

NEWS UPDATE

ให้คุณรับข่าวสาร
ก่อนใคร

กับทุกความเคลื่อนไหว ด้านเศรษฐกิจ การเงิน อสังหาริมทรัพย์

ทางลัด...
สู่หน้าดาวนโหลด
ด้วย QR Code พร้อม
ดาวนโหลดแล้ววันนี้



BAM Mobile Application
พร้อมการค้นหาทรัพย์สินได้ง่ายๆ



สำนักงานภูมิภาค

เชียงใหม่ (แคว้นนครรัฐ)

Tel : 0-5326-6472-5
Fax : 0-5326-6476

เชียงใหม่ (เจริญเมือง)

Tel : 0-5324-4075-6
Fax : 0-5324-4077

เชียงใหม่

Tel : 0-5371-1003
: 0-5371-1763
: 0-5371-1146
: 0-5371-1773
Fax : 0-5371-1503

ลำปาง

Tel : 0-5421-7127
: 0-5421-7321
: 0-5422-8380
Fax : 0-5422-6641

พิษณุโลก

Tel : 0-5524-7488-9
Fax : 0-5524-7487

แพร่

Tel : 0-5451-1049
: 0-5451-1546

: 0-5462-1121

Fax : 0-5451-1782

นครสวรรค์

Tel : 0-5637-2107-8
Fax : 0-5637-2109

ขอนแก่น

Tel : 0-4322-5226-8
Fax : 0-4322-6219

อุดรธานี

Tel : 0-4224-0538-40
Fax : 0-4222-1158

นครราชสีมา

Tel : 0-4424-4288
: 0-4424-4388
: 0-4425-5726
Fax : 0-4424-1594
: 0-4425-9386

อุบลราชธานี

Tel : 0-4532-1161
: 0-4532-1382
: 0-4526-9422
Fax : 0-4532-1062

สระบุรี

Tel : 0-3622-1871
: 0-3622-3989
Fax : 0-3622-3733

สุพรรณบุรี

Tel : 0-3552-4183-5
: 0-3552-2993
Fax : 0-3552-4186

ราชบุรี

Tel : 0-3221-1045
: 0-3221-1934
: 0-3230-1021
Fax : 0-3222-1892

นครปฐม

Tel : 0-3424-3381-3
Fax : 0-3424-3384

ระยอง

Tel : 0-3861-1028
: 0-3861-1591
: 0-3861-2836
Fax : 0-3861-2837

ชลบุรี

Tel : 0-3814-4130-2
Fax : 0-3814-4135

ฉะเชิงเทรา

Tel : 0-3851-2900-1
Fax : 0-3851-2902

สุราษฎร์ธานี

Tel : 0-7728-4961-3
: 0-7728-8962
Fax : 0-7728-1287

ชุมพร

Tel : 0-7750-6175-7
Fax : 0-7750-6178

ประจวบคีรีขันธ์

Tel : 0-3262-1499
: 0-3262-2039
: 0-3254-4471

Fax : 0-3254-4461-2

หาดใหญ่

Tel : 0-7426-1501-4
Fax : 0-7426-2572

นครศรีธรรมราช

Tel : 0-7534-4770-2
Fax : 0-7534-4773

ยะลา

Tel : 0-7322-3740-2
Fax : 0-7322-3743



บริษัทบริหารสินทรัพย์ กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด

สำนักงานใหญ่ เลขที่ 99 ถนนสุรศักดิ์ แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

สำนักงานซีคอนสแควร์ ชั้น 3 โซนมีนนี่สแควร์ ถนนศรีนครินทร์ โทรศัพท 0-2138-5707-8 โทรสาร 0-2138-5709

Bangkok Commercial Asset Management Co., Ltd. / www.bam.co.th / Call Center 0-2630-0700

@Station 99

Vol.5 Issue 3 : December 2015 - March 2016

สุขภาพดี

ยังมีเงินทอง

ดวงรุ่ง ราคาดี 1,59

เริ่มต้นดี
รับปีใหม่

2016



บริษัทบริหารสินทรัพย์ กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด
Bangkok Commercial Asset Management Co., Ltd.
99 ถนนสุรศักดิ์ แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500



คุณรู้สึกเหมือนผมไหมว่า เวลาช่างผ่านไปรวดเร็วเหลือเกิน มีคนกล่าวไว้ว่า หากรู้สึกเช่นนั้น นั่นหมายถึง คุณกำลังมีความสุขกับการทำงาน และการดำเนินชีวิต จริงหรือไม่ก็ลองถามใจตัวเองดูนะครับ สำหรับตัวผมแล้วจริงแท้แน่นอนเลยทีเดียว เวลาที่ผมทำงานหรือทำกิจกรรมที่ชอบนี่แทบจะลืมดูเวลา พอมาดูอีกทีอ้าว! ผ่านไป 5 ชั่วโมงแล้วหรือนี่ ผิดกับเวลาที่ต้องทำอะไรที่ไม่ชอบ ช่วงเวลานั้นจะรู้สึกว่ายาวนานพิกาเคลื่อนช้าเสียเหลือเกิน

ที่กล่าวถึงเรื่องเวลา เพราะผลตอบเป็นเดียวเราก็ก้าวเข้าสู่ศักราชใหม่กันอีกแล้ว เวลาอย่างเข้าสู่ปีใหม่ดูเหมือนจะเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่จะต้องทบทวนตัวเองว่าปีที่ผ่านมาเราทำอะไรไปบ้าง สำเร็จหรือล้มเหลวอย่างไร เพื่อนำมาเรียนและปรับใช้สำหรับปีใหม่ ใช้ในการตั้งเป้าหมายใหม่ และเริ่มต้นทำตามเป้าหมายใหม่ๆ ที่วางไว้อีกครั้ง

สำหรับปีใหม่นี้ ผมอยากชวนทุกคนให้ลองเข้มงวดกับเป้าหมายที่วางไว้ครับ อย่าดั่งเท่ๆ แล้วพอเอาเข้าจริงๆ ก็ไม่ทำตามนั้น อ่างโนนอ่างนี้ เพราะผมเชื่อว่าหากคุณตั้งเป้าหมายตามความเป็นจริง ตามศักยภาพที่คุณทำได้จริงๆ มันย่อมสำเร็จแน่นอนครับ ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้หากตั้งใจจริง ลองดูนะครับ ผมเชื่อว่าคุณทำได้ครับ

ปีใหม่นี้มาร่วมกันตั้งเป้าหมายดีๆ ให้กับชีวิตของเรา แล้วก้าวไปพร้อมกันครับ

พงศธร มณีพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร



About and Contact

ประธานที่ปรึกษา
ที่ปรึกษา

กฤษณ์ เสตะเวช
สันธิษณ์ วัฒนกุล
นพรัตน์ อุ่นจิตตพรพร

ลูกค้าสัมพันธ์

เยาวลักษณ์ ปราโมช ณ อยุทธยา
วันวิสา นากสุข
จักรรัตน์ โยหงษ์

บรรณาธิการบริหาร

พงศธร มณีพิมพ์
ดร.วุฒิพันธุ์ ตวันเทียน
สุภาณี กิจวิถิ

ศิลปกรรม

พ.เนตรนารายณ์

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

ดร.วุฒิพันธุ์ ตวันเทียน

พิสูจน์อักษร

ณรงค์ ฝั่งบุญพา

รองหัวหน้ากองบรรณาธิการ

สุภาณี กิจวิถิ

พิมพ์ที่

บริษัทฐานการพิมพ์ จำกัด

กองบรรณาธิการ

ปรัชญา จันทราภัย

दनัย ดั่งเจริญ

ชฎาภรณ์ วงศ์ชิวะ

บุศรินทร์ อัครวัฒนา

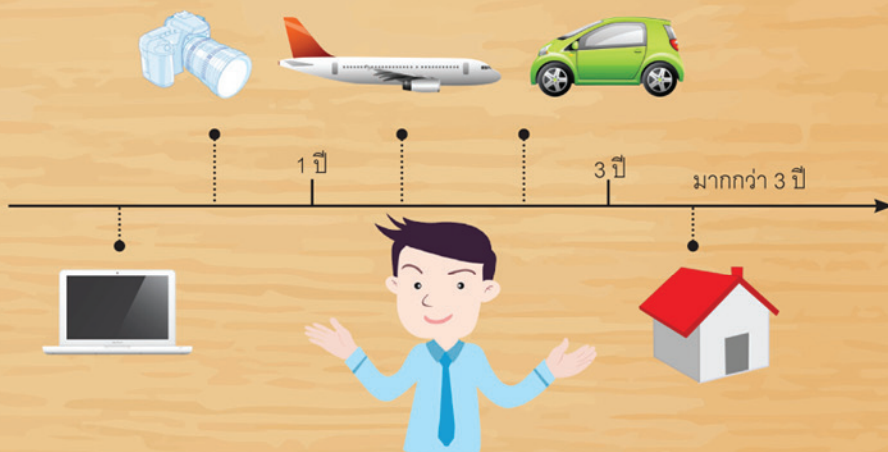
เจ้าของ บริษัทบริหารสินทรัพย์ กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด
99 ถนนสุรศักดิ์ แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร
10500

Home Sweet Home

ลองหลับตาคุณะครับ ทำใจให้สบายๆ แล้วลองนึกถึงภาพแห่งความสุขของคุณ คุณนึกถึงภาพอะไรครับ คนส่วนใหญ่คิดถึงภาพครอบครัวที่อบอุ่น นั่นหมายความว่าลึกๆ แล้ว คนเราไม่ได้ต้องการอะไรมาก แค่มีย่านหลังเล็กๆ เป็นของตัวเอง บ้านที่อยู่ร่วมกับกับครอบครัว ได้ทำกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ ร่วมกัน ได้หัวเราะในเรื่องตลกขบขันด้วยกัน เพียงเท่านี้ก็มีมีความสุขแล้วครับ

แต่ถึงกระนั้น การมีบ้านเล็กๆ สักหลัง มีเงินสำรองบางส่วน ก็ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะค่าครองชีพในปัจจุบันนี้สูงเหลือเกิน หากไม่รู้จักเก็บออม ไม่รู้จักวางแผนทางการเงินให้ดี ความฝันที่วาดหวังไว้ก็ไม่อาจเป็นจริงขึ้นมาได้ การวางแผนด้านการเงินจึงเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญครับ เพราะอนาคตเป็นสิ่งที่เราไม่อาจล่วงรู้ได้ โดยเฉพาะผู้ที่เป็หน้าครอบครัว จะต้องมีการวางแผนด้านการเงินที่รอบคอบมากเป็น 2 เท่า เพราะไม่ได้ใช้ชีวิตเพียงคนเดียวอีกต่อไป แต่ยังมีครอบครัว ลูก รวมถึงค่าใช้จ่ายต่างๆ ภายในบ้านอีกด้วย และหากไม่ระมัดระวังหรือมีการวางแผนแล้ว อาจเสี่ยงต่อสภาพคล่องทางการเงินในอนาคตได้ ดังนั้นเรามาวางแผนทางการเงินกันเถอะครับ ซึ่งศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน ธนาคารแห่งประเทศไทย ได้ให้แนวทางเกี่ยวกับการวางแผนด้านการเงิน ไว้ดังนี้ครับ

1 ประเมินฐานะการเงิน โดยการนำทรัพย์สิน ลบด้วยหนี้สินที่มีอยู่ ก็จะทำให้ทราบถึงสถานะการเงินที่แท้จริงของเรา นอกจากนั้นควรจดบันทึกรายรับรายจ่ายประจำวัน ซึ่งจะช่วยให้เห็นว่าค่าใช้จ่ายประเภทใดสูงเกินไป หรือตัดออกได้ ข้อมูลเหล่านี้จะช่วยให้อ่างแผนทางการเงินได้เหมาะสมมากขึ้น



2 ตั้งเป้าหมายและกำหนดเวลาที่จะพิชิตเป้าหมายให้ชัดเจน รวมถึงจัดลำดับความสำคัญของเป้าหมายให้สอดคล้องกับความสามารถทางการเงินในช่วงเวลานั้นๆ เช่น หากตอนนี้มีรายได้น้อยหรือภาระทางการเงินมาก ก็อาจเลื่อนเป้าหมายที่ไม่สำคัญออกไป และควรนำ "สิ่งที่จำเป็นต้องมี" มากำหนดเป็นเป้าหมายก่อน "สิ่งที่อยากได้"

3 จัดทำแผนทางการเงิน เช่น เราจะใช้จ่ายเงินอย่างไร หากรายได้เพิ่มเติมจากแหล่งไหน โดยต้องจัดสรรระยะเวลาของแผนให้สัมพันธ์กับรายได้และภาระทางการเงิน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ และไม่กดดันตัวเองจนเกินไป

4 ดำเนินการตามแผนอย่างเคร่งครัด สิ่งที่สำคัญที่สุดคือความมุ่งมั่นและมีวินัย เพราะหากขาดการปฏิบัติที่จริงจังและต่อเนื่อง ก็ยากที่จะบรรลุเป้าหมายได้

5 ตรวจสอบและปรับแผนตามสถานการณ์ ถ้าไม่เป็นไปตามแผนก็ต้องหาสาเหตุว่าเกิดจากอะไร แล้วปรับแผนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป หากทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะทำให้เกิดวินัยทางการเงินและมีความมั่นคงทางการเงินอย่างแน่นอนครับ

ที่กล่าวมานี้เป็นแนวทางในการวางแผนทางการเงินอันจะนำไปสู่การสร้างครอบครัวที่มั่นคง และมีความสุขได้เนาะครับ



คุณสมพร มูลศรีแก้ว รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ BAM และคุณศรัณย์ทร ชูติมา รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มธุรกิจพิเศษ ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) หรือ SCB ร่วมลงนามในสัญญาซื้อขายสินทรัพย์ด้อยคุณภาพ (NPL) จาก SCB จำนวน 1,062 ราย ภาระหนี้รวม 3,687.49 ล้านบาท ณ ห้องประชุมชั้น 7 ณ สำนักงานใหญ่ BAM



คุณสมมาตร วิมลรัตน์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ BAM และคุณสุปรียา พิพัฒน์มโนมัย หัวหน้าเจ้าหน้าที่บริหาร บริหารความเสี่ยงด้านสินเชื่อ ธนาคารทหารไทย จำกัด (มหาชน) หรือ TMB ร่วมลงนามในสัญญาซื้อขายสินทรัพย์ด้อยคุณภาพ (NPL) จาก TMB จำนวน 282 ราย ภาระหนี้รวม 920 ล้านบาท ณ ห้องประชุม TMB



คุณสมพร มูลศรีแก้ว รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัทบริหารสินทรัพย์ กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด (BAM) พร้อมคณะผู้บริหารร่วมพิธีเปิดโครงการสบายคอนโด 2558 ณ ชั้น 1 ห้างซีคอนสแควร์ ศรีนครินทร์ ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 14 กรกฎาคม-14 สิงหาคม 2558 ที่ผ่านมา โดย BAM คัดคอนโดพร้อมอยู่จำนวน 500 ยูนิต กว่า 40 โครงการในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล มาจำหน่ายให้กับผู้มีรายได้น้อยในราคาไม่เกิน 300,000 บาท โดยงานนี้มีผู้ให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก โดยมียอดเสนอซื้อจำนวน 337 ราย ราคาเสนอซื้อ 110 ล้านบาท



คุณสมบุญ เรืองสุรเกียรติ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ พร้อมคณะผู้บริหารและพนักงาน ร่วมเปิดบูธ BAM ในงานมหกรรมบ้านและคอนโด ครั้งที่ 33 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ซึ่งในการจำหน่ายทรัพย์สิน BAM ครั้งนี้ มียอดเสนอซื้อจำนวน 84 รายการ ราคาเสนอซื้อ 131.30 ล้านบาท

“ต้องให้โอกาสตัวเองทุกอย่างในชีวิต เพราะเราไม่รู้ หรือว่าความสำเร็จจะมาถึงเราช่วงวินาทีไหน”



สวัสดีค่ะ คุณผู้อ่านทุกท่าน ขอบขอบคุณ
 ที่ติดตามคอลัมน์ Customer Talk เสมอมา ฉบับนี้เป็น
 โอกาสพิเศษที่ BAM ได้รับเกียรติจากลูกค้าผู้โชคดีซื้อทรัพย์สิน
 รับที่ดินเขาใหญ่ จากโปรโมชัน **BAM MILLION THANKS ขอบคุณ...**
ลุ่นโชคล้าน มาร่วมพูดคุยถึงความประทับใจในการให้บริการของ BAM
 กับทีมงาน @ Station 99 ค่ะ



คุณรัฐสิทธิ์ จารุตระกูล กล่าวถึงการให้บริการของ
 BAM ว่า รู้จัก BAM ได้เพราะผมสนใจจะลงทุนใน
 ทรัพย์สินเป็นที่ดิน เดิมจะซื้อขายที่ดินเฉพาะในเครือ
 ญาติและคนรู้จัก ไม่เคยซื้อกับองค์กรเช่น BAM
 คุณป้าเคยเป็นลูกค้าของ BAM แนะนำมา ผม
 ไม่ได้มีเป้าหมายว่าต้องเป็นทรัพย์สินที่ไหน เจ้า
 หน้าที่ของBAM นำเสนอทรัพย์สินที่น่าสนใจเป็น
 ที่ดินเปล่าป่าทุมธานี่ใกล้กรุงเทพฯ และเดิน
 ทางสะดวก ผมรู้สึกประทับใจในการให้บริการ
 ของเจ้าหน้าที่ ให้การดูแลดีเป็นกันเอง บริการ
 รวดเร็ว ไม่ว่าจะบริการเรื่องอื่นที่เกี่ยวข้องกับ
 ที่ดิน เอกสารต่างๆ หรือว่า คำแนะนำหลังการขายดี
 มาก ได้ข้อมูลครบถ้วน จึงเป็นที่มาของการซื้อที่ดิน
 แปลงต่อมาที่เขาใหญ่ ตอนไปดูที่ดินช่วงนั้นเป็น

ฤดูฝนการเดินทางมีอุปสรรคบ้าง เจ้าหน้าที่ก็พยายามที่จะพาเราไปดูที่จริง
 ซึ่งเจ้าหน้าที่เกรงว่าผมจะลำบาก แต่ผมไม่คิดแบบนั้นรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดี
 มากกว่าที่ได้เห็นที่ดินจริงและเห็นถึงความพยายามของเจ้าหน้าที่

สำหรับแนวโน้มการนำที่ดินไปพัฒนา ผมสนใจสร้างบ้านที่เป็น Model
 ประหยัดพลังงาน พึ่งพาพลังงานธรรมชาติ แสงอาทิตย์ ลม พลังงานทดแทน
 ต่างๆ เน้นธรรมชาติ Go Green ส่วนตัวชอบต้นไม้คงจะมีการทำแปลง
 อนุรักษ์พืชไทยสมุนไพรไทยด้วย ผมคิดว่าถ้าซื้อที่ดินในอนาคตคงกลับมา
 ดูกับ BAM เสมอ เพราะ BAM ได้ตอบใจทั้งหมดแล้ว ความมั่นใจที่ดิน
 มั่นใจในทรัพย์สินที่ BAM ได้เสนอขาย มั่นใจในมาตรฐาน มั่นใจในเอกสาร
 มั่นใจในกฎหมายต่างๆ ว่าต้องมีการถ่วงรอกมาดีแล้ว หรือถ้าซื้อไปแล้วมี
 ประเด็นหรืออะไรที่หลังก็สามารถกลับมาขอคำแนะนำขอความช่วยเหลือ
 ได้ ไม่เหมือนการซื้อขายที่ดินกับบางที่พอซื้อที่ดินขาดแล้วก็จบกันไป

สำหรับคุณลุงชิงโชค ขอเล่าไปช่วงซื้อที่ดินแปลงแรกระหว่างรอที่
 สำนักงานที่ดิน เจ้าหน้าที่นำคุณลุงชิงโชคมาให้ผมประมาณ 40 ใบ ตอน

แรกถามตัวเองว่าคุณลุง 40 ใบนี้ ถ้าเทียบกับคุณลุงใน BAM ทั้งหมดโอกาส
 มันจะมีมากแค่ไหน แต่เรื่องนี้ก็เป็นคติสอนใจเลยคิดว่า ต้องให้โอกาสตัว
 เองทุกอย่างในชีวิต ไม่ว่าจะโอกาสนั้นจะน้อยแค่ไหน ยิ่งไงก็ต้องให้โอกาสตัว
 เอง เพราะเราไม่รู้หรือว่าความสำเร็จจะมาถึงเราช่วงวินาทีไหน ให้มีความ
 หวังไว้เสมอ ผมกรอกข้อมูลเองทั้งหมดทุกใบจนเมื่อมีรู้สึกว่าคุณลุงทุก
 ใบมันคือโอกาส ความหวัง ถึงความหวังจะมากน้อยแค่ไหน เวลาเรากรอก
 แล้วเราส่งเท่ากับเราให้โอกาสตัวเอง โอกาสที่ดีๆ จะมามันไม่ใช่ศูนย์มัน
 มีเปอร์เซ็นต์เป็นไปได้เสมอ

สุดท้ายนี้ฝากถึงผู้อ่าน @ Station 99 ถ้ามีกำลังทรัพย์สามารถลงทุนได้
 อยากให้นึกถึง Real Asset ทรัพย์สินจริงที่สำคัญที่สุดคือ ที่ดิน การลงทุนใน
 หุ่น ตราสาร กองทุนต่างๆ เป็นสิ่งที่ดี แต่ขอให้นึกถึงทรัพย์สินจริงที่จับต้องได้
 มีคุณค่าเหมือนกัน เพราะที่ดินมี Supply จำกัด ประชากรเพิ่มความต้องการ
 และเมื่อเวลาผ่านไปไม่มีแต่จะมากขึ้น เราสามารถทำประโยชน์จากที่ดินได้
 เสมอ ไม่ว่าจะสร้างบ้าน สร้างตึกให้คนเช่า หรือจะทำสวนเป็นสวนเกษตรมี
 ผลผลิตดีๆ ขายก็ได้ ประเทศไทยเราเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ ที่ดินแปลง
 ใหญ่หรือแปลงเล็กแค่ไหนก็ถือว่ามีความค่านี้อาคต ถ้าเวลาผ่านไปจะยังมี
 คุณค่ามากขึ้น ผมมองว่าการลงทุนในที่ดินเป็นการลงทุนที่มั่นคงที่สุด
 แล้วถ้าคิดจะลงทุนที่ดินก็แนะนำให้มาดูที่ BAM ด้วยนะครับ ผมมั่นใจ
ในคุณภาพของทรัพย์สินและการบริการของ BAM

ทีมงาน @ Station 99 รู้สึกหัวใจพองโต หายเหนื่อยในทันทีที่ได้ฟังคุณรัฐสิทธิ์
 กล่าวถึงความประทับใจในการให้บริการของเจ้าหน้าที่ BAM ค่ะ





คุณกฤษณ์ เสสะเวช กรรมการผู้จัดการใหญ่ BAM พร้อมคณะผู้บริหาร ร่วมมอบเครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจพร้อมไมโคระห์ผล เครื่องวัดความดันโลหิตและความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด และเครื่องเฝ้าระวังและติดตามสัญญาณชีพผู้ป่วย รวมมูลค่า 283,000 บาท ให้แก่โรงพยาบาลหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่ โดยมี คุณสมศักดิ์ ไสพสลีชิต ผู้อำนวยการโรงพยาบาลหนองม่วงไข่ เป็นผู้รับมอบ ณ โรงพยาบาลหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่



คุณกฤษณ์ เสสะเวช กรรมการผู้จัดการใหญ่ BAM พร้อมคณะผู้บริหาร ร่วมมอบเครื่องกระตุ้นหัวใจ มูลค่า 300,000 บาท ให้แก่ โรงพยาบาลค่ายอดิศร จังหวัดสระบุรี โดยมี พ.อ.อิทธิพันธ์ ไชดิษฐ์วง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลค่ายอดิศร เป็นผู้รับมอบ ณ โรงพยาบาลค่ายอดิศร จังหวัดสระบุรี



คุณกฤษณ์ เสตะเวช กรรมการผู้จัดการใหญ่ BAM เป็นประธานในพิธีมอบทุนการศึกษาประจำปี 2558 ให้แก่เด็กนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ระดับประถมศึกษา จำนวน 100 ทุน และระดับอุดมศึกษา 9 ทุน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการมอบทุนการศึกษาทั่วประเทศ จำนวน 1,009 ทุน จัดขึ้นภายใต้แนวคิด "BAM สนับสนุนเด็กไทย ประหยัดใช้พลังงาน" ภายในงานมีตัวแทนดารา คุณแพรว พิมพ์ลดา ไชยปรีชาวิทย์ มาบอกเล่าถึงเรื่องราวการรู้จักใช้พลังงานอย่างประหยัด พร้อมสร้างสีสันที่มีสาระให้กับเด็กๆ ที่มารับทุนในวันงาน ณ ชั้น 17 BAM สำนักงานใหญ่



คุณนพรัตน์ อุ่นจัดตุรพร ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ BAM เป็นตัวแทนบริษัทฯ มอบเงินจำนวน 100,000 บาท เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย ในสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา โดยมี หม่อมราชวงศ์ปรียางค์ศรี วัฒนคุณ ผู้ช่วยเลขาธิการสภาอากาศไทย ฝ่ายการจัดการหารายได้ เป็นผู้รับมอบ ณ สำนักงานจัดหาทรายได้ สภาอากาศไทย



คุณกฤษณ์ เสสสะเวช กรรมการผู้จัดการใหญ่ BAM พร้อมคณะผู้บริหารและพนักงานจิตอาสาสานต่อกิจกรรมเพื่อสังคม “เติมฝัน บันน้ำใจ กับ BAM ปีที่ 8” เปิดโลกแห่งการเรียนรู้ สานฝันเสริมปัญญาโดยการพาน้องๆ ด้อยโอกาสจากมูลนิธิบ้านนกขมิ้น จำนวน 30 คน มาเรียนรู้และสัมผัสประสบการณ์จริงกับอาชีพต่างๆ ที่ห้องฝึกฝนและอยากจะเป็นในอนาคต ณ คัดชาเนี่ย กรุงเทพฯ ห้างสรรพสินค้าสยามพารากอน



ผู้บริหาร BAM คุณสมพร มูลศรีแก้ว คุณสมศักดิ์ เจริญวิวัฒน์นุกุล เยี่ยมโครงการของบริษัทฯ ภัทรพันธุ์ จำกัด เพื่อใช้เป็นแนวทางในการอนุรักษ์พลังงานของ BAM ในอนาคต



อ้วน ไม่อ้วน กินอย่างไรในปาร์ตี้สุดริด

ช่วงเทศกาลน้ำหนักตัว 3 กิโลกรัมของคุณอาจเพิ่มขึ้นได้ไม่ยาก เพราะการกินเค้กช็อกโกแลต ชิ้นเล็กๆ 1 ชิ้น คุณก็ 2-3 ชิ้น ไวน์สักแก้ว แคลอรีก็เพิ่มขึ้นเกือบ 200 แคลอรีแล้ว สำหรับหลาย คนที่ไม่อยากให้อ้วนง่าย



ก่อนอื่นต้องตั้งเป้าหมายว่าแค่คงน้ำหนักเดิมไว้ให้ได้ก่อนก็พอ คุณจะได้ไม่เครียด และยังกินอาหารที่ชอบได้บ้าง

ก่อนถึงช่วงเทศกาล วางแผนไว้เลยว่าจะเลือกกินอาหารที่มี ประโยชน์และมีโปรแกรมออกกำลังกายที่แน่นอน เมื่อถึงช่วงใกล้ เทศกาลพยายามออกกำลังกายเหมือนเดิม การออกกำลังกายจะช่วย เผาผลาญแคลอรีส่วนเกินที่กินเข้าไป ช่วยผ่อนคลายความเครียด และ ช่วยเพิ่มความกระปรี้กระเปร่าด้วย หากไม่มีเวลาออกกำลังกายจริงๆ อาจแบ่งเวลามา 10 นาที กระโดดในห้องและพยายามเคลื่อนไหวให้ มากที่สุด เช่น เดินไปทำธุระ ปั่นจักรยานไปซื้อของ ใช้บันไดแทนลิฟต์ เป็นต้น

กินอาหารรองท้องที่อุดมไปด้วยโปรตีนก่อนไปงานเลี้ยง อาจจะเป็น แซนด์วิชหน้า 1/2 คู่ โยเกิร์ต 1 กระปุก หรือไก่ย่าง กับผัก โปรตีนเป็นสาร อาหารที่ทำให้อิ่มท้อง และช่วยลดความอยากอาหารลง เมื่ออยู่งานเลี้ยง พยายามเลือกอาหารเพื่อสุขภาพก่อน เช่น สลัด ผักย่าง เลือกอาหาร ที่อยากกินอื่นๆ ไม่จำเป็นต้องเมินอาหารที่ชอบ ความพอดีคือกฎเกณฑ์ สำคัญค่ะ อาจดักอาหารได้หลายๆ อย่าง อย่างละนิดละหน่อย วิธีนี้ จะทำให้คุณกินอาหารได้หลากหลายแต่ไม่มากจนเกินไป

กินอาหารช้าๆ ลิ้มรสชาติของอาหารทุกคำ อย่างละเมียดละไม จะช่วยให้คุณได้รับแคลอรีน้อยกว่าการกินเร็วๆ และยังทำให้รู้สึกอิ่ม เร็วขึ้นด้วย

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2-3 แก้ว ให้พลังงานเท่ากับอาหาร 1 มื้อ ถ้าเลือกจะดื่มควร จำกัดตัวเองที่ 1-2 แก้ว ถ้าเป็นเหล้าผสมให้ผสมกับ โซดาหรือไดเอทโคลาจะลดพลังงาน ลงได้เยอะ หรือลองเปลี่ยนเป็นน้ำผลไม้ผสมโซดา ดู มีประโยชน์มากกว่า และมีแคลอรีน้อยกว่าด้วย



เพียงเท่านี้คุณก็ผ่านพ้นช่วงเทศกาลไปได้ด้วยดี (เอวไม่ขยายน้ำหนัก ไม่เพิ่มขึ้น) หากคุณเป็นคนให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายอยู่แล้วยิ่ง ดีเลย เพราะการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ คุณก็จะอิมมูนาสำหรับแบบพอดี และมีความสุข สุขภาพก็จะดีตามมาตลอดปีใหม่ด้วยค่ะ

Tips

เคล็ดลับสำหรับสาวที่ชื่นชอบการช้อปปิ้งควรกินอาหารให้อิ่มก่อน เพื่อไม่ ต้องแวะซื้อขนมแบบเดินไปกินไปด้วย แต่ถ้าอยากกินของหวานจริงๆ แนะนำ ให้กินในปริมาณที่พอเหมาะ (1 ถ้วยขนม, 1 ก้อน, 1 ชิ้น เป็นต้น) และพยายามอย่าให้ มากไปกว่า 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือใช้วิธีลดปริมาณข้าวหรือแป้งลงในมื้ออาหาร และ เลี่ยงอาหารทอดหรือผัด เพื่อว่าเวลากินของหวานจะได้สมดุลกับแคลอรีที่ได้รับไป แต่ อย่าลืมว่าของหวานมักมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ จึงไม่ควรทดแทนแป้งหรือข้าวด้วยของ หวานบ่อยๆ และอย่าเก็บขนมที่ล่อตาล่อใจไว้ที่บ้านหรือที่โต๊ะทำงาน แบ่งไปให้คนอื่น บ้าง ถ้าไม่เห็นคุณก็คงไม่อยากกิน





สำหรับเทศกาลปีใหม่ ดอกไม้ก็ยังคงเป็นส่วนหนึ่งของงานรื่นเริงบันเทิงใจ หากใครอยากจัดดอกไม้ไว้ประดับงานเลี้ยงหรือมอบให้คนพิเศษ ควรเน้นเรื่องของดีไซน์และรูปแบบการจัดที่น่าสนใจ โดยการเลือกใช้ศิลปะต่างๆ เข้ามาช่วย ไม่ว่าจะเป็นเทคนิค การใช้อุปกรณ์ที่แปลกออกไป การใช้วัสดุตกแต่งเพิ่มขึ้นซึ่งของบางอย่างที่อยู่ใกล้ตัวเราก็นำมาใช้ได้ เช่น ขนนก ลูกบิด ลวดสี

สำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้พื้นฐานทางการจัดดอกไม้ เพียงเลือกดอกไม้สวยๆ ปริมาณเยอะๆ นำมาแช่น้ำ ก็ทำให้สวยแล้ว แต่ถ้าใครอยากจะได้เล่นสีสันสักหน่อยอาจจะเลือกดอกไม้หลายๆ สี มาจัดรวมกันก็ดูสนุกดี สำหรับการเลือกภาชนะเราอาจจะนำแจกันแก้วใสๆ มา 1 ใบ หรือหลายๆ ใบ วางตรงโต๊ะกลางสำหรับจัดงานเลี้ยงปีใหม่ อาจวางแก้วสูงบ้าง ต่ำบ้าง แล้วนำดอกไม้หลายๆ สี หลายๆ ประเภทมาใส่แก้ว แก้วหนึ่งก็ใช้ดอกไม้ชนิดหนึ่ง เช่น แก้วนี้ใช้กุหลาบทั้งหมดเลือกเอาหน้าดอกไม้ให้เท่ากันรวมกันแล้วตัดก้านแชลงไป หรือถ้าเป็นดอกไม้ชนิดอื่นก็ทำเหมือนกันจัดหน้าดอกไม้ให้เท่ากันและมัดก้านรวมกันแช่น้ำ และ

จัดดอกไม้

เก๋ๆ รัปปี 2016

เต็มสีสันงานเลี้ยง...

สำหรับวันพิเศษ

นำมาวางเรียงกันแค่นี้ก็สวยแล้ว

ส่วนคนที่มีความรู้พื้นฐานการจัดดอกไม้มาบ้าง น่าจะมีลูกเล่นให้มากขึ้นอีกนิด เช่น ผสมผสานการใช้วัสดุอุปกรณ์แปลกๆ เข้ามาช่วยในการจัดดอกไม้ด้วยก็จะทำให้แขกที่มานั่งเลี้ยงแทนที่จะได้ดูดอกไม้เฉยๆ ก็ทำให้งานสนุกครึกครื้นและมีเรื่องราวให้พูดคุย สำหรับดอกไม้ที่มีกลิ่นไม่ควรใช้เพราะแขกที่มาร่วมงานเลี้ยงบางกลุ่มอาจจะแพ้กลิ่นดอกไม้ ซึ่งไม่รู้ใครแพ้กลิ่นไหนบ้าง แต่ถ้าอยากใช้จริงๆ แนะนำให้ใช้ดอกไม้ไทยเพราะไม่อันตราย เช่น ดอกพุด สำหรับดอกกุหลาบ ยังเป็นดอกไม้ที่ได้รับความนิยม เพียงแคเราเลือกดอกกุหลาบดอกโตๆ คุณภาพดี เพียงดอกเดียวแล้วนำมาผูกโบให้คนรับก็มีความสุขแล้ว...สวัสดิ์ปีใหม่ค่ะ



แต่งสวนสวยด้วยโถพลาสติก

ฉบับนี้ชวนคุณผู้อ่านมาแต่งแต้มสีสันให้สวนสวยหวานด้วยโถพลาสติกที่มีสีขาวเป็นส่วนผสมจนความเข้มสีจางลง ดูนุ่มนวล สวยงามมากกว่าโถสีทึบไป ช่วยทำให้สวนของเราน่าพักผ่อนยิ่งขึ้น



สำหรับสวนโมเดิร์นที่ปกติกแล้วใช้โถสีเรียบขลิมน ก็แต่งให้มีลูกหวานๆ ได้ เพียงเลือกของแต่งสวนที่เป็นสีพาสเทลในรูปแบบเรียบเก๋ ทันสมัย หากกลัวจะดูหวานเกินไปอาจเจркด้วยสีเข้มอย่างเทา-ดำ หรือจับคู่กับสีธรรมชาติอย่าง เฟอ์นเจอร์หวายสาน หรือโต๊ะไม้ก็สวยลงตัว

นอกจากของแต่งสวนแล้ว โถสีพาสเทลยังมีอยู่ในไม้ดอกไม้ใบสวยๆ อีกหลายชนิด เช่น ไฮเดรนเยีย ยิปโซฟิลลา แสปปีเนส ยี่เข่ง แคววี่เชียร แอหนั่ง ลองนำมาประยุกต์ใช้แต่งสวนก็ช่วยให้สวนแอบซ่อนความโรแมนติกเล็กๆ ได้อารมณ์หวานๆ เรามาไล่เรียงกันว่ามีอะไรที่จะช่วยเพิ่มความหวานให้สวนของเราได้บ้าง

1. เก้าอี้ชายหาดสีเขียวยาวทาง ขาโครงเหล็ก หุ้มผ้าโพลีเอสเตอร์ น้ำหนักเบา สามารถเคลื่อนย้ายหรือพับเก็บได้สะดวก
 2. กระถางแขวน รุ่น "ซอคเกอร์" ทำจากเหล็กแกลวไนซ์ พันสีฝุ่นโพลีเอสเตอร์ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 19 เซนติเมตร
 3. ประติมากรรมกวางน้อยสีชมพู รุ่น "ซั่มสเปลท์" วัสดุอะลูมิเนียมเคลือบสี ขนาด 16.5 x 24 เซนติเมตร นำมาตั้งประดับไว้ในสวนเพื่อเป็นจุดนำสายตา หรือเพิ่มลูกเล่นให้สวนดูโดดเด่นน่ารัก
 4. ตะขอแขวนไม้สนรูปนกทาสีขาว-เขียว โข่วผิวไม้ธรรมชาติ ใช้ติดประดับผนังเพื่อแขวนอุปกรณ์หรือเครื่องมือทำสวน
 5. เก้าอี้มีพนัก สามารถใช้งานกลางแจ้งได้อย่างทนทานด้วยวัสดุอะลูมิเนียมทำสีพาวเดอร์โค้ตสีเหลือง รุ่น "Icon II Chair"
 6. ไฮเดรนเยียดอกสีชมพูแกมม่วง ไม้ทรงพุ่มขนาดกลาง ปลูกได้ทั้งในกระถางและลงดินบริเวณแสงแดดรำไร เป็นพันธุ์ไม้ที่ขอความชื้นสูง จึงควรรดน้ำให้ดินชุ่มชื้นอยู่เสมอ
- แค่นี้ก็ช่วยให้สวนน้อยๆ มีสีสัน หวานละมุนเพื่อรับสิ่งดีๆ ที่มาพร้อมกับปีใหม่แล้วค่ะ



“เวลามักผ่านไปไวเสมอ” ลองนั่งนับนิ้วดูว่าผ่านไปกี่เดือนแล้วก็ต้องตกใจ เผลอแป็บเดียวนี้ก็ใกล้จะสิ้นปีเข้ามาทุกทีแล้วนะคะ คอลัมน์ Follow Me ฉบับนี้ จึงอยากพาทุกคนไปเตรียมความพร้อม เพื่อเลือกซื้อของขวัญ เก๋ๆ และมีสไตล์ โดนใจทั้งผู้ให้และผู้รับ กับร้าน Spoonful Zakka Café และร้าน Happening Shop กันค่ะ



Every Little Thing Could Make Big Difference in Life



สิ่งแรกที่สัมผัสได้เมื่อก้าวเท้าเข้ามาในร้าน Spoonful Zakka Café คือความรู้สึกผ่อนคลายเหมือนอยู่บ้าน การตกแต่งร้านด้วยโทนสีขาวและสีน้ำตาลจากเฟอร์นิเจอร์ไม้ช่วยให้รู้สึกอบอุ่นและเป็นมิตร ภายในร้านจัดสรรพื้นที่ได้อย่างลงตัว โดยแบ่งเป็นโซนสำหรับสินค้าจำพวก (Zakka) ที่มีดีไซน์เรียบง่าย ดูเป็นธรรมชาติ น่ารัก กุ๊กกิ๊ก ให้ความรู้สึกรอบแบบผู้หญิงๆ เช่น เครื่องครัว เสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า เครื่องเขียน หรือผลงานแฮนด์เมดที่มีคุณภาพเน้นการใช้งานได้จริง เช่น งานไม้ งานเซรามิก งานสาน มาที่ร้านนี้ต้องได้ของดีไม่มีติดมือกลับไปเป็นของขวัญของฝากอย่างแน่นอนเพราะห้ามใจไว้ไม่ได้

และอีกหนึ่งโซนที่พลาดไม่ได้เลย คือ คาเฟ่เล็กๆ สำหรับนั่งพักผ่อนหย่อนใจ โดย คุณจ๊อบ สิตานัน วุฒิติเวช ให้ความสำคัญกับทุกรายละเอียดทุกขั้นตอนในการคัดเลือกวัตถุดิบ ซึ่ง สโคน ถือเป็นจุดเด่นของร้าน ทานคู่กับครีมสดสูตรพิเศษ ให้ความรู้สึกรอบนุ่มละมุนลิ้น อร่อยจนต้องบอกต่อเลยล่ะคะ

- ร้าน Spoonful Zakka Café (มีสาขาเดียว) ชั้น 2 อาคาร The Portico ซอยหลังสวน (มีที่จอดรถ)
- BTS สถานีชิดลม ทางออก 4 เดินเข้าซอยหลังสวนมาประมาณ 60 เมตร
- เปิดทุกวัน (หยุดวันอังคารสุดท้ายของเดือน 1 วัน) เวลา 11.00-19.00 น.
- FB : Spoonful, IG : Spoonfulzakkacafe, Tel : 09-4424-5642, 0-2652-2278



Happening Shop

Happening things happening here



หากใครกำลังมองหาของขวัญที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวต้องมาที่นี่เลยล่ะ ร้าน Happening Shop ร้านที่รวบรวมสินค้าคุณภาพจากฝีมือคนไทยแท้ๆ ที่ขอบอกว่าเห็นแล้วจะต้องร้อง ว้าว!

เพราะของบางชิ้นไม่เคยเห็นที่ไหนมาก่อน เช่น เสื้อยืดจากนักออกแบบหน้าใหม่, กระเป๋าดีไซน์เก๋ๆ Troopers และ KATJI, นาฬิกาหน้าบิดไม้บั้งและผลิตภัณฑ์ของใช้จากไม้ Pikul Hoonkan, นาฬิกาเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม Forrest, เครื่องประดับน่ารักฟรุ้งฟริ้ง Read man หรือจะเป็นแนวเท่ๆ แมนๆ Mad BKK, ไปสติกการ์ด, สมุดทำมือ, งานเซรามิก ฯลฯ

นอกจากสินค้าที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ที่ร้านยังมีมุมซีดีเพลงแนวๆ จากศิลปินอิสระและแผ่นเสียงเพลงหายากที่หาซื้อได้ที่นี้ที่เดียว หรือจะเป็นหนังสือที่ให้มุมมองแง่คิดกับผู้อ่านจากหลากหลายสำนักพิมพ์ และที่ขาดไม่ได้เลย นิตยสาร happening ฉบับย้อนหลังและฉบับล่าสุดให้ได้ดูหนูนั่น



- ร้าน Happening Shop อยู่บนชั้น 3 หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร (มีที่จอดรถ)
- BTS สถานีสนามกีฬาแห่งชาติ ทางออก 3
- เปิดวันอังคาร-วันอาทิตย์ เวลา 11.00-20.00 น.
- FB : Happeningshopbangkok, IG : Happeningshopbangkok, Tel : 0-2214-3040

10 เมืองหลวงหลากหลายสไตล์ใน AEC

เที่ยว 10 เมืองหลวงอาเซียน ที่มีทั้งโบราณสถาน ศูนย์การค้า แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติอันดั่งต้นๆ ของโลก แผนการเดินทางไปก็ไม่ยุ่งยาก จึงน่าสนใจอย่างยิ่ง มาดูกันค่ะว่าในเมืองหลวงของแต่ละประเทศ มีอะไรน่าสนใจบ้าง



1 กรุงเทพมหานคร, ประเทศไทย (Bangkok, Thailand)

เต็มไปด้วยแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ ทั้งวัดวาอารามอย่าง วัดพระแก้ว สิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมืองอย่างศาลท้าวมหาพรหม นอกจากนี้ยังมีแหล่งช้อปปิ้งชื่อดัง เช่น ย่านเยาวราช ที่ต่างชาติต้องพากันยกนิ้วให้ สถานที่ท่องเที่ยวยามค่ำคืนอันเป็นสิ่งดึงดูดใจของนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ไม่ว่าจะเป็นย่านสุขุมวิท สีลม หรือถนนข้าวสาร ที่ขาดไม่ได้เลยสำหรับชาวช้อปปิ้งตั้งแต่ของแบรนด์เนมย่านสยามใจกลางกรุง หรือจะเป็นของถูกของดีย่านสำเพ็ง ประตูน้้า

2 สิงคโปร์, ประเทศสิงคโปร์ (Singapore, Singapore)

แหล่งกิน เที่ยว ช้อป ที่ล้ำสุดๆ ในภูมิภาคนี้เริ่มกันตั้งแต่แลนด์มาร์กสุดฮิตอย่าง โรงแรมมารีนา เบย์ แซนด์ ที่มีไฮไลต์เด็ดๆ อยู่ที่สระว่ายน้ำน้ำลอยฟ้าที่จะทำให้คุณเห็นสิงคโปร์ทั้งเมือง นอกจากนี้ยังมี Singapore Flyer ชิงช้าสวรรค์ขนาดใหญ่ที่จะพาคุณเพลิดเพลินไปกับวิวอันสวยงาม และล่าสุดกับสวนสนุก ยูนิเวอร์แซล สตูดิโอ สิงคโปร์ ไม่เพียงเท่านั้นยังมีสวนน้ำ, กาสิโน, พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ และเครื่องเล่นมากมาย สำหรับชาวช้อปทั้งหลายก็ต้องที่ถนนออร์ชาร์ด ที่ไม่ทำให้ชาวช้อปผิดหวัง ในช่วงค่ำคืนยังเต็มไปด้วยสถานบันเทิงและคาเฟ่สำหรับนั่งดื่มชิลๆ อีกด้วย



3 มะนิลา, ประเทศฟิลิปปินส์ (Manila, Philippines)

โดดเด่นเรื่องท้องทะเลและเกาะต่างๆ ที่จะทำให้คุณเพลินไปกับน้ำทะเลใสๆ ภูเขาไฟขนาดเล็กที่สุดในโลก, ทะเลสาบ และยังมีกิจกรรมที่เรียกว่าหากคุณอยากพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติในต่างแดนล่ะก็กรุงมะนิลาที่เป็นไอเดี่ยที่ดีแถมยังอยู่ใกล้บ้านเรา สถานที่ที่น่าสนใจที่ไม่ควรมองข้ามอีกแห่งคือ วิหารกรุงมะนิลา (Manila Cathedral) ที่มีลักษณะคล้ายกับสถาปัตยกรรมสโตนโรมัน หรือจะเป็นป้อมซานติเอโก Fort Santiago, สวน Rizal สวนสาธารณะ ซึ่งมีอนุสาวรีย์บุคคลสำคัญของฟิลิปปินส์ตั้งอยู่ ตามมาด้วยย่านไชน่าทาวน์ของกรุงมะนิลาที่คลาคล่ำไปด้วยของกินและสินค้ามากมาย

4 เนปิดอว์, ประเทศพม่า (Nay Pyi Taw, Myanmar)

เมืองหลวงแห่งใหม่ของพม่า มีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจไม่น้อย เช่น อนุสาวรีย์ 3 กษัตริย์ ผู้ยิ่งใหญ่ของพม่า, มหาเจดีย์อุปปาตสันติ องค์เจดีย์ขนาดใหญ่ที่จำลองแบบมาจากมหาเจดีย์ชเวดากองในย่างกุ้ง อาคารรัฐสภาอันโอ่อ่า ซึ่งเป็นการถวายเป็นพุทธบูชาเพื่อ

จะเปิดประเทศเพื่อต้อนรับการขยายตัวทางเศรษฐกิจ การท่องเที่ยว และความเจริญด้านอื่นๆ มากขึ้น และถึงแม้ว่าสถานที่ท่องเที่ยวในเนปิดอว์จะไม่โด่งดังเท่าพุกามหรือย่างกุ้ง แต่เชื่อว่าหากประชาคมอาเซียนเปิดตัวอย่างเป็นทางการแล้ว กรุงเนปิดอว์จะเป็นที่เที่ยวน่าสนใจที่ได้รับความสนใจแน่นอน



5 บันดาร์ เสรี เบกาวัน, ประเทศบรูไนดารุสซาลาม (Bandar Seri Begawan, Brunei Darussalam)

หนึ่งในประเทศที่มั่งคั่ง ทั้งสถานที่ท่องเที่ยวอันโดดเด่นด้านสถาปัตยกรรม สถานที่สำคัญทางศาสนา อย่างมัสยิดสุลต่านโฮมาลี อาลี โซฟิดดินซึ่งเป็นทองคำ ออกแบบก่อสร้างสไตล์อิตาลี ถือเป็นมัสยิดที่อลังการที่สุดในประเทศบรูไน หรือถ้าเป็นวิถีชีวิตคนก็ต้องไปที่หมู่บ้านริมน้ำ Kampong Ayer ติดแม่น้ำบรูไน สถานที่นี้ถูกบรรจุเป็นมรดกโลก มีผู้อยู่อาศัย 3 หมื่นครัวเรือน และมีอายุมากกว่า 1 พันปี



6 กัวลาลัมเปอร์, ประเทศมาเลเซีย (Kuala Lumpur, Malaysia)

เป็นเมืองที่มีความหลากหลายทั้งด้านวัฒนธรรมและสถาปัตยกรรม อย่างตึกแฝด เปโตรนาส ซึ่งเป็นตึกแฝดที่สูงที่สุดในโลก นอกจากจะเหมาะกับการชมวิถีชีวิตคนในยามราตรีแล้ว ภายในตัวตึกยังถือเป็นแหล่งความรู้ทางศิลปวัฒนธรรม ดนตรี บันเทิง และเป็นแหล่งช้อปปิ้งขนาดใหญ่ ถัดไปไม่ไกลกันนักจะพบกับสวนสาธารณะ KLCC Park ซึ่งตั้งอยู่ใจกลางกัวลาลัมเปอร์เปรียบเสมือนปอดของคนเมือง สำหรับใครที่อยากช้อปปิ้งสินค้าหลากหลาย ทั้งของเก่าหรือของหายาก Central Market มีทั้งของที่ระลึก สินค้าแฮนด์เมด เสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า ไว้เอาใจขาช้อปปิ้งโดยเฉพาะ



7 จาการ์ตา, ประเทศอินโดนีเซีย (Jakarta, Indonesia)

เป็นอีกเมืองที่เต็มไปด้วยเสน่ห์และสีสันทางวัฒนธรรม แม้จะไม่หิวหวานนัก แต่ความเรียบง่ายก็เป็นเสน่ห์เฉพาะตัวเช่น เกาะบาหลีซึ่งได้รับการขนานนามว่า "เกาะมรดกแห่งมหาสมุทรอินเดีย" เพราะมีต้นไม้อันเขียวชอุ่มไปทั่วเกาะ และได้รับการอนุรักษ์สภาพแวดล้อมไว้ดีเยี่ยมรวมถึงมีกฎหมายไม่ให้ปลูกสิ่งก่อสร้างที่เป็นสิ่งแปลกปลอมจากธรรมชาติ สำหรับการท่องเที่ยวแบบครอบครัวก็ไม่ควรพลาด Kidzania สวนสนุกที่เต็มไปด้วยสาระความรู้ที่เด็กๆ จะเพลิดเพลินไปกับจินตนาการ นอกจากนี้ยังมีเมืองเก่าจาการ์ตา โอลด์ทาวน์, จัตุรัส Fatahillah และจัตุรัส Merdeka ที่แสดงให้เห็นสถาปัตยกรรมอันงดงามสมัยล่าอาณานิคม อีกทั้งยังได้เรียนรู้ประวัติศาสตร์สำคัญในอดีตด้วย



8 เวียงจันทน์, ประเทศลาว (Vientiane, Laos)

เมืองหลวงของประเทศลาวซึ่งเต็มไปด้วยอารยธรรมเก่าแก่ สำหรับสถานที่สำคัญสองแห่งคือหอพระแก้ว ซึ่งเป็นที่เก็บพระแก้วมรกตของลาวและยังเป็นพิพิธภัณฑที่ระลึกอยู่มากมาย ต่อด้วยพระธาตุหลวง องค์พระธาตุขนาดใหญ่สีทองอร่ามที่มีเจดีย์ขนาดเล็กตั้งรายล้อมรอบด้าน เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมืองและเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวลาว สำหรับแหล่งช้อปปิ้งขอแนะนำตลาดเช้าเวียงจันทน์ นอกจากนี้ยังมีตลาดควิน, ตลาดทุ่งช้าง และตลาดจีน ซึ่งคุณจะได้ซื้อของดีราคาถูกติดไม้ติดมือกลับบ้านหรือเป็นของฝากเพลินเลยละ



9 ฮานอย, ประเทศเวียดนาม (Hanoi, Vietnam)

แม้กาลเวลาจะผ่านไปเนิ่นนานแต่วิถีชีวิตความเป็นอยู่ รวมทั้งสิ่งปลูกสร้างบางอย่างยังคงลักษณะเดิมเอาไว้ นับเป็นเมืองที่มีเสน่ห์และมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว นอกจากที่เที่ยวในเมืองแล้วยังมีอีกหนึ่งที่ซึ่งถือเป็นอันซีนฮานอยเลยก็ว่าได้ สำหรับเขตเมืองเก่าที่เต็มไปด้วยผู้คน ตึกโบราณบ้านช่องน่ารักหลัง ที่ได้รับอิทธิพลจากสถาปัตยกรรมยุคล่าอาณานิคม ตึกเหล่านี้เป็นทั้งที่อยู่อาศัยและร้านค้าเล็กๆ ภายในตัว ถือเป็นภาพสะท้อนวิถีชีวิตของผู้คนที่นี่ที่ไม่ว่าจะผ่านมาก็ยุคสมัยทุกอย่างยังคงไว้เช่นเดิม



10 พนมเปญ, ประเทศกัมพูชา (Phnom Penh, Cambodia)

เป็นแหล่งเศรษฐกิจที่สำคัญที่สุดของประเทศ โบราณสถานที่สำคัญได้แก่ วัดพนม ซึ่งเป็นที่มาของชื่อเมือง, อนุสาวรีย์อิสรภาพ ที่เป็นสถานที่ซึ่งแสดงว่าคุณมาถึงพนมเปญแล้ว นอกจากนี้ยังมีพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพนมเปญ, หอประชุมจัตุรัสมุข, รอยัล พาเลซ ซึ่งสถานที่เหล่านี้นอกจากจะงดงามด้านสถาปัตยกรรมแล้วยังมีความสำคัญด้านประวัติศาสตร์อีกด้วย สำหรับแหล่งช้อปปิ้งที่น่าสนใจได้แก่ ตลาดเก่า (Phsar Chas) ศูนย์รวมสินค้าท้องถิ่นพนมเปญ และตลาด Orussey ซึ่งเป็นตลาดยอดนิยมของนักท่องเที่ยวซึ่งมีครบทั้งของกิน ของที่ระลึก

เรียกว่าในทุกๆ เมือง นอกจากจะมีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจแล้ว ยังจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ ความเป็นมาและวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นด้วย นับเป็นอีกหนึ่งรูปแบบการท่องเที่ยวที่น่าสนใจไม่น้อย อย่าลืมหาเวลาแวะไปเยี่ยมชมเยือนกันให้ได้นะละ



ช้อป ชิม ซิล กันเพลินๆ ที่ ART BOX Exhibition Market ตลาดนัดแวนวาร์ตสุดชิค



ฉันเป็นคนหนึ่งที่ชอบเดินตลาดนัด เพราะนอกจากจะได้ชมและช้อปสินค้าถูกใจแล้ว ยังได้เพลิดเพลินไปกับบรรยากาศสบายๆ ได้น้ำลายหกไปกับของกินมากมาย แต่น่าเสียดายที่ตลาดนัดส่วนใหญ่จะเหมือนๆ กันไปหมด จนอดคิดไม่ได้ว่า "จะดีแค่ไหน ถ้ามีตลาดนัดที่คอนเซ็ปต์ของงานในแต่ละครั้งก็ไม่ซ้ำกันเลย!" และไม่น่าเชื่อว่าจะมีคนคิดแบบนี้เหมือนกัน นั่นจึงเป็นที่มาของตลาดนัด Art Box ตลาดนัดคู่คอนเทเนเนอร์แห่งแรกที่ผสมผสานความเป็นตลาดนัดและนิทรรศการเข้าด้วยกันอย่างลงตัว จึงเป็นแหล่งรวมไลฟ์สไตล์ที่หลากหลายไว้อย่างครบถ้วน เพราะไม่เพียงจะได้ช้อปของแฮนด์เมด ดีไซน์เก๋ ยังมีของตกแต่งบ้าน ดนตรี งานศิลปะให้ชมกันอย่างจุใจอีกด้วย



เมื่อก่อน Art Box จัดขึ้นบริเวณที่ว่างข้างๆ แอร์พอร์ต เรลลิงก์ มักกะสัน ซึ่งได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี จนเมื่อหมดสัญญาเช่าทางผู้จัดจึงย้ายมาที่ ez park สถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน (MRT) ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ซึ่งขาช้อปก็ยังคงตามมาอุดหนุนอย่างอุ่นหนาฝาคั่ง Art Box จะเน้นไปที่ร้านอาหารและสินค้าแฟชั่น โดยเป็นร้านค้าที่ขายสินค้าดีไซน์แปลกใหม่ไม่ซ้ำใคร นอกจากนี้ทางผู้จัดยังเพิ่มกิจกรรมทางศิลปะให้หลากหลายมากขึ้น จากการร่วมมือกับศิลปินชื่อดังทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อยกระดับ Art Box ให้เป็นตลาดอาร์ตอย่างเต็มตัว



ใครอยากสัมผัสบรรยากาศของตลาดนัดรูปแบบใหม่ เข้าไปเช็กวันเวลาในการจัดงานรวมทั้งมีงานในแต่ละครั้งได้ที่ <https://www.facebook.com/Artboxbangkok> หรือ <http://www.artboxbkk.com/>

ส่วนนางงานจะจัดช่วงปลายสัปดาห์คือวันศุกร์ถึงวันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 15.00-24.00 น. เมื่อพร้อมแล้วก็เตรียมตัวรับประสบการณ์แปลกใหม่ที่ตลาด Art Box กันได้เลย





Food Truck ร้านอาหารแนวใหม่ โดนใจวัยรุ่น

Food Truck ซึ่งเทรนด์นี้ได้รับความนิยมมากในประเทศแถบตะวันตกอย่าง ยุโรปและสหรัฐอเมริกา เช่น รถขายอ็อกดอก ทาร์โก้ อาหารว่าง หรือขนม ขบเคี้ยว ปัจจุบันจะเห็นว่าในบ้านเราก็มีธุรกิจประเภท Food Truck เพิ่มมากขึ้นเช่นกัน วันนี้คอลัมน์ In Trend ขอตามไปส่อง Food Truck สหชาติดีมาน่า เสนอกันค่ะ



Full Moon Cafe



รถกระบะคันเล็กสีเหลืองน่ารักที่เห็นเด่นชัดมาแต่ไกล สำหรับใครที่หลงรักชีสเป็นชีวิตจิตใจรับรองว่า Full Moon ไม่ทำให้คุณผิดหวังกับ Cheese Steak Sandwich ไซส์ใหญ่เต็มปากเต็มคำ และ Full Moon Burger เบอร์เกอร์ตัวกลางลิขของทางร้าน ที่ใช้ชีสขอสสูตรเด็ดเพิ่มรสชาติความอร่อย หอมกลิ่นชีส บวกรวมกับเนื้อปรุงรสซินโต เหมือนต้นตำรับสตรีทฟู้ดสไตล์อเมริกันมาปรุงให้ทานเองกับมือ สำหรับใครที่ไม่ทานเนื้อทางร้านมีเนื้อหมูเป็นอีกทางเลือกหนึ่งให้กับลูกค้า



รถ Full Moon Cafe ส่วนใหญ่จะขับไปจอดตามงานหรืออีเวนต์ต่างๆ ซึ่งสามารถติดตามได้ที่ FB : Full Moon Cafe / IG : Bkkfullmoon / Tel : 08-3272-7999 และสามารถไปทานได้ที่ร้านตั้งอยู่ ซอยรามบุตรี ตรงข้าม Fu Bar ข้างสวน



Summer Street

รถกระบะบึงยังชีพู๊ดสไตล์ญี่ปุ่นสุดฮิป ที่ต้องขอบอกว่าแค่ก้าวเท้าเข้ามาที่ประตูหัวใจตั้งแต่แรกเห็น ร้านตกแต่งด้วยเหล็กสีเงินทั้งคัน มีบาร์เล็กๆ ให้นั่งทานหน้าร้านได้ 4-5 คน อีกด้านหนึ่งเป็นโต๊ะนั่งพร้อมเตาปิ้งย่าง Summer Street มีอาหารทะเลสดใหม่พร้อมเสิร์ฟ เช่น หอยเชลล์ กุ้งก้ามกราม ปลาหมึก หอยแมลงภู่ หอยหวาน หอยแครง ฯลฯ จะสั่งเป็นเซต หรือสั่งแยกเป็นอย่างไรก็ได้ตามใจชอบ เมื่อตะวันตกดินกลับขอบฟ้าไป ก็ได้เวลาความคึกคักของร้านเริ่มต้นขึ้น ในบรรยากาศเฮฮาหลังเลิกงาน ตรงกับคอนเซ็ปต์สไตล์ชิคาโกเลย เป็นอย่างมาก



Summer Street อยู่ที่ซอยอารีย์ 2 เปิดวันจันทร์-วันเสาร์ เครื่องดื่มเริ่มขายเวลา 14.00-23.00 น. ส่วนอาหารซีฟู้ดเริ่มขายเวลา 16.00-23.00 น. FB : summerstreet / IG : Summerstreets



กลางซอยปรีดิพนมยงค์ 40 ย่านพระโขนงเป็นซอยสำหรับขายอาหารมากมายหลายอย่าง เมื่อเดินลึกเข้าไปประมาณ 30 เมตรมองทางขวามือ จะเห็นรถคันเล็กสีขาวที่ชื่อว่า Amity Coffee จอดต้อนรับทุกคนอยู่ Amity แปลว่า มิตรภาพ ซึ่งคุณโจ้ เจ้าของร้านอยากใหกาแปเป็นตัวเชื่อม

มิตรภาพระหว่างผู้ซื้อและผู้ขาย ด้วยรสชาติกาแฟที่เข้มข้นเพราะคัดเลือกเมล็ดกาแฟอย่างดีมาใช้ ประกอบกับเครื่องตีร้อน เย็น และปั่น ในราคาน่าคบหา จึงไม่แปลกเลยที่ร้านนี้จะมีลูกค้าประจำแวะเวียนมาซื้ออยู่เสมอ เมนูที่อยากแนะนำนอกจากกาแฟต่างๆ แล้วทางร้านยังมี "โยจี้เย็น" ให้ได้ลองลิ้มชิมรสกัน ผงชาเขียวที่นำไปคั่วจนมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ให้รสขมนิดๆ ติดปลายลิ้น ไม่หวานมาก รับรองว่าลองแล้วจะติดใจ



Amity Coffee เปิดวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00-15.00 น. ที่ซอยปรีดิพนมยงค์ 40 ติดตามรายละเอียดได้ที่ FB : Amity Coffee / Tel : 08-1340-1972, 08-5335-3269

/ Mail : amitycoffee4@gmail.com



สัญญา เลิศประเสริฐภากร สร้างเงินล้าน จากสติ๊กเกอร์ไลน์



ช่องทางการสื่อสารรูปแบบแชทในยุคนี้ คงต้องยกให้แอปพลิเคชัน “ไลน์” และเมื่อให้แนะนำถึงช่องทางการหารายได้พิเศษ (ที่เปลืองๆ อาจกลายเป็นรายได้หลัก) ในยุคนี้ ก็คงหนีไม่พ้น “ไลน์” อีกเช่นกัน แต่ไม่ใช่แชทเชิญชวนเข้าร่วมเครือข่ายธุรกิจขายตรงนะครับ ที่อ่ยถึงคือ การสร้างรายได้โดย “ออกแบบสติ๊กเกอร์ไลน์” จำหน่าย ซึ่งตั้งแต่ไลน์เปิดให้นักออกแบบทั่วไปส่งสติ๊กเกอร์เข้าร่วมจำหน่ายได้ เมื่อ 8 พฤษภาคม 2557 ในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา มีคนไทยไม่น้อยที่สามารถสร้างเงินล้านจากมัน หนึ่งในนั้นคือ **ไอ-สัญญา เลิศประเสริฐภากร** หรือ **ไอ zylostudio**

เอ่ยชื่อ ไอ zylostudio หากไม่ใช่สายนักสร้างสรรค์การ์ตูน หรือ “ครีเอเตอร์” (Creator) คงผุดเครื่องหมายคำถามเต็มไปหมด แต่หากบอกว่า เขาคือผู้ออกแบบ ‘ติดลม’ นื่องควายหน้าชื่อ ที่ชมชอบใช้ผ้าขาวม้าคาดเอว คงร้องอ้อ

ข้อมูลหนึ่งของการสร้างสรรค์สติ๊กเกอร์ไลน์ขาย ที่น่าตกใจ คือ ปัจจุบันมีผู้ลงทะเบียนแล้วกว่า 390,000 คน เฉพาะในประเทศไทยร่วม 40,000 คน แต่เจ้าของผลงานนื่องติดลม กล่าวไว้ว่า แม้ตลาดจะมีคู่แข่งมาก แต่การทำสติ๊กเกอร์ไลน์ก็เป็นช่องทางหารายได้ที่น่าสนใจ ที่ขอแนะนำ

“ที่น่าทำเพราะไม่เสียค่าใช้จ่ายอะไร ขายได้ก็แบ่งไลน์ไป ขายไม่ได้ก็ไม่ได้อะไร ใครสามารถวาดภาพได้ก็ส่งได้แล้วไลน์ก็เปิดกว้าง วาดสวยก็ผ่าน ไม่สวยก็ผ่าน เนื่องจากเขาดูที่คอนเทนต์ ขอให้ไม่ผิดกฎ ไม่มีความรุนแรง ไม่ลามกอนาจาร ไม่เกี่ยวข้องกับศาสนา ไม่พาดพิงต่อสถาบัน ฉะนั้นมือสมัครเล่น หรือแม้แต่เด็กๆ ที่วาดดินสอ แล้วพ่อแม่สามารถสแกนแล้วเจาะพื้นหลังให้ทะลุตามที่ไลน์ต้องการ ก็สามารถส่งไปขายได้”

เป็นคำเชิญชวนที่น่าสนใจไม่น้อย แล้วทำอย่างไรจะขายดีเหมือนติดลม ในเมื่อมีคู่แข่งอยู่เยอะ ส่วนนี้ ไอ zylostudio แนะนำว่า

“สติ๊กเกอร์ต้องขายตัวเองให้ได้ก่อน คือ ก่อนที่จะออกแบบ ต้องคิดในเชิงตลาดมาให้ครบ เพราะทำขาย ไม่ได้ทำแจก ฉะนั้นย่อมต้องทำการตลาด คอนเซ็ปต์เป็นอย่างไร เจาะตลาดไหน เป้าหมายอายุเท่าไร ผู้ชาย ผู้หญิง แล้วจุดเด่นของสติ๊กเกอร์แนวไหนในตลาดคืออะไร ต้องคิดให้เรียบร้อย อีกอย่างสติ๊กเกอร์ควรมีคุณสมบัติดังนี้

1. แทนตัวคนใช้ สังเกตใหม่ว่า ตัวเรากลักษณะ นิสัยอย่างไร จะหาตัวละครที่แทนตัว เช่น ถ้ามักถูกเรียกว่าไอ้อ้วน หากมีสติ๊กเกอร์ชื่อว่าไอ้อ้วน เราชื่อแน่หรือสติ๊กเกอร์เด็กผู้หญิงโหดๆ ถ้ามีความรู้สึก ว่า ฉันเป็นผู้หญิงโหดก็จะใช้
2. แทนคำพูดที่เราจะไม่พิมพ์แล้ว เพราะมันพิมพ์ทุกวัน สวรรค์, คิดถึง, ลาก่อน, ผินดี, หัวเราะฮาๆ
3. แสดงอารมณ์ จะมีคำพูดหรือไม่ก็ตาม แต่ฉันจะบอกว่าฉันอารมณ์นี้ ฉันเศร้า ร้องไห้หนักมาก กำลังโกรธ เป็นต้น นอกจากนี้ก็จะมีกรณีพิเศษ คือ ใช้เพื่อความสนุกสนาน และตลกขบขัน”

ทั้งนี้ ไอ zylostudio ยังแนะนำเพิ่มอีกว่า การสร้างแฟนเพจก็ช่วยยอดขายจำหน่ายได้ เพราะสามารถอธิบายแบ็กกราวนด์ได้ เนื่องจากสติ๊กเกอร์ไม่ได้บอกอะไรนอกจากรูป 40 รูป กับคำอธิบายไม่กี่บรรทัด แต่จริงๆ แล้ว คนออกแบบคิดมากกว่านั้น แล้วจะไปเล่าตรงไหน ก็ควรจะพิมพ์ไว้ เพราะบางคนอาจจะไม่ชอบสติ๊กเกอร์ แต่ชอบที่ที่มาของมันก็ได้

ไอ zylostudio ฝากทิ้งท้ายว่า แม้การสร้างสรรคสติ๊กเกอร์ไลน์มีโอกาสสร้างเงินล้านได้ แต่เบื้องต้นขอให้เริ่มโดยการคิดว่ามันเป็นอีกวิธีหนึ่งในการสร้างรายได้พิเศษ อย่าเพิ่งผลิผลามออกจากการทำงานประจำ อีกทั้งขอให้คิดหรือบอกรับในการออกแบบ รวมทั้งมีความพยายาม และอดทน เพราะกว่าเขาจะขายดี ณ จุดนี้ได้ ก็ต้องสะสมประสบการณ์มากกว่า 6 ปี พูดคุยกับ ไอ zylostudio ได้ที่เฟสบุ๊กแฟนเพจ zylostudio



เตรียมพร้อมบ้านในหน้าหนาว และต้อนรับปีใหม่

ด้วยสภาพอากาศที่มีทั้งร้อน ฝน และหนาวเย็น แบบบ้านเรา ซึ่งอยู่ในโซนร้อนชื้น การสร้างบ้านและดูแลบ้านเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม ซึ่งถ้ามองกันแบบธรรมดา หน้าหนาวเป็นช่วงที่ดีที่สุด และเป็นช่วงในการตรวจสอบและปรับปรุงซ่อมแซมบ้าน มาดูกันว่าจะเริ่มจากจุดไหนก่อน มาเลยค่า

อันดับแรกเริ่มด้วยการตรวจสอบบ้าน หลังจากผ่านช่วงหน้าฝน อาจเกิดรอยรั่วซึมจากหลังคา หรือรอยต่อต่างๆ ของบ้าน เช่น วงกบประตู หน้าต่าง หรือขอบชนผนัง เพราะเมื่อเข้าสู่หน้าหนาว ความชื้นในอากาศจะลดลงและสภาพอากาศที่แห้ง อาจทำให้วัสดุก่อสร้างบางประเภทเกิดการหดตัวหรือขยายตัวทำให้เกิดรอยแตกร้าวเสียหาย เช่น ไม้ ที่เกิดการขยายตัวทำให้เกิดอาการโก่ง บิดตัว หรือกระเบื้องปูพื้นปูผนัง ที่อาจเกิดการหดตัวทำให้กระเบื้องแตกหรือระเบิดได้ ซึ่งการแก้ไขเบื้องต้นคือถ้าเป็นไม้ หรือกระเบื้องก็ตัดเลาะส่วนที่เสียหายและเปลี่ยนใหม่ โดยเว้นระยะห่างระหว่างกระเบื้องหรือไม้ และใช้กาวยาแนวที่กว้างขึ้นหน่อย หรือถ้าเสียหายมากๆ ก็จำเป็นต้องเปลี่ยนใหม่ทั้งหมด ส่วนรอยต่อพวงกบ



บริเวณบ้านมีต้นไม้ใหญ่ หรือต้นไม้ที่มีกิ่งขยายออกมาเยอะ ควรตัดแต่งกิ่งไม้แก่ออกเสียบ้าง เพราะหากมีลมแรงอาจทำให้กิ่งไม้หักและตกใส่หลังคาบ้าน หรือตัวบ้านเสียหายได้ ดังนั้นควรตัดแต่งกิ่งไม้ เพื่อลดความเสี่ยง

การตกแต่งภายใน เป็นส่วนหนึ่งในการเตรียมพร้อมกับหน้าหนาว เพราะหากมีลม หรืออากาศเย็น องศาที่ลดต่ำอาจทำให้ความเป็นอยู่ของคนในบ้านไม่สบายเท่าที่ควร ลองย้ายเฟอร์นิเจอร์ หรือเปลี่ยนเพิ่มวัสดุบางตัวอาจทำให้รู้สึกอบอุ่นขึ้นมาได้บ้าง เช่น ห้องทำงาน หรือห้องรับแขก



ประตูหน้าต่างถ้าทำจากโลหะจะมีการยืดหดตัวที่น้อยกว่าไม้ แต่ถ้าเกิดการแตกร้าวแล้วให้ใช้วัสดุที่มีค่าการยึดหยุ่นสูง เช่น ซิลิโคน อุดรอยรั่ว ถ้าหากเสียหายเยอะก็เปลี่ยนใหม่ไปเลยค่า

การปรับปรุงบ้านและบริเวณโดยรอบ หรือซ่อมแซมบ้าน ในช่วงหน้าหนาวจะเป็นช่วงที่ดีที่สุด โดยเฉพาะเรื่องการทาสีใหม่เพื่อซ่อมแซม เนื่องจากสีอาจซีดจาง จากระยะเวลาหลายๆ หรือสีหลุดล่อน จากสภาพอากาศ หรือเปลี่ยนเฉดสีบ้านใหม่ เพราะช่วงหน้าหนาวอากาศแห้งทำให้สีแห้งตัวไวและไม่เกิดอาการบวมเหมือนทาในหน้าฝน การทำงานก็ง่าย และงานออกมาสวยงามมากกว่าสภาพอากาศอื่นๆ และอีกสิ่งหนึ่งหาก

ลองย้ายเฟอร์นิเจอร์ให้ไกลหน้าต่างเพื่อรับแสงและให้ความอบอุ่น หรือลองเพิ่มกระจกบานใหญ่เพื่อให้สะท้อนแสงธรรมชาติเข้าสู่ภายในบ้าน และลองหาพรมมาปูพื้นบางจุดเพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้กับเท้า

เพียงเท่านี้ก็ทำให้บ้านและสมาชิกภายในบ้านรู้สึกอบอุ่นและยังถือโอกาสซ่อมแซม ปรับแต่งบ้านไปในตัวอีกด้วย นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งในการเตรียมบ้านเพื่อรับหน้าหนาว อาจมีส่วนเพิ่มเติมอื่นๆ อีกที่เจ้าของบ้านมีไอเดียปรับแต่งบ้านเพื่อให้เข้ากับสไตล์ของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นแบบไหน บ้านก็ยังเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องใส่ใจและดูแลเพื่อให้สมาชิกภายในบ้านอยู่แล้วรู้สึกอุ่นกายสบายใจที่สุด

มะม่วงหาว มะนาวโห่ ไม้ประดับก็ได้ สมุนไพรก็ดี

พักหลังนี้

ไม่ว่าจะไปเดินเล่นงานเกษตร งานต้นไม้

ดอกไม้ หรืองานวิถีสุขภาพ ก็มักจะได้เห็นต้นไม้ชนิดหนึ่งอยู่บ่อยๆ ซึ่งก็คือ ต้นมะม่วงหาว มะนาวโห่ ตอนที่ได้ยินชื่อครั้งแรกรู้สึกคุ้นหูเป็นอย่างยิ่ง เมื่อลองนึกย้อนดูก็พบว่า เป็นต้นไม้ที่มีอยู่ในวรรณคดีของไทยเราหลายเรื่อง ไม่ว่าจะเป็น พระรถเมรี หรือแม่กระทั่งรามเกียรติ์ ก็เลยสนใจต้นไม้ต้นนี้ขึ้นมา และเมื่อลองศึกษาดูก็พบว่า เป็นพืชมหัศจรรย์ที่มีสรรพคุณมากมาย จากผลงานวิจัยพบว่า มะม่วงหาว มะนาวโห่ มีสรรพคุณถึง 53 ประการในการดูแลปรับสมดุลร่างกาย คุณสมบัติเด่นก็คือ มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ป้องกันมะเร็ง ชะลอวัย ช่วยบำรุงโลหิต ขยายหลอดเลือด ป้องกันโรคหัวใจ รักษาโรคปอด และถูกลมโป่งพอง ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีผลและดอกสวยงามทำให้มะม่วงหาว มะนาวโห่ ได้รับความนิยมจากคนรักต้นไม้ เพราะปลูกไว้กินก็ได้ ปลูกประดับก็ได้

การปลูกและดูแลนั้นใช้ขุยมะพร้าว กาบมะพร้าวสับ ปุ๋ยคอก มาผสมกันเป็นวัสดุปลูก เพื่อให้เกิดช่องว่างในการซอกน้ำของราก ไม่ต้องรดน้ำมาก และเน้นให้โดนแดดทั้งวันจะได้มีสีผลสดสวย ผลของมะม่วงหาว มะนาวโห่ จะไล่เปลี่ยนสีตั้งแต่สีขาว สีขาวอมชมพู สีแดง ซึ่งในระยะนี้จะให้รสเปรี้ยว เมื่อสุกเต็มที่จะเปลี่ยนเป็นสีแดงอมม่วง และสีดำเข้ม ตอนนี้รสชาติจะหวานนุ่มอร่อยเหมาะที่จะรับประทานสด หรือนำไปทำเป็นเครื่องดื่มก็ได้

สำหรับใครที่รักสุขภาพและกำลังมองหาสมุนไพรพันธุ์ดีมาปลูกไว้ในบ้าน ขอแนะนำพืชชนิดนี้เลยล่ะ เพราะนอกจากจะเป็นสมุนไพรที่มีประโยชน์แล้ว ยังเป็นไม้ประดับที่มีผลสีสวยอีกด้วย

ปลูกหม่อนอย่างไร ให้มีผลรับประทานตลอดปี



พืชที่มาแรงติดคู่กับมะม่วงหาว มะนาวโห่เห็นจะเป็นหม่อนที่ใครๆ ก็ปลูกกัน ต้นหม่อนของบางคนออกลูกเป็นลำเป็นสัน แต่ของบางคนนานๆ ถึงจะออกลูกมาให้ชื่นใจ มีคนถามกันมากมายว่าปลูกหม่อนอย่างไรจึงจะมีกินตลอดปี เราจึงไปค้นข้อมูลมาฝากกันค่ะ

- 1 ต้องปลูกอย่างน้อย 4 ต้น เพื่อให้มีผลผลิตเหลื่อมกันตลอดปี
- 2 ต้องโน้มกิ่งปีละ 1 ครั้ง เพื่อให้หม่อนติดดอกออกผล และทำการตัดแขนงทุกๆ 4 เดือน โดยกิ่งยังถูกโน้มไว้เช่นเดิม พูด่างๆ คือหม่อนแต่ละต้นจะถูกบังคับให้ออกผลปีละ 3 ครั้ง ในช่วงระยะเวลาที่แตกต่างกันออกไป
- 3 ต้องตัดกิ่งแขนงต้นหม่อนให้ออกกิ่งใหม่ทุกปี ปีละ 2 ครั้ง พร้อมรูดใบออก
- 4 เก็บผลผลิตผลหม่อนได้ทั้งในระยะผลห่าม (ผลมีสีแดงประมาณ 50% และสีม่วงประมาณ 50%) หรือระยะผลสุก (สีม่วงดำทั้งผล) ตามความต้องการว่าต้องการผลหม่อนรสหวานอมเปรี้ยว หรือหวานจัด มีระยะเวลาการเก็บผลได้ต้นละประมาณ 1 เดือน



เช็กดวงรุ่ง ราศีเด่น ปี 59

สวัสดีปีใหม่ครับ เมื่อเข้าสู่ศักราชใหม่ ใครๆ ก็ย่อมต้องการให้หน้าที่การงานเจริญก้าวหน้า ยิ่งถ้ารู้ตัวล่วงหน้าก่อนว่าทำธุรกิจด้านไหนถึงจะดี หรือรู้วิธีเสริมดวงด้านธุรกิจ ก็จะช่วยเพิ่มความมั่นใจและทำให้กล้าลงทุนอย่างเต็มที่มากขึ้น ฉะนั้น ปี 2559 นี้ @ Station 99 จึงได้เชิญ **อาจารย์อรุณพล น้อยวงศ์ (หมอมิน ตีสิบ)** นักพยากรณ์ระดับประเทศไทย และผู้เชี่ยวชาญด้านฮวงจุ้ยสากล พลังงานและหินเสริมดวง มาแนะนำวิธีเสริมดวงให้ผู้อ่านได้เตรียมตัวกัน...

ปีวอกนี้ถือว่าการเปลี่ยนแปลงด้านธุรกิจเป็นไปในทิศทางที่ดีมากๆ เพราะว่าโดยพื้นฐานปีนั้น เมื่อดาวอังคารเข้ามาอยู่ในปีตามหลักเลขศาสตร์

สากล (Numerology) การทำงานโดยรวมจะสลายมากขึ้น และเป็นมิตรกับดวงประเทศ ผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุนด้านธุรกิจ การทำงานร่วมกับหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจ และธนาคารคล่องตัวดีกว่าปีก่อนๆ เรามาดูกันว่าปีนี้ราศีใดที่เงินทองจะตุงกระเปาะ สำหรับราศีที่ไม่รุ่งจะเสริมดวงให้รุ่งได้อย่างไร

ราศีที่รุ่งมาก

ราศีมังกร : ทำธุรกิจด้านอาหาร และด้านพลังงานจะดีมาก เสริมดวงด้วยการใช้กระเป๋าสตางค์สีแดงในการเรียกทรัพย์ หรือสวมใส่ทับทิมแดง

ราศีเมถุน : จะเด่นมากในเรื่องธุรกิจประชาสัมพันธ์ หากต้องการเสริมความมั่นคง แนะนำให้ใส่เสื้อสีฟ้า หากได้ติดต่องานกับผู้ใหญ่ จะได้รับการสนับสนุนที่ดีมาก

ราศีกรกฎ : ถ้ามีการออกงานแนะนำให้ใส่สูทสีดำกำมะหยี่ หรือหินสะกดดาว การงานจะได้รับการสนับสนุนที่ดีจากผู้ใหญ่ และดีงานได้ราบรื่น ธุรกิจที่เด่น คือ การเป็นที่ปรึกษา โดยเฉพาะด้านการเงิน

ราศีสิงห์ : แนะนำให้เสริมดวงด้วยเข็มขัดสีน้ำตาล จะทำให้การเดินทางและทำธุรกิจต่างประเทศราบรื่นมากขึ้น

ราศีที่รุ่งรองลงมา

ราศีตุล : การติดต่อประสานงานจะเด่นมากในปีนี้ การทำธุรกิจอสังหาริมทรัพย์จะดีมาก แนะนำให้เสริมดวงด้วยหินอเมทิสต์

ราศีที่ต้องระวัง คือ

ราศีกันย์ : ระวังเรื่องการเงินที่จะรั่วไหลอย่างมากในปีนี้ โดยเฉพาะธุรกิจด้านการศึกษา และ Training แนะนำให้เสริมดวงด้วยการใส่หินสีน้ำเงิน ลาพิส ลาซูลี

ราศีอื่นๆ

ราศีกุมภ์ : แนะนำให้ทำธุรกิจเกี่ยวกับครีม หรือเครื่องสำอางจะประสบความสำเร็จดีมาก เสริมดวงด้วยการใส่เสื้อสีโทนแดงร้อน เช่น แดง และส้ม หรือใส่หินคาร์เนเลียน

ราศีมีน : แนะนำให้ทำธุรกิจเกี่ยวกับน้ำ หรือความเย็น จะดีมาก แนะนำให้ใส่หินสีฟ้า เช่น เทอร์ควอยซ์หรืออความารีน

ราศีเมษ : แนะนำให้เสริมดวงด้วยหินสียูนาโคต์ ธุรกิจด้านการเงิน การประสานงาน และธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ไปได้สวย

ราศีพฤษภ : ธุรกิจเรื่องการเป็นที่ปรึกษาจะเด่นมาก และทำเงินได้ดีในปีนี้ แนะนำให้เสริมดวงด้วยหินไทเกอร์ออยล์

ราศีพิจิก : ธุรกิจด้านอาหาร หรือยาจะเหมาะสมมากๆ กับคุณ เสริมดวงความร่ำรวยด้วยการใส่หินสีชมพู โรสควอยซ์

ราศีธนู : แนะนำให้ทำกิจการหรือธุรกิจด้านการศึกษาจะดีมาก ๆ และเสริมดวงด้วยการใส่หินสีเหลืองชิทรินเรียกความร่ำรวย

ธุรกิจที่รุ่ง คือ

ธุรกิจด้านร้านอาหาร ร้านพลังงาน เช่น บั้มแก๊ส บั้มน้ำมัน ธุรกิจเกี่ยวกับพลังงานด้านไฟ และไฟฟ้า ธุรกิจที่ติดต่อกับต่างประเทศ หรือทำทัวร์ นำเข้า ส่งออก จะได้รับการส่งเสริมดีมาก จากภาครัฐ

ธุรกิจที่ต้องระวัง

ธุรกิจด้านบันเทิง อาจจะมีการกระจายเม็ดเงินในธุรกิจนี้ลดลงมาก ทั้งเรื่องของด้านสื่อวิทยุ โทรทัศน์ แต่ด้านงานอีเวนต์ยังดีมากๆ



ติดต่ออาจารย์อรุณพล น้อยวงศ์
(หมอมิน ตีสิบ) โทร. 08-9999-4554
IG : MasterMeenforyou หรือ
www.MasterMeen.com

พิเศษสำหรับ ผู้อ่าน @ Station 99
ตรวจดวงชะตา รับพระพิฆเนศวร
เรียกทรัพย์



วิธีรับมือปัญหาทางการเงิน



เมื่อเอ่ยถึง “หนี้” ใครๆ ก็ไม่อยาก จะข้องเกี่ยว เพราะไม่ว่าจะเป็นเจ้าหนี้ หรือลูกหนี้ ก็มีแต่ทำให้จิตใจ กระทบกระวายเป็นสุข เจ้าหนี้ก็กลัว ลูกหนี้จะไม่เอาเงินมาคืน ขณะที่ลูกหนี้ก็กลัว จะไม่มีเงินจ่าย แต่บางครั้งเราก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงภาระ แห่งหนี้สินได้ ดังนั้นน่าจะดีกว่าถ้าเราศึกษาเรื่องเกี่ยวกับหนี้เอาไว้

จริงๆ แล้ว **หนี้** มีทั้งหนี้ที่ก่อให้เกิดรายได้ และหนี้ที่ไม่ ก่อให้เกิดรายได้ หนี้ที่ก่อให้เกิดรายได้ หลายคนอาจสงสัยว่ามี ด้วยหรือ หนี้แบบนั้นนะ มีครับ อย่างเช่น เรากู้เงินมาเพื่อผ่อน คอนโดฯ แล้วเอาไปให้คนเช่าอีกต่อหนึ่ง ซึ่งการทำแบบนี้เนี่ยเรา ได้กำไร เพราะเท่ากับว่ามีคนมาช่วยเราผ่อนคอนโดฯ ฟรีๆ

ส่วนหนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้มักเป็นหนี้ที่กู้ยืมมาใช้จ่าย บริโภค เช่น ผ่อนสินค้า รถยนต์ หรือแม้แต่บัตรเครดิต ที่ผู้ใช้อย่างต้อง ชำระขั้นต่ำ ก่อให้เกิดดอกเบี้ยที่ต้องจ่าย ซึ่งเป็นหนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ แก่ตัวผู้กู้เลย มีแต่จะกลายเป็น รายจ่ายเพิ่มในแต่ละเดือน เท่านั้น



เมื่อเป็นหนี้แล้ว

ก็ควรวางแผนจัดการ หนี้สิน

อันดับแรกเลย ต้องหยุด ก่อหนี้เพิ่ม ใครที่มีบัตรเครดิต

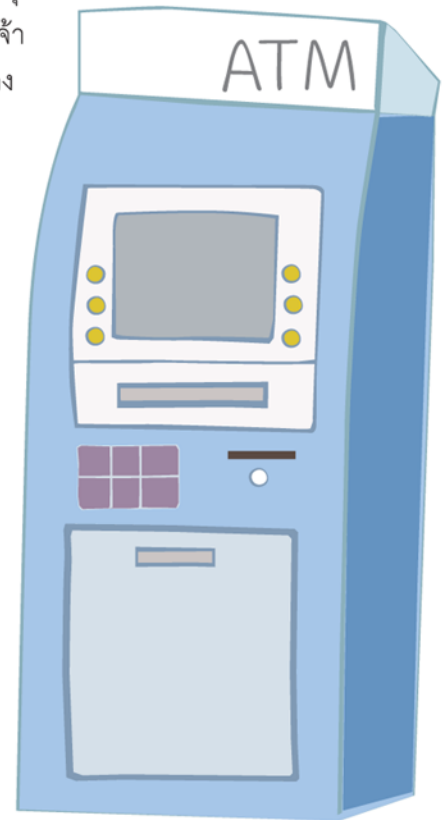
แล้วกลัวอดใจไม่ไหว ก็ยกเลิกซะ จะได้

ไม่ต้องใช้อีก ถ้าทำไม่ได้ ก็จะต้องวนเวียนอยู่กับการชำระหนี้เรื่อยไป ไม่จบไม่สิ้น ใครที่ถูตรงโน้น มาโปะตรงนี้ ยิ่งแย่ใหญ่ หยุดเลยนะครับ วินัยสำคัญมากสำหรับคนที่จะแก้ไขปัญหานี้สิน

ขั้นตอนถัดมา ให้สำรวจตัวเองว่า ในแต่ละเดือนเหลือเงินที่จะ แบ่งมาชำระหนี้ได้เท่าไร เรามีหนี้กี่ตัว อัตราดอกเบี้ยที่เปอร์เซ็นต์ และยอดชำระต่อเดือนเป็นเท่าไร เกินความสามารถในการชำระหนี้ ของเราหรือไม่ ถ้าไม่เกินก็เยี่ยมเลย แต่ถ้าเกินให้นำหนี้ก้อนที่ดอกเบี้ย มากที่สุด เรียงลำดับมาเลย แล้วลองหาที่รีไฟแนนซ์ ระยะเวลาชำระ จะนานขึ้นก็ไม่เป็นไร ให้ดอกเบี้ยน้อยลง และยอดชำระต่อเดือนลด ลง จนเราสามารถชำระได้

ในกรณีที่ยอดชำระต่อเดือนน้อยลงแล้ว เช่น มีเงินชำระหนี้ 7,000 บาทต่อเดือน แต่หนี้โดยรวมชำระแค่ 6,000 บาท ให้นำเงิน ที่เหลือ 1,000 ไปโปะหนี้ที่ระยะเวลาชำระเหลือน้อยที่สุดก่อน เพื่อ จะได้หมดเร็วขึ้น เมื่อปิดหนี้ได้แล้วตัวหนึ่ง เงินที่เหลืออย่าเอาไปใช้ จ่ายนะครับ ให้นำไปโปะตัวถัดไป ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จะโปะหนี้ได้ เร็วขึ้นเยอะเลยครับ

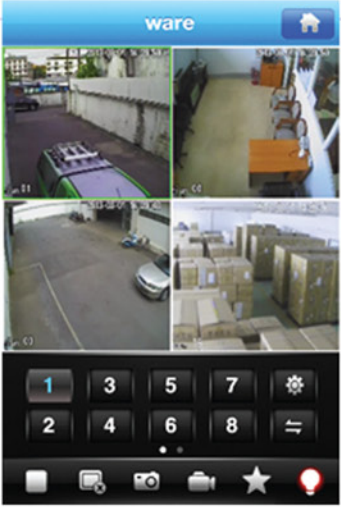
ในกรณีที่รายได้แต่ละเดือนไม่พอชำระหนี้ แคมเครดิตก็ เสียไปแล้ว ก็ต้องใช้วิธีหยุดชำระหนี้ทุกตัว อดทนไว้ แล้วเก็บเงินที่ เหลือในแต่ละเดือนให้มากที่สุด เพื่อเอาไว้เจรจาต่อรองกับเจ้า หนี้ เมื่อถึงเวลาที่เจ้าหนี้ฟ้อง ร้อง หรือยื่นข้อเสนอดูต่อรอง เราจะได้มีเงินก่อนไปปิด



ไม่ใช่ว่าเบี้ยวหนี้ หนีไปเลยนะครับ เป็นหนี้ก็ต้องจ่าย แต่ทำยังไงให้ เสียหายน้อยที่สุดครับ

เรื่องเกี่ยวกับหนี้ยังมีอีกเยอะครับ เรียนรู้ไว้ไม่เสียหาย แต่ถ้าไม่เป็นหนี้ได้คงจะดีที่สุดในระดับ

ที่มาข้อมูล : <http://moneyplan4life.com>



I-Zee Pro แอปพลิเคชัน สำหรับดูกล้องวงจรปิด ผ่านมือถือ

บ้านปลอดภัยด้วย แอปพลิเคชัน โดนใจคนรักบ้าน



เดี๋ยวนี้ใครๆ ต่างก็ติดตั้งกล้องวงจรปิดที่บ้านกันทั้งนั้น เพราะทำให้รู้สึกปลอดภัย และอุ่นใจ เวลาไม่อยู่บ้าน และเพื่อให้เจ้าของบ้านรู้สึกอุ่นใจมากขึ้นไปอีก จึงมีการพัฒนาแอปพลิเคชันสำหรับดูกล้องวงจรปิดผ่าน Smart Phone ขึ้นมาเพื่อให้เจ้าของบ้านดูเหตุการณ์ต่างๆ ผ่านกล้องวงจรปิดได้ตลอดเวลา ถือเป็นการใช้ประโยชน์จากกล้องวงจรปิดได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ซึ่งแอปพลิเคชันที่ว่านี้ก็คือ I-Zee



Pro ใช้ควบคุมกับกล้องวงจรปิดแบรนด์ iNNEKT รองรับระบบปฏิบัติการ Android, iPhone และ iPad จุดเด่นของ I-Zee Pro คือ ใช้งานง่าย ตอบสนองการทำงานที่รวดเร็ว ดูภาพย้อนหลังได้ รองรับการทำงาน Record และ Snapshot ภาพหลงโทรศัพทที่มีมือถือได้ โดยไม่เสียค่าบริการเพิ่ม และที่พิเศษไปกว่านั้นคือ เป็นแอปพลิเคชันตัวแรกที่รองรับการใช้งานภาษาไทย ถือว่าเป็นที่น่าจับตาและน่าสนใจมากจริงๆ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : <http://www.zynekcctv.com/article49.php#.VfQSWBHlHw>
ภาพจาก : <http://www.zynekcctv.com/article49.php#.VfQSWBHlHw>

COMMY super screen guard *FLM*

มารู้จักกระจกกันรอย "Anti-Radiation" ป้องกันคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

เสาสัญญาณโทรศัพท์

คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

สมาร์ทโฟน

กระจกนิรภัย ป้องกันคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

ผู้ใช้สมาร์ทโฟน

COMMY Anti-Radiation

Anti-Radiation คือ กระจกกันรอยที่สามารถป้องกันคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าได้ สำหรับคนที่รักสุขภาพอาจรู้จัก "ฟิล์มกันแสงสีฟ้า" (Blue Light Cut) กันมาบ้างแล้ว แต่นอกจากอันตรายจากแสงสีฟ้าแล้วก็ยังมีอันตรายจากคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า บางคนเมื่อคุยโทรศัพท์นานๆ อาจมีอาการเวียนหัว (กรณีที่ร่างกายไวต่อคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า) ซึ่งแน่นอนว่าในโลกเรานี้มีคลื่นรังสีมากมายแต่สิ่งต่างๆคือ "ความเข้มของรังสี" ดังนั้นจึงไม่แปลกที่บางคนจะรู้สึกและบางคนไม่รู้สึก จึงเป็นที่มาให้ Commy ได้ผลิตกระจกกันรอย ที่รวบรวมคุณสมบัติป้องกันคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า "Anti-Radiation" ได้ถึง 70% เอาไว้ โดยมีผลการทดสอบจาก SGS ที่รับประกันว่าป้องกันได้จริง

สามารถช่วยในเรื่องการลดอาการปวดหัว, นอนไม่หลับ และพรม่วงได้

** สำหรับคนที่สงสัยว่ากันรอยมันใส่ๆ จะไปกันคลื่นอะไรได้ยังไง มั่วนั้นริเปล่า คำตอบก็คือ บริเวณขอบหน้าจอที่เห็นกับๆ นั่นแหละครับ ที่สามารถกันรังสีได้ (ส่วนหนึ่งหรือประมาณ 70%)*



GAME

ทายภาพ ครบแล้วส่งคำตอบมาร่วมสนุกกันเลยค่า



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3

ฉบับนี้มาค้นหากันว่าภาพทั้ง 3 ภาพนี้ เป็นภาพประกอบจากคอลัมน์ใดในเล่ม ทราบแล้วรีบส่งคำตอบมาร่วมลุ้นรางวัลกันเลยค่า

1.
2.
3.

โปรดระบุ ชื่อ-นามสกุล.....อายุ.....ปี
 อาชีพ.....ที่อยู่.....
 เบอร์โทรศัพท์.....E-mail.....

กรุณาตัดชิ้นส่วน และส่งมาตามที่อยู่นี้ ภายในวันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2559 บริษัทฐานการพิมพ์ จำกัด 9/11 ถ.เทศบาลสงเคราะห์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

(แผนกกิจกรรมเกมส์ประจำ BAM)

COMMY
always go with you

รางวัลที่ 1
 TEMPERED GLASS PROTECTOR
ANTI-RADIATION
 กระจกนิรภัยป้องกันคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า
 จำนวน 1 รางวัล (iPhone 6 หรือ 6 PLUS)

รางวัลที่ 2
POWER BANK 2600mAh PC 511
 จำนวน 1 รางวัล

รางวัลที่ 3
SWENSEN'S
 Give Voucher มูลค่า 500 บาทใช้ได้ทุกสาขา

รางวัลที่ 4
SMALL TALK ELITE 2
 จำนวน 1 รางวัล

รางวัลที่ 5-9
 COMMY Card charger, COMMY Phone Case, COMMY Power Bank, COMMY Earphones

รางวัลที่ 10
 กระเป๋าล้อลาก

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี ฉบับเดือนสิงหาคม - พฤศจิกายน 2558

ขอแสดงความยินดีกับท่านผู้โชคดี

- | | |
|---|---|
| รางวัลที่ 1 : คุณรอมฎอน ดาราแม่ เชียงใหม่ | รางวัลที่ 6 : คุณนันท์นภัสร์ เถยภิรมย์ กทม. |
| รางวัลที่ 2 : คุณอัจฉรา พัวรกุล นนทบุรี | รางวัลที่ 7 : คุณน้ำอ้อย กิ่งหนองขาม พิษณุโลก |
| รางวัลที่ 3 : คุณเสรี เนตรทศนันย์ สมุทรปราการ | รางวัลที่ 8 : คุณสมพร ปานเจริญ กทม. |
| รางวัลที่ 4 : คุณวิสูตร แสงดี นนทบุรี | รางวัลที่ 9 : คุณการ์ตูน เมฆพัฒน์ สุโขทัย |
| รางวัลที่ 5 : คุณวรรษวลี จันตะมณี ลำพูน | รางวัลที่ 10 : คุณทอมมัส โพเทิล กทม. |





เติมฝัน ปันน้ำใจ กับ BAM ปีที่ 8

“Hand your Help with your Heart by BAM”



เติมฝัน ปันน้ำใจ กับ BAM ปีที่ 8

แบ่งปันน้ำใจให้โอกาสทุกชีวิต ร่วมร่วมสร้างทุกความฝันให้เป็นจริง
เติมฝันปันน้ำใจกับ BAM ปีที่ 8 ในรายการคนค้นคน ทุกวันอังคาร เวลา 22.30 น.
ทางช่องโมเดิร์นไนน์ทีวี และ RERUN ทุกวันพุธ เวลา 18.30 น. ทางจานดาวเทียม
PSI ช่องสารคดี

ติดต่อบริจาคได้ที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์ ฝ่ายสื่อสารองค์กร
บริษัทบริหารสินทรัพย์ กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด
โทรศัพท์ 0-2267-1900 ต่อ 1124-6



บริษัทบริหารสินทรัพย์ กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด Bangkok Commercial Asset Management Co., Ltd.

