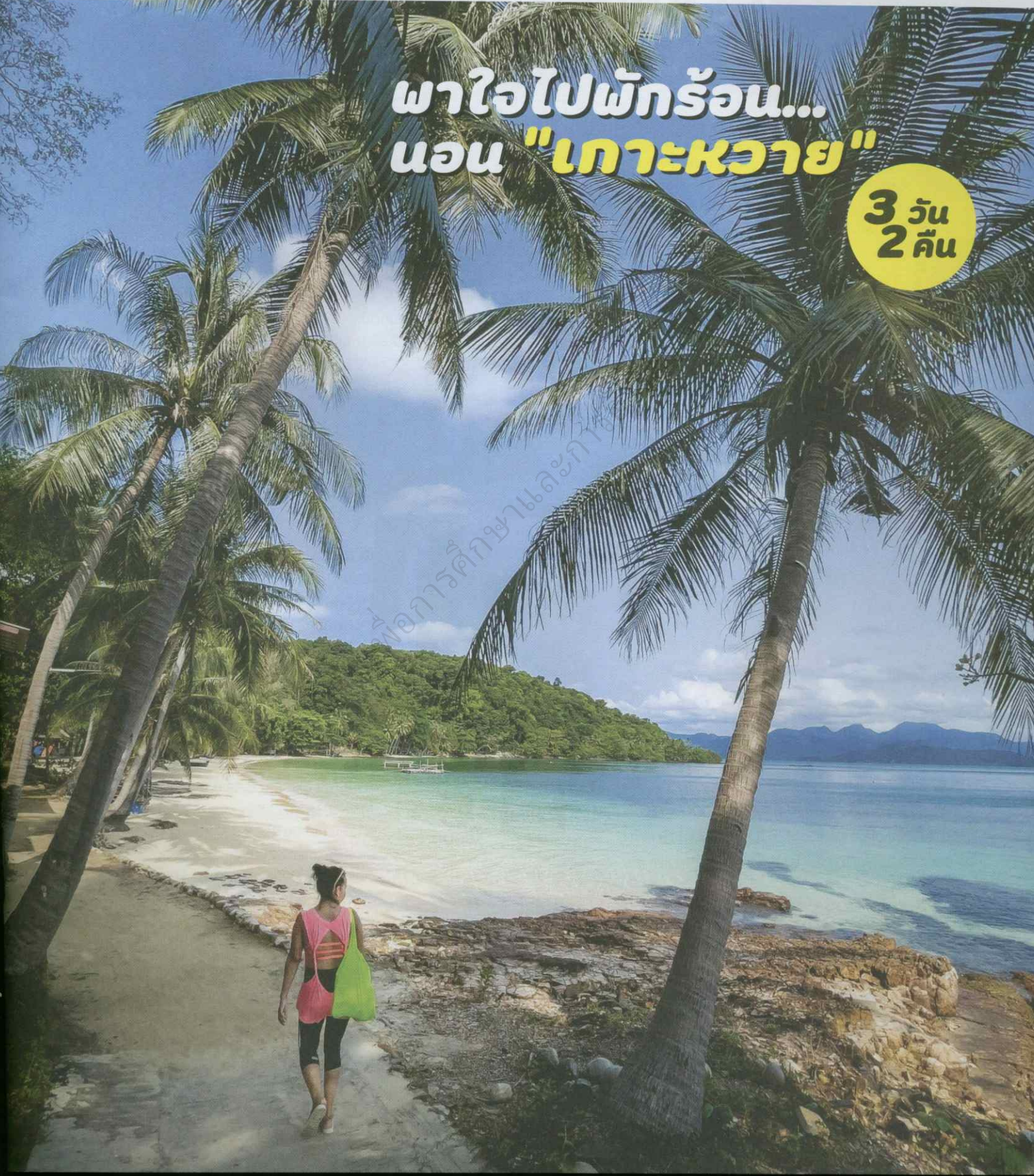




## พาใจไปพักผ่อน... นอน "เกาะหวาย"

3 วัน  
2 คืน





# + ทักทาย

## สวัสดิคุณผู้อ่านทุกท่านครับ

กลับมาพบกันอีกครั้งในช่วงเทศกาลวันหยุดยาวสงกรานต์ 2565 หรือวันปีใหม่ไทย ในทุกปีช่วงนี้จะมีประชาชนเดินทางกลับภูมิลำเนาเป็นจำนวนมาก บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) จึงได้เพิ่มเที่ยววิ่งรถโดยสาร เพื่อไม่ให้ประชาชนตกค้าง ทั้งเที่ยวไปและเที่ยวกลับ โดย บขส. ได้ขานรับนโยบายของกระทรวงคมนาคม คุมเข้มความปลอดภัยทั้งภายในสถานีส่งผู้โดยสาร รถโดยสาร และพนักงานขับรถ สร้างความมั่นใจให้กับผู้โดยสารที่เข้ามาใช้บริการ "เดินทางสะดวก ปลอดภัย ห่างไกลโควิด-19"

ปัจจุบัน บขส. ได้มีการปรับกลยุทธ์ทางการตลาด เพิ่มความสะดวกสบายในการซื้อตั๋วรถโดยสารออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน E-Ticket และเว็บไซต์ของ บขส. (www.transport.co.th) และพิเศษสำหรับสมาชิก บขส. Card จะได้รับสิทธิ์ส่วนลดค่าโดยสาร 5% เมื่อซื้อตั๋วโดยสาร บขส. ณ ช่องจำหน่ายตั๋วของ บขส. ทั่วประเทศ หรือผ่านทางออนไลน์ของ บขส. เพื่อเป็นการช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในการเดินทาง สอบถามรายละเอียดและโปรโมชั่นต่าง ๆ เพิ่มเติมได้ที่ งานการตลาดและลูกค้าสัมพันธ์ โทร. 0 2537 8737 ทุกวันจันทร์-ศุกร์ ในเวลาทำการครับ

คู่หูเดินทางฉบับนี้จะพาไปเที่ยวกันที่ทะเลฝั่งตะวันออก "เกาะหวาย" อยู่ในเขตพื้นที่อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะช้าง จังหวัดตราด ที่นี่แม้จะเป็นทะเลฝั่งอ่าวไทยแต่น้ำทะเลสวยใสไม่แพ้ฝั่งอันดามันเลยครับ ที่สำคัญมีความเงียบสงบและเป็นส่วนตัวมาก

สุขภาพเป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลย คอสมันน์มุมสุขภาพฉบับนี้จะพาคุณผู้อ่านไปทำความรู้จักกับ "โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่" โรคร้ายที่เกิดจากพฤติกรรม การกิน และวิถีการดำเนินชีวิตของคนในยุคปัจจุบันที่เปลี่ยนไป แต่ถ้าเราป้องกัน และพยายามปรับเปลี่ยนนิสัย จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคนี้อได้

### E-Ticket



ช่วงนี้หลายคนอาจจะเกิดความเครียด ทั้งเรื่องงาน และเรื่องชีวิตส่วนตัว การได้ออกไปมองท้องฟ้า ดูต้นไม้เขียว ๆ ฟ้าสีสวยนกก ปล่อยความคิดให้ล่องลอยไปในอากาศ ก็ถือเป็นการพักผ่อนที่ดีนะครับ ถ้าใครไม่รู้อะไรไปไหน หันหน้าไปมองกระจก หลบยิ้มให้กับตัวเอง และบอกตัวเองว่า โชคดีที่วันนี้เรายังมีลมหายใจเพื่อจะยิ้มสู้ต่อไปครับ... แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า "บขส.ขนส่งความสุข...ทุกเส้นทาง"

ดร.สัญลักษ์ ปัญวัฒน์ลิขิต  
กรรมการผู้จัดการใหญ่  
บริษัท ขนส่ง จำกัด

### สารบัญ

- 04 บขส. อินไซด์
- 06 บขส. อัปเดต
- 08 รอบรู้รอบโลก
- 10 คู่หูพาเที่ยว
- 16 สกู๊ปพิเศษ
- 18 มุมสุขภาพ
- 20 เคล็ดลับความงาม
- 22 คู่หูดูดวง



### เจ้าของคู่หูเดินทาง บริษัท เอ็มเจ 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

คุณสามารถอ่านนิตยสารคู่หูเดินทาง ในรูปแบบ E-Magazine ได้ง่าย ๆ เพียงดาวน์โหลดแอปพลิเคชันของ AIS Bookstore และ ISSUU มาไว้ที่สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ตของคุณ ใช้ได้ทั้งระบบ Android และ ios



### ฝ่ายโฆษณา 09-2265-2442

ฝ่ายบัญชี อุไรภรณ์ เลิศสำราญ  
โทร. 08-1821-2287  
ฝ่ายสมาชิก 08-1919-4028  
อีเมล : mjmedia2008@yahoo.com  
เว็บไซต์ www.busbuddythailand.com  
พิมพ์ที่ บริษัท ไอดี ออล ดิจิตอล พรินท์ จำกัด

### บขส. คู่หูเดินทาง

ประธานที่ปรึกษา ดร.สัญลักษ์ ปัญวัฒน์ลิขิต รองประธานที่ปรึกษา ชูติภา เพชรพลุค คณะที่ปรึกษา ศิริชัย ทิพสน, วรพัฒน์ สิงหนาท, ฌักกร ดีเจริญ, ธนชัย พุฒซ้อน, ชาติชาย พรหมมินทร์, พิชญ์สินี พงศ์แสนนการ, อรปรีชา วิมลอาจ, ภรณ์ญ กุโลทัยพิภพ ฝ่ายบริหาร มณฑกาล คงมัน กองบรรณาธิการ ชญาณี อนุรักติพันธ์, ธันวา หยาง บรรณาธิการศิลปกรรม สุรินทร์ ทองห่อ ศิลปกรรม ภาคภูมิ สุดเอี่ยม ฝ่ายธุรการ วราวุธ สุวรรณเทพ ฝ่ายภาพ ธันวา หยาง ผู้อำนวยกาฝ่ายโฆษณาและการตลาด นิยารินทร์ ฐานธรรมพงศ์ ฝ่ายโฆษณาและการตลาด วรวิมล เลิศวิทย์วรเทพ, อรุรัตน์ ทองสวัสดิ์, วร เพ็ชรวาริ, จีระพงษ์ สุขไช

● ข้อเขียนและรูปภาพในนิตยสารคู่หูเดินทางสงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย หากต้องการนำไปเผยแพร่หรือทำซ้ำไม่ว่าบางส่วนหรือทั้งหมด ต้องได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก บริษัท เอ็มเจ มีเดีย จำกัด ก่อนทุกครั้ง



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกกั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม





# พาใจไปพักผ่อน... นอน "เกาะหวาย"

3 วัน  
2 คืน

หลายคนที่กำลังเหน็ดเหนื่อยกับการทำงานหนัก แลกกับปัญหา เรื่องราวต่าง ๆ มากมาย คงอยากจะหาเวลาไปพักผ่อน ฆ่ากายและใจ ไปนอนมองฟ้า แลวิวสวยในท้องทะเลแบบไม่ต้องแคร์สายตาใคร

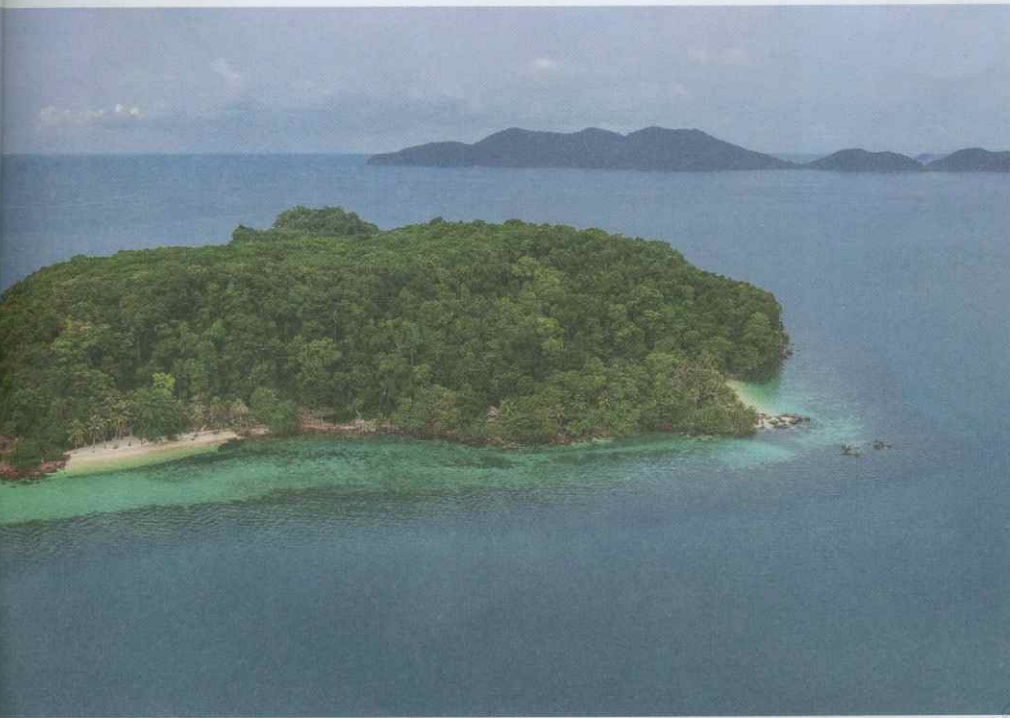
คู่หูเดินทางฉบับนี้ จะพาคุณผู้อ่านไปนอนชิลล์ ๆ 3 วัน 2 คืน ที่ "เกาะหวาย" เป็นเกาะเล็ก ๆ ในเขตพื้นที่อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะช้าง ตำบลเกาะช้างใต้ อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด เป็นเกาะที่อยู่ระหว่างเกาะช้าง และเกาะหมาก มีเกาะเหลายา เกาะคลุ้มอยู่ในบริเวณใกล้เคียง



ก่อนออกเดินทางเราก็ต้องเตรียมตัวจองที่พักก่อน และติดต่อเรือที่จะพาข้ามไปยังเกาะหวาย โดยทางที่พักจะเป็นคนติดต่อให้ ก่อนวันเดินทางก็โทรสอบถามและคอนเฟิร์มกับทางเรืออีกครั้ง เพื่อความชัวร์

ที่พักบนเกาะหวายมีให้เลือก 3 - 4 แห่ง แต่ครั้งนี้เราเลือกมานอนที่ "กูด วิลลิ่ง รีสอร์ท" เพราะอยู่หน้าหาด เดินไปร้านอาหารใกล้ ที่พักคืนละ 1,200 บาท นอนได้ 4 คน มีห้องน้ำในตัว ไฟเปิด 18.00 - 06.00 น. มีพัดลมให้ 2 ตัว ใครที่ต้องการชาร์ตแบตเตอรี่ หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ภายในห้องเค้ามีหัวเสียบ usb แต่ถ้าในช่วงกลางวันถ้าต้องการชาร์ตแบตเตอรี่ โน้ตบุ๊ก หรืออุปกรณ์มือถือก็สามารถไปเสียบชาร์ตได้ที่ตรงเคาเตอร์ส่วนกลางร้านอาหารได้เลย มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต (ติดต่อที่พัก คุณกบ โทร. 08 1850 3410)



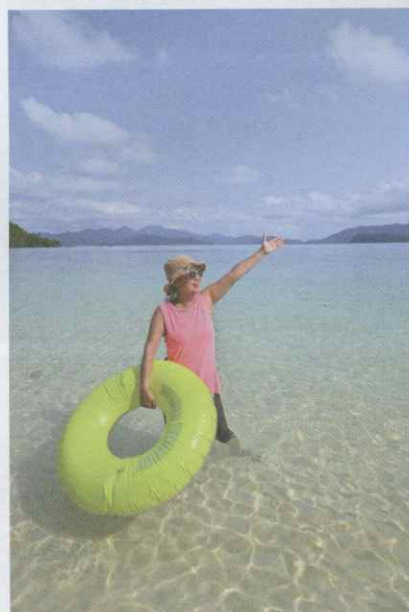
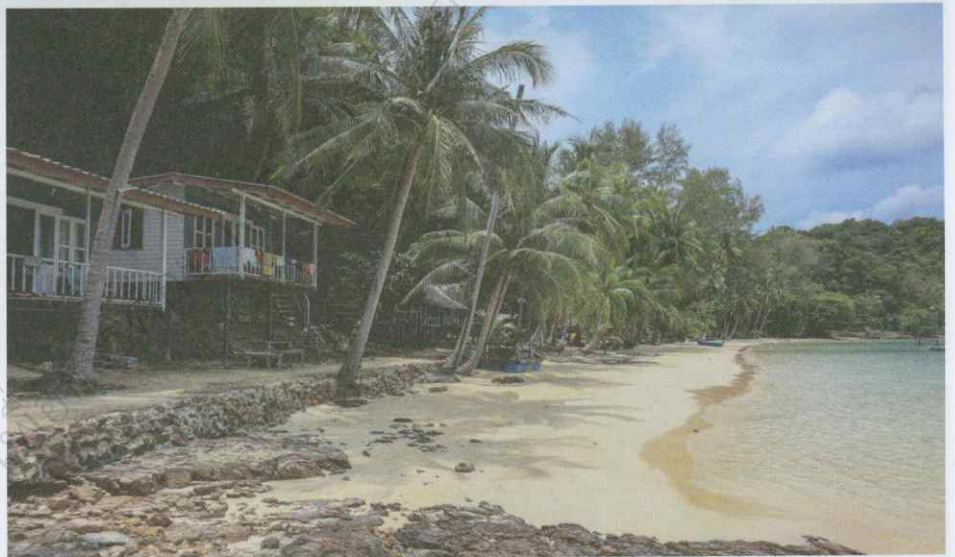


การเดินทางไปเกาะหวายต้องไปลงเรือที่ท่าเรือ  
แหลมงอบ (ท่าเรือกรมหลวงชุมพรฯ) เรือจะออก  
เวลาบ่ายโมง เราต้องเดินทางมาถึงก่อนเวลา  
ประมาณครึ่งชั่วโมง เพื่อรับตั๋ว จัดเตรียมสัมภาระ  
ค่าเรือไป-กลับคนละ 900 บาท ใช้เวลาเดินทาง  
ประมาณ 45 นาที ก่อนลงเรือต้องฟังดี ๆ ว่าเรือ  
ลำที่จะลงไปเกาะไหน ไม่จั้นลงเรือผิดชีวิตเปลี่ยน  
เพราะจะมีทั้งเรือที่ข้ามไปเกาะหวาย เกาะหมาก  
และเกาะช้าง ส่วนเรือที่จะข้ามไปเกาะหวายจะมี  
รอบเดียวเท่านั้น คือ เวลา 13.00 น. เราใช้บริการ  
เรือซีเทล สปีดโบ๊ท โทร. 09 2669 4946

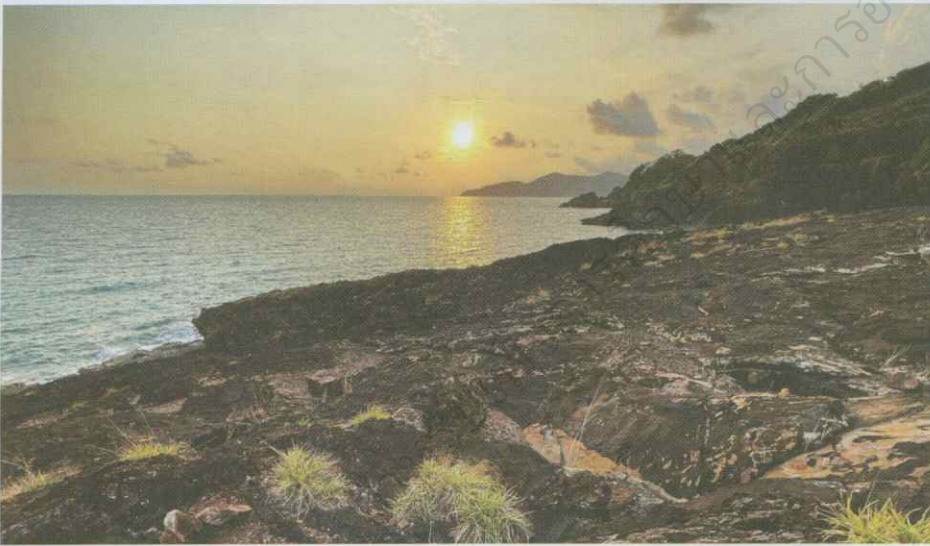
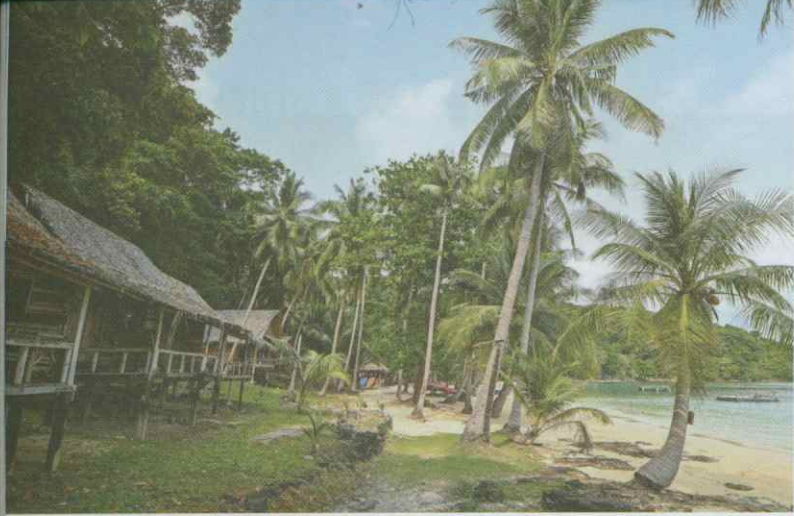
ลงเรือแล้วใส่เสื้อชูชีพ นั่งชมวิวท้องทะเลเพลิน ๆ  
ไม่นานก็ถึง... บอกเลยมันว้าวววว...มาก น้ำทะเล  
สีฟ้าใส ด้านหน้ามีโขดหินสลับกับแนวปะการัง  
มองเห็นที่พักรูปร่างหน้าตา ด้านขวามือจะเป็นที่พัก  
ชื่อ เกาะหวายพาราไดซ์ ส่วนหลังสีขวาด้านซ้ายมือ  
มี 3 หลัง เป็นที่พักของกูด วิลลิ่ง รีสอร์ท ที่เราจองไว้  
เป็นหลังริมสุด วิวสวยสุดด้วย เพราะแคะมองจาก  
ริมระเบียงก็ฟินแล้ว

เรามาถึงที่พักประมาณบ่ายสองโมง จัดเก็บ  
สัมภาระเข้าห้องเรียบร้อยก็ถ่ายรูปเก็บภาพ  
ความประทับใจกันรัว ๆ จากนั้นก็เปลี่ยนชุดไป  
ดำผุดดำว่ายแข่งกับฝูงปลา ดำดูปะการังน้ำตื้น  
ให้ชื่นหัวใจ ที่นี่จะมีอุปกรณ์ให้เช่าเล่นกิจกรรม  
ทางน้ำ ทั้งเสื้อชูชีพ ตีนกบ อุปกรณ์ดำน้ำตื้น  
เรือคายัค จะใช้อะไรก็ไปเลือกเอาแล้วลงบิลห้องไว้  
จ่ายทีเดียวตอนวันกลับ

กิจกรรมไฮไลท์ของที่นี่นอกจากการว่ายน้ำดู  
ปะการังแล้ว ช่วงเย็นต้องไปดูพระอาทิตย์ตกดิน  
ด้านหลังเกาะ ชัดเส้นใต้เอาไว้เลยว่า “ต้องไป”





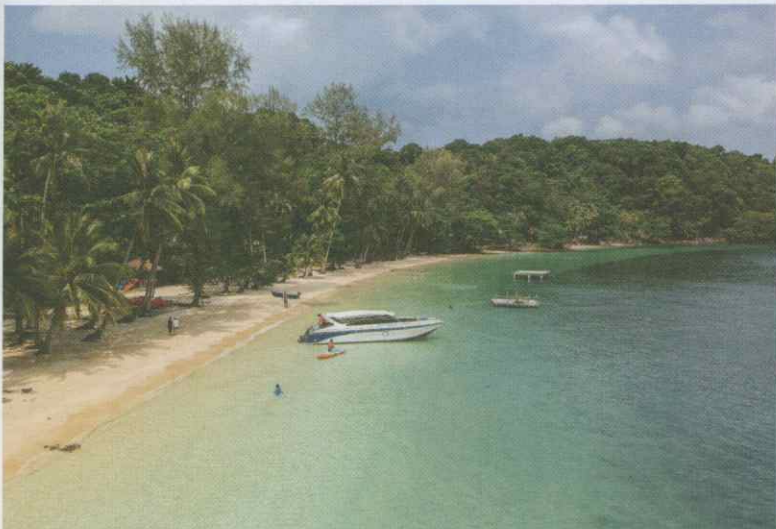


เราเดินจากที่พักไปทางเกาะหวายพาราไดซ์ เดินไปเรื่อย ๆ จนถึงบ้านพักหลังที่ 22 จะเห็นป้าย ลูกศรีษะเขียวชี้ขึ้นไปด้านบน จุดนี้คือทางขึ้นเขาเพื่อ ไปชมพระอาทิตย์ตก ทางเดินก็ไม่ลำบากมาก เดิน เหยียบรากไม้ ค่อย ๆ ไต่ขึ้นเขาไปเรื่อย ๆ ใช้เวลา ประมาณ 15 นาทีก็ถึง บรรยากาศดี วิวสวย คุ่มค่า มากกกก....

ชมภาพพระอาทิตย์ตกอันสวยงามแล้ว ก็เดิน ลงมาทางเดิม จากนั้นก็มุ่งตรงไปยังร้านอาหาร ปิดทริปวันแรกกับมือเย็นแสนอร่อย กลับมานอน กลางมุ้ง ฟังเสียงคลื่น คืนนี้แอมมีฝันนิดหน่อย หลับสบาย ZzzzzZ...



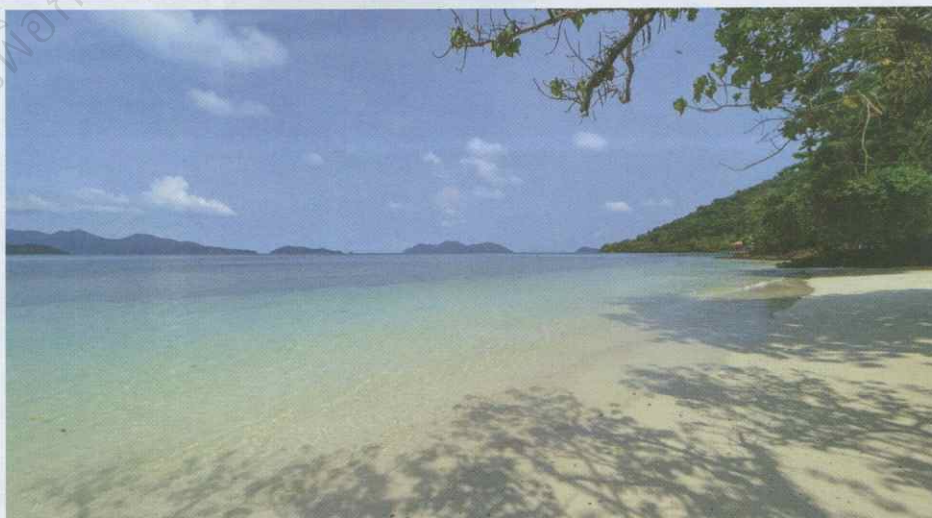




เช้าวันที่สองกะว่าจะตื่นขึ้นมาดูพระอาทิตย์ขึ้น แต่ก็ผิดหวัง เพราะท้องฟ้ามีเมฆเล็กน้อย เนื่องจากเมื่อคืนบนฝั่งมีฝนตกหนัก แต่พอสาย ๆ ก็เริ่มมีแสงแดดสาดส่องพอให้ได้ดำน้ำดูปะการังได้ ช่วงที่เราไปตอนกลางวันน้ำลง ส่วนตอนกลางคืนน้ำจะขึ้น ยิ่งช่วงเช้ามีต นอนฟังเสียงคลื่นชัดมาก

เปลี่ยนชุดเตรียมตัวแหวกว่ายน้ำยามเช้า เราชอบที่นี่มาก เพราะมีความเป็นส่วนตัวสูง เงียบสงบ ผู้คนไม่พลุกพล่าน (นอกจากเวลามีกรู๊ปทัวร์มาดำน้ำที่หน้าหาด) ความตั้งใจของเราในครั้งนี้คือต้องถ่ายรูปนอนลอยตัวในน้ำทะเลจากภาพมุมสูงให้ได้ แสงแดดก็ไม่ค่อยจะเป็นใจเสียเลย เดี่ยวมีเด็วยาวเรียกว่ากัลปังหาไหลลอยตัวในน้ำเกือบชั่วโมง แต่ก็โอเค เพราะรูปสวย...

วันนี้เรามีแพลนว่าหลังจากทานข้าวเที่ยงแล้วจะไปเดินสำรวจทางฝั่งขวาของร้านอาหาร ซึ่งก็เป็นโซนของห้องพักของกูด วิลลิจ รีสอร์ท เช่นกัน มีประมาณ 8-10 หลัง แต่หลังมีห้องน้ำในตัว ทางเดินมาค่อนข้างลำบาก และไกลจากร้านอาหาร ใครจะมาพักทางฝั่งนี้ต้องวางแผนเรื่องอาหารการกิน



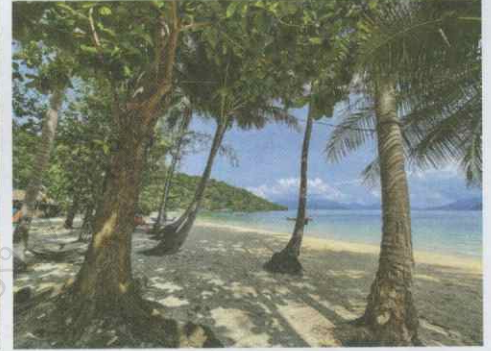
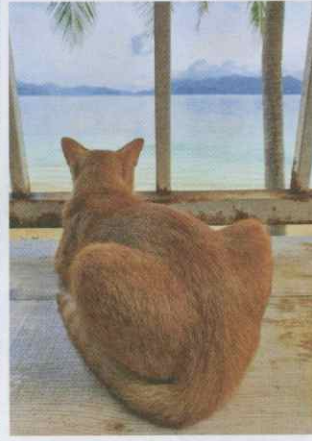
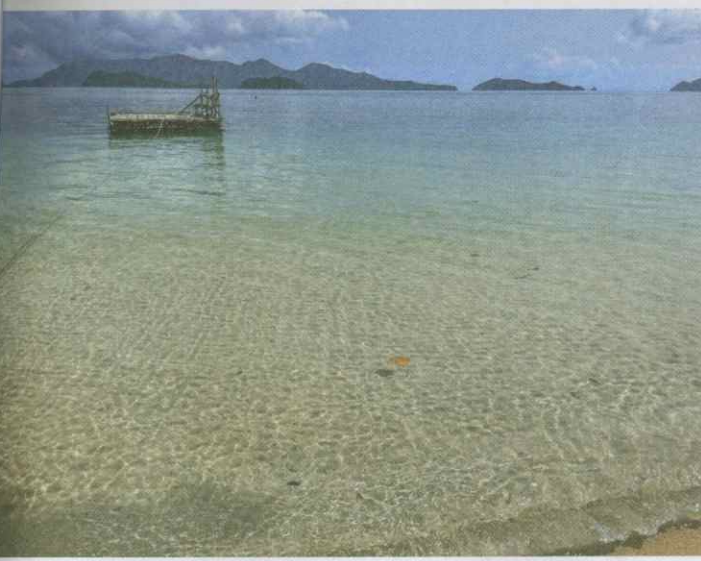
ให้ดี ๆ ใครที่ชอบความเป็นส่วนตัวมาก ๆ และอยากใกล้ชิดกับธรรมชาติสุด ๆ แนะนำโซนนี้เลย หาดทรายขาว ทะเลสวยใส มีแนวปะการังให้ดำน้ำตื้น แลก็มีมุมให้ถ่ายรูปสวย ๆ เยียบ





เรานั่งเล่น ถ่ายรูปสำรวจพื้นที่บริเวณนี้สักพักก็เดินกลับไป  
 ร้านอาหาร สั่งน้ำผลไม้ปั่นเย็น ๆ คนละแก้ว ดับกระหายคลายร้อน  
 จากนั้นกลับไปเปลี่ยนชุดเพื่อไปทำกิจกรรมทางน้ำกันต่อ นั่นคือ “พายเรือ  
 คายัค” ค่าเช่าเรือชั่วโมงละ 150 บาท ถ้าเหมา 1 วันราคา 500 บาท  
 อันนี้ก็เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่สนุกมาก  
 ประมาณ 5 โมงเย็นก็ขึ้นมาอาบน้ำ เปลี่ยนชุด เตรียมตัวไปทานอาหาร  
 มื้อเย็น คืนนี้ลมแรง มีฝนตก อากาศเย็นสบาย น่านอนเป็นที่สุด





เช้าวันที่สาม วันนี้เรือนัดมารับกลับเข้าฝั่งเวลา 11.00 น. ตื่นลงไปเล่นน้ำสังล่ออีกสักรอบ ก่อนกลับมาจัดกระเป๋าเตรียมตัวโบกมือบายบาย เกาะสวยที่สุดแสนจะวิเศษแห่งนี้

นี่เป็นครั้งแรกที่เรามาอนคั้งคินบนเกาะสวยพูดเลยว่าประทับใจสุดๆ ความเรียบง่าย เป็นส่วนตัว ไม่วุ่นวาย อยู่แบบไม่ต้องแคร์สายตาใคร จะกินจะนอน จะว่ายน้ำ ทำอะไรก็ได้ที่เรารู้สึกมีความสุขและไม่เดือนร้อนใคร ทำไปเลย... ถึงเกาะสวยจะเป็นเกาะเล็ก ๆ แต่ก็ม่กิจกรรมให้เราทำมากมาย มาที่นี่ไม่มีคำว่าเหงา และต้องมีซ้ำเป็นครั้งที่สอง สาม สี่ แน่นนอน!!!

### การเดินทาง

บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) มีรถโดยสารออกจากสถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพ (เอกมัย) - แหลงมอบ เทียวไป เวลา 07.45 น. เทียวกลับ เวลา 14.30 น. ทั้งนี้ผู้โดยสารสามารถจองตั๋วเดินทางผ่านช่องทางต่าง ๆ ของ บขส. อาทิ Application E-Ticket, website [www.transport.co.th](http://www.transport.co.th), เคาน์เตอร์เซอร์วิสทุกสาขา หรือตัวแทนจำหน่ายตั๋วของ บขส. ทั่วประเทศ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Call Center 1490 เรียก บขส. ตลอด 24 ชั่วโมง





สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์

