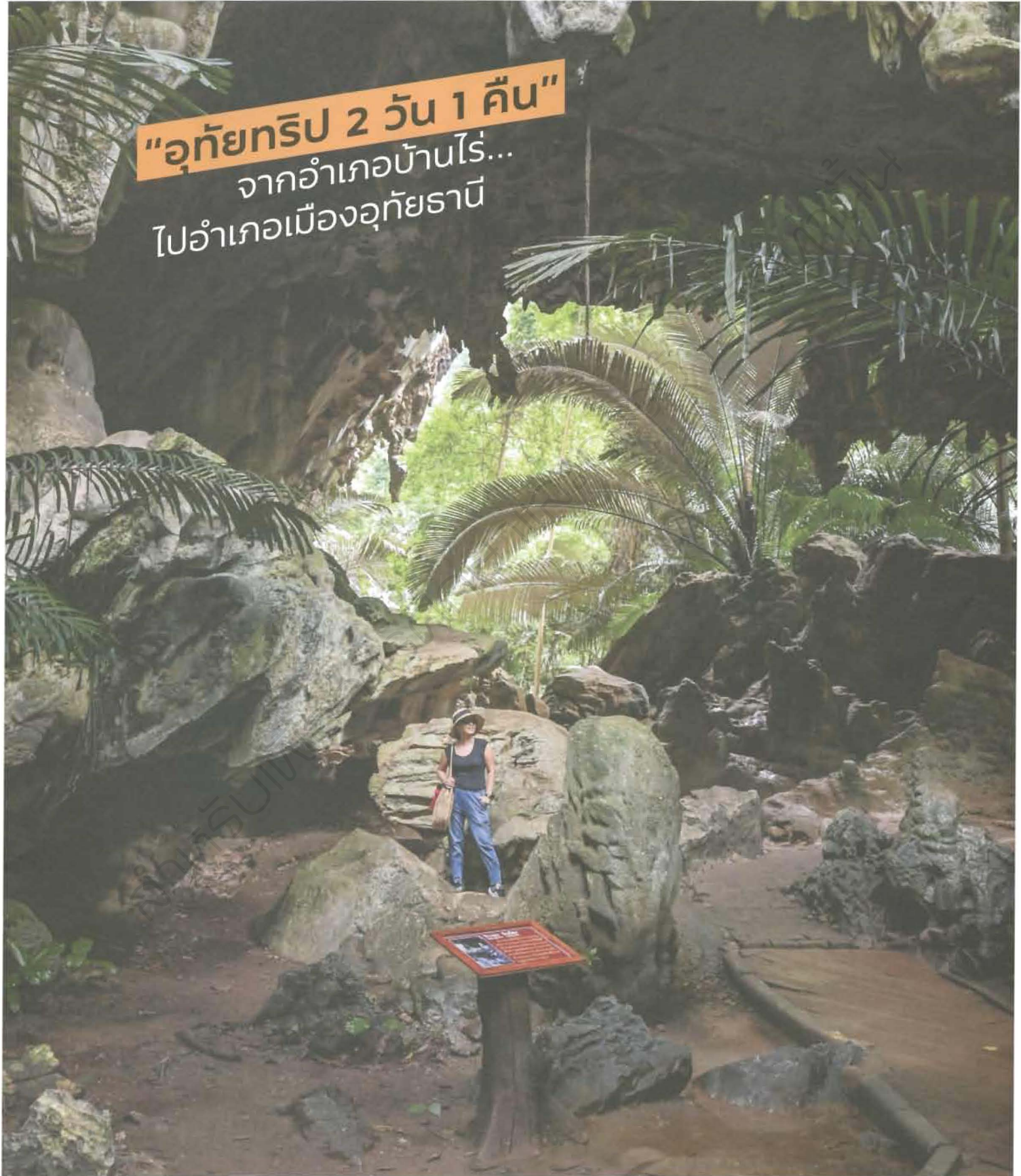




**"อุทัยทริป 2 วัน 1 คืน"**  
จากอำเภอบ้านไร่...  
ไปอำเภอเมืองอุทัยธานี



# วาโก้คุมจบแคมเปญใหม่ส่งท้ายปี ด้วยบราที่เกิดมาเพื่อสาว Diva โดยเฉพาะ เพราะ Wacoal Curve Diva จะทำสาวๆ คัพดีเวอร์

Don't Stop Me Being Beautiful "สวยให้สุด...ใครก็หยุดไม่ได้" คอร์ปอเรตแคมเปญที่ได้เปิดตัวไปก่อนหน้านี้และพูดถึงเป็นอย่างมาก เพราะเป็นแคมเปญที่สนับสนุนให้ผู้หญิงกล้าก้าวออกไปสวยให้สุด อย่างที่ไม่มีอะไรจะมาหยุดความสวยที่สุดจากข้างในได้ และวาโก้ก็ไม่หยุดแค่นี้ ต่อด้วยแคมเปญล่าสุดส่งท้ายปี ที่จะมาเปลี่ยนทุกนิยามความสวยด้วย Wacoal Curve Diva เพราะแม้จะเป็นสาวไซ้ใหญ่ คัพใหญ่ ถึงจะหนักอก แต่ไม่หนักใจเพราะมีตัวช่วยที่รองรับสรีระช่วยเก็บกระชับ เนียนเรียบ สวย

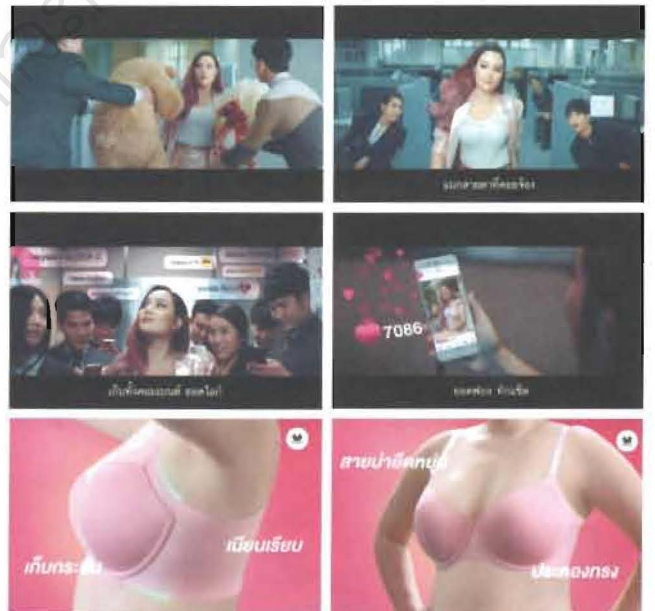


แบบเป็นธรรมชาติ เพราะวาโก้เข้าใจ ผู้หญิงทุกคน ทุกวัย ทุกไซ้ ทุกคัพ จึงเกิดแคมเปญใหม่ในบิกคอนเซ็ปต์ "Wacoal Curve Diva คัพดีเวอร์" เพื่อสาวคัพใหญ่ที่ไม่ยอมดัดเรื่องไซ้ แม้ทุกวันจะเจอกับเรื่องหนักแค่ไหน ใส่ Curve Diva ก็เอาอยู่ "แคมเปญใหม่เป็นการนำเสนอ เรื่องราวของบราที่เกิดมาเพื่อสาว Diva โดยเฉพาะ" ธรรมรัตน์ โชควัฒนา กรรมการบริหาร บริษัท ไทยวาโก้ จำกัด (มหาชน) กล่าวเพิ่มเติมว่า "วาโก้ได้ออก

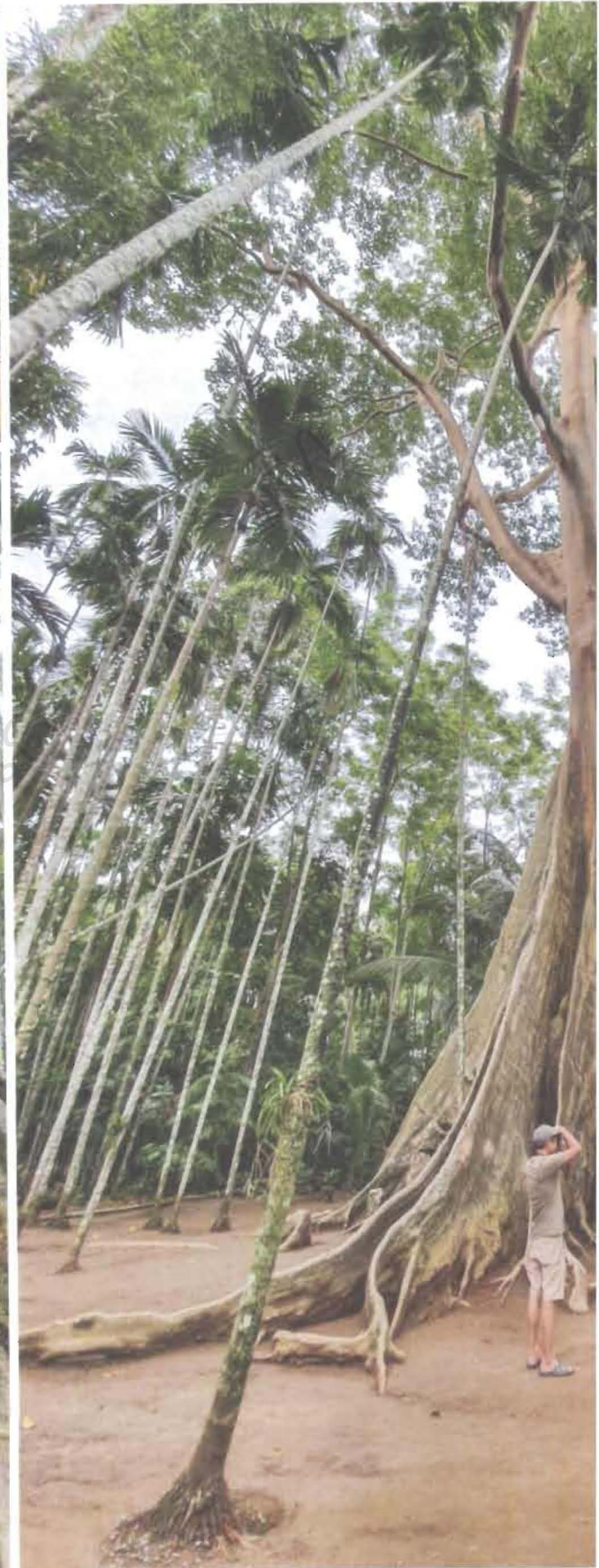
แคมเปญใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง เพราะผลิตภัณฑ์ชุดชั้นในวาโก้รองรับความต้องการด้านสรีระของผู้หญิงทุกกลุ่ม ทุกวัย จึงต้องชัดเจนในเรื่องของการสื่อสารให้ตรงกลุ่ม ตรงใจกับกลุ่มเป้าหมาย จากหลากหลายแคมเปญ ที่วาโก้ได้สื่อสารออกไปก็เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้หญิง เพราะทุกความสวยไม่ได้อยู่ที่หน้าตาหรือรูปร่าง แต่อยู่ที่ความมั่นใจบวกสิ่งดีๆ ที่พวกเธอได้ทำ จึงได้ออกแคมเปญ "Wacoal Curve Diva คัพดีเวอร์"



บราที่เกิดมาเพื่อสาว Diva โดยเฉพาะ เป้าหมายหลักคือผู้หญิงคัพใหญ่ ไซ้ใหญ่หรือเราเรียกว่าสาว Diva ให้พวกเธอมั่นใจและปังยิ่งขึ้น คัพไซ้ไหนก็เอาให้สุด เพราะคอลเล็กชั่นใหม่สร้างมาเพื่อรองรับทุกปัญหาที่กวนใจ โดยนำเสนอเรื่องราวผ่านภาพยนตร์โฆษณาชื่อชุด Wacoal Curve Diva #คัพดีเวอร์ เป็นเรื่องราวหนักๆ ของสาว Diva ที่ต้อง "แบก เก็บ ซ่อน" กับเรื่องที่ต้องเจอทุกวันๆ อย่างเลี่ยงไม่ได้ทั้ง "แบก" เรื่องหนักๆ จากหนุ่มๆ รุมล้อม "เก็บ" ทุกความรู้สึกดีๆ จากทุกคนที่เจอและ "ซ่อน" ความสวย จากสายตาคนรอบข้าง เพราะ Wacoal Curve Diva ทำให้อสาว Diva มั่นใจ มากขึ้นพร้อมที่จะเผยส่วนโค้งและคัพสวยกระชับ ทำให้อสาว Diva พร้อมแบกความมั่นใจ เก็บทุกความสวย ที่ซ่อนยังงี้ก็ไม่มีดัด ด้วย Wacoal Curve Diva คัพดีเวอร์ โดยสามารถรับชมภาพยนตร์โฆษณาได้ทางสถานีโทรทัศน์ ช่องต่างๆ และทาง YouTube: Wacoal Thailand พร้อมติดตามข่าวสาร ความเคลื่อนไหวของแคมเปญ ผ่านช่องทางมีเดียทั้งออฟไลน์ ออนไลน์ รวมถึงสื่อ Out of Home พร้อมกันทั่วประเทศ ในวันที่ 1 ตุลาคม 2562 นี้ เป็นต้นไป



พบกับคอลเล็กชั่นใหม่ของ Wacoal Curve Diva ที่แก้ไขทุกปัญหา สรีระของสาว Diva ทั้งฟังก์ชันเก็บกระชับ เนียนเรียบ สายบ้ายืดหยุ่นช่วย ประคองทรง เผย Curve ที่สวยที่สุดของสาวๆ พร้อมให้เลือกซื้อหลายแบบ หลายสีและหลายไซ้ เซิร์ฟทุกความต้องการ จัดมาให้ครบจบในบราเดียว สินค้ามีจำหน่ายแล้วที่วาโก้ซื้อและเคาน์เตอร์วาโก้ ทั่วประเทศ พร้อมช่องทางออนไลน์ <https://shopfb.wacoal.co.th>, Shopee และ Lazada



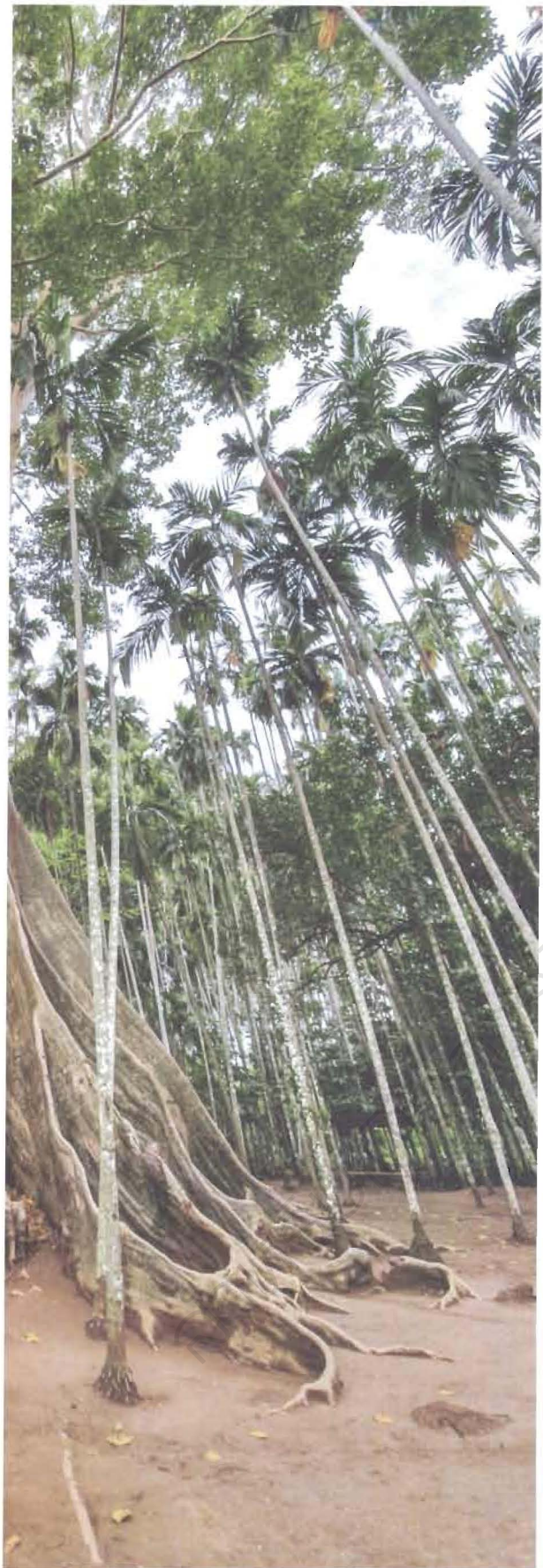
# "อุทัยทริป 2 วัน 1 คืน" จากอำเภอบ้านไร่... ไปอำเภอเมืองอุทัยธานี

จังหวัดอุทัยธานีเป็นจังหวัดในภาคกลาง มีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจมากมาย และเมื่อเอ่ยถึงชื่อจังหวัดอุทัยธานีหลายคนคงจะนึกถึง "วัดท่าซุง" หรือ "วัดจันทราธรรม" ที่มีวิหารแก้วอันงดงาม ตกแต่งด้วยโมเสกแก้วเล็กๆ สะท้อนแวววับระยิบระยับสวยงามตา ซึ่งภายในวิหารแก้ว 100 เมตรนั้น ด้านหนึ่งจะเป็นที่ประดิษฐานองค์พระพุทธรูปชินราชจำลอง ส่วนอีกด้านหนึ่งจะเป็นโลงที่บรรจุสังขารขององค์หลวงปู่ฤๅษีสั่งดำ (พระราชมหาวิระ ถาวาโร) ซึ่งเป็นพระเถระที่มีชื่อเสียงและชาวอุทัยธานีให้ความเคารพนับถือเป็นอย่างมาก นอกจากนี้จังหวัดอุทัยธานียังเป็นส่วนหนึ่งของพื้นที่เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง มีพื้นที่ครอบคลุม 6 อำเภอ 3 จังหวัด คือ อำเภอบ้านไร่ อำเภอลานสัก อำเภอห้วยคต จังหวัดอุทัยธานี อำเภอสังขละบุรี อำเภอกองพะงาม จังหวัดกาญจนบุรี และอำเภออุ้มผาง จังหวัดตาก ซึ่งมีการรวมพื้นที่ของเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวรด้วย ทำให้ที่นี่เป็นผืนป่าอนุรักษ์ที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และเมื่อปี พ.ศ. 2534 เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง ได้รับการจดทะเบียนเป็นมรดกโลกทางธรรมชาติ จากองค์การยูเนสโก (UNESCO) ด้วย

อันนี้เป็นข้อมูลเบื้องต้นที่ทำให้หลายคนคุ้นหูกับชื่อของจังหวัดอุทัยธานี แต่วันนี้คู่หูเดินทางจะพาคุณผู้อ่านไปสัมผัสกับเส้นทางธรรมชาติจากอำเภอบ้านไร่ไปยังอำเภอเมืองอุทัยธานี ที่ยังมีของดีของเด็ดน่าเที่ยวอีกเยอะ กับ "อุทัยทริป 2 วัน 1 คืน" นอนเล่นชิลล์ๆ ริมน้ำ ตามหา "กิ่งก้ามกรงสีชมพู" ซึ่งพบได้เพียงแห่งเดียวในโลกที่ประเทศไทย ณ หุบป่าตาด

เริ่มต้นวันแรกเราออกเดินทางช่วงสายๆ จากกรุงเทพมหานครมุ่งหน้าไปทางจังหวัดสุพรรณบุรี และต่อไปยังอำเภอด่านช้าง บนเส้นทางหมายเลข 333 จนถึงสามแยกด่านช้าง เลี้ยวซ้ายเข้าถนนหมายเลข 3011 มุ่งหน้าไปยังอำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี ผ่านตัวอำเภอไปอีกประมาณ 9 กิโลเมตร ก็จะถึงจุดหมายแรกของเรา "ต้นไม้ยักษ์" ตั้งอยู่ในบริเวณบ้านสะพาน ต.บ้านไร่ อ.บ้านไร่ เป็นหมู่บ้านชาวลาวเวียงที่อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานเมื่อหลายร้อยปีก่อน

"ต้นไม้ยักษ์" หรือ "ต้นไม้ฝรั่ง" (ต้นเขียง) เป็นไม้เนื้ออ่อน มีอายุราว 300 - 400 ปี เดิมทีเป็นของพ่อตาของ นายเฮียง ชาวป่า เมื่ออายุ 22 ปี ได้แต่งงานกับภรรยา และได้ขอพ่อตาว่าอย่าได้ขายต้นไม้ต้นนี้ให้ใคร ตนจะขอดูแลเก็บรักษาไว้ในชุมชนเพื่อให้ลูกหลานชนรุ่นหลังได้เก็บไว้ดู เพราะต้นไม้ใหญ่ๆ ที่มีอยู่ในหมู่บ้านก็ถูกโค่นไปเกือบหมดแล้ว





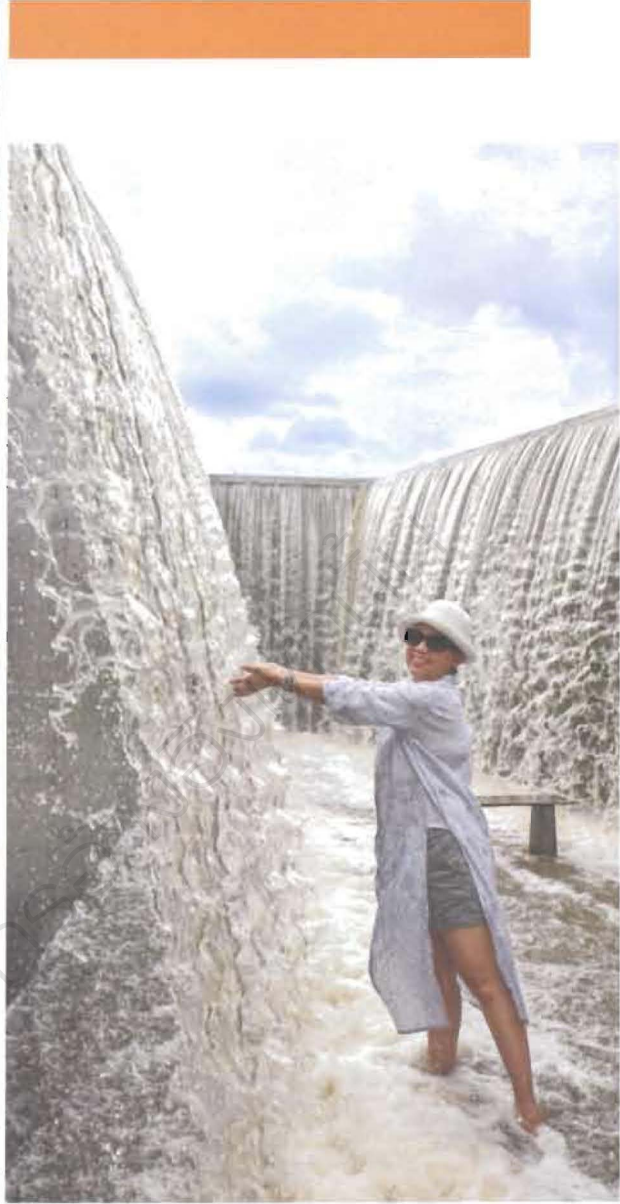
ลักษณะเด่นของต้นไม้อัยกษคือ มีความสูงอยู่ที่ประมาณ 70 เมตร วัดเส้นรอบวงแนบตามพุ่มหรือรากที่ยื่นออกมาจะได้ประมาณ 97 เมตร ขนาด 40 คนโอบ เป็นต้นไม้ที่เป็นศูนย์กลางแห่งจิตวิญญาณของชาวไทยเชื้อสายลาว ยืนต้นตระหง่านเคียงข้างศาลเจ้าบ้าน แวดล้อมไปด้วยป่าหามากมายมหาศาล และยังได้รับการคัดสรรให้เป็น 1 ใน 65 ต้น ในการจัดพิมพ์หนังสือ “รุกข มรดกของแผ่นดิน ใต้ร่มพระบารมี”

ต้นไม้อัยกษนี้อยู่ในพื้นที่สวนบุคคลที่อนุญาตให้คนทั่วไปได้เข้าชมฟรี เพียงแต่ถ้าใครพอจะมีจิตศรัทธาก็สามารถบริจาคเงินที่ตู้บริจาคได้ เพื่อเป็นการร่วมอนุรักษ์ให้ต้นไม้อัยกษต้นนี้อยู่คู่กับบ้านส่นนำไปอีกนานแสนนาน นอกจากนี้ในบริเวณใกล้เคียงกันยังมีเส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติ ชมต้นไม้สายพันธุ์อื่นๆ อาทิ ต้นกาบหยา ต้นไทรโอบ ต้นมะกอกอัยกษ ต้นยางนา และต้นยางน่อง

เมื่อมาถึงบริเวณทางเข้าชมต้นไม้อัยกษ ด้านหน้าจะเป็นลานจอดรถ มีจักรยานให้เช่าปั่นไปชมด้านใน เฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์ คันละ 10 บาท หรือใครจะเดินเข้าไปเองก็ได้ เพราะระยะทางไม่ไกล เพียง 100 เมตร เท่านั้น ตลอดระยะทางเดินสองฝั่งจะเป็นร้านขายของชาวบ้าน ที่มีทั้งผักสด ผลไม้ ของกิน ของใช้ ให้ซื้อติดไม้ติดมือกลับบ้าน เป็นการช่วยเหลือชุมชนให้อยู่แบบพึ่งพาตนเองได้

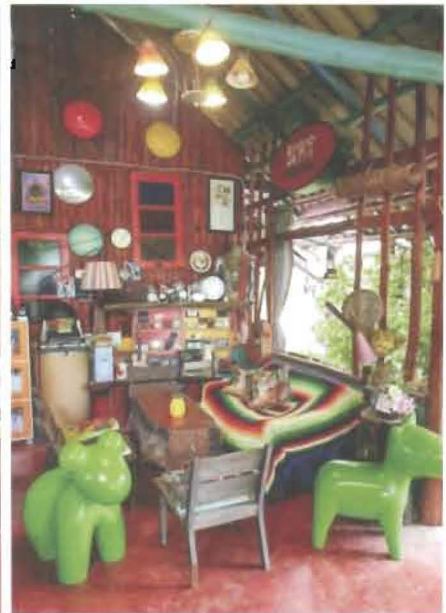
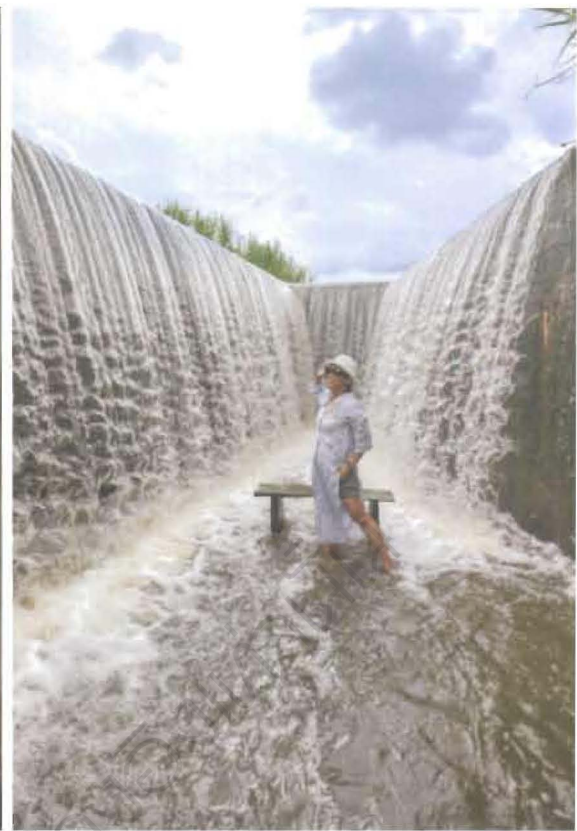
ทุกวันนี้ “ต้นไม้อัยกษ” ได้กลายเป็นอีกหนึ่งจุดเช็คอินที่ใครมาอำเภอบ้านไร่ต้องมาเยือน หรือใครสนใจจะสัมผัสวิถีชีวิตของชาวบ้านส่นนำอย่างใกล้ชิด ที่นี่ก็มีโฮมสเตย์รอต้อนรับนักท่องเที่ยวเช่นกัน





เสร็จจากจุดนี้แล้วเดินทางไปที่จุดเช็คอินที่สอง **“ฝายกั้นน้ำปางสวรรค์”** ตั้งอยู่ที่หมู่ 11 บ้านปางสวรรค์ ตำบลคอกควาย อำเภอบ้านไร่ จุดนี้ถือว่าเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเปิดใหม่ ห่างจากต้นไมยภักษ์ 20 กว่ากิโลฯ เมื่อมาถึงแล้วเป็นต้องร้องว่าวาวว... ถูกใจคนชอบถ่ายรูปแน่นอน มีมุมสวยๆ เก๋ๆ ให้เลือกโพสต์ทำเฟียบ จะถ่ายมุมบน มุมล่าง มุมข้างๆ ก็ได้หมด ลักษณะจะเป็นฝายกั้นน้ำสั้น เมื่อไหลลงมาจึงกลายเป็น ม่านน้ำตกเล็กๆ ก่อนไหลไปสู่เทือกสวนไร่นาของชาวบ้านด้านล่าง ตรงส่วนนี้แหละที่เป็นจุดไฮไลท์ โพสต์ทำได้แบบไม่ต้องอาศัยใคร จะนั่งเล่น นอนเล่น แชน้ำให้เย็นฉ่ำชื่นใจ

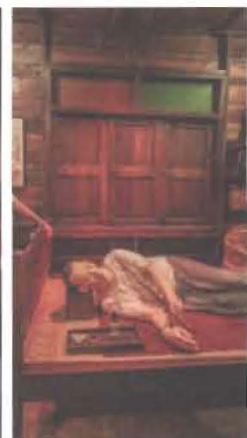




ก็ทำได้ตามสบาย โดยสามารถขับรถไปจอดใกล้ๆ แล้วเดินลงไปถ่ายรูป  
 ได้เลย สามารถมาเที่ยวได้ตลอดทั้งปี ยิ่งช่วงหน้าฝนแบบนี้ น้ำเยอะจะ  
 สวยมาก แต่ถ้าน้ำมากไปก็ลงไปถ่ายรูปไม่ได้แน่จ๊ะ และถ้าใครยังอินและ  
 ฟินไม่สุดสามารถหาที่พักใกล้ๆ บริเวณนี้ก็ได้ เราแนะนำ **"ไร่เขาโอบเรา"**  
 วิวสวย บรรยากาศดี สถานที่สะอาด ที่สำคัญเจ้าของอัยยาศัยดี ติดต่อได้ที่  
 คุณตุ้ม โทร. 093 928 2515



จบจากจุดนี้ก็สี่โมงกว่าแล้ว เราจองที่พัก “อยู่แพ” แพสเดย์สุดชิค ริมน้ำสะแกกรังในตัวเมืองจังหวัดอุทัยธานีไว้ คินนีจะนอนซิลล์ๆ สัมผัสกับบรรยากาศการอยู่บนเรือนแพสักหน่อย จากฝายกั้นน้ำปางสวรรค์ ขับเข้าตัวเมืองประมาณ 80 กว่ากิโลฯ ใช้เวลาชั่วโมงกว่าๆ ถึงที่พัก เข้าเช็คอินเก็บข้าวของเรียบร้อยก็ต้องรีบไปเดินเที่ยวที่ “ถนนคนเดิน ตรอกโรงยา” เป็นตลาดเก่าบ้านสะแกกรัง สองข้างทางตลอดแนว ทางเดินจะเป็นบ้านไม้เรือนแถวสองชั้นที่ยังคงอนุรักษ์ไว้ให้เหลือกลิ่นอาย ของวันวาน โดยถนนคนเดินจะมีเฉพาะวันเสาร์เท่านั้น ตั้งแต่เวลา 4 โมงเย็น จนถึงประมาณสองทุ่ม มีทั้งของกิน ของใช้ ต้นไม้ อาหารหวานมากมาย แต่ที่ห้ามพลาดคือ “หมูสะเต๊ะคุณอ้อ” ไม้ละ 5 บาท หมูเนื้อนุ่ม รสชาติ อร่อย น้ำจิ้มเข้มข้น และยังคงใช้เตาด่านปิ้งหมู ร้านตั้งอยู่ปลายสุดถนน คนเดินพอดี แต่ที่เรารู้ว่าขายดีคือสังเกตจากเตาปิ้งที่เออะและยาวมาก หยิบหมูใส่ถุงกันแทบไม่ทัน

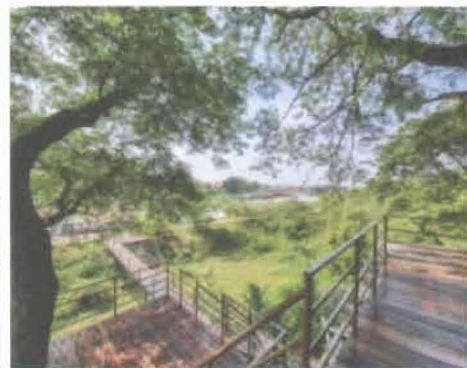
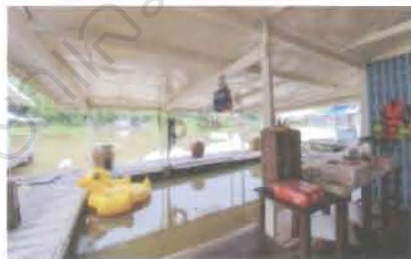
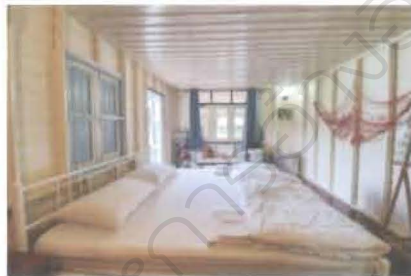






เดินออกจากถนนคนเดินไปทางหอนาฬิกาไม่ไกลนักจะเจอ **"ร้านเจ๊ตา ปลาหลด"** มือเขีนี่เราฝากท้องไว้ที่ร้านนี้ อาหารอร่อย ราคาไม่แพง ลูกค้านั้นร้านตลอด โดยมีเมนูแนะนำ คือ ปลาแรดลวก ปลาเนื้ออ่อนทอดกระเทียมพริกไทย ยำปลาสด และผักหวานไฟแดง นอกจากนี้ยังมีเมนูอื่นๆ ให้เลือกชิมอีกมาก ร้านเปิดเวลา 16.30 - 23.00 น. โทร. 056 571 409

ถ้ายังอิมไม่พอเราขอแนะนำให้เดินข้ามไปฝั่งตรงข้ามจะเป็น **"ร้านน้ำเต้าหู้ใช้จันทร์"** มีน้ำเต้าหู้มากมายหลายรสชาติให้เลือก เป็นน้ำเต้าหู้ที่ใส่ความคิดสร้างสรรค์ให้มีรสชาติแปลกใหม่ โดยที่ไม่ทิ้งรสชาติน้ำเต้าหู้และกลิ่นถั่วเหลืองแบบดั้งเดิม เช่น น้ำเต้าหู้ชาเขียวญี่ปุ่น น้ำเต้าหู้โอวัลติน หรือน้ำเต้าหู้โกโก้ เป็นต้น จะทานคู่กับปาท่องโก๋จิ้มสังขยาก็ได้ ทานแบบทรงเครื่องก็ได้ อร่อยเข้มข้นทุกแก้ว



เช้าวันที่สองตื่นมารับแสงแดดอ่อนๆ นั่งทานอาหารเช้าไปพร้อมชมวิวหน้าที่พัก ใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์ไม่ต้องเร่งรีบ ถ้าใครสนใจจะไปใส่บาตรบริเวณทำน่าน้ำหน้าตลาดเทศบาลก็ได้ ในเวลา 7 โมงเช้าทุกวันเสาร์ จะมีพระสงฆ์พายเรือข้ามมาจากวัดอุโบสถาราม ฝั่งตรงข้ามเพื่อให้ นักท่องเที่ยวได้ใส่บาตร อิงกับวิถีชีวิตในสมัยก่อนที่ใช้การสัญจรทางน้ำเป็นหลัก



เราพักผ่อนนั่งดูบ้านอนุสาวรีย์จนเพลินใจแล้วก็เก็บกระเป๋าพร้อมออกเดินทาง  
กันแล้ว วันนี้จุดหมายแรกเราจะไปหน้าตลาดเทศบาลเพื่อจะเดินข้ามฝั่งไปยัง  
“วัดอุโบสถาราม หรือวัดโบสถ์” ซึ่งเป็นวัดเก่าแก่ที่ตั้งอยู่ริมแม่น้ำสะแกกรัง  
บนเกาะเทโพ สร้างตั้งแต่สมัยปลายกรุงศรีอยุธยา พ.ศ. 2324 โดยมีโบสถ์ วิหาร  
มหาสุปสามสมัย และมณฑปแปดเหลี่ยม สถาปัตยกรรมผสมผสาน ไทย-ตะวันตก  
ตั้งตระหง่านโดดเด่นอยู่บริเวณริมแม่น้ำ จากนั้นเราก็ติดต่อเรือนำเที่ยวเพื่อพา  
ล่องชมวิถีชีวิตของชาวบ้านริมสองฝั่งแม่น้ำสะแกกรัง ค่าบริการคนละ 50 บาท  
พร้อมบรรยาย ถ้ามมีขับเสภาให้ฟังด้วยนะ เรียกว่าอินกับบรรยากาศสุดๆ  
การล่องเรือครั้งนี้ทำให้เราได้เรียนรู้ถึงวิถีชีวิตชาวแพที่เรียบง่าย ชาวแพส่วนใหญ่  
จะมีอาชีพประมง จับสัตว์น้ำไปขายในตลาด และจะนิยมปลูกต้นเตยหอม ผักบุ้ง  
และดอกพุทธรักษา เรามองเข้าไปในเรือนแพแต่ละหลังก็จะเห็นว่ามีความ  
ความสะดวกพร้อม ทั้งเครื่องซักผ้า ตู้เย็นและทีวี ทางเทศบาลไม่อนุญาตให้มีการ  
สร้างเรือนแพเพิ่มเติมแล้ว จะคงอยู่ก็แต่เพียงคนดั้งเดิมที่เคยอาศัยอยู่ในเรือนแพ  
เท่านั้น เราขอบอกจากกรรณอนเรือนแพนั้นสบายมาก น้ำนิ่ง เงียบสงบ ทัศนีย  
ตลอดทั้งคืนเลย (บริการเรือนำเที่ยวติดต่อ คุณยุทธ โทร. 08 6931 6837)

ล่องเรือเสร็จกลับขึ้นมาถึงฝั่งเมนูเจ๊กยามเช้าก็ย่อยไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว  
อาหารมื้อเที่ยงแล้ว ไม่ไกลไม่ไกลจากตลาดเทศบาลเป็นที่ตั้งของร้านก๋วยเตี๋ยวไก่  
ชื่อดัง “เจ๊โหนกก๋วยเตี๋ยวไก่ ตรอกโรงยา” รสชาติเข้มข้น อร่อยครบเครื่อง  
น้ำซุปรู้ใช้ต้มไก่นั้นมีกลิ่นหอมเครื่องเทศ ตัวน้ำซุปรุ่งรสมาเรียบร้อย ใส่พริก  
พร้อม เสริฟมาแบบน้ำซุปลูกกลิ้งกำลังพอดี เจ๊โหนกบอกว่าเปิดขายมากกว่า 30 ปีแล้ว  
สูตรการต้มซุปรู้ได้นั้นได้จากคุณพ่อ ใช้ไก่ทำขายวันละ 50 กิโลฯ เยอะไหมล่ะ....  
แต่วันที่เรามากิน ยังไม่เที่ยงเลยก๋วยเตี๋ยวไก่ก็หมดแล้ว โชคดีได้กินเป็น 5 ชาม  
สุดท้าย



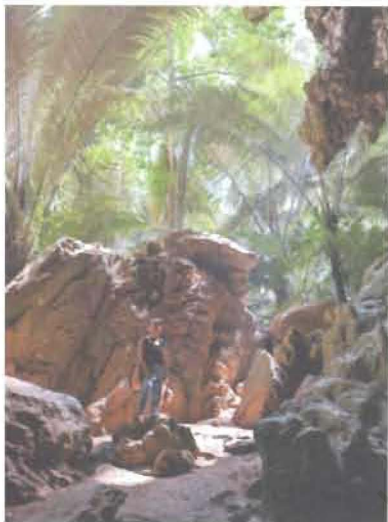
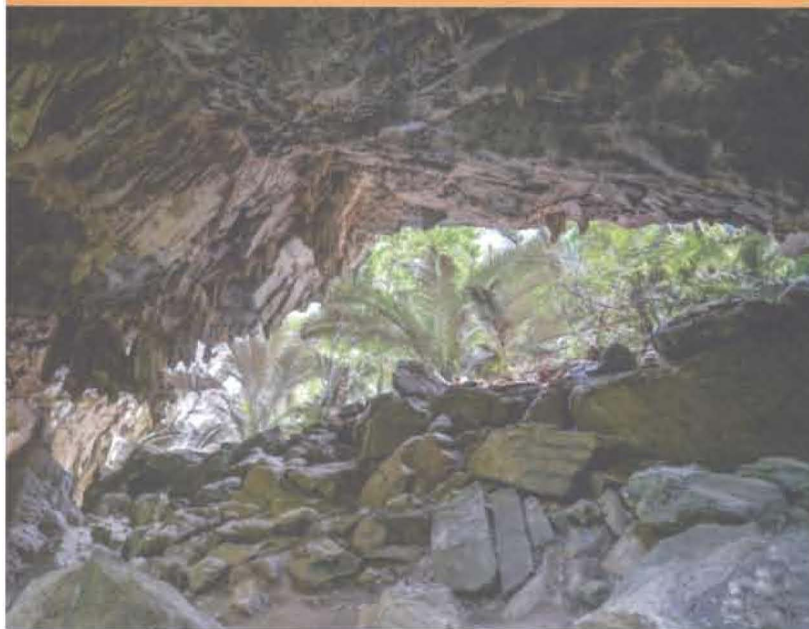


หุบป่าตาด อยู่ในความดูแลของเขตห้ามล่าสัตว์ป่าถ้ำประทุน และ ได้ถูกประกาศจากกรมอุทยานแห่งชาติให้เป็นพื้นที่อนุรักษ์ เนื่องจากมี สภาพทางภูมิศาสตร์ที่แปลกตาดด้วยพันธุ์ไม้หายากมากมายหลายชนิด เช่น เต่าร้าง เปล้า คัดคั่วเล็ก ขนุนดิน เป็นต้น โดยหุบป่าตาดมีลักษณะเป็น โถงถ้ำขนาดใหญ่ที่อยู่ในคือผืนป่าที่เต็มไปด้วยต้นตาดและพันธุ์พืชโบราณ แปลกตา และความอุดมสมบูรณ์ของป่าแห่งนี้จึงทำให้มีสัตว์หลากหลาย ชนิดอาศัยอยู่ โดยเฉพาะ “กิ้งกือมังกรสีชมพู” ซึ่งสามารถพบได้เฉพาะ ที่หุบป่าตาดแห่งนี้ที่เดียวในโลก

ระยะทางเดินไม่ไกล ไปกลับ เพียง 700 เมตร ใช้เวลาประมาณ 30 นาที เมื่อเดินผ่านทางเข้าขึ้นมาตามขั้นบันไดสักระยะ จะเป็นปากทางเข้าโถงถ้ำ ที่มีความมืด ต้องใช้ไฟฉายส่องสว่างนำทาง ด้านบนโถงถ้ำจะมีค้างคาว เกาะอยู่ เดินไม่ถึง 10 นาทีก็จะเห็นแสงสว่างจากปลายทางอีกด้าน เหมือน เราเดินทะลุมืดออกไป เพราะบริเวณด้านหน้าที่เราเห็นนั้นจะมีลักษณะ เป็นป่าดิบชื้น มีความหนาทึบของต้นไม้ขนาดใหญ่ โดยเฉพาะต้นตาด พืชตระกูลปาล์ม มีลักษณะใบเป็นเส้นแฉก ต้นหนึ่งจะมีอายุประมาณ 23 ปี ออกลูกเพียง 1 ครั้งแล้วก็ตาย นอกจากนี้ยังมีไม้ป่าสายพันธุ์อื่น อีกที่ขึ้นแทรกซ้อนอยู่ระหว่างทาง จากจุดนี้เราก็เดินไปเรื่อยๆ พยายาม สอดส่องมองหากิ้งกือมังกรสีชมพู โดยให้หม้มักคุเทศก์น้อยช่วยหาด้วย ... ในที่สุดเราก็หาเจอ แต่ย้งตัวเล็ก คล้ายๆ เกสรดอกไม้ ขนาดประมาณ 1.5 เซนติเมตร สีชมพูสด มีปุ่มหนามคล้ายมังกร แต่เมื่อโตเต็มวัยจะมี ลำตัวยาวประมาณ 7 ซม. มีจำนวนปล้องราว 20-40 ปล้อง และสามารถ ขับสารพิษประเภทไซยาโนค็อกออกมาจากต่อมขับสารพิษข้างลำตัวเพื่อ ป้องกันตนเองจากศัตรูธรรมชาติ

จบอาหารควาก็ไปต่ออาหารหวานที่ “บ้านจรงค์” ร้านป๊อปปี้ธรรมดา เป็นบ้านเก่าตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 6 ที่ทางเจ้าของบ้าน “คุณศิลาชัย เทศนา” ทายาทคนปัจจุบันยังคงอนุรักษ์ไว้ ด้านล่างจัดให้เป็นพื้นที่ของร้านกาแฟ ส่วนด้านบนจัดเป็น “พิพิธภัณฑ์บ้านคุณตาหลวงเพชรสงคราม” ที่สะสมของเก่าตั้งแต่สมัยโบราณครั้งอดีต มีห้องนอน ห้องครัว และ ห้องรับแขก รวมถึงมุมโต๊ะทำงานที่เราสามารถโพสต์ท่าถ่ายรูปได้ตามสบาย ระหว่างรอขนมและเครื่องดื่ม (ร้านกาแฟ เปิด เสาร์ อาทิตย์ จันทร์ และ วันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 07.30 - 17.00 น. / พิพิธภัณฑ์บ้านคุณตา หลวงเพชรสงคราม เปิด เสาร์ - อาทิตย์ เวลา 09.00 - 17.00 น. ไม่เสียค่าเข้าชม) เสร็จสรรพจกจุดนี้ก็ไปปิดทริปกันที่ “หุบป่าตาด” เพื่อไปตามหา “กิ้งกือมังกรสีชมพู” (สถาบันไอเอเอสไอ (International Institute for Species Exploration : IISE) มหาวิทยาลัยรัฐแอริโซนา สหรัฐอเมริกา ประกาศให้กิ้งกือมังกรสีชมพู เป็นสุดยอดการค้นพบสิ่งมีชีวิตชนิดใหม่ เป็นอันดับ 3 ของโลก รองจากการค้นพบปลากระเบนไฟฟ้าในแอฟริกา และการค้นพบฟอสซิลไดโนเสาร์ปากเปิดอายุ 75 ล้านปี ในสหรัฐอเมริกา) จริงๆ แล้วถ้าเมื่อวานเรามาเร็วไม่ติดฝนก็สามารถมาเที่ยวที่หุบป่าตาด ได้เลย เพราะเป็นการขับรถย้อนกลับไปทางเดิม แต่หุบป่าตาดจะอยู่ที่ อำเภอกลานสัก ซึ่งห่างจากอำเภอเมืองประมาณ 40 กิโลเมตร





การมาเที่ยวชมธรรมชาติแบบนี้ ควรดูแลตัวเองให้ดี มืออย่าต้องของจะเสียบ ปล่อยให้สัตว์โลกเหล่านี้ได้มีวิถีชีวิตปกติ แค่ออกมาอวดโฉมให้เราได้เห็นบ้างก็พอ และถ้าใครอยากมาเจอก็งก็มึงกรสิชมพู่ ต้องมาให้ช่วงเดือนสิงหาคม - พฤศจิกายนเท่านั้น

ฟินไปแล้วกับการได้เจอก็งก็มึงกรสิชมพู่ตามหวัง แต่การเที่ยวหุบป่าตาดยังไม่หมดเพียงเท่านี้ เมื่อเราเดินเข้าไปเรื่อยๆ จะเจอกับโด่งถ้ำอีกหนึ่งถ้ำ ลักษณะเป็นโด่งถ้ำขนาดใหญ่ มีหินงอกหินย้อย หินปูน ตามลักษณะของถ้ำทั่วไป ระยะทางสองฝั่งห่างกันประมาณ 50 เมตร แสงสว่างหน้า-หลังจึงส่องถึงกันได้ ไม่มีมืดมืมนสวยๆ ให้เลือกถ่ายรูปวาดโลกโซเชียลเชยลเชยกัน

ค่าเข้าชม คนไทย ผู้ใหญ่ 20 บาท เด็ก 10 บาท ชาวต่างชาติ 200 บาท พร้อมไฟฉาย 1 อัน ในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ จะมีบริการมัคคุเทศน์น้อยนำทางที่คอยเล่าเรื่องราวของป่าดึกดำบรรพ์แห่งนี้ ซึ่งค่าบริการก็สุดแล้วแต่เราจะให้ ถือว่าเป็นทุนการศึกษาให้เด็ก ๆ

เป็นอันว่าเที่ยวจบครบถ้วนตามแพลนที่วางไว้ ใครสนใจจะตามรอย "อุทัยทวีป 2 วัน 1 คืน" ก็ได้เลย เที่ยวง่าย ๆ สะดวก ใกล้เคียง ไม่เหน็ดเหนื่อย แถมยังได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติอีกด้วย

## การเดินทาง

- รถโดยสารสาธารณะ

มีรถโดยสารของ บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) และรถตู้ร่วมบริการ ออกเดินทางจากสถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพ (จตุจักร) ทุกวัน สอบถามรายละเอียดและตารางเดินรถได้ที่ Call Center 1490 หรือ [www.transport.co.th](http://www.transport.co.th)

- รถยนต์ส่วนตัว จากกรุงเทพฯ สามารถเดินทางไปอุทัยธานีได้หลายเส้นทาง ได้แก่

1. จากทางหลวงหมายเลข 32 (สายเอเชีย) ผ่านอยุธยา อ่างทอง สิงห์บุรี ชัยนาท แล้วเลี้ยวซ้ายตรงทางแยกท่าน้ำอ้อยบริเวณหลักกิโลเมตรที่ 206 เข้าทางหลวงหมายเลข 333 ข้ามสะพานแม่น้ำเจ้าพระยา ระยะทางประมาณ 16 กิโลเมตร ผ่านหน้าโรงพยาบาลเลี้ยวซ้ายเข้าตลาดอุทัยธานี รวมระยะทางประมาณ 222 กิโลเมตร

2. จากทางหลวงหมายเลข 32 (สายเอเชีย) ผ่านอยุธยา ประมาณกิโลเมตรที่ 30 เลี้ยวซ้ายเข้าทางหลวงหมายเลข 334 และจากนั้นเข้าทางหลวงหมายเลข 309 ไปตามเส้นทางข้ามสะพานจังหวัดอ่างทอง แล้วมาตามถนนหมายเลข 311 ผ่านจังหวัดสิงห์บุรี ผ่านจังหวัดชัยนาทที่อำเภอสรรพยา จากนั้นเลี้ยวเข้าทางหลวงหมายเลข 3183 เข้าจังหวัดอุทัยธานี รวมเป็นระยะทางประมาณ 283 กิโลเมตร

# โรคปลอกประสาทอักเสบ

## โรคอันตรายใกล้ตัวที่คนมักไม่รู้จัก

จากข้อมูลทางสถิติ “โรคปลอกประสาทอักเสบ” เป็นโรคใกล้ตัวหญิงวัยทำงาน โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 20 - 40 ปี หากเป็นมากจะสูญเสียการเคลื่อนไหวของร่างกาย จนอาจเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้เสียแล้ว แต่แค่ชื่อหลายคนก็อาจจะยังไม่เคยได้ยินด้วยซ้ำ ถ้าอย่างนั้นมาทำความรู้จักโรคนี้ให้มากขึ้นกันดีกว่า

โรคปลอกประสาทอักเสบชนิดเอ็มเอส (MS หรือ Multiple Sclerosis) เป็นโรคที่เกิดจากการอักเสบของปลอกประสาทในระบบประสาทส่วนกลาง ได้แก่ สมอง ไขสันหลัง และเส้นประสาทตา เนื่องจากเม็ดเลือดขาวหลังสารที่ทำลายปลอกหุ้มเส้นประสาท ทำให้ระบบประสาทเสียหาย และเกิดการอักเสบจนกลายเป็นแผลที่เนื้อสมอง ส่วนใหญ่พบในวัย 18 - 45 ปี รวมถึงในเด็กอายุน้อยกว่า 2 ขวบ นอกจากนั้นแล้วยังพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย แต่เมื่อเป็นแล้วผู้ชายจะมีอาการหนักกว่าผู้หญิง แม้ในปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัดว่าโรค MS เกิดขึ้นได้อย่างไร แต่ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค ได้แก่

1. พันธุกรรม แม้จะไม่ได้เป็นโรคทางกรรมพันธุ์ แต่ในครอบครัวที่มีประวัติการป่วยก็มีโอกาสเสี่ยงได้
2. เชื้อไวรัส การติดเชื้อไวรัสบางชนิด เช่น เอ็บสไตน์บาร์ หรือที่เรียกว่า เชื้ออีบีวี (Epstein-Bar Virus: EBV) ซึ่งส่งผลต่อภูมิคุ้มกันร่างกาย และทำให้มีอาการต่อมน้ำเหลืองโต
3. โรคภูมิคุ้มกันทำลายตนเอง เช่น โรคเบาหวาน โรคไทรอยด์ และลำไส้อักเสบ เป็นต้น
4. การขาดวิตามิน D คือมีวิตามิน D ในร่างกายต่ำ

ในแต่ละคนอาการของโรคจะหนักเบาไม่เท่ากัน และยังมีอาการที่หลากหลายแตกต่างกันไป ผู้ป่วยบางคนแสดงอาการน้อยมาก หรือบางคนก็อาจมีอาการหนักจนใช้ชีวิตประจำวันยากลำบากรุนแรงไปจนถึงพิการก็มี ลองมาดูอาการที่พบบ่อยหากเป็นโรค MS

- ด้านการมองเห็น เห็นภาพซ้อน มองไม่เห็น เจ็บตา ซึ่งส่วนใหญ่ มักจะเป็นเพียงข้างใดข้างหนึ่ง



- ด้านการทรงตัว สูญเสียการทรงตัว อ่อนแรง ขากระตุก ทกล้มง่าย มือสั่น การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่สอดคล้องกัน
- ด้านสมอง มีปัญหาด้านความคิด การตัดสินใจ ความจำ รับและทำความเข้าใจข้อมูลต่างๆ ได้ช้า อาจมีอาการมึนแปรปรวน และซึมเศร้าได้
- ด้านการพูด พูดไม่ชัด รวมไปถึงเคี้ยวหรือกลืนอาหารลำบาก
- ด้านระบบปัสสาวะ ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ และท้องผูกอยู่บ่อยๆ
- รู้สึกเหนื่อยล้าง่าย เหน็บชาตามแขนขา และบริเวณใบหน้า เมื่อขยับคอจะรู้สึกเหมือนโดนไฟช็อต

ในปัจจุบันโรคนี้อยู่ไม่มีวิธีการรักษาให้หายขาด แต่เป็นการรักษาเพื่อฟื้นฟูร่างกายและควบคุมอาการไม่ให้แย่ลง โดยแบ่งออกเป็น 2 วิธีคือ

1. รักษาด้วยยา ตามอาการของผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นยาที่บรรเทาอาการอักเสบ ยาลดอักเสบ ยากดภูมิคุ้มกัน ยากดปวด เป็นต้น
2. การบำบัด โดยยืดเส้นและออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดการสั่น และเพิ่มประสิทธิภาพในการทรงตัว โดยการออกกำลังกายที่แนะนำคือ โยคะ เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หนักมาก รวมทั้งยังเป็นการช่วยยืดเส้นอีกด้วย

แต่การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ช่วยลดโอกาสในการเกิดโรคได้ ทั้งการออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นนิสัย กินอาหารที่ดีมีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ไม่สะสมความเครียด ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ รวมทั้งควรตรวจเช็กร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอ



## “ลูทีน” สารอาหารสำคัญต่อดวงตา

“ลูทีน” เป็นหนึ่งในสารอาหารจำพวกแคโรทีนอยด์ มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยดูดกลืนแสงสีฟ้าจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ที่ส่งผลทำลายจอประสาทตาได้ มีงานวิจัยพบว่าเป็นสารสำคัญที่พบในดวงตามีหน้าที่ช่วยป้องกันเซลล์ที่จอประสาทตา นอกจากนี้ยังมีการศึกษาวิจัยใหม่ๆ ที่ค้นพบคุณสมบัติช่วยเพิ่มระดับของลูทีนที่อาจช่วยเสริมพัฒนาการทางสมอง รวมถึงการเรียนรู้ในเด็กอีกด้วย แล้วเราจะได้รับลูทีนได้อย่างไรบ้าง ในธรรมชาตินั้นสามารถพบลูทีนได้ในผักหลายชนิด ทั้ง กะหล่ำ ผักโขม ถั่วลันเตา แครอท ผักคะน้า ผักปวยเล้ง ฟักทอง เก๋ากี้ รวมไปถึงไข่แดงด้วย



# 7 วิธีปรับพฤติกรรมกรกินลดการปรุงรส เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า

1. เริ่มจากลดปริมาณการปรุงและปริมาณการบริโภคลงครึ่งหนึ่งของที่เคยกิน น้ำตาล น้ำปลา เกลือ ซอสปรุงรสต่างๆ
2. ฝึกนิสัยการชิมก่อนปรุงทุกครั้ง เพราะหลายคนมักจะเคยชินกับการปรุง โดยที่ยังไม่ได้ชิมรสชาติอาหารจริงๆ เติมไปเติมมา น้ำตาลหมดไปครึ่งกระปุก
3. เน้นเมนูอาหารประเภท ต้ม ลวก ตุ่น ยำ อบ นึ่ง ให้มากกว่าการทอด การผัดใส่น้ำมัน
4. เพิ่มผักสด ผลไม้สด ที่มีกากใยสูงในทุกๆ มื้อ
5. ลดการกินของหมักดอง เพราะมีปริมาณโซเดียมสูง
6. ไม่กินของที่ใช้ไขมันทอดซ้ำๆ
7. กินอาหารให้สะอาดถูกสุขลักษณะครบหมวดหมู่สารอาหารครบทุกมื้อ

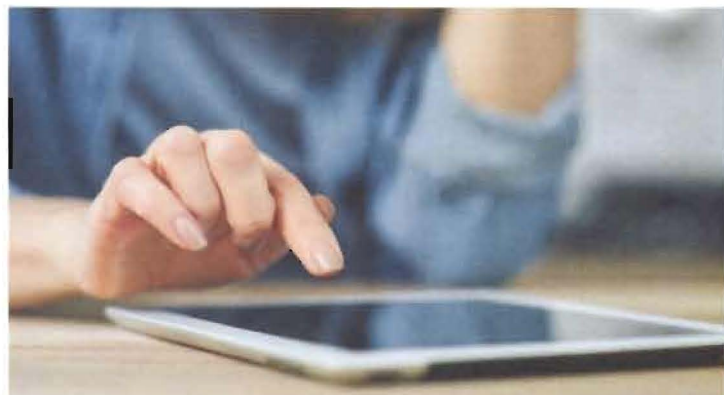


## จริงๆ แล้วอนุมูลอิสระตัวร้ายเกิดจากอะไรนะ

ในแต่ละวันคนเราจะได้รับพลังงานจากอาหารที่กินเข้าไปผสมกับออกซิเจนที่หายใจเข้าไปเกิดปฏิกิริยาที่เรียกว่า “ออกซิเดชัน” เพื่อให้เกิดพลังงานในการดำเนินชีวิตประจำวัน เมื่อมีการใช้พลังงานก็จะเกิดของเสียที่เรียกว่า “อนุมูลอิสระ” ที่จะทำให้เซลล์เนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆ เสื่อมก่อนวัยถ้าไม่ได้รับการกำจัดออกไปตามธรรมชาติ ทำให้ในเวลาที่เราเข้านอนและหลับสนิทในความมืดนั้นจะเกิดการผลิตรังสีอินฟราเรดออกมาเพื่อที่จะทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้เป็นปกติ และรังสีอินฟราเรดก็ทำหน้าที่เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระไปด้วย เพื่อที่จะป้องกันการแก่ชรา นอกจากนี้พฤติกรรมต่างๆ ก็มีส่วนในการช่วยเร่งการเกิดอนุมูลอิสระให้เพิ่มขึ้นได้เช่นกัน ทั้งการสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ และการนอนน้อย ฯลฯ

## ทำไมนิ้วลือคบ่อยๆ ทำยังไงดีล่ะ

อาการ “นิ้วลือค” นี้มักเกิดขึ้นกับหนุ่มสาวในช่วงวัยทำงานเรื่อยไปจนถึงผู้สูงอายุ ซึ่งสาเหตุมักมาจากการใช้งานนิ้วมือที่หนักเกินไป ใช้งานนิ้วมือนิ้วตัวทำเดิม หรือแม้แต่การใช้นิ้วมือหัวของหนักก็เป็นสาเหตุของการเกิดโรคนิ้วลือคได้เช่นกัน ขาข้อบวมหลายโปรตีนระวัง แลคนยุคนี้ยังมักจะทำนิ้วมือในการเล่นสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตเป็นเวลานานๆ ด้วย ก็ถือเป็นอีกปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคได้ เมื่อเราใช้งานนิ้วมือนานเกินไปจนเกิดการอักเสบบริเวณปลอกหุ้มเส้นเอ็นบริเวณฐานของนิ้วมือ เป็นเหตุให้ปลอกหุ้มเส้นเอ็นหนาตัวขึ้น เส้นเอ็นภายในจึงเคลื่อนผ่านปลอกหุ้มเส้นเอ็นด้วยความยากลำบาก ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการปวดและขยับนิ้วมือได้ลำบากขึ้นนั่นเอง บางทีนิ้วลือคแข็งเกร็งเป็นระยะเวลาสั้น หากคุณเริ่มมีอาการตามทีกล่าวมา แนะนำให้ลองแช่มือในน้ำอุ่นประมาณ 10 - 15 นาที โดยในน้ำอุ่นนั้นสามารถผสมสมุนไพรต่างๆ ลงไปได้ เช่น มะกรูด ขมิ้นชัน น้ำอุ่นจะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้สะดวกขึ้น รวมถึงยังลดอาการเจ็บปวดจากโรคนิ้วลือคได้ จากนั้นลองบีบนิ้วมือและข้อต่อต่างๆ ของนิ้วไปด้วยอาการต่างๆ จะดีขึ้น แต่หากมีอาการมาก ควรพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาและรักษา ซึ่งมีทั้งการฉีดยาและผ่าตัด ขึ้นอยู่กับอาการ 🏥





## คำพยากรณ์ 15 ตุลาคม - 14 พฤศจิกายน 2562



### ราศีเมษ : (14 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ชาวราศีเมษในช่วงระหว่างเดือนนี้เป็นเดือนที่ให้ระวังเกี่ยวกับอารมณ์ของตัวเอง จะเกิดอารมณ์ร้อนและหงุดหงิดง่าย ใครทำอะไรก็จะรู้สึกชดชู้ดตไปทุกอย่าง **ด้านการงาน** ก็จะรู้สึกเหนื่อยกับงานที่ทำ หรือไม่สนุก ต้องหากิจกรรมอย่างอื่นทำบ้าง เช่น ไปท่องเที่ยวพักผ่อนเพื่อชาร์จแบตให้ตัวเอง **ด้านการเงิน** จะมีเรื่องให้ต้องลุ้น มีรายจ่ายเข้ามาแบบกะชั้นขีด แต่ก็สามารถหมุนไปได้ ไม่ต้องกังวลมาก **ด้านความรัก** ให้ระวังเรื่องอารมณ์กับคนใกล้ชิด อาจจะเบื่อกับ เชิงๆ ซอหรือเพื่อนเรื่องเก่าๆ มาพูด ทำให้เกิดปัญหาได้ **ด้านสุขภาพ/การเดินทาง** คงจะต้องเดือนให้มากๆ ขับรถขับราต้อใจเย็น อย่าเก็บมาเป็นอารมณ์ ระวังเรื่องอุบัติเหตุเฉี่ยวชน หรือถ้ามีโอกาสแนะนำให้อาบน้ำด้วยเครื่องหอม จะช่วยแก้เคล็ดผ่อนหนักเป็นเบาได้ หมั่นนั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบบ้างจะเป็นการดี



### ราศีพฤษภ : (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ในช่วงระหว่างเดือนนี้ชาวราศีพฤษภจะมีเรื่องการตัดสินใจเข้ามาให้หงุดหงิดใจ จะถูกใส่ร้ายป้ายสี หรือคนรอบข้างเกิดความเข้าใจผิด อะไรที่เราทำไปเพราะความหวังดีอาจจะถูกมองไปเป็นคนละด้าน เพราะฉะนั้นช่วงนี้แนะนำอย่าออกหน้ามาก ทำอะไรให้อยู่เบื้องหลังจะดีกว่า **ด้านการงาน** อาจจะมีปัญหากระทบกระทั่งกับเจ้านายและเพื่อนร่วมงานได้ หรือมีคู่แข่งเข้ามาโจมตี กลับแก่งแย่งให้ร้าย **ด้านการเงิน** ให้ระวังเรื่องการทำสัญญาหรือการเซ็นสัญญาประกันใคร ควรดูให้ดีๆ อ่านเอกสารให้ละเอียดรอบคอบก่อน **ด้านความรัก** คนโสดจะเจอคนที่ถูกใจ อายุหรือสถานะที่แตกต่างกันมาก ค่อยๆ ดูศึกษากันไป อย่าเพิ่งรีบร้อนตัดสินใจ คนที่มีคู่อยู่แล้ว อาจจะต้องห่างเหินจากกัน คู่จะต้องเดินทางไกล หรือมีเหตุให้ต้องห่างเหินกัน **ด้านสุขภาพ** ระวังความเครียด เพราะจะส่งผลถึงสุขภาพหรือโรคภัยจะกำเริบได้



### ราศีเมถุน : (15 มิ.ย. - 16 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนในช่วงระหว่างเดือนนี้จะมีเรื่องดีๆ เข้ามา **ด้านการงาน** ปัญหาทุกอย่างที่สะสมอยู่จะคลี่คลายลง เรื่องคืบของหมองใจกับเพื่อนร่วมงานก็จะหมดไป เหมือนทุกอย่างกำลังจะดีขึ้น มีโอกาสได้รับความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นได้เลย **ด้านการเงิน** ช่วงปลายปีจะมีรายจ่ายเข้ามาบ้างน้อย แต่ราศีเมถุนก็รับมือได้ ด้านการค้าขายจะดีขึ้น มีลูกค้าเชื่อถือแล้วออกต่อ มีโอกาสได้รับออเดอร์ก้อนโตแบบไม่ได้คิดมาก่อนอีกด้วย **ด้านความรัก** ช่วงนี้ไม่ค่อยมีอะไรหรือหว่า เนื่องจากจะมุ่งความคิดไปที่เรื่องงานและการเงินเป็นส่วนใหญ่ ส่วนใครที่โสดอยู่จะมีคนมาติดพัน พูดคุย แต่เป็นช่วงระยะแรกเริ่ม ส่วนคนที่มีครอบครัวแล้ว อาจหาโอกาสไปพักผ่อนหย่อนใจ เพิ่มความสดชื่นกันบ้างก็ดี **ด้านสุขภาพ** ระวังเรื่องความเครียดด้วย



### ราศีกรกฎ : (17 ก.ค. - 16 ส.ค.)

ช่วงระหว่างเดือนนี้ราศีกรกฎจะมีสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน มีการเปลี่ยนแปลงแบบไม่ทันตั้งตัว **ด้านการงาน** อาจมีการเปลี่ยนแปลงเจ้านาย เปลี่ยนลูกน้อง เปลี่ยนสถานที่ หรือเปลี่ยนเนื้องานความรับผิดชอบ ส่วนใครที่ทำธุรกิจส่วนตัวจะมีโอกาสได้ขยายขยาย มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น และผลกำไรของกิจการก็จะดีขึ้นตามไปด้วย **ด้านการเงิน** จะมีรายจ่ายเข้ามาบ้าง แต่ก็สามารถหาเงินมาใช้จ่ายได้อย่างไม่ต้องกังวลใจ มีโอกาสถูกรางวัลทั้งเล็กและใหญ่ ได้ของมีค่า ของมงคลมาครอบครอง **ด้านความรัก** ระวังเรื่องมือที่สาม ถ้าใครโสดอยู่แล้วมีคนเข้ามาติดพันให้ดูดีๆ ว่ามีพิษณะกับใครบ้าง เพราะจะนำเรื่องปวดหัวมาให้ได้ ส่วนคนที่มีครอบครัวแล้วจะมีรายจ่ายเกี่ยวกับเรื่องของบุตร/บริวาร **ด้านสุขภาพ** ระวังอุบัติเหตุเฉี่ยวชน ช่วงนี้ให้เดินทางด้วยความระมัดระวังไว้ก่อน



### ราศีสิงห์ : (17 ส.ค. - 16 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์ในช่วงระหว่างเดือนนี้ยังคงมีเรื่องวุ่นวายจิตใจเข้ามาเรื่อยๆ **ด้านการงาน** จะมีปัญหาเข้ามาให้คอยแก้ไข แบบว่าเรื่องเก่ายังไม่จบ เรื่องใหม่ก็มีเข้ามาอีก เพื่อนร่วมงาน/ลูกน้องบริวารจะนำความกังวลมาให้ **ด้านการเงิน** จะมีโชคเข้ามาให้พอกระชุ่มกระชวยแต่มาแว็บๆ ก็มีรายจ่ายรออยู่แล้ว แต่สำหรับคนที่ทำงานด้านค้าขายจะไต่ยอดตามเป้า ได้เงินจากการเจรจาต่อรอง อาจจะมียกเลิกได้ออเดอร์แบบฟลุ๊คๆ อีกด้วย แต่ช่วงนี้ให้ระมัดระวังเรื่องเอกสาร ถ้าจะทำสัญญาซื้อขายอะไรต้องรอบคอบไว้ก่อน **ด้านความรัก** คนโสดจะมีคนอายุน้อยกว่ามาติดพัน ให้ระวังเรื่องมือที่สาม คนที่มีคู่อยู่แล้วก็เช่นกัน จะมีเสน่ห์มากกับคนที่อายุน้อยกว่า อย่าได้ใจอ่อนเลยทีเดียว **ด้านสุขภาพ** ช่วงนี้ระวังเรื่องช่องท้อง ทานอะไรนิดๆ หน่อยๆ ก็อาจจะทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เว้นอาหารรสจัด หรือของสกปรก ดื่มน้ำไว้ก่อน



### ราศีกันย์ : (17 ก.ย. - 17 ต.ค.)

ในช่วงระหว่างเดือนนี้ชาวราศีกันย์ **ด้านการงาน** จะโดดเด่นมาก ทำอะไรจะมีผลงานเข้าตากรรมการ มีโอกาสได้เลื่อนขั้นขึ้นตำแหน่ง หรือมีโอกาสได้รับการโปรโมท ช่วงนี้มีผู้หลักผู้ใหญ่กำลังจับตามองผลงานอยู่ ชัยชนะได้รับรองสำเร็จดังใจหวังแน่นอน คนที่ค้าขาย หรือทำธุรกิจส่วนตัว พูดได้ลวยลวยยอดขายจะปังมาก เห็นช่องทางการค้าขายมากขึ้น หรือมีคนมาซื้อของให้เพิ่มยอดขายขึ้นได้อีกด้วย ส่วนด้านโสดคลานนั้น หนึ่เกาจะได้นั้น อาจมีดวงถูกรางวัลเล็กๆ น้อยๆ พอหอมปากหอมคอ หรือได้ของดี ของมงคลมาครอบครองโดยที่ไม่ได้คาดหวังมาก่อน **ด้านความรัก** ใครที่โสดอยู่ดูเหมือนว่าจะมีความสุขกับชีวิตโสดมากมาย ใครมีคู่แล้วก็จะดูแลเอาใจใส่กันเป็นอย่างดี มีโอกาสได้ไปท่องเที่ยวเพิ่มความหวานด้วย **ด้านสุขภาพ** ไม่มีอะไรต้องกังวล เพียงแค่ให้ระมัดระวังเรื่องอาหารการกินไว้บ้างเท่านั้น



### ราศีตุลย์ : (18 ต.ค. - 16 พ.ย.)

ในช่วงระหว่างเดือนนี้ของชาวราศีตุลย์ **ด้านการงาน** จะมีงานเข้ามาเป็นพิเศษ ได้รับการมอบหมายให้ทำงานสำคัญ หรือมีงานหลายอย่างเข้ามาให้รับผิดชอบ งานช่วงนี้จึงเยอะแยะจนอาจไม่มีเวลาพักผ่อน **ด้านการเงิน** ถือว่าเป็นช่วงที่ดีมาก เข้ามาไม่ขาดมือ ถึงแม้จะมีรายจ่ายเข้ามาบ้างแต่ยังก็เป็นเดือนที่ดีสำหรับการเงิน ส่วนใครที่ทำงานค้าขาย ช่วงนี้เป็นช่วงที่ค้าขายได้ผลกำไรดี เงินที่เข้ามาแน่นมาจากหน้าร้านล้วนๆ ไม่ต้องหวงจากการเสี่ยงโชค **ด้านความรัก** คนรักอาจจะดูห่างเหิน เพราะต่างคนต่างมีหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบมากขึ้น จนไม่มีเวลาให้กัน แนะนำให้หาเวลาล่วงหากันไปท่องเที่ยวพักผ่อนหรือไปทานอาหารนอกบ้านบ้าง เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศเติมความชุ่มชื่นให้กับหัวใจ **ด้านสุขภาพ** ไมเกรน นอนไม่หลับ ความเครียดควรพักผ่อนให้มาก



### ราศีพิจิก : (17 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

ช่วงระหว่างเดือนนี้ของชาวราศีพิจิก **ด้านการงาน** จะมีปัญหาเล็กๆ น้อยๆ กับคนรอบข้าง เรื่องของเนื้องานปัญหาไม่มีเยอะ แต่จะมีปัญหาเรื่องคนมากกว่า ระวังเรื่องการใช้จ่าย การออกความเห็น ซึ่งอาจจะไปขัดใจหรือไม่เข้าตากรรมการได้ ดูจังหวะดีๆ คุยกันเป็นส่วนตัวดีกว่าคุยกันในที่ประชุม **ด้านการเงิน** ช่วงนี้จะมีการเสียเงินเยอะจากเรื่องที่เราไม่ได้เกี่ยวข้องโดยตรง อาจจะมีคนมาหยิบยืม หรือมีคนอื่นมาขอช่วยเหลือให้ช่วยเท่ากำลัง อย่าไปกู้ยืมหรือหยิบยืมใครเพื่อมาช่วยเหลือ ไม่งั้น จะหนักไปอีกหลายเดือน **ด้านความรัก** จะมีปากเสียงทะเลาะกัน เป็นการไม่เข้าใจกันหรือเข้าใจผิดกันในเรื่องเก่า เรื่องที่ผ่านมาแล้วเอาเรื่องราว หรือเรื่องของคนอื่นซึ่งไม่เกี่ยวกับตัวเองเลย **ด้านสุขภาพ** ระวังปัญหาเรื่องในช่องปากและฟัน หรือลำคอเกิดการอักเสบ เจ็บคอ ปวดฟัน จนต้องไปหาหมอ



### ราศีธนู : (16 ส.ค. - 14 ม.ค.)

ชาวราศีธนูในระหว่างช่วงเดือนนี้ **ด้านการงาน** จะเป็นช่วงที่ต้องวางตัวให้ดีๆ ไว้ อย่าออกหน้ามากเกินไปหรือแสดงความคิดเห็นอะไรมากมาย เพราะช่วงนี้ไม่ใช่เป็นโอกาสของเรา อาจจะเจอคนอิจฉาใส่ร้ายป้ายสี ซึ่งช่วงนี้ดวงดาวของราศีธนูจะเด่นและสว่างมาก จึงอาจทำให้มีคนอิจฉาและแทงข้างหลังได้ แนะนำให้นิ่งๆ ไว้ก่อน ให้พ้นช่วงเดือนนี้ไป **ด้านการเงิน** ช่วงนี้ถือว่าเป็นช่วงเก็บเงิน และวางแผนที่จะซื้อทรัพย์สินชิ้นใหญ่ อาจจะมองรถมองบ้าน/คอนโดที่อยู่อาศัย หรืออะไรที่อยากจะซื้อมากๆ ใครที่กำลังวางแผนจะแต่งงาน หรือมีครอบครัว ช่วงเวลานี้เหมาะมากในการวางแผนและเซตงบประมาณ แต่ก็ต้องระวังเรื่องความคิดเห็นกับคนรัก ซึ่งอาจจะสวนทางกันได้ ต้องปรึกษากันดีๆ **ด้านสุขภาพ** ไม่มีอะไรต้องกังวล อาจมีโอกาสได้เดินทางไกลไปพักผ่อน หรือไปเที่ยวในสถานที่ใหม่ๆ ที่ไม่เคยไปมาก่อน



### ราศีเมษ : (15 ม.ค. - 12 ก.พ.)

ชาวราศีเมษในช่วงระหว่างนี้ **ด้านการงาน** จะมีการวางแผนอะไรหลายๆ อย่าง เช่น การทำโปรเจกต์ใหม่ๆ หรือการวางระบบงานใหม่ ซึ่งการงานของชาวเมษในช่วงนี้จะออกความคิดมากกว่าออกแรง ใครที่เคยต้องเดินทางตลอดเวลา ช่วงนี้จะต้องนั่งโต๊ะวางแผน รวมทั้งการเรียน ใครที่กำลังวางแผนจะสอบหรือเรียนต่อ จะต้องมีการศึกษาข้อมูลหรือวางแผนการศึกษาให้ดีๆ ในช่วงนี้ **ด้านการเงิน** ชาวราศีเมษมีโอกาสได้โชคก้อนโต อาจจะเป็นเงิน เป็นสิ่งของ หรือเป็นเครื่องรางดีๆ ที่ตัวเองไม่ค่อยคิดว่าจะได้มาก่อน และจะรู้สึกดีใจมาก **ด้านความรัก** คนที่โสดหรือกำลังคบหาดูใจกันอยู่มีโอกาสซบเซาซบเซาความสัมพันธ์ คนที่มีคู่อยู่แล้วมีโอกาสได้รับข่าวดีเรื่องสมาชิกตัวน้อยหรือหวังอะไรไว้จะสมหวัง **ด้านสุขภาพ** ระวังเส้นท่อนไข เดินไปไหนมาไหนระวังเตะของแข็งจนเจ็บนิ้ว



### ราศีจุมภ์ : (13 ก.พ. - 14 มี.ค.)

ช่วงระหว่างเดือนนี้ของชาวราศีจุมภ์ **ด้านการงาน** ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการทำงานจะลดลง การงานจะราบรื่นขึ้น ไม่ว่าจะงานประจำหรืองานส่วนตัว การเจรจาจะประสบความสำเร็จ รวมทั้งใครที่ทำเรื่องกู้ หรือเอกสารสัญญาต่างๆ จะสำเร็จดี หรือใครที่คิดจะย้ายงานสมัครงานก็จะสมปรารถนา ถือว่าเป็นเดือนแห่งการงานที่ดี **ด้านการเงิน** จะคล่องตัวมากขึ้น มีช่องทางหารายได้ที่เพิ่มมากขึ้น ใครที่ทำงานประจำจะได้รับเงินจากช่องทางอื่นๆ เพิ่มเติม คนที่ค้าขายจะได้ออเดอร์เพิ่มขึ้น **ด้านความรัก** ให้ระวังเรื่องมือที่สาม คนที่ซบเซาใจอาจจะมีการคบหาแล้วทำให้ครอบครัวเรามีปัญหาอีก ระวังเรื่องคำพูดกับคนรัก จะออกความเห็นอะไรต้องพูดดีๆ อย่าใช้อารมณ์ ไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นเรื่องใหญ่ทะเลาะกันได้ **ด้านสุขภาพ** ระวังเรื่องการขับถ่ายของเราไม่ปกติ แต่อาจจะมีคนอื่นมาเกี่ยวจนทำให้เสียเวลา และท้อของหมองใจได้



### ราศีมิถุน : (15 มี.ค. - 13 เม.ย.)

ชาวราศีมิถุนในช่วงระหว่างเดือนนี้ **ด้านการงาน** มีการเริ่มต้นใหม่ อาจจะเป็นการโยกย้ายงานไปอยู่ในสถานที่ใหม่ หรือได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบงานใหม่ รวมถึงเจอเพื่อนร่วมงานใหม่ เจ้านายใหม่ ซึ่งจะต้องมีการปรับตัวเป็นอย่างมาก อาจจะทำให้เกิดความเครียดบ้าง แต่ทุกอย่างจะผ่านไปด้วยดี แต่ให้ระวังมิตรระวังในเรื่องเอกสารสัญญาต่างๆ ให้มากๆ เพราะอาจจะเกิดการเข้าใจผิดกันได้ภายหลัง **ด้านการเงิน** พอลจะมีโชคกลางเข้ามาให้ตีใจบ้าง เป็นโชคเล็กๆ น้อยๆ อย่าเสียโชคมาก หวังรางวัลใหญ่จะไม่สมหวัง **ด้านความรัก** คนโสดจะเจอคนที่ถูกใจในที่ทำงาน หรือต้องมีเรื่องงานเข้ามาเกี่ยวข้อง คนที่มีคู่อยู่แล้วช่วงนี้จะปรึกษาหารือกันในเรื่องการงานมากกว่าเรื่องอื่น **ด้านสุขภาพ** ระวังเรื่องการขับถ่ายระยะทางไกลๆ หรือการเดินทางไปต่างจังหวัด อาจหลงทางได้ ควรศึกษาเส้นทางให้ดีกว่า

## Zombieland Double Tap

### ซอมบี้แลนด์ แก๊งซ่าส์ล่าซอมบี้

แนวหนัง : แอ็คชั่น / ดราม่า / สยองขวัญ

ผู้กำกับ : รูเบน แพลชเชอร์

นักแสดง : เจสซี ไอเซนเบิร์ก, เอมมา สโตน,

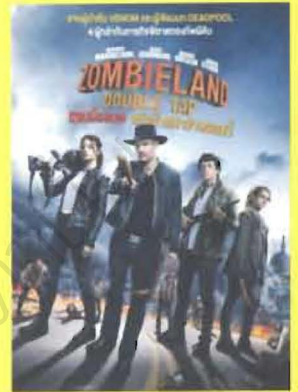
วูดดี แอร์ริสสัน, อาบีเกล เบลสลิ

กำหนดฉาย : 31 ตุลาคม 2562

เรื่องย่อ : Zombieland: Double Tap

เรื่องราวหลังเหตุการณ์ซอมบี้ระบาดในภาคแรก สหรัฐฯ กลายเป็นเมืองที่รกร้างไร้ผู้คน เหล่าแก๊งซ่าส์ล่าซอมบี้ได้ออกเดินทางไปตามสถานที่ต่างๆ ร่วมผจญภัยและพบผู้รอดชีวิตอื่นๆ ที่นำมาซึ่งความฮาแบบขั้นสุด การก๊อปปี้ซอมบี้มาพร้อมกับเสียงหัวเราะ ความป่วน และอาวุธครบมือกลับมาอีกครั้ง

Movie



## จอมขมังเวทย์ 2020

แนวหนัง : แอ็คชั่น / แฟนตาซี

ผู้กำกับ : ปิยะพันธุ์ สุขเพชร

นักแสดง : ปริญ สุภารัตน์, จิรายุ

ดับตระกูล, ชีชา อมาตย์กุล, พิชชภา

พันธ์อุบล, ศุภรัตน์ นิปรีชา, ฉัตรชัย เปล่งพานิช, สันธยา เปล่งพานิช

กำหนดฉาย : 14 พฤศจิกายน 2562

เรื่องย่อ : เปิดฉากโลกไสยเวทย์ อาคมขลัง แอ็คชั่นมันส์ระอุ การปะทะกันของ “จอมขมังเวทย์รุ่นใหม่” และ “จอมขมังเวทย์ในตำนาน” จะมาท้าท้าล้มล้มอาคมกันในด้านานบทใหม่แห่งโลกไสยเวทย์... ติดตามได้ในโรงภาพยนตร์



หวังกำไร  
ก็ให้ก๊าก

ดี  
มีหวัง  
เงินสั่งได้  
02-123-4000



ลิ้นชักเกษียณ

www.somwang.co.th | f สมหวัง เงินสั่งได้





## เตือนภัย! ทำบุญ บริจาคออนไลน์...แหล่งเพาะชอกาน โจรยุคใหม่

อยาก "ทำบุญ" แต่กลับกลายเป็น "สมทบทุนคนลวง" ข้อมูลจิตวิทยาเผยว่า ความขี้สงสัยของคนไทย คือช่องโหว่ ทหารายได้ของมิจฉาชีพ

### • เล่ห์ลวงความรู้สึก

ความรู้สึกและนิสัยขี้สงสัยและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของคนไทยส่วนใหญ่ แทนที่จะเป็นเรื่องดีที่เกิดขึ้นในสังคม กลับกลายเป็น "จุดอ่อน" ที่มิจฉาชีพใช้เป็นช่องทางในการทำมาหากิน โดยวิธีการที่เหล่าชอกานออนไลน์ใช้ในการขอเรียบริจาคมักเป็นข้อความและคำพูดเชิงจิตวิทยา ได้แก่ การขอเรียบริจาคจำนวนน้อย (เพื่อหวังผลรวมจำนวนมหาศาล) การใช้ข้อความบีบคั้น สะเทือนอารมณ์ เช่น ถ้าข้ากว่านี้อาจไม่ทันการณ์ ป่วยระยะสุดท้าย ฯลฯ

### • อยากบริจาคจริงๆ ทำอย่างไร

สนใจบุญสุนทานจริงๆ ที่ไม่ได้หวังโพสต์โพสโชว์เรียกโลศ ถ้าอยากบริจาคช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสัตว์ยากไร้ มีช่องทางโดยตรงในการทำบุญหรือบริจาคอย่างถูกต้องมากมาย ทั้งจากมูลนิธิ องค์กรการกุศล โรงเรียน หรือโรงพยาบาล หน่วยงานเหล่านี้ต้องมีมาตรฐาน โปร่งใส ตรวจสอบได้ และยังมีช่องทางออนไลน์ให้บริจาคได้สะดวก ช่วยสร้างความสบายใจให้เราว่า ไม่ได้ถูกหลอกโอนเงินให้โจร หรือสนับสนุนชอกานออนไลน์

### • "เฟซบุ๊ก-แมสเซนเจอร์" ช่องทางรวยมิจฉาชีพ!

จากข้อมูลของเฟซบุ๊กที่น่าสนใจ ประเทศไทยใช้ชีวิตบนโทรศัพท์มือถือติดอันดับ 1 ของโลก จึงเกิดกระแสเหตุการณ์หลายๆ อย่างได้ง่ายภายในเวลาอันรวดเร็ว เพราะทุกคนมีสมาร์ตโฟนอยู่ในมือ ทุกอย่างสามารถทำธุรกรรมได้ตลอดเวลา ทั้งการโอน การรับเงิน หรือแม้กระทั่งการบริจาคก็ตาม ดังนั้นทำให้เกิดโอกาสของการโกง การล่อลวงในโลกโซเชียล โดยเฉพาะเฟซบุ๊กสูงขึ้นเป็นมูลค่าถึงปีละหลายร้อยล้านบาท ขณะเดียวกันพฤติกรรมการเรียกรับเงินผ่านช่องทางโซเชียลจากเหล่า "ชอกานออนไลน์" ก็มีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทั้งนี้เนื่องจากประเทศไทยเป็นประเทศติดอันดับโลกที่คลั่งไคล้การใช้สื่อโซเชียล คนไทยเข้าเฟซบุ๊กทุกเดือนมากกว่า 51 ล้านคน และตกวันละมากกว่า 30 ล้านคน จนทำให้เกิดโอกาสการล่อลวงในเฟซบุ๊กสูงขึ้น

### • เรียกรับไม่ขออนุญาต ผิดกฎหมายจ้องโกง

การขอทานออนไลน์มีโทษตามกฎหมายมาตรา 19 ผู้ใดฝ่าฝืนมาตรา 13 วรรคหนึ่ง ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 1 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ การโพสต์ข้อความขอเงินผ่านเฟซบุ๊กก็ถือว่าเป็นการขอทานผ่านข้อความ ใช้ข้อความเพื่อขอเงินหรือทรัพย์สินจากผู้อื่น รวมทั้งการขอเรียบริจาคอื่นๆ บนโลกโซเชียลก็เข้าข่ายเช่นกัน ■

## "3 อย่า" คถาระวังภัยชอกานออนไลน์ เพื่อความปลอดภัย ไม่ให้ถูกลวงจากเหล่ามิจฉาชีพออนไลน์

1. **อย่าไว้ใจ** ต้องตรวจสอบข้อมูล ชื่อบุคคล ชื่อหน่วยงานนั้นๆ รวมถึงชื่อบัญชี เลขบัญชี และหมายเลขโทรศัพท์จากเว็บไซต์ เสริชเอ็นจิน เช่น กูเกิล ว่าเคยมีประวัติในเรื่องหลอกลวงและจ้องโกงมาบ้างหรือไม่
2. **อย่าวู่วาม** จงมีสติ อย่าให้ภาพสะเทือนใจ หรือข้อความน่าเวทนาบังตาอย่างไรเหตุผลจนรีบโอนเงินช่วยเหลือโดยเด็ดขาด การพิจารณาไต่ตรองอย่างรอบคอบ หรือบริจาคด้วยความอยากใหคนสรรเสริญ อิงกระแส เพราะนั่นคือการสนับสนุนให้คนมักง่าย เกียจคร้าน ไม่ทำงาน ไม่พึ่งพาตนเอง และสร้างนิสัยทุจริตจ้องโกงไปสืบสุด
3. **อย่าสะสอ** ติดตามข้อมูลข่าวสารที่มีการจับกุมคนร้ายในคดีต่างๆ ว่าใช้วิธีการหลอกลวงเหยื่ออย่างไร จะได้ไม่หลงกลตกเป็นเหยื่อถูกจ้องโกงโดยง่าย

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์



# คุหุคินทาบ

ปีที่ 12 ฉบับที่ 134 เดือนตุลาคม 2562 | Vol.12 No.134 OCTOBER 2019



Free Copy

