟีและถ่ายรูปวิวแห่งใหม่ของเมืองมอสโก และโรงหนัง 4 มิติ สวนแห่งนี้เริ่มสร้างตั้งแต่ปี 2014 จนแล้วเสร็จในปี 2017 และเปิดตัวในวันเดียวกับการจัดงานฉลองครบรอบ 870 ปีกรุงมอสโก

ออกแบบโดยบริษัท Diller Scofidio & Renfro ซึ่งเป็นผู้ออกแบบสวน High Line สวนยกระดับอันโด่งดังของมหานครนิวยอร์กด้วย

Photo: <http://www.archdaily.com/447637/diller-scofidio-renfro-win-zaryadye-park-competition>





## จากพื้นที่ทิ้งร้าง สู่ห้องลับใต้สะพาน

Fernando Abellanas นักออกแบบเฟอร์นิเจอร์รีไซเคิลชาวสเปนคนหนึ่งที่หลงใหลการแปลงพื้นที่ทิ้งร้างไร้ประโยชน์ ให้กลายเป็นมุมลับส่วนตัว จากแรงบันดาลใจของเขาคือเขาชอบหามุมลับแอบซ่อนตัว โดยแปลงเนื้อที่ใต้สะพานให้กลายเป็นห้องลับส่วนตัว สไตล์ป๊อปออฟ ออฟฟิศใช้ทำงาน ตอนกลางวัน ส่วนกลางคืนกลายเป็นห้องนอนได้ด้วย

ใครจะคิดว่าพื้นที่ว่างใต้สะพานจะถูกนำมาใช้สอยให้เกิดประโยชน์อย่างคาดไม่ถึง ด้วยวิธีการอันแยบยล ชั้นวางของ โต๊ะและเก้าอี้ ถูกตรึงไว้กับผนังสะพานคอนกรีต เชื่อมต่อกับกล่องไม้ที่เลื่อนไปประกอบโดยใช้รางเลื่อนเหมือนกับลิฟต์ในแนวนอน จนกลายเป็นห้องที่มีพื้นที่และผนัง 3 ด้านอย่างลงตัว ใช้เวลาสร้างเพียงแค่ 2 สัปดาห์ อย่างไรก็ตาม เขาไม่ยอมเปิดเผยพิกัดว่าห้องลับใต้สะพานนี้อยู่ที่ไหนในเมืองบาเลนเซีย ประเทศสเปน แต่แอบเผยความตั้งใจว่าจะสร้างห้องลับแบบนี้ตามพื้นที่ทิ้งร้างต่างๆ ทั่วเมือง จนกว่าคนจะหาเจอแล้วขโมยข้าวของไป หรือจนกว่าทางการจะหาเจอแล้วทำลายทิ้ง

Photo: <http://www.thisiscolossal.com/2017/08/secret-moveable-work-studio/>



## Quote

“If you want to know what a man’s like, take a good look at how he treats his inferiors not his equals.”

“ถ้าคุณต้องการรู้ว่าคนคนหนึ่งเป็นคนอย่างไร คุณควรจะดูวิธีที่เขาปฏิบัติต่อคนที่มีฐานะต่ำกว่าเขา ไม่ใช่คนที่มีฐานะเท่าเทียมกับเขา” - ซีเรียส แบล็ก จากหนังสือ: Harry Potter and the Goblet of Fire



## โรงแรมเฮลิคอปเตอร์

อยากรู้ว่าการนอนในเฮลิคอปเตอร์เป็นยังไง ไปพิสูจน์ได้เลยกับ Helicopter Glamping ที่เมืองสเตอร์ลิง สกอตแลนด์ เฮลิคอปเตอร์ ZA127 Sea King ของอดีตกองทัพเรือสหราชอาณาจักร ถูกประมูลมาแปลงโฉมให้กลายเป็นห้องพักอุ่นน่าอยู่ เหมาะสำหรับครอบครัวที่มีสมาชิก 5 คน พ่อ แม่และลูกสาม มีเตียงเดี่ยวตรงส่วนหางเครื่องบิน รวมทั้งตู้เย็น คริวขนาดเล็ก และห้องน้ำ จุดเด่นคือห้องนักบินที่ดัดแปลงให้เป็นมุมนั่งเล่นสุดพิเศษ ชมทิวทัศน์แบบรอบทิศ โดยมีอัตราค่าที่พักคืนละ 150 ปอนด์ (6,500 บาท) สำหรับ 2 คน เด็ก 10 ปอนด์ (430 บาท) ที่สำคัญโรงแรมนี้จะเปิดบริการจนถึงเดือนพฤศจิกายนนี้เท่านั้น ใครสนใจรีบไปนะ [www.helicopterglamping.com/](http://www.helicopterglamping.com/)

Photo: <http://www.helicopterglamping.com/>

## เดินตามรอย...รักโลกตามศาสตร์พระราช

ฉบับนี้ Life & Metro ขอนำเสนอศาสตร์การรักโลก และการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างยั่งยืนผ่านการเรียนรู้ จากโครงการตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ 9

### โครงการศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติ จ.นครนายก

เป็นโครงการที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระราชทานนามไว้โดยมูลนิธิชัยพัฒนาและสมาคมนักเรียนเก่าชิราวุธวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ ร่วมกันดำเนินงานสนองพระราชดำริในการพัฒนาพื้นที่โครงการให้เป็นแหล่งความรู้ในเรื่องแนวคิดและทฤษฎีในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช หลักสูตรเศรษฐกิจพอเพียง “พออยู่ พอกิน พอใช้” ผ่านวิถีกิจกรรมชาติ บนพื้นที่ 14 ไร่ 2 งาน 18 ตารางวา โดยก่อสร้างบนพื้นที่เดิมที่เป็นทุ่งนาที่มีปัญหาดินเปรี้ยว นำหินจากการระเบิดภูเขา เพื่อสร้างเขื่อนขุนด่านปราการชลมาถมและเริ่มปลูกต้นไม้ในปี 2549 และแบ่งโซนพื้นที่การเรียนรู้ โดยจำลองพื้นที่เป็นภาคต่างๆ ในประเทศไทย และการแก้ไขปัญหาธรรมชาติในแต่ละภาค

ชื่อ “ภูมิรักษ์” มาจากคำว่า ภูมิ หมายถึง แผ่นดิน และคำว่า รักษ์ หมายถึง การรักษา “ภูมิรักษ์” จึงหมายถึง ผืนดินที่แสดงแนวคิดของในหลวงในการรักษาธรรมชาติ

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีรับสั่งกับเจ้าหน้าที่กรมป่าไม้ เมื่อปี พ.ศ. 2519 ว่า เจ้าหน้าที่กรมป่าไม้ควรจะ “ปลูกต้นไม้ในใจคน” เสียก่อน แล้วคนเหล่านั้นก็จะพากันปลูกต้นไม้ลงในแผ่นดินและรักษาต้นไม้ด้วยตัวเอง

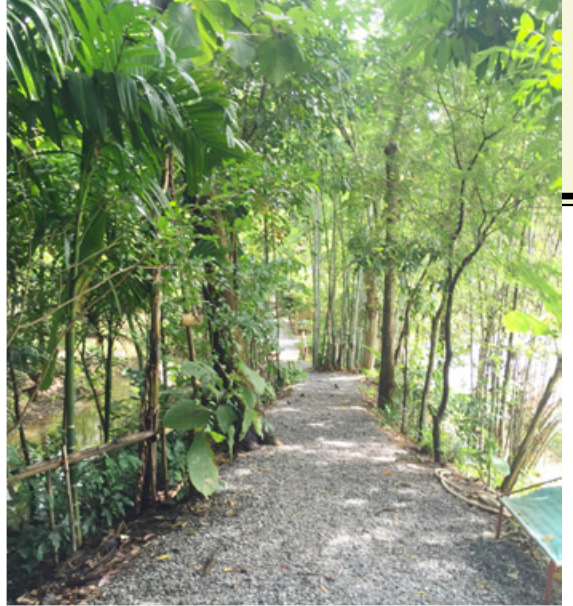


### มีศาสตร์พระราชมากมาย ในศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติแห่งนี้ที่น่านี้อ่านรู้

• การรักษาดินน้ำด้วยการปลูกป่าเปียกป้องกันไฟ ในฤดูแล้งมักเกิดไฟป่า ทรงบอกว่า การสร้างป่าเปียก คือ วิธีป้องกันไฟป่าได้ดีที่สุด การสร้างป่าเปียกมี 6 วิธีดังนี้

1. ใช้แนวคลองส่งน้ำและแนวพืชชนิดต่างๆ
2. สร้างแนวกันไฟป่าด้วยน้ำระบบชลประทาน
3. ปลูกไม้โตเร็วคลุมร่องน้ำ
4. ใช้ฝายชะลอความชุ่มชื้น
5. สร้างภูเขาป่า ค่อยๆ ปล่อยน้ำไหลซึมลงดิน
6. ปลูกต้นไม้กลายเป็นแนวท่างกัน 2 เมตร เพราะกลายเป็นพืชชุ่มน้ำมีความชุ่มชื้นอยู่ในลำต้น

• การห่มดิน คือ การนำเศษใบไม้ เศษฟาง เศษหญ้า ที่แห้งแล้วมาคลุมบริเวณโคนต้นไม้ ซึ่งมีประโยชน์หลากหลายจากการห่มดิน



1. เป็นที่อยู่อาศัยจุลินทรีย์ เจ้าจุลินทรีย์นี้มีประโยชน์มาก ช่วยย่อยสลายซากพืชซากสัตว์ ย่อยแร่ธาตุที่อยู่ในหิน ทราญ ลูกรัง เช่น ธาตุอาหารกลุ่มเหล็ก แมงกานีส สังกะสี ฟอสฟอรัส ฯลฯ ช่วยตรึงไนโตรเจนในอากาศ ซึ่งในอากาศมีไนโตรเจนมากถึง 78% นอกจากนี้ยังช่วยผลิตสารป้องกันโรคพืชด้วย
2. เป็นอาหารให้สัตว์หน้าดิน อย่าง ไส้เดือน กิ้งกือ ฯลฯ ที่ช่วยพรวนดินและถ่ายมูลเป็นปุ๋ยให้พืช
3. ช่วยรักษาความชุ่มชื้น
4. เมื่อย่อยสลายจะกลายเป็นฮิวมัส ซึ่งกลายเป็นปุ๋ยให้พืช

**• การปลูกหญ้าแฝก**

หญ้าแฝก มีประโยชน์ในการยึดพังทลายของหน้าดิน ทำให้ดินดี เก็บความชุ่มชื้นและช่วยดักตะกอนไม่ให้ไหลลงไปทับถมในแหล่งน้ำต่างๆ หญ้าแฝกมีระบบรากที่ยาวมากตกลงในแนวตั้งแตกออกด้านข้าง จึงถูกเรียกว่า “กำแพงที่มีชีวิต”

**• การปลูกป่า 3 อย่าง ประโยชน์ 4 อย่าง คืออะไร**

**ป่าพอกอยู่** เป็นการปลูกไม้ที่สามารถนำมาสร้างบ้านได้ เช่น สัก ตะเคียน ยางนา ชิงชัน

**ป่าพอกิน** เป็นการปลูกผลไม้ ไม้กินได้ เพื่อกิน หากมีเหลือก็นำไปขายสร้างรายได้

**ป่าพอใช้** เป็นการปลูกไม้โตเร็ว เช่น ไม้ไผ่ กระถินเทพา ซึ่งนำมาใช้งานและทำถ่านฟืน

เมื่อมีครบป่า 3 อย่าง ก็จะเกิดป่าพอร่มเย็น ก่อให้เกิดดินดี น้ำดี ตามมา



# Go Green



“การใช้น้ำมันปาล์มกลับบริสุทธิ์เป็นน้ำมันเชื้อเพลิงเครื่องยนต์ดีเซล” สิทธิบัตรเลขที่ 1076 คือ ชื่อที่ในหลวงทรงโปรดเกล้าฯ ให้ผู้แทนพระองค์ ยื่นจดสิทธิบัตร ณ กรมทรัพย์สินทางปัญญา กระทรวงพาณิชย์ในพระปรมาภิไธยของพระองค์

**ศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติ 98/1 หมู่ 2 ตำบลหินตั้ง อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก 26000**  
 เส้นทางเดินทาง: จากแยกรังสิต ไปทาง อ.องครักษ์ มุ่งหน้าเส้นนครนายก-น้ำตกนางรอง ผ่านวังตะไคร้ ก่อนถึงน้ำตกนางรอง 2 กิโลเมตร เลี้ยวขวาเข้าโครงการเขื่อนขุนด่านปราการชล ตรงไปอีกประมาณ 3 กิโลเมตร ถึงวงเวียน (มีรูปปั้นช้าง) ขนขวานข้ามสะพาน ถึงสี่แยกเลี้ยวขวา ตรงไปอีก 200 เมตร ศูนย์อยู่ซ้ายมือ  
 Email : bhunmirak.p@gmail.com  
 โทรศัพท์ / โทรสาร : 037-384049  
 สามารถเข้าชมโดยไม่มีค่าใช้จ่าย หากต้องการเข้าชมเป็นหมู่คณะ ต้องติดต่อล่วงหน้า

**• เกี่ยวกับพลังงานทดแทน**

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงใช้น้ำมันปาล์มและน้ำมันที่ใช้แล้วในครัวเรือนมาทำน้ำมันไบโอดีเซล ทรงคิดค้นขึ้นในปี 2528 ณ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทอง จ.นราธิวาส ทรงมุ่งหวังให้เกษตรกรไทยได้ประโยชน์ ขายน้ำมันได้ราคา ไม่เสียดุลด้านการค้า ลดปริมาณการสั่งซื้อน้ำมันจากต่างประเทศ จุดการเรียนรู้จัดนี้จะมีการสาธิตการเผาถ่านจากการตัดแต่งกิ่งไม้ด้วยเตาถ่านน้ำมัน 200 ลิตร ซึ่งสามารถควบคุมอุณหภูมิหน้าเตาได้ ทำให้มีชี้ถ่านน้อยได้เนื้อถ่านเยอะ ควบคุมควันพอเหมาะและนำมาทำน้ำส้มควันไม้ไล่แมลง

**โครงการคู้บางกะเจ้า เฉลิมพระเกียรติ จ.สมุทรปราการ**

เมื่อพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชทรงประทับเฮลิคอปเตอร์ผ่านพื้นที่นี้บ่อยครั้งในการทรงงาน ทรงดำริอยากรักษาพื้นที่สีเขียวไว้เพื่อให้เป็นปอดขนาดใหญ่ของกรุงเทพมหานครและสมุทรปราการ ด้วยการปลูกต้นไม้ในใจคนให้คนเหล่านั้นพากันปลูกต้นไม้ลงบนแผ่นดินและรักษาต้นไม้ด้วยตนเอง เป็นการสร้างป่าไม้แบบยั่งยืน

ต้นไม้ในคู้บางกะเจ้า ช่วยลดโลกร้อน ลดคาร์บอน ได้ถึง 6,000 ตันต่อปี ในปี 2549 คู้บางกะเจ้า ได้รับการยกย่องจากนิตยสารไทม์ ให้เป็นปอดกลางเมือง ที่ดีที่สุดในเอเชีย





### เกี่ยวกับ “คู้งบางกะเจ้า”


พื้นที่คู้งบางกะเจ้ามีลักษณะเป็นเกาะรูปร่างคล้ายกระเพาะหมู อยู่ตอนใต้สุดของดินดอนสามเหลี่ยมปากแม่น้ำเจ้าพระยา มีพื้นที่ทั้งหมด 11,819 ไร่ ห่างจากอ่าวไทยไม่ถึง 20 กิโลเมตร เดิมเรียกกันว่า “คู้งข้าวเหนียวบุด” เพราะการเดินเรืออ้อมคู้งใช้เวลานานเป็นวัน ส่วนชื่อ “กะเจ้า” เล่ากันว่าหมายถึงนกยูงหรือนกกระยางที่อาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก อีกตำนานว่า มีผู้หญิงไว้ผมรัศเกล้าแบบขุนนางมาอาศัยอยู่ เลยเรียก “บ้านบางเจ้า” หรือ “คลองรัศเกล้า” เพี้ยนเป็น “บางกะเจ้า” ในที่สุด


คู้งบางกะเจ้ามีปัญหา น้ำท่วมเสมอ จากอิทธิพลของ น้ำขึ้น-น้ำลงตามธรรมชาติ เพราะอยู่ใกล้ทะเล ประชาชนเดือดร้อนจากน้ำท่วม พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชทรงแก้ปัญหาด้วยโครงการคลองลัดโพธิ์ตามพระราชดำริเพื่อช่วยระบายน้ำลงสู่ทะเล ทุกวันนี้ที่นี่ไม่เคยน้ำท่วมอีกเลย ถือเป็นพระมหากรุณาอันสูงสุดต่อชาวบ้านคู้งบางกะเจ้า

คู้งบางกะเจ้าได้รับอิทธิพลจากน้ำทะเลขึ้นลง ทำให้มีระบบนิเวศ “สามน้ำ” น้ำจืด น้ำเค็ม น้ำกร่อย ส่วนดินมีความอุดมสมบูรณ์เพราะมีแร่ธาตุในดินตะกอนปากแม่น้ำ พืชและสัตว์ในคู้งบางกะเจ้าจึงมีความหลากหลายในทางนิเวศวิทยา



### คู้งบางกะเจ้ามีส่วนศรีนครเชือนขันธ... ห้องเรียนธรรมชาติกลางแจ้งขนาดใหญ่

สวนสาธารณะและสวนพฤกษชาติที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงสานต่อตามรอยพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชเพื่อเพิ่มเติมสีเขียวในพื้นที่คู้งบางกะเจ้า บนพื้นที่กว่า 148 ไร่ มีทั้งป่าธรรมชาติ ร่องสวนผลไม้และไม้ผลดั้งเดิมของชาวสวนสระน้ำขนาดใหญ่ เส้นทางจักรยาน เส้นทางศึกษาธรรมชาติ หอดูนกป้ายจัดแสดงความรู้ตลอดเส้นทาง ฯลฯ สามารถขี่จักรยานบนเส้นทางศึกษาธรรมชาติ “ป่าสามยุค” ในระยะทาง 2.2 กิโลเมตร โดยใช้เวลาประมาณ 45 นาที สำหรับคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยายที่นั่งรถเข็นมีเส้นทาง 500 เมตร สำหรับรถเข็น 

 โครงการคู้งบางกะเจ้าเฉลิมพระเกียรติ ตำบลบางกะเจ้า อำเภอบางปะเจ็ด จังหวัดสมุทรปราการ 10130  
ติดต่อสอบถาม: ศูนย์จัดการพื้นที่สีเขียวเชิงนิเวศนครเชือนขันธ 0 22461 0972

# Check in

TEXT & PHOTO : ฉันทา หยาง



ภาพถ่ายฝีพระหัตถ์  
นิทรรศการดีที่คนไทยไม่ควรพลาด





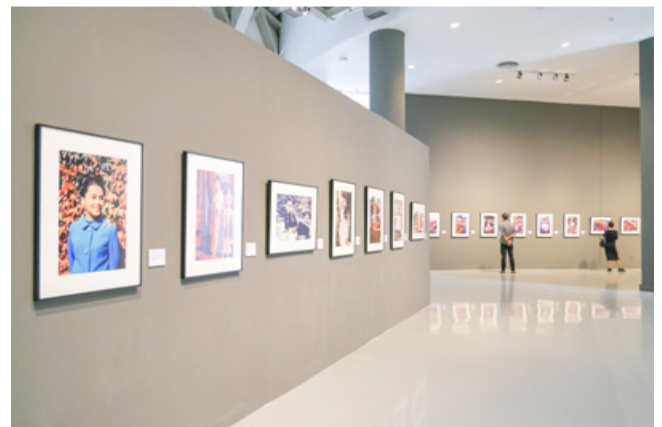
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงประทับร่วมกับสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา



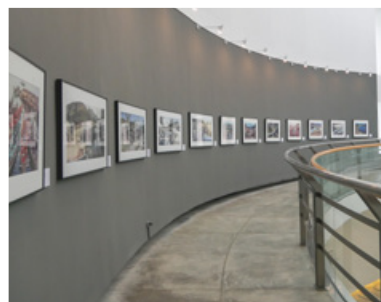
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ทรงประทับร่วมกับสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา



มูลนิธิหอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร ร่วมกับสมาคมถ่ายภาพแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จัดแสดงงานนิทรรศการ “ภาพถ่ายฝีพระหัตถ์พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช” ขึ้นตั้งแต่วันที่ 2 กันยายน 2560 ไปจนถึงวันที่ 7 มกราคม 2561 ณ ห้องนิทรรศการหลัก ชั้น 9 หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ “น้อมรำลึกองค์อัครศิลปิน” ในด้านของพระอัจฉริยภาพ และพระมหากรุณาธิคุณในฐานะองค์อุปถัมภ์งานด้านศิลปวัฒนธรรมไทยของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ 9



# Check in



โดยในงานมีภาพถ่ายฝีพระหัตถ์ที่นำมาจัดแสดง 200 ภาพ มีทั้งที่เคยเผยแพร่และไม่เคยเผยแพร่มาก่อน แบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ช่วงรัชกาล คือ

- **ช่วงต้นรัชกาล** แสดงภาพยุคขาว-ดำ ของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 พระราชโอรส พระราชธิดา ตั้งแต่วันพระราชสมภพ รวมไปถึงภาพพระบรมวงศานุวงศ์

- **ช่วงกลางรัชกาล** แสดงภาพทรงงาน ณ สถานที่ และโครงการต่างๆ ทั้งด้านการเกษตร การชลประทาน การพัฒนาท้องถิ่น และโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

- **ช่วงปลายรัชกาล** แสดงภาพคราวเสด็จฯ แปรพระราชฐานไปประทับแรม ณ พระราชวังไกลกังวล ทศนิยมภาพอันงดงามต่างๆ และสุนัขทรงเลี้ยง



# พระราชินีในดวงใจ

## นิทรรศการศิลปกรรมอันทรงคุณค่าหาชมยาก

เป็นส่วนที่ 2 ของโครงการ “น้อมรำลึกองค์อัครศิลปิน” ในด้านของพระอัจฉริยภาพ และพระมหากรุณาธิคุณในฐานะองค์อุปถัมภ์งานด้านศิลปวัฒนธรรมไทยของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ 9 เช่นกัน จัดแสดงขึ้นเมื่อวันที่ 29 สิงหาคม ไปจนถึงวันที่ 26 พฤศจิกายน 2560 ณ ห้องนิทรรศการหลัก ชั้น 8 หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

โดยรวบรวมผลงานศิลปะหลากหลายรูปแบบจากศิลปินชั้นนำของเมืองไทยมาแสดงกว่า 160 ชิ้น และวัตถุสะสมที่เกี่ยวข้องกับพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ 9 เช่น พระบรมสาทิสลักษณ์ พระบรมฉายาลักษณ์ ฯลฯ



# Check in





# ดิน น้ำ ป่า ไฟ

## แรงบันดาลใจจากพ่อ

เป็นส่วนที่ 3 ของโครงการ “น้อมรำลึกองค์  
อัครศิลปิน” ในด้านของพระอัจฉริยภาพ และ  
พระมหากรุณาธิคุณในฐานะองค์อุปถัมภ์งาน  
ด้านศิลปวัฒนธรรมไทยของพระบาทสมเด็จพระ  
พระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวง  
รัชกาลที่ 9 อีกเช่นกัน จัดแสดงขึ้นเมื่อวันที่ 10  
สิงหาคม ไปจนถึงวันที่ 12 พฤศจิกายน 2560 ณ  
ห้องนิทรรศการหลัก ชั้น 7 หอศิลปวัฒนธรรม  
แห่งกรุงเทพมหานคร

จัดแสดงผลงานศิลปะกว่า 90 ชิ้นงาน จาก  
45 ศิลปิน ต่างสาขา เช่น ภาพวาดประกอบ  
ภาพถ่าย งานออกแบบ นิทาน งานนิเวศศิลป์  
การแสดงสดและการจัดวาง บทความ รวม  
ไปถึงกิจกรรมของผู้เข้าชม พระภิกษุ ฯลฯ  
เป็นนิทรรศการที่นำเสนอการตีความเพื่อการ  
ศึกษา สืบการส่งมอบพระราชปณิธานของ  
ในหลวงรัชกาลที่ 9 และสร้างสรรค์แรงบันดาลใจ  
ให้แก่พสกนิกรทุกเพศ ทุกวัย ให้คงอยู่อย่าง  
ยั่งยืนต่อไป



# Check in



ยิ่งเราได้มาเที่ยวชม คุณผลงานภาพถ่ายฝีพระหัตถ์ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ 9 รวมถึงผลงานภาพวาดและงานจิตรกรรมต่างๆ ที่สร้างสรรค์โดยศิลปินชั้นนำของประเทศเกี่ยวกับพระองค์ท่านแล้ว ยิ่งทำให้เรารับรู้ได้ถึงความรัก ความเสียสละ และความเป็น “พ่อของแผ่นดิน” ที่ไม่คิดจะทอดทิ้งประชาชน แม่วันนี้พระองค์ท่านจะเสด็จสู่สวรรคาลัยแล้ว แต่หลักคำสอนและแนวทางต่างๆ ที่พระองค์ท่านได้ทรงทิ้งไว้ให้เรานั้น จะยังคงอยู่ และเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีให้กับเราสืบต่อไป... *com*



## หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

ที่ตั้ง: บริเวณสี่แยกปทุมวัน ถนนพระราม 1  
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทร.0 2214 6638

เปิดบริการ: ทุกวันอังคาร-วันอาทิตย์ เวลา  
10.00 - 21.00 น.

การเข้าใช้บริการ: เข้าชมฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย  
การเดินทาง: ใช้รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT ลงที่สถานี  
สามย่าน ต่อรถโดยสารประจำทางสาย 11, 15,  
16, 21, 25, 29, 34, 36, 47, 50, 54, 79, 93,  
141, 204, 501 หรือใช้รถไฟฟ้า BTS มาลงที่  
สถานีสนามกีฬาแห่งชาติ แล้วเดินมาตามทาง  
เชื่อมเข้าสู่อาคารหอศิลป์วัฒนธรรมฯ ได้เลย

# Eating Out

TEXT & PHOTO : BANCHA TASTE

เชิญแนะนำร้านอาหารเก๋ๆ เข้ามาได้ที่นี่ [mjmedia2008@hotmail.com](mailto:mjmedia2008@hotmail.com)



## Bitterman

ร้านเก๋ บรรยากาศดี  
มีอาหารอร่อย ไปแล้ว อยากไปอีก

ร้านสวยร้านนี้ได้รับแรงบันดาลใจในการออกแบบตกแต่งมาจากร้านและคาเฟ่สไตล์ Brooklyn ที่นิวยอร์ก พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นกลาสเฮ้าส์ รับแสงธรรมชาติ โดยเฉพาะด้านหน้า น่านั่งที่สุด อากาศสบายๆ ไม่ร้อน เพราะมีต้นไม้สีเขียวใบบั้ง ช่วยดูดซับแสงได้เป็นอย่างดี ดูแล้วสดชื่น มีโต๊ะไม้เนื้อดีจัดวางอาหารอย่างเท่ ด้านในเป็นบาร์ มองผ่านไปจะเห็นครัว การจัดวางผังของร้านเรียกว่าสวยกระชับ และได้บรรยากาศของการผ่อนคลายไปในตัว

เมนูอาหารนั้นหลากหลาย แต่จะให้เจาะจงลงไปสักนิด สไตล์ของอาหารเป็นแนว Modern European Food โดยเชฟชาวฟิลิปปินส์งานอิตาเลียนที่หลายคนชอบสั่ง ก็จะเริ่มจากอาหารเรียกน้ำย่อยก่อนอย่าง ปลาหมึกและหน่อไม้ฝรั่งออร์แกนิก ชุบแป้งทอดกรอบนอกนุ่มใน จิ้มซอส มะนาว เหลือง หรือจะเป็น มาร์โอบ กัวคาโมลี ที่เป็นอโวคาโดผสมชีส ชาวครีม มะนาวสด หอมแดง ฯลฯ เด็ดตรงที่ให้ตัวเอง สนุกดี ไม่ต้องมาก แค่นี้ก็ นิดหน่อยแล้วทานกับแผ่นแป้งกรอบ รสชาติอร่อยไปในแนวอาหารแมกซิกันที่คนไทยเข้าใจ แท้จริงแล้วแม่แบบ



ของอาหารแมกซิกันก็คือสเปนนั่นเอง อีกเมนูก็เด็ด แซลมอนไทยไทย สลัดผักสดกับแซลมอนราดด้วยน้ำย่ำรสจัดแบบไทยในแนวคล้ายๆ น้ำจิ้มซีฟู้ด น้ำย่อยเดินแน่นอน ที่นี้ก็มีอีกจานหลัก ปลาทอดดำ แอตแลนติกย่าง ราดน้ำสไตล์เอเชีย แนวซอสญี่ปุ่นน้ำมันงา จานต่อมา มิสเตอร์ระพี งานนี้เด็ดมาก เป็นกุ้งแม่น้ำตัวโตย่างมาอย่างหอม โปะบนสปาเก็ตตี้ดำผัดซอสอาราเบียตำรสจัดผสมเครื่องเทศไทยใบโหระพากลิ่นหอมกรุบ ราดด้วยโมซาร์ล่าชีสเยิ้มๆ มาน่าทานมาก ข้าวผัดซีฟู้ดก็เป็นอีกเมนูยอดนิยม ใช้ข้าวผัดผกมะหรี มีหอมยารวม แซลมอน ปลาหมึก เสิร์ฟพร้อมน้ำย่ำซีฟู้ด ตบท้ายด้วยของหวาน ชินนามอนโทสต์



ขนมปังปรีออชชูปไข่คลุกเกร็ดขนมปังทอด ทานกับไอศกรีมวานิลลาโมเวนพิก ไอศกรีมช็อคโกแลตจากอิตาลี เสิร์ฟพร้อมสตอเบอร์รี่สด และน้ำเมเปิ้ลไซรัป ต้มน้ำปั่นกันนิด น้ำมะม่วงปั่นกับเสาวรส เสิร์ฟพร้อมเนื้อมะม่วงน้ำดอกไม้สด แก้วนี้เน้นให้เป็นน้ำผลไม้ธรรมชาติ 100% โดยใช้วิธีปรุงรสให้น้อยที่สุด Low



### ร้าน Bitterman

ที่ตั้ง: ศาลาแดง 1/1 สีลม บางรัก กรุงเทพฯ

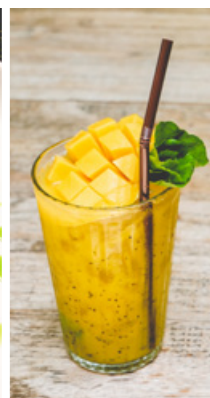
เปิดทุกวัน เวลา 11.00 - 23.00 น.

โทร. 0 2636 3256

facebook: Bitterman.bkk

IG @Bitterman\_bkk

การเดินทาง: ลงรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT ที่สถานีสีลม เข้าซอยศาลาแดง 1/1 มาประมาณ 800 เมตร มีมอเตอร์ไซค์รับจ้างบริการที่หน้าปากซอย



# Health

TEXT: Chayanee A.

1

## ผักใบเขียว เคี้ยว เคี้ยว เคี้ยว บำรุงสุขภาพ

รู้ไหมว่าผักใบเขียวที่มีเส้นใยจำนวนมากอย่าง ผักโขม ผักกาดหอม บรอกโคลี คენัว จะช่วยทำความสะอาดฟันได้ เหมือนเป็นแปรงสีฟันธรรมชาติ โดยเส้นใยเหล่านี้จะช่วยกำจัดหินปูนที่เกิดคราบสะสมของจากอาหารเหนียวๆ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผิวพรรณสดใสขึ้น ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่รับประทานอาหารที่มีแคโรทีนอยด์ 3 ส่วน ซึ่งพบได้มากในผักใบเขียว จะมีสุขภาพที่ดีกว่า และสปีวียังดูสม่าเสมอ เรียบเนียนน่ามองกว่าผู้ที่ไม่ชอบกินผักใบเขียว ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและความงามแนะนำว่าควรทานผักอย่างน้อยครึ่งหนึ่งของอาหารในแต่ละมื้อ จะช่วยให้คุณได้รับสารอาหารจากผักถึง 2.5 ถ้วย ซึ่งเป็นปริมาณที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงที่มีอายุน้อยกว่า 50 ปี



2

## การเลี้ยงสัตว์ ช่วยดูแลสุขภาพจิตได้นะ



งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์แสดงให้เห็นว่า เมื่อเด็กที่มีสมาธิสั้นได้รับการบำบัดจากสุนัข หรืออ่านหนังสือให้สุนัขฟัง จะมีอาการวิตกกังวลน้อยลง โดยสุนัขสายพันธุ์ที่นิยมนำมาใช้ ได้แก่ สุนัขพันธุ์ลาบราดอร์รีทรีฟเวอร์ โกลด์เอนรีทรีฟเวอร์ ชิสุห์และพูเดิ้ล นับรวมไปถึงการเล่นกับสุนัขบ่อยๆ ก็สามารถช่วยทำให้เกิดความเพลิดเพลินใจและปรับอารมณ์ให้อ่อนโยนลงได้ดี หรือสำหรับคนที่เลี้ยงกระต่าย การศึกษาในกลุ่มคนเครียดแนะนำให้เลี้ยงกระต่าย เต่า หรือของเล่นที่เป็นรูปสัตว์ดังกล่าว การลูบไล้ขนกระต่ายอันแสนนุ่มหรือกระดองเต่านั้น จะช่วยคลายความวิตกกังวลได้ดีเลยละ แต่อย่างไรก็ตามในการเลี้ยงสัตว์ คุณควรมั่นใจว่าจะดูแลชีวิตสัตว์ที่เพิ่มขึ้นมาในบ้านได้เป็นอย่างดี ไม่สร้างภาระให้สังคมหรือเป็นการทรมานจิตใจสัตว์ หากได้รับการดูแลไม่ดีเพียงพอ

3

## เพียงขยับก็เท่ากับ ออกกำลังกาย

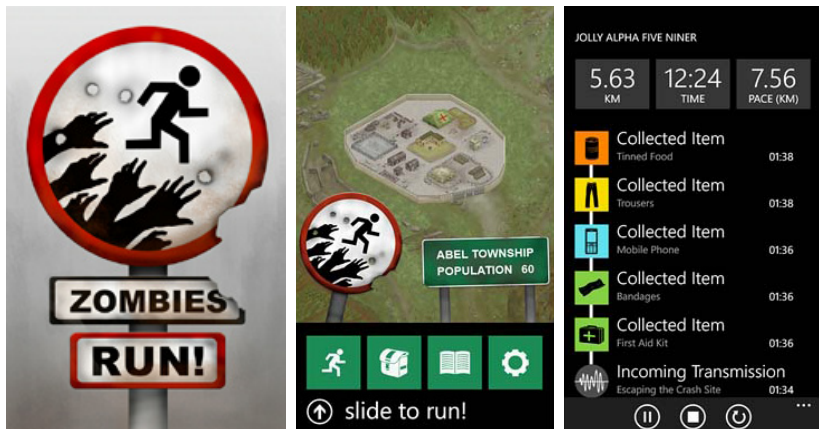
หลายคนงานยุ่งเริ่มเช้าจนแทบหาเวลาไปวิ่งในสวนหรือเข้ายิมไม่ได้ ขอบอกว่าคุณไม่จำเป็นต้องพยายามเข้ายิมแบบหักโหมตลอดเวลา เพียงแค่ลองหันมาเดินให้มากขึ้น ขยับตัวจากโต๊ะทำงานออกไปยืดเส้นยืดสาย สูดอากาศบริสุทธิ์ภายนอกอาคารบ้าง เพราะการออกกำลังกายจะช่วยในเรื่องของการไหลเวียนของเลือดและยังกระตุ้นโกรทฮอร์โมนภายในร่างกายด้วย แม้จะเป็นการเดินเบาๆ ก็ตาม แต่มีข้อแม้ว่าต้องทำอย่างสม่ำเสมอจะ จึงจะเห็นผล





# 4

## แนะนำแอปพลิเคชันจูงใจให้สาว ๆ ออกกำลังกายแบบสนุก ๆ

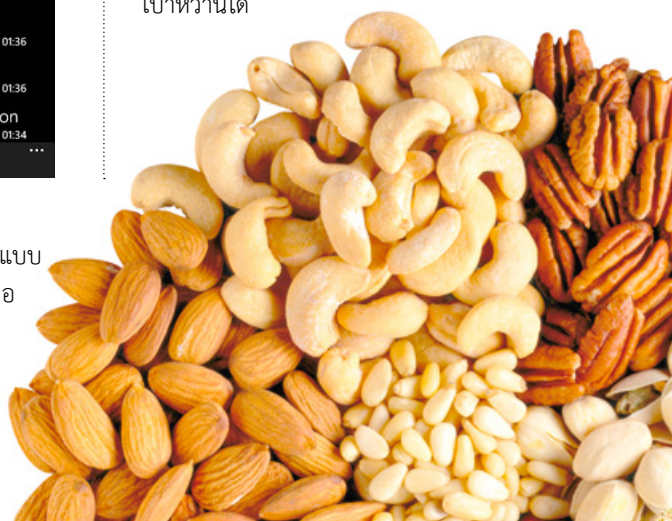


Zombies Run แอปฯ นี้มีหลายพีเจอร์ให้เลือก ที่เด็ดคือเหมือนได้ดูหนังไปวิ่งไปแบบเพลินๆ หรือจะเลือกวิ่งเก็บของตามจุดต่างๆ ที่แอปฯ สุ่มไว้ให้และปรากฏบนหน้าจอขณะเชื่อมกับ GPS ใน Story Mission ส่วนของที่เก็บก็เอามาสร้างป้อมของสาว ๆ เองได้ แดมสาว ๆ จะมีมิชชั่นวิ่งแข่งที่ต้องทำเพื่อให้เนื้อเรื่องจบในซีซั่นด้วย ก็ไม่รู้เหมือนกันนะว่า ตกลงจะเหนื่อยหรือจะเพลินมากกว่ากัน แต่ที่แน่ๆ คือ สนุกซิวร้อ! เข้า! พร้อมจะวิ่งกันแล้วหรือยัง

# 5

## พืชตระกูลถั่ว... แสนดีมีประโยชน์

นอกจากเมล็ดถั่วที่ชาวเฮลตี้ทั้งหลายนิยมกินเล่นเป็นอาหารบำรุงร่างกายอย่าง ถั่วอัลมอนต์ ถั่วพิสตาชิโอ ฯลฯ แล้ว บรรดาพืชตระกูลถั่ว เช่น ถั่วเลนทิล ถั่วแขก ถั่วพู ถั่วฝักยาว ที่มักนำมาปรุงอาหารจานหลักก็เป็นแหล่งโปรตีนชั้นเยี่ยมที่ไม่มีไขมันเลวร้าย คนที่กินพืชตระกูลถั่วอย่างน้อย 4 ครั้งต่อสัปดาห์ จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจลดลง 22% และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของคนที่เป็นโรคเบาหวานได้



# 6

## บางทีหลายโรคร้ายก็มาจากการนอนไม่พอ

หลายผลการวิจัยยืนยันว่า การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพออาจทำให้เกิดโรคอ้วน โรคซึมเศร้า โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคเครียด หากคิดว่าคุณนอนไม่ค่อยเพียงพอสะสมแล้วล่ะก็ ลองหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันสักนิด

- ลองเข้านอนและตื่นนอนเวลาเดียวกันทุกวัน
- ห้องนอนต้องเงียบ มีด ผ่อนคลาย และไม่ร้อนหรือหนาวจนเกินไป
- ดื่มนมอุ่นๆ สักแก้วหรือชาคาโมมายล์เพื่อความผ่อนคลายก่อนเข้านอน
- งดดูทีวีหรือเล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ขณะอยู่บนเตียง
- จัดที่นอนให้นอนสบาย ใครชอบเองานมาทำบนเตียง จงเลิกซะ
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารมื้อหนัก เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และแอลกอฮอล์ก่อนเข้านอน
- ภายใน 2 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน ไม่ควรกินอาหารเยอะจนเกินไป เพราะจะทำให้ระบบย่อยอาหารยังทำงานอยู่ และร่างกายสั่งการให้คุณไม่รู้สึกร่างง

ถ้าคุณทำตามคำแนะนำเหล่านี้แล้วยังนอนไม่หลับ หรือมีความผิดปกติเรื่องการนอน อาจต้องปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ [Lew](#)



# Beauty

TEXT: Chayanee A.

## 1 สูตรลับกำจัดหนอง (ของสาว ๆ) ในแบบธรรมชาติ

สาวคนไหนมีหนองขึ้นก็คงจะกังวลใจไม่น้อย เพราะนอกจากจะทำให้ใบหน้าแลดูไม่สดใสเท่าที่ควรแล้ว ยังลดความอ่อนหวานลงไปอีกหลายเท่า ฉบับนี้เรามีสูตรลับจากกันครัวที่ใช้ปราบเส้นหนองที่ชอบขึ้นมากวนใจให้หายไปอย่างเป็นธรรมชาติ เรียกว่าไม่เจ็บตัว ไม่สิ้นเปลือง และไม่เป็นอันตรายต่อผิวหนังอีกด้วย มีวิธีไหนบ้างลองมาดูกัน

### • นม + ขมิ้น

นำส่วนผสมทั้งสองอย่างมาผสมให้เข้ากัน แล้วนำมาทาทั้งไว้บริเวณที่มีหนองขึ้นบนใบหน้า ทั้งไว้ให้แห้งสักพักแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ทำเป็นประจำหนองจะจางและลดลง



### • ไข่ขาว

ใช้ส่วนผสมของไข่ขาว น้ำตาล แป้งข้าวโพด ผสมกันจนเนื้อเหนียว นำมาทาบริเวณที่มีหนองแล้วทิ้งไว้ให้แห้ง จากนั้นค่อยๆ ดึงเหมือนดึงแว็กซ์ที่แห้งออก หนองก็จะหลุดออกอย่างง่ายดาย แนะนำว่าในการดึงให้ดึงเฉียง 45 องศา



### • มะนาว + น้ำตาล

นำส่วนผสมทั้งสองมาผสมให้เป็นเนื้อหยาบๆ เติมน้ำเปล่าสะอาดลงไปเล็กน้อย แล้วนำมาทาบางๆ บริเวณที่มีหนองขึ้น จากนั้นทิ้งไว้ประมาณ 1-2 นาที แล้วทำความสะอาดผิว ทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หนองที่มีอยู่ก็จะค่อยๆ บางลงและหายไป แต่ต้องระมัดระวังว่าในช่วงนั้นผิวไม่มีแผลเพราะอาจก่อให้เกิดอาการระคายเคืองได้



## 2 นี้อันควรแต่งหน้าไปออกกำลังกายดีไหมนะ



แม้เราจะเห็นเหล่าดารานักแสดงสวยสดใสพร้อมเมคอัพยามออกกำลังกายรูปลงโซเชียลอยู่เป็นประจำ แต่อันที่จริงแล้วเราไม่ควรแต่งหน้าไปออกกำลังกาย โดยธรรมชาติ รูขุมขนต้องการระบายอุณหภูมิออกจากร่างกาย การทารองพื้นหรือโบกแป้งหนาๆ ไปออกกำลังกายจะปิดรูขุมขน ผิวไม่ได้หายใจ แกรมคราบเมคอัพยังไปอุดตันตามร่องรูขุมขนอีกด้วย ดังนั้นก่อนออกกำลังกายควรเช็ดทำความสะอาดผิว ทาครีมกันแดด หากออกกำลังกายกลางแจ้ง ที่สำคัญควรเลือกแบบ Waterproof เพราะเมื่อเหงื่อออกจะทำให้คุณภาพการกันแดดลดลง หากจำเป็น ที่จะต้องแต่งหน้าไปออกกำลังกายจริงๆ แนะนำให้แต่งแป้งฝุ่นเบาๆ ทาลิปกลอสแบบมีสีบางๆ และปิดคิ้วด้วยสีฝุ่นบางๆ ก็น่าจะเพียงพอแล้ว



Tip

หากเมื่อการแต่งหน้าด้วยอายแชโดว์สีน้ำตาลแบบเบสิก ลองเลือกใช้อายแชโดว์สีพาสเทลอ่อนๆ อย่างม่วงอ่อน ฟ้า ชมพูอ่อน มาแต่งแต้มดวงตาดูสิ นอกจากจะได้ความแปลกตาแล้วยังได้ความอ่อนเยาว์ ช่วยให้เห็นหน้าดูเด็กลงอีกด้วยนะ

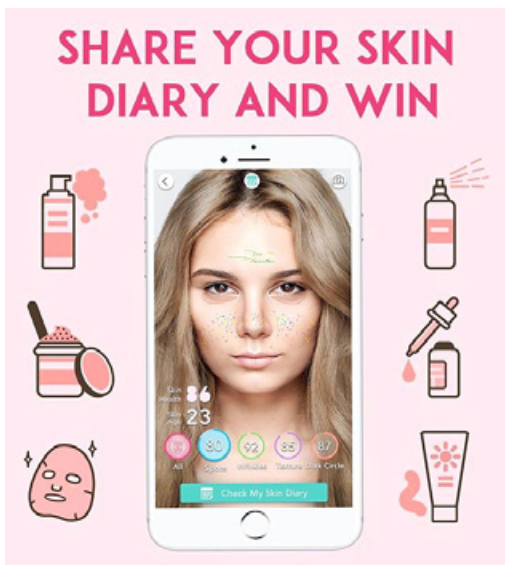
# 3

## โหลดเลย แอปพลิเคชันดีๆ ช่วยวิเคราะห์ผิวพรรณ

แอปพลิเคชันที่ว่านี้ชื่อว่า YouCam Makeup App ซึ่งออกทีเเจอร์มาใหม่เรียกว่า Skin Diary เพียงแค่ถ่ายเซลฟี่ แอปฯ ก็วิเคราะห์ผิวเลยว่ามีปัญหาด้านใด ทั้งเรื่องของริ้วรอย จุดด่างดำ สภาพผิว ความหมองคล้ำ หลังจากทีกดวิเคราะห์ทีไปแล้ว แอปฯ ก็จะวิเคราะห์สภาพผิวออกมาเป็นตัวเลขว่าในวันนั้น Skin Health (สุขภาพผิว) ได้คะแนนเท่าไร และ Skin Age (อายุผิว) อยู่ที่อายุเท่าไร แถมยังบอกด้วยว่า วันนั้นมีจุดด่างดำ ริ้วรอย สภาพผิว และจุดด่างดำกี่จุด ว่ากันแบบละเอียดอึบเลยทีเดียว เรียกว่ามีแอปฯ นี้แอปฯ เดียวเหมือนมีหมอผิวส่วนตัวคอยติดตามดูแลผิวเลยละ ยิ่งถ่ายต่อเนื่องทุกวันเราก็จะรู้เลยว่าครีมบำรุงตัวไหนใช้ได้ผลดีกับผิวจริงๆ เพราะกราฟคะแนนจะสูงขึ้นเรื่อยๆ หากผิวดี



หากทาลิปสติกสีแดงแล้วเลอะฟันบ่อยๆ ลองใช้เทคนิคนี้ดู นำกระดาษทิชชูมาห่อกับนิ้วชี้ จากนั้นให้ห่อปากเป็นรูปตัวโอ ใช้นิ้วที่ห่อทิชชูแหย่เข้าไปเช็ดบริเวณฟันที่เลอะออกให้หมด หลังจากนั้นเวลาทาลิปสติกสีแดง แบนำให้อ้าปากเพยอเล็กน้อยและเงยหน้าขึ้นนิดหน่อยก่อนจะทาลิปสติกสีแดง วิธีนี้จะทำให้ทาลิปสติกสีแดงได้ทั่วริมฝีปากและไม่เลอะเทอะอีกด้วย



## พอมได้ในระยะยาว เพียงสาว ๆ ปรับพฤติกรรมกินสักนิด

- ก่อนจะรับประทานอาหารต้องดื่มน้ำสัก 1 แก้ว เพราะจะทำให้ลดปริมาณความอยากอาหารลงได้ดี
- ควรทานอาหารในถ้วยหรือจานใบเล็กๆ ซึ่งมันเหมือนกับการหลอกตัวเองว่าหมด 1 จานแล้ว อิ่มเถอะ เมื่อเติมอาหารก็จะรู้สึกว่าการกินหลายจานมากไปแล้ว
- รับประทานอาหารช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด ประมาณคำละ 15-20 ครั้ง แล้วค่อยกลืน นอกจากจะทำให้ไม่รับประทานเยอะเกินไปแล้ว ยังดีต่อระบบย่อยอาหารของร่างกายด้วย
- ลดการใช้น้ำมันและน้ำตาลในการปรุงอาหารให้น้อยลงในแต่ละมื้อ
- หากรู้สึกอึดให้หยุดทานทันที อย่าเสียดาย หลายคนประสบปัญหาอ้วนเพราะคำว่าเสียดายนี่แหละ
- ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาประมาณวันละครึ่งชั่วโมง หรือสัปดาห์ละ 3-4 วัน เพื่อที่กล้ามเนื้อจะได้กระชับและมีสุขภาพดีขึ้น แนนอนผลลัพธ์ที่ตามมาก็คือน้ำหนักลดลงไปด้วย ฮูเล่!!! low



# 4

# Shopping Guide

TEXT: Chayanee A.

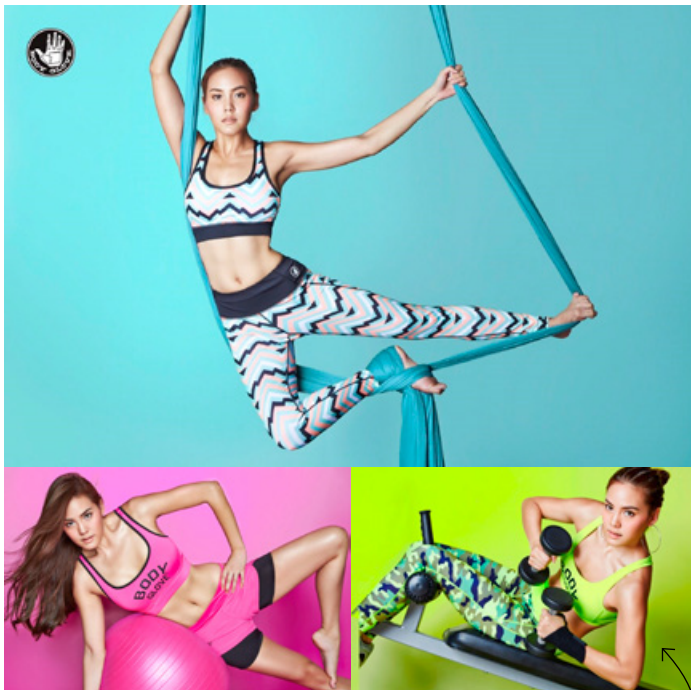
## Hot Stuffs!!

มีอะไรเด็ดน่าช้อปปิ้งบ้างจบบ้างเดือนนี้รับมาดูกัน

### Moisture up Your Skin

แม่ลมหนาวเริ่มมา ทาไว้ให้ผิวสวยทุกวัน ไม่มีวันหยุด

Jergens® Daily Moisture Dry Skin Moisturiser ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวสำหรับผิวแห้ง ดูแลความชุ่มชื้นให้ผิวได้ยาวนาน มาพร้อมเทคโนโลยีเพื่อผิวดูสว่างใส Hyaluronic Acid อุดมคุณค่าด้วยส่วนผสมจากสารสกัด ชิตริสและซิลิกโพรตีน ช่วยให้ผิวแลดูสุขภาพดีและนุ่มนวล ผ่อนคลายด้วยกลิ่นหอมอันเป็นเอกลักษณ์ ผสมผสานกลิ่นฟรุตซอร์เบตอันหอมหวานและกลิ่นหอมของดอกพีรเซียและดอกกลีลลี่ออฟเดอะแวลลีย์เข้าไว้ด้วยกัน (ขนาดและราคา: 650 ml 295 บาท / 400 ml 210 บาท / 250 ml 150 บาท และ 100 ml 95 บาท)



### Active Wear Active Woman

สดใสและแอคทีฟในชุดออกกำลังกายคุณภาพดี

อยากสวยสดใสแบบสาว 'เจนี่ เทียนโพธิ์สุวรรณ' พิธีเซ็นเตอร์แบรนด์ Body Glove ก็ต้องออกกำลังกายให้ใหม่ล่ะ การเลือกชุดออกกำลังกายและอุปกรณ์ที่ดีว่ามีชัยไปกว่าครึ่ง แนะนำคอลเลกชันชุดออกกำลังกาย Body Glove Activate ที่มีหลากหลายสีสดใสและรูปแบบให้เลือก หาซื้อได้ที่ร้าน Body Glove ในห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วประเทศ รวมถึงสามารถสั่งซื้อผ่านเว็บไซต์ FB: Body Glove Thailand IG: bodygloveth และ Line: @bodygloveth

### New Item for Sport Girls

ไอเท็มสุดชิคสำหรับสาวสายสุขภาพ

Fenix 5S Sapphire นาฬิกาจีพีเอสมัลติสปอร์ต (GPS Multi-sport Watch) เพื่อสุขภาพและกีฬาระดับไฮเอนด์จาก GARMIN ในตระกูล Fenix 5 มาด้วย 3 สีใหม่พาสเทล Rose Goldtone Pink Meringue และ Frost Blue สามารถสวมใส่ได้ทุกวัน มีหน้าปัดขนาด 42 มม. ออกแบบมาเพื่อการสวมใส่ได้ในชีวิตประจำวัน ให้ลุคสปอร์ตสุดคลุ่ เพียงพร้อมไปด้วยฟังก์ชันสำหรับกีฬาหลากหลายประเภท อาทิ วิ่ง วิ่งเทรล จักรยาน ว่ายน้ำ ไตรกีฬา สกี เดินเขา ปีนเขา และกอล์ฟ ช่วยพัฒนาศักยภาพให้แก่ผู้ที่รักการออกกำลังกายและมีแอคทีฟไลฟ์สไตล์ แบตเตอรี่ในโหมด Smartwatch ใช้งานได้ยาวนานสูงสุดถึง 9 วัน สามารถเปลี่ยนสายได้ง่ายด้วย Quick Fit





## Black Mask for Clearly Skin เผยผิวสวย สะอาด สดใสด้วยมาร์กดำ

ทำความสะอาดผิวหน้าอย่างล้ำลึกด้วยมาร์กดำสูตรใหม่จาก Clear Nose Intensive Facial Black Mask + Rose Water (ราคา 379 บาท ขนาด 50 กรัม และราคา 720 บาท ขนาด 100 กรัม) ส่วนผสมจากถ่านหินภูเขาไฟ Double Detox x 2 เพื่อการทำความสะอาดที่ล้ำลึกถึงรูขุมขน ดูดซับสิ่งสกปรก สิวเสี้ยน สิวอุดตัน สารเคมีตกค้างจากเครื่องสำอาง ช่วยลดการสะสมของแบคทีเรียและลดปริมาณน้ำมันส่วนเกินบนใบหน้า สารสกัดจากน้ำกุหลาบบริสุทธิ์ ช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอย กระชับรูขุมขน ช่วยให้ผิวขาวกระจ่างใส พร้อมผลัดเซลล์ผิวเก่า น้ำแร่ออนเซนมีคุณสมบัติช่วยขับสิ่งสกปรกที่อุดตันรูขุมขน ช่วยให้ระบบหมุนเวียนเลือดในร่างกายดีขึ้น และ White Natural Derivative Complex™ เอกสิทธิ์พิเศษเฉพาะ (Clear Nose) ที่ตรงเข้าฟื้นฟูผิว สามารถหาซื้อได้แล้วที่ร้านวัตสันทุกสาขา สามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ทาง [WWW.FACEBOOK.COM/CLEARNOSE](http://WWW.FACEBOOK.COM/CLEARNOSE) และ IG: CLEARNOSE



## Great Coffee @Home ดื่มดำรสชาติกาแฟดีๆ ได้ที่บ้านคุณเอง

ทางเลือกใหม่สำหรับคอกาแฟทั่วโลกที่กำลังมองหาเครื่องชงกาแฟขนาดเล็กกะทัดรัด ทันสมัย พังค์ชั่นใช้งานครบครัน สำหรับเครื่องชงกาแฟ Essenza Mini (ราคา 5,500 บาท) สะดุดตาด้วยรูปลักษณ์ใหม่ที่สดใสนั่น เน้นความเท่ที่เรียบง่าย เหมาะสำหรับการใช้งานพื้นที่ใช้สอยที่ค่อนข้างจำกัด มีให้เลือกมากมายถึง 4 เฉดสี สีขาว Pure White สีดำ Pure Black สำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มความสนุกให้กับบรรยากาศในห้องครัว รูปร่างทรงทรงสามเหลี่ยมที่มาพร้อมสีสีแดง Ruby Red หรือเขียวมะนาว Lime Green ตั้งโปรแกรมได้ 2 ปุ่ม สำหรับการชงเป็น Espresso หรือ Lungo จะเข้าสู่โหมดประหยัดพลังงานอัตโนมัติทันที หลังจากที่ไม่ได้ใช้งานภายใน 3 นาที และเครื่องจะปิดอัตโนมัติภายใน 9 นาที ทำความร้อนได้รวดเร็ว น้ำหนักเบาเพียง 2.3 กิโลกรัม ใช้งานง่าย หาซื้อได้ที่ ร้านเนสเพรสโซบูติค (Nespresso Boutique) ที่สยามพารากอน โซนจีเวล ชั้น 1 หมายเลขโทรศัพท์ 1800-019090 หรือคลิกเพิ่มเติมที่เว็บไซต์ [www.nespresso.com](http://www.nespresso.com) หรือแอปพลิเคชันมือถือ Nespresso



## Protect UV ปกป้องผิว จากแสงแดดแบบอยู่หมัด

EAU THERMALE Avène Day protector Tinted SPF 30PA+++ ราคา 990 บาท ครีมกันแดดสีเนื้ออ่อนเหมาะกับทุกสีผิวพร้อมบำรุงสูตรพิเศษที่คิดค้นมาเพื่อผิวของคอนเอเชียโดยเฉพาะ ปราศจากพาราเบน ป้องกันทั้งรังสี UVB UVA ได้อย่างครอบคลุม ทั้ง Pretocopheryl สาร Anti-oxidant ลิขสิทธิ์เฉพาะของอาเวเน่ จึงทำให้สามารถปกป้องผิวจากอันตรายของแสงแดดได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ พร้อมมอบความสดชื่นจากการสูญเสียไปกับแสงแดดและมลภาวะ ผิวชุ่มชื้นยาวนาน มอบผลลัพธ์ผิวเรียบเนียน เปล่งปลั่ง แลดูกระจ่างใสทันทีที่ใช้ กลมกลืนได้ง่ายตายไปกับทุกโทนสีผิว เหมาะสำหรับ การปกป้องดูแลผิวในทุกวัน



# Horoscope

TEXT: อ.ภูวินทร์ กาญจนพานิชย์กุล

คำพยากรณ์ 1 - 31 ตุลาคม 2560

## ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ชาวราศีเมษช่วงเดือนนี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงเข้ามาหลายๆ อย่างในชีวิต ใครที่ทำงานประจำแล้วมีงานเสริมเข้ามา ถือว่าเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่เราจะได้พัฒนาตัวเองและมีรายได้เพิ่มขึ้น ใครที่กำลังจะเริ่มธุรกิจใหม่ มีการเปลี่ยนแปลงเรื่องงาน ก็เป็นจังหวะที่ดีและโอกาสที่ดีที่จะขยายธุรกิจอีกด้วย ส่วนเรื่องการเงิน ก็มีแนวโน้มมีรายได้เพิ่มมากขึ้น แต่เห็นไม่เด่นชัดมาก ส่วนเรื่องความรักนั้น จะเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ใครมีคู่อาจมีโอกาสเลิกรา ใครโสดมีโอกาสได้พบเจอคนถูกใจ ให้คิดว่าไม่ว่าการเปลี่ยนแปลงเรื่องความรักจะเป็นรูปแบบไหน ก็เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในอนาคตทั้งสิ้น

## ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ชาวราศีพฤษภในช่วงเดือนนี้ ค่อนข้างจะมีเรื่องอึดอัดใจอยู่หลายเรื่อง ด้านการทำงานอาจมีปัญหาขัดข้องหมองใจกับเพื่อนร่วมงาน มีคนอิจฉา กลั่นแกล้ง อย่าไปต่อปากต่อคำ เียบรวัดที่สุด เพราะสิ่งพวกนี้จะฉุดให้ดวงเราแย่กว่าเดิม ด้านการเงินจะมีคนมาหยิบยืม หรือลูกหนี้หายหน้า ทวงยาก ให้อยู่นิ่งไว้ก่อน ใครจะติดต่อเจรจาเงินกู้ ช่วงนี้จะยาก ต้องใช้เส้นสาย ตัวช่วย หรือปรึกษาคนที่เชี่ยวชาญจริงๆ ระวังเอกสารหาย ทำเรื่องหลายรอบ ความรักระวังการมีปากเสียง ความคิดเห็นไม่ตรงกัน สุขภาพจะเจอหมอดี ยาดิ สุขภาพโดยรวมจะดีขึ้น แต่ต้องใช้เวลา

## ราศีมิถุน (15 มิ.ย. - 14 ก.ค.)

ช่วงนี้ชาวราศีเมถุนจะมีการขยายขยายเรื่องงาน มีช่องทางหารายได้เพิ่ม หรือมีงานด้านต่างประเทศเข้ามาเกี่ยวข้อง ใครที่ทำธุรกิจส่วนตัว มีแนวโน้มได้ขยายสาขา เปิดธุรกิจใหม่ เป็นการเริ่มต้นที่ดี ด้านการเงินให้ระวังเรื่องรายจ่ายจร ที่เข้ามาแบบไม่ทันตั้งตัว ส่วนเรื่องความรัก ครอบครัวต้องเอาใจใส่ให้มากๆ ระวังญาติผู้ใหญ่ล้มป่วย ช่วงนี้จะมีเรื่องวุ่นวายภายในบ้านค่อนข้างเยอะ หรือแม้ขนาดหุ้นส่วนทางธุรกิจก็อาจจะมีความเห็นไม่ลงรอยกัน ต้องตั้งสติ ใจเย็นๆ ค่อยๆ คิด ปัญหาจะเข้ามามากแค่ไหน แต่ชาวเมถุนก็จะผ่านไปได้

## ราศีกรกฎ (15 ก.ค. - 14 ส.ค.)

ชาวราศีกรกฎในช่วงเดือนนี้ ด้านการทำงานจะมีความเจริญก้าวหน้า อาจได้เลื่อนตำแหน่ง ใครทำธุรกิจส่วนตัว จะเห็นผลชัดเจนในช่วงเดือนนี้ ค่าขายได้กำไร มีลูกค้าขยับขยายสาขา หรือใครที่คิดจะเริ่มธุรกิจใหม่ก็จะประสบความสำเร็จ ลงตัวมากขึ้น มีโอกาสได้เดินทางไปต่างประเทศ ติดต่องานก็จะราบรื่น ไม่มีอุปสรรค แม้การทำงานแต่ความรักครอบครัวอาจมีปัญหา เป็นเพราะไม่มีเวลาให้ อาจเกิดปากเสียงกับญาติพี่น้อง ทะเลาะกับแฟนในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง แนะนำให้ปรับเปลี่ยน ตกแต่งบ้านใหม่ โยกย้ายเฟอร์นิเจอร์ เปลี่ยนมุม ให้ปรับเปลี่ยนเล็กๆ น้อยๆ เพื่อแก้เคล็ด

## ราศีสิงห์ (15 ส.ค. - 14 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์ในช่วงเดือนนี้ จะมีความวุ่นวายเข้ามาในด้านการงาน แต่จะวุ่นวายแบบดี ค่าขายดี ทั้งงานหน้าตัวแทน งานจะเยอะมาก ยิ่งงานเยอะยิ่งเงินดี จะมีโอกาสได้งานแบบปลุกๆ ไม่ทันตั้งตัว บางคนอาจมีโชคด้านการเดินทาง เดินทางแล้วจะได้เงิน เดินทางแล้วจะติดต่อกิจสำเร็จ หรือมีโอกาสได้ไปเที่ยวต่างประเทศแบบปลุกๆ อีกด้วย ด้านความรักช่วงนี้หวานชื่น คนโสดอาจได้พบเจอเนื้อคู่จากการเดินทาง สุขภาพและการเดินทางต้องระมัดระวัง เชื้อยานพาหนะให้เรียบร้อย ระวังสิ่งหนักๆ หมั่นทำบุญนุ่งสมาธิ เพื่อเพิ่มพลังให้กับตนเอง เพราะชาวสิงห์ช่วงนี้จะมีลาภสิ่งทรัพย์สินมากมาย

## ราศีกันย์ (15 ก.ย. - 14 ต.ค.)

ชาวราศีกันย์ในช่วงเดือนนี้ เป็นช่วงที่มีความวุ่นวายด้านการงานเข้ามา ใครที่ทำงานประจำอาจจะหัวหมุน แต่ก็ถือว่าเป็นการสะสมผลงาน ส่วนใครที่ทำธุรกิจส่วนตัว ช่วงนี้ค่าขายดี คึกคัก เงินทองไหลมาเทมา ยิ่งวันยิ่งเข้า ใครที่เคยลงทุนอะไรไว้ในอดีต ช่วงนี้ถือเป็นช่วงคืนทุน แลเมื่อกำไรเพิ่มขึ้นมาอีกด้วยความรัก คนโสดจะเจอเนื้อคู่ เจอคนถูกใจ รักเก่าจะกลับมาคืนดี และเป็นการพัฒนาที่ดีขึ้น สุขภาพการเดินทางระมัดระวัง เรื่องรถรา การจราจร เมื่อเวลาการเดินทางด้วย ช่วงนี้แนะนำให้แบ่งเงินไปทำบุญบ้าง เสริมบารมี ปิดเป่าอุปสรรค

## ราศีตุลย์ (15 ต.ค. - 14 พ.ย.)

ชาวราศีตุลย์ในช่วงเดือนนี้ จะเป็นช่วงที่ดวงยังทรงๆ บางคนอาจรู้สึกว่าดวงยังไม่ดีขึ้น ยังไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น อาจจะมีวุ่นวายมากขึ้นด้วยซ้ำ ใครที่วุ่นวายเรื่องงาน ให้ถือว่าได้พัฒนาตัวเอง ใครที่กำลังเรียน หรือวางแผนจะศึกษาต่อ อาจมีเรื่องให้ติดกัจนวล ต้องพัฒนาตัวเอง เตรียมความพร้อมมากขึ้น จะส่งผลดีในอนาคตแน่นอน การเงินอาจติดๆ ขัดๆ บ้าง แต่ก็ไม่ต้องกังวลมากนัก เรื่องความรักช่วงนี้อาจไม่เข้าใจกัน หงเหิน แนะนำให้ไปเที่ยวเติมความหวานบ้าง สุขภาพการเดินทาง มีโชคได้เดินทางไกล หรือไปพักผ่อนในที่ๆ ใหม่ๆ อยู่นาน

## ราศีพิจิก (15 พ.ย. - 14 ธ.ค.)

ชาวราศีพิจิกในช่วงเดือนนี้ เป็นช่วงที่จะได้รับความกดดันจากหลายๆ ด้าน ด้านการงานจะได้รับแรงกดดันจากเจ้านาย ให้งานยากและเล็งผลงาน หรือจากเพื่อนร่วมงานโยนงานให้ทำโดยที่เราไม่เต็มใจ ส่งผลให้อายากย้ายงาน เปลี่ยนงาน แนะนำว่าให้ใจเย็นๆ อย่าใช้อารมณ์ แต่ถ้าคิดว่าจะเปลี่ยนอยู่แล้ว เดือนนี้จะสำเร็จ ใครได้เดินทางไปต่างประเทศ ถือว่าเป็นการแก้เคล็ดเรื่องวุ่นวายพวกนี้ได้ ความรักมีลุ้นระหว่างเดินทาง มีสิทธิ์พบเจอคนถูกใจ สุขภาพระวังความเครียดปวดหัว นอนไม่หลับ แนะนำให้นั่งสมาธิ สวดมนต์บ้างจะดีขึ้น

## ราศีธนู (15 ธ.ค. - 14 ม.ค.)

ชาวราศีธนูช่วงเดือนนี้จะมีเรื่องวุ่นวายเข้ามาเล็กน้อย ถ้าใครค้าขายหรือลงทุนทำธุรกิจอะไร ช่วงเดือนนี้ถือว่าค้าขายดี การเงินดี ใครทำงานประจำ ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน คนที่เราไม่ชอบจะออกไป และจะได้รับทีมใหม่ที่เข้ากับเรามากกว่าเข้ามา ถือว่าวุ่นวายไปในทางที่ดีขึ้น ด้านการเงิน เป็นทุกขลาภ แนะนำให้แบ่งเงินบางส่วนไปทำบุญบ้าง จะเป็นการแก้เคล็ดได้ ส่วนเรื่องความรัก มีลุ้นคนโสดได้เจอคนถูกใจระหว่างเดินทาง สุขภาพการเดินทาง เดินทางแล้วได้เงิน หรือได้รับโชคจากการเดินทาง ช่วงเดือนนี้ถือว่ามีเสน่ห์ มีจะคนนำของมีค่ามาให้ หรือของที่เปี่ยมมงคล

## ราศีมังกร (15 ม.ค. - 14 ก.พ.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีมังกร งานจะหนักมากเป็นพิเศษ โดนงานด่วน จนเกิดความเครียด วิตกกังวลมาก แนะนำให้ทำใจสบายๆ หนึ่งๆ อย่าคิดมาก วิตกเกินไป คือปรับเปลี่ยนโต๊ะทำงาน หรือจัดใหม่ให้ดูแปลกตา ก็ช่วยลดความวุ่นวายของดวงดวงลงได้ ส่วนใครที่ค้าขาย ช่วงนี้ถือว่าดี ระวังออเดอร์ตกหล่น ความรัก ต้องคอยเพิ่มความหวานบ้าง คนมีครอบครัวแล้ว ควรแบ่งเวลาให้ครอบครัวบ้าง คนโสดแต่งกับงานไปก่อน ช่วงนี้ สุขภาพการเดินทาง ระมัดระวังเรื่องความเครียด โรคประจำตัวกำเริบ หรือจะมีเรื่องภูมิแพ้เข้ามา

## ราศีกุมภ์ (15 ก.พ. - 14 มี.ค.)

ชาวราศีกุมภ์ในช่วงเดือนนี้ ด้านการทำงาน การเรียน การศึกษาต่อ จะประสบความสำเร็จ ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง หรือได้รับรางวัล เกียรติบัตรต่างๆ การเรียนก็สำเร็จลุล่วง แต่ต้องมีพยายามส่วนหนึ่งช่วยด้วย ด้านการเงินจะได้รับเงินพิเศษ หรือมีโชคก้อนโต ความรัก คนโสดยังไม่เจอคนถูกใจ หรือถ้าใครกำลังดู กันอยู่ ช่วงนี้จะเกิดความวุ่นวายขึ้น ระวังมีข้อสามทำให้เกิดความไม่สบายใจ หรืออาจได้รู้ความลับอะไรบางอย่างที่อีกฝ่ายได้ปิดบังเอาไว้ แนะนำให้นั่งสมาธิ สวดมนต์ ปลอ่ยวาง อย่าเพิ่งตัดสินอะไรไปในช่วงนี้ สุขภาพการเดินทาง ไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง

## ราศีมีน (15 มี.ค. - 14 เม.ย.)

ในช่วงเดือนนี้ชาวราศีมีนจะมีแต่ความสดชื่น ด้านความรักจะเด่นมากเป็นพิเศษ คนที่มีครอบครัวแล้วจะมีโอกาสไปเที่ยวต่างถิ่นต่างแดน ใครที่มีแฟนอยู่จะมีความหวานมากในช่วงนี้ แต่ถ้าใครโสด อาจได้พบคนถูกใจ แต่ต้องดูให้ดีว่าคนที่มินจะมีเสน่ห์มากในช่วงนี้ การงานราบรื่น ส่วนการเงินคล่องตัวดี มีมาให้หมุนไม่ขาดมือ สุขภาพการเดินทาง ระวังเรื่องรถรา ตรวจสอบสภาพรถให้ดีก่อนออกเดินทาง ระวังเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษ ด้วยในช่วงนี้ *Len*



12 เมือง  
ต้องห้าม  
พลาด  
plus

หาดทรายสวย  
สี่ร้อยลิ  
จ.ชุมพร

จังหวัดชุมพร



จังหวัดชุมพร วัตถุประสงค์ใช้ในวัตถุประสงค์อื่น ชมไร้ค่าแฟ และหากรางวัล อักลัฒเฉลิมมื่อ ันช่อรงนก

# ขอเชิญชวน นิสิต นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ส่งผลงานเข้าร่วมประกวด

## การประกวดภาพยนตร์สั้น เพื่อการประชาสัมพันธ์จังหวัดชุมพร ชิงรางวัล 250,000 บาท

- รางวัลชนะเลิศ เงินสด 100,000 บาท
- รางวัลรองชนะเลิศ เงินสด 70,000 บาท
- รางวัลที่ 3 เงินสด 50,000 บาท
- \*\*รางวัลชมเชย เงินสด 30,000 บาท  
(\*รางวัลชมเชย : จากผลการLike และ Share พร้อมพิมพ์ #Chumphonshotfilm มากที่สุด)

ดาวบุ๋มโหลดไบสมึคร /  
ตราสัญลักษณ์จังหวัดชุมพร



กติกาการผลิตประกวดภาพยนตร์สั้น  
เนื้อหาเพื่อการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวจังหวัดชุมพร  
ความยาวของภาพยนตร์ไม่น้อยกว่า 1 นาที  
ไม่จำกัดเทคนิคในการผลิต  
ตราสัญลักษณ์ของจังหวัดชุมพรในช่วง Title Credit หรือ End Credit  
เป็นผลงานที่สร้างสรรค์ขึ้นใหม่เท่านั้น

**หมดเขตรับผลงาน 13 ตุลาคม 2560**

ผลงานที่ชนะเลิศจะเป็นลิขสิทธิ์ถูกต้องตามกฎหมายของจังหวัดชุมพร  
ติดตามข่าวสารข้อมูลได้ที่  
<https://www.facebook.com/chumphonshotfilm/>  
<http://www.chumphonshotfilm.com/>

“ต้องพึ่งตัวเอง อยู่ด้วยตนเองให้ได้  
กินทุกอย่างที่ปลูก ปลูกทุกอย่างไว้กิน  
เหลือกินค่อยเอาไปแจก แลก แล้วย่อยขาย”

บ้านดงเรือก จ.อุดรธานี หนึ่งในชุมชนต้นแบบ  
โครงการชีวิตดี กฟผ. ตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อวิถีชีวิตชุมชนอยู่ดีมีสุขอย่างยั่งยืน



ตามรอยพ่อ