

ก้าวสู่ปีที่ ๗

เที่ยวรอบเกาะ
ลัดเลาะรอบกรุง....

รัตนโกสินทร์





New!

เดอร์มิสท์ แอนตี้เอจจิ้ง โฟมมิ่ง เฟส วอช


ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดหน้า ด้วยส่วนผสมของ SACCHARIDE ISOMERASE ทำให้ผิวอ่อนนุ่ม เก็บความชุ่มชื้นที่จำเป็นต่อผิว และวิตามินบี3 จะช่วยให้สีผิวสม่ำเสมอ คอลลาเจนจะช่วยให้ผิวไม่แห้งตึงหลังทำความสะอาด


• บริษัท ไชแอนทีฟิค แคร้ คอร์เปอร์เรชั่น จำกัด

26-26/1 ลาดพร้าว122 แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กทม. 10310

Tel. 02-934-3301-3, Fax. 02-934-1708

www.doctordermist.com / E-mail : dermistclub@gmail.com

 www.facebook.com/doctordermistclub

 Line ID : 029341708

 Instagram : @doctordermist

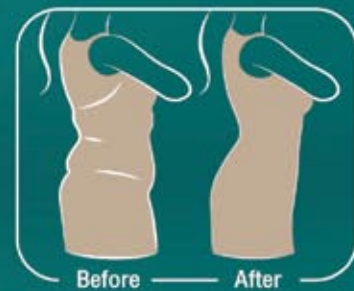
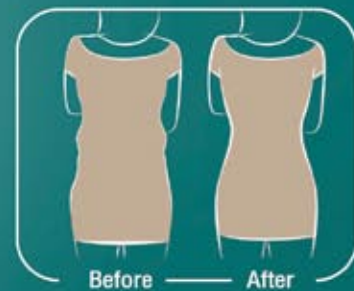
Beauty
Inside

พิศมิง...สวยที่สุดจากข้างใน



body) (base

มันสุดได้ทุกวัน
เก็บเรียบได้ทุกคืน





คู่มือเดินทาง

- **ประธานที่ปรึกษา**
นายวุฒิชัย ภัลยานมิตร
- **รองประธานที่ปรึกษา**
ระพีพรรณ วรรณพินทุ
- **คณะที่ปรึกษา**
ศุภศิรี มหิวรรณ, ชนิดา สมานจิต, จรณีนท์ ศรีหยัดแย้ม, ธนวัฒน์ ศรีสกุล, ศิริชัย กิพสน, ปิญญา ใจสว่าง, พรทิพย์ กองประเสริฐ, พิษณุสินี พวงศ์แสนยาก, อรปรีชา วิบูลอาจ, เรวัต ช่วยดิษฐ์, นิมนต์ พันทะพรัด, ณัฐมล ชูเฮ็ด
- **ฝ่ายบริหาร**
มณฑกาล คมบัน
สุรินทร์ กอวห่อ
วราวุฒ เลิศวิทย์วระเทม
- **กองบรรณาธิการ**
ชฎานี อนุรัตน์พันธุ์
ศุภลักษณ์ สุนทรปฏักู
- **บรรณาธิการศิลปกรรม**
สุรินทร์ กอวห่อ
- **ศิลปกรรม**
ภาคภูมิ สุดเอื้อม
- **เว็บไซต์**
วรัชฎี ทับบุญ
- **ฝ่ายธุรการ**
วราวุฒ สุวรรณเทม
- **ฝ่ายภาพ**
ธันวา พยว, s88
- **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด**
นิตยารินทร์ ฐาบุรธรรมพาศ์
- **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด**
วราวุฒ เลิศวิทย์วระเทม, สมจินตนา ไวยฉาย, วรศ เพ็ชรวารี, จิระพวย สุขไย

เจ้าของคู่มือเดินทาง 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


ผลไปไม่ทันไร 'คู่มือเดินทาง' ฉบับนี้ก็ได้รับจกกับท่านผู้อ่านมาครบ 6 ปีเต็มแล้วนะครึบ ในหนึ่งปีมี 365 วัน วันนั้นคุณมอบสิ่งดี ๆ ให้กับคนที่คุณรักและคนรอบข้างแล้วหรือยังครึบ

คู่มือเดินทางฉบับนี้ ขอแนะนำการเดินทางท่องเที่ยวรอบเกาะ ลัดเลาะรอบกรุงรัตนโกสินทร์ ชมวัดวาอาราม สถาปัตยกรรมต่างๆ อันทรงคุณค่าที่สร้างขึ้นตั้งแต่ในสมัยก่อตั้งกรุงรัตนโกสินทร์ และมีบางแห่งที่ถูกสร้างขึ้นมาก่อน แต่เกิดความชำรุดทรุดโทรม พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช (รัชกาลที่ 1) ทรงโปรดเกล้าฯ ให้บูรณะปฏิสังขรณ์ขึ้นมาใหม่ เพื่อให้เป็นอนุสรณ์สถานบอกเล่าถึงวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ และวิถีชีวิตต่างๆ ของคนไทยในสมัยก่อน การได้มาเดินเที่ยวชม เห็นความเจริญรุ่งเรืองของร่องรอยอารยธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละยุคสมัย นอกจากจะได้รับความรู้ต่างๆ กลับไปแล้ว ยังทำให้รู้สึกว่าในเมืองกรุงของเรายังมีอะไรให้มาค้นหาอีกเยอะเลยครึบ



CONTENTS




 (วุฒิชัย ภัลยานมิตร)
 กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ขนส่ง จำกัด



Where to Find




- 6 **บขส.อินไซด์**
- 11 **แบ่งฟันบันรึก**
: เอไอเอส แนะนำว่าที่บันรึกที่ก้าวสู่วัยทำงานที่สดใส
- 12 **รอบรู้รอบโลก**
: ยุงมักจะกัดคนแบบไหน
- 14 **บุบสยภาพ**
: ทำไมตาถึงแห้งนะ..ทำไงดี
- 16 **เคล็ดลับความงาม**
: หน้าเด็กสดใสได้ทุกฤดู..ไม่ใช่เรื่องยาก
- 20 **ทิพอก เต็มความอร่อย เต็มความสุขทั่วไทย**
- 22 **คู่มือพาเที่ยว**
: เที่ยวรอบเกาะ ลัดเลาะรอบกรุง...รัตนโกสินทร์

- 33 **คู่มือดูวง**
: 15 ก.ย. - 14 ต.ค. 2557
- 34 **อยู่เป็น เย็นสุข**
: การจัดฮวงจุ้ยห้องทำงาน (ตอนที่ 1)



ข่าวดี คุณสามารถอ่านนิตยสารคู่มือเดินทางในรูปแบบ E-Magazine ได้ง่าย ๆ เพียงดาวน์โหลดแอปพลิเคชันของ BookSmile มาไว้ที่สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตของคุณใช้ได้ทั้งระบบ Android และ ios



สมัครสมาชิกนิตยสารคู่มือเดินทาง
 จ่ายเพียงค่าจัดส่ง 250 บาท (1 ปี 12 ฉบับ)
วิธีสมัครสมาชิก
 โอนเงินเข้าบัญชีในนาม บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขา สำนักวิจัยธน ประภทบัญชี ออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 111-291870-5 แล้วส่งใบโอนเงิน พร้อมชื่อ ที่อยู่ และเบอร์ติดต่อกลับมายที่ แฟกซ์ 0-2171-1536 สอบถามเพิ่มเติม โทร. 08-1814-0028
 อ่าน 'นิตยสารคู่มือเดินทาง' ในรูปแบบ E-MAGAZINE ได้แล้วที่เว็บไซต์ www.busbuddythailand.com

 <http://www.facebook.com/busbuddythailand>
 • ชื่อเขียนและรูปภาพในนิตยสาร คู่มือเดินทาง สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย หากต้องการนำไปเผยแพร่หรือทำซ้ำไม่ว่าบางส่วนหรือทั้งหมด ต้องได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด ก่อนทุกครั้ง

นวัตกรรมล่าสุด!

ของแปรงจัดฟัน ขจัดพลัดได้เหนือกว่า



อีกขั้น...ของทันตเทคโนโลยีเพื่อคนจัดฟัน

มากกว่าขนแปรงรูปตัว V ธรรมดา แต่เพิ่มพลังทำความสะอาดที่เหนือกว่า ด้วยขนแปรงสไปรัลบิดเกลียวหมุน ช่วยขอกซอนขจัดคราบพลัค บริเวณคอฟันและซอกเหล็กได้มากกว่า ขนนุ่มไม่เจ็บเหงือก



เหล็กสะอาด...ฟันสะอาด





บขส. จัดพิธีจุดเทียน ถวายพระพรชัยมงคล 12 สิงหาคม 2557

นายวุฒิชชาติ กัลยาณมิตร กรรมการผู้จัดการใหญ่ พร้อมผู้บริหารระดับสูง พนักงาน บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) ร่วมจุดเทียนชัยถวายพระพรชัยมงคล สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคม 2557 ณ บริเวณชั้น 1 อาคารสถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพฯ (จตุจักร) ๑



ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ ตลอดระยะเวลา แห่งการดำรงพระอิสริยยศ “พระราชินี” จนถึง “สมเด็จพระบรมราชินีนาถ” ได้ทรงปฏิบัติภารกิจน้อยใหญ่นานัปการ ทั้งในฐานะ “พระผู้เป็นที่พึ่งของปวงชนชาวไทย” และในฐานะ “คู่บุญคู่พระราชหฤทัย” ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงช่วยแบ่งเบาพระราชภารกิจในการบำบัดทุกข์ บำรุงสุขแก่อาณาประชาราษฎร์ ทั้งโดยเสด็จกับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และเสด็จพระราชดำเนินเป็นการ ส่วนพระองค์เอง ไปทรงเยี่ยมราษฎรในชนบททั่วทุกภูมิภาค แม้ตราครุฑระวรกาย เนื่องจากการคมนาคมใน สมัยนั้นยังไม่สะดวกสบายเหมือนในปัจจุบัน ก็ได้ย้อต่อ... ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้า
ผู้บริหาร พนักงาน บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.)



สิงหา สุขใจ...ไปกับแม่

บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) ได้จัดทำโครงการ “สิงหา สุขใจ... ไปกับแม่” เพื่อส่งเสริมความรักความผูกพันในสถาบันครอบครัวระหว่างแม่และลูก และร่วมสืบสานวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงามของไทย ห่วงใยใส่ใจบุพการี โดยเชิญชวนพนักงานบริษัท และคุณแม่ จำนวน 40 คน ร่วมเดินทางไปทำบุญและร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม ถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในวโรกาสทรงเจริญพระชนมพรรษา 82 พรรษา โดยจุดแรก บขส. นำคณะ บขส. เทียวชมพระราชวังบางปะอิน ซึ่งตั้งอยู่ในตำบลบ้านเลน อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นพระราชวังโบราณตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา สร้างขึ้นโดยสมเด็จพระเจ้าปราสาททอง ใช้เป็นสถานที่ที่ทรงใช้ประทับแรมของพระมหากษัตริย์แห่งกรุงศรีอยุธยา ซึ่งหลังจากการเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งที่สอง พระราชวังบางปะอินถูกปล่อยให้รกร้างมาระยะหนึ่ง แต่กลับมาเป็นที่รู้จักอีกครั้ง โดย สุนทรภู่ ซึ่งได้ตามเสด็จพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้า



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไปนมัสการพระพุทธบาทสระบุรีได้ประพັນถึงพระราชวังบางปะอินไว้ในนิราศพระบาท จนกระทั่งในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จึงได้เริ่มการบูรณะพระราชวังขึ้น และในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้บูรณะครั้งใหญ่ โดยสร้างพระที่นั่ง พระตำหนักและตำหนักต่างๆ ขึ้นมากมายเพื่อใช้เป็นที่ประทับรับรองพระราชอาคันตุกะ และพระราชทานเลี้ยงในโอกาสต่างๆ ปัจจุบัน พระราชวังบางปะอินอยู่ในความดูแลของสำนักพระราชวัง และยังใช้เป็นสถานที่แปรพระราชฐานของ “พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช” พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและพระบรมวงศานุวงศ์ รวมถึงประกอบพระราชพิธีสังเวยพระปาย แต่ได้เปิดให้ประชาชนและนักท่องเที่ยวเข้าชมได้ โดยต้องแต่งกายให้สุภาพ

จากนั้นนำคณะ บขส. กราบสักการะหลวงพ่อโต ณ วัดพญานิเวศน์วรวิหาร และร่วมรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านไทรทอง ริเวอร์ ชวงพายได้เข้านมัสการพระบรมสารีริกธาตุ กราบรอยพระศาสดา ณ วัดท่ากร่อง และคณะ บขส. ได้เดินทางไปมอบสิ่งของ และเลี้ยงอาหารค่ำ ให้กับคนชรา จำนวน 200 คน ณ สถานสงเคราะห์คนชรา วาสนะเวศม์ ก่อนเดินทางกลับสู่กรุงเทพมหานคร

สำหรับการเดินทางในครั้งนี้ บขส. นำรถโดยสารไม่ประจำทาง (รถทะเบียน 30) ซึ่งเป็นรถโดยสารปรับอากาศชั้น 1 จำนวน 40 ที่นั่ง มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกครบครันมากมาย อาทิ ทีวี เครื่องเสียง DVD Karaoke และมีบริการเครื่องดื่ม ผ้าเย็น อีกทั้งยังมีพนักงานต้อนรับและพนักงานบริการ คอยอำนวยความสะดวกตลอดการเดินทางอีกด้วย สอบถามข้อมูลรถทัวร์เข้าเหมาทั่วไทย โทร 0-2537-9053 ©



กฤษฎ. ร่วมบันทึกเทปถวายพระพรชัยมงคล สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ณ ช่อง 11

นายวุฒิชาติ กัลยาณมิตร กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) พร้อมผู้บริหารกระทรวงคมนาคม หัวหน้าหน่วยงานในสังกัด ร่วมบันทึกเทปถวายพระพรชัยมงคล สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ โดยมี นางสาวรอยทิพย์ ไตรสุทธิ์ ปลัดกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี ณ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (สทท.11)



คณะกรรมการบริษัทฯ ตรวจสอบ บขส.

ดร.อนุสรณ์ แสงนิมมवल ประธานกรรมการ บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) ได้เยี่ยมชมการให้บริการประชาชนภายในสถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพฯ (จตุจักร) และได้เดินทางเข้าตรวจเยี่ยมพร้อมมอบนโยบายการดำเนินงานกับผู้บริหารสำนักซ่อมบำรุงและตรวจสภาพรถ ณ ศูนย์ซ่อมบำรุงและตรวจสภาพรถ (รังสิต)



บขส. ต้อนรับคณะกรรมการบริษัทฯ ชุดใหม่

นายวุฒิชาติ กัลยาณมิตร กรรมการผู้จัดการใหญ่ ผู้บริหาร บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) มอบกระเช้าแสดงความยินดี แก่คณะกรรมการบริษัทฯ ชุดใหม่ ประกอบด้วย ดร.อนุสรณ์ แสงนิมมवल ประธานกรรมการ, พล.ท. ปรีชา จันทร์โอชา กรรมการ, พล.ต.ท.อำนาจ อันอาดมงาม กรรมการ, ดร.วิโรจน์ ฐโฆปกรณ์ กรรมการ ในโอกาสเข้ารับตำแหน่งใหม่ ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 4 อาคารสถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพฯ (จตุจักร)



บขส. จัดกิจกรรม "เส้นทางสู่ความสุข"

งานตลาดและลูกค้าสัมพันธ์ กองส่งเสริมกิจการเดินรถ จัดกิจกรรม "เส้นทางสู่ความสุข" โดยมีการเล่นเกม แจกของรางวัลแก่ผู้โดยสารที่มาใช้บริการ ณ หน้าช่องจำหน่ายตั๋วภาคเหนือ สถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพฯ (จตุจักร)

เคทีซีปิดหุุดการตลาดหัวเมืองใหญ่ 4 ภาค 14 จังหวัด ประเดิมแคมเปญ “รูตทุทครั้ง...ได้ลุ่นทุทวันกว่า 10 ล้านคะแนกับเคทีซี” ง่ายไม่ต้องลงทะเบียน

เคทีซียกขบวนลงพื้นที่ถูรเข้าถึงสมาชิกในหัวเมืองใหญ่ของแต่ละภาครวม 14 จังหวัด อัดแคมเปญใหญ่ “รูตทุทครั้ง...ได้ลุ่นทุทวันกว่า 10 ล้านคะแนกับเคทีซี” ลุ่นทุทวัน แจกจริงทุทวัน ได้แล้วได้อีกกับคะแนสะสม Forever Rewards รวมกว่า 10 ล้านคะแน สะดวกไม่ต้องส่ง SMS ลงทะเบียน พร้อมรับสิทธิพิเศษมากมายจากร้านค้าพันธมิตรกว่า 1,000 แห่ง มั่นใจถึงยอดการใช้จ่ายผ่านบัตรเพิ่มขึ้น 15% และจำนวนสมาชิกเพิ่มขึ้น 10%



นางพิทยา วรปัญญาสกุล รองประธานเจ้าหน้าที่ - ธุรกิจบัตรเครดิต “เคทีซี” หรือ **บริษัท บัตรกรุงไทย จำกัด (มหาชน)** เปิดเผยว่า “ตลาดในต่างจังหวัดโดยเฉพาะหัวเมืองใหญ่ๆ ของแต่ละภาค มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจเติบโตเพิ่มขึ้นมากอย่างเห็นได้ชัด ทั้งในส่วนของผู้บริโภคที่เป็นร้านค้าปลีกและร้านค้าประจำท้องถิ่น ซึ่งจังหวัดที่เป็นหัวเมืองใหญ่เหล่านี้มีกำลังซื้อต่อคนสูงและยังเป็นจังหวัดท่องเที่ยวที่กลุ่มลูกค้าโดยเฉพาะคนกรุงเทพฯ เดินทางไปค่อนข้างสูง”

“จากการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการใช้จ่ายของสมาชิกบัตรเครดิตเคทีซีใน 14 จังหวัด ได้แก่ เชียงใหม่ เชียงราย ลำปาง นครราชสีมา ขอนแก่น อุดรธานี อุบลราชธานี ชลบุรี ระยอง สงขลา ภูเก็ต สุราษฎร์ธานี ประจวบคีรีขันธ์ และเพชรบุรี พบว่ามีมูลค่าสูงถึง 25,000 ล้านบาทต่อปี คิดเป็น 20% ของยอดการใช้จ่ายทั้งหมด”

นายสุวัฒน์ เทพปรีชาสกุล ผู้อำนวยการ - ธุรกิจบัตรเครดิต “เคทีซี” หรือ **บริษัท บัตรกรุงไทย จำกัด (มหาชน)** กล่าวว่า “เคทีซีพร้อมบุกไปมอบสิทธิประโยชน์สุดพิเศษใน 2 ส่วนหลักให้กับสมาชิกถึงที่ ทั้งรับสิทธิลุ้นรางวัลจากแคมเปญใหญ่ที่ครอบคลุมทุกการใช้จ่ายที่ใดก็ได้ใน 14 จังหวัด และแคมเปญที่ร่วมกับร้านค้าพันธมิตรต่างๆ อีกมากมายกว่า 1,000 ร้านค้า พร้อมรับสิทธิประโยชน์ส่วนลดสูงสุด 50% ณ ร้านค้าที่ลูกค้าใช้จ่ายผ่านบัตรเครดิต”

“โดยส่วนแรกแคมเปญใหญ่ “รูตทุทครั้ง...ได้ลุ่นทุทวันกว่า 10 ล้านคะแนกับเคทีซี” ทุกการใช้จ่ายที่ใดก็ได้ใน 14 จังหวัดที่กำหนด สมาชิกเคทีซีสามารถร่วมลุ้นรับคะแนสะสม Forever Rewards ได้ทุทวัน ละ 50 รางวัล ตลอด 3 เดือน และลุ้นรางวัลใหญ่สุด 999,999 คะแน เมื่อจบแคมเปญ รวม 4,567 รางวัล รวมกว่า 10 ล้านคะแน เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน – 30 พฤศจิกายน 2557 ด้วยกติกาจ่ายไม่ต้องส่ง SMS ลงทะเบียน เพียงมียอดใช้จ่ายผ่านบัตรเครดิตเคทีซี หรือยอดใช้บริการแบ่งชำระ FLEXI ของสินเชื่อกู้พร้อมใช้ “KTC PROUD” (เคทีซี พราว) ใน 14 จังหวัด ครบทุท 500 บาท ต่อเชลล์สลิปจะได้รับ 1 สิทธิ และได้รับเพิ่มเป็น 2 สิทธิ เมื่อใช้จ่ายผ่านบัตรที่ร้านค้าพันธมิตรหลักกว่า 40 ร้านที่ร่วมรายการ โดยสมาชิกสามารถติดตามการประกาศรางวัลได้ที่ www.ktc.co.th/geographic หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ KTC Phone โทรศัพท 0-2665-5000 หรือที่เว็บไซต์ www.ktc.co.th”



นอกจากนี้ สมาชิกยังจะได้รับส่วนลดสูงสุด 50% และสิทธิประโยชน์อื่นๆ อีกมากมายจากร้านค้าพันธมิตรกว่า 1,000 แห่ง ใน 14 จังหวัด อาทิ

- **ห้างสรรพสินค้า** : เซ็นทรัล พลาซ่า และ เซ็นทรัล เฟสติวัล
- **ร้านอาหาร** : รับส่วนลดมากมายกว่า 400 แห่ง อาทิ ร้านชมทะเล หัวหิน ร้านเวียงจุมออน เชียงใหม่ ฯลฯ
- **โรงแรม** : รับส่วนลดสุดพิเศษรวมกว่า 280 แห่ง อาทิ อนันตรา รีสอร์ทแอนด์สปา เชียงใหม่ / พุทธรักษา รีสอร์ท หัวหิน ฯลฯ
- **สถานที่ท่องเที่ยว** : รับส่วนลดมากมาย อาทิ ไทยอสังการ ชลบุรี / คัมขันโตก เชียงใหม่ ฯลฯ
- **โรงพยาบาล** : รับส่วนลดค่ายา ค่าห้องและแพ็คเกจตรวจสุขภาพ กว่า 36 แห่ง อาทิ เชียงใหม่รวม เชียงใหม่ / กรุงเทพราชสีมา นครราชสีมา ฯลฯ
- **รถเช่า** : เออิรท์ และไทยเอ็นท้อคาร์
- **เครื่องใช้ไฟฟ้าและมือถือ** : พาวเวอร์บาย เจมาร์ท และทีจีโฟน
- **อุปกรณ์ตกแต่งบ้านและเฟอร์นิเจอร์** : โฮมโปร



บิกบอสใหญ่แห่งผลิตภัณฑ์วุ้นวุ้น รับคำท้าภารกิจ Ice Bucket Challenge

บิกบอสใหญ่แห่งผลิตภัณฑ์วุ้นวุ้น **ธรรมรัตน์ โชควัฒนา** กรรมการผู้ช่วยผู้อำนวยการ บริษัท ไอ.ซี.ซี. อินเทอร์เน็ตชั่นแนล จำกัด (มหาชน) พร้อมรับคำท้ากิจกรรมเพื่อสังคม Ice Bucket Challenge สนับสนุนบริจาคให้ครบ 15 ล้านบาท ภายใน 3 ปีให้สำเร็จ ส่งต่อบุญใหญ่ให้กับศูนย์มะเร็งเต้านม โรงพยาบาลขอนแก่น เพื่อการรักษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านมแต่สตรีชาวอีสานและผู้ป่วยยากไร้ ☺

เคทีซีจัดให้ “คุ้มจริง โดนใจ เติมน้ำมันด้วยบัตรเครดิตเคทีซี” แลกคะแนนสะสม ทุกปั๊มทุกที่ทั่วไทย

“เคทีซี” หรือ บริษัท บัตรกรุงไทย จำกัด (มหาชน) จัดแคมเปญพิเศษ “คุ้มจริง โดนใจ เติมน้ำมันด้วยบัตรเครดิตเคทีซี แลกคะแนนสะสมสูงสุดถึง 30%” เพียง



สมาชิกใช้จ่ายผ่านบัตรเครดิต เคทีซีในการเติมน้ำมันตามยอดที่กำหนด สามารถนำคะแนนสะสม Forever Rewards รับส่วนลดสูงสุดถึง 30% ในการเติมน้ำมัน ณ สถานีบริการน้ำมันทั่วประเทศ ตั้งแต่วันที่ 31 ตุลาคม 2557 ทั้งนี้ สมาชิกบัตรที่สนใจสามารถสมัครเข้าร่วมโปรโมชั่น เพียงพิมพ์ GM เว้นวรรค ตามด้วยหมายเลขบัตร 16 หลัก และส่ง SMS มาที่โทรศัพท์ 081-376-1387 (ค่าส่งครั้งละ 3 บาท) หรือลงทะเบียนผ่านทางเว็บไซต์ www.ktc.co.th/GasSuperSave และสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ KTC Phone โทรศัพท์ 0-2665-5000 หรือเว็บไซต์ www.ktc.co.th ☺



อิชูซุเปิดสังเวียนนัดแรก “ศึกอิชูซุคัพ ฉลอง 25 ปี มวยไทยเจ้าตำนาน”

บริษัท ตรีเพชรอิชูซุเซลส์ จำกัด สนับสนุนโครงการ “รักษาดี...รักษามวยไทย” ตอกย้ำจุดยืนในการอนุรักษ์ศิลปะป้องกันตัวอันล้ำค่า เปิดศึกอิชูซุคัพ ครั้งที่ 25 “ศึกอิชูซุคัพ ฉลอง 25 ปี มวยไทยเจ้าตำนาน” ศึกมวยรอบระดับตำนานที่จัดต่อเนื่องและยาวนานที่สุดในประเทศไทย ติดตามการแข่งขัน ทุกวันเสาร์ เวลา 12.15 น. ณ เวทีมวยสยาม (อ้อมน้อย) ถ่ายทอดสดทางสถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง 3 พร้อมร่วมสนุกทายผล “แชมป์มวย” ลุ้นสร้อยคอทองคำแท้ มูลค่านับแสนบาท โดยติดต่อขอรับและส่งแบบฟอร์มการทายผลได้ที่โชว์รูมอิชูซุทั่วประเทศ หรือเขียนชื่อ-ที่อยู่ พร้อมคำทายผล มาที่ฝ่ายสื่อสารการตลาด บริษัท ตรีเพชรอิชูซุเซลส์ จำกัด 1088 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 (วงเล็บมุมซองว่า “ศึกอิชูซุคัพ ครั้งที่ 25”) หมุดเขตรับบัตรทายผลวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2558 ☺

แปรงจัดฟันซิสเต็มมา โอดี “นุ่มสบายฟัน...สะอาดลึกทุกซอกเหล็ก”

บริษัท ไลอัน (ประเทศไทย) จำกัด แนะนำสินค้าใหม่ แปรงจัดฟัน “Systema OD” ซึ่งเป็นแปรงสำหรับคนจัดฟันโดยเฉพาะ หนึ่งในเทคโนโลยีล่าสุด จาก SYSTEMA ด้วยนวัตกรรมคุณสมบัติพิเศษของขนแปรงทรง V Shape Spiral ขนแปรงบิดเกลียวหมุน เพิ่มพลัง



ขจัดคราบพลัค ช่วยทำความสะอาดพร้อมขจัดคราบจุลินทรีย์ และเศษอาหารบริเวณเหล็กติดฟัน นุ่ม ซอกซอนได้ดี ไม่เจ็บเหงือก และทำความสะอาดได้ดีกว่าขนแปรงธรรมดาทั่วไป โดยมี 2 ขนาด ให้เลือก คือ Size M (หัวแปรงขนาดกลาง) และ Size S (หัวแปรงขนาดเล็ก) เหมาะสำหรับช่องปากที่มีขนาดที่แตกต่างกัน เพื่อเข้าทำความสะอาดได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด พร้อมด้ามจับสีสันสดใส หาซื้อได้แล้ววันนี้ที่ห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วประเทศ ☺



ชวน น.ศ.ปี 4 เตรียมพร้อมสมัครงาน กับ “เอไอเอส แนะแนวว่าที่บัณฑิต ก้าวสู่วัยทำงานที่สดใส”



เอไอเอส ขอเชิญชวนน้องๆ นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ว่าที่บัณฑิต จากมหาวิทยาลัยทั่วประเทศเข้าร่วมกิจกรรม “เอไอเอส แนะแนวว่าที่บัณฑิต ก้าวสู่วัยทำงานที่สดใส” ปีที่ 7 เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนไปสมัครงาน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ร่วมทดลองสัมภาษณ์งานจริง เพื่อรับคำแนะนำกลับไปพัฒนาตนเอง และสร้างความมั่นใจก่อนก้าวสู่โลกการทำงาน

นางวิไล เตียงประคุด ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการอาวุโส ส่วนงานประชาสัมพันธ์ บริษัท แอดวานซ์ อินโฟร์ เซอร์วิส จำกัด (มหาชน) เชิญชวนน้องๆ ปี 4 ที่ใกล้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัย เข้าร่วมกิจกรรม “เอไอเอส แนะแนวว่าที่บัณฑิต ก้าวสู่วัยทำงานที่สดใส ปีที่ 7” โดยในปีนี้ สัปดาห์ 10 แห่ง ตลอดเดือน ตุลาคม-พฤศจิกายน ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, มหาวิทยาลัยพะเยา, มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี, วิทยาลัยศรีนครินทร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, มหาวิทยาลัยขอนแก่น, มหาวิทยาลัยบูรพา, มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ งานนี้จัดเต็มและอัดแน่นไปด้วยสาระความรู้ และความบันเทิง โดย



ฝ่ายทรัพยากรบุคคลเอไอเอสจะมาถ่ายทอดประสบการณ์ในการคัดเลือกบุคลากรเพื่อเข้าทำงานในองค์กรว่าต้องมีคุณสมบัติอย่างไร รวมทั้งเปิดโอกาสให้นักศึกษาปี 4 ที่มาร่วมงานได้ทดลองสัมภาษณ์งานกับพี่ๆ ผู้มากประสบการณ์ของเอไอเอส เพื่อรับเอาคำแนะนำกลับไปพัฒนาตนเอง และสร้างโอกาสความสำเร็จในการสมัครงาน



สนใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรมฟรี โดยสามารถติดตามข่าวสารได้ที่ www.samrak.net หรือ โทร. 08 4466 3366



ถ่านดูดกลิ่นได้ อย่างไร

1

เจ้าถ่านสีดำๆ ก้อนเล็กๆ นั้นมีประโยชน์มากกว่าการใช้เป็นฟืนหุงข้าวธรรมดา หลายคนคงจะเคยได้ยินคำแนะนำว่า ถ่านถ่านสามารถจะใช้ดูดกลิ่นไม่พึงประสงค์ได้ด้วย การนำถ่านไปดูดซับกลิ่นในรถ หรือการนำถ่านไว้ดูดซับกลิ่นในห้องทำงานโดยเฉพาะอย่างยิ่งในห้องแอร์ ซึ่งนอกจากมันจะมีประสิทธิภาพในการดูดซับกลิ่นอย่างดีเยี่ยมแล้วนั้น เจ้าถ่านน้อยพวกนี้ก็ยังจะช่วยดูดซับเชื้อโรคต่างๆ ได้อีกด้วย

โดยกลไกในการดูดซับนั้นเกิดจากรูพรุนของตัวถ่านที่สามารถจะดูดซับสารเคมีที่มีกลิ่นซึ่งส่วนมากนั้นจะมีสารประกอบประเภทไฮโดรคาร์บอนอยู่ ซึ่งสารประกอบประเภทไฮโดรคาร์บอนนี้จะถูกจับติดอยู่ที่รูพรุนทำให้กลิ่นต่างๆ จางหายไปนั่นเอง นอกจากนี้ถ่านบางชนิดยังมีส่วนประกอบของจุลินทรีย์ชนิดที่เป็นประโยชน์ที่จะช่วยดูดซับกลิ่นและฆ่าเชื้อโรคได้อีกด้วย ๑

ทำไมเวลาตกใจจึงหน้าซีด และเวลาเขินอายจึงหน้าแดง

เมื่อเราตกใจหน้าจะซีด เนื่องจากเลือดบริเวณแก้มจะไหลย้อนกลับอย่างรวดเร็วเพื่อทำหน้าที่ฉุกเฉินคือให้สารอาหารและออกซิเจนแก่กล้ามเนื้อส่วนอื่นเนื่องจากร่างกายไม่ได้เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลาจะต้องเผชิญความตกใจ เมื่อเลือดจากแก้มไหลออกไป หน้าเราจึงซีด เมื่อเรารู้สึกเขินอายหน้าเราก็จะแดง โดยเฉพาะบริเวณแก้มและลำคอ เพราะขณะที่เราเขินอาย เซลล์ประสาทจะถูกกระตุ้นให้ปล่อยสารเคมีที่พลังงานสูงชื่อว่า เปปไทด์ (peptide) ออกมาทำให้เส้นเลือดที่แก้มและลำคอขยายตัว หน้าของเราจึงแดงมากกว่าปกตินั่นเอง ๑



ยุงมักจะกัดคน แบบไหนนะ

2

เคยสังเกตไหมว่า ทำไมมีคนบางคนยุงถึงชอบกัด ในขณะที่บางคนยุงกัดน้อยกว่า พบว่าปัจจุบันในโลกนี้มียุงมากกว่า 3,500 สายพันธุ์ และยุงก็มีแนวโน้มที่จะชอบกัดคนตัวโตมากกว่าตัวเล็ก เพราะคนตัวโตมีพื้นที่ผิวหนังมากกว่า ยุงจะชอบกัดคนท้องมากกว่าคนไม่ท้อง เพราะคนท้องมีพื้นที่ผิวหนังมากขึ้น ตัวอุ่นหรือร้อนขึ้น และเหงื่อออกง่ายขึ้น มักชอบกัดคนที่มีการเคลื่อนไหว กิ่งเหงื่อ ยุงชอบกัดคนตัวของคนบางคนและเลือกที่จะกัดก่อนคนอื่น โดยเฉพาะคนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์ทำให้อุณหภูมิที่ผิวหนังเพิ่มขึ้นและกลิ่นตัวแรงขึ้น อย่างไรก็ตาม ใ้ว่าเหตุผลเหล่านี้จะใช้ได้กับทุกคน เพราะบางครั้งยุงก็เลือกกัดบางคนโดยหาสาเหตุไม่ได้เช่นกัน อย่างไรก็ตามยุงเป็นพาหะที่ก่อให้เกิดโรค การป้องกันยุงกัดจึงเป็นวิธีที่ดีในการลดความเสี่ยงโรคต่างๆ ที่เกิดจากยุง ๑



ทางรถไฟ ที่ยาวที่สุดในโลก

3

เห็นจะเป็นทางรถไฟสายอื่นไปไม่ได้นอกจากทางรถไฟสายทรานส์-ไซบีเรีย (Trans-Siberian Railway) นี้มีความยาวมากถึง 9,289 กิโลเมตร หรือ 5,772 ไมล์ ทางรถไฟสายนี้พาดผ่านเมืองและดินแดนต่างๆ มากมาย เริ่มตั้งแต่กรุงมอสโกของรัสเซีย ไปยังเขตตะวันตกไกลและทะเลญี่ปุ่น มีสายย่อยเชื่อมต่อไปยังมองโกเลีย จีนและเกาหลีเหนือ ปัจจุบันเป็นจุดเชื่อมต่อหลักระหว่างกรุงมอสโกและเมืองวลาดีวอสตอค

ทางรถไฟที่ยาวที่สุดในโลกสายนี้ ถึงแม้จะยาวมาก แต่ก็มีจุดจอดไม่มาก เพื่อร่นระยะเวลาในการเดินทาง แต่กระนั้น การเดินทางตั้งแต่จุดเริ่มต้นที่กรุงมอสโกไปยังปลายทางที่เมืองวลาดีวอสตอคก็ใช้เวลาถึง 7 วัน เมืองสำคัญต่างๆ ที่ทางรถไฟสายทรานส์-ไซบีเรียผ่าน เช่น มอสโก วลาดิเมียร์ นิจีนนอฟโกรอด คีรอฟ เยคาเทรินบูร์ก โนวอซีบีตส์ ชุมทางสายมองโกเลีย ชุมทางสายแมนจูเรียน คาบารอฟสค์ และวลาดีวอสตอค เป็นต้น ทางรถไฟสายทรานส์-ไซบีเรีย เริ่มต้นการก่อสร้างเมื่อปี ค.ศ. 1891 โดยการดำริของพระเจ้าซาร์ นิคอลัส ที่ 2 แห่งรัสเซีย และเริ่มเปิดให้บริการในช่วงแรกเมื่อปี ค.ศ. 1916 หรือเมื่อ 98 ปีที่แล้วนั่นเอง ๑

4





สระแก้ว ...เอา มัน...

ส่งเสริมและพัฒนา...การผลิตมันสำปะหลัง



นายภครธรณ์ เกียนไชย
ผู้ว่าราชการจังหวัดสระแก้ว



จังหวัดสระแก้ว มีเนื้อที่ 7,195.924 ตร.กม. หรือ 4,497,453 ไร่ เป็นพื้นที่ทำการเกษตร 2,599,240 ไร่ (52 % ของพื้นที่ทั้งจังหวัด) ประชากร 70,286 คน (80%) ประกอบอาชีพเกษตรกรรม พืชเศรษฐกิจหลัก อาทิ ข้าวนาปี มันสำปะหลัง อ้อยโรงงาน ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ ยูคาลิปตัส และผลไม้ โดยเฉพาะมันสำปะหลัง มีผลผลิตมากเป็นอันดับ 3 ของประเทศ มีพื้นที่ปลูก 430,019 ไร่ ผลผลิตเฉลี่ย 3,429 ก.ก./ไร่ หรือ 1,474,590 ตัน/ปี เป็นที่มาของวิสัยทัศน์จังหวัดสระแก้ว “ศูนย์กลางโลจิสติกส์ และแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศของอินโดจีน ถิ่นพืชพลังงานอาหารปลอดภัย” โดยมีจุดยืนทางการพัฒนา (positioning) คือ “เมืองแห่งพืชพลังงาน” (Energy Green City) ตามประเด็นยุทธศาสตร์ปรับปรุงปัจจัยและกระบวนการผลิตสินค้าเกษตรให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้นรองรับการเป็นแหล่งพืชพลังงานทดแทน และอาหารปลอดภัยของจังหวัด โดยมีเป้าหมายส่งเสริมให้เกษตรกรมีรายได้เพิ่มขึ้น และแก้ไขปัญหาความยากจนโดยมุ่งไปที่การเพิ่มศักยภาพการผลิตพืชพลังงานทดแทน โดยเฉพาะมันสำปะหลังให้มีความเชื่อมโยงกับอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้อง

มันสำปะหลังเป็นพืชพลังงานบนดิน ที่มีศักยภาพเหมาะสมในการปลูกของจังหวัดสระแก้ว ที่ผ่านมาให้ผลผลิตรวม 1,462,065 ตันต่อปี หรือ 3.4 ตัน/ไร่ แต่มีความต้องการวัตถุดิบปีละ 1,951,500 ตัน (ผลผลิตยังไม่เพียงพอกับความต้องการ) นวัตกรรมใหม่ของสระแก้ว ในปี 2557 ได้นำระบบการส่งเสริมการเกษตรมิติใหม่ (MRCF) สู่อการผลิต 10 - 15 ตันต่อไร่ ใช้หลักการ ดินดี น้ำดี พันธุ์ดี และการจัดการดี มุ่งมั่น ส่งเสริมและพัฒนาการผลิตมันสำปะหลังให้ได้ผลผลิต 30 ตัน/ไร่ ในอนาคต

นายภครธรณ์ เกียนไชย ผู้ว่าราชการจังหวัดสระแก้ว ได้สนับสนุนงบประมาณในการพัฒนาเพื่อเพิ่มผลผลิตพืชพลังงาน จัดทำแปลง



นายอนุวัติ ยูรัตน์
เกษตรระดับแบบดำเนินงานมันสำปะหลัง
จังหวัดสระแก้ว

ต้นแบบและแปลงส่งเสริมแปลงสาธิตการปลูกมันสำปะหลังเกษตรกรนำร่อง 3,940 ราย พื้นที่ 27,605 ไร่ ใน 9 อำเภอ เป็นแปลงต้นแบบเพื่อขยายผลให้เกษตรกรทั่วไปสามารถปลูกมันได้ผลผลิตสูงขึ้นไม่น้อยกว่า 10 ตันต่อไร่ และมีรายได้เพิ่มขึ้นไม่น้อยกว่า 10,000 บาทต่อไร่ จัดตั้งศูนย์เรียนรู้การเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตมันสำปะหลังระดับอำเภอ/จังหวัด จำนวน 9 ศูนย์ โดยมีศูนย์เรียนรู้ระดับจังหวัดตั้งที่ ไร่นี้เพื่อแม่ บ้านถาวรพเก้า หมู่ที่ 16 ตำบลหนองหว้า อำเภอเขาฉกรรจ์ จังหวัดสระแก้ว โดย นายธนาวุฒิ ยูรัตน์ เกษตรกรต้นแบบด้านมันสำปะหลังจังหวัดสระแก้ว สามารถปลูกมันสำปะหลังได้ผลผลิตถึง 30 ตันต่อไร่ เน้นการ “ทำด้วยใจ” เริ่มด้วยการไถระเบิดดิน เตรียมร่องปลูกระยะห่าง 1 x 1.50 ม. ใช้พันธุ์มันสำปะหลังตามคำแนะนำของกรมวิชาการเกษตรที่เหมาะสมกับพื้นที่จังหวัดสระแก้วคือ พันธุ์ระยอง 72 และเกษตรศาสตร์ 50 ปลูกในแนวนอน ใช้ระบบน้ำหยด ปุ๋ยหมักและน้ำหมักชีวภาพผลิตเอง ควบคุมวัชพืช - เถ็บเถียง ใช้แรงงานคนขุดและ

เคลื่อนย้าย เก็บผลผลิตได้ 20-30 ตัน/ไร่ ต้นพันธุ์ที่ตัดได้ 3,000 ต้น/ไร่ จำหน่าย 15 บาท/ต้น เสริมด้วยการจัดงาน วันสาธิตพืชพลังงาน “สุดยอดมันฯ พลังงานบนดิน ถิ่นสระแก้ว” ด้านการผลิตและแปรรูป มีการศึกษาดูงานของเกษตรกร โดยหน่วยงานต่างๆ ตลอดจนทูตไนจีเรีย มีโอกาสด้านการตลาด และได้มอบหมายให้สำนักงานเกษตรจังหวัดสระแก้วนำผลงานการส่งเสริมมันสำปะหลังในหัวข้อ “มันสำปะหลัง พลังงานบนดิน ถิ่นสระแก้ว” ในงานการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การส่งเสริมการเกษตรมิติใหม่ (MRCF) ระดับเขต 3 (ภาคตะวันออก) และ Meet the Press and Friend ณ สวนนงนุชพัทยา จังหวัดชลบุรี

ผู้ว่าราชการจังหวัดสระแก้ว และส่วนราชการหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พร้อมส่งเสริมและพัฒนานวัตกรรมเพื่อการแปรรูปมันสำปะหลัง พืชพลังงานบนดินถิ่นสระแก้ว ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ของเกษตรกรในอนาคต และจะผลักดันการสร้างลานมัน - โรงอบมันสำปะหลัง ที่จะใช้ศักยภาพของเครือข่ายการสหกรณ์ หอการค้าจังหวัด สภาอุตสาหกรรมจังหวัด และผู้ประกอบการที่สนใจ

ก้าวนี้มีไข่ก้าวแรก และมีไข่ก้าวสุดท้าย ของ “สระแก้ว...เอา...มันสำปะหลัง” ที่คุณต้องติดตาม...



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม : คุณธนาวุฒิ โทร. 081-744-6941
ประชาสัมพันธ์จังหวัดสระแก้ว โทร. 086-377-1197





ทำไมตาถึงแห้งได้นะ..ทำยังไงดี?

หากรู้สึกตาแห้ง ตาพร่ามัว หรือมีเคืองตา ต้องกะพริบตาถี่ๆ คล้ายมีเศษผงเข้าตา จนทำให้มองเห็นภาพไม่ชัด หรือบางครั้งมีขี้ตาออกมาเป็นเมือกเหนียว แสดงว่าคุณกำลังมีอาการตาแห้งแล้วล่ะ

ตาแห้ง เป็นอาการที่มีความผิดปกติของน้ำตา โดยปกติดวงตาของคนเราจะมีปริมาณน้ำตาเพียงพอที่จะมาหล่อเลี้ยง หรือให้ความชุ่มชื้นกับดวงตา รวมถึงขยับกระจกตา ทำให้การมองเห็นชัดเจน ส่วนอาการตาแห้งเกิดจากการมีปริมาณน้ำตาน้อย หรือคุณภาพของน้ำตาไม่ดีพอ ซึ่งน้ำตาที่ดีมีส่วนประกอบสำคัญ 3 ส่วน ได้แก่ ไขมัน น้ำใส และเมือก หากส่วนประกอบ 1 ใน 3 ของน้ำตาขาดความสมดุลหรือไม่มีคุณภาพ จะทำให้ตาแห้งได้ อาการนี้เป็นได้ทุกเพศ มักพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และจะพบมากขึ้นตามวัย โดยเฉพาะในผู้หญิงหลังวัยหมดประจำเดือน เป็นผลมาจากระดับฮอร์โมนที่ลดลง ทำให้สารคัดหลั่งต่างๆ ในร่างกาย รวมทั้งน้ำตาก็ลดปริมาณลงไปด้วย นอกจากนี้ยังเกิดได้จากอีกหลายสาเหตุ ดังนี้

- **ภาวะที่ทำให้เส้นประสาทรับความรู้สึกที่ตาลดลง** เช่น การใส่คอนแทคเลนส์ที่ไม่เหมาะสมหรือไม่มีคุณภาพ การผ่าตัดกระจกตาหรือเปลี่ยนกระจกตา การอักเสบของกระจกตาจากเชื้อเริม นอกจากนี้ยังรวมถึงการเป็นอัมพฤกษ์ที่ใบหน้า
- **โรคที่ผิดปกติทางภาวะภูมิคุ้มกัน (Autoimmune)** เช่น โรค Sjogren's Syndrome ซึ่งมีอาการตาแห้งร่วมกับข้ออักเสบและปากแห้ง โรคข้อบางชนิดหรือโรคเอดส์
- **โรคบางชนิด** ซึ่งก่อให้เกิดการอักเสบกับเยื่อตา เช่น กลุ่มอาการแพ้ยาอย่างสตีเวนจอห์นสัน (Stevens-Johnson) ริดสีดวงตา และเบาหวาน
- **การใช้ยาบางชนิด** เช่น ยาแก้แพ้ ยาคุมกำเนิด ยานอนหลับ ยาลดความดันโลหิตบางชนิด

- **การทำงานของเปลือกตาบกพร่อง** เช่น หลับตาไม่สนิท กะพริบตาน้อย เปลือกตาผิดปกติ
- **สภาพแวดล้อม** เช่น อยู่ในห้องปรับอากาศที่มีอากาศแห้ง หรือมีฝุ่นควันลม และแดดจ้า
- **อาชีพที่ต้องใช้สายตาจ้องเป็นเวลานาน** เช่น พนักงานคอมพิวเตอร์ ช่างอ็อกเหล็ก หรือยามที่เฝ้ากล้องวงจรปิด

เทคนิคเพิ่มความชุ่มชื้นให้ดวงตาป้องกันอาการตาแห้ง

- **กะพริบตาถี่ๆ** ในภาวะปกติคนเราจะกะพริบตานาทีละ 20 - 22 ครั้ง ทุกครั้งที่กะพริบตาเปลือกตาจะรีดน้ำตาให้มาฉาบผิวกระจกตา แต่ถ้าในขณะที่จ้อง หรือเพ่งตาดังไว้นานกว่าปกติ เช่น เวลาที่เราอ่านหนังสือ ดูทีวีหรือจ้องคอมพิวเตอร์ จะทำให้เรากะพริบตาเพียง 8 - 10 ครั้ง น้ำตาก็จะระเหยออกไปมาก ทำให้ตาแห้งเพิ่มขึ้น จึงควรพักสายตาระยะสั้นๆ โดยการหลับตา หรือกะพริบตาอย่างช้าๆ หรือลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถประมาณ 2 - 3 นาที ในทุกครั้งชั่วคราว
- **ประคบดวงตากับน้ำเย็น** แช่ผ้าขนหนูผืนเล็ก 2 ผืนในน้ำเย็น หยิบขึ้นมา 1 ผืน ปิดพมหมาดและพับทบเป็นผืนยาว วางปิดดวงตาไว้ทั้งสองข้างนานประมาณ 20 นาที หรือจนกว่าผ้าจะหายเย็น แล้วจึงใช้ผ้าอีกผืนหนึ่งประคบสลับกันไปมา จะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ดวงตาของคุณได้เช่นกัน ☺

นอนเต็มอ้อมอย่างต่อเนื่องช่วยให้อายุยืนขึ้น

ปริมาณเวลานอนอย่างเต็มอ้อม เพื่อการมีชีวิตยืนยาวน่าจะอยู่ราวๆ 7 ชั่วโมง นักวิจัยจาก Scripps Clinic Sleep Center ในรัฐแคลิฟอร์เนียได้ค้นพบว่า เส้นกราฟแสดงความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนชั่วโมงการนอนกับอัตราการเสียชีวิตของชาวอเมริกันในวัยผู้ใหญ่ นั้น มีลักษณะเป็นรูปตัว U และพบว่ากลุ่มคนที่นอนหลับได้นานระหว่าง 6.5-7.5 ชั่วโมงต่อคืนนั้น เป็นกลุ่มที่มีอายุยืนยาวกว่าพวกที่นอนน้อยกว่า 6.5 ชั่วโมง และพวกที่นอนอึดเกิน 8 ชั่วโมง ☺



มากขึ้นเห็นหูหนวกกันเถอะ

เห็นหูหนู สรรพคุณหลักของเห็นหูหนูก็คือช่วยละลายลิ่มเลือด และลดโอกาสที่จะเกิดลิ่มเลือด ซึ่งการมีลิ่มเลือดเหล่านี้ จะทำให้มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคร้าย ไม่ว่าจะเส้นเลือดหัวใจอุดตัน เส้นเลือดสมองอุดตัน ซึ่งโรคเหล่านี้ถือว่าเป็นโรคที่ทำให้เสียชีวิตได้อย่างเฉียบพลัน นอกเหนือจากคุณสมบัติหลักที่ช่วยในเรื่องละลายลิ่มเลือดแล้ว เห็นหูหนูยังช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ ลดไข้ แก้ไอช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย แก้อาการร้อนในได้อีกด้วย





SeaValue
Innovation...Food of Quality



มาตรฐาน
ส่งออก

ปลากระป๋อง คุณภาพ

ตรา

ซูเปอร์ ซีแซฟ

ซาร์ดีนเนื้อนุ่ม
แมคคาเรลเนื้อแน่น



ปลาซาร์ดีน
เม็ดเล็ก



ปลาแมคคาเรล
ในซอสมะเขือเทศ



ปลาซาร์ดีน
ในซอสมะเขือเทศ



ปลาแมคคาเรล
ในซอสมะเขือเทศ



ปลาซาร์ดีน
ในซอสมะเขือเทศ

พะโล้

ไข่นกกระทากับเนื้อไก่

ตรา

ซูเปอร์ ซีแซฟ

คุณภาพอัดแน่น
อร่อยพร้อมเสิร์ฟ.



HACCP CERTIFICATE
GMP CERTIFICATE





สารอาหารเพื่อผมสวยอย่าละเลย

● วิตามิน

เพื่อช่วยให้เส้นผมเจริญเติบโต พบในขนมปังที่ทำจากแป้งไม่ขัดขาว (Wholegrain) ผลิตภัณฑ์จากนม ผักใบเขียว ทานอย่างน้อย 3 ครั้งต่อวัน

● กรดไขมันที่จำเป็น

ถ้าผมขาดกรดไขมันที่จำเป็นไป ผมจะแห้ง กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายก็คือ น้ำมันปลา ลูกนัท เมล็ดธัญพืช ผลไม้เปลือกแข็งต่างๆ ควรทานอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

● โปรตีน

ถ้าไม่ได้รับโปรตีน ผมก็จะขาดความมีชีวิตชีวา ไม่มีความเงางาม เพราะไม่สามารถสะท้อนแสง พบในไข่ เนื้อปลา ผลิตภัณฑ์จากนม ถั่วต่างๆ เนื้อ ในแต่ละวันควรทานวันละ 2 ครั้ง

● วิตามินเอหรือไบโอติน

นอกจากจะช่วยให้ผมเจริญเติบโตได้ดีแล้ว ยังช่วยบำรุงเล็บด้วย พบในไข่ ปลา นม ไข่เปลือกแข็ง เมล็ดถั่ว ควรทานอาหารที่อุดมไปด้วยไบโอตินวันละ 2 ครั้ง ๕



หน้าเด็กสดใสได้ทุกฤดู...

เคล็ดลับไม่ยาก

ถึงแม้ว่าฤดูกาลจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คงเป็นเรื่องยากที่จะทำให้ผิวของเราอยู่ในสภาพดี แต่ก็ยังมีเคล็ดลับดีๆ เพื่อช่วยให้ผิวของคุณดูเด็ก สดใส ตลอดทั้งปี

1. เริ่มจากการล้างหน้า ให้เราสังเกตผลิตภัณฑ์ที่เราใช้ว่ามี **1. ความน่าเชื่อถือ** มากเพียงใด และก่อให้เกิดความเสียหายกับผิวของเราหรือไม่ เพื่อให้แน่ใจควรอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อย่างถี่ถ้วน

2. เครื่องสำอาง เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ใบหน้าเกิดรูขุมขนกว้าง สิว และจุดด่างดำ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาดังกล่าว ควรทำความสะอาดผิวหน้าให้หมดจด และใช้ moisturise (โลชั่นสำหรับเด็กจะทำให้ผิวของคุณนุ่มชุ่มชื้น) ทุกคืนก่อนเข้านอน

3. ปกป้องผิวของคุณ แสงแดดเป็นตัวการร้ายทำให้ผิวดำคล้ำและไหม้เกรียมได้ ฉะนั้นเมื่อต้องเผชิญกับแสงแดด ควรจะปกป้องผิวของคุณด้วยครีมกันแดดที่เหมาะสม

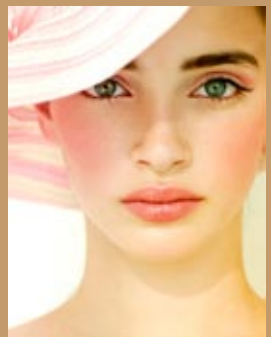
4. ตรวจสอบให้มั่นใจว่าคุณได้ทำความสะอาดเส้นผม และบำรุงเส้นผมให้ชุ่มชื้น เงางาม และมีสุขภาพดีหรือไม่ เพราะผมที่สกปรก มันเยิ้มจะส่งผลกระทบต่อสภาพใบหน้าของคุณ

5. รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ ส่งผลให้ผิวของคุณ สดใสและเรียบเนียน ป้องกันจุดด่างดำและสิวได้อย่างยอดเยี่ยม ๕

เทรนด์แต่งหน้า

Autumn - Winter 2014

เทรนด์การแต่งหน้าประจำฤดูกาลออกทิม/วินเทอร์ 2014 เทรนด์การแต่งหน้าใหญ่ๆ จะเน้นการเผยผิว (Polished Nude) ที่ให้ลุคเสมือนใบหน้าเปลือยเปล่าเพื่อเน้นความเป็นธรรมชาติของสีผิว เทรนด์นี้ได้รับความนิยมมาจากเหล่าบรรดาดีไซเนอร์ระดับโลกเป็นอย่างมาก เห็นได้จากแฟชั่นโชว์ประจำฤดูกาลของแบรนด์ดังต่างๆ เช่น Victoria Beckham, Stella McCartney, Louis Vuitton, Givenchy, Tommy Hilfiger และ Calvin Klein ที่ได้นำลุคเผยผิวเป็นธรรมชาติ ดูมีสุขภาพดี มาใช้ควบคู่กับการนำเสนอสีผิวที่มีดีไซเนอร์เป็นเอกลักษณ์ และผลิตภัณฑ์ที่คาดว่าจะมาแรงแฉงโค้งเห็นจะหนีไม่พ้น CC Cream ที่ผสมผสานการดูแลผิวพรรณและคอสเมติกกรวมเข้าไว้ด้วยกัน ช่วยมอบการบำรุงผิวและความชุ่มชื้นได้อย่างล้ำลึก พร้อมปกปิดจุดบกพร่องของผิว พร้อมเนื้อครีมที่บางเบา ๕



ขอบคุณข้อมูลจาก Olay

MTI

— Welcomes —

AEC



Be Professional by Professionals



โรงเรียนสอนศิลปะการแต่งหน้า เอ็ม ที ไอ MAKE UP TECHNIQUE INTERNATIONAL CO.,LTD.

382 Nice 2 Building. 3rd Floor., Room 3A-3B, Ratchadaphisek Rd., Samsennok, Huaykwang, Bangkok 10310 Thailand.

Tel. +66 2693 2480 Fax. +66 2276 9384 E-mail: makeupschoolmti@gmail.com www.mti.co.th www.facebook.com/MTIMakeupschool



Melt Me

ดินแดนของช็อกโกแลตลิฟเวอรั้



- ▶ **Ring a bell** : หลังจากสั่งสมชื่อเสียงมานาน 5 ปี เมลท์ มี จึงถือโอกาสรีคอนเซ็ปต์ใหม่ เป็น “เมลท์ มี” ออกโกโก้ ช็อคโกแลต แอนด์ เจลาติน” พร้อมปรับโฉมแฟลกชิป สโตร์ใหม่เยี่ยมในคอนเซ็ปต์ “โมเดิร์น เจแปนนิส” สร้างบรรยากาศสบายๆ เหมือนเป็นอีกหนึ่งที่พักผ่อนใจกลางกรุง
- ▶ **Eat time** : ชูความโดดเด่นที่ช็อคโกแลตระดับพรีเมียมสูตรช็อกโกโด้ที่กินแล้วดีต่อสุขภาพ เพราะใช้โกโก้สูงถึง 70% แดมทำสดใหม่ทุกวัน รับประกันว่าไร้วัตถุกันเสีย พร้อมนำเสนออีกหนึ่งเมนู นั่นคือ เจลาติน ไอศกรีมไขมันต่ำสไตล์อิตาเลียน ที่มีความเหนียว นุ่ม เป็นเอกลักษณ์
- ▶ **Connection** : ร้านเมลท์มี ตั้งอยู่ในโครงการอารีน่า 10 ทองหล่อ ซอย 10 เปิดบริการทุกวัน สอบถามโทร.09 0197 5600 หรือ www.melt-me.com ๕

บ้วนปากทุกครั้งหลังอาหาร
เพื่อปากสะอาด มั่นใจยิ่งกว่า

ไม่รุนแรง ไม่แพ้ด ไม่เสบปาก

น้่ายาบ้วนปาก
ซิสทีบยา

BANGKOK UPDATE

27 ก.ย.

สล็อต แมชชีน - เดอะ เฟิร์ส คอนเทค

ปีอี่ซี เทโร จัดใหญ่ ทุยทางให้ สล๊อต แมชชีน ขึ้นคอนเสิร์ตที่ใหญ่ที่สุดในรอบ 10 ปี ตามคำเรียกร้องของแฟนเพลงทั่วไทย งานนี้ สล๊อต แมชชีน ทุ่มสุดตัวทุ่มซ้อมเพลงและซาวด์ดนตรีให้แน่น สมการรอดคยของสาวก พร้อมเปิดการแสดงท่ามกลางโปรดัคชั่นอลังการในวันที่ 27 กันยายนนี้ ณ อิมแพค อารีน่า เมืองทองธานี บัตรหายากเต็มพื้นที่ไทยทิกเก็ตเมเจอร์



4 ต.ค.

เดอะ นำโชค show by สิงโต นำโชค

คอนเสิร์ตเดี่ยวครั้งแรกของศิลปินอารมณ์ดี ทำดนตรีเพราะ ‘สิงโต นำโชค’ ซึ่งเขาจะชนทุกบทเพลงฮิตมาบรรเลงรอยยิ้มบนใบหน้าของแฟนเพลงทุกคน จำหน่ายบัตรแล้วที่ไทยทิกเก็ตเมเจอร์ทุกสาขา แล้ววันที่ 4 ตุลาคม เขาจะคอยมอบความรู้สึที่ดีๆ ให้คุณที่ ฮันเตอร์โดม เมืองทองธานี



4 ต.ค.

สุขสิบสาม

อ พาร์ต เมนต์ คุณป้า เชิญมวลหมู่ ประชาธิปไตยแอนด์โรล มาสูมรวมในคอนเสิร์ต แสนสุขในชื่อ “สุขสิบสาม” เนื่องในวาระที่ วงพาร์ตเมนต์คุณป้ามีอายุครบ 13 ปี เปิดทำการแสดงในวันที่ 4 ตุลาคม ศกนี้ ณ เซ็นเตอร์พอยท์สตูดิโอ บัตรราคา 1,200 บาท ทุกที่นั่ง ชื้อบัตรได้ที่ไทยทิกเก็ตเมเจอร์ ทุกสาขา



K

KASIKORNTHAI

ธนาคารกสิกรไทย
开泰银行 KASIKORNBANK



เซอร์โพรสยังขึ้น

ทุกเมนูความอร่อย ทุกวัน ทุกร้านทั่วไทย

รับคะแนน
สะสมสูงสุด



เหนือกว่า
ด้วยอภิสิทธิ์จากบัตรเครดิตกสิกรไทย



เมื่อร่อยครบทุก 1,000 บาท / เซลส์สลิป

รับคะแนนสะสม



สำหรับ
บัตรเดบิตคอม

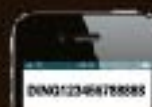
x8*

รับคะแนนสะสม

สำหรับบัตรอื่นๆ

x5*

เพียงส่ง SMS เพื่อร่วมรายการ ทิมพ์ DING ตามด้วยหมายเลขบัตรเครดิต 12 หลักสุดท้าย โดยไม่ต้องเว้นวรรคระหว่างหมายเลข ส่งมาที่ 4545888 (ครั้งละ 3 บาท)



*เงื่อนไขเป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด โปรดศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมจากสื่ออื่นๆ ของธนาคาร

www.kasikornbankgroup.com
K-Contact Center 02-8888888



KBank Live



KBank Live



KBank Live

วันนี้ - 30 ก.ย. 57

บริการทุกระดับประทับใจ

1

วัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดพระแก้ว)

รัชกาลที่ 1 โปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2325 เป็นวัดในพระบรมมหาราชวัง โดยมีพระราชประสงค์ให้เป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปสำคัญเมืองของไทย และเป็นสถานที่ทรงบำเพ็ญพระราชกุศลต่างๆ ถือเป็นสถานที่ที่มีความวิจิตรงดงามอย่างยิ่งของประเทศ

ที่ตั้ง : ถ.หน้าพระลาน แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ



2

วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร (วัดโพธิ์)

เป็นวัดประจำรัชกาลในสมัยรัชกาลที่ 1 ยูเนสโกได้ขึ้นทะเบียนให้เป็นมรดกความทรงจำโลกของภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก เมื่อ พ.ศ. 2551 เป็นวัดที่มีพระเจดีย์มากที่สุดในประเทศไทย และมีองค์พระพุทธรูปไสยาสน์ขนาดใหญ่เป็นอันดับที่ 3 ของประเทศ

ที่ตั้ง : เลขที่ 2 แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ



3

วัดสุทัศนเทพวราราม

เป็นวัดที่พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชโปรดเกล้าฯ ให้สถาปนาขึ้นใน พ.ศ. 2350 ก่อนให้มีการประดิษฐานพระศรีศากยมุนีที่อัญเชิญมาจากพระวิหารหลวงวัดมหาธาตุ จังหวัดสุโขทัย เป็นวัดที่มีพระอุโบสถยาวที่สุดในประเทศไทย มีภาพฝาผนังรูป "เปรตวัดสุทัศน์" ที่มีชื่อเสียงมากในครั้งอดีต

ที่ตั้ง : เลขที่ 146 แขวงเสาชิงช้า เขตพระนคร กรุงเทพฯ

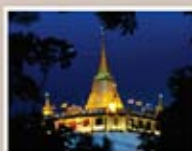


4

วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร (ภูเขาทอง)

เป็นวัดโบราณในสมัยอยุธยา เดิมชื่อ วัดสะแก พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช โปรดเกล้าฯ ให้ปฏิสังขรณ์และขุดคลองรอบพระอาราม แล้วพระราชทานนามใหม่ว่า วัดสระเกศ มีพระบรมมหาราชวัง หรือ ภูเขาทอง ที่รัชกาลที่ 3 โปรดเกล้าฯ ให้บูรณะเมื่อถึงรัชกาลที่ 4 ทรงให้ก่อพระเจดีย์ไว้บนยอด เพื่อเป็นที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ แต่มาแล้วเสร็จในรัชกาลที่ 5 ถือเป็น 1 ในจุดชมวิวยุคใหม่ที่สามารภมองเห็นได้ 360 องศาอีกด้วย

ที่ตั้ง : เลขที่ 344 แขวงบ้านบาตร เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร



5

ร้านโรตี มตะบะ

ถ.พระอาทิตย์ ตวงข้ามสวนสันติชัยปราการ เป็นร้านอาหารมุสลิมเล็กๆ น่ารัก แต่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จัก ใครผ่านมาก็ต้องแวะทาน เนื่องจากรสชาติที่อร่อย และยังเปิดขายมานานจนเป็นที่ไว้วางใจของลูกค้าทั่วไป เมนูของทางร้านที่นอกจากจะมีโรตีสาน้ำร้อนแบบกรอบนอกนุ่มในแล้ว ก็จะมีแกงต่างๆ ไว้ให้กับคู่รักกับโรตีสาน้ำร้อนด้วย เช่น แกงมัสมั่นไก่ สตูเนื้อ ข้าวหมกไก่ ซุปหางวัว เป็นต้น เปิดบริการ วันอังคาร-วันอาทิตย์ เวลา 9.00 - 22.00 น.

ที่ตั้ง : 136 ถนนพระอาทิตย์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ โทร. 0 2282 2119, 0 2629 2613



เมนูอร่อย กับ TEA POT

แกงมัสมั่นไก่

แกงมัสมั่นไก่ เป็นอาหารไทยที่ได้รับอิทธิพลมาจากตำรับอาหารมุสลิม แถบมลายู โดยที่คนไทยจะปรุงรสให้ออกไปทางหวาน เค็มเปรี้ยว เผ็ดนิดหน่อย ลดเครื่องเทศเพื่อลดกลิ่นฉุนลงจากตำรับเดิม ทำให้เกิดความอร่อยกลมกล่อมมากขึ้น จนเป็นที่นิยมไปถึงต่างประเทศเลยทีเดียว

วันนี้เราจะมานำเสนอการทำ "เมนูแกงมัสมั่นไก่" ในแบบฉบับของทีพอต โดยได้รับการพัฒนาสูตรให้ได้รับรสชาติอร่อยลงตัว จากคุณเล็ก เสาวลักษณ์ ไรจนาพันธุ์พัฒน์ วิทยากรสำนักส่งเสริมและฝึกอบรมวิชาชีพสำหรับประชาชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ด้วยส่วนผสม และวิธีการปรุงที่ไม่ยุ่งยาก แม้อาหารใหม่ก็ทำตามได้อย่างสบายๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณมีตัวช่วยหลักของความอร่อยอย่างครีมเทียมชั้นหวาน ชนิดพร้อมไขมัน คราห์พอท และ ครีมเทียมพร้อมไขมัน คราห์พอท เอ็กซ์ตรา แล้ว ไม่ว่าจะทำอาหารเมนูไหน ความหรือหวาน ก็ได้รสชาติที่หอมอร่อย กลมกล่อม หวานมัน ชวนให้น่ารับประทานเสมอ



แกงมัสมั่นไก่

เครื่องปรุง

1. ไก่ 1/2 กิโลกรัม
2. มันฝรั่งหั่นเป็นสี่เหลี่ยม 150 กรัม
3. น้ำมันพืช 4 ช้อนโต๊ะ
4. พริกแกงมัสมั่น 4 1/2 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำซूप 100 กรัม
6. ถั่วลิสงคั่ว 30 กรัม
7. น้ำตาลทรายไม่ฟอกสี 3 1/2 ช้อนโต๊ะ
8. น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
9. น้ำมันมะพร้าว 3 ช้อนโต๊ะ
10. ครีมเทียมพร้อมไขมัน คราห์พอท เอ็กซ์ตรา 200 กรัม



วิธีทำ

นำกระทะตั้งไฟอ่อนๆ ใส่ น้ำมันพืช พอร้อนใส่พริกแกงมัสมั่นลงไปผัดจนหอม จากนั้นนำไก่ มันฝรั่ง และถั่วลิสงคั่วลงไปผัดคลุกเคล้าให้เข้ากันพอสุกหอม เติมน้ำซूपลงไปเพื่อเคี่ยวให้เนื้อไก่เปื่อยนุ่ม โดยใช้ไฟอ่อนๆ ประมาณ 15-20 นาที ใช้ช้อนลิ่มจุ่มน้ำซूपชิมว่าสุกได้ที่ จากนั้นปรุงรสด้วยเครื่องปรุง น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมันมะพร้าวให้รสชาติเข้มข้นกว่าปกติเล็กน้อย แล้วเติม ครีมเทียมพร้อมไขมัน คราห์พอท เอ็กซ์ตรา ตามลงไป เคี่ยวทิ้งไว้สัก สักครู่ให้เข้าเนื้อ ใตไฟ พร้อมเสิร์ฟ



กลมกล่อม หวานมัน







เที่ยวรอบเกาะ ลัดเลาะรอบกรุง... รัตนโกสินทร์

■ กรุงเทพมหานครของเรามีอายุมากกว่า 200 ปีแล้ว และมีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจมากมายหลายแห่ง บางคนเกิดที่กรุงเทพฯ ก็ยังไม่เคยมีโอกาสได้เดินเที่ยวเล่นศึกษาหาความรู้กับสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจต่างๆ รอบเกาะรัตนโกสินทร์เลย กรุงเทพมหานครของเรามักจะได้รับการโหวตให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่น่ามาเยือนอันดับต้นๆ เกือบทุกปีจากสื่อต่างชาติ แล้วคุณล่ะ! ได้ออกสำรวจเดินทางค้นหาความน่าสนใจที่แอบซ่อนไว้ในเมืองกรุงของเราหรือยัง?

คู่มือเที่ยวฉบับนี้เลยขออาสาพาคุณผู้อ่านเดินเที่ยวลัดเลาะรอบเกาะรัตนโกสินทร์กัน เพราะถือเป็นไฮไลท์ที่สำคัญแห่งหนึ่งของประเทศไทย ในทุกปีจะมีนักท่องเที่ยวต่างชาติมาเยือนเป็นจำนวนมาก สำหรับท่านผู้อ่านที่ผ่านไปผ่านมาเป็นประจำจนอาจจะเห็นว่า ศาลหลักเมือง วัดพระแก้ว วัดโพธิ์ คลองหลอด ปากคลองตลาด ร้านอาหาร พิพิธภัณฑ์ฯ ยันแหล่งบันเทิงราตรี เช่น ถนนข้าวสาร ฯลฯ นั้นสุดแสนจะชินตา ดูว่าเป็นของธรรมดาๆ อย่างที่สุด ก็ขอให้ลองเปลี่ยนมุมมองใหม่ เริ่มศึกษาความเป็นมาของสถานที่เหล่านี้พอสังเขปเพื่อให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะออกไปสำรวจของจริงกัน แล้วคุณจะพบว่า การท่องเที่ยวลัดเลาะชมเกาะรัตนโกสินทร์นั้น มีความหมาย ได้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีคุณค่าที่นาจดจำยิ่ง ทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นมาทันทีว่า เรารู้จักและหลงรักเมืองนี้มากกว่าเดิม



ความหมายของชื่อ **กรุงรัตนโกสินทร์** มาจาก รัตนะ แปลว่า แก้ว ส่วน โกสินทร์ หมายถึง พระอินทร์ สองคำนี้เมื่อนำมารวมกันหมายถึง แก้วของพระอินทร์ แก้วที่ว่านี้ก็คือ พระแก้วมรกต ซึ่งตามตำนานว่าสร้างขึ้นโดยแก้วของพระอินทร์นั่นเอง

จุดเริ่มต้นของการเดินลัดเลาะรอบเกาะรัตนโกสินทร์ครั้งนี้ เราขอเริ่มจาก **ป้อมพระสุเมรุ** ซึ่งเป็นป้อมปราการที่สร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 1 โดยในสมัยนั้นได้มีการสร้างป้อมขึ้นทั้งหมด 14 แห่ง เพื่อป้องกันพระนคร แต่เมื่อเวลาผ่านไปป้อมปราการเหล่านี้ก็หมดความจำเป็นลงเรื่อยๆ จึงถูกรื้อ ป้อมพระสุเมรุเป็นเพียง 1 ใน 2 ป้อมที่ยังคงเหลืออยู่ (อีกป้อม คือ ป้อมมหากาฬ บริเวณสะพานผ่านฟ้า) มีลักษณะที่สวยงาม มีเชิงเทียน ซ่องยิงปืน ห้องเก็บกระสุนดินดำและอาวุธยุทโธปกรณ์ต่างๆ กรมศิลปากรได้ซ่อมแซมบูรณะขึ้นใหม่เมื่อ 2524 ตามรูปแบบเดิมจากภาพถ่ายในสมัยรัชกาลที่ 5 และยังปรับปรุงบริเวณโดยรอบให้เป็นสวนสาธารณะไว้สำหรับเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจให้กับประชาชนทั่วไป โดยให้ชื่อว่า **"สวนสันติชัยปราการ"** มีพลับพลาที่ประทับชื่อว่า **"พระที่นั่งสันติชัยปราการ"** เพื่อใช้เป็นสถานที่ประกอบงานพระราชพิธีทางชลมารค





ฝั่งตรงข้ามบ่อมพระสุเมรุตรงโค้งถนน จะมี **ร้านโรตีมะตะปะ** ร้านอาหารอิสลามเก่าแก่ที่มีชื่อเสียงมาอย่างยาวนาน รสชาติของเครื่องแกงและเครื่องเทศแต่ละเมนู สร้างความประทับใจให้กับนักชิมทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติเมนูเด่นๆ ของทางร้านก็จะมี โรตีมะตะปะไส้ไก่ โรตีมะตะปะไส้ปลา โรตีสั้นกระหรี่ สตูเนื้อ แกงเขียวหวาน แกงมัสมั่นไก่ ข้าวหมกไก่ ข้าวหมกแพะ เป็นต้น พร้อมเครื่องดื่มชาและกาแฟรสดี เปิดบริการทุกวัน (หยุดวันจันทร์) เวลา 9.00 – 22.00 น. โทร. 0 2282 2119

พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พระนคร ตั้งอยู่ในบริเวณพระราชวังบวรสถานมงคล หรือ วังหน้า ซึ่งเดิมเคยเป็นที่ประทับของตำแหน่งมหาอุปราช หรือ องค์รัชทายาทมาหลายพระองค์ ปัจจุบันเป็นพิพิธภัณฑ์จัดแสดงโบราณวัตถุต่างๆ ที่บอกเล่าความเป็นมาของประวัติศาสตร์ชาติไทยในครั้งอดีต ที่สำคัญที่นี่ยังเป็นสถานที่เก็บรักษาศิลปาจารย์ พ่อขุนรามคำแหงมหาราชอีกด้วย ภายนอกอาคารจัดแสดงยังมีโบราณสถาน คือ พระที่นั่ง และพระตำหนักบางองค์ที่เป็นตัวอย่างของงานสถาปัตยกรรมไทยทั้งดงาม เช่น พระที่นั่งพุทไธสวรรย์ ภายในประดิษฐานพระพุทธรูปหินขัด และมีจิตรกรรมฝาผนังทั้งดงามยิ่ง, พระที่นั่งอิศเรศราชานุสรณ์ ที่ประทับของพระบาทสมเด็จพระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระตำหนักแดง ที่ประทับของสมเด็จพระศรีสุริเยนทราบรมราชินีในรัชกาลที่ 2 รวมไปถึงพระที่นั่งขนาดใหญ่และศาลาทรงไทยในรูปแบบต่างๆ มีบริการนำชมเป็นหมู่คณะ บริการสื่อสัททัศน์ศึกษา บริการห้องสมุด เวลาทำการ 9.00-16.00 น. ปิดทุกวันจันทร์และอังคาร

หลังจากทานอิ่มได้ที่พรั่งแล้ว เราจะพามุ่งหน้าไปลอดใต้สะพานพระปิ่นเกล้าฯ จะพบ **โรงละครแห่งชาติ** ที่นี่จะมีโปรแกรมการแสดงแจ้งไว้ให้ทราบตลอดเวลา ส่วนใหญ่จะเป็นการแสดงตามแบบฉบับศิลปะไทยโบราณที่หาชมได้ยาก ถ้าสนใจโปรแกรมไหน ก็สอบถามเจ้าหน้าที่ดู แล้วหาวันว่างมาชมหรือสอบถามสำรองที่นั่ง โทร. 0 2224 1342 ส่วนทางด้านขวามือรั้วติดกันกับโรงละคร คือ





ฝั่งตรงข้ามจะเป็น **ท้องสนามหลวง** อยู่ทางด้านเหนือของพระบรมมหาราชวัง เป็นสถานที่สำคัญมาแต่เดิมของกรุงเทพฯ บริเวณนี้เดิมเรียกว่า **ทุ่งพระเมรุ** เพราะเคยเป็นสถานที่ตั้งพระเมรุพระราชทานเพลิงศพเจ้านายพระองค์ต่างๆ จนถึงสมัยรัชกาลที่ 4 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เปลี่ยนชื่อใหม่ ว่าท้องสนามหลวง สืบมาจนถึงทุกวันนี้ พื้นที่รอบบริเวณสนามหลวงเป็นที่ตั้งของสถานที่สำคัญหลายแห่ง เช่น ศาลหลักเมือง กระทรวงกลาโหม วัดพระศรีรัตนศาสดาราม พระบรมมหาราชวัง วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ อนุสาวรีย์ทหารอาสา (สงครามโลกครั้งที่ 1) ศาลแม่พระธรณี และกระทรวงยุติธรรม นอกจากนี้สนามหลวงยังเป็น จุดเริ่มต้นของถนนราชดำเนิน และเชื่อมต่อกับถนนราชดำเนินกลาง ซึ่งทอดผ่านด้านตะวันออกของท้องสนามหลวงไปยังพื้นที่เกาะรัตนโกสินทร์ชั้นกลางและชั้นนอกเพื่อเชื่อมโยงไปยังพระราชวังดุสิต

จากนั้นมุ่งหน้าลงใต้ไปสู่จุดสำคัญถือเป็นหัวใจของกรุงรัตนโกสินทร์ คือ **พระบรมมหาราชวัง** และ **วัดพระศรีรัตนศาสดาราม** หรือที่เราเรียกกันจนติดปากว่า **วัดพระแก้วมรกต** นั่นเอง การเที่ยวชมที่นี่ต้องแต่งกายให้สุภาพ

สิ่งแรกที่ควรทำคือการเข้าไปกราบสักการะพระแก้วมรกตก่อนเพื่อเป็นสิริมงคล จากนั้นจึงเดินชมจิตรกรรมฝาผนังเรื่องรามเกียรติ์ ซึ่งมีครบทั้ง 178 ตอน โดยให้เริ่มดูภาพตอนแรกที่หลังพระวิหารยอด งานจิตรกรรมฝาผนังนี้เขียนขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 3 เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช และสมเด็จพระราชวังบรมมหาสุรสิงหนาท ซึ่งทั้งสองพระองค์ทรงทำศึกกับพม่ามาหลายครั้ง จากนั้นไปชมหมู่อาคารพระที่นั่งองค์สำคัญต่างๆ ในเขตพระบรมมหาราชวัง

นอกจากพระบรมมหาราชวังลงมาทางทิศใต้ก็อีกนิตก็จะพบ **วัดโพธิ์** หรือ **วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร** ถือว่าเป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกของประเทศ เนื่องจากเป็นที่รวมจารึกสรรพวิชาหลายแขนง และทางยูเนสโก ได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกความทรงจำโลก พ.ศ. 2554 ถือได้ว่าเป็นวัดที่มีเจดีย์มากที่สุดในประเทศไทย ถึง 99 องค์ วัดนี้ตามประวัติสร้างมาตั้งแต่ครั้งสมัยอยุธยาแล้ว เดิมเรียกว่า "วัดโพธาราม" และได้ถูกยกฐานะขึ้นเป็นพระอารามหลวงในสมัยกรุงธนบุรี ครั้นถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชโปรดเกล้าฯ ให้สถาปนาวัดนี้ใหม่ใน พ.ศ. 2331 โดย





พระราชทานนามว่า “วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาวาส” มีฐานะเป็นวัดประจำรัชกาลพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ ให้จารึกสรรพตำราต่างๆ ลงบนแผ่นหินอ่อนประดิษฐานไว้ตามศาลารายต่างๆ ครั้งถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้แกสร้อยนามพระอารามว่า “วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร” สำหรับสิ่งที่น่าสนใจในวัดนั้นมีมากมาย แต่ที่เด่นๆ ได้แก่ วิหารพระพุทธไสยาส ภายในประดิษฐานพระพุทธไสยาสก่ออิฐถือปูนปิดทองทั่วทั้งองค์ ขนาดใหญ่เป็นอันดับ 3 ของประเทศ พระมหาเจดีย์สี่รัชกาล เป็นมหาเจดีย์ขนาดใหญ่ 4 องค์ ตั้งอยู่ถัดจากพระอุโบสถ ล้อมรอบด้วยกำแพงแก้ว สถาปัตยกรรมบริเวณหุ้มประตูมีลักษณะ

ดัดตนในท่าต่างๆ ไว้ รวม 80 ท่า และเมื่อเดินชมจนเมื่อยก็สามารถแวะพักผ่อนแผนไทยในตำรับวัดโพธิ์อันโด่งดังระดับโลกได้ที่ศาลานวดทางทิศตะวันออกของพระอุโบสถได้ ใกล้กันจะเป็น **มิวเซียมสยาม** หรือ พิพิธภัณฑ์การเรียนรู้ ใครอยากรู้ถึงความเป็นไทยแท้ ชมสื่อการนำเสนอที่สร้างสรรค์และทันสมัยได้ที่นี้ครับ

และเมื่อออกจากวัดโพธิ์ให้เดินลงไปตามใต้ถุนวัดก็จะพบกับ **ปากคลองตลาด** อันถือเป็นจุดสุดท้ายที่สุดของเขตเกาะรัตนโกสินทร์ ตลาดนี้เป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นตลาดขายดอกไม้สดที่ใหญ่มาก รวบรวมดอกไม้ทั้งในและต่างประเทศไว้นานาชนิด สีสดสวยงามตระการตา ติดอันดับ 4 จากการจัดอันดับ 10 ตลาดดอกไม้ทั่วโลก แถมยังเป็นตลาดกล้วยไม้ที่มีขนาดใหญ่เป็นอันดับ 3 ของโลกอีกด้วย ปัจจุบันมีการวางสินค้าต่างๆ และแผงลอยกันอย่างหนาแน่นไม่นับรวมตลาดได้สะพานพุทธ ซึ่งขายเสื้อผ้า ของประดับ ของใช้อื่นๆ อีกมากมายในช่วงเวลากลางคืน (หยุดวันจันทร์) ในช่วงเย็นบริเวณลานหน้าพระบรมราชานุสาวรีย์รัชกาลที่ 1 ยังเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจและออกกำลังกายของผู้คนในย่านนี้อีกด้วย



เป็นไทยประยุกต์แบบจีน โดยจะมีตุ๊กตาทินจีนประดับอยู่ประตูละ 1 คู่ องค์พระเจดีย์เป็นแบบเจดีย์ย่อไม้สิบสอง ประดับด้วยกระเบื้องเคลือบ โดยมีลักษณะขนาดและความสูงเหมือนกันทุกประการ ต่างเพียงสีกระเบื้องที่มาประดับเท่านั้น นอกจากนี้ ภายในบริเวณวัดยังมีรูปปั้นฤาษี





จากนั้นวกกลับมาทางด้านตะวันออก โดยมุ่งหน้าไป **วัดสุทัศนเทพวราราม** จุดเด่นคือมีเสาชิงช้าโบราณขนาดใหญ่อยู่หน้าวัด พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชโปรดเกล้าฯ ให้สถาปนาขึ้นใน พ.ศ. 2350 เดิมพระราชทานนามว่า “วัดมหาสุทธาวาส” โปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระวิหารขึ้นก่อนเพื่อประดิษฐาน “พระศรีศากยมุนี” พระพุทธรูปปางมารวิชัย ที่อัญเชิญมาจากวัดมหาธาตุ จังหวัดสุโขทัย แต่สิ้นรัชกาลก่อนจึงเรียกกันว่า “วัดเสาชิงช้า” จนกระทั่งในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย โปรดเกล้าฯ ให้สร้างต่อ และทรงจำหลักบานประตูพระวิหารด้วยพระองค์เอง แต่ก็มีสิ้นรัชกาลเสียก่อน จึงมาเสร็จสมบูรณ์ในสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ในปี พ.ศ. 2390 และพระราชทานนามว่า “วัดสุทัศนเทพวราราม” จุดเด่นภายในวัดคือ มีพระอุโบสถที่ยาวที่สุดในประเทศไทย ด้านในมีภาพจิตรกรรมฝาผนังฝีมือช่างในสมัยรัชกาลที่ 3 โดยเฉพาะรูปเปรตวัดสุทัศน ภาพนี้มีชื่อเสียงมากในสมัยอดีต นอกจากนี้ยังเป็นທີ່ประดิษฐานพระบรมราชานุสาวรีย์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล และได้อัญเชิญพระบรมราชสรีรางคารของพระองค์ มาบรรจุที่ผ้าทิพย์ด้านหน้าพุทธบัลลังก์พระศรีศากยมุนีเมื่อ

พ.ศ. 2493 มีพระราชพิธีบำเพ็ญพระราชกุศลคล้ายวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล ในวันที่ 9 มิถุนายน ของทุกปี

เมื่อออกจากวัดสุทัศนให้มุ่งหน้าขึ้นเหนือ ซึ่งเป็นทางตะวันออกสุดของเขตเกาะรัตนโกสินทร์ บริเวณนี้เราจะพบสิ่งน่าสนใจหลายอย่าง เริ่มจาก **โลหะปราสาท วัดราชนัดดารามวรวิหาร** ตั้งอยู่ใกล้กับป้อมมหากาฬ เชิงสะพานผ่านฟ้าลีลาศ สร้างขึ้นปลายสมัยรัชกาลที่ 3 และโปรดเกล้าฯ ให้สร้างโลหะปราสาทแทนการสร้างเจดีย์ นับเป็นโลหะปราสาทแห่งแรกของไทย โดยสร้างเป็นอาคาร 7 ชั้น มียอดปราสาท 37 ยอด หมายถึง โภธิปักขิยธรรมในพระพุทธศาสนา 37 ประการ ยอดปราสาทชั้น 7 เป็นที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ กลางปราสาทเป็นช่องกลวง มีบันไดเวียนให้เดินขึ้นไปดูทิวทัศน์ข้างบนได้ บริเวณนี้ถือเป็นบริเวณทางเข้าเกาะรัตนโกสินทร์จากสะพานผ่านฟ้าลีลาศ จึงมีการก่อสร้างเป็นลานพลับพลามหาเจษฎาบดินทร์ ที่ประทับสำหรับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงออกรับแขกบ้านแขกเมือง ฝั่งตรงกันข้ามกับวัดยังมีกำแพงเมืองโบราณหลงเหลืออยู่ คือ **ป้อมมหากาฬ** มีลักษณะเป็นรูปแปดเหลี่ยม มีกำแพงล้อมรอบ 2 ชั้น เป็นป้อมประจำพระนครด้านตะวันออก





ห่างจากป้อมมหากาฬออกไปไม่กี่ไกล คือ **วัดสระเกศ**

ราชวรมหาวิหาร (วัดภูเขาทอง) เป็นวัดที่อยู่นอกกำแพงเมือง ริมคลองมหานาค ตรงที่บรรจบกับคลองบางลำพู เดิมเป็นวัดเก่าชื่อ วัดสระแก ได้รับการสถาปนาขึ้นใหม่ในสมัยรัชกาลที่ 1 และพระราชทานนามว่า “วัดสระเกศ” ส่วนเจดีย์ภูเขาทองนั้นเริ่มสร้างในสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว โดยทรงเลียนแบบมาจากภูเขาทองในสมัยกรุงศรีอยุธยา แล้วเสร็จในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้รับพระราชทานนามว่า “สุวรรณบรรพต” สูง 77 เมตร บนยอดเป็นที่ตั้งของพระเจดีย์บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ที่ขุดค้นพบที่เมืองกบิลพัสดุ์ โดยท่านสามารถชมทัศนียภาพที่สวยงามของกรุงเทพมหานครได้แบบ 360 องศา ถือเป็นจุดไฮไลต์จุดหนึ่งของชมเกาะรัตนโกสินทร์ (เปิดให้ขึ้นเวลา 17.00 น.) ในช่วงวันลอยกระทงของทุกปี ทางวัดจะจัดงานประเพณี เรียกว่า “งานภูเขาทอง” ซึ่งมีประชาชนให้ความสนใจเข้าไปเดินเที่ยวงานอย่างหนาแน่น

ใกล้กันในบริเวณนี้ยังมี **นิทรรศรัตนโกสินทร์** ภายในอาคารจัดแสดงนิทรรศการเกี่ยวกับกรุงรัตนโกสินทร์ รวบรวมความรู้ทางประวัติศาสตร์ ศิลปะ และวัฒนธรรมของยุคกรุงรัตนโกสินทร์ เหมาะสำหรับนักท่องเที่ยว นักเรียน นักศึกษาและประชาชนทั่วไป ในการไปทำความรู้จักรัก ศึกษาและเรียนรู้ถึงรากเหง้า ความเป็นมาเป็นไปของบ้านเมืองในแต่ละยุคสมัยก่อนที่จะเป็นกรุงเทพมหานครอย่างเช่นทุกวันนี้

หากใครที่กำลังมองหาสถานที่เที่ยวสบายๆ ในเมืองกรุงช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ ลองลัดเลาะเลียบบเกาะรัตนโกสินทร์นี้ดู จะพบว่าของที่เคยชินตา ถ้าพิจารณาดีๆ แล้ว ล้วนมีเรื่องราวอันทรงคุณค่าแอบซ่อนไว้ให้เราค้นหาและติดตามอย่างน่าประทับใจ... ๑

การเดินทาง

1. โดยรถยนต์

กรุงเทพมหานครเป็นจุดเริ่มต้นของทางหลวงแผ่นดินสายหลักของประเทศไทย 3 สาย ได้แก่ ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 1 หรือ ถนนพหลโยธิน (สายเหนือ) ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 3 หรือถนนสุขุมวิท (สายตะวันออก) และทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 4 หรือ ถนนเพชรเกษม (สายใต้) นักท่องเที่ยวจึงสามารถขับรถจากที่ต่างๆ มาสู่กรุงเทพฯ ได้สะดวกสบาย

2. โดยรถประจำทาง

มีรถโดยสารของ บริษัท ขนส่ง จำกัด ตามจังหวัดต่างๆ เดินทางเข้ามายังจังหวัดกรุงเทพฯ ทุกวัน สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Call Center 1490 เรียก บขส. หรือ www.transport.co.th



เรื่องมันส์ๆ
ของตัว



เท่ซึ่บ

พบกับ

Koh Shop

ได้ที่

ตลาดน้ำสีภาค พัทยา
ตลาด 100 ปี สามชุก
ตลาดนัดจตุจักร
เอเชียทีก

www.koh-kae.com



Sony : VPL-HW40ES

เครื่อง Full HD 3D โฮมซีเนมาโปรเจคเตอร์จากโซนี่ สร้างความมหัศจรรย์ภายในที่พักอาศัยด้วยเทคโนโลยีความบันเทิงระดับไฮเอนด์ มาพร้อมเทคโนโลยีคุณภาพและประสิทธิภาพของภาพที่คมชัด เคลื่อนไหวเสมือนจริง หน้าจอมีความสว่างในระดับ 1,700 Ansi Lumen เจิดจ้าแม้ไม่ได้รับชมอยู่ในห้องที่มีแสงสว่าง สามารถติดตั้งได้ทั้งแบบตั้งหรือแขวน หรือแม้แต่จุดที่ไม่ได้อยู่ในตำแหน่งกึ่งกลางก็ตาม มีให้เลือก 2 เกรดคือ ขาว และ ดำ ที่นี้แหละ คุณจะติดบ้านแบบไม่รู้ตัว สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ข้อมูลโซนี่ โทร. 0 2715 6100 หรือ www.sony.co.th



Electrolux : Ergosense Cook

ของเล่นไฮเทคชิ้นนี้จะทำให้ผู้ที่อยากสร้างเสน่ห์ให้รสมือได้เต็มเต็มทุกประสบการณ์การทำอาหาร ด้วยหม้อหุงข้าว Ergosense Cook จาก Electrolux หม้อหุงข้าวดีไซน์ล้ำที่อัดแน่นไว้ด้วยคุณสมบัติ สามารถหุงได้ทั้งข้าวสวยและข้าวต้ม แถมยังปรุงเมนูอร่อยได้อีกเพียบด้วยโปรแกรมทำอาหารถึง 12 โปรแกรม มีเทคโนโลยี High Wattage ที่ใช้ความร้อนสูงในการหุงข้าวให้สุกเร็วทันใจ สนองไลฟ์สไตล์ของชีวิตที่เร่งรีบ ที่เจ๋งอีกอย่างคือหม้อหุงข้าวไฮเทคเครื่องนี้สามารถช่วยคุณขจัดปัญหาเรื่องข้าวบูดเนื่องจากนำหยดลงข้าวได้ด้วย และช่วยทำให้ข้าวอุ่นได้ยาวนานขึ้น วางจำหน่ายให้หาซื้อแล้วที่ห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วไป และร้านค้าตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ สอบถามโทร. 0 2725 9000



LG : Pocket Photo

พรินเตอร์ในตำนานหลบไป เพราะนี่คือเครื่องพิมพ์ภาพถ่ายแห่งอนาคตจาก LG นำเสนอในชื่อโปรดัคต์ว่า LG Pocket Photo โดยรุ่นล่าสุดนี้คือ PD 239 ผ่านการรังสรรค์ด้วยนวัตกรรมล้ำหน้า ให้ผู้ใช้งานสามารถพิมพ์ภาพขนาด 5.1 x 7.6 ซม. (2 x 3 นิ้ว) โดยไม่ต้องพึ่งหมึกพิมพ์ใดๆ ภาพออกมารวดเร็วทันใจภายใน 60 วินาที การทำงานสะดวกง่ายดาย เพียงเชื่อมต่อเครื่องพิมพ์ขนาดพกพาเข้ากับแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนผ่าน NFC หรือระบบบลูทูธ รองรับทั้งระบบปฏิบัติการ Android, iOS และ Windows Phone 8 มีให้เลือกหลากสีล้นทั้งชมพูหวาน ขาวมุก และเหลืองมะนาว ช้อมภาพพาให้อินเทรนด์ในราคา 4,490 บาท สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ตัวแทนจำหน่ายใกล้บ้าน หรือ www.lg.com/th



2

My Hong Kong Guide Application

เที่ยวฮ่องกงให้สุดสวิงริงโก้โดยไม่ต้องจ้อทัวร์ เพียงดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน My Hong Kong Guide ซึ่งจัดทำโดยการท่องเที่ยวฮ่องกง (Hong Kong Tourism Board) คุณก็สามารถวางแผนการเดินทางได้ตามใจชอบ ใช้งานง่ายแม้อยู่ในโหมดออฟไลน์ ภายใบบรรจุข้อมูลท่องเที่ยวของฮ่องกงทุกซอกทุกมุม ทั้งยังมีข้อมูลสถานที่สุดฮิตในฮ่องกงที่บรรดานักท่องเที่ยวหลงใหล เพียงแค่นี้คุณก็สามารถย่อเกาะฮ่องกงทั้งเกาะมาอยู่ในการควบคุมเพียงปลายนิ้ว เสาะหารายละเอียดเพิ่มเติมที่ guide.discoverhongkong.com



4

สปาร์ค

มอบความสุขทั่วไทย

ฉลอง 50 ปี ยามาฮ่า



ชื่อ ยามาฮ่า
สปาร์ค 115 หัวฉีด
ที่ ยามาฮ่า สแควร์
และร้านผู้จำหน่ายยามาฮ่าทั่วประเทศ*

ฟรี! ค่าบำรุงรักษา 2 ปี
 หรือ 20,000 กม.*
 ค่าอะไหล่ 20 รายการ พร้อมค่าแรง รวมมูลค่ากว่า 4,000 บาท



พร้อมรับข้อเสนอ สุดพิเศษ!
ทาว์นน้อย หรือ ฟ่อนนิตฯ หรือ ตอกเบ็ญพิเศษ

วันนี้ - 30 ก.ย. 2557

เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ และ/หรือร้านผู้จำหน่ายที่ร่วมรายการกำหนด *รายการส่งเสริมการขายนี้เฉพาะลูกค้าที่ซื้อรถจักรยานยนต์ยามาฮ่า สปาร์ค 115 หัวฉีด ที่ร้านผู้จำหน่ายยามาฮ่าที่ร่วมรายการ ระหว่างวันที่ 1 กรกฎาคม - 30 กันยายน 2557 • ลูกค้าสามารถตรวจสอบเงื่อนไขการได้รับสิทธิ์ได้ที่ร้านจำหน่ายรถจักรยานยนต์ยามาฮ่าที่ร่วมรายการ • ลูกค้าได้รับชุดบำรุงรักษาพร้อมค่าแรงและอะไหล่สิ้นเปลืองฟรี 6 ระยะเวลา 20 รายการ มูลค่า 4,184 บาท ซึ่งมิใช่รายการใช้งาน 2 ปี หรือ 20,000 กิโลเมตร โดยลูกค้าจะได้รับบริการติดตั้งโดยตรงจากบริษัท ไทยยามาฮ่ามอเตอร์ จำกัด ตามเบอร์โทรและที่อยู่ของลูกค้าแจ้งไว้ บริษัทฯ จะจัดส่งชุดบำรุงรักษาไปยังที่ตั้งของลูกค้าได้รับการติดตั้งจากบริษัทฯ ภายใน 15 วัน / ชุดป้องกันสามารถใช้สิทธิ์ได้ที่ร้านผู้จำหน่ายยามาฮ่าทั่วประเทศและต้องใช้งานร่วมกับบัตรสมาชิกยามาฮ่า (Yamaha Exclusive Card) ที่ได้รับมาพร้อมกับสมุดคู่มือฉบับประจำตัว / ชุดป้องกันใช้กับหมายเลขเครื่องยนต์ตามที่ระบุในคู่มือเท่านั้นและต้องแสดงคู่มือก่อนใช้สิทธิ์บริการทุกครั้ง / ชุดป้องกันและสิทธิ์ภายใต้รายการส่งเสริมการขายไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเป็นเงินสดได้ และการเปลี่ยนอะไหล่สามารถรับบริการได้ที่ศูนย์บริการร้านผู้จำหน่ายรถจักรยานยนต์ยามาฮ่าเท่านั้น ลูกค้าไม่สามารถนำอะไหล่ออกจากร้านไปเปลี่ยนเองได้ / ชุดป้องกันนี้ไม่สามารถใช้ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ ได้ / ชุดป้องกันไม่สามารถใช้ได้เฉพาะอะไหล่ที่ระบุไว้เท่านั้น / สิทธิประโยชน์สิ้นสุดลงเมื่อลูกค้าใช้รถจักรยานยนต์ครบ 2 ปี หรือ 20,000 กิโลเมตร หรือเมื่อชุดป้องกันสูญหาย • บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการตัดสินใจของคณะกรรมการถือเป็นที่สิ้นสุด • สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Yamaha Call Center : 02-2639999 หรือ www.yamaha-motor.co.th

BOOK



My Little Garden

สวนผักกลางเมือง

ผู้เขียน : ชายเล็ก บดินทร์

และทองบรรณาธิการ

สำนักพิมพ์ : มติชน

ราคา : 240 บาท

My Little Garden จะเป็นตัวแทนของเพื่อน มาชวนคนเมืองจัดสรรพื้นที่จำกัดของตัวเองให้กลายเป็นพื้นที่สีเขียว นำเสนอตัวอย่างบุคคลที่ใส่ใจต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ด้วยการหันมาปลูกผักกินเอง เพื่อกระตุ้นจิตสำนึกของผู้คนในเมืองใหญ่ให้สนใจดูแลตัวเองมากขึ้น ได้ทดลองเป็นทั้งผู้ปลูกและผู้ส่งต่อความรู้สึกดีๆ ต่อกันผ่านสวนผักเล็กๆ กลางเมือง ด้วยคุณค่า และสรรพคุณที่เป็นยา ‘ผัก’ จึงเป็นสิ่งที่ทำให้เราสามารถหลีกเลี่ยงจากโรคร้ายได้สารพัด... หันมาปลูกผักกินเองกันเถอะ! B

MUSIC

สนุกสนาน คสรวร ทุกอารมณ์

ไปกับอัลบั้มรวมเพลงชุดพิเศษ

“มัน” และ “กินใจ” จาก “คาราบาว”

เพื่อให้บรรยากาศในการฟังของแผ่นเพลงไม่มีขาดตอน “คาราบาว” ปลั่ย์อัลบั้มรวมเพลงชุดพิเศษในรูปแบบไฟล์ดิจิทัล MP 3 “มัน” และ “กินใจ” รวมเพลงไว้มากถึง 50 บทเพลงในแต่ละอัลบั้ม ซอบอารมณ์ไหน เลือกได้ตามความต้องการ หาซื้อได้แล้ววันนี้ที่ 7-Eleven และ BookSmile เท่านั้น! B

DVD

The Calling

เดอะ คอลลิ่ง ลัทธียองโหด

แนวหนัง : สยองขวัญ

นักแสดงนำ : ซูซาน ซาแอนด์ดอน, เอลเลน เบิร์นสตัน, ไทโรลด์ เกรซ

ผู้กำกับ : เจสัน สโตน

เรื่องย่อ

ตำรวจนักสืบ เฮเซล มิคาลเลฟ (ซูซาน ซาแอนด์ดอน) ใช้ชีวิตเรียบง่าย อยู่กับแม่ (เอลเลน เบิร์นสตัน) วันหนึ่งเธอเข้าไปเยี่ยมเพื่อนบ้านที่กำลังป่วย แต่เธอบังเอิญได้พบกับการฆาตกรรมโหดที่ทำให้ชีวิตเธอเปลี่ยนไป ด้วยความช่วยเหลือจากเพื่อนนักสืบ (จิล เบลโลว์ส) และนายตำรวจที่เพิ่งย้ายมาใหม่ (ไทโรลด์ เกรซ) เธอจึงได้พบกับการฆาตกรรมที่คล้ายคลึงกันในหลายๆ เมือง เมื่อบาทหลวงของเมือง (ไดนัลด์ ซัทเธอร์แลนด์) ให้เบาะแสที่เชื่อมโยงถึงลัทธิก่อแก่ เฮเซลจึงจำกัดวงสืบหาไปที่ชายบ้าคั่งศาสนาผู้หนึ่งซึ่งอ้างว่าได้รับคำสั่งจากเบื้องบน ดัดแปลงจากนิยายของ อิงเกอร์ แอช วิลฟี กับการเดินทางสู่อินแดนอันเลือนลางระหว่างความศรัทธาและความกลัว B



MOVIE



เลิฟสุดจิ้น ฟินสุโค้ย

แนวหนัง : โรแมนติก, คอมเมดี้

ผู้กำกับ : กอล์ฟ ธัญญ์วาริน สุขะพิสิษฐ์

นักแสดง : มาร์โก๊ะ โคชินากะ, สายป่าน อภิญา, ตี๋นา สุคนาฎ, กาย บวพล, เต๋า AF8

กำหนดฉาย : 25 กันยายน 2557

“เลิฟสุดจิ้น ฟินสุโค้ย” เป็นภาพยนตร์ฟอร์มยักษ์ระหว่างไทย – ญี่ปุ่น โดยความร่วมมือ ของ 2 บริษัทชั้นนำ คือ บริษัท ฟินโปรเจ็คท์ จำกัด (ประเทศไทย) และ บริษัท เคโปรเจ็คท์ จำกัด (ประเทศญี่ปุ่น) เป็นภาพยนตร์โรแมนติคคอมเมดี้ สะท้อนเรื่องราวที่เกิดจากความชื่นชอบ หลงใหล วงดนตรีของวัยรุ่นกลุ่มหนึ่ง จนทำให้เกิดเรื่องราว ความรัก ความสุข ความผิดหวัง และมิตรภาพไร้พรมแดนก่อตัวขึ้นโดยมีเสียงดนตรีเป็นสื่อ ที่นำพาไปสู่การจิ้นจน ฟินกันสุดๆ B



คำพยากรณ์

15 กันยายน - 14 ตุลาคม 2557



ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ชีวิตชาวราศีเมษ ยังคงอยู่ในวังวนแห่งความวุ่นวายใจ แม้จะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นในชีวิต แต่ก็ยังสับสน จับต้นชนปลายไม่ถูก อาจไม่รู้จะเริ่มและดำเนินต่อไปอย่างไร ถ้ายังเป็นนักเรียน นักศึกษาให้ระวังการสอบปลายภาค เกรตจะตกต่ำ คนทำงานระวังจะเสียเงินกับการรักษาตัวจากการเจ็บไข้เพราะความเครียดเป็นสาเหตุ การเงินผันผวน ค่อยๆ คิดใช้จ่าย ควรออมไว้เผื่อความจำเป็นฉุกเฉินบ้าง ความรักเป็นเรื่องหนักอก อาจต้องยกออก เดินใจลอย ระวังหมกัก!



ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

การเงินพอจะราบรื่นมีให้หมุนเข้าบ้าน ระวังการมีปากเสียงกับบุตร บริวาร อาจต้องเวียนหัวกับเรื่องการเงินของเด็กๆ ที่ไม่ค่อยตั้งใจ หรือลูกน้องที่ทำงานนอกคำสั่ง การงานจะได้รับคำชม หรือได้เลื่อนตำแหน่ง ท่ามกลางเสียงวิจารณ์ลับหลัง สุขภาพเป็นไปตามฟ้าฝน เดี่ยวดี เดี่ยวป่วย ความรักถ้ามีหลายคนจะสับสน สลับคิวคิวๆ ถูกๆ ระวังจะมีปากเสียง เกียงไม่ออก! อาจต้องมีการเดินทางไกล หรือไปต่างประเทศแบบด่วนๆ



ราศีมิถุน (15 มิ.ย. - 14 ก.ค.)

ระยะนี้ คุณดูสดใส ลั่นลา จึงมีคนเข้ามาให้เลือกเยอะ แต่จำไว้ว่าการเงินของคุณได้คนรักที่มีอยู่เดิมเป็นผู้มีอุปการคุณ ดังนั้นโปรดอย่าทำหน้าหงิกจะอดซื้อกระเป๋าแบรนด์เนม!!! ระวังคนที่ผ่านเข้ามาอาจทำให้คุณมีปัญหาข้าวจานได้ การงานดูเหมือนจะดี แต่มีการแทงข้างหลัง อย่างมัวแต่ลั่นลาเกี่ยวกับเรื่องรัก ห้ามเอาอีกที่หาเก้าอี้ไม่เจอ ...ช่วงนี้คงไม่ได้ไปไหนไกล แค่อั่งในร้านก็ปวดหัว...จะตายแล้ว!..



ราศีกรกฎ (15 ก.ค. - 14 ส.ค.)

เป็นช่วงปวดหัวกับงานและคนในที่ทำงาน อย่านมปากเสียงกับใคร มันจะบานปลาย มีผลกระทบไปถึงเรื่องการเงินและความก้าวหน้าในงานของคุณด้วย คนโสดเครียดก็ไปหาเรื่องบันเทิงกับเพื่อนยามเย็น เมาท้มออยแก้คันเหงื่อตกก็ว่า เพราะการเงินไหลเข้ามาดีน่าพอใจ คนมีคู่อย่าพกความเครียดเข้าบ้าน จะบั่นทอนความสุขของคนข้างๆ ไปด้วย แนะนำกันควงแขนไปไหว้พระ 1 วัด แล้วหาของอร่อยกิน 9 ร้าน จะเบิกบานใจ...ฮาๆ



ราศีสิงห์ (15 ส.ค. - 14 ก.ย.)

เป็นราศีที่มีความสุขกับการใช้ชีวิตของตัวเองเป็นอย่างมาก การเงินก็ดี ความรักก็แจ่ม แม้คนรอบข้างจะหมั่นใส่เพียงใดก็ตาม..ยังยิ้มได้ จะมีโอกาสได้ไปพักผ่อนเที่ยวใกล้ๆ กับครอบครัว หรือมีแรงลุกขึ้นมาจัดแจงซ่อมแซมบ้านเรือนซะใหม่ แต่ต้องระวังการใช้จ่ายให้ดี! อย่านมหลังบั่นทึงกันไป จะบรรล้วยายหลัง การงานผู้ใหญ่ให้ทำอะไรไป อย่านม อย่านม จะดูขัดหูขัดตาผู้ใหญ่ ไม่น่ารัก! เพราะเขาพร้อมจะสนับสนุนคุณอยู่แล้ว คดีความจะวังมีการฟ้องร้อง!



ราศีกันย์ (15 ก.ย. - 14 ต.ค.)

ถ้าจะให้หนียามสั้นๆ ก็คงต้องบอกว่า “อะไร อะไร ก็กู” จึงขอเป็นกำลังใจให้ชาวราศีกันย์ในระยะนี้ ที่ดูจะมีแต่เรื่องน่าเหนื่อยใจ ทั้งการเงินที่มีเข้ามาก็ไม่มาก แต่ต้องจ่ายไปแทบไม่เหลือติดกระเป๋า และยังต้องกลุ่มใจกับสารพัดเรื่อง ทั้งเรื่องส่วนตัวและการงานที่รุมประดังกันเข้ามา ค่อยๆ ใช้สติพิจารณาแก้ไข คงต้องอาศัยลูกฮึดสู้กันอีกสักตั้ง ถ้าแก้ไขปัญหานี้ไม่ได้ ให้เดินเข้าไปขอความช่วยเหลือกับผู้ใหญ่ในบ้าน หนักจะเป็นเบา การเดินทาง ยิ่งไกล ยิ่งมีโชค



ราศีตุลย์ (15 ต.ค. - 14 พ.ย.)

หลังจากผ่านเรื่องร้ายๆ ชั่วมอorthyกันไปแล้ว ก็ถึงเวลารับโชค คุณจะมีแรงฮึดลุกขึ้นมาสู้ชีวิตกันอีกรอบ การเงินดีมาก การงานอาจมีการเลื่อนตำแหน่งปรับฐานเงินเดือน แต่ทั้งงานและคนจะยุ่งวุ่นวายน่าดู แผนงานที่วางไว้อาจทำไม่ได้ตั้งใจ ความรัก คนโสดมีเกณฑ์ได้เจอคนแดนไกล คนมีคู่ คนรักมักอารมณ์แปรปรวนแปรไม่แน่นอน ให้อภัย อย่านมปากเสียง ระยะนี้ ใช้ชีวิตแบบตั้งสติก่อนออกสตาร์ททุกวัน...จะดีมาก



ราศีพิจิก (15 พ.ย. - 14 ธ.ค.)

ระยะนี้ คุณจะรู้สึกถึงพลังชีวิตที่ทำให้คุณกล้าคิด กล้าตัดสินใจในหลายๆ เรื่องๆ รวมถึงการย้ายถิ่นฐานไปอยู่แดนไกล บางคนอาจได้ไปเมืองนอกแบบไม่นึกไม่ฝัน คนที่ร้องเพลงรอวีซ่ามานานก็จะได้ย้ายประเทศสมใจนึก การงานของคุณให้ผลการเงินดีมาก ผลงานก็โดดเด่นเข้าตากรรมการ แต่ให้ระวังคนคิดไม่ซื่อจะขัดผลประโยชน์ ทำให้ได้ไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย ความรัก ระยะนี้หวานเวอร์ไปนะ ขยับเช็คเรทตั้งจริงๆ ระวังหัวแะ!!



ราศีธนู (15 ธ.ค. - 14 ม.ค.)

ขยับตัวนิดเป็นโดนินินทา นีละ! ชาวราศีธนูในระยะนี้ คุณควรสงวนท่าที เก็บปากเก็บคำไว้บ้าง อย่านมไปโต้เถียงใคร การลงทุนระยะนี้ ไม่ดี เพราะมีความผันผวนสูง โอกาสจึงมีมากกว่ารอย! บุตร บริวาร สร้างความเวียนหัวด้วยปัญหาหรือภัยเปิดในแต่ละวัน การเงิน ลากผลมีมามากมาย ช่วยต่อลมหายใจให้คุณได้หลายเลือก ชีวิตคุณเข้าทำงาน ปัญหาแะ แะแต่เงินเยอะ ...ก็ไม่รู้สินะ..จะเรียกว่าดีไหม! ความรัก ระวังการขัดแย้ง มีปากเสียงกับคู่



ราศีมังกร (15 ม.ค. - 14 ก.พ.)

อยู่บ้านดีๆ จะมีมิตรสหายเก่ามาหาที่บ้าน นำลาภผลมาให้ หรือ คนเอาเงินมาใช้นี้ให้ถึงบ้าน แม้รายได้จะไหลเข้ามามาก แต่ก็รื้อเหมือนตุ้มแตก ระวังเรื่องสุขภาพ ปลูกป่าปลูกไร่ให้เปลืองเงิน ทานอะไรให้ระวังเรื่องอาหารเป็นพิษ กรดไหลย้อน การงาน ผู้ใหญ่ให้คุณหนุนหลัง แม้สิ่งที่วางแผนทำอะไรไว้ว่าจะยังไม่ได้ตั้งใจเต็มร้อย แต่ก็ดีกว่าที่ผ่านมา ความรัก จะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี



ราศีคนคู่ (15 ก.พ. - 14 มี.ค.)

ระยะนี้ คุณจะดูโดดเด่น จนตกเป็นขี้ปากชาวบ้าน เพราะคุณจะได้เข้าร่วมในวงสังคมใหม่ๆ ที่ดูดีไฮโซขึ้น ไม่ว่าจะแววดวงคนรอบข้าง หรือสังคมการงาน ส่งผลให้คุณจะขยันตั้งใจทำงานสุดๆ ควรจัดลำดับความสำคัญของงานให้ดี ซึ่งแน่นอนมันส่งผลดีในเรื่องการเงินตามไปด้วย แต่อย่าหลงใช้เงินฟุ่มเฟือยเกินตัว ความรัก ช่วงนี้ดูฟุ้งฟ้างเสียจริงหนอ อาจมีการเปลี่ยนใจไปรักคนใหม่! หรือกลับไปคืนดีกับคนเก่า!



ราศีมีน (15 มี.ค. - 14 เม.ย.)

เรื่องหลักของคุณในระยะนี้ คือ เรื่องของเงินๆ ทองๆ ที่ดูวุ่นวายเสียจริงๆ คนรัก คู่ครองของคุณ จะนำเรื่องเดือดร้อนมาให้ อาจเป็นเรื่องหนี้สินเก่าๆ หรือเรื่องที่ดูไม่เคยมามาก่อน จะทำให้ความสัมพันธ์สั่นคลอน อย่างไรก็ตามพยายามตั้งสติ ค่อยๆ แก้ไขไป การงานดูวุ่นวาย มีเรื่องให้จัดการง่วนล้นมือ คนมีหุ้นส่วนระวังการหักหลังกัน คุณจะเป็นฝ่ายเสียเปรียบเรื่องการเงิน หากเซ็นสัญญาใหม่ ต้องดูให้รอบคอบ ถ้าเป็นไปได้ควรเลี่ยงการลงทุนในช่วงนี้!

“ที่สี่สี่สี่ก็ทะเล เจ้าระส่ำงจิตใจให้สะส่าด”



การจัดฮวงจู้ย ห้องทำงาน

ตอนที่ 1

สวัสดีครับ ช่วงนี้ฝนเริ่มตกกันอย่างจริงจังแล้ว ก่อนออกเดินทางอย่าลืมพกร่ม หรือเพื่อเวลาการเดินทางไว้บ้างก็ดีนะครับ โดยเฉพาะคนเมืองกรุงแล้ว คงต้องเพื่อกันเป็นชั่วโมงๆ เลยครับ มิเช่นนั้นอาจเข้างานสาย หรือไปไม่ทันเวลาประชุมงานกับเจ้านาย หรือลูกค้าได้ คอลัมน์อยู่เป็น เย็นสุข ฉบับนี้ เราจะมาบอกถึงวิธีการจัดฮวงจู้ยในห้องทำงาน จัดอย่างไรให้ดี ให้มีบารมีเสริมทรัพย์กันครับ

ฮวงจู้ยห้องทำงานนั้นมีความสำคัญไม่แพ้กับห้องอื่นๆ เลย เพราะมันจะส่งผลต่อความเจริญรุ่งเรือง และอำนาจบารมีของบุคคลนั้น การจัดตำแหน่งของห้องทำงาน ถ้าห้องทำงานอยู่ที่บ้าน ตำแหน่งของห้องควรอยู่ทางด้านหลังของตัวบ้าน และถ้าคนที่นั่งทำงานเป็นผู้ชาย ห้องทำงานควรอยู่ด้านซ้ายของตัวบ้าน เรียกว่าเป็นฝั่งมังกร แต่ถ้าโต๊ะทำงานอยู่ในห้องโถง ก็ควรที่จะจัดโต๊ะทำงานให้อยู่ทางฝั่งซ้ายมือของห้อง ก็จะเป็นตำแหน่งของมังกรเช่นกันครับ การนั่ง ครวน์นั่งชิดด้านหลังสุดของห้อง เพราะการนั่งลักษณะนี้จะทำให้มีคอปัทัมภ์ ช่วยเหลือเรื่องงานกับเราได้ครับ แต่ถ้าคนที่นั่งทำงานเป็นผู้หญิง ห้องทำงานควรอยู่ด้านขวาของตัวบ้าน เรียกว่าเป็นฝั่งเสือ แต่ถ้าโต๊ะทำงานอยู่ในห้องโถง ก็ควรที่จะจัดโต๊ะทำงานให้อยู่ทางฝั่งขวามือของห้องนั้น ก็จะเป็นตำแหน่งของเสือ และนั่งชิดด้านหลังสุดของห้องด้วยเช่นกัน

ส่วนกรณีที่ไม่ใช่ห้องทำงานส่วนตัว ในลักษณะนี้อาจจำเป็นต้องนั่งทำงานในห้องทำงานเดียวกัน คือ โต๊ะทำงานของผู้ชาย ให้จัดวางไว้ในตำแหน่งชิดฝั่งซ้ายมือ ถ้าเป็นโต๊ะทำงานของผู้หญิงก็ควรวางไว้ในตำแหน่งชิดขวามือครับ เพราะฉะนั้นเราจะเห็นว่า การจัดวางตำแหน่งของโต๊ะทำงานนั้น มีความสำคัญมากกว่าตำแหน่งของห้องทำงาน เพราะผมคิดว่าในแต่ละบ้านคงจะไม่สามารถที่จะมีห้องทำงานได้ในทุกบ้าน แต่เราก็ยังสามารถเลือกตำแหน่งการนั่งทำงานหรือตำแหน่งของโต๊ะทำงานได้ ฉะนั้น จะต้องเลือกตำแหน่งของโต๊ะทำงานที่เหมาะสมกับตัวเอง

ขนาดของห้องทำงานไม่สำคัญครับ จุดที่สำคัญคือตำแหน่งของการจัดวางโต๊ะทำงานนั่นเอง ส่วนในห้องทำงานควรมีหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท และมองเห็นวิวต้นไม้สีเขียว จะช่วยทำให้เราได้คลายความเครียดได้ และโต๊ะทำงานไม่ควรนั่งหันหน้าตรงกับประตู เพราะจะทำให้เกิดแต่ปัญหา

ภายในห้องทำงาน ไม่ควรมีกระจกเงาสะท้อนเข้าหาที่โต๊ะทำงาน เพราะจะทำให้เกิดความไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน ส่วนชั้นวางหนังสือในห้องทำงานนั้นสามารถมีได้ แต่ไม่ควรจัดวางไว้บริเวณด้านหลังของคนนั่งทำงาน เพราะจะทำให้มีแต่ปัญหาเข้ามาให้แก้ไขไม่จบไม่สิ้นครับ ☺



เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย ในการจัดห้องทำงาน ให้ถูกหลักฮวงจู้ย ควรจัดวาง

1. ควรจัดวาง “องค์ฮก ลก ซิว” ไว้ในห้องทำงาน ถ้าเป็นห้องทำงานของผู้ชาย ควรจัดวางไว้ฝั่งซ้ายมือ ถ้าเป็นห้องทำงานของผู้หญิง ควรจัดวางไว้ฝั่งขวามือ แต่ถ้าในห้องทำงานมีทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ให้จัดวางองค์ ฮก ลก ซิว ไว้ทางฝั่งซ้ายมือของห้องทำงานครับ เพื่อให้เกิดอำนาจ บารมี และความรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน



2. ควรจัดวาง “ม้า” ไม่ว่าจะเป็นรูปภาพ หรือ รูปปั้น ม้า 1 ตัว, 2 ตัว, 3 ตัว หรือ 8 ตัว ได้ทั้งหมด ให้จัดวางไว้ที่ฝั่งซ้ายมือของห้องทำงาน เพื่อช่วยให้ความสำเร็จ และความเจริญก้าวหน้าของธุรกิจ



ล้างสิ่งสกปรกในเครื่องซักผ้า
พิสูจน์แล้ว!
 *ดัชนีการขาวสี 99.99%

เป่า ซิลเวอร์ นาโน
 ขจัดคราบได้ดี
 ยับยั้งแบคทีเรีย
 ได้ผล **99.99%***

มั่นใจ...ทุกขั้นตอน!



ด้วยพลังซักทรงประสิทธิภาพ ซอกซอนขจัดคราบ
 สะอาดลึก พนักพลัง **ซิลเวอร์ นาโน** ช่วยยับยั้ง
 แบคทีเรียต้นเหตุของกลิ่นอับ ได้ดีที่สุดในทุกขั้นตอน
 ขจัดคราบอับ เป็นความมั่นใจทุกที่ทุกเวลา... แค่ใช้
 เป่า ซิลเวอร์ นาโน ลดกลิ่นอับ ไม่จบเด็ด



คู่มือ ส่วนลด 20%

เมื่อซื้อ เป่า ซิลเวอร์ นาโน
 ขนาด 1,800 กรัม สูตรโรตทีดี

เงื่อนไข

- คู่มือ 1 ใบ ส่วนลดใช้เฉพาะ เป่า ซิลเวอร์ นาโน ขนาด 1,800 กรัม สูตรโรตทีดี 1 ใบ
- คู่มือใช้ได้ 1 ครั้งรวมแล้ว 30 วันนับแต่เปิดใช้ครั้งแรก
- คู่มือนี้ไม่สามารถใช้ได้กับเครื่องซักผ้าแบบอื่น
- คู่มือนี้ไม่สามารถใช้ร่วมกับส่วนลดอื่นในรายการได้
- ขอสงวนสิทธิ์ในรายละเอียดเงื่อนไขและเงื่อนไขอื่น

15 กรกฎาคม - 15 ตุลาคม 2557

คู่มือ ส่วนลด 20%

เมื่อซื้อ เป่า ซิลเวอร์ นาโน
 ขนาด 1,800 กรัม สูตรโรตทีดี

เงื่อนไข

- คู่มือ 1 ใบ ส่วนลดใช้ได้ 1 ครั้ง
- ไม่สามารถใช้ร่วมกับส่วนลดอื่นในรายการ
- ใช้ได้กับ Text, Photo, Video, Text, Daily
- เปลี่ยน ส่วนลดได้ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขและเงื่อนไขอื่น
- ไม่สามารถใช้ร่วมกับ
- ไม่สามารถใช้ร่วมกับ
- คู่มือนี้ไม่สามารถใช้ร่วมกับส่วนลดอื่นในรายการได้
- ขอสงวนสิทธิ์ในรายละเอียดเงื่อนไขและเงื่อนไขอื่น
- ขอสงวนสิทธิ์ในรายละเอียดเงื่อนไขและเงื่อนไขอื่น

15 กรกฎาคม - 15 ตุลาคม 2557



พิสูจน์พลังซักลดกลิ่นอับได้ที่
www.paosilvernano.com Q



* ดัชนีการขาวสี E Col. 15 S.A. ตามเงื่อนไขการทดสอบ
 ในเครื่องซักผ้าแบบ Top Load ขนาด 15 ลิตร



ใช้น้ำมัน "ตัด...เดี๋ยว"

อีซูซุดีแมคซ์ ประหยัดจริง

1,318 กม. น้ำมันหนึ่งถังยังเหลือ!



หอศิลป์ในภูเก็ต เชียงใหม่ หอศิลป์ที่อุบลราชธานี 5 หอศิลป์



หมายเลขรถ	รุ่น	ชื่อผู้ขับ	อีซูซุอินโซก	
			ผลคะแนนรวม** (เต็ม 100 คะแนน)	อัตราสิ้นเปลืองน้ำมันเชื้อเพลิง โดยเฉลี่ย (กม./ลิตร)
1	อีซูซุดีแมคซ์ 5-ประตู 4 ประตู 3.0 VGS TURBO เกียร์อัตโนมัติ	คุณสมส่วน จงวิวัฒน์	100	19.50
2	อีซูซุดีแมคซ์ ไฮแลนเดอร์ 4 ประตู 3.0 VGS TURBO เกียร์อัตโนมัติ	คุณสมศรี แซ่จิว	92	20.46
3	อีซูซุดีแมคซ์ ไฮแลนเดอร์ 4 ประตู 2.5 VGS TURBO เกียร์อัตโนมัติ	คุณวิชัย โยธิตานนท์	96	21.01
4	อีซูซุดีแมคซ์ 5-ประตู 2 ประตู 3.0 VGS TURBO เกียร์ธรรมดา	คุณอุสม ทรงศิริสวัสดิ์	100	20.77
5	อีซูซุดีแมคซ์ ไฮแลนเดอร์ 2 ประตู 3.0 VGS TURBO เกียร์ธรรมดา	คุณวีระวัฒน์ ไคลงอนันท์	100	22.87
6	อีซูซุดีแมคซ์ ไฮแลนเดอร์ 2 ประตู 2.5 VGS TURBO เกียร์ธรรมดา	คุณรุ่งโรจน์ เมื่อดอก	100	23.03
7	อีซูซุดีแมคซ์ สปร็อก 2.5 VGS TURBO เกียร์ธรรมดา	คุณฉวีภาวณี โยธิตานนท์	100	24.04
8	อีซูซุดีแมคซ์ สปร็อก 2.5 VGS TURBO เกียร์ธรรมดา	คุณแสงทอง สีสันงาม	96	22.96

อัตราสิ้นเปลืองน้ำมันเชื้อเพลิงโดยเฉลี่ยทั้ง 8 คัน **21.83 กม./ลิตร**

* น้ำมัน 1 ลิตร มีค่าเฉลี่ย 76 ลิตร

** ผลคะแนนรวมอีซูซุอินโซก ได้จากการนำคะแนนกิจกรรมอินโซก 5 หัวข้อมาคำนวณ ได้แก่ 1. ความเร็วและอัตราสิ้นเปลืองน้ำมันเชื้อเพลิง 2. ช่วงรอบเดินเบา 3. รอบเครื่องยนต์ 4. การใช้งานรถ 5. การเทียบกันรถ นำคะแนนผลในรูปคะแนนร้อยละรวมกันเป็นคะแนนเต็ม 100 คะแนน

อีซูซุดีแมคซ์ พิสูจน์ความประหยัดน้ำมันด้วยระยะทางที่ไกลกว่าทุกครั้ง กับความอึดอีซูซุอินโซก น้ำมันถึงเดี๋ยว เกียวมหานทรายเชียงใหม่ 1,318 กม. เชียงใหม่ - เชียงใหม่ ในวันที่ 11-13 กรกฎาคม 2557 พิสูจน์ความประหยัดน้ำมันจริงโดยใช้น้ำมันไม่ตั่งหนึ่งถัง* และไฟเตือนน้ำมันใกล้หมดไม่ปรากฏทุกคัน!!!

รถอีซูซุดีแมคซ์ ทั้ง 8 คัน เป็นรถมาตรฐานโรงงานที่ขับโดยผู้ใจอีซูซุจริง บนสภาพการจราจรจริง ด้วยความเร็วเฉลี่ย 80-90 กม./ชม. และเปิดแอร์วิ่งตลอดเวลา โดยมีสื่อมวลชนและคณะอาจารย์จากคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือร่วมเป็นสักขีพยานตลอดเส้นทาง



อีซูซุอินโซก เทคโนโลยีประหยัดน้ำมันอัจฉริยะตัวจริง!!!

