



DERMIST



New!

DERMIST RADIANT SUNWHITE CREAM SPF50+ PA+++

ครีมบำรุงผิวหน้าป้องกันแสงแดด
ได้ทั้ง ยูวีเอ, ยูวีบี ที่เป็นสาเหตุทำให้ใบหน้าหมองคล้ำ

บริษัท ไชแอนทีฟิค แคร่ คอร์เปอร์เรชั่น จำกัด

26-26/1 ลาดพร้าว122 ซ.มหาดไทย แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กทม. 10310

โทร. 02-934-3301-3, 02-934-1709 แฟกซ์ 02-934-1708, 091-995-9773

หาซื้อสินค้าได้ที่ ซุปเปอร์มาร์เก็ต ชั้น 3 บีซี ปากน้ำ เยื้องกับ บริษัท อีออน และร้านค้าชั้นนำทั่วประเทศ

www.doctordermist.com, www.dermistshop.com, www.facebook.com/doctordermistclub



DERMIST RADIANT SUNWHITE CREAM
SPF50+ PA+++

ประสบการณ์สอนให้รู้ว่า ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่า เห็นคุณค่า และจริงใจกับตัวเอง เป็นในสิ่งที่คุณอยากเป็น

ดิฉันคิดว่า ทุกคนมีจุดดีในตัวเอง ที่ไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร ด้านรูปร่างหน้าตา เราที่สวยงามของเรา ด้านจิตใจ
ความสามารถก็มีแตกต่างกัน พระพุทธเจ้าเคยบอกว่า อีกหน่อย...คนทั้งโลกจะหน้าตาเหมือนกันหมด เวลานี้ทุกคน
ก็งูมูงโด่ง ตาโต เหมือนกันหมดเลย สิ่งแวดล้อมอาจจะทำให้เราคิดว่า ต้องเป็นอย่างนี้ถึงจะดี แต่ถ้าเราเข้าใจลึกซึ้ง

True beauty is the **Beauty Inside**

กับชีวิต เราะคิดอีกแบบ ดิฉันถือความจริงใจเป็นพื้นฐานของความคิดมาตั้งแต่เด็กๆ และสอนลูกชาย “ก้อง สหรัถ”
ให้เป็นคนแบบเดียวกัน สำหรับดิฉันลูกไม่จำเป็นต้องเรียนจบ ทำงานเหมือนคนอื่นๆ แคร์รักดนตรี ดิฉันก็สนับสนุน
เค้าเต็มที่ เพราะเชื่อว่า ไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ตามขอให้รักและชอบมันจริงๆ เราจะทำสำเร็จ ไม่ใช่ทำตามแฟชั่น แต่พอ
ทำไปจริงๆ แล้วมันไม่ใช่ มันทำไม่ได้ เป็นตัวเอง จริงใจต่อตัวเอง หากจุดดีในตัวเอง หากสิ่งที่เรารักให้เจอแล้วทุ่มเท
กับมัน ความสำเร็จจะเป็นของเราอย่างแน่นอน ดิฉันมั่นใจ

ว่าถ้าเชื่อว่า พุทฺหนิงทุกคนในโลกถูกสร้างให้สวย และยิ่งสวยที่สุดจากความรู้สึกดีๆ ที่อยู่ข้างใน เราจึงทุ่มเท
สร้างลรรคกัณฑ์กวีกรรมเพื่อความงดงามของสรรี เพื่อให้พุกุหนิงเปล่งประกายความสวยในแบบของตัวเอง



คู่หูเดินทาง

- **ประธานที่ปรึกษา**
นายวุฒิชัย กัลยาณมิตร
- **รองประธานที่ปรึกษา**
ระพีพรรณ วรรณพินทุ
- **คณะที่ปรึกษา**
ศุภศิรี มหิวรรณ, ชนิดา สมานจิต, จรณีนท์ ศรีหทัย, ธนวัฒน์ ศรีสกุล, ศิริชัย กิฬสม, ปิญญา ใจสว่าง, พรกัญญา ทอประเสริฐ, นันทิยา วรณันต์, อรปรียา วิบูลอาจ, เรวัต ช่วยดิษฐ์, นิมนต์ พันทะพรัด, ณัฐมล ชูเฮ็ด
- **ฝ่ายบริหาร**
มณฑกาล คมบัน
สุรินทร์ ทอพอ
วราวุฒ เลิศวิทย์วระเท
- **กองบรรณาธิการ**
ชญาณี อนุรัตน์พันธุ์
ศุภลักษณ์ สุนทรปฏัก
- **บรรณาธิการศิลปกรรม**
สุรินทร์ ทอพอ
- **ศิลปกรรม**
ภาคภูมิ สุดเอื้อม
- **เว็บไซต์**
วรัชฎี ทับบุญ
- **ฝ่ายธุรการ**
วราวุฒ สุวรรณเท
- **ฝ่ายภาพ**
ธันวา พยว, s88
- **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด**
นิตยารินทร์ ฐาบุธรรมพงศ์
- **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด**
วราวุฒ เลิศวิทย์วระเท, สมจินตนา ไวยฉาย, วรวิ เพ็ชรวาริ, จิระพงษ์ สุขไช

สวัสดิ์ปีใหม่ไทยครับ... คุณผู้อ่านหลายๆ ท่านคงเพิ่งเดินทางกลับมาจากการพักผ่อนท่องเที่ยวในช่วงวันหยุดสงกรานต์ที่ผ่านมา บางท่านอาจจะเลือกไปเที่ยวทะเล น้ำตกภูเขา หรือ เลือกที่จะเดินทางกลับภูมิลำเนาเพื่อไปหาคนที่ท่านรักและรอคอยท่านอยู่

ซึ่งนั่นหมายถึง การไปชาร์ตแบตฯ เติมพลัง รับความสุขกันมาแบบเต็มกระเป๋า เทศกาลสงกรานต์ถือว่าเป็นอีกหนึ่งช่วงวันหยุดยาวประจำปีที่หลากหลาย ท่านรอคอย เป็นเทศกาลดับความร้อนจากอากาศที่อบอ้าว อากาศร้อนนอกจากจะทำให้ผิวกายเราแลบร้อนจากแสงแดดแล้ว ยังมีผลทำให้อาหารที่เรารับประทานอาจสูญเสียได้เร็วขึ้น เกิดอาการของโรคท้องร่วงหรือโรคอาหารเป็นพิษโดยเฉียบพลันตามมา ดังนั้นก่อนที่จะรับประทานอะไรเข้าไปลองสังเกตกันสักนิดนะครับว่า มีแมลงวันตอมหรือเปล่า หรืออาหารนั้นปรุงมาสุกดีหรือไม่ ต้มแกงที่เราทำไว้มีฟองหรือกลิ่นบูดบ้างไหม หากอันไหนไม่แน่ใจผมว่าอย่ารับประทานเข้าไปเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดครับ เสียของดีกว่าเสียสุขภาพ อีกหนึ่งโรคที่ต้องระวังในช่วงหน้าร้อน คือ โรคพิษสุนัขบ้า ควรนำสัตว์เลี้ยงของท่านไปฉีดวัคซีนป้องกันไว้ทุกปี หรือหากท่านเดินทางไปไหนพบเห็นสุนัขก็อย่าเข้าไปจับหรือสัมผัส เพราะหากสุนัขตัวนั้นเป็นโรคก็อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตเราได้ครับ ยิ่งบ้านไหนมีเด็กเล็กต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ

แม้ปีนี้อากาศบ้านเราจะร้อนอบอ้าวมากขึ้น ก็อย่าให้อุณหภูมิของอารมณ์เราร้อนตามไปด้วยนะครับ หากผ่านหน้าสุนัขน้ำเย็นๆ ไล่แดดหน้าสักผืน ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีคลายร้อนง่ายๆ ครับ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า

CONTENTS

6 **ขส. ฮันไฮด์**

: บขส.ขนส่งความสุข...ทุกเส้นทาง

12 **รอบรู้รอบโลก**

: ทำไมต้องแห่กางแมวขอฝน?

14 **บุบสุขภาพ**

16 **เคล็ดลับความงาม**

18 **อัลโหลบางกอก**

20 **กัพอก**

เติมความอร่อย

เติมความสุขทั่วไทย

22 **คู่หูพาเที่ยว**

: เที่ยวทะเล

หลบร้อนมาพักผ่อนกายใจที่ เกาะภูเก็ต จ.ตรวด



สวัสดิ์ครับ



(วุฒิชัย กัลยาณมิตร)

กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ขนส่ง จำกัด

ข่าวดี

คุณสามารถอ่านนิตยสารคู่หูเดินทาง

ในรูปแบบ E-Magazine ได้ง่ายๆ เพียงดาวน์โหลดแอปพลิเคชันของ BookSmile มาไว้ที่สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตของคุณใช้ได้ทั้งระบบ Android และ ios



Where to Find



สมัครสมาชิกนิตยสารคู่หูเดินทาง

จ่ายเพียงค่าจัดส่ง 250 บาท (1 ปี 12 ฉบับ)

วิธีสมัครสมาชิก

โอนเงินเข้าบัญชีในนาม บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขา สำนักวิจัยธน ประภทบัญชี ออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 111-291870-5 แล้วส่งไปโอนเงิน พร้อมชื่อ ที่อยู่ และเบอร์ติดต่อกลับมายที่ แฟกซ์. 0-2171-1536 สอบถามเพิ่มเติม โทร. 0-2171-1535, 08-1814-0028

อ่าน 'นิตยสารคู่หูเดินทาง' ในรูปแบบ E-MAGAZINE ได้แล้วที่เว็บไซต์ www.busbuddythailand.com



<http://www.facebook.com/busbuddythailand>

● ชื่อเขียนและรูปภาพในนิตยสาร คู่หูเดินทาง สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย หากต้องการนำไปเผยแพร่หรือทำซ้ำไม่ว่าบางส่วนหรือทั้งหมด ต้องได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด ก่อนทุกครั้ง

เจ้าของคู่หูเดินทาง บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด
499/87 ถนนหทัยราษฎร์ แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510
โทรศัพท์ 0 2171 1535 โทรสาร 0 2171 1536
MJ Media Company Limited
499/87 Hathairat Road, Sam Wa Tawantok, Khlong Sam Wa, Bangkok 10510

ฝ่ายโฆษณา 08-1751-3839
ฝ่ายบัญชี อุไรภรณ์ เลิศสำราญ โทร. 08-1821-2287, 0-2889-5664
ฝ่ายสมาชิก 08-1814-0028
อีเมล : mjmedia2008@yahoo.com
เว็บไซต์ www.busbuddythailand.com
พิมพ์ที่ ส เจริญ การพิมพ์ โทร. 0-2913-2080

● พบนิตยสารคู่หูเดินทางได้เป็นประจำที่ บนมตรโดยสายการบินอากาศ ของจำหน่ายตัว และจุดประชาสัมพันธ์ของบริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) ณ สถานีขนส่งกรุงเทพฯ (จตุจักร), สถานีขนส่งสายใต้ใหม่, สถานีขนส่งเอกมัย, สถานีเดินรถสุวรรณภูมิ และสถานีบริการของบขส. อีกรกว่า 100 แห่งทั่วประเทศ, ร้านกาแฟ คาเฟ่โอโร ทุกสาขา, ร้านกาแฟ 94°coffee ทุกสาขา, ร้านกาแฟ คาเฟ่ตอยตุง ทุกสาขา, ร้านกาแฟ คาเฟ่ อเมซอน และห้องสมุดมหาวิทยาลัยชั้นนำทั่วประเทศ ฯลฯ



คนพันธมิตร PEA

ไม่ใช่แค่ให้ไฟ แต่นำไทยสู่ชัยชนะ

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค หรือ PEA





บขส.ขนส่งความสุข...ทุกเส้นทาง

วันสงกรานต์ถือว่าเป็นเทศกาลที่สำคัญเทศกาลหนึ่งของคนไทย เพราะนอกจากจะเป็นวันขึ้นปีใหม่ไทย วันผู้สูงอายุและยังเป็นวันครอบครัวอีกด้วย เมื่อเทศกาลสงกรานต์มาถึง ประชาชนส่วนใหญ่เลือกที่จะเดินทางออกต่างจังหวัดกันอย่างคึกคัก ไม่ว่าจะกลับภูมิลำเนา ไปเยี่ยมญาติ หรือท่องเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ เนื่องจากมีวันหยุดยาวต่อเนื่องกันหลายวัน หลายๆ คน จึงถือโอกาสพาครอบครัวไปพักผ่อน ทำให้มีประชาชนจำนวนมากที่ต้องการเดินทางในช่วงเทศกาลสงกรานต์ องค์กรและหน่วยงานต่างๆ จึงร่วมกันรณรงค์เรื่องความปลอดภัยและสร้างจิตสำนึกให้กับประชาชน ทั้งผู้ใช้รถยนต์ส่วนตัวหรือใช้บริการรถโดยสารสาธารณะให้คำนึงถึงความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน โดยเฉพาะเรื่องการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แต่อย่างไรก็ดี เนื่องจากมีประชาชนเป็นจำนวนมากเข้ามาใช้บริการภายในสถานีขนส่งผู้โดยสาร อาจทำให้มีมิชชันชีพแฝงเข้ามาฉวยโอกาสก่ออาชญากรรมในรูปแบบต่างๆ บขส.จึงได้กำหนดมาตรการรักษาความปลอดภัยหลายด้าน โดยภายในสถานีขนส่งฯ ได้ติดตั้ง



CCTV ครอบคลุมทุกพื้นที่ และยังสามารถประสานขอความร่วมมือกับทหาร และตำรวจเพื่อมาช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชน

คู่หูเดินทางฉบับนี้ จึงขอแนะนำวิธีการเดินทางอย่างปลอดภัยให้กับผู้โดยสารที่จะมาใช้บริการที่สถานีขนส่งฯ ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ดังนี้

1. ซื้อตั๋วโดยสารจากช่องจำหน่ายตั๋วเท่านั้น
2. อย่าหลงเชื่อบุคคลที่มาชักชวนให้ไปซื้อตั๋ว
3. ขึ้นรถโดยสารตามจุดที่กำหนดไว้
4. ตรวจสอบรายละเอียดเรื่องที่นั่ง เวลา ชานชาลา ที่รถออกทุกครั้ง
5. นำสิ่งของมีค่าติดตัวไว้ตลอดเวลา
6. ดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด เขียนชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ ผู้ปกครอง ใส่กระเป๋าเสื้อเด็กไว้
7. อย่ารับประทานอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มจากบุคคลแปลกหน้า

หากผู้โดยสารไม่ได้รับความสะดวกในการใช้บริการ สามารถติดต่อพนักงานที่สวมเครื่องแบบปฏิบัติหน้าที่ภายในสถานีขนส่งฯ ได้ทุกท่าน หรือ โทร.1490 เรียก บขส. สุขสันต์วันสงกรานต์ครับ ☺





Smart route



สะดวก



ด้วยหลากหลายช่องทางการจำหน่ายตั๋ว
โดยสามารถซื้อและจองตั๋วโดยสารของ บขส. ได้ที่

- ไทยทิคเก็ตเมเจอร์
- ไปรษณีย์ไทยทุกสาขา
- Tesco Lotus
- Call Center 1490 เรียก บขส.
- www.transport.co.th
- www.thaiticketmajor.com



ปลอดภัย



ด้วยมาตรฐานของรถโดยสารที่ประกอบจากโรงงาน
ที่มีมาตรฐานสากลและความปลอดภัยสูง

- บขส.นำรถโดยสารรุ่นใหม่มาให้บริการเต็ม 100% และติดตั้งระบบ GPS และ CCTV ทุกคัน
- รถ ม.4ข ม.4ก ติดตั้งเบาะโดยสาร ระบบนวดไฟฟ้าทุกที่นั่ง
- ตรวจสอบสภาพรถโดยสาร ตามกฎหมายทุกระยะ
- มีพนักงานขับรถ 2 คน ในระยะทางเกินกว่า 400 กม.
- พนักงานขับรถมีความชำนาญเส้นทาง และตรวจสอบสภาพเป็นประจำ 2 ครั้ง/ปี



ประหยัด



ด้วยราคาค่าโดยสารที่เป็นธรรมและ
เป็นไปตามข้อกำหนดของกฎหมาย

- ราคาค่าโดยสารเป็นไปตามข้อกำหนดของกฎหมาย
- ลดราคาค่าโดยสารให้กับ พระภิกษุ สามเณร ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ทหาร ตำรวจในเครื่องบิน และเด็กที่มีความสูงไม่เกิน 130 ซม.
- ซื้อตั๋วไป-กลับ ลด 10%

บขส.เป็นของรัฐ
ยืนหยัดเพื่อปวงชน
ทุกคนเป็นเจ้าของ



Call Center **1490** เรียก **บขส.**





โครงการปัจฉิมนิเทศ ผู้เกษียณอายุประจำปี 2557

นายวุฒิชชาติ กัลยาณมิตร กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) พร้อมด้วยผู้บริหารระดับสูงเข้าร่วมเปิดโครงการปัจฉิมนิเทศ ผู้เกษียณอายุประจำปี 2557 ณ ห้องอบรมคอมพิวเตอร์ ชั้น 4 อาคารสถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพฯ (จตุจักร)

๑ สตางค์ ๑ ความดี

โครงการ "๑ สตางค์ ๑ ความดี" บขส.หักรายได้จากตั๋วโดยสาร ๑ สตางค์ ทุกใบ เข้าสมทบทุนให้กับมูลนิธิชากียมในสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชมราชชนนี เพื่อนำเงินไปจัดทำชากียมให้ผู้พิการที่ยากไร้

บขส.ขนส่งความสงบ...ทั่วไทย

Call Center 1490 เรือ **บขส**

ขานเสียงประชาชนพันธุ์ กอประชาพันธุ์ บริษัท ขนส่ง จำกัด **บขส**



บขส.ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันก่อตั้ง ช่อง 3 ครบรอบ 44 ปี

ผู้แทนบริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) ร่วมมอบเงินสมทบทุนแก่สถานีวิทยุโทรทัศน์ไทยทีวีสี ช่อง 3 เนื่องในโอกาสครบรอบวันก่อตั้ง ปีที่ 44 ณ อาคารมาลีนนท์ สถานีวิทยุโทรทัศน์ไทยทีวีสี ช่อง 3



บขส.ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาการรถไฟแห่งประเทศไทยครบรอบปีที่ 117

ผู้แทนบริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) ร่วมมอบเงินสมทบทุนแก่มูลนิธิโรงพยาบาลรถไฟ เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาการรถไฟแห่งประเทศไทยครบรอบปีที่ 117 ณ อาคารสำนักงานใหญ่การรถไฟแห่งประเทศไทย



เชิญร่วมสั่งจองเหรียญพระบรมรูป พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ที่ระลึก **๑๐๐** ปี

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย



ชุดเหรียญพระบรมรูปพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สำนักกษาปณ์โมเน่ เดอ ปารีส



ขนาดเหรียญ ๓.๐๐ X ๒.๖๕ ซม.

๑ ชุด ประกอบไปด้วยเหรียญทอง เงิน และบรอนซ์

ทอง ๙๙.๙% ๓๐ กรัม เงิน ๙๕% ๑๖ กรัม บรอนซ์ ๑๓ กรัม

จัดสร้างจำนวน **๙๙๙** ชุด
ราคาชุดละ **๑๒๐,๐๐๐** บาท



ขนาดเหรียญ ๓.๐๐ X ๒.๖๕ ซม.

เนื้อเงิน ๙๕% ๑๖ กรัม

จัดสร้างจำนวน ๕,๐๐๐ เหรียญ
ราคาเหรียญละ

๖,๙๐๐ บาท

เนื้อเงิน



ขนาดเหรียญ ๓.๐๐ X ๒.๖๕ ซม.

น้ำหนักประมาณ ๑๓ กรัม

จัดสร้างจำนวน ๑๐,๐๐๐ เหรียญ
ราคาเหรียญละ

๒,๐๐๐ บาท

เนื้อบรอนซ์

เหรียญพระบรมรูปพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สำนักกษาปณ์ กรมธนารักษ์



ขนาดเหรียญ ๓.๒ X ๒.๖ ซม.

น้ำหนักโดยประมาณ ๑๔ กรัม

จัดสร้างจำนวน ๓๐,๐๐๐ เหรียญ
ราคาเหรียญละ

๓,๐๐๐ บาท

เนื้อเงิน



ขนาดเหรียญ ๓.๒ X ๒.๖ ซม.

น้ำหนักโดยประมาณ ๑๒ กรัม

จัดสร้างจำนวน ๑,๐๐๐,๐๐๐ เหรียญ
ราคาเหรียญละ

๒๐๐ บาท

เนื้อทองแดง

กำหนดการรับเหรียญ : วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๗ เป็นต้นไป

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โทร. ๐-๒๒๕๖-๔๔๐๙
สำนักงานจัดหารายได้ สภากาชาดไทย โทร. ๐-๒๒๕๖-๔๔๕๐, ๐-๒๒๕๕-๙๙๑๐ แฟกซ์ ๐-๒๖๕๒-๔๔๕๐
สำนักสารนิเทศและสื่อสารองค์กร โทร. ๐๖๖๔, ๐-๒๒๕๖-๔๐๓๒, ๐-๒๒๕๐-๑๖๒๐
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. ๐-๒๒๕๖-๔๔๖๒, ๐-๒๒๕๖-๔๐๔๓
นอกเวลาราชการ ติดต่อที่ ๐-๒๖๔๙-๔๐๐๐ กด ๐

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

www.redcrossfundraising.org
www.chulalongkornhospital.go.th
ปิดรับจองเหรียญฯ : วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๗

ปตท. ก้าวไปอีกขั้น พร้อมเปิดบริการรับชำระค่าน้ำมันด้วยคะแนนสะสม KBank Reward Point มูลค่าที่สูงกว่าเป็นรายแรก

นายอรรถพล ฤกษ์พิบูลย์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่การตลาดขายปลีก ธุรกิจน้ำมัน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และนายชาติชาย พยุหนาวีชัย รองกรรมการผู้จัดการ ธนาคารกสิกรไทย ร่วมเปิดโครงการ “ยิ่งแลก ยิ่งประหยัด กับ KBank Reward Point ณ สถานีบริการน้ำมัน ปตท.” โดยให้ผู้ถือบัตรเครดิตกสิกรไทยสามารถใช้คะแนนสะสมชำระค่าน้ำมันแทนการชำระด้วยเงินสด ณ สถานีบริการน้ำมัน ปตท.



ภาพความสำเร็จในโครงการ

“ซิสเต็มมา เพลย์อิงฟอร์เวิร์ด”

คุณศิริชัย เจริญธนาภิต ผู้จัดการผลิตภัณฑ์ Oral Care บริษัท ไลอ้อน (ประเทศไทย) จำกัด (คนที่ 4 จากซ้าย) โดยผลิตภัณฑ์ดูแลช่องปาก “ซิสเต็มมา” ผู้สนับสนุนโครงการ “Systema Playing Forward” ส่งต่อเพลง ส่งต่อบุญ จัดงานแถลงข่าวถึงความสำเร็จของโครงการนี้โดยเชิญคนในวงการมาเป็นศิลปินร้องเพลง พร้อมชักชวนคนในโลกออนไลน์ช่วยกันแชร์, ดาวโหลด, ส่งต่อ, เพื่อนำรายได้จากเพลงทั้งหมดเปลี่ยนเป็นอุปกรณ์ดนตรี เพื่อมอบให้กับโรงเรียนที่ขาดแคลน



ซึ่งได้รับการตอบรับที่ดี จึงได้รวบรวมเงิน

จากยอดดาวน์โหลด และเงินสนับสนุนเพิ่มเติม มูลค่า 6 แสนบาท มอบให้กับ 2 โรงเรียน คือ โรงเรียนสรรพวิทยวิทยา จังหวัดชัยนาท และโรงเรียนอนุบาลวังทรายพูน จังหวัดพิจิตร โดยมี ศิลปินในซีซั่นแรก เจมส์-จิรายุ ตั้งศรีสุข, ปิ๊ก ภาณุฉลาด ทวีทรัพย์, ปอ ปานเวทย์ ไสยคล้าย, เอฟ สันติ บุรพาชยานนท์ มาร่วมเป็นสักขีพยาน ณ ร้าน ฟีฟตี้ ฟีฟตี้ เอชวัน ทองหล่อ



อีซูซุกวาด 6 รางวัลยอดเยี่ยมแห่งปี 2014

มร. อิโรชิ นาคางาวะ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ดรีเพอร์อีซูซุเซลส์ จำกัด พร้อมทีมผู้บริหาร รับมอบ 6 รางวัลยอดเยี่ยมประจำปี 2014 “คาร์ออฟ เดอะ เยียร์ 2014” จาก นายสมชาย ศิริวัฒน์โชค ปลัดกระทรวงคมนาคม ได้แก่

- รางวัลรถปิกอัพเทคโนโลยียอดเยี่ยม : อีซูซุดีแมคซ์พร้อมเทคโนโลยีอัจฉริยะ “อีซูซุ อินไซต์”
- รางวัลรถปิกอัพประหยัดน้ำมันยอดเยี่ยมเครื่องยนต์ 2,500 ซีซี : อีซูซุดีแมคซ์
- รางวัลรถปิกอัพขับเคลื่อนสี่ล้อยอดเยี่ยม : อีซูซุดีแมคซ์ วี-ครอล
- รางวัลรถยนต์นั่งอเนกประสงค์ขับเคลื่อน 2 ล้อ ดีเซลยอดเยี่ยม : อีซูซุมิว-เอ็กซ์
- รางวัลรถยนต์นั่งอเนกประสงค์ยอดนิยมด้วยยอดขายจำหน่ายมากกว่า 5,000 คัน ใน 10 วัน : อีซูซุมิว-เอ็กซ์
- รางวัลปิกอัพขับเคลื่อน 2 ล้อยอดเยี่ยม : อีซูซุดีแมคซ์



ปิ๊กโคล่าทำความฝันของผู้โชคดีจากแคมเปญฉีกแฉ “พาบินไปเลี้ยงยีราฟ” ในแอฟริกาให้เป็นจริง

ปิ๊กโคล่าพาผู้โชคดีจำนวน 12 ท่าน จาก 5 ประเทศ ร่วมเปิดประสบการณ์ใหม่ในแคมเปญ “พาบินไปเลี้ยงยีราฟ” เดินทางไปสูแอฟริกาเพื่อร่วมเลี้ยงยีราฟด้วยตัวเองที่ศูนย์ยีราฟในเมืองไนโรบี ประเทศเคนยา ได้สัมผัส ให้อาหาร และจับกับยีราฟ พร้อมได้เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการเลี้ยงยีราฟ และสายพันธุ์ต่างๆ ที่ใกล้สูญพันธุ์จากผู้เชี่ยวชาญด้านการอนุรักษ์ นอกจากนี้ผู้โชคดีทุกท่านยังได้ร่วมท้องฟ้าฟารี สถานที่ซึ่งมีชื่อเสียงระดับโลกอย่างเขตป่าสงวนธรรมชาติมาไซมาร่า ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมที่สร้างความประทับใจให้กับผู้ร่วมทริปครั้งนี้เป็นอย่างมาก

เอไอเอส สนับสนุนโครงการ “เรารักผืนน้ำ ปีที่ 5” ปลูกจิตสำนึกเยาวชน ร่วมกันอนุรักษ์แหล่งต้นน้ำทั่วประเทศ

เอไอเอส สนับสนุนโครงการ “เรารักผืนน้ำ จาก เอไอเอส สนับสนุน ปีที่ 5” ร่วมกับ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่าและพันธุ์พืช กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และสถาบันเศรษฐกิจพอเพียง โดยปีนี้เอไอเอสได้ขยายองค์ความรู้เรื่องการอนุรักษ์ต้นน้ำจากโรงเรียนที่อยู่บริเวณพื้นที่ลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา เป็นการให้ความรู้กับโรงเรียน ซึ่งอยู่บริเวณรอบๆ แหล่งต้นน้ำที่เป็นจุดกำเนิดของลุ่มแม่น้ำโดยตรง เพื่อปลูกจิตสำนึกให้เยาวชนรักและหวงแหนต้นน้ำและทรัพยากรธรรมชาติในถิ่นฐานบ้านเกิดของตน และพัฒนาโรงเรียนให้เป็นต้นแบบการอนุรักษ์น้ำในชุมชน

กิจกรรมครั้งนี้ เอไอเอสได้เชิญชวนเยาวชนจากโรงเรียนบ้านทุ่งเสือโทน โรงเรียนบ้านดินโส และโรงเรียนร่มเกล้า จำนวน 100 คน ซึ่งอยู่บริเวณรอบๆ พื้นที่ต้นน้ำผาตาด จังหวัดกาญจนบุรี อันเป็นแหล่งกำเนิดของลุ่มแม่น้ำแม่กลอง เข้าร่วมกิจกรรมค่ายเยาวชนเรา รักผืนน้ำ โดยได้เชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการต้นน้ำ มาอบรมให้ความรู้ รวมทั้งได้เปิดห้องเรียนธรรมชาติให้น้องๆ ได้เรียนรู้ระบบนิเวศต้นน้ำและเดินศึกษาเส้นทางป่าต้นน้ำ ร่วมกิจกรรมนักสืบสายน้ำ ช่วยกันวัดคุณภาพของน้ำในชุมชน พร้อมร่วมกิจกรรมปลูกแฝก เพื่อชะลอการไหลของน้ำและการพังทลายของหน้าดิน นอกจากนี้ยังได้ศึกษาดูงาน ณ หมู่บ้านวังผาตาด ชมฝายกันน้ำที่ชาวบ้านร่วมมือร่วมใจช่วยกันสร้างเพื่อแก้ปัญหาภัยแล้ง ก่อนปิดท้ายด้วยการทัศนศึกษาที่ “น้ำพุร้อนผาตาด” เรียนรู้เรื่องการจัดการและการพัฒนาแหล่งน้ำ

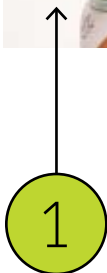


เพื่อการท่องเที่ยวในชุมชน
นายวรินทร์ธีร คำเสียง
เยาวชนค่ายต้นน้ำ ชั้น ม.4
จากโรงเรียนร่มเกล้า
กาญจนบุรี กล่าวว่
“ในห้องเรียนเราเรียนรู้ว่
ป่าไม้ ต้นน้ำและทรัพยากร
ธรรมชาติ มีความสำคัญ
กับเรา แต่ก็ยังไม่เข้าใจว่
สิ่งเหล่านี้มีความเชื่อมโยง

แปลงเกษตรรอบๆ โรงเรียนของเราครับ”

การเข้าค่ายอบรมครั้งนี้ นอกจากน้องๆ จะได้รับความรู้ในการบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติและ การอนุรักษ์ฟื้นฟู และรักษาสภาพน้ำให้มีคุณภาพแล้ว ยังสามารถนำความรู้เหล่านี้ไปจัดทำโครงการร่วมกับภาคีในชุมชน และพัฒนาโรงเรียนให้เป็นต้นแบบการอนุรักษ์ต้นน้ำในชุมชน จนสามารถขยายพื้นที่การอนุรักษ์น้ำไปยังโรงเรียนพื้นที่ต้นน้ำทั่วประเทศเพื่อการรักษาแหล่งน้ำอย่างยั่งยืนต่อไป



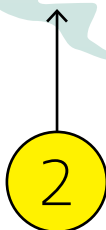


การทำนายเพศ ลูกในท้องแบบโบราณ

ในโลกปัจจุบันวิวัฒนาการทางด้านเทคโนโลยีมีการพัฒนาเจริญก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วและทันสมัยยิ่งขึ้น ในสมัยก่อนกว่าที่คนเราจะรู้ว่าลูกที่อยู่ในท้องนั้นเป็นเพศหญิงหรือชาย คงต้องรอสุ่นกันนานถึง 9 เดือนเลยทีเดียว ผิดกับยุคนี้แค่เพียงไม่กี่นาที่ก็สามารถรู้เพศได้ด้วยการอัลตราซาวด์ แต่เชื่อไหมว่าคนโบราณสมัยก่อนนั้นก็มีการอัลตราซาวด์เหมือนกัน แต่จะมีวิธีการที่ต่างจากยุคปัจจุบัน คนโบราณจะรู้เพศของเด็กด้วยวิธีการทายพยากรณ์กรรมต่างๆ ของแม่เด็ก โดยดูจาก...

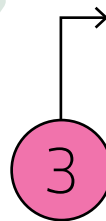
- สังเกตจากการก้าวเท้าของแม่ เชื่อกันว่าหากก้าวเท้าขวาจะได้ลูกชาย เท้าซ้ายจะได้ลูกสาว
- สังเกตจากการขอดูฝ่ามือของแม่เด็ก หากยื่นมือขวา หรือคว่ำมือมาให้จะเป็นลูกชาย ส่วนมือซ้ายหรือหงายมือจะเป็นลูกสาว
- ดูจากใบหน้าของแม่ ถ้าแม่มีหน้าตาแจ่มใสไร้สิ่วฝ้าจะเป็นลูกชาย หากแม่มีหน้าตาหมองคล้ำไม่สดใสจะเป็นลูกสาว
- ทำนายจากความฝันของแม่ หากฝันว่าได้แหวนจะเป็นลูกชาย ถ้าฝันว่าได้สร้อยจะเป็นลูกสาว
- วิธีสุดท้าย ทายจากการใช้เด็กทารกเหยียบบท้อง ถ้าเด็กไม่เหยียบจะได้ลูกสาว หากเหยียบจะได้ลูกชาย

YouTube



หลากรื่องราว เกี่ยวกับความบันเทิงผ่านสื่อ

- ประเทศภูฏาน คือ ประเทศสุดท้ายในโลกที่มีโทรทัศน์
- นักวิทยาศาสตร์สามารถบอกได้ว่าเพลงป๊อปเพลงไหนจะฮิต ด้วยการสแกนสมองของวัยรุ่นขณะที่กำลังฟังเพลงนั้น
- Youtube จะหยุดยอดวิวของวีดีโอโดยอัตโนมัติไว้ที่ 301 วิว เพื่อให้ระบบตรวจสอบให้แน่ใจว่า เป็นยอดวิวจริงๆ ไม่ได้เกิดจากการบอท
- ในแต่ละวันมีวีดีโอจาก Youtube ถูกดูผ่านเฟซบุ๊ก เป็นระยะเวลารวมถึง 500 ปีเชียวนะ
- มีการศึกษาพบว่า การดูวีดีโอเกี่ยวกับแมวในที่ทำงานจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้เพิ่มขึ้น (จริงหรือไม่คงต้องลองดู)



ทำไมต้องแห่นางแมวของฟุน

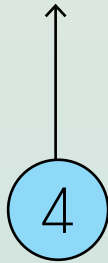
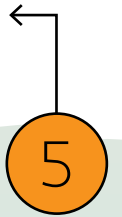
ในสมัยก่อน หากปีใดเกิดภาวะฝนแล้งหรือฝนไม่ตกตามฤดูกาลจะส่งผลทำให้ชาวไร่ชาวนาต้องประสบกับความเดือนร้อน พี่ซมที่ได้ไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย จึงเกิดมีประเพณีแห่นางแมวของฟุนเกิดขึ้น จากความเชื่อกันว่าหลังจากแห่นางแมวแล้วในไม่ช้าฝนก็จะตกลงมา ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากว่า แมวเป็นสัตว์ที่ไม่ชอบน้ำ กลัวน้ำ คนโบราณจึงถือว่าแมวเป็นตัวแล้ง ดังนั้นจึงใช้แมวมาขังใส่กรงแล้วเดินแห่เป็นขบวนไปรอบๆ หมู่บ้าน เมื่อผ่านบ้านใครก็ให้เจ้าของบ้านนั้นตักน้ำมาสาดแมว เชื่อกันว่าแมวถูกสาดน้ำจนเปียกก็จะหมดสภาพตัวแล้งไป เคล็ดตรงนี้เองที่เป็นสาเหตุให้ต้องใช้แมวในพิธีแห่นางแมวของฟุน ฟังๆ ดูก็น่าสงสารเจ้าเหมียวเหมือนกันนะนี่

มารู้จัก

นางสงกรานต์ปี 2557 กัน

ในปี 2557 นี้ นางสงกรานต์มีนามว่า "โคราคะเทวี" ทรงพาหุรัด ทัดดอกปีป อภรณ์แก้วมุกดาหาร ภัษาหารน้ำมัน นัตถ์ขิวาทรงขรรค์ นัตถ์ซ้าย ทรงไม้เท้า เสียดยีน มาเหนือหลัง พยัคฆ์(เสือ) เป็นพาหนะ





ทำไมคนเราต้อง

ทำงานวันละ 8 ชั่วโมงด้วยนะ

สำหรับคนวัยทำงานโดยเฉพาะหนุ่มสาวชาวออฟฟิศหรือลูกจ้างบริษัทต่างๆ คงหนีไม่พ้นหนึ่งในกิจวัตรประจำวันที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดหลายศตวรรษที่ผ่านมา คือ การทำงานวันละ 8 ชั่วโมง ซึ่งหลายคนตั้งให้เป็นมาตรฐานเวลาทำงานสากลของบริษัทโดยทั่วไป ขณะที่ผลวิจัยของสำนักงานสถิติแรงงานแห่งชาติสหรัฐฯ ระบุว่า ชาวอเมริกันทำงานโดยเฉลี่ยวันละ 8.8 ชั่วโมง ตรงกันข้ามบุคคลที่ประสบความสำเร็จหลายคนกลับทำงานวันละ 4 ชั่วโมง จึงนำมาสู่คำถามที่ว่า ทำไมต้องทำงานวันละ 8 ชั่วโมง ลองมองย้อนกลับไปสมัยศตวรรษที่ 18 หรือเมื่อ 300 ปีก่อน นั่นคือจุดเริ่มต้นของการทำงานวันละ 8 ชั่วโมง เนื่องจากการปฏิวัติอุตสาหกรรม นำมาซึ่งการผลิตสินค้าเป็นจำนวนมากเพื่อให้เพียงพอต่อการบริโภค ดังนั้น หลักคิดง่ายๆ จึงเกิดขึ้นด้วยการนำ 24 ชั่วโมงหาร 3 ได้ 8 ชั่วโมง แต่ในความเป็นจริง แรงงานจำนวนมากในภาคการผลิตมีเวลาการทำงานเฉลี่ย 10 - 16 ชั่วโมง

การทำงานหนักของแรงงานทำให้ โรเบิร์ต โอเวน นักเศรษฐศาสตร์และนักปฏิรูปชาวอังกฤษ อดทนคิดให้เกิดการแบ่งเวลาโดยซูลิแกน "8 ชั่วโมงทำงาน 8 ชั่วโมงเล่น 8 ชั่วโมงพักผ่อน" หลักการดังกล่าวของโอเวนไม่ได้รับการยอมรับในสังคมแต่อย่างใด ท่ามกลางการเคลื่อนไหวของขบวนการสุขภาพแรงงานอย่างต่อเนื่องให้ลดชั่วโมงการทำงานลง จนกระทั่ง บริษัทฟอร์ด ได้รับเอาหลักการทำงาน 8/8 ชั่วโมงนี้มาใช้ในปี 2457 อีกทั้งยังทำให้พนักงานรู้สึกมีทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน มีประสิทธิภาพมากขึ้น จนทำให้บริษัทได้ผลกำไรมากขึ้นถึง 2 เท่าอีกด้วย

ขอบคุณข้อมูลจาก www.sanook.com

หลากวิธีแก้อาการเมาแองก์จากทั่วโลก

ช่วงวันหยุดยาวอย่างช่วงสงกรานต์ เชื่อเถอะว่าพี่ไทยเราตั้งวงเมากันสนุกสนานเฮฮา อย่งไรก็ตามเมาแล้วไม่ใคร่ขับ ควรหลับอยู่กับบ้านกันนะ เพื่อความปลอดภัยบนท้องถนน คู่มือเดินทางฉบับนี้มีเทคนิคแก้อาการเมาแองก์จากทั่วโลกมาฝาก จะเลือกใช้วิธีไหนลองเลือกดูกันได้เลย

- **แก้เมาแบบมองโกเลีย**
ชาวสุราแฟนคลับ นิยมแก้เมาค้ำด้วยน้ำมะเขือเทศกับลูกตาแกะดองเค็ม
- **แก้เมาแบบเฮติ**
ประเทศนี้เชื่อเรื่องมนตร์ดำและปอบผีฟ้า เลยต้องแก้เมากันด้วยวิธีคุณไสย โดยการเอาเข็มหมุดหัวดำ 13 เล่ม ไปปักจุกไม้ก๊อกบนขวดเหล้า แล้วอาการเมาค้ำจะหายเป็นปลิดทิ้งเลยเชียว จริงไม่จริงยังงั้นต้องไปลองดูกันเอง
- **แก้เมาแบบเกาหลี**
ชาวเกาหลีชอบแก้เมาด้วยน้ำผึ้ง เพราะมีน้ำตาลฟรุคโตสที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ทันที
- **แก้เมาแบบสิงคโปร์**
แฟนคลับชาตินี้เข้าชอบดื่มซูปสมุนไพรร้อนๆ ใส่ขิง ชดเข้าไป หายเมาเซงัดนัก
- **แก้เมาแบบฟินแลนด์**
ถ้าเมื่อคืนหนักไปหน่อย ตื่นเช้ามาให้จิบเบียร์เย็นๆ แก้มปลาเฮอริงดองเค็ม รับรองหาย
- **แก้เมาแบบชีกโลกเหนือ**
ให้เอามะนาวมาคาล้างที่ได้รักแร้ตามเข็มนาฬิกา ส่วนคนที่อยู่ซีกโลกใต้ ให้คาล้างมะนาวทวนเข็มนาฬิกา แล้วจะหายเมาค้ำ
- **แก้เมาแบบลอสแอนเจลิส**
คนที่นั่นเขามีเทคนิคว่า ถ้าเมาค้ำให้รีบไปชวบน้ำอบตัวให้แห้งออก แล้วตัวจะเบา หายเมาเป็นปลิดทิ้ง (ระวังเป็นลมในห้องชวบน้ำด้วยล่ะ)
- **แก้เมาแบบฮ่องกง**
คนจีนฮ่องกงชอบไซ เลย์ใช้วิธีแก้เมาค้ำโดยการกลืนไซดิบหรือเนยสดก่อนดื่มเหล้าจะป้องกันไม่ให้มีอาการเมาค้ำในวันรุ่งขึ้น
- **แก้เมาแบบรัสเซีย**
คนชาตินี้นิยมกินแตงกวา หรือ กะหล่ำปลีคองเค็ม เวลาเมาค้ำ
- **แก้เมาแบบอิตาลี**
เชื่อว่าถ้าเมาค้ำต้องทานอาหารสีขาว เช่น ข้าว พาสต้า นม แล้วอาการจะดีขึ้น
- **แก้เมาแบบไทย**
ตำรายาไทยบอกว่า ให้ใช้เมล็ดถั่วแปบมาต้มน้ำดื่มแล้วจะหายเมาค้ำ เพราะเมล็ดถั่วแปบมีสารโคเลลิโคสเตอรอลที่สามารถลดการดูดซึมแอลกอฮอล์ในกระเพาะอาหารและช่วยกำจัดแอลกอฮอล์จากกระแสเลือดได้ดี แต่สมัยนี้เมล็ดถั่วแปบหายาก วิธีนี้เลยไม่ค่อยมีใครรู้จัก อีกสูตรเด็ดให้เอาพริกขี้หนูประมาณ 1 กำมือมาตำให้ละเอียด แล้วเอากรอกปากคนเมา ที่นี้ความเผ็ดก็จะบังคับให้ขี้เมาจำต้องอ้าปากไว้ตลอดเวลา แม้แต่ยามหลับ เป็นการระบายแอลกอฮอล์ออกไปทางปากได้
- **แต่นี้คือ วิธีแก้เมาที่คุณหมอแนะนำ**
ดื่มนมอุ่นๆ ที่เดียวให้หมดแก้ว
ดื่มน้ำเปล่ามากๆ หรือ กาแฟร้อนๆ หรือ ชาร้อนๆ
ดื่มน้ำผลไม้สดๆ หรือ ผลไม้สดแช่เย็นจ๋า เช่น แตงโมแช่เย็น
ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นประคบบริเวณโหนกและศีรษะ
จะลองใช้วิธีไหนขึ้นอยู่กับวิจารณญาณของแต่ละคนนะ

ระวังโรคที่มาพร้อมหน้าร้อนให้ดี



โรคที่ระบาดในหน้าร้อน ส่วนใหญ่มักเป็นโรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำที่เกิดจากการกินอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อแบคทีเรียปนเปื้อน เช่น อาหารที่ปรุงดิบๆ สุกๆ มีแมลงวันตอมอาหารค้างคืน ซึ่งโรคที่มักพบบ่อยและต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษ มีด้วยกัน 3 โรค ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง โรคไทฟอยด์ และโรคไวรัสตับอักเสบ เอ โดยโรคที่ว่ามานี้มักจะมีลักษณะคล้ายกัน จึงควรสังเกตอาการเพื่อหาวิธีดูแลและป้องกันให้ทันทั้งที่

● **อุจจาระร่วง** เป็นโรคติดต่อทางอาหารและน้ำที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิดเฉียบพลันที่มีอาการเกิดขึ้นทันทีทันใด ทำให้เกิดอาการอุจจาระร่วงเฉียบพลัน ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครวระลุมากๆ โดยไม่มีอาการปวดท้อง บางครั้งอาจมีอาเจียนด้วย ทำให้ผู้ป่วยมีอาการขาดน้ำ ตาลึกโหล ริมฝีปากแห้ง ความดันโลหิตต่ำ ซ็อก และเสียชีวิตได้

● **ไวรัสตับอักเสบ เอ** โรคนี้ติดต่อในระบบทางเดินอาหาร โดยกินอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น ผักสดที่ล้างไม่สะอาด หรืออาหารที่ปรุงไม่สุกดี โดยผู้ป่วยจะขับถ่ายเชื้อออกมากับอุจจาระ ซึ่งถ้าไม่ถ่ายในส้วม ไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนที่จะไปสัมผัส ผัก หรือปรุงอาหาร ก็จะทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อได้อย่างรวดเร็วหลังได้รับเชื้อ อาการของโรคตับอักเสบจะคล้ายคลึงกัน โดยในระยะแรกประมาณ 1 สัปดาห์ จะมีไข้ต่ำๆ อ่อนเพลีย เมื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน เจ็บที่ใต้ชายโครงขวา จะมีปัสสาวะสีเข้มเหมือนสีชา บางคนอาจมีอุจจาระสีเหลืองซีดลง

● **ไทฟอยด์** เป็นโรคที่ติดต่อในระบบทางเดินอาหาร เมื่อเชื้อเข้าไปในระบบทางเดินอาหาร อาการระยะแรก (1-2 สัปดาห์) จะมีไข้สูง อ่อนเพลีย ปวดหัว ปวดเมื่อยร่างกาย หลังจากเกิดไข้แล้ว 7 วัน จะมีอาการท้องร่วง บางรายอาจจะมีผื่นขึ้นตามตัว บางรายอาจมีอาการแน่นท้อง เป็นโรคที่วินิจฉัยยาก



คำแนะนำวิธีป้องกัน 3 โรคร้ายที่มาพร้อมกับหน้าร้อน

1. การรักษานาอนามัยที่ดี ทั้งร่างกาย ข้าวของเครื่องใช้ เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม
2. ขับถ่ายในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนหยิบจับอาหารเสมอ งานชามภาชนะที่ใช้ก็ควรดูแลความสะอาดอย่างพิถีพิถัน
4. ควรเลือกรับประทานอาหารที่สุก สะอาด ไม่มีแมลงวันตอม หลีกเลี่ยงอาหารค้างคืนที่ไม่ได้จัดเก็บอย่างถูกวิธี
5. หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของเครื่องใช้ร่วมกับผู้ป่วย เพื่อป้องกันการระบาดของโรค ๑



แผลร้อนใน...เกิดขึ้นได้อย่างไร

อาการของร้อนใน มักจะเกิดเป็นจุดแดงหรือตุ่ม และต่อมาจะพัฒนาแยกออกมาเป็นแผลเปิด มีลักษณะเป็นสีขาว รูปวงรี โดยมีความหนาแน่นแดงนูนออกมา มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 3 มม. ซึ่งในบางครั้งอาจจะกว้างถึง 1 ซม. จะมีอาการเจ็บปวดบริเวณแผลระยะเวลาของอาการอาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ 1 ถึง 2 สัปดาห์

สาเหตุของ "ร้อนใน" ทางกายแพทย์แผนปัจจุบันไม่ทราบเป็นที่ชัดเจน แต่ปัจจัยที่มักจะทำให้เกิดมักมาจากความเครียด ความเหนื่อยล้า การนอนดึก การกักตุน การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน การมีประจำเดือน การแพ้ยา หรืออาจเกิดจากการขาดวิตามิน B12 ธาตุเหล็ก หรือกรดโฟลิก เราสามารถลดและป้องกันการเกิดแผลร้อนในได้ด้วยการไม่รับประทานน้ำในปริมาณมากๆ หลังหรือพร้อมอาหารในทันที ควรรับประทานน้ำมากๆ ระหว่างมื้อแทน เพราะช่วยให้กรดในกระเพาะอาหารทำงานได้ดีขึ้น และลดโอกาสที่กรดจะเอ่อล้นขึ้นมาในท่อหลอดอาหาร ซึ่งจะทำให้ระคายเคืองเยื่อหลอดอาหารและช่องปากจนทำให้เกิดแผลร้อนในได้ง่าย ๑

Healthy Tips for Summer

● **ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว** ในช่วงหน้าร้อนร่างกายจะสูญเสียเหงื่อมาก ควรหลีกเลี่ยงน้ำหวาน เพราะจะยิ่งทำให้กระหายน้ำมากขึ้น อาจดื่มน้ำผลไม้ หรือน้ำสมุนไพรที่มีรสไม่หวานจัดแทน

● **หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** เนื่องจากจะทำให้เส้นเลือดขยายตัว ร่างกายสูญเสียน้ำมากขึ้น อาจทำให้เกิดการขาดน้ำ นอกจากนี้ ในหน้าร้อนแอลกอฮอล์จะซึมเข้าสู่กระแสโลหิตได้เร็ว ทำให้เมื่อยล้า และอาจช็อกหมดสติได้ด้วย



เทคนิคการนอนเพื่อให้ได้สุขภาพดี

หน้าร้อนอาจทำให้ใครหลายๆ คนเกิดความซี้เกียจ ซี้เกียจออกไปไหน ซี้เกียจออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามอย่าปล่อยให้ร่างกายไม่สดใสจนเกินไป แต่ถ้าหากทนอากาศร้อนภายนอกไม่ไหว ลองใช้วิธีนอนเพื่อสุขภาพดีช่วยในช่วงหน้าร้อนดูบ้างก็ได้

● **เข้านอนให้เป็นเวลา** ซึ่งช่วงเวลาอนที่แนะนำให้ลองสำหรับทุกๆ วัน คือ 22.00 - 06.00 น. เพราะร่างกายจะพักผ่อนได้เต็มที่จากการหลับลึกในช่วงครึ่งแรกของการนอน การเข้านอนเป็นเวลาจะช่วยสร้างความเคยชินให้กับร่างกาย ทำให้ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นประจำ



● **จัดสภาพแวดล้อมห้องนอนให้บ้านนอน** เป็นสิ่งสำคัญอีกเรื่องหนึ่ง ที่ช่วย

ให้การนอนมีสุขภาพที่ดี โดดเด่นตั้งแต่ลักษณะของเตียงนอนที่มีขนาดเหมาะสม มีความสบายไม่ทำให้อึดอัดเวลานอน ควรใช้ที่นอนที่ยืดหยุ่นนุ่ม เพราะไม่แข็งหรือนุ่มจนเกินไป หมอนหนุนคอควรเลือกที่มีความนุ่มและขนาดที่พอดี เพราะหมอนมีส่วนช่วยรองรับกระดูกสันหลังส่วนคอให้อยู่ในแนวโค้งที่ปกติ ควรปรับอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศในห้องให้พอดีไม่หนาวหรือร้อนเกินไป ปิดโทรทัศน์ให้เรียบร้อยก่อนนอน เพื่อป้องกันแสงและเสียงจากโทรทัศน์มารบกวน

● **ท่าทางการนอน** เนื่องจากในขณะที่หลับกล้ามเนื้อจะคลายตัว หากคออยู่ในท่าที่ไม่ดี ตื่นมาอาจปวดคอหรือคอแข็งได้ ท่านอนที่ดีที่สุดคือ “นอนตะแคงขวา” เพราะจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายผ่อนคลายได้มากที่สุด ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้ด้วย ท่าที่ควรหลีกเลี่ยงคือ การนอนคว่ำ เพราะเป็นท่านอนที่ทำให้หายใจติดขัด และปวดต้นคอ

● **เตรียมตัวก่อนนอน** ควรอาบน้ำอุ่นประมาณ 45 นาทีก่อนเข้านอน เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อและจิตใจผ่อนคลาย ชุดนอนควรเลือกผ้าที่สวมใส่สบาย ไม่ระคายเคืองผิว อาจเลือกดื่มเครื่องดื่มเบาๆ ชักแก้ว อย่างชาคาโมมายด์อุ่นๆ จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายหรือดื่มน้ำสะอาดอุ่นๆ ที่ผ่านการผลิตที่ได้มาตรฐาน เพื่อให้ร่างกายเย็น ชะล้างสิ่งสกปรกค้างในลำไส้ และกระเพาะอาหาร ช่วยให้หลับสบายมากยิ่งขึ้น ๑



มาปลอดประโลมผิวด้วย ความเย็นกันเถอะ

อย่าปล่อยให้ผิวเบิร์นไหม้แสบร้อนหลังจากการออกแดด ลองเข้าครัวหรือสวนหลังบ้านหาสมุนไพรเหล่านี้มาเป็นตัวช่วยดูค่ะ

● **ว่านหางจระเข้** จะช่วยให้ผิวพรรณผุดผ่อง ชัดใส และลดรอยจุดด่างดำ สามารถใช้ว่านหางจระเข้เพื่อบำรุงผิวได้โดยตรง โดยใช้แต่เมือกอุ่นสีขาวใสที่อยู่ภายใน (ระวังยางสีเหลืองรอบๆ เพราะอาจทำให้เกิดอาการแพ้ระคายเคืองได้) ก่อนใช้ควรทดสอบก่อนว่าจะเกิดอาการแพ้หรือไม่ โดยใช้น้ำจากว่านสีขาวของว่านหางจระเข้ ทาบริเวณโดนแดดหรือทาทั่วแล้วทิ้งไว้สักครู่ ถ้าไม่เกิดเป็นผื่นแดงก็สามารถใช้ได้ นอกจากนี้ยังสามารถใช้ว่านหางจระเข้ทาบริเวณหัวสิว เพื่อให้สิวแห้งเร็ว และว่านหางจระเข้ยังช่วยลดความมันของผิวหน้าได้โดยไม่ทำให้ผิวแห้งตึงอีกด้วย หลังการออกแดด ลองใช้ว่านหางจระเข้ทาพอกบางๆ ลงบนผิว ทิ้งไว้ 10 - 15 นาที จากนั้นล้างออกให้สะอาด เพื่อลดอาการผิวไหม้แสบแดด

● **แตงกวา** มีเอนไซม์ Cryssin ซึ่งทำให้ผิวหนังที่หยาบกร้านหลุดออกไปและช่วยเผยผิวใหม่ที่อ่อนนุ่มสามารถใช้แตงกวาสดผ่านเป็นชั้นบางๆ แล้ววางบนใบหน้าที่ล้างสะอาด

ได้โดยตรงเพื่อช่วยสมานผิว ความเย็นของแตงกวาจะทำให้ผิวรู้สึกผ่อนคลายดียิ่งขึ้น ๑



แต่งหน้าอย่างไรไม่ให้มันเยิ้มในหน้าร้อน

อากาศร้อนจัดในหน้าร้อนมักทำให้เหงื่อไหลและเมคอัพไหลเยิ้ม หลุดร่อนจนหมดสวยได้ง่ายๆ สาวๆ หลายคนจึงถอดใจในช่วงหน้าร้อน ลองใช้เทคนิคเหล่านี้เพื่อช่วยยืดความสวยของเมคอัพให้อยู่ติดทนบนใบหน้าได้ยาวนานตลอดวันในช่วงหน้าร้อนดูสิ



● เติมความเย็นให้เครื่องสำอาง

ความร้อนไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกายคุณผลิตเหงื่อออกมาอย่างพรุ้งพรุ้งเท่านั้น แต่ยังทำให้ส่วนผสมบางชนิดในเครื่องสำอางเกิดการแยกตัวออกจากกัน เมื่อโดนความร้อนเป็นเวลานานๆ ไม่ว่าจะเป็นครีมรองพื้น คอนซีลเลอร์ หรือแม้แต่ลิปกลอส คุณลองเก็บเครื่องสำอางเข้าไปแช่ในตู้เย็นดู วิธีนี้นอกจากจะช่วยให้เครื่องสำอางคงสภาพที่ดีแล้ว ยังช่วยเติมความสดชื่นได้ทันทีที่คุณนำมาใช้ด้วย หรือถ้ากลัวกลิ่นอาหารไม่พึงประสงค์จากตู้เย็นติดเครื่องสำอางมาด้วย อาจใช้วิธีเก็บเครื่องสำอางไว้ในกล่องมิดชิดที่ไม่โดนแสง และเก็บเอาไว้ในที่ที่อุณหภูมิไม่สูงมากนักก็พอจะช่วยได้เช่นกัน

● เลือกเครื่องสำอางกันน้ำ

คุณอาจไม่ได้ว่ายน้ำแต่เหงื่อและความชื้นในอากาศที่เพิ่มสูงขึ้นในหน้าร้อน ก็สามารถทำให้เครื่องสำอางละลายและลอกออกได้ไม่แพ้กัน เพราะฉะนั้นเครื่องสำอางแบบกันน้ำคือตัวเลือกของคุณ โดยเฉพาะยี่ห้อที่ต้องอยู่กลางแจ้งท่ามกลางอุณหภูมิสูงๆ เป็นเวลานานๆ

● รักษาความเปล่งปลั่งของพวงแก้ม

ใช้บรัชออนแบบครีมแทนแบบฝุ่น ที่มักจะเกิดริ้วรอยหรือเป็นคราบได้ง่ายเวลาที่เหงื่อออก และทำให้สีซีดจางได้ง่ายด้วย หรือลองใช้ทินต์ที่ติดทนนานกว่าและไม่มันวาว โดยทาที่หน้าก่อนทาแป้ง

● ใช้มอยสเจอไรเซอร์แบบเจลลี่

ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ส่วนใหญ่มักจะมีสารกันแดดผสมอยู่ด้วย จึงเป็นวิธีที่ง่ายและรวดเร็ว แถมยังไม่ทำให้ผิวมันเยิ้ม ทั้งการเติมความชุ่มชื้นทำให้ผิวดูเรียบเนียนเปล่งปลั่งพร้อมปกป้องแสงแดดในชั้นตอนเดียว

● เปลี่ยนรองพื้น

ใช้รองพื้นให้บางเบาที่สุดในช่วงอากาศร้อน และเนื่องจากสีผิวในหน้าร้อนอาจคล้ำขึ้นได้ ให้ซื้อรองพื้นสีที่เข้มขึ้นเล็กน้อยและผสมกับรองพื้นเดิมที่ใช้อยู่ เพื่อให้ได้สีที่เข้ากับผิวได้ดีกว่า หรือถ้ารองพื้นคุณเข้มข้นเกินไปก็ผสมมอยสเจอไรเซอร์เล็กน้อย เพื่อให้มันไม่เงาจนเกินไป

● อายเชโดว์ติดทนนาน

เพื่อให้อายเชโดว์ติดทนนานขึ้น บัดแป้งฝุ่นลงบนเปลือกตาเพื่อดูดซับความมันวาว ก่อนที่จะทอายเชโดว์ หรือใช้เมคอัพเบส ที่จะช่วยให้อายเชโดว์ติดทนนานขึ้นและไม่เป็นคราบก็ได้

● ริมฝีปากกระริบเปล่งปลั่ง

ทาลิปกลอสหรือลิปบาล์มที่มีสารกันแดดก่อนทาลิปสติก สีชมพูเป็นเฉดสีที่ดูเป็นธรรมชาติอย่างมากสำหรับหน้าร้อน และลิปสติกเนื้อครีมก็จะเหมาะกว่าแบบเนื้อแมตต์ เพราะจะไม่ทำให้ริมฝีปากดูแห้งขาดความชุ่มชื้น

● น้อยดีกว่ามาก

ยิ่งคุณแต่งหน้าน้อยเท่าไร โอกาสที่เครื่องสำอางจะไหลเลอะเทอะก็จะน้อยลงเท่านั้น ลองเปลี่ยนมาแต่งหน้าสไตล์ธรรมชาติดูบ้าง



ศัตรูตัวร้ายของเส้นผมในหน้าร้อน

ทำในช่วงหน้าร้อน เส้นผมจึงแห้งกรอบ ขาดซึฟู แลดูไม่มีชีวิตชีวาว่าปกติ ก็เพราะปัจจัยต่างๆ เหล่านี้แหละสิ

แสงแดด

คือศัตรูที่ร้ายกาจที่สุดในหน้าร้อน ความร้อนรวมทั้ง รังสียูวีเอ และยูวีบี ในแสงแดดจะเข้าโจมตีเส้นผมอย่างต่อเนื่อง ถ้าเส้นผมไม่ได้รับการปกป้อง ส่งผลให้เส้นผมมีความแห้งและเปราะมากขึ้น เส้นผมจะอ่อนแอ หักขาดง่าย แดกปลาย สีมผมจะจืดจางลงอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้แสงแดดยังทำให้เกล็ดผมที่ควรจะเรียงตัวแบบสนิทเปิดออก ซึ่งเท่ากับเปิดทางให้ศัตรูร้ายของเส้นผมอื่นๆ แทรกซึมเข้าไปทำร้ายเส้นผมได้มากขึ้น

น้ำ

ไม่ว่าจะเป็นน้ำเค็ม น้ำจืด หรือน้ำในสระ ก็ล้วนแต่ทำให้เส้นผมแห้งลงอย่างมากทั้งนั้น เริ่มจากน้ำทะเลที่มีเกลือผสมอยู่นั้นคือตัวการร้ายที่ทำให้ผมแห้งเสีย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเส้นผมโดนแสงแดดและเม็ดทรายทำร้ายมาก่อนจนเกล็ดผมเปิดออก เกลือในน้ำทะเลก็จะเข้าไปฝังตัวอยู่ในช่องว่างนั้น ซึ่งนอกจากจะทำให้เส้นผมดูเลวร้ายยิ่งขึ้นแล้ว ยังกลายเป็นตัวขวางกั้นไม่ให้สารบำรุงจากการทำทรีตเมนต์ต่างๆ แทรกซึมลงไปได้ ส่งผลให้เส้นผมซีฟูและดูไม่มีชีวิตชีวา ส่วนน้ำจืดตามแม่น้ำลำธารหรือน้ำตก ก็มักจะมีแร่ธาตุต่างๆ เจือปนอยู่ด้วย และอาจจับตัวสะสมอยู่บนเส้นผมจนกลายเป็นสารตกค้างที่ทำให้เส้นผมดูแห้งกร้านและไม่มีชีวิตชีวา ส่วนสารคลอรีนในสระว่ายน้ำ นอกจากจะทำให้เส้นผมแห้งเสียแล้ว ยังทำให้สีผมสวยๆ ดูแปรเปลี่ยนไปได้เช่นกัน

ทราย

รู้ไหมว่าทรายเป็นสารที่มีความคมอยู่ในตัว เม็ดทรายติดอยู่บนเส้นผมก็จะทำให้เกิดการเสียดสีจนเกิดรอยถลอก และแม้แต่แกนผมก็หักขาดได้ นอกจากนี้ยังทำให้เม็ดสี (ไม่ว่าจะมาจากผลิตภัณฑ์เปลี่ยนสีผมแบบถาวรหรือกึ่งถาวร) เกิดการแตกตัว และกระจัดกระจายหายไป สีมผมจึงดูหม่นหมองและจืดจางลงได้ ที่สำคัญทำให้จัดแต่งทรงได้ยากอีกด้วย

อยากขาเรียวเล็กฟังทางนี้

การมีขาเรียวสวยสมส่วน คือความปรารถนาอันสูงสุดของสาว ๆ ใครบ้างจะอยากโดนเรียกว่าแม่สาวโตะสนึก จริงอยู่ว่าถ้ามีขาใหญ่ไปแล้ว การจะทำให้เล็กลงนั้นอาจฟังดูยาก แต่เชื่อเถอะว่าไม่ยากเกินความสามารถของสาวอยากสวยทั้งหลายหรอก จริงไหม ลองสู้กันดูสักตั้ง

- 1. อาหารคือตัวการสำคัญ** ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีน แคลอรีต่ำ มีไขมันน้อย เพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อที่ลึกลง เลือกมารับประทานอาหารที่มีโปรตีนและไขมันเป็นส่วนประกอบย่อยๆ จะช่วยให้ปัสสาวะบ่อยขึ้น เป็นการลดอาการบวมหน้าและลดเซลล์ไขมันได้ด้วย การรับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงอย่างส้มหรือมะนาวจะช่วยเผาผลาญและช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น
- 2. ขัดผิวอาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง** ผิวขาจะขาวเนียน กระจางใส่น่ามอง การขัดผิวเป็นการช่วยขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วออกไป เผยผิวใหม่ที่ทนทานแข็งแรงกว่ามาแทนที่ วิธีการขัดผิวง่ายๆ เพียงใช้โยบวนหรือหินขัดที่ไม่มีคมคม นำมาขัดๆ ถูๆ ขณะอาบน้ำ เน้นบริเวณส่วนที่ด้านดำ อย่างหัวเข่าและตาตุ่มมากๆ หลังขัดผิวเสร็จจอย่ำลิ้มทาครีมบำรุงผิวปิดท้ายเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นด้วยทุกครั้ง



3. นวดสลายเซลล์ไขมัน ถ้าอยากกำจัดเซลล์ไขมัน ลองนวดต้นขาดู วิธีการคือ นวดเป็นวงเบาๆ ให้ทั่วขา 10-20 นาทีทุกวัน การนวดเป็นการขับไล่สารพิษออกจากร่างกาย ส่งผลให้การหมุนเวียนของโลหิตและต่อมน้ำเหลืองทำงานได้ดีและลดอาการบวมหน้า

4. ขึ้น-ลงบันได แทนการใช้ลิฟท์ การเดินขึ้นลงบันไดจะช่วยเผาผลาญพลังงานได้ถึง 8 -11 กิโลแคลอรีต่อวันที่เสียวันละ ซึ่งถือว่าสูงเมื่อเทียบกับการออกกำลังกายทั่วไป ส่วนการลงบันไดจะใช้พลังงานประมาณ 1 ใน 3 ของการขึ้นบันไดรูปแบบนี้แล้วจะเลือกใช้ลิฟท์หรือบันไดดีละ ☺

Beauty Tip

ควรล้างเครื่องสำอางบนริมฝีปากให้สะอาดทุกครั้ง เพื่อป้องกันสิวหัวดำ เนื่องจากสารกาลีเซอร์บีในลิปกลอสส์ก่อให้เกิดสิิวหัวดำบริเวณรอบริมฝีปากได้

หนุ่มสาว ผู้สูงวัย เด็กเล็ก วัยไหนก็ต้องป้องกันผิวจากแสงแดด



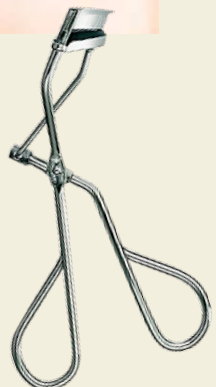
การปกป้องผิวพรรณจากแสงแดดในเบื้องต้นที่สามารถทำได้ในทุกๆ วันคือ การทาครีมกันแดดก่อนออกจากบ้านหรือก่อนการเผชิญกับแสงแดดโดยตรง ซึ่งควรทาก่อนล่วงหน้าอย่างน้อย 30 นาที ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF หรือ Sun Protect Factor อย่างน้อย 15 เท่าขึ้นไป หากจำเป็นต้องออกแดดตลอดทั้งวันควรเลือก SPF 30++ ขึ้นไป แต่ก็ใช่ว่าการทาครีมกันแดดในตอนเช้าครั้งเดียวจะเพียงพอสำหรับผู้ที่ต้องเผชิญกับแดดจ้าตลอด

วัน เพราะความสามารถในการปกป้องผิวในครีมกันแดดที่ทาอาจหลุดออกไปกับเหงื่อได้ จึงควรทาซ้ำอาจจจะทุก 3 - 4 ชั่วโมง สำหรับผู้ที่ชื่นชอบกีฬาทางน้ำ อย่าลืมเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดชนิดกันน้ำ และหลังเลิกกิจกรรมควรชำระร่างกายให้สะอาด เพื่อไม่ให้สารกันแดดตกค้าง ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดปัญหาด้านผิวหนังตามมาได้ ในกรณีของเด็กเล็กควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยน บางเบาเพื่อผิวเด็กโดยเฉพาะเพื่อความปลอดภัย ป้องกันอาการแพ้และระคายเคือง ☺

ดัดขนตาแบบมือโปร... เพื่อดวงตาสวยวิ้ง



อยากให้ขนตาองงามโค้งงอนสวยได้รูปแบบขั้นเทพ ลองใช้เทคนิคนี้ดู แบ่งขนตาเป็น 3 ส่วน คือ หัวตา กลางตา และหางตา จากนั้นตัดที่ละนิดๆ ตั้งแต่โคน ขนตาจะงอนขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ แต่ถ้าขนตามีความเป็ยกขึ้นจะตัดให้โค้งงอนได้ยาก ต้องเช็คสักนิดว่าขนตามีร่องพื้นหรือสกินแคร์ต่างๆ ติดอยู่บนขนตาหรือไม่ และถ้ากลัวว่ามาสคาร่าบนขนตาจะไปเลอะบนเปลือกตาด้านบน ลองใช้กระดาษขี้ผึ้งเล็กๆ มาวางที่ขอบตา เพื่อที่เวลาปิดจะได้ไม่เลอะ จากนั้นแนะนำให้ใช้มาสคาร่าปิดบริเวณโคนขนตาแบบเลื่อนแปรงไปมาทางซ้ายและขวา สลับกัน ☺





Sushi Den

สุดยอดซูชิ

- ▶ **Ring a bell** : สำหรับใครที่ติดใจความอร่อยของซูชิเดนอยู่แล้ว แนะนำให้ไปพิสูจน์ความอร่อยของซูชิเดนในมุมที่คุณยังไม่เคยสัมผัส ณ สาขาเซ็นทรัลเวิลด์ ร้านสร้างบรรยากาศแบบญี่ปุ่น ด้วยการนำไม้ไผ่มาใช้เป็นโครงสร้างหลัก แบ่งบริการออกเป็นโซนเคาน์เตอร์บาร์เพื่อสัมผัสขั้นตอนการทำซูชิจากเชฟอย่างใกล้ชิด และไพรเวทโซน สำหรับผู้ที่ต้องการความเป็นส่วนตัว
- ▶ **Eat time** : เลือกสรรสารพัดเมนูจานอร่อยต้อนรับญี่ปุ่นแท้ ซึ่งแม้ว่าจะไม่ใช่ซูชิรูปแบบโคเต็น แต่ก็รับรองว่าได้ลิ้มรสความอร่อยไม่ต่างกัน ไฮไลต์พิเศษที่แตกต่างจากสาขาอื่นอยู่ที่ ซูชิเมนูใหม่สด สั่งตรงจากทะเล ไม่ว่าจะเป็น ล็อบสเตอร์, มิซูโก (หอยวงช้าง), หอยสังข์ญี่ปุ่น, หอยแครงญี่ปุ่น ฯลฯ หากเป็นขาประจำชาชิมิ แนะนำ ชาชิมิปลาทุเรียน, ชาชิมิหอยเลซซ์ฮอกไกโด ถ้าจะอร่อยให้คุ้มต้องสั่ง ซูชิเดน เซ็ต รับประกันความอึดหน่าสำราญ
- ▶ **Connection** : ซูชิ เดน สาขาเซ็นทรัลเวิลด์ ชั้น 7 เปิดบริการทุกวัน 11.00 – 22.00 น. สอบถามและสำรองที่นั่ง โทร.0 2613 1571 ☺



บ้วนปากทุกครั้งหลังอาหาร
เพื่อปากสะอาด มั่นใจยิ่งกว่า

ไม่รุนแรง ไม่เพ็ด ไม่แสบปาก

น้ำยาบ้วนปาก
ซิสทีมบา

BANGKOK UPDATE

25 เม.ย.

Armada Night

เปิดประสบการณ์ทางดนตรีกับสุดยอดดีเจแนว Trance ระดับโลก จากประเทศฮอลแลนด์ Armada Night ที่จะมาสร้างความฉีกัก ณ ความสูงชัน 39 ของ อาคารสารทศแควร์ ซึ่งเป็นพื้นที่ของร้านคูเดทา ในวันที่ 25 เมษายน 2557 สำรองบัตรได้ที่ทางไทยทิกเก็ตเมเจอร์ทุกสาขา



25 เม.ย. – 4 พ.ค.

ซูสีไทเฮา เดอะมิวสิคัล

ละครเวที แห่งประวัติศาสตร์ “ซูสีไทเฮา เดอะมิวสิคัล” สร้างจากบทประพันธ์ของ ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช นำมาปรับรูปแบบในรูปแบบมิวสิคัลเรื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 1 ทศวรรษ ของ The Musicals Society of Bangkok และนำรายได้ส่วนหนึ่งสมทบทุนมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภา) ยามยาก สภากาชาดไทย จัดแสดงระหว่างวันที่ 25 เมษายน – 4 พฤษภาคม ณ โรงละครเอ็มเรียเตอร์ จอมบัตรที่ไทยทิกเก็ตเมเจอร์ทุกช่องทาง



26 เม.ย.

ปั่น ปั่น ปั่น LEO BIKE PARTY

ลิโอ และ อะเดย์ ร่วมกันเปิดทริป “ปั่น ปั่น ปั่น LEO BIKE PARTY” ทำนักปั่นทำความดี ด้วยการเปลี่ยนพลังแรงปั่น ให้กลายเป็นจักรยานให้น้องๆ ในโรงเรียนที่ขาดแคลน และส่งเสริมการใช้จักรยานเพื่อสุขภาพและลดมลพิษในอากาศ ทั้งยังมีสตาร์ทอัพรับเชิญ และมีคอนเสิร์ตจาก เป็ อารักษ์ และ เดอะปีศาจแบนด์ มาให้ความสุขในวันที่ 26 เมษายน 2557 เพิ่มเติมโทร. 08 6304 4616





ครัวนกยูงทอง อร่อยละเอียดยกชั้นตอน

- ▶ **Ring a bell** : อาณาจักรแห่งความอึดมึน บนพื้นที่กว่า 6 ไร่ แบ่งออกเป็น 3 โซน ได้แก่ โซนศูนย์อาหาร เสิร์ฟอาหารจานเดียว โซนภัตตาคาร ตกแต่งสไตล์โมเดิร์นสีทอง มีดนตรีสดแนวแจ๊ส คลาสสิก ฟังสบายๆ บรรเลงคลอตลอดมื้ออาหาร และโซนคาราโอเกะ สร้างบรรยากาศให้เหมือนร้องเพลงในบ้าน จึงตอบใจทุกไลฟ์สไตล์
- ▶ **Eat time** : บริการอาหารไทย – จีน – ซีฟู้ด ที่เด็ดอยู่ที่โซนภัตตาคาร ซึ่งจะเสิร์ฟเมนูอาหารคุณภาพสูง เรคคคอมเม้นต์เมนู “Canada Lobster” สั่งตรงสดๆ ทุกสัปดาห์ มาพร้อมน้ำราดและน้ำซุปลูตเตอร์เด็ด การันตีรสชาติโดยเชฟมือรางวัล ทั้งยังมี “เปิดอย่างสูตรพิเศษ” ที่ย่างในเตาอบไอน้ำ และ “ชาหมูเยอรมัน” ที่สร้างความรู้สึกแตกต่างทั้งหน้าตาและรสชาติ
- ▶ **Connection** : ครัวนกยูงทอง ตั้งอยู่ที่ถนนสาย 345 จ.นนทบุรี โซนศูนย์อาหาร เปิดบริการตั้งแต่ 8.00-16.00 น. โซนภัตตาคาร เปิดบริการตั้งแต่ 11.00-22.00 น. สอบถามและสำรองที่นั่ง โทร.0 2961 7151



Chapter Tree Coffee House

- ▶ **Ring a bell** : ร้านกาแฟที่เกิดขึ้นจากการสานฝันให้เป็นจริง จนเกิดเป็นร้านกาแฟน่ารักๆ สร้างสรรค์บรรยากาศให้สบายเป็นกันเองด้วยสไตล์การตกแต่งแบบ Wooden Style เน้นเฟอร์นิเจอร์ไม้ และเฟอร์นิเจอร์ที่ให้ความสบายเป็นหลัก ทั้งยังเน้นการตกแต่งด้วยแสงไฟพราว เมื่อมาเยือนในยามค่ำคืนร้านกาแฟแห่งนี้จึงดูโรแมนติกเป็นพิเศษ
- ▶ **Eat time** : แก้ววงกับกาแฟของ Chapter Tree ที่พิถีพิถันตั้งแต่ขั้นตอนการคัดเลือกเมล็ดกาแฟ มาเบลนด์ให้เป็นสูตรเฉพาะของทางร้าน ทำให้เมนูกาแฟของที่นี่ดื่มง่าย กรุ่นกลิ่นหอม สัมผัสได้จากกาแฟแก้วร้อนเย็น อย่าง เอสเพรสโซเย็น และคาปูชิโน่ร้อน อีกเมนูที่โดดเด่น คือ ลาเต้เย็นพิเศษที่จัดเสิร์ฟเป็นเลเยอร์ ให้สัมผัสกับไซรัป นม กาแฟ ฟองนม กันอย่างเต็มที่ สั่งมาทานคู่กับเค้กโลว์แฟตหลากรส ซึ่งจะผลัดเปลี่ยนเมนูไปเรื่อยๆ สร้างเซอร์ไพรส์ให้แก่ลูกค้า
- ▶ **Connection** : ตั้งอยู่ที่ ถนนสุขุมวิท 61 ประดิษฐานชุมชน เปิดบริการทุกวัน 7.00-21.00 น. สอบถามและสำรองที่นั่ง โทร.08 1442 9637



วันนี้ - 30 เม.ย.

CPN Summer Now 2014

CPN ส่งแคมเปญกระตุ้นกำลังซื้อช่วงซัมเมอร์ ด้วยโปรโมชั่นมากมาย กับ “CPN Summer Now 2014” ตอกย้ำภาพความเป็นผู้นำแห่ง Fashion Capital และ Trendsetter ณ ศูนย์การค้า เซ็นทรัลเวิลด์ เซ็นทรัลพลาซ่า และเซ็นทรัลเฟสติวัลทุกสาขาทั่วประเทศ ตั้งแต่วันที่ 1 ถึง 30 เมษายน 2557

10 พ.ค.

Genie Fest 16 ปีแห่งความร็อก

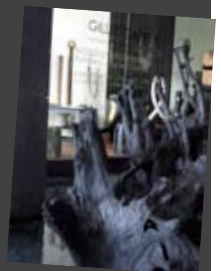
ค่ายเพลงยักษ์ใหญ่ที่เต็มไปด้วยขุนพลเพลง ร็อกตัวท็อปของวงการ อย่าง จีนิ เรคคอร์ดส์ จัดคอนเสิร์ตคืนความร็อกสู่แฟนเพลง ใน “Genie Fest... 16 ปีแห่งความร็อก” ระดมวงร็อกขวัญใจวัยรุ่นมาขึ้นเวทีเดียวกันเป็นครั้งแรก นำโดย บอดี้สแลม, บิ๊กแอส, ค็อกเทล, อินสตีท์, ทะเล, พาราไดซ์, เดลิเวอรี่, ริ ม ท เ ล ส า บ เมืองทองธานี



วันนี้ - 31 ก.ค.

นิทรรศการศิลปะงานไม้

ศิลปิน จิลล์ คาร์พีย์ สร้างสรรค์งานศิลปะด้วยมือและธรรมชาติโดยนำเทคนิคโลยีเข้ามาผสมผสานให้กลายเป็น นิทรรศการศิลปะงานไม้ (Wood Expressions Exhibition) สะท้อนความรักในงานไม้และแพชชั่น สามารถเข้าไปชมเพื่อสร้างแรงบันดาลใจได้ตั้งแต่วันที่ 1 ถึง 31 กรกฎาคม บริเวณสตรีท ล็อบบี้ (ชั้น G) ของโรงแรมโซฟิเทล โศก แบงคอก





ที่พาท เติมความอร่อย เติมความสุขทั่วไทย

ไปจังหวัดจันทบุรี

รพ.กรุงเทพทหาร

วัดบุปผาราม

ก. โยธาธิการ ทร. 2001

ดริวชั่นทอง

รพ.ทหาร

จ.เมืองทหาร

ศาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช

ศาลหลักเมืองทหาร

วังเก็บน้ำเขาระกำ

บ้านกึ่งนั่งช้างแจ้ว

ราชทะเลบ้านแหลมสวน

จ.แหลมงอบ

ท่าจอดเรือ
เกาะกูด ดอนริ ซิว รีสอร์ท

จ.เกาะช้าง

เกาะรัง

เกาะราชน

เกาะกรวย

จ.เกาะกูด

ครัวชั้นทอง

ร้านกึ่งนั่งช้างแจ้ว

3148

3155

5

4

3

2

1

F&N COOKING
HOTLINE
0-2789-3255 กด 1
www.FNThaiDairies.com

F&N TEA POT
ที่พาท เติมความอร่อย เติมความสุขทั่วไทย

หอมอร่อย...

1

เกาะกูด เกาะสุดท้ายปลายทะเลตะวันออกในจังหวัดตราดของไทยที่ธรรมชาติยังคงความสวยงามอุดมสมบูรณ์ เหมาะแก่การท่องเที่ยวและพักผ่อน มีน้ำตกและหาดทรายเนียนละเอียด น้ำทะเลใส ป่าชายเลนและแนวปะการังสมบูรณ์ จนได้รับสมญานามว่า "อัญมณีแห่งทะเลตะวันออก"

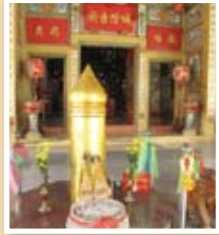
ที่ตั้ง : อ.เกาะกูด จ.ตราด



2

ศาลหลักเมืองตราด มีลักษณะที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวต่างจากศาลหลักเมืองอื่นๆ ในประเทศไทย เพราะมีลักษณะเป็นแท่งเงิน สมเด็จพระเจ้าตากสินโปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้นตามความเชื่อแบบจีน เพื่อให้ปกป้องคุ้มครองเมืองตราดให้รอดพ้นจากอันตราย ชาวเมืองอยู่เย็นเป็นสุข

ที่ตั้ง : ถ.หลักเมือง ใกล้วัดโยธานิมิตร



3

ร้านก๊วยแหว่ป้าแจ้ว หรือ ป้าแจ้ว อาหารทะเลแปรรูป และโฮมสเตย์เป็นร้านขายของฝากที่คุณจะได้พบกับสินค้าคุณภาพจากท้องทะเล ทั้งกุ้งแห้งเกรด A น้ำพริกกุ้งเสียบ กุ้งหวาน หมึกแห้ง หมึกหวาน ปลาอินทรียัดเค็ม และของฝากพื้นเมืองตราดให้เลือกซื้อเปรียบเทียบเป็นสินค้า OTOP ระดับ 5 ดาวประจำจังหวัด

ที่ตั้ง : 42/9 ม.3 ถ.ตราด-แหลมศอก ต.หนองคันทรอง อ.เมือง จ.ตราด เปิดบริการทุกวัน โทร.0 3954 2161



4

ครัวขันทอง เป็นร้านข้าวแกงดั้งเดิมที่ขึ้นชื่อของจังหวัดตราด มีเมนูอร่อยมากมาย โดยเฉพาะข้าวผัดแดงใส่ซอสผัดปูซึ่งเป็นอาหารท้องถิ่นของเมืองตราด นิยมทานคู่กับแกงต่างๆ โดยเฉพาะแกงเขียวหวานเพราะจะได้รสชาติที่อร่อยลงตัว ตัดความเลี่ยนเล็กน้อยด้วยน้ำจืด

ที่ตั้ง : ร้านตั้งอยู่ฝั่งตรงข้ามโรงพยาบาลตราด เปิดบริการทุกวัน เวลา 07.00 – 15.00 น. โทร.0 3951 1234



5

วัดบุปผาราบ หรือวัดปลายคลอง เป็นวัดเก่าแก่ที่สุดในจังหวัดตราด สร้างขึ้นตั้งแต่ในสมัยรัชกาลที่ 5 มีสถาปัตยกรรมและจิตรกรรมอันทรงคุณค่าต่างๆ มากมาย พร้อมด้วยพิพิธภัณฑ์ที่เก็บรวบรวมพระพุทธรูปทองคำและวัตถุโบราณ รวมถึงถ้วยชามเครื่องใช้ในสมัยโบราณ

ที่ตั้ง : ม.3 บ้านปลายคลอง ถ.พัฒนาการปลายคลอง ต.วังกระแจะ อ.เมือง จ.ตราด เปิดทุกวัน เวลา 08.00 - 17.00 โทร.0 3951 2636



เมนูอร่อย กับ TEA POT

แกงเขียวหวานไก่

เป็นเมนูหนึ่งที่ได้รับความนิยมมากที่สุดของคนไทยไม่ว่าจะเป็นชาวราดแกงหรือรับประทานกับขนมจีนก็อร่อยได้ไม่แพ้กัน ซึ่งเนื้อสัตว์ที่จะนำมาทำแกงเขียวหวานก็สามารถเลือกใช้ได้หลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็น เนื้อวัว เนื้อหมู ไก่ ปลา กุ้ง ลูกชิ้นปลากราย แกงเขียวหวาน มีความหอมของพริกแกงที่มีเครื่องเทศหลายชนิดเป็นส่วนผสม ออกรสเค็มเผ็ด หวาน พอดีๆ ลงตัว

วันนี้เมนูอร่อยกับ TEA POT ขอแนะนำวิธีการทำเมนูแกงเขียวหวานแบบง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก เหมาะสำหรับผู้ที่นิยมทำอาหารทั้งมือใหม่และผู้ชำนาญการ โดยการพัฒนาสูตรแกงเขียวหวานไก่ให้มีรสชาติกลมกล่อมหอมมันในแบบ TEA POT โดยคุณเล็ก เสาวลักษณ์ โรจนพันธุ์พัฒน์ เจ้าของร้านปาเนตโตนเบเกอรี่ แอนดี เรสเทอรอง ผู้ที่มีความชำนาญในด้านการทำอาหารมากกว่า 10 ปี มาฝากครับ



แกงเขียวหวานไก่

1. เนื้อไก่ 100 กรัม
2. มะเขือเปาะ 3 ผล หรือ ประมาณ 100 กรัม
3. มะเขือพวง 50 กรัม
4. ยอดมะพร้าว 100 กรัม
5. พริกแกงเขียวหวาน 2-3 ช้อนโต๊ะ
6. คริมเทียมพ่องไขมัน ตราทิพทอ เอ็กซ์ตร้า 1 กระป๋อง
7. น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
8. เกลือ ¼ ช้อนชา
9. น้ำตาล 1-1 ½ ช้อนโต๊ะ
10. น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ
11. น้ำซूप ½ ถ้วยตวง
12. ใบโหระพา
13. ใบมะกรูด
14. พริกชี้ฟ้าแดง



วิธีทำ

ผัดพริกแกงกับน้ำมันด้วยไฟอ่อนๆ จนมีกลิ่นหอม ใส่ไก่ มะเขือเปาะ มะเขือพวง ยอดมะพร้าว ตามด้วยน้ำซूप พอไก่เริ่มสุก ใส่เครื่องปรุงปรุงรสให้เข้มข้นจัดจ้าน จากนั้นใส่ คริมเทียมพ่องไขมัน ตราทิพทอ เอ็กซ์ตร้า โดยใช้ไฟกลาง ใส่ใบโหระพา ใบมะกรูด และพริกชี้ฟ้าแดง ยกลงเห็นไหม้ครับ วิธีการทำไม่ยุ่งยากเลย ง่ายๆ เพียงเท่านี้คุณก็จะได้แกงเขียวหวานที่รสชาติเข้มข้นจัดจ้านและหอมมันกลมกล่อม พร้อมรับประทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ หรือขนมจีนที่เคลือบเตอโรลล่า ที่สำคัญเก็บไว้ได้นานกว่าแกงด้วยกะทิธรรมดาครับ

กลมกล่อม หวานมัน

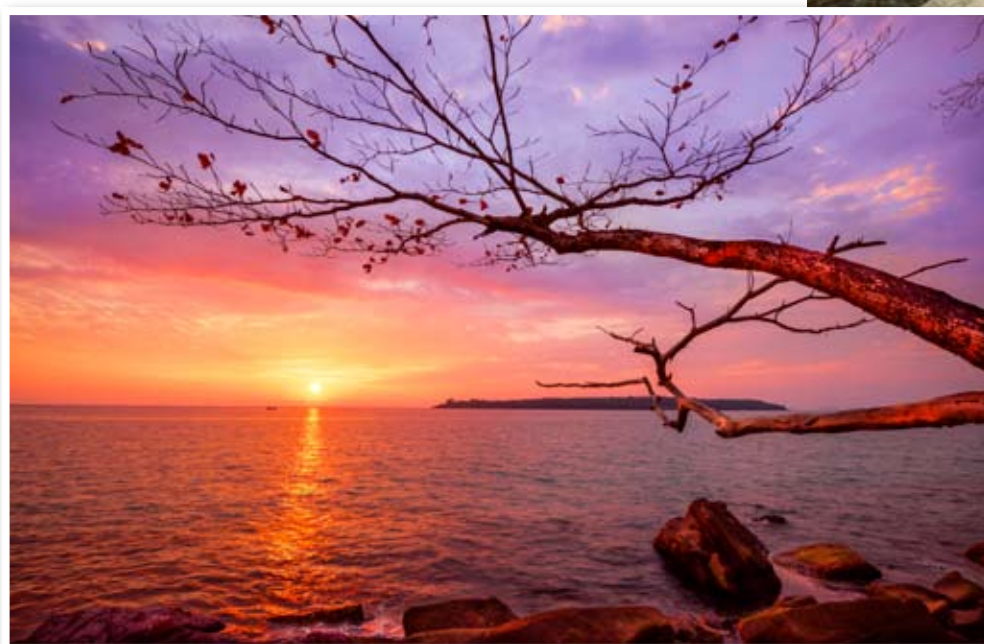


เที่ยวทะเลหลบร้อน มาพักผ่อนกายใจ ที่ เกาะกูด จ.ตราด

■ ทะเลไทยนั้นมียอดที่สวยงามอยู่หลายแห่งรอบด้าน ทั้งฝั่งอ่าวในน่านน้ำมหาสมุทรแปซิฟิก และฝั่งทะเลอันดามันในน่านน้ำมหาสมุทรอินเดีย โดยเฉพาะที่สุดท้ายปลายสุดแผ่นดินไทยในทะเลฝั่งตะวันออก เราก็มียุทธศาสตร์ “เกาะกูด” เป็นอีกหนึ่งในไข่มุกเม็ดงามของเอเชีย จัดอยู่ในน่านน้ำทะเลตราด เกาะนี้มีธรรมชาติค่อนข้างสมบูรณ์ ทั้งน้ำตก ภูเขา ทะเล แมกไม้ สายธาร ชุมชนที่มีวิถีชีวิตแบบท้องถิ่นทะเลให้เราเข้าไปศึกษาท่องเที่ยว และพักผ่อนหย่อนใจใช้ชีวิตแบบช้าๆ หลีกหนีความวุ่นวายจากสังคมเมืองได้พอสมควร แบบครบจบเสร็จในสไตล์ one stop trip อีกแห่งหนึ่งเลยก็ว่าได้

เกาะกูด มีความใหญ่เป็นอันดับ 4 ของประเทศไทย อยู่ห่างจากตัวเมืองตราด 80 กิโลเมตร มีเนื้อที่ 105 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 65,625 ไร่ ความยาวของเกาะ 25 กิโลเมตร กว้าง 12 กิโลเมตร มีภูเขาและที่ราบสันเขาซึ่งเป็นต้นกำเนิดสายน้ำ ทำให้เกาะกูดมีน้ำตกหลายแห่ง ไว้กิน-ใช้ โดยไม่ต้องนำเข้าจากนอกเกาะ

กิจกรรมที่นักท่องเที่ยวนิยมทำกันเมื่อมาที่เกาะกูด อาทิ ว่ายน้ำ ชมปะการัง พายเรือคายัค นั่งเรือวนรอบเกาะ ตกหมึกตกปลา ฯลฯ โดยรวมๆ แล้วสามารถเที่ยวได้โดยรอบเกาะเลยก็ทีเดียว เช่น ทางฝั่งตะวันตกของเกาะ ตั้งแต่อ่าวตาตั้น หาดคลอง







ยายกั้ แหลมหินดำ หาดคลองเจ้า หาดง่ามใหม่ แหลมบางบัว หาด
 อ่าวพร้าว ไปจนสุดปลายแหลมเทียน ส่วนทางฝั่งตะวันออกที่น่า
 สนใจ ได้แก่ อ่าวลับปะรด แหลมศาลา อ่าวยายเกิด อ่าวคลองหิน
 อ่าวจาก ล้วนแต่เป็นหาดที่มีหาดทรายสวยงามและน้ำทะเลใส มี
 ธรรมชาติสงบเงียบ ร่มรื่นด้วยทิวมะพร้าวริมหาด เหมาะอย่างยิ่ง
 สำหรับผู้ที่ชื่นชอบท่องเที่ยวและพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติ
 นอกจากนี้ ยังมีป่าชายเลนที่อุดมสมบูรณ์ แนวปะการังนานาชนิด
 และปลาทะเลสีส้มสวยงาม ในบริเวณทะเลด้านในของตัวเกาะ รวมถึง
 เกาะแรดและเกาะไม้ซึ่งอยู่ตรงข้ามกับเกาะกูด

สำหรับบนแผ่นดินในตัวเกาะ ลึกเข้าไปจะมีน้ำตกที่สวยงามให้
 เที่ยวชมอยู่หลายแห่ง แต่ที่มีชื่อเสียงที่สุด ได้แก่ **น้ำตกคลองเจ้า**
 ซึ่งมีน้ำไหลตลอดทั้งปี มีทั้งหมด 3 ชั้น โดยชั้นบนจะมีลักษณะเป็น
 ลำธาร ส่วนชั้นล่างเป็นลักษณะอ่างน้ำขนาดใหญ่ เหมาะแก่การเล่น
 น้ำ และชมปลาน้ำจืดในสายธาร น้ำตกแห่งนี้ถือว่าเป็นน้ำตก
 ประวัติศาสตร์ที่พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว เคยเสด็จ
 ประพาสเมื่อ พ.ศ. 2454 ทรงพระราชทานนามว่า “น้ำตกอนันท์ก๊ก” เพื่อ
 เป็นที่ระลึกถึงองค์เชษฐาธิราช กษัตริย์อริยวงศ์ที่เคยเข้ามาลี้ภัยจากการ
 จราจลในสมัยรัชกาลที่ 1



การท่องเที่ยวบนเกาะภูคนั้น ควรซื้อแพ็คเกจทัวร์จากรีสอร์ทต่างๆ เพื่อความสะดวกในการเดินทาง เพราะไม่มีรถโดยสารประจำทางวิ่งรับ-ส่งนักท่องเที่ยวบนเกาะ ต้องเหมาในราคาที่ค่อนข้างสูงเท่านั้น โดยทั่วไปจะเป็นแพ็คเกจแบบ 3 วัน 2 คืน ราคา ก็จะเหมารวมค่าอาหาร ค่าที่พัก และค่ากิจกรรมต่างๆ ไว้เรียบร้อยแล้ว

ใกล้ๆ เกาะภูคนั้น มี **เกาะรัง** เป็นเกาะเล็กๆ ที่เป็นอีกหนึ่งสีสันของการมาเที่ยว น้ำทะเลใสมองเห็นแนวปะการังและโขดหินใต้น้ำ ตัดกับสีของหาดทรายขาวละเอียด ตั้งอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะช้าง บนเกาะไม่มีที่ราบบนที่อาศัยอยู่ได้ มีเฉพาะที่ราบน้ำหาดเพียงเล็กน้อย บริเวณรอบๆ หมู่เกาะรังมีเกาะน้อยใหญ่อยู่จำนวนมาก ได้แก่ เกาะรังใหญ่ เกาะรังเล็ก เกาะกระ เกาะเทียน เกาะทองหลวง เกาะยักษ์ เกาะสามพี่น้อง เกาะมะปริง เกาะตุ่น และเกาะกำป็น เป็นต้น



ผ่านทริบซึลๆ บนเกาะภูคนมาถึงฝั่ง ก่อนเดินทางกลับบ้านก็ควรมีของฝากจากเมืองตราดติดไม้ติดมือไปฝากให้เป็นทีปลื้มอกปลื้มใจคนที่บ้านบ้าง เราขอแนะนำ **ร้านกุ้งแห้งป่าแจ้ว** ตั้งอยู่ 42/9 ม.3 ถ.ตราด-แหลมศอก ต.หนองคันทรอ อ.เมือง จ.ตราด มีชื่อทางด้านกุ้งแห้งเกรด A สารพัดขนาด อร่อย สด สะอาด จนติดตลาดเป็นสินค้า OTOP ระดับ 5 ดาว แต่เชื่อว่าร้านป่าแจ้วจะมีแต่กุ้งแห้งอย่างเดียว เพราะยังมีสินค้าจากท้องทะเลให้เลือกซื้อหาอย่างละลาน



ตระการตาอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นปลาเค็มต่างๆ กุ้งผัดหวาน ผัดเค็ม หมึกแห้ง หมึกผัดซีอิ้วหวาน ซีอิ้วเค็ม น้ำพริกต่างๆ ผลไม้ตากแห้ง ดองเปรี้ยว ดองเค็ม ฯลฯ ที่รับรองได้ว่าผู้รับทางบ้านทานแล้วต้องประทับใจ ในของฝากนี้แน่นอน ร้านก๊วยแก๊งป่าแจ้วตั้งอยู่ริมถนนทางกลับมาจากท่าเรือไปเกาะกูด ไปถูกไม่ถูกอย่างไรสอบถามเส้นทางก่อนได้ เปิดบริการทุกวัน โทร.0 3954 2161

จากนั้นก็กลับเข้ามาในเมืองตราด แวะไปทานอาหารกลางวันกันที่ **ร้านครัวขันทอง** ร้านข้าวแกงแสนอร่อยที่ขึ้นชื่อของจังหวัดตราด อยู่ฝั่งตรงข้ามโรงพยาบาลตราด หาไม่ยาก ถามใครก็รู้จัก มีข้าวผัดแดงใส่ซอสผัดปูเป็นเมนูเด่น ประจำร้านที่ขาดไม่ได้ เพราะเป็นข้าวผัดสูตรเฉพาะดั้งเดิมของเมืองนี้ จะทานเปล่าๆ แกล้มกับอจาตักดี หรือจะทานกับต้ม ผัด แกง ทอดต่างๆ ก็ได้ ส่วนใหญ่ลูกค้านิยมทานคู่กับกะทิ อาทิ แกงเขียวหวาน แกงพะแนง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีเมนูเด็ดๆ ที่หาทานยากสำหรับชีวิตเมืองกรุง เช่น แกงป่ากวาว แกงหมูป่า แกงปลากระเบนกับพริกขี้หนู ถือว่า

เป็นเมนูที่ขายดีเช่นกัน เปิดบริการทุกวัน เวลา 07.00 – 15.00 น. โทร.0 3951 1234

เมื่ออิ่มท้องกันแล้ว เราขอแนะนำให้ไปอิมใจกันต่อที่ **ศาลเจ้าพ่อหลักเมืองตราด** ซึ่งเป็นศาลหลักเมืองหนึ่งเดียวในประเทศไทยที่เป็นสไตล์แก๊งจีน ตั้งอยู่บนถนนหลักเมือง ใกล้วัดโยธานิมิตรองค์สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชโปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้นตามความเชื่อแบบจีนเพื่อให้ปกป้องคุ้มครองเมืองตราดให้รอดพ้นจากอันตราย ชาวเมืองอยู่เย็นเป็นสุข ศาลหลักเมืองเป็นดั่งศูนย์กลางเชื่อมความสัมพันธ์ไทย-จีน ในวันขึ้น 6 ค่ำ เดือน 6 ของทุกปี จะมีงานฉลองที่เรียกว่า “วันงานพลีเมือง” หรือที่ชาวจีนเรียกว่า “วันเซี่ยงกงเซียด” หมายถึง วันเกิดเจ้าพ่อหลักเมือง มีพิธีทำบุญตักบาตรแบบไทย และในช่วงก่อนและหลังตรุษจีน 1 เดือนจัดให้มีงานประจำปีศาลปู่เจ้ามาแบบจีนด้วย

หากท่านผู้อ่านยังพอมีเวลาเหลือเราขอแนะนำให้ท่านเลยไปยัง **วัดบุปผาราม** หรือเรียกอีกชื่อว่า **วัดปลายคลอง** ตั้งอยู่หมู่ที่ 3 บ้านปลายคลอง ถนนพัฒนาการปลายคลอง ตำบลวังกระแจะ จากตัวเมืองไปตามทางหลวงหมายเลข 3 (ถนนสุขุมวิท) ตรงข้าม





โรงพยาบาลตราด เลี้ยวแยกซ้ายเข้าไปประมาณ 2 กิโลเมตร วัดนี้เป็นวัดเก่าแก่ที่สุดในจังหวัด สร้างขึ้นตั้งแต่สมัยอยุธยาตอนปลาย ราวรัชสมัยพระเจ้าปราสาททอง (พ.ศ. 2191) ต่อมาท่านพระครูคุณสารพิสุทธิ (หลวงพ่อโห) อดีตเจ้าอาวาสในสมัยรัชกาลที่ 5 ได้บูรณะปฏิสังขรณ์ขึ้นมาใหม่ จบจนปัจจุบัน ท่านพระครูสุวรรณสารวิบูลพร้อมทั้งชาวบ้านได้ร่วมแรงร่วมใจกันจัดตั้งพิพิธภัณฑ์ จัดภูมิทัศน์โดยรอบวัดให้สะอาดเรียบร้อย วัดนี้จึงเป็นศูนย์กลางการปฏิบัติศาสนกิจ มีสิ่งที่น่าสนใจภายในวัดได้แก่ พิพิธภัณฑ์ แสดงโบราณวัตถุอันทรงคุณค่าไว้มากมาย โดยเฉพาะพระบรมสารีริกธาตุคู่บ้านเมือง พระพุทธรูปทองคำปางต่างๆ เครื่องถ้วยชาจีน, ยุโรป กลองมโหระทึก ภาพจิตรกรรมฝาผนังที่เขียนขึ้นในสมัยรัตนโกสินทร์ เป็นฝีมือช่างท้องถิ่นผสมกลมกลืนด้วยศิลปะจีน แสดงให้เห็นว่าวัดแห่งนี้อาจได้รับการอุปถัมภ์จากชาวจีนที่มาค้าขายแถบชายฝั่งทะเลตะวันออก นอกจากนั้นยังมีหมุกกุฎีเล็กทรงไทย ที่สร้างได้อย่างถูกต้องตามพระวินัยบัญญัติ ที่มีขนาดพอแค่มิซุอยู่ได้รูปเดียวเท่านั้น การเข้าชมกราบนมัสการสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ ภายในบริเวณวัดนี้ ต้องมีพระภิกษุของวัดถือกุญแจมาเปิดนำชมและบรรยายให้ความรู้แก่ผู้เยี่ยมชม เพื่อเป็นการระงับรักษาสิ่งของมีค่า รวมถึงโบราณวัตถุต่างๆ ภายในวัด และให้เราได้ศึกษาม เพื่อเป็นการศึกษาหาความรู้ไปในตัวด้วย จึงนับว่าเป็นวัดโบราณที่ทำตามหลักวิชาการท่องเที่ยวเชิงทัศนศึกษาที่ทันสมัยแห่งหนึ่งทีเดียว

จบทริปท่องเที่ยวทะเลลบลร้อนมาผ่อนคลายทั้งกายและใจกันแล้ว ทีนี้ก็ถึงเวลาเตรียมตัวรับมือกับฤดูกาลใหม่ที่จะมาเยือนกันในอีกไม่ช้านี้ครับ ฝน ฟ้า อากาศ เปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องของธรรมชาติ แต่อย่าให้อารมณ์ของเราแปรปรวนตามไปด้วยนะครับ ไม่งั้นเสียบรรยากาศการท่องเที่ยวหมด... ๑



การเดินทาง

1. โดยรถยนต์ส่วนตัว

จากกรุงเทพฯ สามารถเดินทางได้ 2 เส้นทาง คือ

- สายบางนา-ตราด (เส้นทางหลวงหมายเลข 3) ผ่านชลบุรี-ระยอง-จันทบุรี-ตราด ระยะทางประมาณ 385 กม.
- สายบางนา-ชลบุรี-แกลง-จันทบุรี-ตราด (เส้นทางหลวงหมายเลข 344) ระยะทางประมาณ 315 กม.

2. รถโดยสารประจำทาง

- มีรถโดยสารปรับอากาศออกจากสถานีเอกมัย ตั้งแต่เวลา 07.00-23.30 น. รถออกทุกชั่วโมง ใช้เวลาเดินทางประมาณ 5 ชั่วโมง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Call Center โทร.1490 เรียก บขส.หรือ www.transpot.co.th



ปากหม้อญวน



บันหอย



บันแซ่



บ้านเต็ง อาหารเวียดนาม

ไปเมืองตราดครั้งนี้ มีท่านผู้รู้แนะนำว่า ถ้ารักผัก รักสุขภาพ รักอาหารเวียดนาม ให้แวะไปลองชิมดูที่ร้านบ้านเต็ง แล้วจะติดใจ และได้วิธีการทำอาหารเวียดนามที่ถูกต้องเป็นความรู้แถมมาด้วย ฟังดูน่าสนใจขนาดนี้ มีหรือที่เราจะพลาด ร้านนี้เข้าเมืองตราดแล้วมุ่งหน้าหา รพ.ตราดให้เจอก่อน จากนั้นเลี้ยวซ้าย ขับไปตามป้ายวิทยาลัยเทคนิคตราดร้าน จะอยู่ติดกับร้านขายข้าวต้มก่อนถึงวิทยาลัยเทคนิคตราด โดยมีจุดเด่นเป็นเอกลักษณ์ที่สังเกตได้ง่ายคือ เป็นหมู่บ้านโบราณเรือนไม้ค้ำๆ ทรงปั้นหยา 4-5 หลัง ตั้งโอบล้อมลานกว้างตรงกลาง มีที่จอดรถสะดวกสบาย

บ้านเต็ง อาหารเวียดนาม มีเจ้าของร้านคือ เจ้เต็งสาวใหญ่ชาวเวียดนามสุดสวยที่พูดไทย คล่องปร๋อ ทำอาหารเอง รับแขกเอง แนะนำวิธีการทำแบบเวียดนามแท้ๆ ให้อย่างถึงรสชาติ แบบแสนจะกันเอง ทำให้เราพบว่าถ้าทานให้ถูกวิธี อาหารเวียดนามนี้อร่อยสุดยอดจริงๆ อายากรู้ว่า ต้องทำไปกี่มาเริ่มกันเลย...

"จะทานอาหารเวียดนามให้อร่อย ต้องใช้มือ" เจ้เต็งแนะนำ เริ่มเรียกน้ำย่อยด้วย **จ๋าหย่อ** หรือปอเปี๊ยะไส้เผือกทอด จิ้มน้ำจิ้มแบบเวียดนาม ตามด้วยผักค้ำโตๆ แล้วต่อกด้วย **ปากหม้อญวน** สอดไส้หมูสับห่อด้วยผักกาดหอม ใบชะพลู ผักชีฝรั่ง ผักแพ้ว ไหระพา สารชะแง้ ฯลฯ หยอดน้ำจิ้ม



จ๋าหย่อ



โก๊ะเตโคร์ ข้าวเหนียวทอด



แหมมเนือง

เวียดนามห่อส่งเข้าปาก รสผักจืด ผักหอม ผักเผ็ด ผักซ่า สารพัด จะแสดงกลิ่นรสครบครันในปากอย่างกลมกลืนกัน กับน้ำจิ้มและตัวอาหารหลักอย่างที่ว่า ได้รสอร่อยเต็มพิกัด อาหารเวียดนาม เป็นประสบการณ์ใหม่ แต่ความจริงแล้วก็ ง่าย ๆ โดยที่เราเองข้ามไม่เคยลองนั่นเอง สลับด้วย **บันแซ่** หรือขนมเบ็องญวนไส้กุ้งหอมกรอบอร่อย และ **แหมมเนือง** เครื่องปรุงรสสูตรของบ้านเต็งนี้เค้าอร่อยจริง งานหนักต่อมาก็ ต้อง **บันหอย** หรือเส้นหมี่กับหมูสามชั้น เมนูนี้ก็เป็นที่สุด ยิ่งเมื่อมาประกบกับน้ำจิ้มข้าวเหนียวเคี้ยวผสมเต้าเจี้ยวและ เครื่องปรุงรสสูตรของเจ้เต็งแล้วต้องบอกเลยว่า ขอบยกให้เป็น ที่ 1 ในด้านนี้จริงๆ ตกท้ายด้วย **โก๊ะเตโคร์ ข้าวเหนียวทอด** โก๊ะทอดที่หมักขมิ้นและเครื่องเทศมาหอม แก่ลุ่มข้าวเหนียวทอด สารพัดผัก ไม่ต้องใส่น้ำจิ้มก็อร่อยแล้ว

ร้านบ้านเต็งยังมีอีกหลากหลายเมนูให้คุณได้เลือกลิ้มลอง เจ้เต็งบอกว่า ไม่ต้องถามว่าเมนูไหนอร่อย ชอบแบบ ไหนสิ่งแบบนั้น เพราะของแก่อร่อยทุกเมนูครับ หากไปรับประทานวันธรรมดาลูกค้าก็จะมากันแบบเรื่อยๆ แต่ถ้าวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ล่ะก็ ต้องโทรจองโต๊ะกันล่วงหน้าด้วย นะครับ... กันพลาด! ☺

บ้านเต็ง อาหารเวียดนาม

ที่ตั้ง : ตรงข้ามที่ทำการไปรษณีย์เมืองตราด ถ.ท่าเรือจาง อ.เมือง จ.ตราด

โทร. : 0 3952 5508, 08 6888 4413

เปิดบริการ : 10.00 - 20.00 น. หยุดทุกวันที 16



Coral Beach

สนุกสุดมันส์กับกิจกรรมกลาง ณ เกาะกูด คอร์รัล บีช รีสอร์ท (ตราด)

สวรรค์สำหรับวันพักผ่อนของคุณและครอบครัว
บนเกาะสุดท้ายของชายฝั่งตะวันออก

พรมกัน แพนด้าสุดคุ้ม
3 คืน 2 คืน

จาก 6,500 บาท
เหลือ 5,500 บาท

- ที่พักรีสอร์ท 2 คืน
- อาหารทะเล 6 มื้อ
- เครื่องดื่ม กาแฟ
- สปีดโบ๊ท ไป-กลับ
- ดำน้ำ ชมปะการัง
- พายเรือคายัค
- ตกหมึกตกปลา
- เทียน้ำตก



สำนักงาน : 35/200-201 ต.ศรีรัตน ต.จันทนิมิต อ.เมือง จ.จันทบุรี 22000
 โทร. 039-323201-10 แฟกซ์ 039-323215 มือถือ 081-761-6648, 081-761-6642
 www.kohkoodcoralbeach.com / e-mail : kohkoodcoralbeach@yahoo.com

Razer Blade

คอเกมได้ถูกขี้นเงินหยอดกระปุกกันอีกแล้ว เพื่อสานฝันให้เป็นจริงด้วยการเป็นเจ้าของ Razer Blade แล็ปท็อปสำหรับเล่นเกมที่บางเฉียบที่สุดในโลก โดยมีความบางเพียง 0.7 นิ้ว มอบขุมพลังต่อลูกบาศก์นิ้วสูงสุด ผ่านการอัปเดตด้วย NVIDIA GTX 870M รุ่นล่าสุดมาแล้วเรียบร้อย ทำงานผ่านจอแอลอีดีที่แสดงผลขนาด 14 นิ้ว ที่มีความละเอียดถึง 5.76 ล้านพิกเซล รวดหน้าแข้งคู่แข่งด้วยความเร็วที่มากกว่าเดิมถึง 4 เท่า ทั้งยังอุดมไปด้วยนวัตกรรมใหม่ๆ ที่พอได้สัมผัสแล้วเป็นต้องติดใจ พร้อมให้สั่งจองล่วงหน้าแล้วที่ www.razerzone.com/blade ในสนนราคาเริ่มต้น 2,199 เหรียญฯ จัดส่งตั้งแต่เดือนเมษายนนี้เป็นต้นไป



1



Beats By Dr.Dre

รุ่นลิมิเต็ด เอดิชั่น

3

ชาว Geek ทั้งหลายที่ชื่นชอบโปรดักท์ที่มีดีไซน์ รุ่นลิมิเต็ด เอดิชั่น แนะนำให้ไปทดสอบความเจ๋งของหูฟังและลำโพง Beats By Dr.Dre ที่มีดีไซน์ภายนอกนำชัยไปกว่าครึ่ง ด้วยการเชื่อมต่อ Bluetooth ชื่อตั้งขาวนวยอร์ค 'อเล็กซานเดอร์ แวง' มาออกแบบผลิตภัณฑ์ให้หรูหรา สง่างาม ส่วนคุณภาพหูฟังนั้นต้องบอกว่าก้าวล้ำ ทำให้คุณฟังพอใจด้วยระบบเสียงทรงพลังคมชัด มีมิติ ตัดเสียงรบกวนรอบข้าง ตามด้วยลำโพงที่ให้อภิสถิธิ์คุณภาพเสียงเทพๆ ด้วยการทำงานของ 4 ลำโพงรอบทิศทาง บรรจุกเทคโนโลยีใหม่ที่เรียกว่า aptX มีวางจำหน่ายที่ร้านอเล็กซานเดอร์ แวง ชั้น 2 เพรสวรรค์ บางคือก สอบถามโทร.0 2250 7752

ORBIT Men's Shaver RS-14

อุปกรณ์ที่จะช่วยให้คุณเผยเสน่ห์มัดใจสาว ๆ ได้อย่างรวดเร็วในเวลาเร่งรีบ มาในรูปแบบของเครื่องโกนหนวด Men's Shaver รุ่น RS-14 ผลิตโดย ออบิท (ORBIT) แบรนต์เครื่องใช้ไฟฟ้าคุณภาพ โดยพัฒนาให้อุปกรณ์คุณภาพบุรุษเครื่องนี้มีสมรรถนะที่รู้จักคุณผู้ชายสุด ๆ ประกอบด้วย ใบมีดทรงพลังใช้ได้ทั้งแบบเปียกและแบบแห้ง ใช้โกนและตกแต่งหนวดเคราในคราวเดียว สามารถถอดล้างทำความสะอาดได้บ่อยครั้ง กินพลังงานแบบชาร์จไฟ รับประกันความทนทานนานถึง 1 ปีเต็ม จำหน่ายในราคาสบายกระเป๋า เพียง 1,200 บาท หาซื้อได้ที่ห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วประเทศ หรือ โทร.0 2721 2361-70

2



4

HTCFootballFeed

เอาใจแฟนบอลสุดฤทธิ์

กะจะไม่ให้แฟนบอลได้คลาดสายตากับศึกลูกหนัง 'ยูฟ่าแชมเปียนส์ลีก' และ 'ยูฟ่า ยูโรปา ลีก' ลักแมทซ์ เพราะล่าสุด HTC ได้พัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อคอบอล โดยใช้ชื่อว่า HTCFootballFeed ซึ่งในฐานะที่เป็นพันธมิตรของศึกฟุตบอลระดับโลกดังกล่าว HTC จึงขอเป็นตัวแทนสายตาของแฟนบอลทั่วโลก ทำแอปฯ เกาะติดสนามรายงานผลการแข่งขันทุกแมตซ์ ทั้งยังล้วงลึกข้อมูลสุดเอ็กซ์คลูซีฟมานำเสนอถึงปลายนิ้วคุณ สามารถดาวน์โหลดได้ฟรีไม่จำกัดค่ายได้ทาง Playstore และ s.htc.com

MOVIE



Brick Mansions

พันธุโธด พันธุเดียด

แนวหนัง : แอคชั่น

นักแสดง : พอล วอล์คเกอร์, เดวิก แลาอี, RZA

กำหนดฉาย : 24 เมษายน 2557

เรื่องย่อ:

Brick Mansions เป็นเรื่องราวของ เดเมียน (วอล์คเกอร์) เจ้าหน้าที่ตำรวจที่ต้องปลอมตัวเข้าไปในชุมชนอาชญากรที่ชื่อ "บรีค แมนชั่นส์" เพื่อตามหาหัวรบนิวเคลียร์ที่ถูกพวกแก๊งค์ค้ายาขโมยไป เดเมียน ต้องขอความช่วยเหลือจาก ลีโน่ (เบลล์) เจ้าถิ่นที่รู้จักเส้นทางภายในบรีคแมนชั่นส์ดีกว่าใครทุกคน เพื่อที่ช่วยเขาฝ่าเข้าดงอาชญากรและนำหัวรบกลับคืนมาอย่างปลอดภัย

เมื่อกีฬา "ฟรีรันนิ่ง" สุดฮิตถูกสร้างเป็นภาพยนตร์สุดระห่ำโดยผู้สร้าง Transporter ทุกภาคกำลังจะกลายเป็นปรากฏการณ์ที่ทั่วโลกต้องตะลึง และครั้งนี้การันตีความมันส์โดยสุดยอดผู้กำกับ "ลูคเบซง" ที่เข้ามารับหน้าที่เขียนบทและอำนวยการสร้าง ผนึกความมันส์แรงระห่ำกับ 2 นักแสดง เดวิด เบลล์ สุดยอดต้นฉบับฟรีรันนิ่ง และ พอล วอล์คเกอร์ (fast and furious) ซึ่งภาพยนตร์เรื่องนี้ถือเป็นผลงานการแสดงนำเรื่องสุดท้ายก่อนการจากไปของพอล วอล์คเกอร์ อีกด้วย ๕

DVD

Paranormal Activity : The Marked Ones

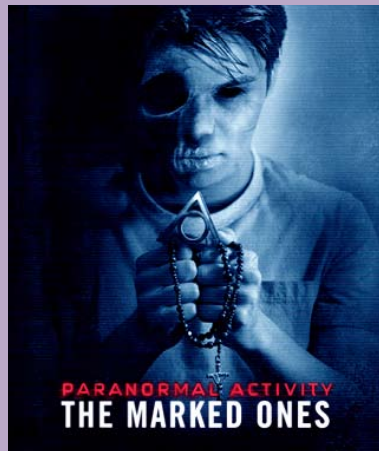
เรียลลิตี้ ขนหัวลุก : เป้าหมายปีศาจ
แนวหนัง : สยองขวัญ

นักแสดง : แอนดรูว์ แจค็อบส์, จอร์จ ดิแอช, คาร์ลอส แพรท์, กาบเรียลลี วอลซ์

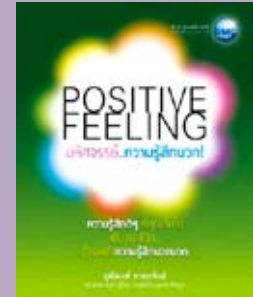
ผู้กำกับ : คริสโตเฟอร์ แลนดอน

เรื่องย่อ

การจับภาพผีกลับมาอีกครั้งพร้อมความชั่วร้ายและแรงกดดันปีศาจ ครั้งนี้มันได้เหยื่อผู้โชคร้ายรายใหม่ เจสซี่ หนุ่มน้อยวัย 17 ปี ได้ยินเสียงอันน่ากลัวดังมาจากอพาร์ทเมนต์ที่ใกล้ๆ แต่เมื่อเขาเปิดห้องและออกค้นหาแหล่งที่มาของเสียงลึกลับ เขาได้เจอดีกับวิญญาณเก่าแก่ที่ไม่ยอมไปสู่สุคติ จนกว่ามันจะได้ครอบครองวิญญาณของเขา นี่คือนิทรรศการของหนังชุดเรียลลิตี้ ขนหัวลุก ที่นักวิจารณ์บอกว่า ดีที่สุดในหนังชุดนี้ ๕



BOOKS



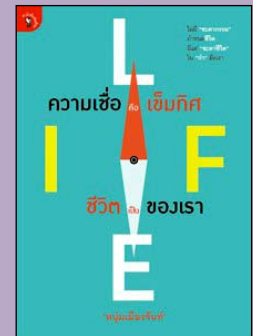
Positive Feeling มหัศจรรย์...ความรู้สึกบวก

ผู้เขียน : วุฒิพงศ์ ตายะพิงค์

สำนักพิมพ์ : ดีเอ็มจี

จำนวน : 238 หน้า ราคา : 215 บาท

เป็นการรวบรวมความรู้สึกบวกทั้งทางโลกและทางธรรม และความแตกต่างระหว่างความรู้สึกบวกกับการคิดบวก โดยมีตัวอย่างของการสร้างความคิดและความรู้สึกบวกที่ต่างกาลเทศะ และด้วยวิธีการที่ต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นจิตวิทยา การปรับมุมมอง ศาสนาและปรัชญา เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จตามที่ทุกคนปรารถนา ...จงใช้ "ความรู้สึก" นำพา และจงใช้เวลาพิสูจน์ "หัวใจ" ๕



ความเชื่อคือเข็มทิศ ชีวิตเป็นของเรา

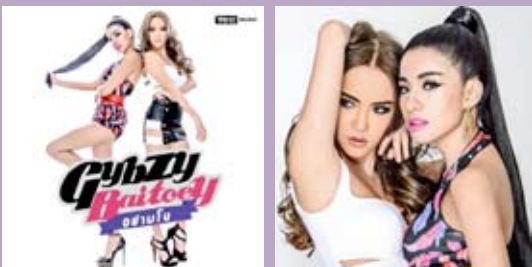
ผู้เขียน : 'หนุ่มเมืองจันท์'

สำนักพิมพ์ : มติชน

จำนวน : 216 หน้า ราคา : 165 บาท

ในเล่มนี้ 'หนุ่มเมืองจันท์' พูดถึง "ความเชื่อ" ซึ่งเป็น "เข็มทิศ" ของชีวิตที่ "ความเชื่อ" ซึ่งเป็น "ความหวัง" ที่มีชีวิตเป็นความเชื่อที่มองเห็น "พื้นที่ของโอกาส" ใน "ความเป็นไปได้" ของทุกสิ่ง เป็นความเชื่อชนิดพิเศษในการมองเห็นโลกปัจจุบันในสายตาของ "อนาคต" และเพราะคนทุกคนมีชีวิตเป็นของตัวเอง ความเชื่อนี้จึงเป็นแรงผลักดันให้เราทำทุกสิ่งได้ด้วยพลังที่มีในตัวเรา ๕

MUSIC



"ก๊ิบซี่ - วนิดา เต็มธนภรณ์"

และ "ไบเบย อาร์ สยาม" สองสาวเซ็กซี่ที่อยู่ในความสนใจเป็นอันดับต้นๆ ของวงการเพลงไทย คราวนี้ทั้งคู่รวมตัวกันเฉพาะกิจ จากค่าย เยส มิวสิค ในเครือของอาร์เอส ส่งซิงเกิ้ลเพลง "อย่ามโน" มาเรียกเสียงฮือฮาอีกครั้ง และถือว่าจะแสดงผลการตอบรับแรงเกินคาด

เพราะเพียงแค่ไม่ถึง 24 ชั่วโมงที่มีมิวสิควีดีโอตัวนี้ไหลดลลงยูทูปก็ทำให้แฟน ๆ นับแสนกดดูกันกระจายในความสวดยแซบของเธอทั้งสอง กับจังหวะดนตรีที่แดนซ์สุดมันส์ ๕

“ปีเตอร์ คอร์ป ไดรเนดัล” กับบทบาท “คุณพ่อมือใหม่” ในชีวิตจริง

แม้จะกลายเป็น “คุณพ่อมือใหม่ป้ายแดง” แต่เรายังคงชื่นชม “ปีเตอร์ คอร์ป ไดรเนดัล” เสมอ เพราะความที่เขาเป็นนักแสดงและนักร้องที่ดูแลตัวเองดีมาก ๆ ตลอดระยะเวลา 20 ปีที่อยู่ในวงการบันเทิงนี้ รอยยิ้มรูปสามเหลี่ยมปากกว้างที่แสดงถึงความจริงใจไม่เสแสร้ง เป็นเอกลักษณ์ที่แฝงมนตร์เสน่ห์ของชายหนุ่มคนนี้ “ปีเตอร์ คอร์ป ไดรเนดัล”

ในหน้าที่เต็มอ้อมไปด้วยความสุข เมื่อยามพูดถึง “พลอย-พลอยพรรณ” ภรรยา และ “แพนเตอร์” ลูกชายสุดที่รักของเขา ทำให้เรารู้ได้ทันทีเลยว่า “ปีเตอร์” คือ “ชายคนหนึ่ง” ที่อยากดูแลบุคคลที่รักของเขาทั้งสองคนให้ดีที่สุด



● 20 ปีที่อยู่ในวงการบันเทิง ปีเตอร์คิดเห็นอย่างไรบ้างเกี่ยวกับชีวิตในวงการนี้

“ผมมองว่าชีวิตในวงการบันเทิงเป็นเรื่องที่สนุกสนานนะ เป็นเรื่องที่ไม่น่าเบื่อ เพราะจะมีอะไรเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แม้จะร้องเพลงเดิมๆ สคริปต์เดิมๆ ในคอนเสิร์ตก็ตาม แต่เชื่อมั้ยว่าทุกครั้งที่ได้ขึ้นเล่นคอนเสิร์ตมันไม่เคยเหมือนเดิมเลยสักครั้ง”

● ไม่เหมือนเดิมอย่างไรคะ

“คนที่มาดูคอนเสิร์ตผมเปลี่ยนไปเรื่อยๆ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ มันทำให้สิ่งที่เกิดขึ้นสนุก ไม่น่าเบื่อ สำหรับการอยู่ในวงการบันเทิงอย่างยืนยาวถึง 20 ปี นี่เป็นสิ่งที่ผมเคยวิเคราะห์หะครับ ว่าทุกครั้งที่ผมออกผลงาน ผมจะลุยกับงานเต็มที่ แล้วผมก็จะพัก จะทำให้คนเห็นหน้าเราไม่บ่อย คิดป็นบางคนอาจจะมีคนเห็นหน้าจนเบื่อ จนเกิดการซ้ำพ้อซ้ำบื้อก็เกิดความไม่น่าสนใจแล้วนะ ทุกสิ่งอย่างต้องมีความสมดุล และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ เราต้องมีความสุขในการทำงานด้วย”

● เล่าเรื่อง “คุณพ่อมือใหม่” ให้เราฟังบ้างซิคะ

“สนุกดีครับ เห็นน้อยดีครับ เห็นน้อยกับการที่จะต้องตื่นทุกๆ 3 ชั่วโมง เพราะพลอยภรรยาผมจะต้องมาให้หันมลูกทุกๆ 3 ชั่วโมงตามหลักที่เขาบอกว่า



การที่แม่ให้มลูกนั้นคือการถ่ายทอดฮอร์โมนจากแม่สู่ลูก ซึ่งพอพลอยเขาให้มลูกเสร็จ เขาจะเหนื่อยและเพลีย หลังจากนั้นจะเป็นหน้าที่ของผม คนเป็นพ่อที่จะต้องคอยก่ล้อมลูกให้หลับ บางทีน้ำนมแม่น้อย ลูกก็จะร้องงอแง ซึ่งเราต้องตื่นตลอดเวลา”

● เป็นอย่างไรบ้างคะกับไลฟ์สไตล์ที่เปลี่ยนไป

“ผมไม่รู้สิกว่าเปลี่ยนนะ เพราะตอนที่ผมทำงาน ผมนอนน้อยอยู่แล้ว การที่นอนน้อยเพราะลูกและภรรยาเป็นสิ่งปกติอยู่แล้วสำหรับผม เป็นเรื่องที่ผมสามารถทำได้และเต็มใจทำ การที่จะต้องปรับตัวในการเป็นคุณพ่อจึงไม่ใช่เรื่องยากอะไรสำหรับผม”

● กับเรื่องชีวิตรักระหว่างปีเตอร์และพลอยหละคะเป็นไงบ้าง

“ชีวิตรักรัของผม ผมมองเป็นเรื่องสวยงามนะ คนอาจจะมองว่าผมทำไม่รับแต่งงาน ก็ไม่ได้รับนะครับ ปีนี้ผมอายุ 38 ย่าง 39 ปีแล้ว ตอนที่ผมอายุ



30 ผมเคยคิดเล่นๆ ว่า เราคงไม่ได้แต่งงานหรอก ไม่มีชีวิตครอบครัวตามประสาหนุ่มโสดทั่วไป แต่เมื่อเราได้มาเจอคนที่ใช่สำหรับเรา ทำให้เรารู้สึก ENJOY ชีวิตมากขึ้น การที่ได้แต่งงานมีครอบครัว จึงกลายเป็นเรื่องที่ผมมีความสุขมากกว่า การที่ผมมีลูก กลายเป็นเรื่องน่าตื่นเต้น สนุกสนานเหมือนความรู้สึกที่เราเป็นเด็ก ก็เลยกลายเป็นว่าเราเหมือนกลับเป็นเด็กอีกครั้งหนึ่ง ด้วยการมีภรรยา การมีลูก ทำให้ผมรู้สึกว่าชีวิตผมลงตัวและมีความสุขมากๆ ครับ”

● ปีเตอร์ดูแลตัวเองอย่างไรคะ ถึงได้ดูอารมณ์ดี สดชื่นแจ่มใสอยู่ตลอดเวลา

“เป็นเรื่องของการทานอาหารและออกกำลังกายครับ หลายคนถามว่าทำไมผมถึงยังดูแข็งแรง สดชื่น สดใสตลอดเวลา ทั้งเวลาเล่นคอนเสิร์ตทำงาน ถ่ายละครแบบไม่เหนื่อย น่าจะเป็นเรื่องที่ผมกินอาหารเสริม ซึ่งเวลานี้ได้กลายเป็นธุรกิจของผมด้วย ซึ่งจริงๆ ก่อนหน้านั้น ผมไม่ค่อยได้มีโอกาสกินอาหารเสริมนะครับ เพราะผมมองว่าการเข้าฟิตเนส ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ กินอาหารดีๆ พักผ่อนเยอะๆ ก็น่าจะเชื่อว่าได้ผล 100% แล้วแต่ไม่ใช่หรอกครับ เมื่อเรามีอายุมากขึ้น มันมีองค์ประกอบอื่นๆ เข้ามาเสริมด้วย การคิดบวก มองโลกในแง่ดีก็มีส่วนช่วยนะครับ ผมว่า การที่คนสองคน (พลอยและแพนเตอร์) เกิดมาเพื่อให้เรารัก ปกป้องและดูแลเขาเป็นหน้าที่ที่สำคัญสำหรับผม แต่ก่อนที่เราจะปกป้องและดูแลเขาได้นั้น เราจำเป็นต้องดูแลตัวเองให้ดีก่อนครับ เพื่อที่จะได้อยู่ดูแลเขาทั้งสองคนนี้ไปอีกนานแสนนาน” ☺



คำพยากรณ์ 15 เมษายน - 14 พฤษภาคม 2557



ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

งานจิตอาสา งานใช้ใจที่วางแผนอะไรไว้ แม้จะมีปัญหาอุปสรรคแค่ไหนก็จะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี การเงินไม่ต้องห่วง คุณจะมีลาภผลเพิ่มเข้ามา บางคนอาจได้เวลาตัดสินใจซื้อบ้าน ขับรถเดินทางไม่ควรประมาท ใจร้อนจะเกิดอุบัติเหตุได้ มีเรื่องวุ่นวายใจให้คุณต้องเข้าร่วมแก้ไข สุขภาพระวังเรื่องอาหารเป็นพิษ ความรักอยู่ในช่วงซุลมุน อยู่ดีๆ มีเพศเดียวกันมาจีบ..ก็ไม่รู้สินะ!!!



ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

อยู่ดีๆ งานเข้า ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่องวุ่นๆ ของญาติฝ่ายคนรัก อาจเสียเงินก้อนโตช่วยเหลือกันไป ทำให้ภาพลักษณ์ของคุณดูเหมือนอีโร้ร่เข้าตากรรมการ ความรักเลยร่วงอลุย.. ระวังนี้ดูเหมือนคุณมีแต่เรื่องเสียเงินไร้สาระ รัวๆ กันก็มากโขอยู่ ดีว่าการเงินของคุณยังคงดีตลอด การงานทำไปแล้วเหมือนปิดทองหลังพระ อย่าคิดมาก ลืมเรื่องหน้าตาไปเถอะ ทำแล้วได้เงิน...ก็จบ



ราศีมิถุน (15 มิ.ย. - 14 ก.ค.)

การเงินเหมือนเล่นไวโกลด์ มาเร็ว เคลมเร็ว เวียนหัวไปหมด!!! แต่คุณเป็นคนหมุนเงินเก่งอยู่แล้ว จะเอาตัวรอดได้ เพื่อนฝูงมีมากมายต้องรู้จักพึ่งพาให้เป็นประโยชน์ อาจมีเรื่องวุ่นๆ ในบ้าน ทำให้คุณไม่สบายใจ การงานที่วางแผนไว้เรียบร้อยแล้วจะได้ลงมือทำสักที หากมีการเดินทางไกล ยิ่งถ้าไปต่างประเทศ หรือ ข้ามจังหวัดจะทำให้คุณได้พบใครบางคนทีคลิกกัน!



ราศีกรกฎ (15 ก.ค. - 14 ส.ค.)

ระยะนี้ ความคิดของคุณออกจะฟุ้งซ่านผิดปรกติ มีแต่เรื่องคิดมาก บ้านไหนที่อยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ จะมีปัญหาหลานแปดไม่เว้นแต่ละวัน ความรักลุ่มๆ ดอนๆ ยกเว้นคนมีแฟนทางไกลจะได้ค่าเลี้ยงดูมาพอจ่ายค่าข้อปึง การเงินผันผวนต้องใช้อย่างระมัดระวัง ไปทำงานอย่าเดินเหยียบตาปลาใครเข้า เดียวงานจะงอไม่พอใจอะไรให้เสียๆ สงบปากสงบคำไว้ดีกว่า



ราศีสิงห์ (15 ส.ค. - 14 ก.ย.)

ระยะนี้ ภาระที่คุณแบกจนหลังแอ่น จะมีเพื่อนฝูงญาติมิตรยื่นมือเข้ามาช่วย การงานอาจต้องมีการเดินทางไกล หรือได้รับแผนงานใหม่ๆ มาปฏิบัติ การเงินผันแปรตามกำลังงาน งานเยอะ เงินเยอะ พักผ่อนบ้างไม่อย่างนั้นจะมีผลต่อสุขภาพ อาจเข้าโรงพยาบาล คนรักคู่ครองเป็นกำลังใจหลักสำหรับคุณ หมั่นพากันไปเติมความหวาน รับประทานอาหารนอกบ้านบ้างนะ



ราศีกันย์ (15 ก.ย. - 14 ต.ค.)

ระยะนี้ คุณจะมีกำลังใจดีเยี่ยม พร้อมทำชนทุกปัญหา มีแรงกายพร้อมลุยงานหนักให้สมกับรายได้ก้อนโตที่กำลังจะเข้ามา การงานที่ต้องมีการเซ็นสัญญา ควรตรวจตราให้ถ้วนถี่ ผิดไปแล้วจะเสียหายหนัก! ความรัก อาจมีหนุ่ม

ตาน้ำเข้ามาด้อมๆ มองๆ หมั่นทำบุญทำกุศลเอาไว้ สุขใจซัวร์! สุขภาพหากเป็นหญิง มีเกณฑ์เจ็บป่วยโรคช่องท้อง เรื่องมดลูกหรือกระเพาะปัสสาวะอักเสบ



ราศีตุลย์ (15 ต.ค. - 14 พ.ย.)

มีคนบงอรัยคุณ!! หากไปสร้างศัตรูไว้ที่ไหนไว้ อาจโดนแทงข้างหลังได้ มีโอกาสได้ไปต่างประเทศ แคมผลงานเตตาเจ้านาย ยิ่งเพิ่มดีริความหมั่นได้ ทำงานกับคนต่างชาติต่างภาษา ดูท่าจะเข้าใจกันยาก เอกสารสัญญาเซ็นไประวังจะเป็นฝ่ายเสียเปรียบ การเงินมีแต่ต้องจ่ายซ่อมแซมของพังๆ เรื่องของหัวใจอาจได้เจอคู่เป็นหม้ายป้ายแดง



ราศีพิจิก (15 พ.ย. - 14 ธ.ค.)

ถ้าหากอผลสอบเข้ามหาวิทยาลัยอยู่ อาจได้คณะที่ไม่ได้หวัง คณะที่หวังก็ไม่ได้ แต่รับรองไม่เลวร้าย อาจดีกว่าที่คิดไว้มากมาย คงต้องไปไกลบ้าน คนทำงานมีแววเสียเงินก้อนโตเพื่อถอยรถ หรือ บ้านใหม่ ระวังสุขภาพเกี่ยวกับดวงตา คนมีความรักพาแฟนเข้าบ้านเป็นจังหวัด การเงินดีสำหรับคนที่รับงานเป็นจ๊อบๆ จะมีผู้ใหญ่อุปถัมภ์ เดินทางดีมีลาภผล



ราศีธนู (15 ธ.ค. - 14 ม.ค.)

อาจต้องเจอเรื่องเศร้าเกี่ยวกับการสูญเสียญาติผู้ใหญ่ที่นับถือ คุณต้องเข้มแข็งเข้าไว้ หรือคนมีครอบครัวแล้วต้องระวังเรื่องรัวงานในบ้าน เก็บปากเก็บคำไว้บ้าง ไม่จำเป็นต้องพูดทุกคำที่คิด! คุณจะเจองานหนัก แต่ได้รับความก้าวหน้ามีโอกาสเลื่อนขั้นไปเป็นใหญ่เป็นโต ทำให้ฐานะการเงินดีขึ้น เดินทางไปในหวังเรื่องอาหารการกินจะทำให้ป่วยได้



ราศีมังกร (15 ม.ค. - 14 ก.พ.)

การเงินแจ่มใส เงินไหลมาเหมือนแตกได้ แต่ก็มีโอกาสรั่วไหลเยอะ ต้องจัดสรรดีๆ ทำการงานอย่าไปขัดอารมณ์ผู้ใหญ่ให้หมั่นหน้ากัน หากมีคำสั่งให้ไปปฏิบัติงานในต่างถิ่น หรือได้รับมอบหมายให้ไปต่างประเทศ ควรรีบสร้างผลงาน หากมีโอกาสได้พักร้อนหนีเที่ยว อย่าลืมหันหลังช่วยแลขวา อาจได้เจอฝรั่งหลงทางมาขอเป็นแฟน



ราศีกุมภ์ (15 ก.พ. - 14 มี.ค.)

คนกุมภ์ถ้าแต่งงานช่วงนี้ ชีวิตมีความสุขสุดๆ อาจได้มรดกตกทอดเป็นของขวัญ คนโสดรีบเอ่ยปากออกรัยจะดีใจแลใจ การเงินยังมีผันผวน การงาน คุณจะได้รับโอกาสพิเศษเข้าร่วมวางแผนงานสำคัญในองค์กร ควรใช้ศักยภาพให้เต็มที่ คนทำงานอิสระจะได้จ๊อบใหม่ๆ นักเขียนรอผลสอบมีโอกาสลุ้นข่าวดี เดินทางไกลมีโชคลาภ แต่อย่าประมาท



ราศีมีน (15 มี.ค. - 14 เม.ย.)

ระวังเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยของคนข้างเคียง จะเป็นเรื่องให้เสียเงินก้อนใหญ่! อาจเรียกได้ว่า เป็นทุกขลาภ คือ คุณอาจได้เงินชดเชยจากเงินมรดก หรือ เงินปันผลที่เคยลงทุนไว้จนลืมไปแล้ว หากช่วงนี้ติดขัดอะไรให้รีบเข้าหาผู้ใหญ่ช่วยได้ การเงินของคุณไหลลื่น เพื่อนที่อยู่ไกลกันอาจติดต่อขอความช่วยเหลือเข้ามา คนโสดอาจมีคนในเครื่องแบบมาติดพัน

๑๖ กรกฎาคม 2557 ที่@ตราชา๑คู่บ้าน เทศกา๑คู่แม่๑๑
เดินทา๑ป๑๑ดรัย ด้ยค๑าหมท๑๑ย
๑๑ก... ก่อ ๑๑ตราชา๑



อย่าละเลยการดูแลห้องรับแขก

สวัสดีครับ ในสถานการณ์บ้านเมืองปัจจุบันแบบนี้ คงจะมีหลายๆ คนที่ต้องใช้เวลาอยู่นอกบ้านซะส่วนใหญ่ บางคนอาจจะต้องออกจากบ้านแต่เช้า เพื่อเวลาการเดินทาง เพราะการจราจรที่ติดขัดมากขึ้น เพื่อที่จะต้องไปถึงที่ทำงานให้ทันเวลาเช้างาน และจะต้องกลับมาถึงบ้านดึกดื่น ก็เนื่องมาจากการจราจรที่ติดขัดอีกเช่นเดียวกัน การใช้ชีวิตแบบนี้ อาจทำให้เราละเลยการดูแลบ้าน หรือที่อยู่อาศัยที่พักผ่อนของเรา ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมากๆ เช่นกันครับ ดังนั้นเราจึงควรหาเวลาว่างเล็กๆ น้อยๆ ในช่วงวันหยุด สดุดีปัดหามาจัดบ้านให้หน่อย และทำให้อยู่แล้วเย็นเป็นสุขกันเถอะครับ

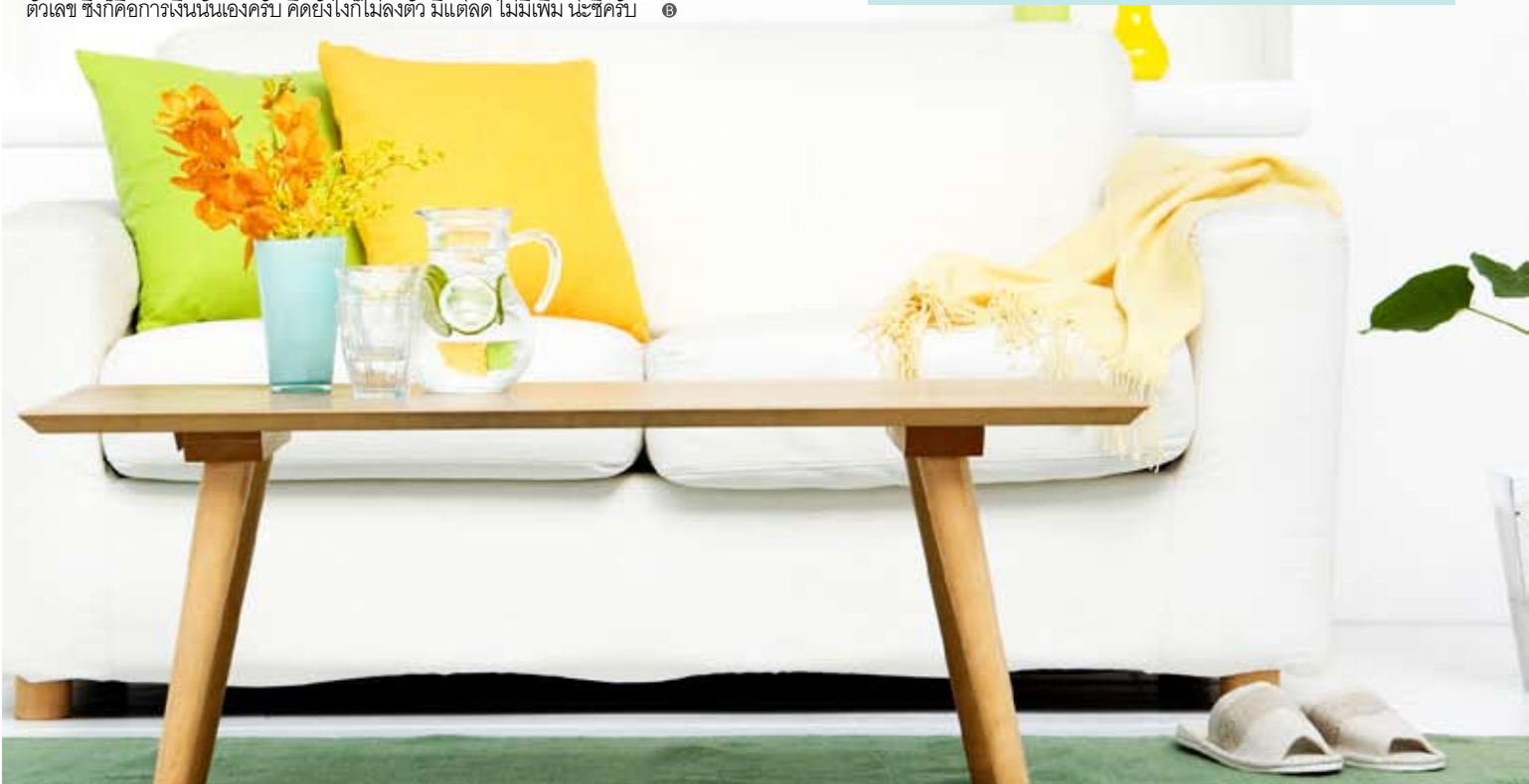
ฉบับนี้ ผมขอกล่าวถึงห้องรับแขกละกันครับ ผมเชื่อว่าห้องรับแขกของหลายๆ บ้านจะต้องรวมห้องนั่งเล่นไว้ในห้องเดียวกัน บางบ้านอาจจัดเป็นห้องดูทีวี ดูหนัง หรือเป็นห้องสังสรรค์เวลาที่มีแขกมาเยี่ยมเยียนที่บ้านนั่นเอง เพราะฉะนั้นห้องรับแขกที่เราจะกล่าวถึงต่อไปนี้ จะต้องเป็นห้องที่เมื่อทุกคนมานั่งแล้วจะต้องรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ไม่อึดอัด โทนสีของห้องรับแขกจะต้องเป็นโทนสีเย็น แลดูแล้วสบายตา ฝ้าเพดานจะต้องโปร่ง อาจจะเป็นหลุมใส่ระดับก็ได้ครับ ไม่ว่าจะกันขนาดของโซฟาจะต้องไม่เล็กหรือใหญ่จนเกินไปกับขนาดของห้อง ส่วนโทนสีของโซฟานั้น แล้วแต่รสนิยมของแต่ละคนเลยครับ ในด้านการจัดวางโซฟา จะต้องวางโซฟาพิงกำแพงด้านขวา หรือด้านซ้ายของตัวบ้าน ห้ามวางพิงกำแพงในด้านเดียวกับประตูทางเข้าบ้าน หรือพุ่งๆ ก็คือ ห้ามนั่งหันหลังให้หน้าบ้านนั่นเองครับ เพราะการนั่งหันหลังให้หน้าบ้านนั้น เปรียบเสมือนการปิดหูปิดตา ไม่สามารถรู้ได้ว่าใครจะเข้ามาในบ้านบ้าง ทางศาสตร์ฮวงจุ้ยเราจะถือว่าจุดนี้เป็นจุดอัปมงคลทันทีครับ

ในส่วนของการจัดวางสิ่งของในห้องรับแขกนั้น สามารถวางเครื่องใช้ไฟฟ้าได้ครับ ไม่ว่าจะเป็นทีวี เครื่องเสียง ตู้เย็น คอมพิวเตอร์ ไม่มีข้อห้ามครับ เพียงแต่จัดวางให้ดูเหมาะสม สวยงาม เป็นสัดส่วน ไม่แลดูเกะกะ หรือขวางทางเดินเป็นอันใช้ได้ครับ ในส่วนของนาฬิกามีข้อจำกัดการจัดวางนิดหน่อยครับ เมื่อเราเย็นอยู่ในห้องรับแขก แล้วหันหน้าออกหน้าบ้าน ห้ามมองเห็นนาฬิกาครับ ไม่ว่าจะนาฬิกาตั้งโต๊ะ หรือติดผนัง ไม่อย่างนั้นแล้วจะทำให้คนในบ้านเป็นคนคิดมากในเรื่องของตัวเลข ซึ่งก็คือการเงินนั่นเองครับ คิดยังไงก็ไม่ลงตัว มีแต่ลด ไม่มีเพิ่ม นะครับ



เคล็ดลับการจัดห้องรับแขกให้เกิดมงคล

1. จัดวางองค์เทพเจ้า "ฮก ลก ซิ่ว" ในด้านกำแพงฝั่งซ้ายมือของเรา เมื่อหันหน้าออกหน้าบ้าน **เทพเจ้าฮก** หมายถึง โชคลาภ ความมั่งคั่ง ร่ำรวย **เทพเจ้าลก** หมายถึง อำนาจ บารมี ยศฐาบรรดาศักดิ์ **เทพเจ้าซิ่ว** หมายถึง อายุยืนยาว ปราศจากโรคภัย เพื่อเสริมความมงคลให้กับทุกคนในบ้าน
2. จัดวางหินก้อนกลมที่โต๊ะรับแขก จะทำให้ทุกคนในบ้านมีความสมัคคีกลมเกลียว
3. จัดวางหินธรรมชาติที่เป็นรูปทรงถ้ำหรือภูเขา เพื่อเสริมบารมีให้แก่ทุกคนในบ้าน เวลาออกไปติดต่อประสานงานก็จะมีคนคอยสนับสนุน ช่วยเหลือให้ก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคง
4. **ไม่ควรมีเสายู่ภายในห้องรับแขก** เพราะเสานั้นจะขัดขวางการหมุนเวียนของพลังชี่บวก หรือทำให้การหมุนเวียนของทิศทางลมไม่คล่อง สามารถแก้ไขได้โดยการนำกระถางต้นไม้มาวางที่เสาทั้ง 4 ด้าน หรือทำบัวฉูดติดกับเสาไปเลยก็ได้ แถมมีประโยชน์ด้วย
5. **การจัดวางตู้ปลาหรืออ่างน้ำที่มีหินหมุน** ทำให้คนในบ้านมีจิตใจที่เย็นลง ลดความขัดแย้งภายในครอบครัว มีความรักใคร่สามัคคีกันดี
6. **การวางกระจกเงาในห้องรับแขก** ห้ามให้สะท้อนหาประตูหรือหน้าต่าง เพราะจะสะท้อนพลังชี่บวกหรือพลังกระแสน้ำพิภพให้ต้อออกไป ไม่เข้ามาในบ้าน ควรรั้อออก หรือทำผ้ามาปิด



ยามาฮา
สปาร์ค 115 หัวฉีดใหม่ใหม่
 ลวขโณใจ แรนต์ดี ปรหัดจอรืง ชันเทพ



New ยามาฮา สปาร์ค 115 หัวฉีด
SPARK
115i

ประหยัดจริงๆ วิ่งได้ถึง 96.68 กม./ลิตร*

*ทดสอบโดยล้อมวลบนสายยานยนต์ วันที่ 27 ก.พ. 2557 จากอุทยานสวรรค์ จ.นครสวรรค์ - วัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร จ.พิษณุโลก ระยะระยะทาง 136 กม. ด้วยความเร็วเฉลี่ยไม่เกิน 60 กม./ชม. ความจุของถังน้ำมัน 3.9 ลิตร (ผลการทดสอบเป็นความสามารถเฉพาะบุคคล)



ใหม่
บังลมด้านในใหม่
สีสันทวนวับสะดุตกตา
 วัสดุคุณภาพเกรด A ฟันสีสวยสด
 สันกับลายกราฟิกสปอร์ต



ใหม่
แผงหน้าปัดใหม่
สโตร์โมเตอร์
อ่านง่ายชัดเจน!
 กราฟิคสปอร์ตทันสมัย
 เห็นชัดทั้งกลางวัน และกลางคืน



ใหม่
บังลมหน้าใหม่ ทีโซนิคแน่น
พร้อมไฟหน้า Halogen
สปอร์ตยิ่งขึ้น
 ออกแบบตามหลักแอโรไดนามิก
 แข็งแรง ลู่ลม สปอร์ตเร้าใจยิ่งขึ้น
 พร้อมไฟหน้าหลอดฮาโลเจน
 สว่างได้ใจ กนกาน ใช้งานได้นานปี



115 ซีซี หัวฉีดใหม่ แรนต์ดี ประหยัดจอรืง
 สมรรถนะแน่น ด้วยหัวฉีดอัจฉริยะชันเทพ YEC_FI
 ที่ออกแบบมาเพื่อรถนี้เกียรติโดยเฉพาะ ให้รถแรนต์ดี
 ประหยัดน้ำมันจอรืง 52 กม./ลิตร* กนกาน ดูแลง่าย

*พามาตราฐานการทดสอบ TISI 2350-2551 (EMISSION Level 6) ของ สมอ.
 (สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม)



日本の技術 **ไขความลับ**

Elasticity : High
Tapering : 0.10 x a x 0.48 mm
Diameter : 0.17 - 0.20 mm
D = 3/0 = 6.4 (mm)

ขนแปรง **มหัศจรรย์ซิสเต็มมา**



ดีด... दें...
ไม่เหมือนใคร

柔らかい

弾力 : 柔らかい
Soft

SOFT

ปลาย... เรียวแหลมและนุ่ม
ด้วยองศาความเรียวที่เหมาะสม
พอดี จึงเข้าซอกซอนได้จริง
เข้าได้ลึกถึงร่องเหงือก

薄い

日本の技術
P=3/D = 6.X (0.85-a)
弾力 : X-Spring Force
Slim

SLIM

กลาง... เลนเรียวเล็ก
แทรกตัวได้ทุกซอก ทุกซึ้นฟัน
วิเศษพิบิก็ ยึดหยุ่น คงรูปนาน
ทนทานยิ่งกว่า

強さ

強さ : 強し
直径 : 0.17 - 0.20 mm
最大強度
Strong 弾力

STRONG

ฐาน... แข็งแรง ช่วยเพิ่มพลังบิด
ด้วยเส้นผ่านศูนย์กลางที่ตีที่สุด
ในช่วง 0.07-0.20 มม.

**มหัศจรรย์
ขนแปรง
พลัง
สปริง**

Soft & Slim

ปลาย... เรียวแหลมและนุ่ม
กลาง... เลนเรียวเล็ก
ฐาน... แข็งแรงทนทาน



ชอกซอนเกินคาด... สะอาดลึกถึงร่องเหงือก