



ก้าวสู่ปีที่

12

"เกาะแหกตาแหกสัง"
 ชวนให้หลงใหล

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านครับ ฉบับนี้เป็นฉบับครบรอบ 11 ปีของนิตยสารคู่หูเดินทาง และกำลังจะก้าวต่อไปสู่ปีที่ 12 ครับ หลายเรื่องราวเกิดขึ้นมากมายในระหว่างการเดินทางอาจมีทั้งเรื่องสุข สนุก เศร้า แกรมเคล้าด้วยความมั่นใจและตื่นเต้น ทุกอย่างคือประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ไม่มีวันจบสิ้นครับ

คู่หูเดินทางฉบับนี้ที่คุณผู้อ่านมาสัมผัสเกาะกลางทะเลฝั่งอ่าวไทย “เหลาเหลียง” จ.ตรัง ที่ยังคงมีความอุดมสมบูรณ์อยู่มาก เป็นเกาะที่มีที่พักเพียงแห่งเดียว ให้บรรยากาศความเป็นส่วนตัวสุดๆ ไร่ไม้ชายเขา ท้องทะเลสีฟ้าใส หาดทรายสีขาวนวล ทรินี่นี้เรียกว่าเป็นทริปแห่งการพักผ่อนที่แท้จริง การได้นั่งมองฟ้า นอนดูทะเล ใช้ชีวิตแบบไม่เร่งรีบ อารมณ์ดีเกาะแบบมีสิ่งอำนวยความสะดวกเท่าที่จำเป็น ได้ผ่อนคลายกับธรรมชาติรอบๆ ตัว ไม่ต้องคิดกังวลถึงเรื่องอื่นใด เพียงแค่พำกายและใจหลีกหนีจากความวุ่นวายของสังคมเมืองชั่วขณะ พุดแล้วก็อยากจะไปอีก การเดินทางสะดวก มีรถโดยสารของ บขส. ออกจากสถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพ (ถนนบรมราชชนนี) ทุกวัน เวลา 19.30 น. ใครสนใจสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและสำรองตั๋วได้ที่ Call Center 1490 เรียก บขส. ครับ เมื่อเดินทางถึงสถานีขนส่งฯ ตรงกันต๊ะแนะกับทางที่พักให้มารับไปลงเกาะได้เลย (เกาะเปิดให้ท่องเที่ยวช่วงปลายเดือนตุลาคม - พฤษภาคม ของทุกปี)

บางที่การทำงานที่คร่ำเคร่ง และใช้ชีวิตที่เคร่งเครียดจนเกินไป อาจส่งผลร้ายต่อสุขภาพได้นะครับ หากเวลาว่างออกไปเดินทางท่องเที่ยว ใช้ชีวิตแบบสมดุล ทำงาน กิน เที่ยว เล่น แต่พอดี ให้เวลากับครอบครัวและคนรัก สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ แล้วคุณล่ะจะรู้ว่า “ความสุข” อยู่ไม่ไกลตัวเราเลยครับ



T. Jirakrit
นายจिरักดิ์ เยาว์วิษกุล
กรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท ชนส่ง จำกัด



คู่หูเดินทาง

ประธานที่ปรึกษา จิรศักดิ์ เยาว์วิษกุล สองประธานที่ปรึกษา ระพีพรรณ วรรณพินทุ คณะที่ปรึกษา ชนิตา สมานจิตร, ศิริชัย ทิพสน, สมภพ แสงทินกร, รัชพัฒน์ สิงหนาท, พรทิพย์ ทองประเสริฐ, พิษณุสินี พงศ์แสนเอกร, ชาติชาย พรหมจันทร์, อรปรีชา วิมูลอาจ ฝ่ายบริหาร มณฑกาด คงมัน, สุรินทร์ ทองหล่อ กองบรรณาธิการ ชญาณี อนุรักดิพันธ์, อัญญา ทรายอุรณการศึกษานุกรม สุรินทร์ ทองหล่อ ศาปนกรม ภาควุฒิ สุดเอี่ยม ฝ่ายธุรการ วรวิฑู สุวรรณเทพ ฝ่ายภาพ อัญญา ทราย, ๘8 ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด นิยารินทร์ ฐานธรรมพงษ์ ฝ่ายโฆษณาและการตลาด วรวิฑู เลิศวิทย์วระเทพ, อรุรัตน์ ทองสวัสดิ์, วร เพ็ชรวารี, จิระพงษ์ สุขโซ

Where to Find



นิตยสารคู่หูเดินทางได้เป็นประจำที่ บนรถโดยสารปรับอากาศ ของจำหน่ายตัว และจุดประชาสัมพันธ์ ของ บริษัท ชนส่ง จำกัด (บขส.) ณ สถานีขนส่งกรุงเทพ (จตุจักร), สถานีขนส่งฯ สายใต้ใหม่, สถานีขนส่งฯ เอกมัย, สถานีเดินรถสุวรรณภูมิ และสถานีบริการของ บขส. อีกกว่า 100 แห่งทั่วประเทศ, ร้านกาแฟ คาเฟ่ไอโซ่ ทุกสาขา, ร้านกาแฟ 94 coffee ทุกสาขา, ร้านกาแฟ คาเฟ่อดุง ทุกสาขา, ร้านกาแฟ คาเฟ่เมซอน และห้องสมุดมหาวิทยาลัยชั้นนำทั่วประเทศ ฯลฯ

สารบัญ

06 บขส. อินไซด์ 07 บขส. อัปเดต 10 ข่าวรายทาง 12 เก็บมาฝาก 13 เล่าสู่กันฟัง 14 รอบรู้รอบโลก 16 คู่หูพาเที่ยว 24 บุญสุขภาพ 26 เคล็ดลับความงาม 28 คู่หูดวง 29 ดูหนังฟังเพลง 30 เรื่องน่ารู้

คุณสามารถอ่านนิตยสารคู่หูเดินทาง

ในรูปแบบ E-Magazine ได้ง่ายๆ เพียง ความโหดแอปพลิเคชันของ AIS Bookstore มาไว้ที่สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตของคุณ ใช้ได้ทั้งระบบ Android และ ios



**สมัครสมาชิกนิตยสารคู่หูเดินทาง
จ่ายเพียงค่าจัดส่ง 250 บาท (1 ปี 12 ฉบับ)
วิธีสมัครสมาชิก**

โอนเงินเข้าบัญชีในนาม บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขา สำนักรัชโยธิน ประเภทบัญชี ออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 111-291870-5 แล้วส่งไปโอนเงิน พร้อมชื่อ ที่อยู่ และเบอร์ติดต่อกลับมาที่ แฟกซ์. 0-2171-1536 สอบถามเพิ่มเติม โทร. 08-1919-4028

เจ้าของคู่หูเดินทาง บริษัท เอ็มเจ มีเดีย จำกัด

499/87 ถนนหทัยราษฎร์ แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510
โทรศัพท์ 0-2171-1536 โทรสาร 0-2171-1536
MJ Media Company Limited
499/87 Hathairat Road, Sam Wa Tawantok, Khlong Sam Wa, Bangkok 10510

ฝ่ายโฆษณา 09-2265-2442
ฝ่ายบัญชี อุไรภรณ์ เลิศสำราญ โทร. 08-1821-2287, 0-2889-5664
ฝ่ายสมาชิก 08-1919-4028
อีเมล : mjmedia2008@yahoo.com
เว็บไซต์ www.busbuddythailand.com
พิมพ์ที่ บริษัท โยตี้ ออล ดิจิตอล พรินท์ จำกัด

• ข้อเขียนและรูปภาพในนิตยสารคู่หูเดินทางสงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย หากต้องการนำไปเผยแพร่หรือทำซ้ำไม่ว่าบางส่วนหรือทั้งหมด ต้องได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก บริษัท เอ็มเจ มีเดีย จำกัด ก่อนทุกครั้ง



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสภาวะที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



โตเกียว



สิงคโปร์

โตเกียว เมืองที่ปลอดภัยที่สุดในโลก

วนกลับมาอีกครั้งกับการจัดอันดับเมืองต่างๆ ในปีนี้ โดยการจัดอันดับครั้งนี้เป็นผลการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนที่จัดทำโดย The Economist Intelligence Unit ซึ่งออกสำรวจเมืองต่างๆ ทั่วโลกรวมทั้งสิ้น 60 เมือง โดยแบ่งหัวข้อเป็น “เมืองที่ปลอดภัยสูงสุดด้านดิจิทัล” “เมืองปลอดภัยด้านสุขอนามัย” “ด้านระบบสาธารณสุขโลกพื้นฐานและความปลอดภัย” และเมื่อเอาคะแนนจากทุกหัวข้อมารวมกัน ปรากฏว่ากรุงโตเกียวของญี่ปุ่นมาเป็นอันดับที่ 1 ตามด้วยอันดับที่ 2 สิงคโปร์ และกลับไปญี่ปุ่นอีกครั้งกับเมืองโอซากาในอันดับที่ 3 ส่วนอันดับ 4 คือกรุงอัมสเตอร์ดัมของเนเธอร์แลนด์ และ 5 คือนครซิดนีย์ของออสเตรเลีย สำหรับกรุงเทพฯ ได้รับการจัดอันดับอยู่ที่ 47 แต่เมืองที่อันดับหล่นลงไปมากที่สุดประจำปีนี้ก็คือเกาะฮ่องกง ซึ่งเมื่อปี 2017 ยังอยู่อันดับที่ 9 แต่มาตั้งแต่ปี 2019 ก็หล่นไปอยู่อันดับที่ 20 (ขนาดมีจลาจลและการประท้วงในช่วงนี้แหละเนี่ย) ส่วนเมืองที่รั้งอันดับ 60 หรืออันดับสุดท้ายก็ “กรุงลากอส” ของไนจีเรีย ตามด้วย “กรุงคารากัส” ของเวเนซุเอลา “นครย่างกุ้ง” ของเมียนมา “เมืองการาจิ” ของปากีสถาน และ “กรุงธากา” ของบังคลาเทศ มีอยู่กรุงเทมหานครของประเทศไทยก็คงต้องพัฒนาเรื่องความปลอดภัยกันอีกมากทีเดียว หากอยากติดไต่อันดับต้นๆ แบบเมืองอื่นๆ บ้าง



โอซากา

หุ่นยนต์ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก 2020



นอกจากการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ก่อนการแข่งขันกีฬาแล้ว ในครั้งนี้ยังมีการใช้บรรดาหุ่นยนต์ผู้ช่วยสำหรับกีฬาโอลิมปิกฤดูร้อน ปี ค.ศ. 2020 ด้วย โดยเจ้าหุ่นยนต์ได้รับการออกแบบมาให้สามารถเคลื่อนย้ายสิ่งของต่างๆ ข้ามสนามได้อย่างรวดเร็ว รวมถึงทำหน้าที่เก็บอุปกรณ์ในการแข่งขันกีฬา เช่น หอกจากกีฬาพุ่งแหลนและแผ่นกลมสำหรับกีฬาขว้างจักร หลังจากนั้นก็กีฬาขว้างออกไปแล้ว และเจ้าหุ่นยนต์อีกตัวจะมีหน้าจอกว้างที่ขนาดเท่าคนบนล้อของมัน หุ่นยนต์ตัวนี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อช่วยให้ผู้ชมทางบ้านสามารถดูกีฬาแบบเสมือนจริงได้ นอกจากนี้ยังมีหุ่นยนต์มาสกอตที่ถูกออกแบบมาให้ดูเหมือนสิ่งมีชีวิตที่ยิ้มแย้มเป็นมิตร ซึ่งแม้เดินไม่ได้แต่สามารถขยับแขนขาได้ พุดไม่ได้แต่สามารถส่งสายตาได้หลายแบบ ทั้งแบบสายตาเป็นประกาย



และเป็นรูปหัวใจ ถือเป็นสัญลักษณ์หรือเป็นตัวแทนการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งนี้เลยก็ว่าได้

หากดูรายละเอียดเพิ่มเติมจะพบว่า “หุ่นยนต์ภาคสนาม” เป็นหุ่นยนต์ที่มีขนาดเล็ก มีรูปร่างเหมือนรถประจำทาง สามารถเดินทางได้อย่างรวดเร็วถึง 20 กิโลเมตรต่อชั่วโมง มีกล้องสามตัวและเซ็นเซอร์พิเศษที่ช่วยให้มองเห็นสภาพแวดล้อม ด้านบนมีไฟชนิดพิเศษรอบๆ ที่จะสว่างขึ้นในขณะที่ทำงาน หุ่นยนต์สามารถหลบหลีกสิ่งกีดขวาง และยังสามารถปรับเปลี่ยนเส้นทางเพื่อหลีกเลี่ยงบริเวณที่เป็นหญ้าได้อีกด้วย แค่นี้ก็ภาพตามการทำงานของเจ้าหุ่นยนต์ทั้งหลายเหล่านี้ก็ตื่นเต้นแล้วใช่ไหมละ



ภาพประกอบ : www.toyota.co.th

เรื่องแปลกแต่จริง

อเล็กซานเดอร์บาราช เป็นกษัตริย์พระองค์แรกที่สั่งให้ทหารในกองทัพโกนเคราออกให้เรียบร้อยก่อนออกรบ โดยมีที่มาจากที่ทหารของพระองค์พลาดท่าเสียทีเข้าศึกจากการคว่ำหน้าหวดเคราในการต่อสู้แบบประชิดตัวนั่นเอง



ขี่จักรยานไปทำงาน มีสิทธิ์ได้วันหยุดเพิ่ม...เอ๊ะก็ดีนะ

ล่าสุด มีนักการเมืองสังกัดพรรคกรีนในดินแดนแห่งเบียร์กำลังพยายามผลักดันร่างกฎหมายให้มีการเพิ่มวันหยุดให้กับบรรดาพนักงานในบริษัทต่างๆ ที่ขี่จักรยานไปทำงานเป็นประจำ นักการเมืองคนที่ว่าก็คือ นาย Stefan Gelbhaar สมาชิกรัฐสภาเยอรมนี (Deutscher Bundestag) สังกัดพรรคกรีน (Die Grünen) ให้ความเห็นว่า พนักงานที่ขี่จักรยานไปทำงานเป็นประจำนั้น มีสถิติที่รับรองว่ามีอัตราการเจ็บป่วยน้อยกว่าคนทั่วไป มีสุขภาพที่แข็งแรงมากกว่า ลดอัตราการลางานเพราะความเจ็บป่วยให้น้อยลง อีกทั้งยังช่วยลดปัญหาด้านมลพิษให้กับสิ่งแวดล้อมไปในตัวด้วย พวกเขาควรได้รับรางวัลตอบแทนด้วยการเพิ่มวันหยุดสักสองสามวัน แต่ก็มีข้อโต้แย้งจากบริษัท BARMER ซึ่งเป็นผู้ให้บริการด้านประกันสุขภาพระบุว่า ข้อเสนอสนับสนุนด้านงานวิจัยที่นาย Gelbhaar ยกมาใช้อ้างอิงการผลักดันกฎหมายนี้ยังไม่ชัดเจนและขาดน้ำหนักมากพอ เพราะการมีสุขภาพดีของผู้คนนั้นเกิดจากหลายปัจจัย ทั้งการออกกำลังกาย อาหาร มลภาวะรอบตัว ปัญหาต่างๆ ในชีวิต ความเครียดหรือพฤติกรรมบางอย่าง เช่น หากมีนักปั่นจักรยานที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ชอบดื่มแอลกอฮอล์หรือสูบบุหรี่ด้วย จะถือว่าพนักงานคนนั้นมีสุขภาพดีจริงหรือ



ว่ากันว่ามหาวิทยาลัยเหล่านี้ เรียนจบแล้วรวย

แม้ว่าในปัจจุบันคนส่วนมากจะคิดว่าการศึกษาในมหาวิทยาลัยกับความร่ำรวยอาจไม่สอดคล้องกันมากเหมือนในสมัยก่อน เพราะผู้คนมีการค้นคว้าหาความรู้จากการเรียนนอกตำราและดูจากประสบการณ์มากกว่า แต่ก็ยังมีผู้คนไม่น้อยเชื่อว่าสถาบันการศึกษาจะช่วยต่อยอดอาชีพและความมั่นคงทางฐานะ เช่นเดียวกับรายงานจากผลวิจัยของ Wealth-X ซึ่งเป็นเว็บไซต์สำรวจการติดตามเกี่ยวกับด้านการศึกษาและบริการทางการเงิน ที่ได้จัดอันดับมหาวิทยาลัยทั่วโลกที่มีจำนวนศิษย์เก่าเติบโตในหน้าที่การงานจนมีรายได้สูงเข้าขั้นระดับมหาเศรษฐี (Ultra High Net Worth) หรือ UHNW โดยประเมินจากศิษย์เก่าที่มีชื่อเสียงและมีระดับทรัพย์สินตั้งแต่ 30 ล้านดอลลาร์ขึ้นไป หรือกว่า 900 ล้านบาท พบว่า

- อันดับ 1** คือ มหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ (National University of Singapore) ประมาณจำนวนศิษย์เก่ารายระดับเศรษฐีราว 1,890 ราย
- อันดับ 2** คือ มหาวิทยาลัยชิงเต่า Tsinghua University (China) ประมาณจำนวนศิษย์เก่ารายระดับเศรษฐีราว 1,090 ราย
- อันดับ 3** คือ มหาวิทยาลัยปักกิ่ง Peking University (China) ประมาณจำนวนศิษย์เก่ารายระดับเศรษฐีราว 905 ราย
- อันดับ 4** คือ มหาวิทยาลัยมุมไบ ประเทศอินเดีย University of Mumbai (India) ประมาณจำนวนศิษย์เก่ารายระดับเศรษฐีราว 790 ราย
- อันดับ 5** คือ มหาวิทยาลัยเดลี อินเดีย University of Delhi (India) ประมาณจำนวนศิษย์เก่ารายระดับเศรษฐีราว 785 ราย
- อันดับ 6** คือ มหาวิทยาลัยนิวเซาท์เวลส์ ออสเตรเลีย University of New South Wales (Australia) ประมาณจำนวนศิษย์เก่ารายระดับเศรษฐีราว 575 ราย
- อันดับ 7** คือ มหาวิทยาลัยซิดนีย์ ออสเตรเลีย University of Sydney (Australia) ประมาณจำนวนศิษย์เก่ารายระดับเศรษฐีราว 550 ราย
- อันดับ 8** คือ มหาวิทยาลัยแห่งชาติไต้หวัน National Taiwan University (Taiwan) ประมาณจำนวนศิษย์เก่ารายระดับเศรษฐีราว 410 ราย
- อันดับ 9** คือ มหาวิทยาลัยโมนาช ออสเตรเลีย Monash University (Australia) ประมาณจำนวนศิษย์เก่ารายระดับเศรษฐีราว 405 ราย
- อันดับ 10** คือ มหาวิทยาลัยเมลเบิร์น ออสเตรเลีย University of Melbourne (Australia) ประมาณจำนวนศิษย์เก่ารายระดับเศรษฐีราว 375 ราย

แต่อย่างไรก็ดี ความร่ำรวยที่เกิดขึ้นของมหาเศรษฐีหลายคนในจำนวนนี้ ก็มีส่วนจากมรดกตกทอดจากครอบครัวประกอบอยู่ด้วย

ข้อมูลจาก Imaginechina



“เกาะเขลาเหลียง” ชวนให้หลงใหล



อีกไม่กี่เดือนก็จะสิ้นปี 2562 แล้ว เตรียมวางแผนเที่ยวในวันหยุดยาวกันหรือยังคะ แต่ก่อนจะไปเที่ยวก็อย่าลืมสะสางเคลียร์งานกันก่อนด้วยนะ

ช่วงปลายปีอากาศหนาวๆ หลายคนคงนึกถึงไอหมอกบนยอดดอย แต่เราขอบอกว่า “ทะเล” หน้าหนาวก็สวยสุดๆ เช่นกันนะ เพราะท้องฟ้าจะใสสีฟ้าสด อากาศดี มีลมพัดโชย โดยเฉพาะทะเลในภาคใต้ที่มีทั้งฝั่งอ่าวไทยและฝั่งอันดามันให้เลือกเที่ยว

คู่มือเดินทางฉบับนี้เลยจะชวนคุณผู้อ่านไปเที่ยวที่ “เกาะเขลาเหลียง” ชื่อเกาะอาจจะยังไม่คุ้นหูและเป็นที่รู้จักมากนัก แต่ที่นี่คือจุดเด่นเพราะความเป็นธรรมชาติยังอุดมสมบูรณ์อยู่มาก ปลายปีนี้ถ้าใครยังไม่มีโปรแกรมไปเที่ยวไหน เราขอแนะนำให้ปักหมุดรอไว้ก่อนเลย โดยจะเปิดให้ท่องเที่ยวในช่วงปลายเดือนตุลาคม - เดือนพฤษภาคม ของทุกปี หลังจากนั้นจะปิดเกาะในช่วงมรสุม

เกาะเขลาเหลียง อยู่ในพื้นที่เขตความดูแลของอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะเภตรา ตั้งอยู่ที่ตำบลสุกร อำเภอบะเหลียน จังหวัดตรัง โดยมี





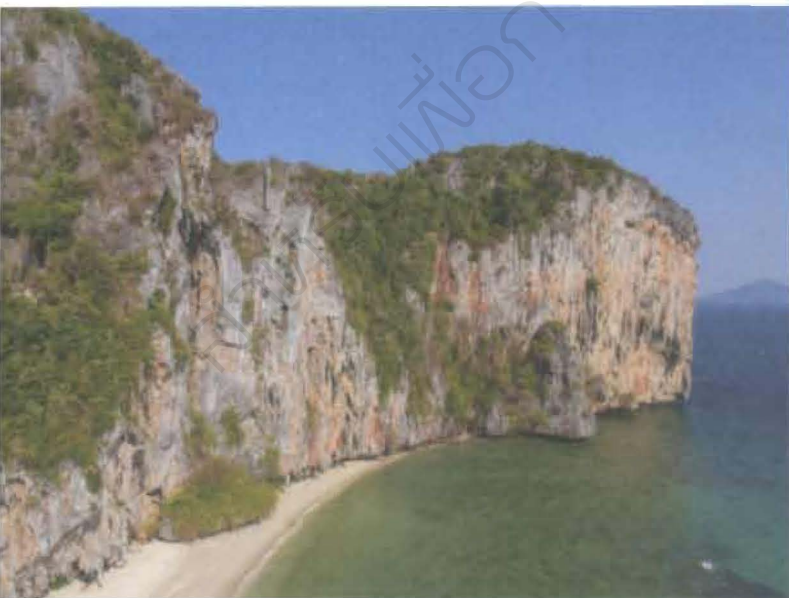
ด้วยกัน 2 เกาะ คือ เกาะเหลาเหลียงน้อง (เหนือ) และเกาะเหลาเหลียงพี่ (ใต้) ซึ่งอยู่ไม่ไกลกันมาก ลักษณะเหมือนเกาะแฝด แต่ละเกาะก็จะมีจุดเด่นที่แตกต่างกัน ส่วนเกาะที่อนุญาตให้ทำที่พักแรมได้นั้นคือ เกาะเหลาเหลียงน้อง โดยทางอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะเภตราได้ให้สัมปทานการทำที่พักแก่ Laoliang Beach เพียงแห่งเดียว เพื่อให้เป็นจุดแลความสะอาดเรียบร้อย รวมถึงการสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกเท่าที่พอจำเป็น และให้ดูแลรักษาสวนป่ากับธรรมชาติโดยรอบ ที่สำคัญยังถือเป็นการจำกัดนักท่องเที่ยวไปในตัวที่พักจะมีลักษณะเป็นเต็นท์ขนาดใหญ่ที่สามารถเคลื่อนย้ายได้ในยามปิดฤดูกาลท่องเที่ยว และไม่ทำลายทัศนียภาพที่

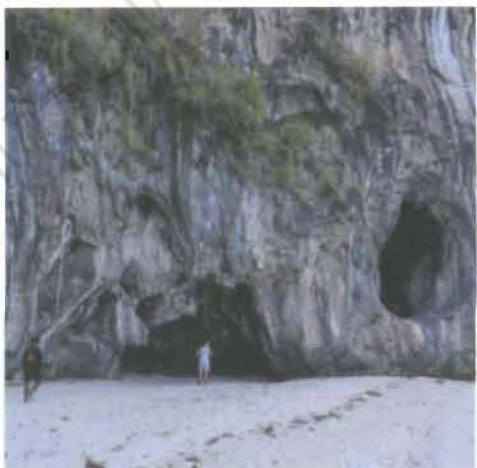
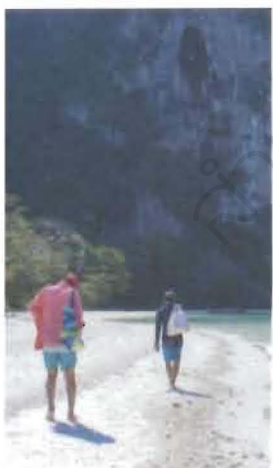




สวยงามของเกาะ โดยมีให้เลือกทั้งแบบ Garden view และแบบ Sea view แต่เรารับรองว่านอนหลับสบาย มีที่นอน พัดลม และปลั๊กไฟที่เปิดให้ใช้เป็นเวลา ตั้งแต่ 18.00 - 09.00 น. สำหรับห้องอาบน้ำและห้องสุขา ก็สะอาด มีโซนแบ่งชาย-หญิงเรียบร้อย

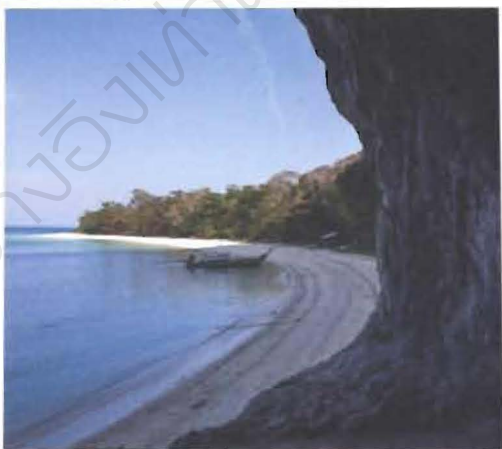
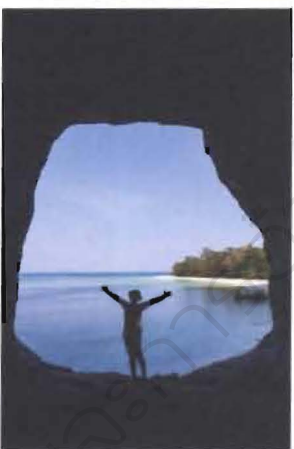
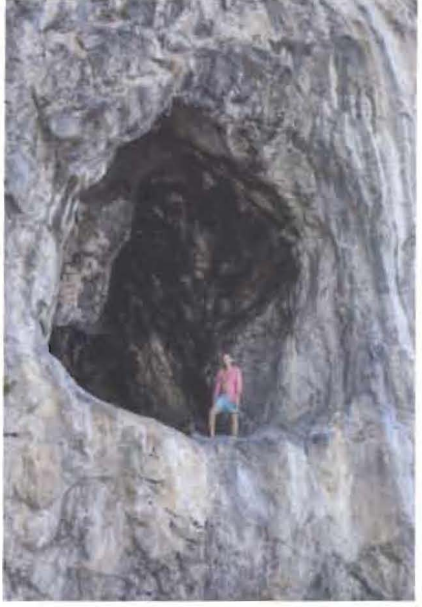
การมาเที่ยวที่เกาะเหลาเหลียงเราแนะนำให้ซื้อแพคเกจมาดีที่สุดอย่างน้อยๆ ก็ควรค้างสัก 2 วัน 1 คืน หรือ 3 วัน 2 คืนก็ได้ ถ้ามีเวลาจะอยู่หลายๆ วันเค้าก็ไม่ว่า แค่ว่าจ่ายเงินเพิ่มเท่านั้น แต่ทุกอย่างต้องจองล่วงหน้า เพราะราคาที่พักจะรวมกับอาหารในมื้อด้วย ทุกอย่างจะนำมาจากบนฝั่ง ขนาดน้ำจืดที่เราใช้อาบอาบน้ำเกาะยังต้องขนมาจากฝั่งเลย ราคาที่จ่ายไปจึงถือว่าคุ้มมากๆ ไม่ว่าจะคุณขับรถมาเอง นั่งเครื่องบิน รถไฟ หรือเดินทางด้วยรถโดยสารสาธารณะ เค้าก็มีบริการรับ-ส่ง เพื่อเพิ่มความสะดวกให้กับลูกค้า ที่สำคัญบริการดี สถานที่สะอาด สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เฟซบุ๊ก Laoliang Beach & เกาะเหลาเหลียง โทร. 09 7252 6563 และ 08 1737 8176





เกาะเหลาเหลียงพี ตั้งอยู่ทางด้านทิศใต้ของเกาะเหลาเหลียงน้อง ห่างกันประมาณ 300 เมตร นั่งเรือมาประมาณ 5 นาทีก็ถึง เกาะนี้จะไม่อนุญาตให้นักท่องเที่ยวพักแรมเนื่องจากเป็นเกาะสัมปทานรังนก แต่สามารถขึ้นมาเที่ยวชมความงามบนเกาะได้ แต่ก็เห็นที่ค้างแรมชั่วคราวของชาวประมงอยู่ใกล้ๆ ชายฝั่งบ้าง เมื่อยามมีพายุไม่สามารถนำเรือกลับเข้าฝั่งได้ ด้านหลังของเกาะจะเป็นจุดดำน้ำอีกจุดหนึ่งที่สวยงาม เป็นแหล่งที่มีสัตว์น้ำชุกชุม และปะการังสวยงาม แต่จะเห็นมากน้อยนั้นขึ้นอยู่กับกระแสน้ำและเวลาด้วย ถ้ามาในช่วงเช้าแสงพระอาทิตย์ส่องจะมองเห็นชัด

ในส่วนด้านหน้าของเกาะเหลาเหลียงพีจะมีชายหาดที่ยาวและสวยกว่าเหลาเหลียงน้อง น้ำทะเลเรียกว่าใสถึงเลย เรือจะมาปล่อยเราไว้ที่ท้ายเกาะเพื่อให้เดินเล่นชมวิว โฟสต์ทำถ่ายรูปกันไปเรื่อยๆ ตามสะดวก มุมนี้สามารถมองเห็นเกาะเหลาเหลียงพีและเหลาเหลียงน้องอยู่ใกล้ขีด



ติดกันสวยงามมากๆ เมื่อเดินมาถึงช่วงหัวเกาะทางด้านซ้ายจะเป็นทางเดินไปอ่างจากุชชีธรรมชาติ เป็นลักษณะแอ่งน้ำสีฟ้าใสที่ถูกกักเซาะจากน้ำทะเลจนเป็นบ่อน้ำขนาดใหญ่ให้สามารถลงไปเล่นน้ำได้ ถ้ามาในช่วงน้ำขึ้น และอีกจุดไฮไลต์ที่สำคัญบนเกาะนี้ก็คือ หน้าผาถ้ำเขินปูนที่จะมีช่องวงกลมทะลุออกมาด้านนอก เหมือนหน้าต่างของถ้ำ ไม่ว่าจะถ่ายรูปจากด้านนอกหรือด้านในก็สวยสุดๆ มาแล้วไม่ได้ไปถือว่าพลาดมากนะคะ (บนเกาะหน้าหาดขยะค่อนข้างเยอะ เพราะเป็นบริเวณที่รับลมทะเลแบบเต็มๆ จึงมีสารพัดสิ่งของที่ลอยมากับน้ำทะเล ทั้งขวดพลาสติก ขวดแก้ว เศษไม้ ฯลฯ ต้องเดินด้วยความระมัดระวัง และควรใส่รองเท้าด้วย)

เมื่อเดินเล่นถ่ายรูปบนเกาะเหล่าเหลียงที่จันทน์ใจ ก็ได้เวลากลับไปทำกิจกรรมอื่นๆ บนเกาะเหล่าเหลียงนี่เองกันต่อ ซึ่งมีทั้งกิจกรรมปีนหน้าผา พายเรือคายัค ดำน้ำดูปะการังด้านหน้าเกาะ หรือใครพกหนังสือมาอ่านนอนเล่นใต้ต้นไม้ก็ถือว่าวิเศษสุดแล้วค่ะ ด้วยความเงียบสงบนักท่องเที่ยวจะอยู่ในมุมส่วนตัวของตัวเอง ทำกิจกรรมต่างๆ ตามชอบ ไม่มีเสียงดังอะอะไววายใดๆ นั่นคือชีวิตติดเกาะที่ดีมาก





ตอนหกโมงเย็น นั่งตนนัดเราว่าจะพาไปดูพระอาทิตย์ตกน้ำกลางทะเล แต่ฟังก์ก็รู้สึกตื่นเต้น นั่งเรือออกมาแค่มองถึงจิตใจทะเล... พระอาทิตย์กำลังค่อยๆ ลับขอบฟ้า สวยมาก บรรยากาศดี อาจมีคลื่นลมบ้างแต่ว่ามันคือครั้งหนึ่งในชีวิตเลยนะสำหรับเรา ประทับใจมากๆ

ส่งพระอาทิตย์กลับบ้านเรียบร้อยแล้ว เราก็กลับขึ้นเกาะ โดยมีสำหรับมือเย็นเตรียมรอไว้พร้อม อาหารอร่อย เติมได้ไม่อั้น (ไม่รวมอาหารทะเลนะจ๊ะ) ปิดท้ายกับผลไม้หวานชื่นใจ ทานอาหารเสร็จ นั่งดูฟ้าดูทะเลรออาหารย่อย ทุกอย่างอยู่ในความเงียบสงบ มีเพียงคลื่นและลมเท่านั้นที่เคลื่อนไหวอยู่รอบๆ ตัวเรา

ยังเหลือกิจกรรมอีกหนึ่งอย่างสำหรับค่ำคืนนี้ คือการพาไปส่องปูแม่ไก่ที่อาศัยอยู่ในถ้ำเขาหินปูนด้านหลังที่พัก พร้อมมีหินงอกหินย้อยให้ดูด้วยก็สนุกดีแบบวิถีถิ่น... เสร็จแล้วแยกย้ายเจอกันใหม่ตอนเช้า



เราเลือกที่พักแบบ Sea view คือ สามารถมองเห็นวิวด้านหน้าติดทะเล เวลาพระอาทิตย์ขึ้นก็เห็นก่อนใครตั้งแต่อยู่ในเตียงที่ เข้านี้มีมรสุมเข้า เสียงคลื่นดังมาก น้ำทะเลสีขุ่น สรุพบว่าไม่ได้ไปดำน้ำที่เกาะเหลาเหลียงที่ตามที่แพลนไว้ แต่ก็ไม่เป็นไร เดินเล่นกินลมชมวิวบนเกาะเหลาเหลียงนี่ก็พอ อาหารเช้าจะเป็นแบบไข่ดาว แพนเค้ก ชา กาแฟ โอวัลติน ขนมปังปิ้ง ผลไม้ ทานได้เต็มที่ หลังจากนั้นก็พักผ่อนเก็บภาพความสวยงามของเกาะกันแบบเต็มที่ พร้อมเก็บข้าวของเตรียมกลับขึ้นฝั่ง เพราะเจ้าหน้าที่ของอุทยานฯ แจ้งว่าจะมีพายุเข้า ให้รีบออกจากเกาะตอน 11 โมง ไมอย่างนั้นอาจจะเจอคลื่นใหญ่กลางทางได้ เลยกลับไปทานมื้อกลางวันที่ทำเรือ อร่อยจัดเต็มเช่นเคย ... ทริปนี้ของเราเรียกว่าประทับใจมาก ได้เติมพลังแห่งความสุขแบบล้นเหลือ ทุกอย่างบริกาที่ดี ไม่มาก ไม่น้อยเกินไป ให้ความเป็นส่วนตัวกับลูกค้า แถมธรรมชาติบนเกาะคือคำตอบว่าเราจะต้องกลับมาอีกครั้งแน่นอน!!!

บ๊าย บาย เกาะเหลาเหลียง...

การเดินทาง

• รถโดยสารประจำทาง

มีรถโดยสารของ บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) ออกจากสถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพ (ถนนบรมราชชนนี) เส้นทาง กรุงเทพฯ - ตรัง รถ ม.4ข (46 ที่นั่ง) ค่าโดยสาร 634 บาท ออกจากสถานีเวลา 19.30 น. สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Call Center 1490 เรียก บขส. หรือ www.transport.co.th

• รถยนต์

จากกรุงเทพฯ ไปตรังได้ 2 เส้นทาง คือ
เส้นทางที่ 1 : ใช้ทางหลวงหมายเลข 4 (เพชรเกษม) ผ่านจังหวัดเพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ ชุมพร จากนั้นเข้าทางหลวงหมายเลข 41 ผ่านสุราษฎร์ธานี ทุ่งสง แล้วแยกเข้าทางหลวงหมายเลข 403 สู่อำเภอห้วยยอด จากนั้นเลี้ยวซ้ายเข้าทางหลวงหมายเลข 4 ไปจนถึงตรัง ระยะทางประมาณ 828 กิโลเมตร
เส้นทางที่ 2 : ใช้ทางหลวงหมายเลข 4 (เพชรเกษม) จนถึงจังหวัดชุมพร แล้วแยกเข้าระนอง พังงา กระบี่ ตรัง ระยะทางประมาณ 1,020 กิโลเมตร

DAIX
STEALTH





10-20-60 เทคนิคการดูแลสุขภาพ ของเหล่าคนทำงานออฟฟิศ

จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี 2559 เป็นต้นมา พบว่าประเทศไทยมีผู้ใช้คอมพิวเตอร์ประมาณ 20.2 ล้านคน เป็นกลุ่มวัยทำงาน (อายุ 15 - 59 ปี) ที่ใช้คอมพิวเตอร์ จำนวนถึง 14.4 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 71.2 พร้อมกับพบว่าปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากการทำงานในออฟฟิศ มีแนวโน้มสูงขึ้น ทั้งจากการทำงานภายในอาคารเป็นเวลานาน ท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้องเป็นเวลานาน และเชื้อโรคจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม รวมถึงปัญหาความเครียด สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และอาจเป็นต้นเหตุของโรคต่างๆ ตามมาอีกด้วย

ดังนั้น กรมควบคุมโรคจึงมีคำแนะนำหลักๆ สำหรับทำงานในออฟฟิศ ด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้ "10-20-60" อธิบายให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือ 10 นาที พักสายตาจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ 20 นาที เปลี่ยนท่าทางและอิริยาบถการทำงาน และ 60 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและแขน อาจทำง่ายๆ ด้วยการแกว่งแขน สะบัดข้อมือ กำมือและคลายมือ หมุนข้อเท้าวนไปมาซ้ายขวา ฯลฯ โดยควรทำเป็นประจำทุกวัน เพื่อช่วยปกป้องดวงตาจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะออฟฟิศซินโดรมและความเครียดสะสมต่างๆ นั่นเอง

ข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

รู้ไหม "เครียดลงกระเพาะ" เป็นโรคยอดฮิตคนทำงาน

โรคเครียดลงกระเพาะ ส่วนมากเกิดจากความเครียดสะสมหรือภาวะที่ทำให้รู้สึกกดดัน เพราะในขณะที่เราเครียด ระบบประสาทอัตโนมัติจะกระตุ้นให้กระเพาะอาหารหลั่งน้ำย่อยออกมามากกว่าปกติ จนเกิดการระคายเคือง ส่งผลให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร และเมื่อเกิดซ้ำบ่อยครั้งก็ส่งผลเสียต่อความสมดุลของร่างกายและการทำงานของระบบต่างๆ ในรายที่เป็นมากๆ อาจจะมีอาการปวดท้อง ปวดแสบปวดร้อนในกระเพาะอาหาร ปวดศีรษะ มีไข้ ร่วมด้วย



เพื่อสุขภาพที่ดี ควรนอนหลับสนิทก่อนเที่ยงคืน

รู้ไหมว่าการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอตามวงจรชีวิต หรือที่ทางการแพทย์และทางวิทยาศาสตร์เรียกว่า นาฬิกาเวลา หรือ Biological clock นั้น จะมีผลทำให้ร่างกายมีการผลิตฮอร์โมนต่างๆ ที่ป้องกันและต่อต้านการแก่ชรา มีการผลิตออกมาอย่างสมบูรณ์เต็มที่ ดังนั้นเราจึงควรเข้านอนก่อนเที่ยงคืน โดยในที่นี่ต้องเป็นการหลับสนิทในความมืด และควรจะใช้วิธีการตามธรรมชาติต่างๆ เพื่อทำให้หลับสบาย โดยไม่ต้องใช้ยานอนหลับหรือยาระงับประสาทที่จะมีผลต่อการผลิตฮอร์โมนบางชนิดเมื่อใช้เป็นระยะเวลานาน การอดนอนหลายๆ วันแล้วมานอนชดเชยในภายหลังไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ทางที่ดีควรจัดเวลานอนให้เป็นช่วงเวลาเดิม (ก่อนเที่ยงคืน) ในทุกวัน เพื่อให้ร่างกายปรับสมดุลอย่างเป็นระบบในระยะยาว



กินแล้วได้อะไร

แม้จะไม่ได้มีสีเขียว สีสแดง สีเหลืองที่มาก คุณประโยชน์แบบผักชนิดอื่นๆ แต่รู้ไหมว่าบรรดาเห็ดสีขาวทั้งหลายนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายไม่น้อยเลยทีเดียว โดยเฉพาะโพแทสเซียมในเห็ดที่เป็นตัวช่วยสำคัญในการต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัสต่างๆ นอกจากนี้ยังช่วยทำให้ระบบการไหลเวียนเลือดในร่างกายมีความสมดุล ส่งผลให้ไม่เกิดภาวะความดันโลหิตสูง ช่วยเร่งอัตราการเผาผลาญในร่างกายได้เป็นอย่างดี แถมยังมีรสชาติหวานอร่อยนำไปปรุงเป็นอาหารได้หลากหลายเมนู หรือจะกินเพื่อควบคุมน้ำหนักก็เหมาะ รู้แบบนี้แล้วหันมากินเห็ดกันดีกว่า



เนยจากเมล็ดพืชกำลังเป็นที่นิยม

หลายๆ คนชื่นชอบเนยนมและเนยถั่ว แต่ตอนนี้มีเนยชนิดอื่นๆ ที่น่าสนใจว่าเนยสองชนิดนี้กำลังเป็นที่จับตาในหมู่คนรักสุขภาพอย่าง เนยอัลมอนด์ เนยจากเมล็ดทานตะวัน เนยจากเมล็ดฟักทอง หรือเนยจากเมล็ดแดงโม (อันนี้อาจจะฟังดูแปลกว่ามีถั่วหรือ) กำลังเป็นกระแสนิยมใหม่ๆ เนื่องจากชาวตะวันตกกินจำนวนมาก ประสบปัญหาภาวะแพ้ถั่วลิสงและถั่วเหลืองกันมาก แต่ก็อยากดูแลสุขภาพให้ดี ดังนั้น เนยจากเมล็ดพืชทางเลือกเหล่านี้จึงเริ่มได้รับความนิยมมากขึ้น แถมส่วนมากยังมีแคลอรีที่ต่ำกว่าเนยนมและเนยถั่ว คนที่อยากควบคุมน้ำหนักก็สามารถกินได้แบบสบายใจอีกต่างหาก

บิดขี้เกียจตอนตื่นนอน ช่วยเรื่องสุขภาพด้วยนะ

ใครจะคิดว่าการบิดขี้เกียจยามตื่นนอนที่เรามักทำกันแบบอัตโนมัติมันจะช่วยทำให้เรามีสุขภาพดีขึ้น เหตุที่การบิดขี้เกียจถือว่าเป็นกิจวัตรประจำวันที่จะกลายมาเป็นส่วนเสริมความสมบูรณ์แข็งแรงให้แก่สุขภาพร่างกาย นั่นก็เพราะเป็นการบริหารร่างกายด้วยท่าที่ง่ายผสมผสานกับการหายใจเข้า-ออกอย่างช้าๆ ไปพร้อมๆ กับการยืดและคลายของกล้ามเนื้อทุกอริยาบถ ทำให้จิตใจสงบเมื่อทำอย่างถูกต้องเป็นประจำ แถมยังช่วยทำให้กระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อที่คดงอหรือบิดเกร็งจากการทำงานปรับตัวคลายเข้าสู่สภาวะสมดุล สมองและอวัยวะต่างๆ ได้รับออกซิเจนมากขึ้นทำให้เลือดหมุนเวียนหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งจะเริ่มขับเคลื่อนพลังในวันใหม่อย่างแจ่มใสนั่นเอง



บอกลาปัญหารังแค

รังแคนั้นเป็นปัญหาทวนใจที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย ที่สำคัญทำให้หลายคนสูญเสียความมั่นใจในบุคลิกภาพ เนื่องจากรังแคจะมีลักษณะเป็นสะเก็ดแผ่นสีขาวเหลืองอยู่บนเส้นผมและหนังศีรษะ โดยจะเห็นได้ชัดเมื่อร่วงจากศีรษะลงมาอยู่ที่ป่าหรือไหล่ นอกจากนี้ยังมีอาการคันหนังศีรษะและมีหนังศีรษะที่มันด้วย เรียกว่าบางคนคันไปเกาไปเกือบตลอดเวลา เป็นภาพไม่น่ามองเอาเสียเลย ว่าไหม แต่รู้หรือไม่ว่า รังแค นั้นสามารถป้องกันและรักษาได้ด้วยตัวเองในกรณีที่ไม่รุนแรง วิธีก็คือสระผมโดยเลือกใช้แชมพูที่ขจัดรังแค หลังสระผมควรเช็ดผมให้แห้งทุกครั้งอย่างเบามือ การเช็ดยีสเส้นผมและหนังศีรษะอย่างรุนแรงจะยิ่งทำร้ายหนังศีรษะให้อ่อนแอลง และไม่ควรเข้านอนทั้งที่ผมยังเปียกหรือแห้งไม่สนิท ควรใช้หวีที่มีซี่ห่างในการหวีผม หลีกเลี่ยงการใช้หวีแปรงซี่ถี่ แต่ถ้าหากปัญหารังแคมีความรุนแรง เช่น มีอาการบวมแดงหรือคันมากๆ อาจเกิดจากโรคผิวหนังอักเสบหรือภาวะอื่นๆ แนะนำให้พบแพทย์เฉพาะทางด้านผิวหนังจะดีที่สุด นอกจากนี้วิธีปกติที่บอกไปข้างต้น พืชสมุนไพรกันครวหลายชนิด ยังสามารถนำมารักษาอาการรังแคได้อีกด้วย มีอะไรบ้างนั้น มาลองดูกัน



● มะนาวและน้ำส้มมะพร้าว

เพียงนำส่วนผสมทั้ง 2 อย่าง มาผสมลงในน้ำอุ่นคนให้เข้ากัน แล้วนำไปโซลโลบนหนังศีรษะจนทั่ว นวดคลึงไปพร้อมๆ กัน หมักทิ้งไว้ประมาณ



20-30 นาที แล้วสระผมออกด้วยแชมพูตามปกติ น้ำมะนาวจะช่วยกำจัดเชื้อราที่ทำให้เกิดรังแค ส่วนน้ำส้มมะพร้าวจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่หนังศีรษะได้ ส่งผลทำให้ปัญหารังแคลดลง หากทำเป็นประจำทุกสัปดาห์

● ว่านหางจระเข้

นำว่านหางจระเข้ในส่วนที่เป็นเนื้อวุ้นมาใช้ เพราะมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการอักเสบของต่อมไขมันบนหนังศีรษะ สาเหตุที่ทำให้เกิดรังแคได้ แลมช่วยบำรุงเส้นผมให้แข็งแรงอีกด้วย โดยนำเนื้อวุ้นของว่านหางจระเข้มาขโสมจนทั่วศีรษะ

อยู่เป็นประจำก่อนจะล้างออกให้สะอาด เพียงแค่นี้ปัญหาหนังศีรษะแห้งก็จะลดลง ซึ่งจะช่วยลดปัญหารังแคลงพร้อมกันด้วยนั่นเอง แต่ก่อนนำมาขโสมเส้นผมและหนังศีรษะ ควรล้างเอาเยื่อออกให้หมดก่อน ไม่อย่างนั้นเยื่ออาจกััดผิวและหนังศีรษะได้



● น้ำมันมะกอก

นำน้ำมันมะกอกมาขโสมลงบนหนังศีรษะก่อนนอน นวดให้น้ำมันซึมลงสู่หนังศีรษะ จากนั้นหมักทิ้งไว้ตลอดทั้งคืน ตื่นเช้ามาก็สามารถสระผมได้ตามปกติ โดยการหมักผมด้วยน้ำมันมะกอกจะช่วยบำรุงหนังศีรษะให้มีความชุ่มชื้น และช่วยรักษาปัญหารังแคได้เป็นอย่างดี หากกลัวหอมอนจะเลอะเทอะ ให้นำน้ำมันเยิ้ม ควรสวมหมวกอาบน้ำทับเอาไว้ในระหว่างนอนหลับ



ภาพประกอบ: www.honestdocs.co



ทำไมระหว่างเดินทางไกล...ผิวมักพัง

เคยสังเกตไหมว่า ในการเดินทางไกลๆ หลายชั่วโมงหรือหลายวัน ผิวหน้ามักดูหมองคล้ำ หრุดโทรมและเียนกว่าปกติ สาเหตุส่วนมากมักมาจากการเปลี่ยนแปลงของความกดอากาศ และเรื่องการใช้อากาศหมุนเวียน โดยเฉพาะบนเครื่องบินนั้นมีผลต่อการทำงานของต่อมไขมัน ทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นง่ายกว่าปกติ และยิ่งเราไปะมอยส์เจอร์ให้หน้าทาปาก แต่งตา ประโคมเข้าไป ผิวกลับยิ่งแย่ ดังนั้นขอแนะนำว่า หากต้องเดินทางไกล คุณแค่ทาครีมบำรุงผิวและลงแป้งฝุ่นบางๆ เคลือบเอาไว้ก็พอ และเมื่อใกล้ถึงจุดหมายปลายทาง ลองซับความมันส่วนเกินออก จากนั้นค่อยๆ แต่งหน้าเพิ่มเติมสีลงไปในผิว วิธีนี้จะเวิร์กกว่าอย่างเห็นได้ชัดจริงๆ นะ



สาวก Selena เตรียมควักกระเป๋าเติม ความสวยกันได้เลย

หลังจากที่บรรดาเซเลบฮอลลีวูดทั้งหลายหันมาจับธุรกิจ
ในแวดวงความงามกันคึกคัก และกระแสตอบรับดี ร่ำรวยกัน
เป็นทิวแถว ไม่ว่าจะสาว Kylie Jenner ที่ตอนนี้กลายเป็น
มหาเศรษฐีไปแล้ว หรือจะสาวอย่าง Rihanna เจ้าของ
แบรนด์ Fenty Beauty ล่าสุดสาว Selena Gomez ก็ขอมา
ร่วมจอยด้วย โดยเธอได้จดทะเบียนการค้าในชื่อของ "Selena
Gomez" เป็นที่เรียบร้อย สาวเซเลน่าจะกำลังเตรียมตัวเปิด
ตัวผลิตภัณฑ์อย่างน้ำหอม เครื่องสำอาง สกินแคร์ แฮร์แคร์
สบู ครีมน้ำนม และเอสเซนเชียลออยล์ ฯลฯ เรียกได้ว่าจัดเต็ม
ทุกไอเท็มให้สวยกันตั้งแต่หัวจรดเท้าไปเลย ก่อนหน้านี้
เมื่อปี 2011 เธอเคยมีน้ำหอมกลิ่นของเธอเองที่ทำร่วมกับ
Adrenalina Inc. มาแล้ว ซึ่งเป็นกลิ่นที่เธอให้แฟน ๆ ได้มีส่วนร่วม
ในการช่วยเลือกอีกด้วย นอกจากนี้เธอยังมีไลน์เสื้อผ้าของตัวเอง
ร่วมกับ PUMA และเป็น global face ให้กับ Coach ด้วย
เป็นสาวเก่งเบอร์นี้ ท้าอะไรก็ทำไปหมดว่าไหม

Beauty trick

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่
ประสบปัญหาทาลิปสติกแล้ว
สีไม่สวยตรงเหมือนจาก
ตัวแ่ง ลองใช้วิธีนี้ดู ...
เพียงการองพื้นบางๆ ลงบน
ริมฝีปาก จากนั้นจึงใช้ฟู่กัน
ทาปากทาลิปสติกสีที่ชอบ
กับลงไปจนเต็มรูปริมฝีปาก
รับรองว่าสีสวยเหมือนสีบน
แท่งลิปสติกแน่นอน



"วาโก้" ผุดแคมเปญเพื่อผู้หญิง อย่างต่อเนื่อง ล่าสุดกับ Don't Stop Me Being Beautiful "สวยให้สุด...ใครก็หยุดไม่ได้"

ประสบความสำเร็จจากหลากหลายแคมเปญที่เป็นแรงบันดาลใจเพื่อผู้หญิง
โดยเฉพาะ เพราะ "วาโก้" เข้าใจทุกความต้องการ พร้อมเติมเต็มความสุข
ด้านสรีระที่เสริมสร้างความมั่นใจให้ผู้หญิงทุกรายทุกไลฟ์สไตล์ด้วยการสวมใส่วาโก้
การันตีด้วยรางวัล No.1 Brand Thailand 2018-2019 หมวด Woman
Underwear แบรินด์ชุดชั้นในที่ได้รับความนิยมอันดับ 1 ในใจผู้หญิงไทย
เพื่อเฉลิมฉลองรางวัลและต่อยอดความเป็นแบรนด์อันดับ 1 กับแคมเปญใหม่
Don't Stop Me Being Beautiful "สวยให้สุด...ใครก็หยุดไม่ได้"



ธรรมรัตน์ โชควัฒนา กรรมการบริหาร
บริษัท ไทยวาโก้ จำกัด (มหาชน) กล่าวว่า "เมื่อปี
2561 วาโก้เปิดตัวแคมเปญ Beauty Inside
"วาโก้ รับผิดชอบต่อทุกความสุข" โดยได้
ป้อมแป้ม - นิต ชัยชิตาทร มาเป็นเพื่อนคอย
แนะนำชุดชั้นในที่ให้เหมาะกับสาว ๆ ทุกวัย ทุกไซส์
ทุกคัพ เพื่อให้สาว ๆ มีความสุขจากภายในสู่
ภายนอกเพียงแค่สวมใส่บราของวาโก้ ซึ่งได้รับ
การตอบรับที่ดีจากกลุ่มเป้าหมายและประชาชน
ทั่วไป เป็นอีกแคมเปญที่ประสบความสำเร็จอย่างดี และในกลางปี 2562 นี้
พบกับแคมเปญใหม่ Don't Stop Me Being Beautiful "สวยให้สุด...ใคร
ก็หยุดไม่ได้" เพื่อให้ผู้หญิงกล้าก้าวออกไปสวยให้สุด อย่างที่ไม่มีอะไรหรือใคร
จะมาหยุดความสวยที่สุดจากข้างในได้ ด้วยกลยุทธ์การสื่อสารที่เข้าใจง่ายแต่
มากด้วยแรงบันดาลใจ เป้าหมายสำคัญคือขยายจำนวนกลุ่มเป้าหมายที่เป็น
ผู้หญิงทุกรายทุกไลฟ์สไตล์ให้เข้าถึงแบรนด์มากขึ้น ผ่านการนำเสนอหลากหลาย
ช่องทางไปพร้อมๆ กัน ทั้งการนำเสนอเนื้อหาแคมเปญไปยังสื่อต่างๆ

ภาพยนตร์โฆษณา Don't Stop Me Being
Beautiful "สวยให้สุด...ใครก็หยุดไม่ได้" นำเสนอ
เรื่องราวของผู้หญิงที่มีความสวยที่เป็นที่ที่สุดใน
แบบฉบับของตัวเอง เพราะผู้หญิงจะรู้สึกว่าคุณ
สวยที่สุดได้มาจากความมั่นใจที่อยู่ภายใน
เป็นสำคัญ เหมือนที่วาโก้คอยเติมเต็มความมั่นใจ
จากข้างในให้ผู้หญิงทุกรายทุกสไตล์ ซึ่งเพียงคุณ
สวมใส่วาโก้ก็สามารถก้าวออกมาโชว์ความมั่นใจ
ในความงามจากภายในสู่ภายนอก โดยสามารถ
รับชมภาพยนตร์โฆษณาได้ทางสถานีโทรทัศน์



ช่องต่างๆ และทาง YouTube Wacoal Thailand โดยวาโก้มุ่งหวังจะสร้าง
แคมเปญดีๆ เพื่อผู้หญิงอย่างต่อเนื่อง เพื่อตอบแทนทุกการสนับสนุนและ
ความผูกพันที่มีต่อวาโก้ มาอย่างยาวนาน" ธรรมรัตน์ กล่าวทิ้งท้าย





คำพยากรณ์ 15 กันยายน - 14 ตุลาคม 2562



ราศีเมษ : (14 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ชาวราศีเมษในช่วงระหว่างเดือนนี้ ด้านการงาน เป็นเดือนแห่งการตัดสินใจ ทำอะไรจะเกิดปัญหา ทั้งกับตัวเราเองและกับคนรอบข้าง อาจจะทำให้คนรอบข้างไม่พอใจแบบไม่รู้ตัว อย่าเพิ่งท้อหมดกำลังใจ เพราะจะมีคนหยิบยื่นมือเข้ามาช่วย เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ในสายงานที่กำลังเฝ้าดูอยู่ หรือแม้แต่ผู้ใหญ่ในบ้านจะช่วยให้คำปรึกษาต่างๆ เพราะฉะนั้นถึงแม้ปัญหาจะมากแค่ไหน แต่ก็ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ด้านการเงิน จะมีทั้งเข้ามาและออกไป เหมือนผ่านมือรายจ่ายมีมารอก่อนรายรับซะอีก วิธีแก้เคล็ด ให้ทำทานเล็กๆ น้อยๆ กับคนยากไร้ แล้วเราจะไม่ขาดแคลน เราช่วยคนอื่น เดี๋ยวจะมีคนมาช่วยเรา เอาตัวรอดได้ในเดือนนี้ ด้านความรัก ระวังเรื่องการมีปากเสียง เรื่องเก่าเอามาเล่าใหม่จนเกิดข้อเคืองใจ ให้ช่วยกันให้กำลังใจกันจะดีกว่า ช่วงเดือนนี้เสียบุญ ไว้ความรักจะราบรื่น ด้านสุขภาพ ไม่ต้องกังวลมาก ระวังเครียด นอนไม่หลับ พักผ่อนให้มากขึ้น



ราศีพฤษภ : (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ในช่วงระหว่างเดือนนี้ชาวราศีพฤษภ ด้านการงาน จะมีเรื่องของการลงทุน ใครที่คิดจะลงทุนทำธุรกิจ เปิดร้าน สต็อกสินค้า ขายกิจการ ถือว่าเป็นจังหวะที่ดี และเหมาะมากแก่การลงทุน จะมีการหาความรู้ใหม่ๆ หรือมีคนหยิบยื่นช่องทางทำมาหากินให้เรียนรู้เพิ่มเติม จนสามารถหารายได้เป็นกอบเป็นกำเลยทีเดียว ด้านการเงิน ช่วงนี้มีโอกาสได้รับโชคก้อนโตจากการเสี่ยงโชค ไปยื่นขอกู้เงินที่ผ่านฉลุย หรืออยู่ดีๆ ก็มีผู้ใหญ่ใจดีให้เงินมาหมุน ถือว่าช่วงเดือนนี้การเงินเดินสะดวก แต่ก็ต้องระวังเรื่องการใช้จ่ายด้วย ด้านความรัก ช่วงนี้ไม่มีปัญหา คนโสดมีโอกาสได้พบคนถูกใจ หรือมีคนมาดกหลุมรัก แอบมองเธออยู่ระยะ คนที่วางแผนจะมีบุตร ช่วงเดือนนี้จะได้รับข่าวดี มีโอกาสสมหวัง ด้านสุขภาพ ระวังท้องอืด ทานอาหารให้ดูที่สะอาด งดอาหารที่จะทำให้ท้องเสีย ยางกิ้งกิ้งสก ระวังหัดดี อาจจะต้องเสียเจ็บป่วยได้



ราศีเมถุน : (15 มิ.ย. - 16 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนในช่วงระหว่างเดือนนี้จะมีปัญหาเกี่ยวกับคนในครอบครัว เป็นส่วนใหญ่ คนนั้นป่วย คนนี้เจ็บ คนโน้นมีปัญหาให้เข้าไปช่วย คลี่คลาย ปัญหาส่วนใหญ่จะเกิดจากคนในครอบครัวใกล้ชิดทั้งนั้น เพราะฉะนั้นช่วงนี้ต้องอาศัยความอดทนให้มาก จะทำอะไรก็อย่าเครียดมากเพราะครอบครัวเราต้องดูแลให้ดีที่สุด ด้านการงาน จะมีคือมีปัญหาอะไร แต่ระวังเรื่องการอิจฉาริษยา ให้อยู่เบื้องหลัง อย่าออกหน้ามาก ด้านการเงิน จะมีรายจ่ายออกไปกับญาติพี่น้อง แต่ก็ไม่ถึงกับหนักหน่วง จะมีช่องทางทางการเงินมาช่วยประคับประคองให้ผ่านพ้นช่วงนี้ได้ ด้านความรัก ช่วงนี้คนโสดจะโสดต่อไป เพราะยังไม่มีเวลาไปส่องใคร แต่จะมีคนแอบส่องเราอยู่แบบไม่รู้ตัว คนที่มีครอบครัวแล้วระวังเรื่องมีที่สาม ให้เวลากันมากๆ ไปไหนมาไหนด้วยกันบ้าง หาเวลาไปเที่ยวต่างจังหวัดหรือทะเล เพื่อเพิ่มความหวาน ด้านสุขภาพ ระวังหกล้ม จะเดินเห็นต้องระวัง



ราศีกรกฎ : (17 ก.ค. - 16 ส.ค.)

ช่วงระหว่างเดือนนี้ชาวราศีกรกฎจะเป็นช่วงขาขึ้น ทำอะไรก็ราบรื่น ไม่ติดขัด ด้านการงาน ทำงานอะไรออกไปก็ถูกชมเชย มีโอกาสได้รับการโปรโมท เลื่อนขั้นขึ้นตำแหน่ง ผลงานเข้าตากรรมการ หรือใครที่ทำธุรกิจส่วนตัว ช่วงนี้ค้าขายดี เจรจาเป็นเงินเป็นทอง ใครทำงานด้านการขาย ช่วงนี้จะมีเงินเข้ากระเป๋าย่างๆ ยิ่งทำงานด้านบริการ ลูกค้าจะติดมาก ด้านการเงิน ไม่ต้องพูดถึง เข้ามาเรื่อยๆ แบบไม่ทันตั้งตัว แต่ก็ระวังเรื่องคนมาขอหยิบยืมเงิน เห็นว่าเราขายดีมีเงิน จะเข้ามาขอยืม พุดจาจจาเราใจอ่อนยอมช่วย ถ้าให้ใครหยิบยืมเงิน ช่วงนี้ 80% ไม่มีโอกาสได้เงินคืน ถ้าจะให้หืมก็อย่าให้เขารู้ว่าเป็นเงินเรา ให้ยังคนอื่นแทน จะช่วยผ่อนหนักเป็นเบาได้ ด้านความรัก ยังทรงๆ ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ด้านสุขภาพ ช่วงนี้ระวังการหกล้ม ระวังกระดูกหัก กล้ามเนื้อ เดินไปไหนมาไหนให้ระวังให้ดี



ราศีสิงห์ : (17 ส.ค. - 16 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์ช่วงระหว่างเดือนนี้จะอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่าง ด้านการงาน จะกลับมามีขึ้น ปัญหาที่เคยมีจะคลี่คลายลง เพื่อร่วมงานให้ความร่วมมือดี เจ้านายจะมอบหมายงานที่เรานัดให้ทำ คนที่ค้าขายมีโอกาสขยายกิจการ ขายของดีขึ้น ด้านการเงิน เงินจะเข้ามาหลากหลายทาง ทั้งจากงานประจำและงานพิเศษที่ทำ ถือว่าเป็นเดือนแห่งการรับสิ่งอะไรดีๆ ที่จะเข้ามา ด้านความรัก ช่วงนี้คนโสดเนื่องจากหม่อมมากเป็นพิเศษ จะมีคนมาติดพันพูดคุยถูกอกถูกใจง่าย ระวังเรื่องมีที่สาม คนที่เข้ามาเช็คให้ชัวร์ว่ามีครอบครัวแล้วรึยัง ไม่งั้นมีเรื่องใหญ่ตามมาแน่ ด้านสุขภาพ ระวังเรื่องปวดหัว ไมเกรน นอนไม่หลับ สายตา ปวดตา ปวดหัว ระวังอย่าใช้โทรศัพท์ในที่มีมืด หรือทำงานคอมพิวเตอร์ในที่ๆ แสงไม่พอ ระวังปัญหาด้านสายตา และสมองให้มาก



ราศีกันย์ : (17 ก.ย. - 17 ต.ค.)

ในช่วงระหว่างเดือนนี้ชาวราศีกันย์ ด้านการงาน จะโดดเด่นมากจนต้องระวังเรื่องคนใส่ร้ายป้ายสีเพราะอิจฉา คอยหาจ้วงหว่ากลั่นแกล้ง ช่วงนี้เรื่องงานเด่นมาก แต่อย่าออกหน้าหรือโอ้อวดผลงานจนเกินงาม คนที่ค้าขายทำธุรกิจส่วนตัวจะราบรื่น ได้กำไรดี มีลูกค้าติด อาจมีช่องทางซบซบขายเพิ่มเติม ถือว่าเข้มช่วงเดือนที่ตีมากเลยทีเดียว ด้านการเงิน จะมีเงินเข้ามาหลายช่องทาง ทั้งจากงานประจำและรายได้อื่นๆ เพิ่มเติมอีก มีโอกาสได้รับเงินก้อนโตจากการเสี่ยงโชคหรือค่านายหน้า แต่ช่วงนี้ระวังรายจ่ายพุ่งเพียว อะไรที่ยังไม่เป็นจำเป็น ให้เก็บไว้ก่อน เพราะจะช่วยให้มีใช้เมื่อยามจำเป็น ด้านความรัก คนรักเก่าจะกลับมาคุยเรื่องเก่าๆ รื้อฟื้นความสัมพันธ์ ให้ปล่อยผ่าน ฟังได้แต่อย่าเก็บมาคิด เพราะมันไม่ใช่ความจริง คนมีคู่แล้วก็มีมือที่สามเข้ามาเกี่ยวข้อง ให้นึกหนักไว้ ด้านสุขภาพ อาการปวดหัว ไมเกรน พักผ่อนให้เพียงพอ



ราศีตุลย์ : (18 ต.ค. - 16 พ.ย.)

ในช่วงระหว่างเดือนนี้ของชาวราศีตุลย์ ด้านการงาน จะได้รับความก้าวหน้าดี ซึ่งเป็นผลมาจากความตั้งใจพยายามทำงานอย่างหนัก มาตลอดทั้งปี ช่วงนี้เป็นโอกาสที่จะได้โชว์ผลงานอย่างเต็มที่ และอาจจะได้รับการโปรโมทเลื่อนขั้นขึ้นตำแหน่งอีกด้วย ส่วนใครที่ทำธุรกิจส่วนตัวก็จะมีโอกาสได้ซบซบขายธุรกิจ และผลกำไรของกิจการก็จะงอกงามตามมาด้วย ด้านการเงิน จะมีรายจ่ายเข้ามาบ้าง แต่ก็สามารถหาเงินมาใช้จ่ายได้อย่างไม่ต้องกังวลใจ มีโอกาสถูกรางวัลทั้งเล็กและใหญ่ ได้ของมีค่า ของมงคลมาครอบครอง ด้านความรัก ระวังปัญหาเรื่องมีที่สาม ถ้าใครโสดมีคนเข้ามาพูดคุยต้องดูให้ดี ว่ามีพันธะกับใครรึป่าว เพราะอาจจะเอาเรื่องปวดหัวมาให้ได้ ส่วนคนมีครอบครัวแล้วจะมีรายจ่ายกับเรื่องบุตร บริวาร ด้านสุขภาพ ระวังอุบัติเหตุ รถเฉี่ยวชน จะมีเข้ามา ช่วงนี้ให้เดินทางด้วยความระมัดระวัง งดเดินทางยามวิกาล



ราศีพิจิก : (17 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

ช่วงระหว่างเดือนนี้ของชาวราศีพิจิกถือว่าได้เริ่มต้นอะไรใหม่ๆ ด้านการงาน จะได้เปลี่ยนงาน หรือใครที่คิดจะอยากเปิดธุรกิจของตัวเอง ช่วงนี้ก็เหมาะมากในการคิดวางแผน หรือแม้แต่เริ่มเปิดกิจการ ก็เป็นจังหวะที่ดีเช่นเดียวกัน ด้านการเงิน ช่วงนี้จะมีรายจ่ายออกไปมาก แต่เป็นการลงทุนมากกว่าการใช้จ่ายพุ่งเพียว ส่วนเรื่องโชคลาภนั้นมิเข้ามาเล็กๆ น้อยๆ ไม่ได้ก่อนโตอะไรมากนัก ให้แบ่งเงินจากการเสี่ยงโชคไปทำบุญเพื่อต่อบุญบารมีบ้างจะดี ด้านความรัก คนโสดมีโอกาสลงเอยกับคนที่คบหาดูใจกัน อาจถึงขั้นหมั้นแต่งงาน คนมีคู่หรือมีครอบครัวแล้ว ช่วงนี้ก็ดูหวานชื่น ไม่มีปัญหาอะไร อาจจะมีความคิดขัดแย้งกันบ้าง แต่ก็ผ่านไปด้วยดี ด้านสุขภาพ ระวังเรื่องท้องอืด อาหารการกิน เลือกดูที่สะอาดไว้ก่อน ไม่งั้นอาจถึงขั้นล้มหมอนนอนเสื่อเลยทีเดียว



ราศีธนู : (16 ส.ค. - 14 ม.ค.)
 ชาวราศีธนูในช่วงช่วงเดือนนี้ **ด้านการงาน** เป็นจังหวะที่ดีที่จะเริ่มวางแผนการทำงานใหม่ๆ อาจจะมีเรื่องเข้ามาให้ต้องตัดสินใจ ให้ใช้สติและความรอบคอบ จะตัดสินใจได้ถูกต้อง **ด้านการเงิน** เงินจะเข้ามาจากหลากหลายช่องทาง ทางละนิดละหน่อย พอรวมๆ แล้วก็ได้เป็นกอบเป็นกำ ใครกำลังมีโครงการจะกู้ยืม เป็นจังหวะเหมาะในการยื่นเอกสาร เพราะทุกอย่างจะราบรื่น เป็นไปอย่างที่ตั้งใจไว้ มีโอกาสได้รับเงินก้อนโต ทั้งจากการเสี่ยงโชค หรือค้าขายได้ออเดอร์ใหญ่ **ด้านความรัก** ช่วงนี้จะห่างเหินกับคนรัก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการทำงานหรือความจำเป็นในเรื่องส่วนตัวต่างๆ แต่ก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ที่ดี **ด้านสุขภาพ** คนที่ป่วยอยู่จะหายในเร็ววัน จะได้รับข่าวดีเรื่องสุขภาพ หากต้องเดินทางไกล ต้องตรวจเช็คขีดยานพาหนะให้ถี่ก่อนออกเดินทาง



ราศีเมษ : (15 ม.ค. - 12 ก.พ.)
 ชาวราศีเมษในช่วงช่วงเดือนนี้ **ด้านการงาน** จะต้องใช้ความคิดมากหน่อย ไม่ว่าจะเป็นการแก้ไขปัญหาค้างคา หรือปัญหาที่เข้ามาใหม่ อาจจะต้องคอยช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน ในการคิดแก้ไขปัญหาอีกด้วย ดูเหมือนว่าจะเห็นแต่หนือแต่ก็ถือเสียว่าเป็นการวางรากฐานที่จะพัฒนาตัวเองในช่วงเดือนถัดไป หรือเป็นการวางแผนงานในปีหน้าก็เป็นได้ **ด้านการเงิน** มีเงินเข้ามาเยอะหลากหลายช่องทาง มีโอกาสได้รับออเดอร์จากคนไกล หรือเป็นออเดอร์สินค้าเก่าๆ ที่เราไม่ได้หยิบมาโปรโมท แต่ถือว่าเป็นช่วงที่การเงินดีมีมาก มีโอกาสได้รับรางวัลต่างๆ ตอบแทนร่างกายแรงความคิดที่หาไป **ด้านความรัก** ให้คงอยู่อย่างเดิมๆ ไว้ก่อน ใครโสดก็โสดไปก่อน ใครที่กำลังคบหาดูใจกันก็ค่อยเป็นค่อยไป หนึ่งช่วงเดือนนี้ไปค่อยคิดขยับขยายความสัมพันธ์ **ด้านสุขภาพ** อาการปวดหัวไมเกรน ความเครียด ปัญหาด้านสายตา



ราศีกันย์ : (13 ก.พ. - 14 มี.ค.)
 ช่วงระหว่างเดือนนี้ของชาวราศีกันย์ **ด้านการงาน** ให้คิดวางแผนการทำงานก่อนลงมือทำ ไม่อย่างนั้นจะต้องกลับมาแก้ไขอีกหลายรอบ เอกสารสัญญาต่างๆ ควรตรวจสอบให้แน่นอนก่อนยื่น เพราะอาจจะไม่ได้ผ่านในครั้งแรก **ด้านการเงิน** ไม่ต้องกังวลมาก เพราะช่วงเดือนนี้มีโอกาสได้รับข่าวดี ได้รับเงินก้อนโต เงินโบนัส หรือผลตอบแทนที่เคยเห็น้อยจากการทำงาน มีเขตลาด้านการเสี่ยงโชค จับสลากได้รางวัลที่อยากได้ **ด้านความรัก** คนโสดจะเนื้อหอมมาก มีคนเข้ามาหลายคนในช่วงเวลาเดียวกัน อาจจะเกิดเรื่องปวดหัวขึ้นได้ แต่ก็ถือว่าทำให้มีรอยยิ้ม คนที่มีคู่แล้วจะหวังเรื่องมือที่สาม คนที่เข้ามาติดพันอาจจะมีครอบครัวแล้วมาทำให้ครอบครัวเรามีปัญหาอีก **ด้านสุขภาพ** ระวังเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย จะทานอะไรระวังเรื่องความสะอาดไว้ก่อน



ราศีมิถุน : (15 มี.ค. - 13 เม.ย.)
 ชาวราศีมิถุนในช่วงระหว่างเดือนนี้ **ด้านการงาน** จะลงตัวหลายๆ อย่าง ใครที่ทำงานประจำ เนื้องานจะเข้ารูปเข้ารอยมากขึ้น งานจะลงตัวและสามารถสร้างผลงานได้โดดเด่นอีกด้วย ถ้าใครที่ทำธุรกิจส่วนตัว แล้วคิดจะขยับขยายสาขา ช่วงนี้ก็เป็นจังหวะที่ดี หรือคนที่ออกจากงานประจำมาทำธุรกิจเอง ก็จะได้พบเจอที่ดีๆ ร้านดีๆ หรือแนวทางดีๆ ในการทำธุรกิจอีกด้วย **ด้านการเงิน** มีตรสหายจะนำความโชคมาให้ อาจจะเข้ามาคอยให้ความช่วยเหลือหรืออุดหนุน ช่วยหาออเดอร์ให้ก็เป็นได้ อีกทั้งจะมีเงินเข้ามามากมายจนสามารถมีเงินเก็บเป็นกอบเป็นกำ **ด้านความรัก** มีโอกาสได้เดินทางไกลกับคู่รัก อาจจะไปเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัวก็ถือว่าดีหมด เพราะจะทำให้ความรักหวานชื่นมากขึ้น **ด้านสุขภาพ** ระวังเรื่องข้อต่างๆ ทั้งข้อเข่า ข้อเท้า ข้อแขน ระวังอย่ายกของหนักเกินกำลัง



'มอริส ไฟ' ปล่อยซิงเกิ้ลแรก 'กินฝรั่ง' ฟังสนุก แดนซ์สุดเหวี่ยง



'มาลองกินฝรั่ง ...แล้วคุณจะติดใจ' ? เพลงใหม่ล่าสุด "กินฝรั่ง" ซิงเกิ้ลแรกของหนุ่มตาน้ำข้าว อดีตนักธุรกิจชาวเนเธอร์แลนด์ที่เดินทางมาแล้วกว่า 186 ประเทศทั่วโลก แต่ผันตัวมาเป็นนักร้องเพราะตกหลุมรักประเทศไทยเป็นอย่างมาก "มอริส ไฟ" จึงได้นำดนตรีและวัฒนธรรมไทยมาผสมผสานกับดนตรีสมัยใหม่ให้ดูใจวัยโจ๋กับเนื้อร้องที่ฟังสนุก ติดหู แลเมย์มีช่วงท่อนแร็ปแบบภาษาอีสานให้ได้โยกย้ายสายสะโพกไปตามจังหวะดนตรีที่สนุกอีกด้วย สามารถรับชมและรับฟังได้ทางช่อง Youtube Channel: Moris Fai มอริสไฟ และเฟซบุ๊ก : morisfai
ฟังเพลงแล้วคุณอาจจะอยากกินฝรั่งทุกวันเลยก็ได้นะ



0.0 Mhz พียูอยู่ในผม
แนวหนัง : สยองขวัญ
นักแสดง : ชเว ยูย็อง, ฮัน จูวาน, จอง อึบจี, อี ซองยอล
กำหนดฉาย : 26 กันยายน 2562
เรื่องย่อ : 0.0MHz คือภาพยนตร์สยองขวัญที่น่าจับตามองที่สุดแห่งปี 2019 เป็นเรื่องราวของกลุ่มวัยรุ่นชนบทที่มีชื่อเสียงที่ที่บ้านร้างชนบทเพื่อทดสอบคลื่นความถี่ที่สามารถเรียกวิญญาณได้ แต่เมื่อการทดลองกลายเป็นฝันร้าย พวกเขาต้องเอาชีวิตรอดจากผีสาวผมยาวที่จ้องจะเอาชีวิตทุกคนที่ปลุกมันขึ้นมา ความน่ากลัว ตื่นเต้น และสยองขวัญจึงเกิดขึ้น

Joker โจ๊กเกอร์

แนวหนัง : อาชญากรรม / ชีวิต / ระทึกขวัญ
ผู้กำกับ : ทอดด์ ฟัลลิปส์
นักแสดง : วาคีน ฟินิกซ์, ร็อบบี้ เดอ บรี, ซาซึ บิตซ์
กำหนดฉาย : 3 ตุลาคม 2562
เรื่องย่อ : โจคิน ฟินิกซ์ อาร์เธอร์ เป็นชายคนหนึ่งที่ต้องเผชิญหน้ากับความโหดร้ายทารุณและสังคมที่เต็มไปด้วยการเหยียดหยาม เขาต้องเผชิญกับความอ้างว้างจนเปลี่ยนเขาจากที่เป็นคนอ่อนแอกลายเป็นคนโหดเหี้ยม เขาเริ่มจ้างแต่งชุดตัวตลกรายวัน จนกระทั่งคืนหนึ่งที่เขาพยายามจะแสดงตลกเดี่ยว แต่กลับพบว่าตัวเองต่างหากที่เป็นเรื่องตลก เมื่อเขาได้เดินไปอยู่ปลายทางระหว่างโลกแห่งความจริงกับความบ้าคลั่ง การตัดสินใจที่ผิดพลาดเพียงครั้งเดียวกลายเป็นชนวนเหตุที่นำไปสู่เหตุการณ์รุนแรงมากมาย



10 ทริคสุดเก๋ ขอเที่ยวไม่จ้อทัวร์!



คนเราต่างจิตต่างใจ มีความชอบไม่เหมือนกัน ไม่ว่าจะเรื่องอะไร แม้แต่การไปเที่ยวในแต่ละครั้ง หลายคนเบ้าปากกับการเที่ยวตามโปรแกรมเต็มๆ ซ้ำๆ แสนน่าเบื่อที่บริษัททัวร์ (บังคับ) จัดให้ แต่อยากสัมผัสบรรยากาศความเป็นอยู่ โลฟสไตล์ของคนในประเทศนั้นจริงๆ ไม่ว่าจะ เป็น ภาษา อาหาร บ้านเรือน ร้านค้า ตลาดนัด ถนนหนทาง และมุมมองชอกหลิบต่างๆ ที่คุณอยากได้ประสบการณ์ที่ไม่เหมือนใคร งานนี้เราจัดให้ด้วย 10 ทริคเที่ยวกันเองก็สนุกได้...ไม่ต้องจ้อทัวร์ แถมยังประหยัดงบอีกด้วย

1. ที่พัก หาห้องพักแบบโฮสเทล ซึ่งเป็นห้องพักราคาประหยัด มีทั้งห้องรวมและห้องเดี่ยว ระดับดีขึ้นมาจะมีโรงแรมขนาดเล็กมากมาย ราคาตั้งแต่คืนละ 1,000 - 3,000 บาท (ต่อคน) บางที่มีอาหารเช้าให้ หรือมีครัวให้ หรืออาจไปพักพวก B&B มีราคาย่อมเยาเช่นกัน สามารถค้นหาและจองห้องได้ตามเว็บไซต์หาโรงแรมยอดนิยมอย่าง Airbnb.com, Agoda.com หรือ Booking.com เน้นว่าควรหาที่พักใกล้ร้านค้า แหล่งอาหารพื้นเมือง และสถานีรถไฟ เพื่อสะดวกในการกินอยู่และเดินทาง

2. ค่าเครื่องบิน ควรเลี่ยงเดินทางในช่วง Peak Season โดยเฉพาะคริสต์มาสและปีใหม่ สายการบินต่างประเทศมากมายจะมีโปรโมชั่นตั๋วราคาถูกออกมาบ่อยๆ เข้าไปเช็คได้ในเว็บไซต์ต่างๆ อีกข้อคือถ้าบินช่วงวันธรรมดา ราคาตั๋วจะถูกกว่าเสาร์-อาทิตย์

3. อาหารการกิน ควรกินอาหารพื้นเมือง อาหารไทยเอาไว้อีกสักมื้อที่บ้านก็ได้ (แพง!) หรือช่วงว่างๆ ก็เดินซูเปอร์มาร์เก็ต อาจมีของเซลส์พวกแซนวิช พาสต้า ขนมปัง ชูชิ ขนม น้ำผลไม้ ฯลฯ ราคาถูกวางขายอยู่มากมาย ซึ่งบางครั้งคำนวณตามอัตราค่าครองชีพแล้วถูกกว่าเมืองไทยเสียอีก

4. บัตรโดยสาร บัตรเข้าชมสถานที่ เมื่อไปถึงสนามบินให้มองหาแผ่นพับโฆษณาแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ ที่มีจะมีรูปอยู่ข้างในและใช้ได้จริง อีกทั้งยังมีโป๊ว สด แลก แจก แถมราคาค่าเข้าชมอีกเพียบ



5. การเดินทางในประเทศนั้นๆ ขนส่งสาธารณะอย่างรถไฟ ส่วนใหญ่ถ้าเป็นโซนแหล่งท่องเที่ยว มักจะมีการจัดตั๋วพิเศษแบบเหมาจ่ายสำหรับนักท่องเที่ยวให้คุณขึ้นรถไฟและรถบัสได้ไม่จำกัด เช่น บัตร JR Pass ของญี่ปุ่น หรือบัตร Eurail สำหรับเที่ยวในยุโรป หรือถ้าจำเป็นต้องนั่งแท็กซี่ก็ลองเช็คว่าประเทศนั้น มี Grab หรือ Uber หรือไม่ ป้องกันไม่ให้เราถูกโกงค่ารถจนแพงเกินไป และถ้ามีใบขับขี่สากล สามารถเช่ารถขับเองได้จะประหยัดค่าใช้จ่ายและเวลาได้มากที่สุด

6. เครดิตการ์ด สมัครบัตรเครดิตการ์ดไว้อาจจะได้บินฟรี ถ้าคุณเป็นคนเดินทางบ่อยๆ อยู่แล้ว ปัจจุบันบัตรเครดิตแทบทุกที่ให้สิทธิพิเศษสำหรับผู้เดินทางโดยเครื่องบิน ทั้งสะสมแต้ม และรับสิทธิพิเศษต่างๆ สองทำบัตรเครดิตสักใบเอาไว้สำหรับเดินทาง แล้วคุณจะประหยัดไปได้อีกเยอะ

7. การวางแผนล่วงหน้า เป็นสิ่งจำเป็นในการเดินทางไปยังต่างบ้านต่างเมือง คงไม่สนุกถ้าเราจะเสียเวลาและเสียเงินโดยใช่เหตุ เพียงเพราะขึ้นรถไฟผิดขบวน ผิดเวลา จึงควรวางแผนอย่างละเอียดไว้ก่อน จุดซื้อสถานีหรือสถานีที่ปลายทางติดตัวเอาไว้ มีแผน B สำรองไว้เผื่อเหตุฉุกเฉิน วางแผนเที่ยวให้จบเป็นจุดๆ ไป ไม่ข้ามโซนไปมา จะทำให้เราสามารถประมาณค่าใช้จ่าย ปรับลดนั่นเสริมนี้ ช่วยให้ทริปเที่ยวสนุกและประหยัดยิ่งขึ้น

8. มินิอาชีพ ฝั่งผู้คนแออัด มินิอาชีพ นักล้วง นักกรีดกระเป๋า ก็จะเยอะตามไปด้วย ดังนั้นจึงควรระวังดูแลกระเป๋าและทรัพย์สินของคุณเป็นพิเศษ ไม่จำเป็นก็อย่าพกเงินสดจำนวนมาก ประโยชน์ของมีค่าแบรนด์เนมจนเตะตา หรือแม้แต่เซลล์ที่ โลฟิสต์ แทนที่จะได้ข้อปลุกสนานกลับกลายเป็นต้องวิ่งหาไปลิสกันจ้าละหวั่น

9. ข้อบั้ง นอกจากจะซื้อด้วยเงินสดแล้ว การรูดบัตรเครดิตด้วยเงินสดก็ยังไม่จ้อกับว่าตอนที่รูดอยู่ที่ประเทศใด บางประเทศเช่น เกาหลีใต้ที่มีทัวร์ไทยลงเยอะ เวลาจะรูดการ์ดบางร้านอาจให้เราเลือกที่จะรูดด้วยเงินสดบาท หรือดอลลาร์สหรัฐฯ ส่วนยอดค่าใช้จ่ายทางบัตรเครดิตจะคิดจากเรทวันที่ตัดยอด ไม่ใช่วันที่ซื้อ

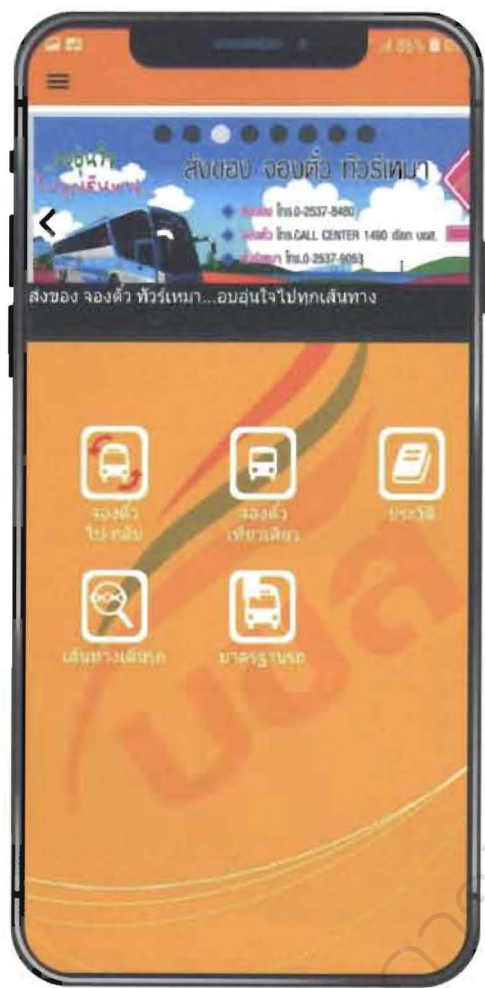
10. เช็किनออนไลน์ ปัจจุบันนี่ถือเป็นวิธีการเช็คอินที่นิยมและสะดวกรวดเร็วที่สุด ที่สำคัญสายการบินทั้งภายในและระหว่างประเทศได้เปิดให้บริการเช็คอินผ่านแอปพลิเคชันกันหมดแล้ว ซึ่งคุณสามารถทำได้ก็แค่ ขอเพียงมีสมาร์ตโฟนและอินเทอร์เน็ต แต่ถ้าชอบเช็คอินที่เคาท์เตอร์ก็ควรไปถึงสนามบินล่วงหน้าสัก 3-4 ชั่วโมง เจ้าหน้าที่สายการบินจะคอยให้บริการอำนวยความสะดวกต่างๆ และโอกาสที่คุณจะได้การอัพเกรดที่นั่งแบบขอตรงๆ ก็จะมีมากขึ้นด้วย

ว่าแล้วก็เตรียมเก็บเงิน เคลียร์งาน แล้วแพคกระเป๋าได้เลย
Bon Voyage! 📌

ง่าย!! มาส.เมื่อดองตัว



ผ่าน Mobile Application "ชื่อตัว มาส." แล้วกัน



จองตั๋วออนไลน์ง่ายๆ แค่นี้

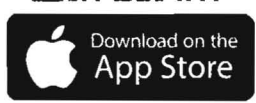


ใช้ได้กับมือถือระบบ Android Version 4.0 ขึ้นไป และระบบ IOS สามารถ Download Application

ชื่อตัว บขส.

ได้ที่ Play Store และ App Store ฟรี

สแกน QR CODE ตามนี้ได้เลย



หรือจองตั๋วได้ทาง

Call Center 1490 เรียกร บขส. www.transport.co.th เคาน์เตอร์ เซอร์วิส ที่ 7 ทุกสาขา Thaiticket Major



www.transport.co.th



Facebook Fanpage: uua.99



Official line: uua.99



Youtube: Uua99 Channel

ISUZU



บอย ปกรณ์ ทำได้... คุณก็ทำได้

24.99 กม./ลิตร



1,212 กม. น้ำมัน 1 ถังยังเหลือ

การมีอัตราการวิ่งครั้งยิ่งใหญ่ ขับโดย บอย ปกรณ์ นักขับรถแข่ง โดยใช้รถ อีซูซุ ดีแมคซ์ สเปกเต็ม 1.9 ดีดีโอ นลูฟาเวอร์ มาตราฐานโรงงาน บนการจราจรจริง จากเชียงใหม่ - ราชบุรี ที่ประเทศจีน รวม 1,212 กม. วันที่ 31 พ.ค. 2562 - 2 มิ.ย. 2562 เปิดแอร์อวิ้งตลอดเส้นทาง ความเร็วที่ใช้ในการขับขี่ประมาณ 70 - 90 กม./ชม. โดยมีคณะอาจารย์จากคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ ร่วมเป็นสักขีพยานตลอดเส้นทาง

*น้ำมัน 1 ถัง มีความจุ 76 ลิตร



ร่วมเป็นสักขีพยานโดย คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์



คู่หูเดินทาง

ปีที่ 12 ฉบับที่ 133 เดือนกันยายน 2562 | Vol.12 No.133 SEPTEMBER 2019



Free Copy

