



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.1 NO.12 | APRIL 2018

Check in...
เล่นสงกรานต์วิถีไทย
ในเมืองกรุง



www.mrta.co.th

ALL NEW

PCX150



WELCOME TO THE NEW PRIDE

ความภูมิใจครั้งใหม่...เหนือระดับทุกการครอบครอง

บ่งบอกสถานะที่เหนือกว่าไปกับความภูมิใจครั้งใหม่ All New Honda PCX150 ล้ำหน้าไปกับนวัตกรรมแห่งการขับเคลื่อนที่ผสานกับดีไซน์ที่บ่งบอกถึงความหรูหรา ให้คุณเป็นเจ้าของที่สุดแห่งความภาคภูมิใจ...เหนือระดับในทุกมุมมอง



NEW WELCOME LIGHT

ใหม่...ครั้งแรกในรถจักรยานยนต์อัตโนมัติ LED ส่องสว่างที่พื้น



NEW DART LINER LED HEADLIGHT

ไฟหน้า LED ดีไซน์ล้ำเส้นสายแห่งความสง่างาม



NEW ALLOY WHEELS WITH MICHELIN TYRE

ล้ออัลลอยดีไซน์ใหม่ล่าสุด พร้อมยาง Michelin ครั้งแรกในรถจักรยานยนต์อัตโนมัติ



NEW LED TAIL LIGHT

ไฟท้ายพร้อมไฟเลี้ยว LED ดีไซน์ใหม่เส้นสายคมชัดทุกมุมมอง

NEW FULL DIGITAL SPEEDOMETER

หน้าจอมีระบบดิจิทัล ล้ำหน้าเต็มรูปแบบ



วาโก้บลูม ออกแบบและพัฒนาจาก วาโก้เฟิร์สเบร่า ที่เข้าใจ ความเปลี่ยนแปลงของสรีระวัยเริ่มสาว



Step 1

เสื้อกล้ามตัวยาว



Step 2

เสื้อกล้ามครึ่งตัวหรือนึ่งทรงกึ่งเสื้อชั้นใน



Step 3

เสื้อชั้นในไม่มีโครงและมีโครง



Shop now at Wacoal Shop and Leading Department Store

f | Wacoal Bloom | www.wacoal.co.th | 02 296 9979

Editor's Talk



สวัสดีวันปีใหม่ไทยคุณผู้อ่านทุกท่านคะ

13 เมษายน ของทุกปี เป็นวันสงกรานต์และวันขึ้นปีใหม่ไทย Life & Metro ฉบับนี้ขอร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีอันดีงาม โดยขอเชิญชวนให้คุณผู้อ่านแต่งชุดไทยไปเล่นน้ำสงกรานต์ เพราะนอกจากความสวยงามแล้ว ยังทำให้ชาวต่างชาติได้เห็นถึงความมีเอกลักษณ์แบบวิถีไทย สร้างความประทับใจให้แก่ผู้พบเห็น

คอลัมน์ Check in ฉบับนี้เรารวบรวมข้อมูลสถานที่จัดงานวันสงกรานต์ในเมืองกรุง แบบเดินทางง่าย ไปมาสะดวก มาแนะนำเป็นแนวทาง ใครใกล้ที่ไหนก็ลองไปเที่ยวกันดูนะค่ะ หรือบางท่านอยากสวดมนต์ข้ามปีใหม่ไทย ก็มีหลายวัดในเขตกรุงเทพมหานครจัดพิธีกรรมนี้เพื่อนำสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่กรมการศาสนา โทร. 0 2422 8771 - 8812

สุขใจแล้วก็มีสุขภาพกายกันต่อกับ **เทศกาลข้าวแช่ชาววัง** ณ **โรงแรมรอยัลริเวอร์** ที่เมื่ออากาศร้อนมาเยือนเมื่อไหร่ อาหารโบราณยอดฮิตที่จะขาดเสียมิได้คือเมนูข้าวแช่ ซึ่งจะมีให้ทานเฉพาะในช่วงนี้เท่านั้น ติดตามอ่านรายละเอียดได้ใน**คอลัมน์ Eating Out**

เมื่อเดือนที่ผ่านมา มีการประกาศเตือนเกี่ยวกับโรคพิษสุนัขบ้าที่แพร่ระบาดอย่างหนักในประเทศไทย ซึ่งถือว่าเป็นโรคติดต่อร้ายแรง สามารถเกิดขึ้นได้กับสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทุกชนิด ทั้ง สุนัข แมว วัว หมู และลิง เป็นต้น ยิ่งช่วงนี้อากาศร้อน การเกิดโรคยิ่งง่ายขึ้น ถ้าไปสัมผัสน้ำลาย หรือโดนสัตว์กลุ่มเสี่ยงกัด ข่วน หรือเลียบริเวณที่เรามีบาดแผลแล้ว จะต้องได้รับการรักษาแบบเร่งด่วน เพราะไม่เช่นนั้นอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ อ่านและศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับโรคนี้ได้ใน**คอลัมน์ Health**

นอกจากนี้ ภายในเล่มยังมีเรื่องราวสาระน่ารู้ต่างๆ มากฝากเหมือนเช่นเคย โดยมี**คอลัมน์ Exercise** คอลัมน์น้องใหม่ที่จะมาแนะนำสถานที่และวิธีออกกำลังกายที่ดีและมีประโยชน์สำหรับทุกท่านคะ

เดือนนี้มีวันหยุดยาวหลายวัน อย่ามัวแต่ออกไปหาความสุขข้างนอกบ้านเพียงอย่างเดียว จนลืมให้มีความสุขกับคนใกล้ตัวและคนในครอบครัวนะค่ะ

กองบรรณาธิการ



14



20

Contents

ปีที่ 1 ฉบับที่ 12 เดือนเมษายน 2561

- 8 MRTA News
- 10 Around the World
- 12 Go Green
- 14 Check in...
- 20 Eating Out
- 22 Health
- 24 Exercise
- 25 Sex & Relation
- 26 Beauty
- 28 Shopping Guide
- 30 Horoscope

อ่านนิตยสาร Life & Metro ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App




Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธาน :** สิริธิดา ธรรมกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อ้นทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรียา ปิ่นเพชร, พิณภา เพชรศิริ **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงนุ่น, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญาณี อนุรักษัตติพันธ์, ธันวาท ประทุมสุวรรณ, รัชชชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภูฏ, **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาควุฒิสุดอ้อม, สมธิ ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรุตม์ เลิศวิทย์อรเทพ, วรศ เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

รถไฟฟ้าผานนคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้าผานนคร 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”

MRTA GOVERNOR



วิสัยทัศน์ รฟม.

"เป็นองค์กรที่มีความเป็นเลิศด้านรถไฟฟ้า
ขนส่งมวลชน ที่สามารถยกระดับคุณภาพ
ชีวิตประชาชนและส่งเสริมการพัฒนาเมือง
อย่างยั่งยืน"

นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ

ผู้อำนวยการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



Zero Fatal Accident

คือ ปณิธานของเราการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

➤ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ในฐานะผู้รับผิดชอบดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 6 สายทาง 13 โครงการ ซึ่งในจำนวนนี้เป็นโครงการที่ปัจจุบันอยู่ระหว่างการก่อสร้างถึง 5 โครงการพร้อมกัน โดยมีรูปแบบโครงการทั้งที่เป็นระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนขนาดใหญ่ (Heavy rail) ระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยว (Monorail) รถไฟฟ้าที่วิ่งบนโครงสร้างทางวิ่งยกระดับและแบบอุโมงค์ทางวิ่งใต้ดิน นับได้ว่าต้องอาศัยองค์ความรู้และเทคโนโลยีในการก่อสร้าง รวมถึงบริษัทผู้รับจ้างก่อสร้างโครงการที่มีความหลากหลายพอตัว ดังนั้น บทบาทของ รฟม. ในการกำกับดูแลให้บริษัทผู้รับจ้างฯ ดำเนินงานก่อสร้างโครงการด้วยความปลอดภัย ทั้งต่อตัวบุคลากรผู้ปฏิบัติงานเอง ต่อประชาชน ทรัพย์สินสาธารณะ และสิ่งแวดล้อม จึงไม่ใช่เรื่องง่าย

แต่กว่า ถึงยากเย็นเพียงใดก็ต้องมุ่งมั่นอย่างแน่วแน่ที่จะส่งเสริมให้การก่อสร้างโครงการมีความปลอดภัยสูงสุด ตามปณิธานของ รฟม. ว่าด้วยความปลอดภัยในการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน ซึ่งตั้งเป้าหมายไว้ที่ **“Zero Fatal Accident”** ซึ่งหมายถึง การลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุและอุบัติเหตุการณ

ที่ทำให้มีผู้เสียชีวิตได้รับบาดเจ็บรุนแรงถึงขั้นสูญเสียอวัยวะ อาทิ สูญเสียดวงตา แขน ขา ฯลฯ ทุพพลภาพ หรือเสียชีวิต ให้น้อยที่สุดจนเป็นศูนย์ โดยอาศัยวิธีการปลูกจิตสำนึกและสร้างวัฒนธรรมที่เน้นความปลอดภัยในการทำงานให้แก่ทีมงานทุกระดับ ควบคู่ไปกับการบังคับใช้มาตรการความปลอดภัยต่างๆ ในการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้า โดยเน้นย้ำให้ทุกส่วนที่เกี่ยวข้องปฏิบัติตามแผนให้ได้ 100%

นอกจากนี้ รฟม. ได้จำแนกประเภทอุบัติเหตุและอุบัติเหตุการณตามระดับความรุนแรงให้สอดคล้องตามที่กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานกำหนดไว้อีกด้วย



ประเภทอุบัติเหตุ และอุบัติการณ์



- • Properties Damage Only อุบัติเหตุและอุบัติการณ์ที่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ทรัพย์สินเท่านั้น
- • First Aid Injuries อุบัติเหตุและอุบัติการณ์ที่ทำให้มีผู้ประสบอันตรายได้รับบาดเจ็บเพียงเล็กน้อยและหยุดงานไม่เกิน 3 วัน
- • Serious Injuries อุบัติเหตุและอุบัติการณ์ที่ทำให้มีผู้ประสบอันตรายได้รับบาดเจ็บรุนแรงและต้องหยุดงานเป็นระยะเวลาตั้งแต่ 3 วันขึ้นไป
- • Fatal Accident อุบัติเหตุและอุบัติการณ์ที่ทำให้มีผู้ประสบอันตรายได้รับบาดเจ็บรุนแรงถึงขั้นสูญเสียอวัยวะ: ทุพพลภาพหรือเสียชีวิต

MRTA Quiz

ประจำเดือนเมษายน 2561

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่าน ร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัล "บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 300 บาท จาก รฟม." จำนวน 10 รางวัล



ของรางวัล

คำถาม

อาคารจอดแล้วจรของรถไฟฟ้าฟ้ามหานครสายฉลองรัชธรรม มีจำนวนเท่าใด? และอยู่ที่สถานีใดบ้าง?

ส่งคำตอบพร้อมชื่อที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 26 เมษายน 2561



รฟม. จะสุ่มจับรางวัลและประกาศรายชื่อผู้โชคดีในฉบับถัดไป

*คำตอบสั้นของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด

**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ
นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนมีนาคม 2561

คำถาม

สถานีรถไฟฟ้าที่มีคุณลักษณะครบทั้ง 3 ข้อต่อไปนี้ คือสถานีใด? และเป็นของรถไฟฟ้าฟ้ามหานครสายใด?

- เป็นจุดวางนิตยสาร Life & Metro
- เป็นสถานีเชื่อมต่อรถไฟฟ้าสายสีส้มในอนาคต
- มีอาคารจอดรถให้บริการ

เฉลยคำตอบ

สถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย
รถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (สายสีน้ำเงิน)

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล บ้านบังแดด พร้อมกระเป๋าผ้า MRTA จำนวน 4 รางวัล ได้แก่

- 1.คุณวัชรชัย มาสุตร
- 2.คุณนพวรรณ คงเมือง
- 3.คุณรัชกฤษ วัตเล็ก
- 4.คุณชลาตา ไปทาฟอง

ทั้งนี้ รฟม. จะจัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ต่อไป



รฟม. จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรประจำเดือนมีนาคม 2561

เมื่อวันที่ 5 มีนาคม 2561 รฟม. จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรประจำเดือนมีนาคม 2561 ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม. โดยนิมนต์พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 9 รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก มาฉันภัตตาหารเช้าและรับบิณฑบาต โดยมี นายฤทธิกา สุภารัตน์ รองผู้ว่าการ (บริหาร) รักษาการแทน ผู้ว่าการ รฟม. คณะผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม. เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เครื่องอุปโภค บริโภคที่ได้รับจากการบิณฑบาตนี้ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษกจะนำไปมอบให้แก่วัดพระบาทน้ำพุเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์ต่อไป



รฟม. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น ให้แก่ชุมชนพลายรัตนะ เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

เมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2561 นายฤทธิกา สุภารัตน์ รองผู้ว่าการ (บริหาร) รักษาการแทน ผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานในการจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น ให้แก่ชุมชนพลายรัตนะ เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นชุมชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีเขียว ช่วงหมอชิต - สะพานใหม่ - คูคต โดยวิทยากรจากสถาบันฝึกอบรมการรักษาความปลอดภัยและดับเพลิง-กู้ภัย รฟม. ได้ให้ความรู้พร้อมฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation : CPR) และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้แก่ประชาชนในชุมชน เพื่อให้สามารถนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติจริงในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง



รฟม. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดับเพลิงเบื้องต้น ให้แก่ชุมชนเสียบคลองหกวา เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

เมื่อวันที่ 3 มีนาคม 2561 รฟม. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดับเพลิงเบื้องต้น ให้แก่ชุมชนเสียบคลองหกวา เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นชุมชนตามแนวสายทางรถไฟฟ้าสายสีเขียว ช่วงหมอชิต - สะพานใหม่ - คูคต โดยได้มอบถังดับเพลิงให้แก่ชุมชน และอบรมให้ความรู้พร้อมฝึกปฏิบัติการป้องกันอัคคีภัยด้วยอุปกรณ์ดับเพลิงเบื้องต้นให้แก่ประชาชนในชุมชน โดยวิทยากรจากสถาบันฝึกอบรมการรักษาความปลอดภัยและดับเพลิง-กู้ภัย รฟม. เพื่อให้สามารถนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติจริงในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง [len](#)

Bangkok update

TEXT : กองบรรณาธิการ



2 - 12 เม.ย. HOME IDEAS URBAN

The Mercury Village ชิดลม ขนสินค้าเครื่องใช้ สินค้าตกแต่งบ้าน สินค้าแฟชั่น และของใช้ต่างๆ มาเอาใจ ทั้งพนักงานออฟฟิศและกลุ่มครอบครัว ตลอด 11 วันเต็ม แวะมาช้อปปิ้งได้อย่าง สะดวกสบายด้วยรถไฟฟ้า BTS ลงที่ สถานีชิดลม ทางออกที่ 4 รายละเอียดเพิ่มเติม Facebook : TheMercury Ville.Chidlom

10 - 15 เม.ย.

คิง เพาเวอร์ สงกรานต์ รำนำนครา @คิง เพาเวอร์ รำนำนครา กรุงเทพฯ

คิง เพาเวอร์ ร่วมกับกระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬา เชิญเที่ยวสงกรานต์ในงาน “คิง เพาเวอร์ สงกรานต์ รำนำนครา” ในคอนเสิร์ตวิถีไทย ร่วมสมัย ด้วยการจำลองเมืองโบราณ ตลาดน้ำ ใจกลางกรุงเทพฯ อิมเมอร์กับอาหารไทย ร้านดังจากทุกภาค พร้อมกิจกรรมอีกมากมาย ตั้งแต่ 11.00 - 20.00 น. สามารถเดินทาง มาเที่ยวงานด้วยรถไฟฟ้า BTS ลงสถานี อนุสาวรีย์ชัยฯ และเดินเข้าซอยรางน้ำได้สบายๆ



23 - 27 เม.ย.

YEAH! MARKET “Hello Summer”

ช้อปปิ้งให้จุใจกับสินค้าแฟชั่น กระเป๋า เครื่องประดับ อาหาร เครื่องดื่ม เบเกอรี่ และ ของตกแต่งบ้าน ของ Handmade ฯลฯ ที่ อาคาร United Center Silom ตั้งแต่เวลา 09.00 - 20.00 น. อยู่ใกล้กับรถไฟฟ้า BTS สถานีศาลาแดง ข้อมูลเพิ่มเติม Facebook : Yeah Market

20 - 22 เม.ย.

OISHI Green Tea Presents : Peck Palitchoke “First Date” Concert

Fan Meet Concert ใหญ่ครั้งแรกของ เป็ก ผลิตโชค ที่จะขอเชิญมิตรรักแฟนคลับทั้งหลายมา ร่วมสนุกกันแบบใกล้ชิด พร้อมเซอร์ไพรส์มากมายที่จะทำให้คุณมีความสุขตลอดการชมคอนเสิร์ต กันเลยทีเดียว ณ พารากอน ฮอลล์ ชั้น 5 สยามพารากอน บัตรราคา 1,500 - 5,000 บาท จองบัตรได้ที่ Thaiticket Major ทุกสาขา โทร.0 2262 3456 www.thaiticketmajor.com รายละเอียดเพิ่มเติมที่ Facebook : whitemusicrecord



26 - 29 เม.ย.

Travel Paradise Expo 2018 # 4

งานแสดงสินค้าและบริการในธุรกิจท่องเที่ยวครั้งยิ่งใหญ่ ดันรับเทศกาลแห่ง การพักผ่อนกับแพคเกจการท่องเที่ยวระดับ World Class แรงทุกโปรโมชั่น ทั้งเที่ยวไทย และต่างประเทศ จากผู้ประกอบการโรงแรม รีสอร์ท บริษัทนำเที่ยว รถเช่า บริการ โทรคมนาคม ฯลฯ รวมทั้งสินค้าเพื่อการท่องเที่ยวในราคาพิเศษสุดคุ้มมากมาย ณ EH 103 ศูนย์แสดงสินค้าไบเทค บางนา

Around the World

TEXT: จีงอุรา



โรงแรมแคปซูลแห่งแรกในอังกฤษ

เทรนด์โรงแรมแคปซูลระดับโลกไปถึงอังกฤษแล้วจ้า! ล่าสุดโฮสเทลชื่อดังในลอนดอน St. Christopher's Inn Village เปิดห้องพักแบบโรงแรมแคปซูลเสริมจากห้องพักปกติ ความจริงโรงแรมแคปซูลแห่งแรกในอังกฤษไปครอง โดยมีบริการที่นอนแบบโรงแรมแคปซูลขนาด 4 ตร.ม. จำนวน 26 ตู้ ดีไซน์ล้ำยุค มองแล้วเหมือนเครื่องซักผ้า สนนราคาเพียงแค่วันละ 25 ปอนด์ นอกจากนี้มีที่เปลี่ยนสีได้ ฟรีไวไฟ ปลั๊กไฟสำหรับชาร์จอุปกรณ์สื่อสาร ยังแถมที่อุดหูให้ด้วย และมีระบบระบายอากาศภายในที่นอน ทำให้อากาศเย็นสบาย

St. Christopher's Inn เป็นโฮสเทลที่โด่งดังในบรรดาหนุ่มสาวแบ็คแพ็ค และยังได้ฉายาว่าเป็นหนึ่งใน 'ปาร์ตี้โฮสเทล' ยอดเยี่ยมที่สุดในโลกอีกด้วย

Photo : booking.com



1 ซักผ้าคาเฟ่ เทรนด์ฮิปกำลังฮิต

ณ จุดนี้ต้องยกให้ที่นี่เป็นร้านซักผ้าหยอดเหรียญและคาเฟ่สุดฮิปกันเลยทีเดียว!

ในยุคที่สิ่งธรรมดาสามารถถูกแปลงให้มีความฮิป ความคูล เพื่อตอบสนองเจเนอเรชันมิลเลนเนียล ร้านซักผ้าหยอดเหรียญก็เป็นอีกหนึ่งธุรกิจที่ได้รับความนิยมและผนวกประโยชน์ใช้สอย จนกลายเป็นเทรนด์ใหม่ 'ซักผ้าคาเฟ่' ร้านซักผ้าเปิดใหม่ในย่านมิตตะกะที่ญี่ปุ่น นำร้านซักผ้ามาผนวกกับร้านกาแฟฮิปๆ ทำให้กิจกรรมการทอผ้าไปซักอันแสนน่าเบื่อหน่ายกลายเป็นความเพลิดเพลิน นอกจากนี้มีเครื่องซักผ้าแบบบริการตนเอง ยังมีบริการรับซักผ้าโดยทีมงาน และบริการซักแห้ง ระหว่างที่รอเสื้อผ้า ลูกค้านั่งจิบกาแฟ แก้วลมของว่างในบรรยากาศที่เหมือนร้านกาแฟ รวมทั้งมีบริการไวไฟ เปิดบริการ 24 ชั่วโมง ส่วนคาเฟ่เปิด 9 โมงเช้าถึง 3 ทุ่ม

ร้านซักผ้าคาเฟ่ไม่ใช่เรื่องใหม่ ที่เยอรมันนี่มีร้าน Wash & Coffee ที่เปิดตั้งแต่ 6 ปีที่แล้ว ส่วน Wasbar ที่เบลเยียม เจ๋งไปกว่านั้น เป็นทั้งร้านซักผ้า ขายกาแฟและอาหาร มีบริการตัดผม และเป็นบาร์ขายเหล้าด้วย สำหรับเมืองไทย ใครที่คิดจะเปิดร้านซักผ้าหยอดเหรียญ ลองเปิดอีกมุมขายกาแฟ และอาหารควบคู่ไปด้วย อาจทำให้มีรายได้เพิ่มด้วยนะ

Photo : amsterdamology.com



2



4

น้ำแข็งไส ร้อยเกินร้อยที่ไทเป!

สำหรับใครที่กำลังวางแผนไปเที่ยวไทเป นอกจากการเที่ยวชมสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ เดินเล่นตามย่านช้อปปิ้งต่างๆ แล้ว ห้ามพลาด “เป่าปิง” หรือน้ำแข็งไสสไตล์ไต้หวันเด็ดขาด คอนเฟิร์มว่าร้อยฟินเวอร์ทุกร้าน ตั้งแต่ระดับสตรีทฟู้ดส์ จนถึงร้านคาเฟ่ และร้านขนมในห้างดัง

เมนูนี้พลาดไม่ได้จริงๆ โดยเฉพาะใครที่กำลังจะไปไทเปเมษายนนี้ที่เริ่มเข้าฤดูใบไม้ผลิแล้ว ยิ่งเป็นช่วงฤดูร้อนร้านน้ำแข็งไสเหล่านี้จะยิ่งเป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวและคนไต้หวัน รอต้อนรับนักท่องเที่ยวด้วยความละเอียดละมุนของน้ำแข็งที่เนียนกริบ สูตรเด็ดของเกล็ดน้ำแข็งที่มีรสชาติผลไม้ผสมอยู่ รวมทั้งท็อปปิงเนื้อผลไม้ที่เลือกได้เอง ทั้งมะม่วงสุก เมล่อน สตอว์เบอร์รี่ ถั่วแดงและธัญพืชอื่นๆ อีกมากมาย มันยิ่งทำให้น้ำแข็งไสของที่นี่หอมหวานร้อยฟินยิ่งขึ้น โดยเฉพาะร้านที่มีจุดดึงดูดเฉพาะด้วยแล้ว สิ่งมักกินพร้อมกัน

เลยจะเพิ่มความฟินคูณ 10 สนทนราคาอยู่ที่ประมาณถ้วยละ 50 - 60 บาท จนถึง 100 กว่าบาท ชอบแบบไหน เลือกอร่อยได้เลย *low*

Photo : Wikipedia



3 หม่ำๆ ไอศกรีมทองคำกันนะ

Snowopolis ร้านขนมหวานสุดชิคในแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา เปิดตัว 24 Karat Pure Gold Ice Cream ไอศกรีมทองคำ หรือซอฟท์เสิร์ฟปราณิลลา แปะด้วยทองคำเปลว 24 กระรัต ตกแต่งได้แนบสนิทไปกับเนื้อไอศกรีมจนดูเงางามระยิบระยับราวกับทองคำที่ทำเป็นรูปไอศกรีม ขณะที่ตัวโคนไอศกรีมใช้สเปรย์ผงทองคำ 24 กระรัตพันทับเป็นสีทองอร่าม ขายราคาอันละ 14.95 เหรียญสหรัฐ คิดเป็นเงินไทยก็เกือบๆ 500 บาท

ทองคำเปลวที่ใช้เป็นส่วนผสมผลิตจากทองคำแท้ สามารถกินได้ ไม่มีอันตราย แตกต่างจากทองคำเปลวทั่วไปที่ใช้ติดพระพุทธรูป ทองคำเปลวสำหรับบริโภคมีขายตามร้านสังฆภัณฑ์ ต้องระบุว่าต้องการทองคำเปลวสำหรับใช้ทำอาหาร แผ่นทองคำเปลวกินได้จะมีขนาดเล็กกว่าทองคำเปลวติดพระ และเนื้อละเอียดกว่า สามารถนำมาใช้ทำเครื่องสำอางได้ด้วย

Photo : poppaganda.net

Quote



“การรู้อย่างเดียวไม่เพียงพอ เราต้องนำมาปรับใช้ ความตั้งใจอย่างเดียวนั้นยังไม่ค่อยไป เราต้องลงมือทำ”

Bruce Lee

Go Green

TEXT: Chayane A.



ปุ๋ยไส้เดือน...ช่วยกำจัดขยะสดในบ้าน แถมแปรเปลี่ยนเป็นรายได้งามๆ

ตอนเด็กๆ เราอาจเคยเรียนรู้กันมาว่าไส้เดือนเป็นสัตว์ที่ย่อยสลายอินทรีย์วัตถุได้ดีมาก แต่รู้ไหมว่าไส้เดือนสายพันธุ์ซีตาแร่ของเมืองไทยเองก็ได้รับการวิจัยมาแล้วว่ามีสถิติการกินขยะสดได้เร็วที่สุดเมื่อเทียบกับสายพันธุ์อื่นๆ (ไม่รู้ว่ามีการแข่งขันกันหรืออย่างไร) ที่สำคัญไส้เดือนพวกนี้ดูแลไม่ยุ่งยาก แกรมซีของไส้เดือนสามารถแปรเปลี่ยนเป็นปุ๋ยไส้เดือนที่ขายได้ราคาอีกต่างหาก

วิธีการในเบื้องต้นได้แก่ เตรียมดินผสมซีวีว ถ้าไม่มีก็ใช้ดินอย่างเดียวน้ำจันฉ่ำ รองในภาชนะที่จะเลี้ยงหนาประมาณ 3 นิ้ว (เพาะเลี้ยงได้ในกระถางต้นไม้ดินเผา (ในปริมาณน้อยๆ) หรือเลี้ยงในกะละมังพลาสติกเจาะรูให้ทั่วก็ได้) บดย่อยไส้เดือนลงไป ปิดฝาด้วยภาชนะที่ระบายอากาศได้เพื่อป้องกันแมลงวันเข้าไปวางไข่ และให้อาหารไส้เดือนทุกวัน ไม่ว่าจะเป็ น เศษผัก

ผลไม้ เศษอาหาร

(แต่ต้องเอาส่วนน้ำแกงทิ้งไป) มูลสัตว์ เช่น หมา แมว กระต่าย วัว ไส้เดือนกินได้หมด

นำภาชนะเพาะเลี้ยงไส้เดือนไปวางไว้ในจุดที่มีแดด ชื้นและเย็น หรือหมั่นพรมน้ำให้มีความชื้นอยู่เสมอ แต่ไม่ใช่ใส่น้ำ



Better Eco Life

หลอดสแตนเลส...
ทางเลือกใหม่สำหรับ
คนหัวใจรักโลก

หลอดพลาสติกนั้นเป็นพลาสติกที่ใช้เร็ว
ทิ้งเร็ว และกลายเป็นขยะเร็วอีกอย่างหนึ่ง
ลองนึกภาพดูว่าในแต่ละวันจะมีขยะจาก
หลอดพลาสติกมากมายเพียงใด หากคุณยัง
ต้องการใช้หลอดในการดื่มน้ำแต่ไม่อยากเพิ่ม
ขยะให้โลกใบนี้ การ
หันมาใช้หลอด

สแตนเลสส่วนตัว
คือทางออก
เพื่อสุขภาพ
ควรเลือกซื้อ
ชนิดที่มีแปรงจิว
สามารถล้าง
ทำความสะอาด
ภายในหลอดได้
และเมื่อล้างแล้วควร
ตากให้แห้งและเก็บ
ในภาชนะที่มิดชิดเพื่อ
ป้องกันฝุ่นละออง



จนน้ำนอง เพราะไส้เดือนจะจมน้ำตายได้ ไส้เดือน
จะช่วยเปลี่ยนเศษอาหารให้กลายเป็นปุ๋ยซีไส้เดือน
และฉีไส้เดือน (ถ้าอยากได้ฉีไส้เดือนต้องหาภาชนะ
รองใต้ภาชนะเลี้ยง) ปุ๋ยซีไส้เดือนใช้ผสมดินปลูก
ผักช่วยให้ผักงอกงามดี ส่วนฉีไส้เดือนเป็นเหมือน
ฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโตของพืช ใช้เจือจาง
รดน้ำต้นไม้ เร่งดอกเร่งผลให้ต้นไม้ แกรมซีไส้เดือนนี้
กำลังเป็นที่ต้องการเพราะใช้แทนสารเคมีได้ดีมาก
จนมีราคาแพง ใครที่อยากมีรายได้เสริมบอกเลย
นี้แหละเหมาะ

ขอบคุณข้อมูล : ศูนย์วิจัยและพัฒนาไส้เดือนดินแม่โจ้ มหาวิทยาลัยแม่โจ้
ภาพประกอบ : นิตยสาร my home ฉบับที่ 55



พัฒนาการที่ดีของเด็กๆ มาจากสิ่งแวดล้อมที่ดีของพื้นที่สีเขียว

นักวิทยาศาสตร์จากสถาบัน Center for Research in Environmental Epidemiology เมืองบาเซโลน่า ได้เก็บข้อมูลการใช้ชีวิตของเด็กๆ ที่โรงเรียนจำนวน 36 แห่ง โดยเป็นเด็กอายุระหว่าง 7-10 ปี มากกว่า 2,600 คน พบว่าการพัฒนาด้านการเรียนรู้ของเด็กสัมพันธ์และเชื่อมโยงกับพื้นที่ธรรมชาติสีเขียวที่อยู่รอบๆ ตัว การอยู่ใกล้ธรรมชาติ ทำให้เด็กๆ มีทักษะการเรียนรู้ที่รวดเร็ว กระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ รวมถึงลดโอกาสการเป็นโรคซึมเศร้าได้อีกด้วย

เลิกใช้พลาสติกหุ้มฝาขวดน้ำดื่ม... รักสิ่งแวดล้อม

นับเป็นเรื่องดีต่อสิ่งแวดล้อม เมื่อภาครัฐ-เอกชนร่วมลงนามบันทึกความร่วมมือ เลิกใช้พลาสติกหุ้มฝาขวดน้ำดื่ม สืบเนื่องจากนโยบายของรัฐบาลในการแก้ไขปัญหาขยะพลาสติกที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม โดยให้กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการร่วมกันใช้มาตรการลดหรือเลิกใช้พลาสติกที่ไม่มีความจำเป็นต้องใช้และก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ถุงพลาสติก

พลาสติกหุ้มฝาขวดน้ำ เพื่อสร้างจิตสำนึกให้กับทุกคนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการช่วยกันลดการใช้ผลิตภัณฑ์พลาสติกที่ไม่จำเป็น

โดยทาง อัย.ยืนยันว่า การใช้พลาสติกหุ้มฝาขวดน้ำดื่ม ไม่ได้เป็นข้อบังคับตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง น้ำบริโภคในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท แต่ผู้ผลิตต้องขออนุญาตผลิต รับเลขสารบบอาหารของผลิตภัณฑ์ และแสดงฉลากให้ถูกต้อง โดยน้ำดื่มที่สะอาดต้องเป็นน้ำที่ผ่านมาตรฐานเท่านั้น (๕๗)

Did You Know?



ประเทศไทยมีการผลิตขวดพลาสติกเพื่อบรรจุน้ำดื่มประมาณ 4,400 ล้านขวดต่อปี มีสัดส่วนการใช้พลาสติกหุ้มฝาขวดน้ำดื่ม ร้อยละ 60 หรือ ประมาณ 2,600 ล้านขวดต่อปี **พลาสติกหุ้มฝาขวดก่อให้เกิดขยะพลาสติก 2,600 ล้านชิ้นต่อปี หรือประมาณ 520 ตันต่อปี หรือมีความยาว 260,000 กิโลเมตร คิดเป็นความยาวรอบโลก 6.5 รอบ** พลาสติกหุ้มฝาขวดผลิตจากพลาสติกพีวีซีขนาดเล็ก น้ำหนักเบา ง่ายต่อการทิ้งกระจายลงในสิ่งแวดล้อม ยากต่อการรวบรวมและจัดเก็บเพื่อนำกลับมารีไซเคิล และไม่คุ้มทุนในการดำเนินการ ทำให้ถูกทิ้งลงสู่สิ่งแวดล้อมทั้งบนบกและทางทะเล โดยไม่ย่อยสลาย

Check in

TEXT & PHOTO : ธันวาท หมายง



เล่นสงกรานต์วิถีไทย ในเมืองกรุง

ช่วงนี้กระแสแต่งชุดไทยตามละครเรื่อง “บุพผสันนิวาสน” กำลังเป็นที่ได้รับความนิยม เราจึงอยากเชิญชวนให้เหล่าบรรดาอเจ้าและคุณพ่อกิ่งหลายร่วมแต่งชุดไทยไปเล่นน้ำสงกรานต์ ซึ่งถือว่าเป็นการช่วยกันอนุรักษ์วัฒนธรรมอันดีงาม สืบสานประเพณีนี้ให้มีคุณค่ามากยิ่งขึ้น

ก่อนที่วันสงกรานต์จะมาถึง เราควรเรียนรู้ที่มากันสักนิด... คำว่า “สงกรานต์” เป็นคำที่มาจากภาษาสันสกฤตว่า “ส-กรานต” หมายถึง การเคลื่อนย้าย ย่างขึ้น ก้าวขึ้น เข้าสู่ศักราชราศีใหม่ หรือขึ้นปีใหม่ เป็นความเชื่อของไทย และบางประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ลาว กัมพูชา พม่า ชาวไต หรือชาวไทยในสิบสองปันนา ชนกลุ่มน้อยในเวียดนาม ชนกลุ่มน้อยในมณฑลยูนนานของจีน ศรีลังกา และแถบตะวันออกเฉียงของประเทศ



อินเดีย ปัจจุบันกำหนดให้เป็นวันที่ 13 - 14 - 15 เมษายน ของทุกปี ตามประเพณีดั้งเดิมนั้นจะมีการรดน้ำให้แก่กันเพื่อความชุ่มฉ่ำ เป็นวันที่ลูกหลานได้กลับบ้าน มีการขอพรจากญาติผู้ใหญ่ การรำลึกและแสดงความกตัญญูต่อบรรพบุรุษที่ล่วงลับ และยังมีพิธีการสงฆ์เพื่อความเป็นสิริมงคล

โดยปีนี้ กรุงเทพมหานครกำหนดจัดงานเทศกาลสงกรานต์ระหว่างวันที่ 12 - 15 เมษายน 2561 ในแนวคิดย้อนยุค แบบวิถีไทย เน้นความเรียบง่าย โดยเฉพาะในพื้นที่น้ำร่องอย่าง “สวนลุมพินี” ได้มีการขอความร่วมมือประชาชนแต่งกายชุดไทยย้อนยุค เพื่อตอบรับกระแสนิยมให้ต่อเนื่อง โดยมีชุดไทยให้เช่าใช้งานด้วย ภายในมีกิจกรรมเล่นน้ำแบบไทยๆ ไม่ใช่ปืนฉีดน้ำแรงดันสูง โดยจะจัดเจ้าหน้าที่คอยกำชับประชาชนให้ปฏิบัติตามมาตรการ 5 ป. คือ ปลอดภัยกอฮอล์ ปลอดภัยไปเปลือย ปลอดภัยปืนฉีดน้ำแรงดันสูง และประหยัดน้ำ ส่วนในพื้นที่อื่น เช่น สีลม และข้าวสาร เป็นการจัดงานในภาคเอกชน ซึ่งทางกรุงเทพมหานคร





Check in



ก็ขอให้จัดแบบเรียบง่าย ส่วนจะแต่งกายย้อนยุคหรือไม่นั้น ไม่ได้มีการบังคับแต่ประการใด แต่ทั้งนี้ขอให้ทุกพื้นที่ ยึดมาตรการ 5 ป. ดังกล่าวด้วย

ในวันสงกรานต์ควรเริ่มกิจกรรมด้วยพิธีกรรมทางพุทธศาสนาก่อน เพราะถือว่าเป็นฤกษ์ยามยามดีวันขึ้นปีใหม่ไทย คือ ในตอนเช้า ควรไปทำบุญตักบาตร สรงน้ำพระ ที่วัดใกล้บ้าน ซึ่งบางวัดอาจยังจัดประเพณีที่มีมาแต่โบราณให้เห็น เช่น การก่อเจดีย์ทราย ที่วัดพุทธวนาราม วัดเบญจมบพิตรฯ วัดหงส์รัตนาราม วัดราชาธิวาส วัดพระเชตุพนฯ และมีหลายวัดที่จัดพิธีสวดมนต์ข้ามปีใหม่ไทย เช่น วัดประยุรวงศาวาส เขตธนบุรี, วัดคณิกามผล เขตป้อมปราบ, วัดลานบุญ เขตลาดกระบัง, วัดราชผาติการาม เขตดุสิต, วัดนาคนครก เขตภาษีเจริญ, วัดบางนาออก เขตบางนา, วัดเทพศิลา เขตบางกะปิ, วัดอมรคีรี เขตบางพลัด, วัดแสงดำ เขตบางขุนเทียน, วัดประดู่ฉิมพลี เขตบางกอกใหญ่, วัดชินวรสาราม เขตบางกอกน้อย, วัดหนองใหญ่ เขตสายไหม, วัดลาดพร้าว เขตลาดพร้าว และ วัดโมลีโลกยาราม เขตบางกอกใหญ่ สามารถโทรสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมก่อนไปร่วมพิธีได้ที่กรมการศาสนา 0 2422 8771-8812

นอกจากนี้ ในทุกปียังมีกรณำพระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมือง เช่น พระพุทธสิหิงค์ ออกมาให้สรงน้ำกันที่ท้องสนามหลวงด้วย และเมื่อจบพิธีกรรมทางพุทธศาสนา ในช่วงเช้าแล้ว ก็มาตัดสินใจว่าวันไหนจะไปเล่นน้ำสงกรานต์ที่ไหนกันดี โดยเรา ได้รวบรวมมาให้ 5 สถานที่ ใครใกล้จุดไหนก็ไปจุดนั้น ตามความสะดวกในการเดินทาง แต่ทุกอย่างต้องอยู่ในกฎระเบียบด้วยนะ

ถนนสีลม จัดงาน “สงกรานต์ ถนนสีลม ปลอดภัย ไร้แอลกอฮอล์”

เป็นแหล่งรวมวัยรุ่น คนเยอะ บางคนบอกว่ายิ่งเยอะก็ยิ่งสนุก แถมดีกว่าที่อื่นๆ เพราะจุดเล่นน้ำอยู่ใต้รางรถไฟฟ้าบีทีเอส จึงไม่ค่อยร้อน ส่วนใครที่ไม่อยากเล่นตอนกลางวันก็สามารถไปเล่นตอนกลางคืนได้เช่นกัน ได้บรรยากาศสนุกไปอีกแบบ ปีนี้ทางกรุงเทพมหานครตั้งใจจัดงานสงกรานต์สีลมให้เป็นสงกรานต์

ปลอดภัยมากขึ้นเป็นปีแรก จะมีเจ้าหน้าที่คอยคุมเข้ม ใครคิดจะไปเที่ยวที่นี้ก็ต้องให้ความร่วมมือกันด้วยนะ

หากต้องการมาเล่นน้ำที่นี้แนะนำให้ขึ้นรถไฟฟ้าไป ง่ายสุด ไครมา BTS ลงที่สถานีศาลาแดง ไครมา MRT ลงที่สถานีสีลม ที่นี้จะลงทางออกไหนก็ได้ตามสะดวก เพราะจะเปียกเหมือนกันหมด



สยามสแควร์ จัดงาน “สงกรานต์เมษา ผ้าขาวม้า สยามสนุก”

สยามสแควร์เป็นอีกหนึ่งจุดเล่นน้ำสงกรานต์ที่ไปมาสะดวกเช่นกัน เพราะมีรถไฟฟ้า BTS มาถึง งานจัดวันที่ 13 - 15 เมษายน เวลา 12.00 - 18.00 น.



โดยมีกิจกรรมความสนุกมากมาย ทั้งสาดน้ำ ซ้อป ชิม ชม สัมผัสบรรยากาศสงกรานต์แบบไทยๆ โดยเน้นกิจกรรมรณรงค์ความเป็นไทย ซึ่งคนที่ใส่ชุดไทย หรือชุดผ้าขาวม้าไทยมาในงาน 300 คนในแต่ละวัน จะได้รับใบประกาศจากทางกระทรวงวัฒนธรรม และยังมี



ร่วมสนับสนุนกิจกรรมประกวดแต่งกายด้วยชุดไทยในงานสงกรานต์ เพียงโพสต์รูปที่ใส่ชุดไทยมาไว้หน้าเพจงานสงกรานต์สยาม หรือเพจของกระทรวงวัฒนธรรม พร้อมติด hashtag #สงกรานต์สยาม ใครที่มียอด like มากที่สุด จะได้รับโล่รางวัลจากท่านนายกรัฐมนตรี ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่ <https://www.facebook.com/Songkransiam>

เช็กรัลเวิลด์ จัดงาน “อัครรยสงกรานต์กลางกรุง”

สนุกลูกหลานพระราชากับเทศกาลสดความชุ่มฉ่ำประจำปี เพื่อร่วมสืบสานประเพณีการเล่นน้ำที่เป็นเอกลักษณ์ประจำชาติไทยกับงาน “อัครรยสงกรานต์กลางกรุง” ซึ่งทางผู้จัดตั้งใจให้เป็นมหกรรมสงกรานต์ที่ปลอดภัย ไร้แอลกอฮอล์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในกรุงเทพฯ งานเริ่มตั้งแต่เวลา 12.00 - 21.00 น. พบกับคอนเสิร์ตจากศิลปินชั้นนำมากมาย มี SPLASH กับโซนเล่นน้ำและเติมน้ำฟรีตลอดทั้งวัน มี SPRAY กับปาร์ตี้พรมยักษ์ใจกลางเมือง เต็มพื้นที่ด้านหน้าศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ สามารถเดินทางไปงานด้วยรถไฟฟ้า BTS ลงสถานีสยาม หรือสถานีชิดลมก็ได้ แล้วเดินอีกนิดหน่อยก็เข้าถึงงานได้แบบสบายๆ



นางสงกรานต์ปิ่นเกรงนามว่า “นางมโหรรเทวี” ทรงพาหุรัดทัดดอกสามหาว (ผักตบชวา) อารมณ์แก้วนิลรัตน์ กักขอาหารเนื้อกราย หัตถ์ขวาทรงจจักร หัตถ์ซ้ายทรงตรีศูล เสด็จยืนมาเหนือหลังนกยูง เป็นพาหนะ พร้อมคำทำนายว่า...

- วันที่ 16 เมษายน เวลา 12 นาฬิกา 59 นาที 24 วินาที เป็นวันเปลี่ยนจุลศักราชใหม่ เป็น 1380
- ปีนี้นวันศุกร์ เป็นธงชัย วันศุกร์เป็นอธิบดี วันพฤหัสบดีเป็นอุบารห์ วันอาทิตย์เป็นโลกาวินาศ วันพุธเป็นอธิบดีฝน บันดาลให้ฝนตก 600 ห่า ตกในโลคนมนุษย์ 60 ห่า ตกในมหาสมุทร 120 ห่า ตกในป่าหิมพานต์ 180 ห่า ตกในเขาจักรวาล 240 ห่า นาคให้น้ำ 5 ตัว
- เกณฑ์ธัญญาหาร ได้เศษ 6 ชื่อ ลากะ ข้าวกล้าในภูมินา จะได้ผล 9 ส่วน เสีย 1 ส่วน ธัญญาหาร พลาหาร มังดา มังสาหาร จะบริบูรณ์ เกณฑ์ธาราธิคุณ ตกราคี เตโช (ไฟ) น้ำน้อย ภาพและข้อมูลจาก เว็บไซต์ 77kaoded



Check in



ข้อควรระวัง ที่ไม่ควรทำในวันสงกรานต์

- ไม่เล่นสาดน้ำกันอย่างรุนแรง การใช้ปืนฉีดน้ำชนิดอัดแรงลม หรือการใช้น้ำสกกปรก การขว้างปาถุงน้ำแข็งจะทำให้เกิดการบาดเจ็บ และสร้างความไม่พอใจให้กับผู้อื่นจนถึงขั้นทะเลาะวิวาทกันได้
- ไม่ลวนลามตอนปะแป้ง การปะแป้งพร้อมลูบไล้จับคลำใบหน้า หน้าอก หรือสะโพกและของสงวน ไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ล้วนถือว่าเป็นการกระทำที่อนาจาร ทำให้มีการประกาศห้ามเล่นแป้ง มาหลายปีแล้ว แต่ก็ยังมีคนฝ่าฝืนอยู่
- การประกวดเทพีสงกรานต์ ด้วยชุดว่ายน้ำไปเปลี่ยนนั้น ทำลายเอกลักษณ์ความเป็นไทย ถือว่าไม่เหมาะสม
- ไม่ดื่มสุรา เพราะทำให้ขาดสติ ทำอะไรลงไปโดยไม่รู้ตัว ก่อความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น เป็นสาเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท หรือเมาแล้ว ขับ ที่อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุต่างๆ



ถนนข่าวสาร

จุดนี้ถือว่าเป็นสงกรานต์อินเตอร์ เพราะเป็นถนนที่เต็มไปด้วยวัยรุ่นหนุ่มสาว ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ที่มาพร้อมสนุกและคลายร้อนกันอย่างสร้างสรรค์ เริ่มงานตั้งแต่เวลา 14.00 - 20.00 น. ปีนี้ งดแป้ง งดเมา ไม่ใช่ปืนฉีดน้ำ และ ห้ามไปเปลือย สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานเขตพระนคร โทร. 0 2628 9068

เอเชียทีค เดอะริเวอร์ฟรอนท์ จัดงาน "ร่วมสืบสานประเพณีไทยมหาสงกรานต์ 2561 เทศกาลวิถีน้ำ...วิถีไทย ครั้งที่ 4"

โครงการเอเชียทีค เดอะริเวอร์ฟรอนท์ เฉลิมฉลองเทศกาลมหาสงกรานต์ ปีใหม่ไทย 2561 ภายใต้คอนเซ็ปต์ 'เร็นเริง เถลิงศก' เพื่อเป็นการสืบสานประเพณี ไทยอันดีงาม ตลอดจนส่งเสริมการท่องเที่ยวในรูปแบบวิถีไทยให้แก่นักท่องเที่ยว ทั้งชาวไทยและต่างชาติให้ได้มาสัมผัสเอกลักษณ์แห่งวัฒนธรรมอันงดงาม ริมน้ำเจ้าพระยา ทั้งยังมอบความสนุกอัดแน่นตลอดทั้งงาน ไม่ว่าจะเป็นซอปปิง ชิม ให้เลือกสรรแบบจุใจ รวมถึงการแสดงมินิคอนเสิร์ตจากศิลปินชั้นนำ ตลอดการจัดงาน ตั้งแต่ 16.00 น. เป็นต้นไป สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.facebook.com/Asiatique.Thailand



ตำนานวันสงกรานต์

ตำนานวันสงกรานต์มีจารึกที่วัดพระเชตุพนว่า “เมื่อต้นภัทรกัลป์ มีเศรษฐีคนหนึ่ง มั่งมีทรัพย์มาก แต่ไม่มีบุตร บ้านอยู่ใกล้กับนักร้องสุราที่มี บุตร 2 คน ผิวเนื้อดุจทอง วันหนึ่งนักร้องสุราเข้าไปในบ้านของเศรษฐี แล้วด่าเศรษฐีด้วยถ้อยคำหยาบคายต่างๆ ว่าเศรษฐีมีสมบัติมากมายแต่หา มีบุตรไม่ เมื่อตายไปแล้วสมบัติจะอันตรธานไปหมด หาประโยชน์อันใดมิได้ เพราะขาดทายาท ข้ามิมบุตรอยู่ถึง 2 คน และรูปร่างหน้าตางดงามเสียด้วย ข้าจึงคิดว่า ครั้นเศรษฐีได้ฟังดังนั้นก็เห็นจริงด้วย นึกอยากได้บุตรบ้าง จึง บวงสรวงพระอาทิตย์และพระจันทร์ ตั้งจิตอธิษฐานเพื่อขอให้บุตรอยู่ถึง 3 ปี ก็มิได้มีบุตรสมดังปรารถนา

อยู่มาวันหนึ่ง ถึงฤดูคิมหันต์จัตมาศ (เดือน 5) คือ พระอาทิตย์ยกจากราคีมีนสู่ราศีเมษ โลกสมมุติว่าเป็นวันสงกรานต์ คนทั้งหลายพากันรื่นเริง ถือว่าขึ้นปีใหม่ทั่วชมพูทวีป ขณะนั้นเศรษฐีจึงพาข้าทาสบริวารไปยังต้นไทรริมฝั่งแม่น้ำอันเป็นที่อยู่แห่งปักษีทั้งหลาย เอาข้าวสารขาน้ำ 7 ครั้ง แล้ว หุงบูชารุกขพระไทร และประโคมด้วยดุริยางค์ต่างๆ ตั้งจิตอธิษฐานขอบุตร จากรุกขพระไทร รุกขพระไทรมีความกรุณาเหาะไปขอบุตรต่อพระอินทร์ เพื่อจะให้แก่เศรษฐี พระอินทร์จึงได้ธรรมาบาลเทวบุตรให้ เศรษฐีตั้งชื่อว่า ธรรมาบาลกุมาร แล้วปลุกปราสาทให้กุมารอยู่ใต้ต้นไทรริมฝั่งแม่น้ำนั้น ครั้น กุมารเจริญขึ้น ก็รู้ภาษาคน เรียนจบไตรเทพ เมื่ออายุได้ 8 ขวบ และได้เป็น อาจารย์บอกมงคลการต่างๆ แก่มนุษย์ชาวชมพูทวีป ซึ่งขณะนั้นโลกนับถือ ท้าวมหาพรหม และกบิลพรหม องค์หนึ่งได้แสดงมงคลการแก่มนุษย์ทั้งปวง เมื่อกบิลพรหมแจ้งเหตุที่ธรรมาบาลกุมารเป็นผู้มีชื่อเสียง เป็นที่นับถือของ โลก จึงลงมาถามปัญหาแก่ธรรมาบาลกุมาร 3 ข้อ ความว่า 1.เวลาเช้า สิริ คือราศีอยู่ที่ไหน 2.เวลาเที่ยง สิริคือราศีอยู่ที่ไหน 3.เวลาเย็น สิริคือราศีอยู่ ที่ไหน และสัญญาว่า ถ้าท่านแก้ปัญหา 3 ข้อนี้ได้ เราจะตัดศีรษะเราบูชา ท่าน ถ้าท่านแก้ไม่ได้ เราจะตัดศีรษะท่านเสีย ธรรมาบาลกุมารรับสัญญา แต่

ผลัดแก้ปัญหาลงไป 7 วัน กบิลพรหมก็กลับไปยังพรหมโลก ฝ่ายธรรมาบาล กุมารพิจารณาปัญหานั้นล่วงไปได้ 6 วัน แล้วยังไม่เห็นอุบายที่จะแก้ปัญหาลง ได้ จึงคิดว่าพรุ่งนี้แล้วสิหนอ เราจะต้องตายด้วยอายุของท้าวกบิลพรหม เราหาต้องการไม่ จำจะหนีไปซุกซ่อนตนเสียดีกว่า คิดแล้วจึงลงจากปราสาท เทียวไปนอนอยู่ใต้ต้นตาล 2 ต้น ซึ่งมีนกอินทรี 2 ตัวผัวเมียทำรังอยู่บนต้นตาล นั้น ก็ได้ยินเสียงนางนกอินทรีถามผัวว่าพรุ่งนี้เราจะไปหาอาหารที่ไหน นกอินทรีผัวตอบว่าพรุ่งนี้ครบ 7 วัน ที่ท้าวกบิลพรหมถามปัญหาแก่ ธรรมาบาลกุมาร แต่ธรรมาบาลกุมารแก้ไม่ได้ ท้าวกบิลพรหมจะตัดศีรษะเสีย ตามสัญญา เราทั้ง 2 จะได้กินเนื้อมนุษย์ คือธรรมาบาลกุมารนั้นเป็นอาหาร นางนกอินทรีจึงถามผัวว่าท่านรู้ปัญหาหรือ ผัวผัวตอบว่ารู้ แล้วก็ตอบว่า 1.เวลาเช้า ราศีอยู่ที่หน้า คนทั้งหลายจึงเอาน้ำล้างหน้า 2.เวลาเที่ยง ราศีอยู่ ที่อก คนทั้งหลายจึงเอาน้ำและแบ่งกระแจะจันทร์ลูบไล่ที่อก 3.เวลาเย็น ราศี อยู่ที่เท้า คนทั้งหลายจึงเอาน้ำล้างเท้า เมื่อธรรมาบาลกุมารได้ยินดังนั้นแล้ว จึงกลับมาสู่ปราสาทของตน ครั้นถึงวันที่ 7 ท้าวกบิลพรหมก็ลงมาฟังคำตอบ ตามที่นัดหมายไว้ ธรรมาบาลกุมารก็วิสัชนาแก้ปัญหาลงทั้ง 3 ข้อไป ท้าวกบิลพรหม ยอมรับว่าถูกต้อง จึงตัดศีรษะของตนบูชาตามที่สัญญาไว้ แต่ก่อนที่จะตัด ศีรษะได้ตรัสเรียกธิดาทั้ง 7 คือ 1.นางทุงษะเทวี 2.นางรากษสเทวี 3.นางโคราคะเทวี 4.นางกิริณีเทวี 5.นางมณฑาเทวี 6.นางกิมิทาเทวี 7.นางโมหเรศเทวี ตรัสว่าเศียรของเรานี้ ถ้าตั้งไว้บนแผ่นดินก็จะเกิดไฟไหม้ไป ทั่วโลกธาตุ ถ้าจะโยนขึ้นไปบนอากาศ ฝนก็จะแล้ง เจ้าทั้ง 7 จงเอาพานมา รองรับเศียรของบิดาไว้เถิด ครั้นแล้วท้าวกบิลพรหมก็ตัดพระเศียรแก่พระศอ ส่งให้นางทุงษะเทวี ริดดวงศใหญ่ ครั้นได้วาระกำหนดครบ 365 วัน โลกสมมุติ ว่าเป็นปีหนึ่ง นางเทพธิดาทั้ง 7 ก็ทรงพาหนะต่างๆ ผลัดเปลี่ยนเวียนกันมา เชิญพระเศียรของกบิลพรหม ออกแห่เวียนรอบเขาพระสุเมรุ” *Low*

Eating Out

TEXT & PHOTO : ธันวาท ทยาง

เชิญแนะนำร้านอาหารเก๋ๆ เข้ามาได้ที่ mjmedia2008@hotmail.com



เทศกาลข้าวแช่ชาววัง ที่โรงแรมรอยัลริเวอร์

เป็นที่รู้จักกันดีในแวดวงคนนิยมข้าวแช่ ชาววังว่า ถ้าเป็นข้าวแช่ชาววังในปัจจุบันนี้ ต้องไปทานที่โรงแรมรอยัลริเวอร์ และที่สำคัญ เทศกาลนี้จัดเพียงปีละ 1 ครั้งเท่านั้น แพนคลับ ข้าวแช่จึงรอคอย เรียกครองตามหา คอย ตามเช็กข่าววันเปิดเทศกาล บางท่านถึง กับวางเงินซื้อบุฟเฟต์เมนูนี้ล่วงหน้า กันไว้เลยทีเดียว และในปี 2561 นี้ เทศกาลข้าวแช่ชาววัง ได้เริ่มขึ้น แล้ว ตั้งแต่วันที่ 10 มีนาคม ที่ผ่านมา และจะมีไปจนถึง วันที่ 13 พฤษภาคม นี้เท่านั้น ณ ห้องอาหารฝั่งน้ำคอฟฟี่เฮาส์ ซึ่งเมนูนี้ได้รวมอยู่ในโปรแกรม

บุฟเฟต์นานาชาติ ราคา 530 บาทต่อท่าน ไม่ใช่ เฉพาะเพียงเมนูข้าวแช่ชาววังอย่างเดียว ราคานี้ สามารถทานได้ทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็น อาหารญี่ปุ่น อาหารยุโรป อาหารไทย เช่น ขนมจีนน้ำพริก น้ำยา ชวน้ำ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะขาม ส้มตำ ก๋วยเตี๋ยว รวมไปถึงขนมหวานทานเล่น ผลไม้ ฯลฯ คุ่มค่าในราคาเบาๆ แบบนี้ ดังนั้น แพนคลับข้าวแช่ และอาหารนานาชาติจึงมีควรพลาด

สำหรับฉบับนี้ เราจะเน้นคุยกันเฉพาะอาหาร ไทยก่อน เพราะเป็นนางเอกของโปรแกรมเลย และเฉพาะอาหารไทยก็มีหลากหลายรายการ จนทานแทบไม่ไหวแล้ว มาเริ่มกันที่เมนูเด่นในช่วงอากาศร้อนๆ แบบนี้ต้อง **ข้าวแช่ชาววัง** เมนูนี้มีข้าวแช่ในน้ำดอกมะลิหอมๆ ใส่น้ำแข็ง



น้ำพริกมะขามเพื่อสุขภาพ





ให้เย็นไว้ชนิดหน่อย
วิธีทานที่ถูกต้อง
คือ ตักกับข้าว
ทานก่อน เช่น
ลูกกะปิทอด ตาม
ด้วยผักต่างๆ ตาม
ชอบ เพื่อรับทราบ
ความอร่อยเข้มข้นของ
รสชาติก่อน จากนั้นก็ตักข้าวแฉ่



ขนมจีนน้ำพริก



ทานปิดท้ายรายการสำหรับ 1 คำ แล้วก็
ทานกับข้าวตัวอื่นต่อไป เช่น หอมแดงทอด
คัตโตไส้ใส่ไส้กะปิทอดผสมหมูหยองชุบแป้ง
บางๆ ทอด พริกหยวกสอดไส้หมูสับปรุงรสหนึ่ง
แล้วม้วนด้วยหุ้ม (ใช้ทอดให้เป็นร่างแหบางๆ
เอามาผัดหมักคลุกอาหาร เรียกว่า หุ้ม) หมูฝอย
ทำจากหมูแดดเดียว หุ้ม ผักฝอย ทอดปรุงรส
จนเข้าเนื้อ ไชโป๊หวานผัดปรุงรสเคียวนานจน
เข้าเนื้อเห็นเป็นเส้นใสๆ ปลาไส้ตันทอดกรอบ
ปรุงรส เมนูทานเล่นอีกจาน คือ **ข้าวตังหน้าตั้ง**
ทอดมากรอบๆ ท็อปด้วยหน้าตั้งหมูสับปรุง
มาในน้ำพริกแกงสูตรโบราณขนานแท้เข้มข้น
มาก สูตรนี้หาทานยาก บอกเลย ตามติด
มาด้วย **ขนมจีนขาวน้ำ** อีกหนึ่งเมนูไทย
แสนอร่อย เครื่องเคราเมนูนี้ที่นี้ของครบและ
ดีมีประโยชน์เพราะเป็นสมุนไพรล้วน น้ำราด
กะทิเข้มข้นพอดีๆ แต่ให้ปรุงรสเปรี้ยว หวานมัน

เค็ม เผ็ด ตามชอบเอง มาถึงเมนูหนักขึ้นมาก็ระดับ
ก็ต้อง **ขนมจีนน้ำพริก** อร่อยกลมกล่อม รสชาติ
เข้มข้น มีความนัวของน้ำพริกกำลังดี ไม่ข้นหรือเหลว
จนเกินไป เมนูต่อมา **น้ำพริกมะขามเพื่อสุขภาพ**
ตัวน้ำพริกมีครบรส เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด หอม
มัน ถึงรสชาติถึงใจฉบับไทยโบราณแท้ ทานคู่กับผักสด
ผักลวก ตามอ้อฮายก็ได้สุขภาพที่ดีแน่นอน ต่อมาคือ
ส้มตำไทย คือการทานสลัดผักแบบไทยๆ คล้ายๆ
การทานล้างปากปิดท้ายรายการดีนี่เอง เมนูนี้เหมาะ
สำหรับท่านที่ชอบรสชาติจัดจ้านนิด หรือจะเลือก
กล้วยเดี่ยวทะเลเส้นเกี่ยมอี กุ้งตัวโตๆ ในน้ำซุปร้อนๆ
ก็เหมาะไปอีกแบบ แลมห่ายนอกรายการนิด เพราะว่า
อร่อยจนข้ามไปไม่ได้กับเค้กรสชาติต่างๆ ของที่นี่ก็
เป็นหนึ่งในตองอูที่ควรรู้และต้องลอง เช่น เค้กเนยสด
เค้กส้ม เค้กที่อปพี เค้กช็อคโกแลต เค้กคอฟฟี่
มูสสตอว์เบอร์รี่ ทุกเมนูเนื้อนุ่มละมุน หอม ใหม่สด
รสชาติชัดเจนแต่ไม่จัดจ้าน การันตีได้ว่าอร่อยจริง Low



ห้องอาหารฝั่งน้ำคอฟฟี่เฮาส์ โรงแรมรอยัลริเวอร์

ที่ตั้ง 219 ซ.จรัญสนิทวงศ์ 66/1 เขตบางพลัด
กรุงเทพฯ
เปิดทุกวัน เวลา 11.30 - 14.00 น.
โทร. 0 2422 9222

การเดินทาง

อยู่ติดกับสะพานกรุงธนฯ ถ้าข้ามมาจากฝั่ง
พระนครจะอยู่ทางด้านขวามือ สามารถนั่ง
รถโดยสารมาลงหน้าซอยจรัญฯ 66/1 หรือ
โดยสารเรือด่วนเจ้าพระยา (ธงส้ม) ขึ้นที่ท่าช้างอี
แล้วเดินมาโรงแรมได้ ไม่ไกล และในปี 2562
จะมีการเปิดให้บริการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน
ช่วงส่วนต่อขยาย บางซื่อ-ท่าพระ เราสามารถ
นั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีบางพลัดได้เลย
ซึ่งอยู่ห่างจากโรงแรมเพียง 500 เมตรเท่านั้น



ข้าวตังหน้าตั้ง





1 รongข้าอกเสบ เกิดจากอะไรกันนะ

รongข้าอกเสบมักมีอาการปวดและกดเจ็บบริเวณสันเท้า ซึ่งในระยะแรกอาจเกิดจากการยืนหรือเดินเป็นเวลานาน หรือหลังออกกำลังกายใหม่ๆ หรือรู้สึกปวดบริเวณฝ่าเท้าและสันเท้าบ่อยๆ เมื่อตื่นนอนตอนเช้าแล้วก้าวลงพื้น เมื่อมีอาการมากขึ้นก็จะรู้สึกปวดตลอดเวลา สาเหตุเกิดเพราะการรongข้าอกเสบของเอ็นฝ่าเท้าบริเวณที่เกาะกับกระดูกสันเท้า อาจเพราะสวมรongเท้าไม่เหมาะสม น้ำหนักตัวมาก เท้าต้องรับน้ำหนักเป็นเวลานานๆ หรือทำกิจกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น เดินในพื้นที่ที่ไม่เรียบ เอ็นร้อยหวายยึด เป็นโรคข้อรongเสบ รูมาตอยด์ หรือมีความผิดปกติทางโครงสร้างของร่างกาย เช่น อู้งเท้าโก่ง ฝ่าเท้าแบนเกินไป แต่สามารถรักษาได้ด้วยวิธีการใช้ยาเพื่อลดอาการปวดและรongเสบ ลดน้ำหนักหรือลดการออกก้าลังกายที่หนักเกินไป เลือกรongเท้าที่มีสันนุ่มหรือใช้แผ่นรongสันเท้ามาติดเสริมด้านในรongเท้า สำหรับคนที่มีอาการมาก อาจต้องทำกายภาพบำบัดร่วมด้วย เช่น ประคบร้อนหรือเย็น การยืดกล้ามเนื้อน่องและเอ็นฝ่าเท้า แต่ถ้ารักษาด้วยวิธีที่กล่าวมาไม่ได้ผลและมีอาการปวดแบบรุนแรงก็จำเป็นต้องผ่าตัด



Did You Know?

รู้ไหมว่า กว่า 90% ของผู้ป่วยมะเร็งช่องปาก มีประวัติสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ และสารก่อมะเร็งจากบุหรี่และแอลกอฮอล์ จะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อในช่องปากจนกลายเป็นเซลล์มะเร็งในที่สุด รู้แบบนี้แล้วควรลด ละ เลิก จากการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์กันเถอะ เพื่อลดการเกิดมะเร็งช่องปาก



2 อยากดูแข็งแรงแและอ่อนเยาว์ ต้องพึ่งโคเอนไซม์คิวเทน

เจ้าโคเอนไซม์คิวเทนที่ว่านี้เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับวิตามินอี ช่วยป้องกันการเสื่อมของเซลล์ต่างๆ รวมทั้งช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยของผิวพรรณ อาหารที่พบว่ามีโคเอนไซม์คิวเทนอยู่มากนั้น ได้แก่ ปลาซาร์ดีน ปลาแมคเคอเรล ถั่วเหลือง ธัญพืช และถั่วเปลือกแข็งต่างๆ น้ำมันคาโนลานะ นำให้กินเป็นประจำเพื่อความแข็งแรงจากภายในสู่ผิวพรรณภายนอก



พิษสุนัขบ้า...โรคอันตรายที่มักมากับหน้าร้อน

3

เมื่อถึงหน้าร้อน มักมีประกาศเตือนให้ระมัดระวังโรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำอยู่เสมอ โรคนี้ถือเป็นโรคติดต่อร้ายแรงชนิดหนึ่งที่เกิดจากเชื้อไวรัสชื่อ เรบีส ไวรัส (Rabies) ซึ่งเกิดโรคได้ในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็น คน สุนัข แมว ลิง ฯลฯ เมื่อเป็นแล้วจะทำให้มีอาการทางประสาท โดยเฉพาะระบบประสาทส่วนกลาง ที่สำคัญทำให้เสียชีวิตทุกราย เพราะในปัจจุบันยังไม่มียาอะไรที่จะรักษาโรคพิษสุนัขบ้าได้

โดยคนสามารถติดโรคจากสัตว์ต่างๆ เหล่านี้ได้ 2 ทาง คือ ถูกสัตว์ที่เป็นโรคกัด เชื้อไวรัสจากน้ำลายของสัตว์ที่เป็นโรคจะเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผลที่ถูกกัด และเมื่อถูกสัตว์ที่เป็นโรคเลียแล้วบริเวณที่ถูกเลียมีบาดแผลหรือรอยถลอกหรือรอยขีดข่วน หรือถูกเลียที่ริมฝีปาก นัยน์ตา ซึ่งเป็นส่วนที่ผิวหนังบอบบางและมีประสาทสัมผัสจำนวนมาก เมื่อเชื้อฟักตัวในระยะแรกอาจทำให้มีไข้ต่ำ 2-3 วัน จากนั้นเจ็บคอ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร กลืนอาหารลำบาก คันหรือปวดแสบปวดร้อนบริเวณที่โดนกัด ต่อมาจะมีอาการกระสับกระส่าย ตื่นเต้น กลัวแสงสว่าง กล้ามเนื้อมีการชักเกร็ง จนกระทั่งชัก เป็นอัมพาตหมดสติ และเสียชีวิตในที่สุด เพราะสมองโดนทำลาย



ข้อสังเกตอาการสัตว์ที่เป็นโรคพิษสุนัขบ้า

1. **แบบดุร้าย** มีอาการหงุดหงิด ไล่กัดคนและสัตว์อื่นๆ ถ้าถูกโซ่หรือกักขังไว้ในกรง จะกัดโซ่ กรง หรือสิ่งของที่อยู่ใกล้เคียงดุร้าย บางครั้งสุนัขจะกัดจนฟันหักหรือลิ้นเป็นแผล มีเลือดออก เมื่อแสดงอาการดุร้ายได้ 2-3 วันก็จะอ่อนเพลียลง ขาหลังไม่มีแรง เดินโซเซ และตายในที่สุด

2. **แบบเซื่องซึม** มีอาการปากอ้าหุบไม่ได้ ลิ้นมีสีแดงคล้ำ บางครั้งมีสิ่งสกปรกติดอยู่ และลิ้นห้อยออกมาอกปาก มีอาการคล้ายกระดูกติดคอ โดยเจ้าของมักจะเอามือล้วง แต่ไม่พบกระดูก สุนัขจะเอาขาหน้าตะกุกบริเวณแก้มปาก และคอบวม สุนัขจะลุกนั่ง ยืน และเดินไปมาบ่อยๆ

กินของแปลกๆ เช่น ใบไม้ ก้อนหิน หรือ

บางตัวจะกินปัสสาวะของตัวเอง ไม่กัด

ถ้าไม่ถูกรบกวน สุนัขแบบหลังนี้จะสังเกตอาการ

ยากมาก ดังนั้น หากสุนัขตายโดยไม่ทราบสาเหตุ ควรตัดหัวไปพิสูจน์ก่อน

หากโดนสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่กลัวมา กัดหรือข่วน ควรปฏิบัติดังนี้

1. รีบล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่ 2-3 ครั้ง จากนั้นทาแผลด้วยเบตาดีนหรือแอลกอฮอล์ หรือทิงเจอร์ แล้วรีบไปพบแพทย์ทันที

2. ถ้าสุนัขตาย ให้นำซากมาตรวจ ถ้าหากสุนัขไม่ตาย ให้ขังไว้ดูอาการ 10 วัน และรีบไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าจากโรงพยาบาลหรือสถานบริการสาธารณสุข

3. ในกรณีที่เกิดตามสัตว์ที่กัดไม่ได้ เช่น เป็นสัตว์ป่า สัตว์จรจัด สัตว์กัดแล้วหนีไป หรือจำสัตว์ที่กัดไม่ได้ ต้องรีบไปฉีดวัคซีนโดยด่วน

4. ผู้ที่ต้องมารับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าแบบเร่งด่วน คือ ผู้มีบาดแผล ไม่ว่าจะเป็นรอยขีดข่วนหรือมีเลือดไหล แผลถลอกหรือแผลลึก รวมทั้งผู้ที่ถูกสุนัขเลียที่นัยน์ตา ริมฝีปาก และผิวหนังที่มีแผลถลอก *levu*



Exercise

TEXT : Chayanee A.

BUNGEE WORKOUT

การออกกำลังกายในอากาศที่ได้รับแรงบันดาลใจมาจากนักกายกรรมในแถบยุโรป โดยผู้เข้าคลาสจะต้องใส่สายคาดที่มีความยืดหยุ่นสูงคล้ายๆ สายบันจี้ จัมพ์ ที่มีความแข็งแรงใสบริเวณสะโพกและห้อยตัวลงมาจากเพดาน จากนั้นเมื่อเข้าลือคิตีแล้วผู้เล่นก็สามารถกระโดดโลดโผนโจนทะยาน ย้ายซ้ายขวาได้อย่างอิสระเหมือนนกที่โฉบบินอยู่ในอากาศ เป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน แปลกใหม่ ช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นและเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ แอ้มที่ถูกใจสาว ๆ มากน่าจะเป็นการเผาผลาญแคลอรีที่สามารถเผาผลาญได้มากถึง 400 - 500 แคลอรีขึ้นไป หากสนใจอยากลองเข้าคลาส คลิกดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.storiestotalestheatre.com (ซึ่งได้ลิขสิทธิ์มาจากประเทศอังกฤษ)



Storiestotalestheatre ชั้น 9 ตึก Metropolis (ใกล้ปากซอยสุขุมวิท 39)

2 คลาสออกกำลังกาย สนุกสนานที่กำลังนิยม

เดี๋ยวนี้เทรนด์การออกกำลังกายนั้นมาแรง (และไม่มีวันแผ่วลงแน่ๆ) แอ้มนับวันยังมีคลาสออกกำลังกายสนุกๆ ออกมาให้ให้เลือกเล่นหลากหลายฉบับนี้ขอแนะนำคลาสออกกำลังกายใหม่ๆ ที่น่าสนใจ แอ้มเล่นได้ทั้งหญิงและชายนะจ๊ะ รีบมาตุ๋นกันเพื่อความสดรองอย่างมีสไตล์



BAR WORKOUT

การออกกำลังกายที่ผสมท่าทางของบัลเล่ต์ โยคะ และพิลาทิสเข้าไว้ด้วยกัน ดัดแปลงการใช้กล้ามเนื้อของนักบัลเล่ต์ขึ้นสูงร่วมกับลูกบอลยาง ดัมเบลล์ และบาร์ พร้อมใช้จิตใจในการควบคุมการทำงานของร่างกายให้สอดคล้องกัน (ครั้งแรกในการทดลอง ผู้เขียนเองกลับบ้านถึงกับขาอ่อนไปหลายวัน จากการทำงานอย่างเข้มข้นของกล้ามเนื้อ) เป็นอีกคลาสที่เห็นดารา เซเลบริตี้ชื่อดังอย่างสาวชมพู่ อารยา นิยมเข้าคลาสน้อยๆ เสมอ (แม้กระทั่งตอนตั้งท้องลูกแฝดด้วยนะ เธอช่างแข็งแรงจริงๆ) ใครที่อยากสวยเป๊ะปังอย่างแม่ชม พุงตรงกันไปได้ที่ [Physique 57](#) [low](#)

Physique 57 ชั้น 4 เอราวิ้นแบงค็อก ถนนเพลินจิต กรุงเทพฯ โทร. 0 2652 1703

Q & A

Q: ซัมเมอร์นี้กำลังจะไปทะเลในเจ็ดแรก แต่เป็นผู้หญิงหน้าอกเล็กไม่มั่นใจเท่าไรเลยหากแฟนขอมือชีกส์กลัวเค้าคิดว่านอนกับไม้กระดาน ควรทำอย่างไรดี

A: ก่อนอื่นคุณควรแก้ปัญหาด้วยการหันมามั่นใจในตนเองเสียก่อน สาวอกเล็กก็ดูสวยเป็นตัวของตัวเองและดูเซ็กซี่ได้ไม่ยาก หากถึงเวลานั้นลองเลือกชุดชั้นในเพดจิกที่ที่มีความเซ็กซี่ยาวนาน เช่น ลูกไม้สีดำ สีแดง มีการเสริมฟองน้ำนิดหน่อยช่วยดันทรงให้ดูว่าทรงอกอวบอ้อม และก่อนจะถอดมันออกทั้งหมดลองอยู่ในท่า Woman on Top ที่คุณสามารถควบคุมจังหวะขึ้นลงเองได้ อากาศจังหวะที่หน้าอกกระเพื่อมสั่นไหวนี้ทำให้หนุ่มๆ ตื่นเต้นใจสั่นกันดีกว่า หรือลองโอบกอดเค้าจากด้านหลังดูก่อนยามคุณเปลือยเปล่า จากนั้นใช้หน้าอกขยับลูบไล้ผ่านแผ่นหลังของเค้าไปมา เรียกว่าใช้ซิล่าเข้าช่วย รับรองหนุ่มของคุณยอมใจละลายยิ่งเป็นเจ็ดแรกด้วยยิ่งตื่นเต้นแน่นอน แล้วรู้ไหมว่าหนุ่มๆ สมัยนี้หลายคนก็ชื่นชอบผู้หญิงอกเล็กที่ดูสวยอย่างเป็นธรรมชาติไม่น้อยนะ จงมั่นใจในตัวเองให้เต็มที่



บอกคนรักเสมอว่าจะกลับบ้านตอนไหน ช่วยให้ความสัมพันธ์ยาวนานขึ้น



มันอาจดูเป็นเรื่องเล็กน้อยกับการบอกคนรักว่าคุณจะกลับถึงบ้านตอนไหน หรือบอกทุกครั้งเมื่อมีเหตุที่อาจทำให้เวลากลับบ้านของคุณผิดพลาดไป แต่มีผลสำรวจยืนยันว่าคู่รักที่บอกกันเสมอว่าตนจะกลับบ้านตอนไหน มักมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นยาวนาน และมันคงกว่าคู่รักที่ไม่เห็นความสำคัญในการบอกเรื่องเวลากลับบ้าน การบอกคนรักในเรื่องนี้เป็นประจำจะทำให้อีกฝ่ายอุ่นใจ คลายความวิตกกังวล จนเกิดเป็นความไว้วางใจในระยะเวลาที่ยาว แต่ในการบอกที่ว่านี่ต้องเป็นเรื่องจริงจังด้วยนะ ใช้โอกาสดิบดีประชุม แต่ที่จริงแอบไปดูหนังกับก๊ิก เพราะเมื่อใดที่คุณบอกด้วยคำโกหก มันจะทำให้คุณเคยชินและไม่มีความหมายใดๆ ซ่อนอยู่ในการบอกอีกต่อไป *len*

อะโวคาโด...ช่วยบำรุงเซ็กส์

“อะโวคาโด” นอกจากจะมีคุณสมบัติในการช่วยลดน้ำหนักแล้ว ในผลยังอุดมไปด้วยกรดโฟลิก ซึ่งเป็นสารที่ช่วยเพิ่มความต้องการทางเพศ ช่วยในการเผาผลาญโปรตีนและเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย ช่วยในเรื่องระบบไหลเวียนโลหิต ทำให้ร่างกายพร้อมสำหรับเพศสัมพันธ์ที่สมบูรณ์ ใครที่รู้สึกว่าร่ากายล้าๆ จนเซ็กส์ไม่ได้อย่างเคย ลองกินอะโวคาโดเป็นประจำดู

Sex Tip



Beauty

TEXT : Chayane A.

Summer Makeup Tips

เคล็ดลับแต่งหน้าอย่างไรไม่ให้หลอมละลายในหน้าร้อน

นับเป็นปัญหาความงามอย่างหนึ่งที่สาว ๆ มักประสบบ่อยในช่วงหน้าร้อนกับการที่เมกอ์พลบเลือนละลายหายไปหรือไหลเยิ้มในระหว่างวัน ลองมาดูหลากหลายเคล็ดลับที่เราอยากแนะนำกันเพื่อเมกอ์สวยติดทนตลอดวัน (ร้อนๆ) ดิกว่า

เลือกเครื่องสำอางสูตรควบคุมความมัน

สำหรับคนที่ผิวมันหรือผิวผสม ยิ่งหน้าร้อนเมกอ์ยิ่งมันเยิ้มและเยิ้มละลายได้ง่ายกว่าปกติ ลองเลือกเครื่องสำอางที่ช่วยควบคุมความมันเพื่อคุมความมันบนใบหน้าให้ยาวนานยิ่งขึ้น หลีกเลี่ยงเครื่องสำอางที่ทำให้หน้ามันวาวสโตร์สสาวเกาหลี อย่างเช่น คัชชั่นต่างๆ รองพื้นที่ผสมซิมเมอร์ บลัชออนที่ผสมซิมเมอร์ ฯลฯ

ฉีดสเปรย์ฟิกซ์เครื่องสำอางให้ติดคงทน

เดี๋ยวนี้ไอเท็มความงามมีฟังก์ชันสารพัดสารพันน่าอัศจรรย์ใจ ผลิตออกมาขายมากมาย รวมถึงคุณสมบัติการช่วยฟิกซ์เครื่องสำอางให้ติดทนยาวนานตลอดวันด้วย ซึ่งส่วนมากจะทำออกมาในรูปแบบสเปรย์ที่สามารถฉีดได้บ่อยในระหว่างวันหรือหลังแต่งหน้า

เลือกรองพื้นเนื้อโลชั่นแทนเนื้อครีมหรือเนื้อสติกที่หนาหนัก

เข้าใจอยู่ว่าผิวที่ไม่สวยสมบูรณ์แบบ มีจุดบกพร่อง ทำให้หลายคนเคยชินที่จะเลือกรองพื้นเนื้อหนาอย่างเนื้อครีมหรือแบบแท่งสติกเพื่อความมั่นใจในการปกปิด แต่ในหน้าร้อนรองพื้นเหล่านั้นมักละลายได้ง่ายกว่า ลองเลือกรองพื้นเนื้อโลชั่นที่มีความบางเบามากกว่าแทน แต่เลือกระดับการปกปิดที่เหมาะสมกับความบกพร่องของผิวของคุณ

เน้น “บางเบา” มากกว่าการ “โบก”

อย่าหนักมือในการแต่งหน้า ท่องเอาไว้ว่าค่อยๆ ตะ ค่อยๆ ซับ ก็พอแล้ว บอกอาการโบกที่ดูหนาและทำให้สูงวัยไปดิกว่า

เปลี่ยนลิปสติกเนื้อกลอสเป็นเนื้อแมตต์

การทำลิปสติกเนื้อกลอสมันจะให้ลุคที่ฉ่ำวาว แต่ถ้ามันดูมากไปในหน้าร้อนล่ะ ลองเปลี่ยนมาใช้ลิปสติกเนื้อแมตต์ที่ดูสวยกริบในทุกสถานการณ์ดูสิ ยกเว้นว่าริมฝีปากของคุณจะมีปัญหาแห้งแตก ลอกเป็นขุย ซึ่งควรจะทำลิปบาล์มเสียเสียก่อน

แปรงฝุ่นช่วยคุณได้

หากเป็นไปได้ในกระเป๋าสะพายของคุณ ควรมิดลับแปรงฝุ่นเล็กๆ ติดตัวเอาไว้ เมื่อไรที่รู้สึกว่ใบหน้ากำลังมันวาว ให้ใช้กระดาษหรือแผ่นฟิล์มซับความมัน และซับใบหน้าเบาๆ จากนั้นใช้พัฟฟ์และแปรงฝุ่นเล็กน้อยซับให้ทั่วใบหน้า เพียงเท่านั้นใบหน้าก็จะดูสวย สดใส ไม่มันเยิ้มแล้ว



Tip

Protect Your Skin Under the Sun

ทาครีมกันแดดแค่นั้น... ก็เรียกว่าเพียงพอ

สำหรับผิวหน้าควรทาครีมกันแดดปริมาณเท่าเหรียญสิบหรือเท่าเมล็ดองุ่น (ถ้านึกไม่ออกลองบีบครีมกันแดดบริเวณข้อนิ้วประมาณ 2 ข้อนิ้วก็พอ) ทำให้ทั่วใบหน้า ซอกปีกจมูกและบริเวณรอบหน้าถึงจะสามารถป้องกันแสงแดดได้อย่างมีประสิทธิภาพและทั่วถึง ส่วนบริเวณผิวกายให้ใช้ประมาณแก้ว 1 - 2 ข้อนโต๊ะ และหากอยู่ท่ามกลางแสงแดดจัดจ้เป็นเวลานานหรือทำกิจกรรมทางน้ำ ไม่ว่าจะว่ายน้ำ เจ็ทสกี พายเรือ อาบแดด ควรทาซ้ำทุกๆ สองชั่วโมง อย่าลืมเลือกค่า SPF ที่เหมาะสมกับช่วงเวลาด้วย





About Cellulite

สาเหตุของการเกิด เซลลูไลท์ที่ใครๆ ก็ไม่พึงปรารถนา

เมื่อพูดถึงผิวเปลือกส้มหรือเซลลูไลท์ หนุ่มสาวยุคใหม่ทั้งชายและหญิง คงไม่ยากต่อการรับคำนี้ให้มาอยู่บนเรือนร่างสักเท่าไร แล้วรู้ไหมว่าสาเหตุทั้งหลายที่ทำให้เกิดเซลลูไลท์มาจากอะไรบ้าง มาดูสิว่าทำไมคุณถึงมีเซลลูไลท์

- ร่างกายมีการเผาผลาญที่ผิดปกติ ทำให้ไม่สามารถเผาผลาญไขมันใต้ผิวหนังออกจากร่างกายได้หมด
- รับประทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่มากเกินไปจนความจำเป็น อาหารจำพวกแป้ง เบเกอรี่ทั้งหลายนี้ละตัวดี
- ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นอีกสาเหตุของการสะสมเซลลูไลท์ เพราะไขมันจะจับตัวเป็นกลุ่มก้อนและมีการขยายใหญ่ขึ้นที่ได้ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังตึงนั้นมีลักษณะเป็นลอนริ้วคลื่น
- อาหารที่อุดมไปด้วย toxin เช่น ของทอด แอลกอฮอล์ น้ำตาล เมื่อกินเป็นปริมาณมากจะทำให้ร่างกายไม่สามารถกำจัดออกได้หมด เกิดการสะสม
- กรรมพันธุ์
- ต่อมไขมันน้อย
- เซลลูไลท์มักจะพบมากในคนที่รับประทานยาคุมกำเนิด หรือหลังคลอด เนื่องจากร่างกายมีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนสูง

Coconut Oil...Beauty Secret from Nature

น้ำมันมะพร้าว...ตัวช่วยความงาม เพื่อผิวและหนังศีรษะ

จากการศึกษาของนักวิจัยพบว่า น้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติช่วยลดการสูญเสียโปรตีนของเส้นผมได้ดี เมื่อใช้หมักหรือชโลมเส้นผมแล้วล้างออกก่อนและหลังการใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับผมจากสารเคมีทั้งหลาย โดยเห็นผลทั้งกับผมที่แห้งเสียและผมสุขภาพดี เพราะกรดลอริก (Lauric Acid) ในน้ำมันมะพร้าว ซึ่งเป็นไขมันไตรกลีเซอไรด์นั้นมีความสามารถในการจับตัวกับโปรตีนในเส้นผมสูงและสามารถแทรกซึมเข้าสู่ภายในเส้นผมได้ดี ช่วยให้เส้นผมสลวยเงางามและนุ่มนวลเมื่อสัมผัส *com*



Shopping Guide

TEXT : Chayanee A.

Summer Items

ร้อนนี้ไอเก็มไหนเด็ด ไอเก็มไหนโดน มาชีกกันเถอะ อัปเดตเสื้อผ้า กระเป๋า แมกอัพและแอคเซสเซอรีส์เก๋ๆ แล้วออกไปใช้ชีวิตกลางแจ้งรับลมร้อนที่มาพร้อมกับเรื่องสนุกๆ กันเถอะ



Bye Bye Cellulite เสกผิวกายให้เรียบเนียน ปราศจากเซลลูไลท์

Soap & Glory Sit Tight 4-D ช่วยผิวของคุณดูเรียบเนียน พร้อมบำรุงด้วยน้ำมันสกัดจากเปลือกส้ม น้ำมันอัลมอนด์ กลีเซอริน และน้ำมันมะกอก กระตุ้นการไหลเวียนด้วยเทคโนโลยี CIRCU 360™ ที่มาพร้อมลูกกลิ้ง 3 ลูก ออกแบบมาให้เหมาะกับสรีระเป็นพิเศษ รวมทั้ง PUFFDRAIN 82™ กับการรวมตัวของเปปไทด์ ช่วยเสริมประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์ได้อย่างดีเยี่ยม ที่ช่วยให้ริ้วรอยา สะโพก และบั้นท้ายของเราเรียบเนียน กระชับขึ้น ราคา 790 บาท หาซื้อได้ที่ร้าน Boots ทุกสาขา



Mediterranean Scent กรุ้งกลิ่นอายแห่ง ทะเลเมดิเตอร์เรเนียน

แต่งแต้มความรู้สึกสดใส บางเบา ด้วยน้ำหอม AERIN Mediterranean Honeysuckle จาก Estee Lauder ผสานความสดชื่นของดอกไม้อย่างดอกสายน้ำผึ้งเข้ากับความสดชื่นของเกรปฟรุ๊ต แอสเนสส์ (ขนาด 50 ml. ราคา 5,200 บาท ขนาด 100 ml. ราคา 7,800 บาท)

Colorful Lady เติมสีสันให้ทุกวันของคุณสดใส ด้วยกระเป๋าสีสวย

กระเป๋าสะพายไหล่สีสันสดใสที่จะทำให้ทุกของคุณดูสดใส ชาบซ่าขึ้นแบบทันตา แบรินต์ EOATbyNATTAPONG กระเป๋าหนังสังเคราะห์ที่หยิบจับเอารูปทรงเรขาคณิตและเหลี่ยมมุมต่างๆ มาประกอบเป็นแพทเทิร์นใหม่ที่ดูทันสมัย มีลูกเล่นน่าสนใจ ผ่านการออกแบบโดย ณิชฐพงษ์ อุดมกัน ผู้ซึ่งเคยได้รับรางวัลชนะเลิศ Best Design ประเภทอุตสาหกรรมเครื่องหนังในงาน Star Fashion Search 2014 สำหรับคอลเลกชันนี้มีให้เลือกมากกว่า 9 เฉดสี ทั้งเงิน แดง เหลือง ม่วง พาสเทล ชมพู ชมพูกลีบซากุระ เขียว ครีမ် และดำ ในราคา 2,990 บาท สามารถคลิกดูเพิ่มเติมได้ที่ www.facebook.com/EOATbyNATTAPONG และ IG : EOATbyNATTAPONG





Splash Up Your Life พกน้ำดื่มขวดสวยพก ในวันอากาศร้อน

เอเวีย (evian) เฝยโณมขวดลิมิเต็ดอิตชัน คอลเลกชันใหม่ล่าสุด ที่ได้แพชั่นบล็อกเกอร์สาวชื่อดังอย่าง **เคียร่า แฟร์ราณี** เจ้าของแบรนด์รองเท้าระดับโลกที่ใช้ชื่อตัวเอง ‘เคียร่า แฟร์ราณี’ ซึ่งสร้างการจดจำจากโลโก้รูปดวงตาที่สาว ๆ หลายคนคงรู้จักกันดี ขวดรุ่นใหม่ล่าสุดนี้ เคียร่า แฟร์ราณี ได้นำเอาความสนุกสนานจากแบรนด์ของเธอมาผสมผสานให้เอเวียมีรูปลักษณ์ใหม่ที่สดชื่นและสดใสมากยิ่งขึ้น โดยนำโลโก้รูปดวงตาสัญลักษณ์ประจำแบรนด์ของเธอใส่ลงในการออกแบบขวดรุ่นนี้ พร้อมนำแรงบันดาลใจจากเรื่องราวของแบรนด์เอเวียออกแบบไอคอนใหม่อีก 4 ชิ้น ที่ประกอบไปด้วย ดาวสามดวงบนเทือกเขาแอลป์ ประเทศฝรั่งเศส ขวดที่ถูกทับด้วยหัวใจ ดาวห้าแฉกที่แช่อยู่ในน้ำ และหยดน้ำบริสุทธิ์จากน้ำแร่ธรรมชาติเอเวีย สะท้อนให้เห็นถึงความเป็นตัวตนของแบรนด์ “Live young” หาซื้อได้ที่ร้านเซเว่นอีเลฟเว่น

Glow Skin Everyday

เผยผิวเนียนละเอียดเบาบาย

แป้งอัดแข็งปราศจากสีใหม่ล่าสุด Shiseido White Lucent Skincare Powder N ที่มาพร้อมพัพพินุ่มนุ่ม ให้คุณรู้สึกบางเบา สบายผิวพร้อมความเรียบเนียนตลอดทั้งวัน พร้อมสารช่วยบำรุงผิวให้แลดูสุขภาพดี น้ำส้มผัส (ราคา 2,400 บาท)



Easy & Chic Fashion

สวยหรู ดูดี มีรูปชุดไม่ซ้ำ กับการ เช่า-สวมใส่-ส่งคืน

อยากบอกว่ามันดีงามมาก เมื่อ “บิซู รันเวย์” (Bchu Runway) ได้เข้าใจถึงความต้องการของสาว ๆ เป็นอย่างดีที่ต้องวุ่นวายใจในการหาชุดออกงานบ่อยๆ ทำอย่างไรไม่ให้ซ้ำ ทำอย่างไรไม่ต้องซื้อบ่อยๆ บิซู รันเวย์ จึงเปิดบริการในรูปแบบตัวแทนเช่าอย่างเป็นทางการที่แรกและที่เดียวในประเทศไทย มีเสื้อผ้าให้เลือกหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นชุดสำหรับไปงานแต่งงาน งานปาร์ตี้ งานกาล่าดินเนอร์ ชุดสำหรับไปร่วมพิธีที่เป็นทางการ ไปจนถึงชุดสบายๆ จากหลากหลายแบรนด์ชั้นนำของไทย

ด้วย 3 ขั้นตอนง่ายๆ เช่า-สวมใส่-ส่งคืน ซึ่งในแต่ละครั้งระยะเวลาในการเช่าจะมีให้เลือกสองแบบด้วยกันคือ 4 วัน 8 วัน พร้อมบริการส่งและรับคืนถึงที่โดยไม่ต้องทำความสะอาดคืน สามารถเข้ามาลองชุดได้ที่โชว์รูม “บิซู รันเวย์” (Bchu Runway) สาขาทองหล่อ ซอย 20 ได้ โดยทางร้านจะมีบริการสไตล์ลิสต์ที่จะเข้ามาช่วยสร้างสรรคชุดสวยให้คุณด้วย คลิ๊กดูเพิ่มเติมได้ที่ WWW.BCHURUNWAY.COM, Facebook Fanpage : bchurunway, Instagram : bchurunway หรือโทร +66(0)64 192 6366 และโชว์รูมทองหล่อ ซอย 20 *low*



Horoscope

TEXT: อ.ภูรินทร์ กาญจนพาศิษฐ์กุล

คำพยากรณ์ 1- 30 เมษายน 2561

ราศีเมษ (14 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ชาวราศีเมษในช่วงนี้จะรู้สึกเห็นดีเห็นงามเกี่ยวกับเรื่องงาน มีปัญหาเข้ามา และเหมือนจะหาทางออกไม่ได้ ให้ตั้งสติเอาไว้ก่อน ช่วงปลายเดือนจะมีผู้ใหญ่ยื่นมือเข้ามาช่วย หรือมีคนเข้ามาสนับสนุน ปัญหาต่างๆ จะคลี่คลายลง ส่วนในเรื่องการเงินนั้นไม่ต้องหวังพึ่งโชคลาภ ถ้าขยันมากก็จะได้มาก เดือนนี้เงินจะเข้ามามากกว่าช่วงเดือนก่อน ด้านความรัก ไม่ว่าจะโสดหรือมีคู่แล้ว ให้ระวังเรื่องคำพูดให้มากๆ เพราะอาจจะเกิดปากเสียงกันได้ เรื่องสุขภาพระวังเรื่องศีรษะ สายตา ปวดหัว ปวดตา ปวดต้นคอ ปักผ่อนให้มากๆ อย่าเครียดหรือโหมงานหนักจนเกินไป

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ในช่วงเดือนนี้จะมีเรื่องปวดหัวเข้ามาหลายๆ อย่าง ทั้งเรื่องการทำงาน การเงิน ความรัก และสุขภาพ ให้ตั้งสติให้ดีๆ หมั่นเข้าวัด สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ ด้านงานอาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน หรือเจ้านาย งานที่ทำอาจจะไม่ได้เป็นไปตามเป้า ด้านการเงิน อาจจะมีผิดหวังเรื่องเงินที่คิดว่าจะได้ ลูกค้าไม่โอนตามเวลา หรือถูกยกเลิกการค้าที่ตกลงกันได้ ส่วนด้านความรักนั้นระวังเรื่องการเข้าใจผิด เรื่องเล็กอาจกลายเป็นเรื่องใหญ่อย่าใช้อารมณ์อะไรปล่อยผ่านไปให้ปล่อยผ่านไปก่อน อย่าเก็บมาเครียด เพราะจะส่งผลต่อเรื่องสุขภาพ

ราศีเมถุน (15 มิ.ย. - 14 ก.ค.)

ช่วงเดือนนี้ด้านการทำงานของชาวราศีเมถุนที่เคยมีปัญหาหนักหน่วงจะคลี่คลายลง ธุรกิจการค้าที่เคยตกลงคุยกันไว้ จะลงตัวขึ้น ใครคิดจะลงทุนขยายกิจการ ช่วงนี้เหมาะมาก ส่วนเรื่องการเงินช่วงนี้ออกมากกว่าเข้า ถ้าออกไปเพราะการลงทุนเพื่อหวังผลกำไรในอนาคตถือว่าเป็นเงินออกที่ดี ห้ามให้ใครยืมเงิน ช่วงนี้ เพราะจะกลายเป็นหนี้สูญ จะมีรายจ่ายจุกจิกเข้ามาเยอะ ด้านความรัก เล็งใครไว้ให้รีบสานความสัมพันธ์ คนมีคู่แล้ว มีอะไรให้คุยกัน ปรึกษากัน แล้วจะผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ สุขภาพระวังเรื่องช่องท้อง ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ

ราศีกรกฎ (15 ก.ค. - 14 ส.ค.)

ชาวราศีกรกฎในช่วงนี้ด้านการทำงานจะวุ่นวายมากเป็นพิเศษ เพราะเป็นเดือนแห่งการเปลี่ยนแปลง อาจจะเปลี่ยนห้องทำงาน ได้รับชิ้นงานใหม่ให้รับผิดชอบ หรืออาจจะย้ายงานเลยก็เป็นได้ แต่ถ้าใครที่ดูแลไม่มีวิสัยในการย้ายงาน คุณก็จะเจอกับความวุ่นวายเรื่องงานแทน ให้แก้เคล็ดด้วยการตกแต่งโต๊ะทำงานใหม่ ย้ายมุม หรือหาของใหม่ที่เปี่ยมมงคลมาจัดวางที่โต๊ะ เพื่อช่วยแก้เคล็ด ด้านการเงินราบรื่น มีใช้ไม่ขาดมือ ถ้าคิดจะกู้เงินในช่วงนี้ให้ปิดไปเลยก่อน ด้านความรักไม่มีอะไรหือหาว สุขภาพ ระวังเรื่องไขข้อกระดูก เส้นเอ็นกล้ามเนื้อ ห้ามยกของหนักเกินกำลัง

ราศีสิงห์ (15 ส.ค. - 14 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์ในช่วงเดือนนี้จะมีชีวิตโดดเด่นมากทางด้านการทำงาน จะได้รับการโปรโมตเลื่อนขั้นขึ้นตำแหน่ง หรือโยกย้ายไปในความรับผิดชอบที่สูงขึ้น และมีโอกาสได้รับชื่อเสียงจากงานที่ทำอีกด้วย ด้านการเงินจะมีความมั่นคงมากขึ้น มีเงินเข้ามาจากงานที่ทำ ได้เดินทางไปดูงานที่ต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ หรือได้รับโอกาสอื่นๆ ที่พัฒนาตัวเองให้สูงขึ้น ด้านการเงินช่วงนี้รายจ่ายจะมากเป็นพิเศษ เป็นรายจ่ายจร เงินอาจขาดมือได้ ด้านความรัก ใครโสดยังต้องโสดต่อไป ใครมีคู่ระวังเรื่องเข้าใจผิดเรื่องมือที่สาม สุขภาพระวังเรื่องภูมิแพ้กำเริบ

ราศีกันย์ (15 ก.ย. - 14 ต.ค.)

ด้านการทำงานของชาวราศีกันย์ในช่วงเดือนนี้อาจจะถูกตำหนิ หรือถูกกลั่นแกล้งทั้งที่ไม่ได้ทำผิด ให้ใจเย็นๆ พยายามอย่าสร้างศัตรู หรือใช้อารมณ์ในการทำงาน ด้านการเงิน จะถูกเอาเปรียบเรื่องเงิน ถ้าคิดจะหยิบยืมเงินใคร หรือกู้ยืมเงิน อาจถูกปฏิเสธได้ รายจ่ายจรมีเข้ามาอยู่เรื่อยๆ ช่วงนี้ห้ามใครยืมเงินเด็ดขาด เก็บเงินไว้ใช้จ่ายยามฉุกเฉินด้วยเรื่องความรัก อาจจะกระทบกระทั่งกันง่าย คนโสดมีโอกาสพบเจอคนเก่าๆ แล้วกลับมาคุยกัน คนมีคู่แล้วให้หาโอกาสเพิ่มความหวานกันบ้างจะดีมาก สุขภาพไม่มีอะไรต้องเป็นห่วง

ราศีตุลย์ (15 ต.ค. - 14 พ.ย.)

ชาวราศีตุลย์ในช่วงเดือนนี้ด้านการทำงานปัญหาที่เคยมีมาจะคลี่คลายลง หรือใครคิดจะขยับขยายกิจการ แผนงานจะลงตัวมากขึ้น มีผู้ใหญ่เข้ามาช่วยเหลือถึงแม้แนวโน้มในช่วงนี้จะไปในทิศทางที่ดีขึ้น แต่ก็ยังได้รับผลกระทบด้านอารมณ์อยู่ แนะนำให้ใจเย็นๆ ค่อยๆ คิด ค่อยๆ แก้ปัญหา ด้านการเงิน ระวังโดนหลอกให้เสียเงิน หรือจะเสียเงินเกี่ยวกับสุขภาพ ซ่อมรถ ซ่อมบ้าน แต่ก็จะมีโชคลาภแบบพลุกพล่าน เข้ามาช่วยบ้าง ด้านความรักต้องใช้ความอดทนกันหน่อย อาจมีเรื่องไม่เข้าใจกันบ้าง ให้ค่อยๆ คุยกันอย่าใช้อารมณ์ สุขภาพพักผ่อนให้มากๆ

ราศีพิจิก (15 พ.ย. - 14 ส.ค.)

ชาวราศีพิจิกในช่วงเดือนนี้ด้านการทำงานจะยุ่งเหยิงมาก ได้งานเร่งด่วนจนทำให้เกิดความวุ่นวาย ระวังผิดใจกับผู้ใหญ่ ช่วงนี้ให้อยู่เสียๆ อดทนไปก่อน วิธีแก้เคล็ดให้หาอะไรทำหลายๆ อย่าง ให้ตัวเองวุ่นวายเข้าไว้ จะช่วยผ่อนหนักเป็นเบาได้ ด้านการเงิน มีรายจ่ายมาก แต่ก็มียารายรับที่ดี พอหมุนไปได้ ด้านความรัก คนอยู่ใกล้กันจะทะเลาะ คนอยู่ไกลจะคิดถึง ส่วนคนมีคู่ ให้ต่างคนต่างทำหน้าที่ตัวเองให้ดีที่สุด ช่วงกลางเดือนไปแล้วให้วางแผนเพิ่มความหวาน พากันไปเที่ยวจะดีมาก ด้านสุขภาพ ระวังการเดิน การขับรถ อย่าออกนอกบ้านยามวิกาล

ราศีธนู (15 ส.ค. - 14 ม.ค.)

ชาวราศีธนูช่วงเดือนนี้ ด้านการทำงานจะเห็นดีเห็นงามเป็นพิเศษ ทำบุญใครไม่ค่อยขึ้น ให้ไปทำบุญด้วยการทรม้า พระประธาน นั่งสมาธิ สวดมนต์ จะช่วยผ่อนหนักเป็นเบาได้ ด้านการเงิน จะมีเงินเข้ามามาก แต่จะจ่ายออกไปเรื่องสุขภาพทางที่ดีควรวางแผนไปตรวจสุขภาพ เจาะเลือด ทำฟัน เพื่อแก้เคล็ด หรือทำบุญช่วยเหลือพระสงฆ์อาพาธได้จะดีมาก ด้านความรัก คนโสดจะมีเสน่ห์มากขึ้นคนเข้ามาคุยด้วย ให้ดูๆ ไปก่อน อย่าเพิ่งตัดสินใจ ด้านสุขภาพ ระวังอุบัติเหตุหรือโรคเก่ากำเริบ ช่วงนี้พักผ่อนให้มากๆ ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงไว้ก่อน

ราศีมังกร (15 ม.ค. - 14 ก.พ.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีมังกรจะมีความอ่อนแอเรื่องจิตใจ คิดน้อยขยอกน้อยใจกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง ช่วยเหลือใครไปก็ไม่มีใครเห็น เหมือนปิดทองหลังพระ ด้านการเงิน จะมีรายจ่ายเข้ามาแบบไม่ได้เตรียมตัว รถเสีย อุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้านเสียหาย หรือต้องซ่อมแซมบ้าน เป็นรายจ่ายที่จำเป็นต้องจ่าย ควรวางแผนเก็บเงินไว้ใช้จ่ายฉุกเฉินด้วยเป็นการดี ด้านความรัก ใครโสดอย่าเพิ่งตกลงปลงใจกับใคร เพราะอาจเกิดการเปลี่ยนใจขึ้นมาได้ ส่วนใครมีคู่แล้ว จะมีปากเสียงกันในเรื่องไม่เป็นเรื่อง สุขภาพ ไม่มีอะไรต้องเป็นห่วง

ราศีกุมภ์ (15 ก.พ. - 14 มี.ค.)

ชาวราศีกุมภ์ในช่วงเดือนนี้ ด้านธุรกิจค้าขายดีมาก มีโอกาสได้รับความช่วยเหลือจากผู้หลักผู้ใหญ่ ได้รับการสนับสนุนในหน้าที่การงาน ถ้าใครที่คิดจะย้ายงาน เปลี่ยนงาน เรียนต่อ ช่วงนี้เป็นจังหวะที่ดี ด้านการเงิน รับน้อย จ่ายมาก แต่ถ้าหมัดไปกับการลงทุนถือว่าวางแผนการใช้จ่ายให้ดี อาจมีติดบ้าง ด้านความรัก คนโสดที่กำลังมองหาคู่ให้ค่อยเป็นค่อยไป พัฒนาความสัมพันธ์แบบช้าๆ อย่าเพิ่งด่วนตัดสินใจ คนมีคู่แล้วอย่าพูดเรื่องเก่าขึ้นมาทำให้เสียอารมณ์ สุขภาพ ระวังเรื่องช่องท้อง อาหารการกินเน้นความสะอาดไว้ก่อน

ราศีมีน (15 มี.ค. - 13 เม.ย.)

ในช่วงเดือนนี้ชาวราศีมีนด้านการทำงานทำอะไรก็เหมือนจะมีแต่อุปสรรคต้องใช้ความอดทนและความพยายามอย่างมาก ให้หมั่นขยันทำงาน ตั้งสติให้ดี รับรองว่าจะประสบความสำเร็จแน่นอน ด้านการเงินก็เหนื่อยไม่แพ้เรื่องงาน อาจจะต้องเอาเงินเก็บออกมาใช้จ่าย แต่ยังมีที่มิดวงโชคเข้ามาบ้าง อาจได้เงินคืนจากลูกหนี้ หรือถูกรางวัลเล็กๆ น้อยๆ ส่วนด้านความรัก จะเกิดพ้อแฉงเมื่อกันบ้าง คนโสดอย่าเล่นกับไฟ ถ้าเจอคนมีคู่เข้ามาพัวพัน ให้ถอยห่างไว้ ไม่อย่างนั้นจะเกิดเรื่องไม่เต็ม เรื่องสุขภาพระวังเส้นหมึก *Len*

ซื้อตั๋ว



บขส ทุกเส้นทาง

ทั้งในประเทศและระหว่างประเทศ

ได้แล้ววันนี้ ที่



ทุกสาขาทั่วประเทศ

เส้นทาง
ภายในประเทศ

เส้นทางระหว่างประเทศ
สปป.ลาว และกัมพูชา



จองตั๋วสะดวก
เพียงสแกน



www.allticket.com

*ขอสงวนสิทธิ์ยกเว้นสินค้าที่ไม่เข้าร่วมรายการ ดังต่อไปนี้ เหล้า, เบียร์, บุหรี่, บัตรโทรศัพท์, บัตรเติมเงินทุกชนิด, สลิปเติมเงิน 7 Top-up, เติมเงินออนไลน์, บัตรเงินสดทุกชนิด, ไฟ, พ.ร.บ., Air Card, หลอดตะเกียบทุกพ.ม., นมผงสูตรสำหรับทารกแรกเกิดถึง 1 ปี, โทรศัพท์เคลื่อนที่, กลุ่มยา, เวชภัณฑ์, เวชสำอาง และเครื่องมือแพทย์, บัตร 7-Card, บัตร A-Cash, บัตรเกมส์ทุกชนิด, สลิปเกมส์ และอินเตอร์เน็ตทุกชนิด, แสตมป์ไปรษณียากร, ตัวเครื่องบิน, เคาน์เตอร์เซอร์วิส, สินค้าการกุศล, พรีเมียมทุกชนิด

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯกำหนด และขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข ราคาและโปรโมชั่น โดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า



SIGNATURE OF PRIVILEGE

เอกลักษณ์แห่งเอกสิทธิ์... ใหม่! อีซูซุมิว-เอ็กซ์ บลูเพาเวอร์

เต็มอารมณ์ ด้วยการออกแบบบรรยากาศห้องโดยสารกว้างขวางค้ำคอสรุกราชละเอียด ด้วยชุดตกแต่งลายไม้ Fine Walnut เมาะนั่งดีโซนนั้แบบ Sport Cut นั่งสบาย โคมี่เยี่ยวด้วยไฟหน้าแบบ BI-LED ไร้ใจทุการขับช้กับสมรรถนะของขุมพลัง 1.9 และ 3.0 ดีดีไอ บลูเพาเวอร์ คุมเนวลด้วยช่วงล่าง 5-Link Suspension กันพเพอกลัษณ์แห่งเอกสิทธิ์เพื่อกุณ



ห้องโดยสารกว้างขวาง พร้อมความบันเทิงครบครัน



ขุมพลังดีเซล 1.9 และ 3.0 Ddi Blue Power แรงและประหยัดน้ำมัน



พื้นที่เนประสะกขขนาดใหญ้ สดตัวกับทุกไลฟ์สไตล์

