

@Station ๑๑

Vol.5 Issue 1 : April - July 2015



เติมความสดใสให้บ้านด้วยผนังสีสด

สวนผักในบ้าน ปลุกได้ทุกที่ ดีต่อสุขภาพ

ชวงจู้ยไ้เต้ทำงาน จัดอย่างไรให้รุ่งเรือง



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





Create a new life สร้างสรรค์ชีวิตใหม่ให้คุณ



มอบทุนการศึกษา
“เด็กไทยออมเงินได้ ใช้เงินเป็น”



ปันน้ำใจผู้ป่วยในโรงพยาบาล



บริจาคอุปกรณ์การแพทย์
แก่โรงพยาบาลที่ขาดแคลน



มอบแท็งก์น้ำ
ให้กับโรงเรียนที่ขาดแคลน



มอบผ้าห่มกันหนาว
ให้แก่ผู้ขาดแคลน



มอบอุปกรณ์กีฬา
แก่โรงเรียนที่ขาดแคลน

BAM มอบความสุข คู่สังคมไทย



พาน้องเทียวเขาดิน



บริจาคจักรยานแก่เด็กนักเรียน



บริจาคสมทบทุนมูลนิธิต่างๆ



โครงการเติมฝัน ปันน้ำใจ
เพื่อผู้เดือดร้อนในสังคม



ร่วมเดินขบวนรณรงค์
ต่อต้านยาเสพติด



ปรับปรุงสนามเด็กเล่นให้กับชุมชน



ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสในสังคม

BAM ร่วมพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างมั่นคง เพื่อความสุขที่ยั่งยืนของคนไทย



Editor Talk	4
Cover Story	
ไอเดียเที่ยวสุดสนุกกับครอบครัว	5
BAM News	
BAM จัดกิจกรรมกระตุ้นยอดขายทรัพย์สิน	6
Customer Talk	8
BAM Society	9
Good Health	
สังคมก้มหน้า เกิดปัญหาอะไรตามมา	12
Green Corner	13
Happy Home	
ทำบ้านให้มีความสุข ประยุกต์สีโอโรมาให้บ้าน	14
Follow Me	
แนะนำแหล่งช้อปปิ้งของวัยรุ่น "ชุมทาง สยามฮิปปี้"	15
On Tour	16
Chill Out	18
In Trend	19
อาชีพพารวย Zoë Scarf ธุรกิจบนโลกออนไลน์	20
BAM Service	
แต่งบ้านหน้าร้อน สาดสี สาดอารมณ์	21

Gardening	
ปลูกสวนผักแนวตั้ง อาหารสุขภาพของคนเมือง	22
อวงจยู่บ้าน	23
Tips by BAM	
เลือกคอมพิวเตอร์ให้เหมาะกับบ้านของคุณ	24
What App	
App ใหม่ๆ เกี่ยวกับตกแต่งบ้าน	25
เกมส์ประสา BAM เกมส์จับผิดภาพ	26





สวัสดีครับ ท่านสมาชิกทุกท่าน @ station 99 ฉบับนี้มาพร้อมกับสีสันอันสดใสเพื่อต้อนรับสายลมร้อนและละอองฝนอันชุ่มฉ่ำ ในช่วงหน้าร้อนที่ต่อเนื่องไปยังหน้าฝนเช่นนี้ มีวันหยุดติดต่อกันหลายวัน ไม่ว่าจะเป็นช่วงสงกรานต์ ช่วงวันแรงงาน รวมไปถึงช่วงเข้าพรรษา หากครอบครัวใดมีบุตรหลานในวัยเรียน ก็จะเป็นระยะเวลาที่เด็กๆ ปิดเทอมใหญ่กัน ดังนั้นจึงเหมาะที่จะหาเวลาพาครอบครัวไปเที่ยวพักผ่อนเพื่อกระชับความสัมพันธ์ให้อบอุ่นและแน่นแฟ้น Cover Story ฉบับนี้จึงแนะนำกิจกรรมดีๆ พร้อมทั้งสถานที่ให้ท่านได้พาครอบครัวไปเที่ยวและทำกิจกรรมร่วมกัน นอกจากนี้ยังมีสาระดีๆ ที่เราคัดสรรมาฝาก อาทิ โรคภัยที่เกิดจากการใช้สมาร์ตโฟน และอุปกรณ์สื่อสารมากเกินไป ซึ่งนับได้ว่าเป็นภัยใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม และเนื่องจากกระแสสินค้ากำลังมาแรง เราจึงพาทุกท่านไปเจาะลึกถึงคุณสมบัติของสินค้าแต่ละชนิดว่าเหมาะกับใครและสวมใส่แล้วจะเสริมดวงอย่างไร ส่วนคอลัมน์อาชีพพรวายจะพาท่านไปพบกับเภสัชกรสาวสวยผู้ชื่นชอบผ้าพันคอ และนำความชอบมาพัฒนาเป็นธุรกิจจนประสบความสำเร็จ รวมทั้งคอลัมน์อื่นๆ ที่เรียกได้ว่าเข้มข้นคับเล่มจริงๆ

สำหรับท่านสมาชิกที่ชอบกิจกรรมสนุกๆ เกมสัประสา BAM ก็มีเกมส์จับผิดภาพ มาให้ท่านได้ลับสมองกัน เล่นเกมส์เสร็จแล้วยังมีโอกาสลุ้นรางวัลจาก BAM อีกด้วย ห้ามพลาดนะครับ

เปลอแวบเดียว เวลาที่ผ่านมาเกือบครึ่งปีแล้ว ลองทบทวนชีวิตเป็นไตรมาศๆ ว่า ท่านบรรลุจุดหมายที่ตั้งเอาไว้หรือไม่ หากยังไม่ถึงจุดหมายยังพอมีเวลานะครับ พิจารณาดูว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงเกินไปหรือไม่ ปรับให้เหมาะสม แล้วพยายามพิชิตมัน ผมเชื่อว่าท่านต้องทำได้อย่างแน่นอนครับ

พงศธร มณีพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร



About and Contact



ประธานที่ปรึกษา
ที่ปรึกษา

บรรณาธิการบริหาร
หัวหน้ากองบรรณาธิการ
รองหัวหน้ากองบรรณาธิการ
กองบรรณาธิการ

กฤษณ์ เสสะเวช
วิระ ดิษยะกมล
นพรัตน์ อุณจิตตพรพร
พงศธร มณีพิมพ์
ดร.วุฒิพันธุ์ ตวันเที่ยง
สุภาณี กิจวิติ
ปรัชญา จันทราภัย
दनัย ด้วงเจริญ
ขภาภรณ์ วงศ์ชีวะ
บุศรินทร์ อัครวัฒนา

ลูกค้าสัมพันธ์

ศิลปกรรม
พิมพ์ที่

เจ้าของ บริษัทบริหารสินทรัพย์ กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด
99 ถนนสุรศักดิ์ แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร
10500

เยาวลักษณ์ ปราโมช ณ อยุธยา
วันวิสา นากสุก
จักรรัตน์ โยหงษ์

พ.เนตรนารายณ์
บริษัท ฐานการพิมพ์ จำกัด



ไอเดียเที่ยวสุดสนุก กับครอบครัว

ครอบครัว เป็นเสาหลักสำคัญของสังคม หากครอบครัวเข้มแข็ง รักใคร่กลมเกลียวกัน สังคมก็จะแข็งแรงตามไปด้วย แต่ด้วยหน้าที่ การงาน และภารกิจอันหลากหลาย คุณพ่อคุณแม่สมัยนี้อาจจะมีเวลา ให้ลูกๆ น้อยลงกว่าสมัยก่อน ดังนั้นเมื่อมีเวลาว่างตรงกัน หรือมีวัน หยุด ก็ควรจะใช้เวลาอันมีค่านี้ไปเที่ยวด้วยกันเพื่อเติมความรัก ความ อบอุ่น ความผูกพันให้กับครอบครัวของเรา **Cover Story** ฉบับนี้จึง ขอแนะนำไอเดียดีๆ ให้คุณลองนำไปใช้กัน

1. ไปเที่ยวทะเล หรือสวนน้ำ เด็กๆ กับการเล่นน้ำเป็นของคู่กัน ถ้าได้ลงน้ำละก็ รับรองว่าเขาจะส่งเสียงกรี๊ดกร๊าดด้วยความสนุก และคำพูดคำว่ายไม่หยุดเลยทีเดียว ปัจจุบันมีสถานที่ท่องเที่ยวทั้ง ชายทะเล สวนน้ำ สวนสนุกให้เลือกมากมาย ต้องมีสักแห่งที่เหมาะสม กับครอบครัวของคุณแน่นอน

สถานที่แนะนำ :

- วานา นาวา หัวหิน สวนน้ำที่ได้รับการออกแบบและถูกสร้าง ภายใต้งานความคิด “วอเตอร์ จังเกิ้ล” แห่งแรกในเอเชีย ตื่นตาและ ทำทลายไปกับ “อะบิส” สไลเดอร์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก สัมผัสภูเขา น้ำตก เทียมที่สูงที่สุดในเอเชีย เสริมทิวทัศน์ความสนุกกับกิจกรรมตลอดทั้งปี นับ เป็นโอเอซิสแห่งความสุข ที่ตื่นเต้นเร้าใจของทุกคนในครอบครัว

ที่ตั้ง : ประจวบคีรีขันธ์ โทร. 0-3290-9606

อีเมล : info@vananava.com

2. ไปเที่ยวพิพิธภัณฑ์ พิพิธภัณฑ์สมัยนี้ไม่ได้เก่า เซย หรือน่าเบื่อ อย่างที่คุณคิด ลองพาครอบครัวไปเที่ยวพิพิธภัณฑ์สักครั้งแล้วคุณจะ พบว่าสนุกอย่างคาดไม่ถึง

สถานที่แนะนำ :

- Art in Paradise พิพิธภัณฑ์ภาพวาด 3 มิติ เตรียมกล้องถ่าย รูปให้พร้อม แล้วไปแชะภาพมันๆ กันที่ พิพิธภัณฑ์ภาพวาด 3 มิติ พัทยา เด็กๆ จะได้สัมผัสผลงานศิลปะอย่างใกล้ชิด และสนุกสนาน กับการโพสท่าถ่ายรูปคู่กับบรรดาภาพวาด 3 มิติ ที่เหมือนจริงสุดๆ แทบจะทะลุออกมาจากภาพถ่ายเลยทีเดียว

ที่ตั้ง : ชลบุรี โทร. 0-3842-4500



3. ไปเที่ยวสวนสาธารณะ หรือสวนสัตว์ หากคุณมีเวลาไม่มากนัก สวนสาธารณะหรือสวนสัตว์ก็เป็นอีกแห่งหนึ่งที่น่าสนใจ เพราะ นอกจากจะร่มรื่นไปด้วยต้นไม้แล้ว ยังมีกิจกรรมอย่างอื่นให้ทำ เช่น ขี่จักรยาน นั่งเรือถีบ พายเรือคายัก หากพาไปสวนสัตว์เด็กๆ ก็จะได้เรียนรู้เรื่องเกี่ยวกับสัตว์ต่างๆ ด้วย

สถานที่แนะนำ :

- สวนสัตว์ดุสิต หรือ เขาดินวนา เป็นสวนสัตว์ที่อยู่ใจกลางเมือง กรุงเทพฯ ซึ่งภายในสวนสัตว์ประกอบไปด้วยสัตว์ป่านานาชนิด เป็น แหล่งพักผ่อนหย่อนใจของชาวกรุงเทพฯ มานาน ยังคงเป็นที่ชื่นชอบ ของเด็กๆ ทุกยุคทุกสมัย

ที่ตั้ง : กรุงเทพมหานคร โทร. 0-2281-2000

เปิดทุกวัน เวลา 08.30-18.00 น. นอกจากนี้ยังมีสถานที่ที่น่าสนใจอีก หลายแห่ง เช่น สวนสนุกและแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั่ว หรือสถานปฏิบัติ ธรรม ที่น่าจะพาเด็กไปเรียนรู้เพื่อปลูกฝังสิ่งดีงามและเพิ่มพูนความ สัมพันธ์ในครอบครัว



ที่มาภาพ

<http://www.vananavahuahin.com>

<https://th-th.facebook.com/artinparadisebangkok>



BAM จัดกิจกรรม กระตุ้นยอด ขายทรัพย์สิน

@ สำนักงานชiconsแควร์ และสำนักงานเซ็นทรัล แจ้งวัฒนะ



ในปี 2558 BAM ยังคงจัดกิจกรรมส่งเสริมการขายอย่างต่อเนื่อง โดยเมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2558 ได้จัดกิจกรรมส่งเสริมการขายทรัพย์สิน ณ สำนักงาน BAM ชั้น 3 ห้างสรรพสินค้า ชiconsแควร์ ถนนศรีนครินทร์ และในวันที่ 25 เมษายน 2558 ได้จัดกิจกรรมส่งเสริมการขายทรัพย์สิน ณ สำนักงาน BAM ชั้น 4 ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล แจ้งวัฒนะ เพื่อให้ลูกค้าและผู้สนใจได้เลือกซื้อทรัพย์สินจาก BAM ตามที่ต้องการ ซึ่งมีทรัพย์สินหลากหลายประเภทให้เลือกซื้อ อาทิ ที่ดินเปล่า ที่ดินจัดสรร บ้านเดี่ยว ทาวน์เฮาส์ อาคารชุดพักอาศัย โดยเฉพาะงานนี้ BAM ได้นำเสนอทรัพย์สินโครงการฟลอราวิลล์ คอนโดมิเนียม ห้องชุดขนาดใหญ่ใจกลางเมือง ในราคาที่คุณเป็นเจ้าของได้ ราคาเริ่มต้นเพียง 29,000 บาท/ตร.ม. ขนาดพื้นที่ตั้งแต่ 80.40-409.36 ตร.ม. ภายในวันที่ 30 มิถุนายน 2558 นี้เท่านั้น สำหรับกิจกรรมส่งเสริมการขายในครั้งนี้ ทางบริษัทฯ ยังได้นำมาสคอตและ MC สาวสวยมาร่วมสร้างสีสันภายในงาน ในบรรยากาศแบบเป็นกันเอง ซึ่งลูกค้าสามารถเลือกชมและเลือกทรัพย์สินจากพนักงาน BAM ที่คอยต้อนรับ โดยงานนี้มีลูกค้าให้ความสนใจ และสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับทรัพย์สินของบริษัทฯ เป็นจำนวนมาก



ปัจจุบัน BAM มีสำนักงานกระจายอยู่ตามจังหวัดสำคัญๆ ครอบคลุมทั่วประเทศ จำนวน 24 สำนักงาน สำหรับกรุงเทพฯ และปริมณฑล มีสำนักงานใหญ่ ซึ่งตั้งอยู่ใจกลางเมือง ณ ถนนสุขุมวิท พร้อมจุดให้บริการลูกค้าภายในศูนย์การค้ารอบๆ กรุงเทพฯ-ปริมณฑล 4 มุมเมือง คือ สาขาเซ็นทรัล แจ้งวัฒนะ และสาขาซีคอนสแควร์ ถนนศรีนครินทร์



BAM
News

ออกบูธงานมหกรรม บ้านและคอนโด



คุณสมศักดิ์ เจริญวิวัฒน์กุล และ คุณสมบุญ เรืองสุรเกียรติ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ BAM พร้อมด้วย คุณอารีศักดิ์ เสถียรภาพยุทธ์ ประธานจัดงานมหกรรมบ้านและคอนโด ครั้งที่ 32 ร่วมพิธีเปิดบูธ BAM ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ซึ่งในการจำหน่ายทรัพย์สิน BAM ครึ่งนี้ มียอดเสนอซื้อจำนวน 310.99 ล้านบาท ซึ่งสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้จำนวน 200 ล้านบาท



“BAM เป็นสถาบันที่ให้โอกาสกับลูกค้า”

@ Station 99 ฉบับนี้ มีโอกาสได้ไปเยี่ยม สำนักงานสระบุรี ในเขตพื้นที่ภาคกลาง ซึ่งปรับปรุงโฉมใหม่ไว้พร้อมต้อนรับลูกค้าทุกท่าน เลยไม่พลาดที่จะแวะเยี่ยมลูกค้าของ BAM

@ Station 99 ได้มีโอกาสพูดคุยกับ คุณเอกราช กุลทวน เจ้าของกิจการ แพรนไฮส์ วงษ์พาณิชย์ ธุรกิจค้าวัสดุเหลือใช้ เพื่อรีไซเคิล หรือเรียกว่า การค้าของเก่า เช่น พลาสติก ขวดแก้ว เศษกระดาษ โลหะ เล่าประสบการณ์ของท่านในการซื้อทรัพย์สินจาก BAM ว่าได้รับคำแนะนำที่ดี ชัดเจนจากเจ้าหน้าที่ ขั้นตอนไม่ยุ่งยากรู้สึกประทับใจในการให้บริการ ง่ายต่อการตัดสินใจ ลูกค้าชอบที่จะมาติดต่อที่สำนักงาน ได้รับความสะดวกเมื่อมีการขอข้อมูลทรัพย์สินเพิ่มเติม มีการดูทรัพย์สินของ BAM อยู่อย่างต่อเนื่อง ถ้ามีโอกาสก็จะให้เจ้าหน้าที่ BAM นำเสนอทรัพย์สินที่ทำเลดี และราคาไม่แพงอยู่เสมอ

คุณเอกราช ฝากผ่าน @ Station 99 ถึงคุณผู้อ่านทุกท่านว่า BAM เป็นสถาบันที่ให้โอกาสกับลูกค้าจริงๆ อยากให้อยู่คู่กับลูกค้าเพราะเวลาเจอสถานการณ์วิกฤติ หรือพบกับอุปสรรคมากมาย BAM ก็ช่วยให้คำแนะนำที่ดี จึงมีความรู้สึกดี ๆ กับ BAM ในอนาคตจะเป็นลูกค้าซื้อทรัพย์สิน BAM อีกอย่างแน่นอน

“ขอบคุณ BAM และผู้บริหาร จากใจจริง ๆ”

สำนักงานสระบุรี มีโอกาสได้แวะเยี่ยมลูกค้า คุณกรอนงค์ วนะไทยเกียรติ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ทอปมาริน จำกัด ซึ่งดำเนินธุรกิจเกี่ยวกับรับจ้างขนส่งสินค้า กับบริษัทปูนซีเมนต์รายใหญ่หลายราย

คุณกรอนงค์ กล่าวถึงความรู้สึกที่มีต่อ BAM ก่อนการเข้ารับบริการว่าจากเดิมเคยได้ยินชื่อ BAM มาบ้าง พอต้องเข้ามาติดต่อปรับโครงสร้างหนี้ รู้สึกเจ้าหน้าที่เป็นมิตรให้คำแนะนำดี เป็นคำแนะนำที่มีประโยชน์ ได้รับความรู้มากขึ้น เพราะส่วนตัวไม่ได้มีความเชี่ยวชาญด้านนั้น “เรามีปัญหาแบบนี้ BAM จะมีคำแนะนำช่วยเหลือเราได้อย่างไร ไม่เหมือนสถาบันการเงินอื่นที่เน้นแต่เรื่องผลประโยชน์อย่างเดียว มีคำแนะนำที่ทำให้เราคิด ตัดสินใจอยู่ในเกณฑ์ที่ดี สำหรับขั้นตอนการแนะนำปรับโครงสร้างหนี้ พอใจเหมือนเป็นการปรึกษาในสิ่งที่ลูกค้ามีปัญหา เป็นการคุยกัน ปรับเข้าหากัน ได้คำแนะนำที่ทำให้ลูกค้าสามารถทำได้ขอขอบคุณ BAM และผู้บริหารจากใจมาก ๆ ที่ให้ความช่วยเหลือลูกค้า ไม่เอาเปรียบลูกค้า ไม่ได้



เน้นการดำเนินธุรกิจเพียงอย่างเดียว”

คุณกรอนงค์ ฝากถึงคุณผู้อ่าน @ Station 99 ทุกท่านว่า สำนักงานสระบุรีแห่งใหม่ สะดวกในการเดินทางเข้ามาเจรจาหรือจะให้เจ้าหน้าที่ไปเยี่ยมเยียนก็ได้ ถ้ามีปัญหาหรือติดขัดอะไร อยากให้เข้ามาเจรจา เพื่อที่จะให้ BAM ช่วยแก้ปัญหา และให้คำปรึกษาทุกท่าน

ลงนามซื้อ NPL ไทยพาณิชย์



คุณสมพร มูลศรีแก้ว รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ BAM และคุณศรัณย์ทร ชูติมา รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มธุรกิจพิเศษ ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) หรือ SCB ร่วมลงนามในสัญญาซื้อขายสินทรัพย์ด้อยคุณภาพ (NPL) จาก SCB จำนวน 884 รายการ ภาระหนี้รวม 1,777.05 ล้านบาท ณ ห้องประชุม BAM สำนักงานใหญ่



ลงนามซื้อ NPL ทหารไทย

คุณสมพร มูลศรีแก้ว รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ BAM และคุณสุปรียา พิพัฒน์มโนมัย รองกรรมการผู้จัดการ ธนาคารทหารไทย จำกัด (มหาชน) หรือ TMB ร่วมลงนามในสัญญาซื้อขายสินทรัพย์ด้อยคุณภาพ (NPL) จาก TMB จำนวน 209 รายการ ภาระหนี้รวม 345.34 ล้านบาท ณ ห้องประชุม TMB สำนักงานใหญ่

ลงนามซื้อ NPL เอสเอ็มอีแบงก์



คุณสมพร มูลศรีแก้ว รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ BAM และ คุณสุพจน์ อวาส กรรมการผู้จัดการ ธนาคารพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมแห่งประเทศไทย หรือ SME BANK ร่วมลงนามในสัญญาซื้อขายสินทรัพย์ด้อยคุณภาพ (NPL) จาก SME BANK จำนวน 49 ราย ภาระหนี้รวม 558.05 ล้านบาท ณ ห้องประชุม SME BANK สำนักงานใหญ่

ลงนามซื้อ NPL ธนชาต



คุณสมมาตร วิมลรัตน์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ BAM และคุณสสิมา ทวีสกุลชัย ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ ธนาคารธนชาต จำกัด (มหาชน) หรือ TBank ร่วมลงนามในสัญญาซื้อขายสินทรัพย์ด้อยคุณภาพ (NPL) จาก TBank จำนวน 245 ราย ภาระหนี้รวม 1,765.45 ล้านบาท ณ ห้องประชุม TBank สำนักงานใหญ่



คุณวิระ ดิษยะกมล รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ BAM มอบของที่ระลึกให้ลูกค้า ในโอกาสจัดกิจกรรม **ตรุษจีนปีพฉะ มหา BAM มหาเฮง** เนื่องในเทศกาลตรุษจีน โดยมอบของ อั่งเปาพร้อมคำอวยพร ถุงผ้าสีแดงบรรจุส้ม และตุ๊กตาแพะ สวมชุดกิ๊พ้า แทนความสุข และความโชคดี ให้กับลูกค้า ณ ไชว์รูม ชั้น 1 สำนักงานใหญ่ BAM

รู้ทันโรคร้ายในยุค

“สังคมก้มหน้า”



ทุกวันนี้มองไปทางไหน ก็เห็นแต่ผู้คน ก้มหน้า เฟลิดเฟลินอยู่กับสมาร์ทโฟน และ แท็บเล็ต แบบลิ้มเวลา รู้ตัวอีกที หลายคนอาจเกิดอาการปวดคอ ตาพร่ามัว การเคลื่อนไหวของนิ้วติดขัด โดยไม่รู้สาเหตุ ซึ่งนั่นเป็นสัญญาณเบื้องต้นที่บอกได้ว่า โรคร้ายจากสังคมก้มหน้า ได้มาเอเย่คำทักทายแล้ว

ถ้าใครไม่อยากจะตกเป็นเหยื่อของสังคมก้มหน้าขอชวนมารู้เท่าทันสาเหตุของโรคร้ายรูปแบบต่างๆ และเคล็ดลับป้องกันอาการไม่พึงประสงค์ที่ทำงานได้ผลจริง ไปพร้อมๆ กัน

โรคร้ายแรกที่ต้องระวัง นั่นคือ โรค “เท็กซเนค” ที่เกิดจากการก้มหน้าเป็นเวลานานเกินไป ทำให้เกิดอาการปวดบริเวณกล้ามเนื้อคอแล้วลามมาถึงไหล่ และยังเป็นต้นเหตุของอาการปวดศีรษะเรื้อรัง ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี จะก่อให้เกิดอาการอักเสบของข้อต่อกระดูกสันหลังช่วงบนด้วย

สำหรับทางป้องกันโรคเท็กซเนคอย่างง่าย ๆ คือ การละสายตาจากหน้าจอสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตบ้าง ปล่อยศีรษะให้กลับคืนสู่ท่าธรรมชาติทุกๆ 15 นาทีแล้วบริหารคอ ด้วยการเงยหน้าขึ้น หมุนคอ การออกกำลังกายด้วยการเล่นโยคะก็เป็นอีกทางหนึ่งที่ช่วยบรรเทาความเสี่ยงต่อโรคนี้ได้

อีกโรคหนึ่งที่น่ากลัวและเจ็บปวดไม่แพ้กัน คือ อาการปวดโคนนิ้ว งอหรือเหยียดนิ้วได้ไม่สุด ซึ่งถ้าปล่อยไว้อาจพัฒนารุนแรงเป็นโรคนิ้วล็อกได้ ใครที่ไม่อยากทรมานด้วยอาการนี้ คงต้องเพลาๆ การกดหน้าจอกันด้วย

โรคต่อมาที่อันตรายไม่น้อยคือ โรควุ้นในตาเสื่อม โดยทั่วไปแล้ว โรคนี้มักจะพบในผู้สูงอายุ เพราะการใช้งานดวงตามานานจนเกิดอาการเสื่อม หากแต่ในกรณีของคนรุ่นใหม่เกิดจากการจ้องและเพ่งข้อความในมือถือเป็นเวลานาน โดย

สัญญาณเตือนของโรคนี้คือ การมองเห็นเส้นลอยๆ ในตาค่อยๆ ทยอยหายไปนั่นเอง

มาถึง โรคสมาร์ทโฟน เฟส (Smartphone face) หรือ โรคใบหน้า

สมาร์ทโฟน ที่มีสาเหตุมาจากการก้มหน้ามองหน้าจอสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตนานจนเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อคอเกิดอาการเกร็งและไปเพิ่มแรงกดบริเวณแก้ม นานเข้าก็จะทำให้เส้นใยอีลาสติกบนใบหน้ายืด จนแก้มบริเวณกรามย้อยลงมา และกล้ามเนื้อบริเวณมุมปากก็จะตกไปทางข้างด้วย ส่งผลให้ใบหน้าดูเหี่ยวผิดแปลกไป ได้ยินอย่างนี้แล้วคงต้องคอยเตือนตัวเองให้เงยหน้าจากหน้าจอขึ้นมาพักสายตาและสูดอากาศบริสุทธิ์กันบ้าง เพื่อห่างไกลโรคร้ายจากเทคโนโลยีกันทุกคนนะค่ะ



SWEET IN MY HOME

text & style : อังคอร แต่งตั้ง/Flower styling : Angkhuon Flower Design
Place & Thanks : farmsook heritage@minburi

ดอกไม้ ประตูละกัน ดิบกราย ตัดไม้ใหญ่

เสา บ้าน บันได เหล็กดัด รั้วปูน เหลี่ยมมุม ส่วนต่างๆ ของงานก่อสร้าง บางทีก็ทำให้บรรยากาศในบ้านดูแข็งกระด้าง มาสร้างความหวานละมุนให้กับบรรยากาศในบ้านด้วยสีส้มและกลิ่นหอมของดอกไม้ สามารถผสานเข้ากับลวดลายของแจกัน และกระเบื้อง Vintage ในบ้านได้เป็นอย่างดีด้วยวิธีการง่ายๆ เลือกดอกไม้สีอ่อน กลิ่นจางๆ จัดพุ่มกลมๆ เพื่อลดรอยเหลี่ยมมุมของบ้านออกไปบ้าง เพียงเท่านั้นบ้านก็หอมหวานนุ่มละมุน น่าที่จะนั่งนอน

อุปกรณ์

1. ดอกไม้ ใบไม้
2. ก้อนโอเอซิส
3. กรรไกร
4. มีด
5. แจกัน

ขั้นตอน

1. จัดก้อนโอเอซิสที่ชุ่มน้ำให้มีขนาดใหญ่กว่าปากของแจกัน
2. เริ่มปักแนวดอกไม้แรกให้ตั้งฉากกับพื้น
3. ปักดอกไม้รอบดอกแรก 4 ดอก ให้ทำมุม 45 องศาต่อดอก
4. เสียบดอกไม้ให้เต็มส่วนช่องที่ว่างโดยรักษาความยาวของก้านให้เท่ากับดอกอื่นๆ

5. แฉกใบ และดอกไม้เล็กๆ ให้งานมีรายละเอียดเพิ่มขึ้น

6. พรมน้ำให้ชุ่มจะยืดอายุของดอกไม้

เสร็จแล้วนำไปจัดวางตามมุมต่างๆ ของบ้าน แล้วคุณ定会พบว่าบรรยากาศของบ้านสดใสและมีชีวิตชีวามากขึ้น จนคุณไม่อยากจะไปไหนเลยทีเดียว



บ้านหอมสดชื่น ด้วยอโรมาเธอราพี โฮมเมด



คงดีไม่น้อย ถ้าบ้านที่คุณอยู่อบอวลไปด้วยกลิ่นหอมสดชื่นของดอกไม้ สมุนไพรนานาชนิด เพราะบรรยากาศดีๆ เช่นนี้จะช่วยให้ทุกคนในบ้านอารมณ์ดี มีความสุขอย่างแน่นอน

กลิ่นหอมเป็นธรรมชาติแบบนี้คุณเองก็ทำได้ โดยไม่จำเป็นต้องเสียเงินซื้อหาสเปรย์หอมปรับอากาศราคาแพงมาใช้เลย เพียงทำตามสูตร DIY อโรมาเธอราพี ที่ทำง่ายๆ หอมได้จริง ต่อไปนี้

กลิ่นมินต์+ส้ม หอมสะอาด กลิ่นหอมชื่นใจอย่างกลิ่นมินต์ เหมาะกับการสร้างความรู้สึกสะอาด ในห้องครัว หรือในห้องรับแขก รวมถึงห้องน้ำ ยิ่งบวกกับกลิ่นหอมอ่อนๆ ของส้ม ยิ่งเพิ่มความประทับใจได้ไม่น้อย



วิธีทำ อโรมาเธอราพีกลิ่นมินต์+ส้มสูตรนี้ แค่ผสมน้ำมันหอมสกัดจากมินต์ 10 หยด กับน้ำมันสกัดจากมะนาว 5 หยด น้ำมันสกัดจากผลส้ม 5 หยด และน้ำส้มคั้นอีก 2 ช้อนโต๊ะ แล้วเติมน้ำครึ่งถ้วยตวง คนส่วนผสมทุกอย่างเข้าด้วยกันเสร็จแล้วนำมาบรรจุในขวดสเปรย์เอาไว้ฉีดพรมในบริเวณที่ต้องการ เพียงเท่านี้บ้านก็มีบรรยากาศสดชื่นและสะอาดแล้ว

กลิ่นมะนาว+ลาเวนเดอร์ หอมสดใส สร้างกลิ่นหอมสดชื่นอ่อนเปรี้ยวของมะนาวให้อบอวลบริเวณหน้าบ้าน เพื่อความประทับใจตั้งแต่ก้าวแรกที่ย่างเข้ามาในบ้าน

วิธีทำ กลิ่นหอมระเหยสูตรนี้ก็ไม่ว่ากันอีกเช่นกัน แค่นำเปลือกมะนาวอบแห้งมาหั่นหยาบๆ 1 ถ้วยตวง ผสมด้วยดอกลาเวนเดอร์ตากแห้ง 1 ช้อนโต๊ะ ใบโรสแมรี่ 1 ช้อนโต๊ะ เปลือกส้มตากแห้ง 1 ลูก (ทุบให้แหลกเล็กน้อย) ลูกจันทน์เทศอบแห้งทุบละเอียด 1 ช้อนชา ใส่น้ำมันสกัดดอกลาเวนเดอร์อีก 20 หยด คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วบรรจุส่วนผสมที่ได้ลงในถุงคอตตอนขาวบางนำไปแขวนบริเวณหน้าบ้านได้เลย

กลิ่นหอมละมุนสไตส์สปา หากอยากเปลี่ยนบ้านให้มีบรรยากาศในแบบสปา ก็แค่ไปซื้อเตาต้มน้ำมันหอมระเหยที่วางขายตามท้องตลาดมาวางตามจุดต่างๆ แล้วหยดน้ำมันหอมระเหยมะกรูด 2 หยด น้ำมันหอมระเหยแมนดาริน 2 หยด และน้ำมันหอมระเหยจากพริกไทยดำ 2 หยด เพียงแค่นี้ก็เหมือนยกสปามาไว้ที่บ้านแล้ว

ได้วิธีทำอโรมาเธอราพีโฮมเมดแบบนี้แล้ว อย่าลืมนำไปลองทำกันนะคะ รับรองว่าทุกกลิ่นทำง่ายเปลี่ยนบ้านคุณให้หอมสดชื่นได้จริง คอนเฟิร์มค่ะ

ชุมทาง สยามยิปซี



“ชุมทาง สยามยิปซี” ตลาดนัดแห่งใหม่ ขวัญใจนักช็อป

เนื่องจากเป็นคนหนึ่งที่ชื่นชอบของเก่า ของสะสมสไตล์วินเทจ ไม่ว่าจะเป็นเฟอร์นิเจอร์ของแต่งบ้าน ถ้วยโกโธซาม ไปจนถึงตุ๊กตุน ตุ๊กตาพอโต้ ยืนเสียงล้อเสียงเล่าอ้างว่ามีตลาดนัดแห่งใหม่ เป็นศูนย์รวมสินค้ามือสอง ของเก่า ของโบราณ มีหรือที่ฉันจะไม่ตามไปดูให้ห็นกับตา

ตลาดนัดแห่งนี้มีชื่อว่า “ชุมทาง สยามยิปซี” ตั้งอยู่บริเวณสถานีรถไฟฟ้าบางซื่อ เลียบทางรถไฟ เป็นระยะทางกว่า 1.6 กิโลเมตร บรรยากาศโดยรวมเป็นสไตล์ย้อนยุค ร้านรวงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นร้านกาแฟ ร้านขายอาหาร ร้านขนม หรือร้านขายเครื่องดื่ม ล้วนออกแบบให้สอดคล้องและไม่หลุดคอนเซ็ปต์

ของที่ขายในตลาดนัดมีหลายประเภท ถ้าเป็นวันอังคารจะเป็นตลาดสัตว์เลื้อยและต้นไม้ วันพุธ-พฤหัสบดีเป็นตลาดขายสินค้าฟรีสไตล์หลายประเภท ส่วนวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์จะเป็นสินค้าวินเทจ สินค้ามือสอง ของสะสม ของเก่า ของโบราณ รวมทั้งสินค้าแฮนด์เมด หรือผลงานนักศึกษา งานฝีมือ งานไอเดียดีๆ แต่จะไม่ให้นำสินค้าแบบยกโหล ยกแพ็คเกจไปรับมาขายต่อเข้ามาขายในตลาด สินค้าต้องห้ามสำหรับตลาดแห่งนี้คือ “สินค้าผิดกฎหมาย และสินค้าละเมิดลิขสิทธิ์”

ร้านค้าเหล่านี้ตั้งเรียงรายเลียบทางรถไฟเป็นแนวยาวกว่า 1.6 กิโลเมตร ถ้าเดินดูของจนเหนื่อยก็มีร้านชิลๆ ให้เลือกนั่งมากมาย ทั้งร้านขายอาหาร ร้านขายเครื่องดื่ม หลายร้านมีดนตรีที่เล่นกันสดๆ ให้ฟังด้วย เรียกได้ว่ารวบรวมทุกอย่างไว้อย่างพร้อมสรรพและลงตัวจริงๆ หากวันไหนคุณว่าง ลองหาเวลามาเดินชมบรรยากาศที่นี่ดูสักครั้ง แล้วคุณจะรู้ว่าชุมทาง สยามยิปซี มีดีอย่างที่เขาร่ำลือกัน

ที่ตั้ง : 95/20 ถนนกรุงเทพฯ-นนทบุรี แขวงวงศ์สว่าง เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร 10800 (ใต้สถานีรถไฟฟ้า BTS บางซื่อ กรุงเทพฯ)
โทรศัพท์ : 0-2910-7913

เวลาเปิด-ปิด : อังคาร-อาทิตย์ 17.00-24.00 น.

จำนวนร้านค้า : 1,400 ร้านค้า

โซนร้านค้า : แบ่งเป็น 6 โซน ได้แก่ โซนพลาซ่า, โซนเปิดท้าย, โซนของเก่า, โซนแฟชั่น, โซนอาหาร และโซนโกดัง





ถ้าจะพูดถึงหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวอด
นิยมของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ คงไม่มีใคร
ปฏิเสธความโด่งดังของเกาะแสนสวย
อย่าง

“บาหลี” ประเทศอินโดนีเซีย

บาหลีมีอะไรดีๆ หลากหลายทั้งในแง่ศิลป
วัฒนธรรมและการพจญภัย หรือเสน่ห์
ดึงดูดใหม่ของสปาสดบาหลี ซึ่งมี
เอกลักษณ์เฉพาะตัวที่หาไม่ได้จากที่อื่น
ยังไม่นับกิจกรรมอีกมากมายที่ทำให้นักท่องเที่ยว
เพลิดเพลินจนแทบจะไม่อยากกลับบ้าน

เที่ยววัดฮินดู : บาหลีได้รับอิทธิพลทางศาสนาพุทธก่อนจะถูกครอบงำ
โดยฮินดูในเวลาต่อมาและเป็นแหล่งที่มีวัดฮินดูมากมายนับหมื่นแห่ง แทบทุก
หมู่บ้านในบาหลีจะมีวัดอย่างน้อย 3 วัด วัดขึ้นชื่อของบาหลีที่ควรไปเที่ยวชม
มีหลายแห่ง เช่นทานาล็อต (Tanah Lot) ตั้งอยู่บนทำเลอันสวยงามในเขต
ชายฝั่งทาบานัน (Tabanan) สร้างบนโขดหินที่เข้าถึงได้เฉพาะตอนน้ำลง ช่วง
พระอาทิตย์ตกเป็นช่วงที่เหมาะสมแก่การไปเยือน เพราะเป็นช่วงเวลาที่สวยงาม
อย่างมาก ปูระ อุลุน ดานู บราตัน (Pura Ulun Danu Bratan) เป็นวัดพุทธ-ฮินดู
ที่สร้างในศตวรรษที่ 17 อุทิศให้แก่เทพีแห่งน้ำและท้องทะเลสร้างอยู่บนเกาะ
กลางทะเลสาบ ชาวอินโดนีเซียเชื่อว่าภูเขาคือที่อยู่ของปีศาจ จึงสร้างวัดที่
มีแหล่งน้ำกั้นระหว่างภูเขากับทะเลสาบป้องกันมิให้เข้ามาทำร้ายผู้คน ส่วน
ปูรา ลูฮูร์ บาตุคารู (Pura Luhur Batukaru) และเป็นวัดที่มีผู้คนมาราบ
ไหว้บูชามากที่สุดของบาหลี ซึ่งอยู่บนไหล่เขา Mount Agung ก็เป็นแหล่ง
ที่มีวัดฮินดูอยู่รวมกันถึง 30 วัดทีเดียว

การมาเที่ยววัดฮินดูในบาหลี เราต้องแต่งกายตามธรรมเนียมของเขา
นุ่งโจงกระเบน พันทับด้วยผ้าคาดเอวอีกชั้น ผู้ชายต้องใส่ผ้าคาดศีรษะด้วย
ตัววัดเป็นสีดำเพราะเป็นสัญลักษณ์ของพระวิษณุหรือพระนารายณ์ รองมา
คือพระพรหมเป็นสีแดง และพระศิวะลำดับต่ำสุดเป็นสีขาวหรือเหลือง สีดำ
ที่เห็นไม่ได้ทา แต่สร้างจากหินภูเขาไฟซึ่งมีสีดำอยู่แล้ว ส่วนหลังคามุงจาก
ต้นปาล์ม (ไม่ใช่ใบ) เอาส่วนลำต้นมาใช้ เป็นสีดำอยู่แล้วเช่นกัน วัดสำคัญ
อีกแห่งหนึ่ง คือ Pura Tirtha Empul แปลตรงตัวคำต่อคำว่า วัดน้ำศักดิ์สิทธิ์
ทางเข้าสำหรับพิธีจะมีประตู 3 บาน ทั้งสามบานจะเปิด 60 วันครั้ง (ตามวันพิธี)
ชายชาวเป็นทางเข้าออกสำหรับคนทั่วไป ตรงกลางสำหรับพราหมณ์ผู้ประกอบ





พิธี และพระเจ้า คือเป็นทางที่เชื่อว่าพระเจ้าใช้เดินทางนั่นเอง เพราะความเชื่อเขาคลายๆ ไทย ว่ากษัตริย์เป็นอวตารของพระนารายณ์

ตลาดอนุบูต : เป็นตลาดสินค้าแบบขายส่ง ราคาสินค้าถูกกว่าที่อื่นและยังเป็นศูนย์กลางของงานศิลปะของบาห์ลี จากหมู่บ้านเล็กๆ ที่ทำงานศิลปะ จนกระทั่งกลายเป็นหมู่บ้านที่มีชื่อเสียงโด่งดัง เช่น ปัจจุบัน ดังนั้นจึงมีแกลเลอรีที่จัดแสดงงานศิลปะมากมาย สิ่งที่น่าสนใจคือ แม้จะมีบ้านเรือนทันสมัย แต่คนบาห์ลียังคงอนุรักษ์การแต่งกาย และธรรมเนียม นับถือผี ไหว้เจ้า ได้อย่างกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกัน จนเป็นเสน่ห์ที่หายากในประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

ชั้นภูเขาไฟ

นอกจากชายหาดอันสวยงาม บาห์ลียังเต็มไปด้วยภูเขาเขียวขจี และภูเขาไฟ ทั้งที่ดับแล้วและยังคุกรุ่นอยู่ อย่างเช่น บาตูร์ (Batur) ซึ่งมีทั้งทะเลสาบที่ใหญ่ที่สุดของบาห์ลีและภูเขาไฟที่ยังคุกรุ่น หรือเบดูกัล (Bedugul) ทะเลสาบปากปล่องภูเขาไฟ ภูเขา บาตุคารู (Gunung Batukaru) ซึ่งมีระดับความสูง 2,276 เมตร และเป็นแหล่งที่พักตากอากาศของนักท่องเที่ยวที่ต้องการความสงบ แต่ไฮไลต์ของนักท่องเที่ยวคือได้ไปทานอาหารเที่ยงชมวิวกุภูเขาไฟ ซึ่งมีร้านอาหารมากมายหันหน้าไปทางภูเขาไฟ แถวนี้อาหารอร่อยราคาไม่แพง เป็นอาหารพื้นเมือง แต่รสชาติไทยๆ จีนๆ ไม่ต่างจากพวกเปาะเปี๊ยะทอด เต้าหู้ทอด ผัดหมี่ สะเต๊ะ เนื้อย่าง ไก่ทอด ไข่เจียว ฯลฯ ของหวานก็คล้ายขนมไทย จำพวกข้าว แป้ง กะทิ มะพร้าว

ชมการรำรำสไตร์บาห์ลี

หนึ่งในศิลปวัฒนธรรมอันโดดเด่นของบาห์ลียุคคือ การรำรำ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการรำรำเพื่อบูชาเทพเจ้า และปัจจุบันก็ยังมีการรักษาวัฒนธรรมการรำรำเช่นนี้เอาไว้ในหลายๆ แห่ง เช่นเดียวกับที่สามารถหาชมได้ตามแหล่งท่องเที่ยวทั่วไป ที่น่าสนใจได้แก่ การเต้นระบำไฟ หรือ Sanghyang เพื่อขับไล่ปีศาจ และการเต้นบารอง (Barong Dance) หรือการเต้นสิงโตสไตร์บาห์ลี

บุโรพุทโธ (Borobudur) พุทธสถานแห่งยอกยาการ์ตา อินโดนีเซีย : หนึ่งในเจ็ดสิ่งมหัศจรรย์ของโลก ตั้งอยู่ในภาคกลางของเกาะชวา ห่างจากยอกยาการ์ตาไปทางตะวันตกเฉียงเหนือราว 40 กิโลเมตร



สร้างขึ้นระหว่าง พ.ศ. 1293 – 1393 โดยบุโรพุทโธเป็นศาสนสถานของศาสนาพุทธนิกายมหายาน ถ้าไม่นับนครวัดของกัมพูชาซึ่งเป็นทั้งศาสนสถานของศาสนาพราหมณ์-ฮินดูและศาสนาพุทธ บุโรพุทโธจะเป็นศาสนสถานของศาสนาพุทธที่ใหญ่ที่สุดในโลก ใน พ.ศ. 2534 องค์การยูเนสโกได้ประกาศให้บุโรพุทโธเป็นมรดกโลก

บุโรพุทโธ สูงประมาณ 15 เมตร ภายนอกเป็นรูปทรงดอกบัว อันเป็นสัญลักษณ์ของพุทธศาสนา มีทั้งหมด 10 ชั้น ซึ่งแต่ละชั้นจะมีภาพสลักปูนตึกแสดงคติธรรมทางพุทธศาสนาด้วยทัศนคติเกี่ยวกับจักรวาลตามพุทธศาสนาและการเข้าสู่นิพพาน 6 ชั้นนับจากฐานเป็นลักษณะสี่เหลี่ยมแบบย่อมุม คล้ายพีระมิดชั้นบนโดชั้นที่ 7 เป็นฐานวงกลมขนาดใหญ่ บุโรพุทโธเปรียบเสมือนศูนย์กลางของจักรวาล แบ่งได้เป็น 3 ชั้น คือ ส่วนฐานของเจดีย์เป็นชั้นบนโดใหญ่ 4 ชั้น โดยรอบเป็นรูปสี่เหลี่ยมกำแพงรอบฐานมีภาพสลักปูนตึกอยู่ในส่วนกามาฐานหรือชั้นที่มนุษย์ยังผูกพันอย่างใกล้ชิดกับความสุขทางโลกและถูกครอบงำด้วยกิเลสตัณหา ส่วนที่สอง คือส่วนบนของฐานที่มีชั้นบนโดรูปกลม ฐาน 6 ชั้นที่มีรูปสลักปูนตึก ที่แสดงพุทธประวัติ ถือเป็นส่วนชั้นรูปธาตุ หรือชั้นที่มนุษย์หลุดพ้นจากกิเลสทางโลกมาได้บางส่วน และส่วนที่สาม คือส่วนของฐานกลมที่มีเจดีย์เล็กๆ สามชั้นล้อมรอบสถูปองค์ใหญ่ที่สุด หมายถึงจักรวาล คือ ชั้นรูปธาตุที่มนุษย์ไม่ผูกพันกับทางโลกอีกต่อไป



Cafe' Velodome แหล่งรวมพาวรรคนักปั่น

ร้านกาแฟเป็นจุดหมายหลักสำหรับกำหนดตำแหน่งนัดพบของผู้คน ฉะนั้นในย่านสำคัญ หรือแหล่งท่องเที่ยวยอดนิยมร้านกาแฟที่ตกแต่งสวยงาม โดดเด่น จึงมักถูกเลือกเป็นแหล่งรวมพลก่อนใครเสมอ แต่สำหรับจุดพบปะของสิ่งนักปั่นแล้ว แม้จะไกลเพียงไร ร้านแรกที่ผุดขึ้นในสมองย่อมไม่หนี “Cafe' Velodome”

Velo เป็นคำฝรั่งเศส หมายถึง จักรยาน ส่วน dome ก็คือ สัญลักษณ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ทำพระจันทร์ตำแหน่งที่ตั้งของร้านนั่นเอง

Cafe' Velodome ตั้งโดย แนน-นณณีย์ อึ้งวิวัฒน์กุล นักปั่นตัวยง ผู้ที่หลงใหลการปั่นถึงขนาดเคยควงเจ้า 2 ล้อปั่นไปไกลถึงอำเภอเบตง จังหวัดยะลา มาแล้ว จุดประสงค์ที่เปิด Cafe' Velodome เพื่อเป็นแหล่งพบปะ พูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องจักรยาน ตลอดจนร่วมกิจกรรมสีเขียว พนักงานของที่นี่ต่างใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน และสามารถสอบถามปรึกษาเรื่องจักรยานได้ทุกคน ฉะนั้น ไม่ว่าจะปั่น

ตัวแม่ด้านจักรยาน หรือเข้าสู่วัยเตาะแตะเรื่องการปั่น ก็สามารถเข้ามาพบปะสังสรรค์กันได้ แม้แต่คนที่ไม่มีจักรยาน ยังสามารถยืมจาก Cafe' Velodome ได้ เสน่ห์ของที่นี่จึงไม่ใช่ร้านกาแฟที่ประดับด้วยจักรยาน เพื่อความโก้เก๋ แต่เป็นสมาคมจักรยาน ที่ครอบคลุมด้วยบรรยากาศแห่งมิตรภาพ พร้อมเครื่องดื่ม กับขนมหวาน รสชาติดี

กิจกรรมของ Cafe' Velodome รวมพลคนรักจักรยานเพื่อจัดกิจกรรมสีเขียว, รวมคณะจัดทริปปั่นท่องเที่ยว, แนะนำเส้นทางจักรยานให้ผู้สนใจหันมาใช้จักรยานในเมืองหลวง, ให้คำแนะนำผู้ที่ต้องการเริ่มใช้จักรยาน เป็นต้น

Cafe' Velodome เปิดบริการทุกวัน เวลา 08.00-20.00 น. ติดตามข่าวสารความเคลื่อนไหวได้ที่ www.facebook.com/CafeVelodome

ช่วงนี้มีข่าวอุบัติเหตุเกี่ยวกับนักปั่นบ่อยจนน่าใจหาย เราจึงนำกฎในการปั่นจักรยานให้ปลอดภัยมาฝากกัน

1. เคารพและปฏิบัติตามกฎจราจร
2. ชี้ตามทิศทางจราจร ร่วมไปกับพาหนะอื่น ๆ
3. มีไฟส่องสว่างด้านหน้าและหลัง เมื่อขี่ยามค่ำคืน
4. มีอุปกรณ์ให้สัญญาณที่เหมาะสม
5. ให้สิทธิในการใช้ทางเท้าแก่คนเดินเท้า
6. ระวังรถที่จอดอยู่
7. อย่าเกาะรถที่กำลังแล่นอยู่ข้างหน้า
8. อย่าบรรทุกน้ำหนักมากเกินไป
9. ตรวจสอบรถเสมอ
10. ระวังตัวเมื่อมาถึงทางแยก
11. ใช้สัญญาณมือ
12. อย่าขี่จวดเฉย

การขี่จักรยานในเมืองควรใช้ความเร็วพอสมควรอย่าขี่เร็วมาก หากทำตามกฎทั้ง 12 ข้อนี้ นักปั่นก็จะมีความปลอดภัยมากขึ้น ขอให้มีความสุขในการปั่นจักรยานนะครับ

ข้อมูลจาก : ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย





มหัศจรรย์ พลังหินสี และอัญมณี

เขียนเรื่อง : ไบโม่สีม่วง

กระแสความนิยมสวมใส่หินสีในบ้านเรา
ตอนนี้เรียกได้ว่ามาแรงสุดๆ ไม่ว่าใครก็มีกำไล
ข้อมือหรือสร้อยหินสีสวมใส่กันทั้งนั้น

อาจารย์จุฑามาศ ณ สงขลา หรืออาจารย์หญิง นักเขียน
และนักโหราศาสตร์ที่เชี่ยวชาญด้านพลังหินบำบัด กล่าวถึง
ความเป็นมาเกี่ยวกับความเชื่อเรื่องหินสีว่า “ความเชื่อในเรื่อง
โชคลางที่เกี่ยวข้องกับหินสีและอัญมณีถูกถ่ายทอดจากคนรุ่น
แล้วรุ่นเล่ามาแต่โบราณนับพันๆ ปี เหนืออื่นใดก็คือความเชื่อ
ด้านการเสริมโชคลาภบารมี การเป็นสิริมงคลทางแห่งความร่ำรวย
การนำพาทรัพย์สินเงินทองและความสำเร็จมาให้แก่ผู้ครอบครอง”

ดังนั้น การสวมใส่หินสีและอัญมณีให้ถูกโฉลกกับตัวเองจึงเป็นสิ่งที่
ผู้คนยึดถือกันมาก โดยเชื่อกันว่าหินแต่ละชนิดส่งผลด้านบวก
ไว้มากมายเพราะประกอบไปด้วยธาตุทั้งสี่คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อ
พกพาหรือสวมใส่หินไว้กับตัว หมั่นสวดมนต์และเจริญสมาธิร่วมกับการ
อธิษฐานขอพร พลังแห่งหินจะบันดาลให้สมปรารถนาในทุกด้าน
อาทิ

หินซูเปอร์เซเวน ถือเป็นหินศักดิ์สิทธิ์และมีพลังสูงที่สุดเหนือ
หินชนิดอื่นๆ มีพลังเด่นที่สุดคือการกระตุ้นและพัฒนาขีดความสามารถ
ของมนุษย์ให้แสดงความสามารถออกมาอย่างเต็มที่ ช่วยเสริม
สร้างแรงบันดาลใจและความคิดสร้างสรรค์ เพิ่มความเฉียบแหลมทาง
ธุรกิจ ช่วยให้ผู้ที่สัมผัสหรือสวมใส่หินชนิดนี้สามารถโฟกัสการทำมา
หาเงินของตัวเองได้ดี

ยูนาโคต์ เป็นสัญลักษณ์ของการเกิดใหม่และหินแห่งความ
สมปรารถนา ช่วยกระตุ้นให้ทำมาหาเงินได้คล่อง ดึงดูดทรัพย์สินเงิน
ทองและเสริมบารมี ช่วยกระตุ้นให้เกิดโชคลาภแบบลากลอยหรือการ
เสี่ยงโชค

โหมห้าสี เล่าลือกันว่าเป็นหินอีกชนิดหนึ่งที่มีพลังอย่างมากใน
ด้านการอธิษฐานเพื่อให้บรรลุความมั่งคั่งร่ำรวย เสริมชื่อเสียง ช่วย
ขจัดอุปสรรคทางการค้า และยังมีพลังเสริมส่งในการฟื้นฟูฐานะเงิน
ทองและฟื้นฟูกิจการให้ก้าวหน้า



ยูนาโคต์



โหมห้าสี



ปีเตอร์ไซต์



คริสตัลควอตซ์

ปีเตอร์ไซต์ มีความเชื่อว่าผู้ที่โชคดีมากๆ เท่านั้นจึงจะได้ครอบ
ครองหินชนิดนี้ เชื่อกันว่าหากวางหินชนิดนี้เป็นก้อนๆ ไว้ในบ้านจะช่วย
ไม่ให้ขโมยเข้าปล้นบ้าน หรือไม่ให้ใครเข้ามาลักทรัพย์ จึงมีชื่อเรียกอย่าง
ยกย่องว่า “ปู่โสมเฝ้าทรัพย์”

คริสตัลควอตซ์ นิยมนำมาทำเป็นเครื่องประดับ เช่น นาฬิกา
ควอตซ์ เพราะเชื่อกันว่าเป็นศูนย์รวมพลังต่างๆ ของธรรมชาติที่ถูกสะสม
เอาไว้ในเนื้อหินอย่างมหาศาล การสัมผัสบ่อยๆ จะช่วยสลายพลังด้าน
ลบออกไปจากตัวเรา ได้รับยกย่องว่าเป็นตัวแทนของความมั่งคั่งอุดม
สมบูรณ์ ช่วยเสริมความมั่นคงทางการเงินและการเงิน เมื่อสวมใส่หรือ
วางไว้บนโต๊ะทำงานจะช่วยให้เกิดสมาธิ ป้องกันไม่ให้ศัตรูคิดร้าย

จะเลือกซื้อหินอย่างไรดี ?

อาจารย์หญิงพูดถึงเรื่องนี้ว่า “ถ้าคุณไม่ได้เจาะจงจะเลือกหินชนิดใด
ชนิดหนึ่งเป็นพิเศษให้กับตัวเอง (เช่น การบำบัดโรค) เพียงแต่มีความ
สนใจ ขั้นตอนแรกของการเลือกแนะนำให้เลือกสีที่ชอบก่อน ขอให้
เลือกหินด้วยใจ ด้วยสัญชาตญาณความรู้สึก จงเลือกหินด้วยใจของคุณ
เองก็แล้วกัน จะนำมาซึ่งความมหัศจรรย์เกินพรรณนาค่ะ” อาจารย์หญิง
กูรูเรื่องหินสีทั้งทำด้วยรอยยิ้ม

ขอขอบคุณ : ข้อมูลและภาพจากร้าน Stones Believer ลาดพร้าว
71 ซอยนาคนิวาส 21 เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ 10230
โทร. 08-1833-8734 และ 09-0994-7792



Zoë Scarf

ธุรกิจบนโลกออนไลน์



ผ้าพันคอ นอกจากจะใช้กันแดดเวลาออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง ช่วยให้ความอบอุ่นเวลาอากาศหนาวแล้ว ผ้าพันคอยังกลายมาเป็น



ส่วนหนึ่งของแฟชั่นที่จับมา Mix & Match ให้เข้ากับเสื้อผ้าหน้าผม เพื่อเพิ่มความขิด ความเก๋ให้กับผู้หญิงได้อีกด้วย ด้วยความตั้งใจของผู้หญิงตัวเล็ก ๆ คุณโซอี้ ญญ.โสภา พิมพิสิริพานิชย์ ที่อยากเป็นเพื่อนสนิทและคนรู้ใจของสาว ๆ ทุกคน ธุรกิจผ้าพันคอ Zoë Scarf จึงได้เริ่มต้นขึ้น

“โดยส่วนตัวโซอี้เป็นคนชอบผ้าพันคออยู่แล้ว และเมื่อ 2 ปีที่แล้วตลาดผ้าพันคอยังไม่บูม ยังไม่ค่อยมีผ้าพันคอที่สีสันสดใสและลวดลายที่ลงดีเทล ซึ่งเป็นจุดเด่นของผ้าพันคอ Zoë Scarf โซอี้คิดว่าจะต้องมีคนที่ชอบแบบเราอยู่ จึงเริ่มต้นทำธุรกิจตัวนี้ขึ้น ซึ่งเรามีความตั้งใจมาก ๆ มีความรักในงานที่ทำสูง อุปสรรคมีเข้ามาแต่โซอี้ไม่เคยท้อ อยากแก้ไขปัญหให้ได้ ความเหนื่อยจึงน้อยมาก สนุกมากกว่า สินค้าของเราที่ปล่อยออกไปล็อตแรก ได้รับการตอบรับจากลูกค้าดีมาก ทำให้เรามีความสุข มีกำลังใจที่จะพัฒนาสินค้าออกมาเรื่อย ๆ

“โซอี้เน้นหลักการ Fast & Easy คือ ต้องรวดเร็วและเข้าถึงง่าย ลูกค้าที่เข้ามาอยากจะใช้ง่ายต้องง่ายได้เลย เพราะการทำธุรกิจออนไลน์มันยากกว่าออฟไลน์ ซึ่งมีหน้าร้าน มีลูกค้าเข้ามา เราสามารถปิดการขายได้ แนะนำสินค้าได้ แต่การขายผ้าพันคอบนโลกออนไลน์เราไม่รู้เลยว่าลูกค้าจะเข้ามาเมื่อไหร่ เมื่อเขาเข้ามาแล้วต้องตอบคำถามทุกอย่างได้ในหน้าเพจนั่น นี่คือประเด็นสำคัญ”

ผ้าพันคอ Zoë Scarf เรียกได้ว่าคุ้มค่าทั้งด้านราคาและคุณภาพ เพราะคุณโซอี้คัดสรรวัตถุดิบอย่างดี ใช้ผ้าเกรดพรีเมียม สีที่ใช้พิมพ์ลายผ้าสด ชักแล้วสีไม่ตก ประกอบกับนวัตกรรมใหม่ๆ อย่างเช่น Microcapsule

กลิ่นลาเวนเดอร์ ที่จะค่อยๆ แดกตัวส่งกลิ่นหอมละมุนทุกครั้งเวลาใช้ จากคอลเล็กชั่น Oriental Scent หรือผ้าพันคอคอลเล็กชั่น Diamond Zodiac ที่ประดับด้วย Swarovski ทั้งผืน นอกจากนี้ยังมี Zoë Ring ตัวล็อกผ้าพันคอ เพื่อความง่าย สะดวกสบายและความสวยงามมากยิ่งขึ้นสำหรับผู้ใช้

ปัจจุบันนอกจากจะขายผ้าพันคอผ่านทางอินเทอร์เน็ตแล้ว ยังมีตัวแทนจำหน่ายที่รับสินค้าไปจำหน่ายทั่วประเทศ นอกจากนี้ยังวางขายบนห้างสรรพสินค้าชั้นนำไม่ว่าจะเป็น สยามพารากอน สยามดิศัฟเวอร์ จามจุรีสแควร์ เป็นต้น แถมยังมีลูกค้าจากต่างประเทศที่สนใจนำสินค้าไปวางจำหน่าย อย่าง จีน เวียดนาม มาเลเซีย อเมริกาอีกด้วย นับว่า Zoë Scarf ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และคาดว่าจะเติบโตไปอีกในอนาคต



ใครอยากจะทำประสบความสำเร็จอย่างคุณโซอี้

ขอแนะนำให้อ่านหนังสือ (ฉบับเก่า) 1 ชั่วโมงต่อวัน ปิดการขาย

สูตรสำเร็จเคล็ดลับเงินล้าน

หนังสือเล่มนี้เป็น “เรื่องเล่า+How to” เนื้อหานำเสนอวิธีการที่คุณโซอี้ปั้นธุรกิจ โซอี้สคาร์ฟ จนประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง

- วิธีการแบบทำธุรกิจ ต้องทำอย่างไร
 - การทำธุรกิจออนไลน์ - การเสนอสินค้าเข้าห้าง
 - การส่งออกต่างประเทศ และอื่นๆ อีกมากมาย
- จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์สตีลคอตทอนเวิร์ก ราคา 245 บาท หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ

Facebook : Zoe Scarf / Instagram : Zoescarf

Line ID : @zoescarf

Tel : 08-6311-5067 / Website : www.zoescarf.com



Distributor : Betrend - สยามพารากอน ชั้น M, เอ็มโพเรียม ชั้น 3, Loft - สยาม ดิศัฟเวอร์ ชั้น 3, พาราไดซ์พาร์ค ชั้น 1, จามจุรีสแควร์ ชั้น 3 และ Accessories Plaza - สยามพารากอน ชั้น M

เติมความสดใสให้ บ้านด้วย ผนังสีสด



คุณเป็นคนหนึ่งหรือเปล่าที่เลือกทาสีห้องด้วยสีเรียบๆ เพื่อให้ห้องดูสบายตา จัดง่าย เอาอะไรมาวางก็ลงตัว แต่อยู่ๆ ไปก็รู้สึกว่าการทำบ้านจนมันถึงได้จัดซัดอย่างนี้หว่าอย่างกระนั้นเลย เรามาทำบ้านให้สดใสด้วยผนังสีสดกันดีกว่า สีที่แนะนำ

สีสด สีแดง หรือสีส้ม

สีสดๆ อย่างเช่นสีแดง แดง หรือส้ม จะทำลายความน่าเบื่อหน่ายลงได้ซะจ้ะนัก ผนังสีร้อนแรงจะช่วยเพิ่มความรู้สึกกระตือรือร้นให้กับคุณ และเพิ่มความรู้สึกมีชีวิตชีวาให้กับบ้านของคุณ

สีเขียวมะนาว

การตกแต่งด้วยสีที่ดูเปรี้ยวจัดแบบสีเขียวมะนาวจะช่วยให้ห้องดูสว่างสดใสขึ้นทันตาเห็น แถมยังช่วยให้ดูเป็นธรรมชาติได้อีกด้วย ถ้าใครกลัวว่าแต่งผนังสีเขียวดูจะเยอะเกินไป ก็ไม่จำเป็นต้องใช้สีแบบนี้ตกแต่งทั้งห้อง อาจทาผนังด้านใดด้านหนึ่งก็ได้

สีฟ้าสดหรือสีเหลือง

การทำสีเด่นๆ เช่น สีฟ้าสดหรือสีเหลืองไว้ที่กำแพงด้านเดียวของห้องจะช่วยให้มนต์ดูเด่นขึ้น อย่างไรก็ตาม ควรแต่งผนังด้านอื่นด้วยสีโทนเดียวกันที่อ่อนกว่าหรือสีขาว เพื่อไม่ให้ห้องมีสีฉูดฉาดจนเกินไป

ใช้สีสดๆ หลายสี

คุณอาจลองเอาสีสดๆ หลายๆ สีมาแต่งห้องพร้อมกัน เพื่อให้มีสีสันสดใสและมีชีวิตชีวามากขึ้น อย่างไรก็ตามสีที่เลือกใช้ควรเข้ากันได้ดีและให้บรรยากาศแบบเดียวกัน และไม่ว่าจะเลือกใช้สีอะไรก็ควรเบรกด้วยสีขาว เพื่อไม่ให้ดูลายตาจนเกินไป

ลองนำไปใช้ดูนะค่ะ แล้วคุณจะพบว่าบ้านของคุณมีชีวิตชีวาขึ้นมาอย่างไม่น่าเชื่อเลยละค่ะ



ปลูก สวนผักแนวตั้ง อาหารสุขภาพของคนเมือง



เมื่อเอ่ยถึงอาหารสุขภาพ “ผัก” ย่อมเป็นสิ่งแรกที่ใครๆ นึกถึง แต่สมัยนี้ผักที่มีขายส่วนใหญ่ก็มักจะเต็มไปด้วยสารเคมีแล้วจะมั่นใจได้อย่างไร ผักที่ควรให้คุณประโยชน์แก่ร่างกายไม่เป็นฝ่ายก่อโทษเสียเอง คิดแล้วก็ยุ่งยากใจไม่ใช่เล่น ฉะนั้นอย่ามัวคิดให้วุ่นวายอยู่เลย หันมาปลูกเองเลยดีกว่า

ในสังคมเมือง เมื่อเอ่ยถึงการปลูกผัก “สวน” และ “พื้นที่กว้าง” ย่อมผุดขึ้นมาในความคิด ผู้อ่านอาจแย้งได้ว่า ถ้าจะให้ลงทุนขนาดนั้น ขอยอมเสี่ยงกับผักในท้องตลาดดีกว่า แต่อย่าด่วนสรุปไป เพราะที่ชวนปลูกผักเองนั้น เป็นแบบแนวตั้ง หรือเรียกให้เก๋หน่อย ก็คือ สร้างคอนโดมิเนียมให้ผักนั่นเอง

การปลูกผักแนวตั้งทำได้ง่ายๆ โดยใช้พื้นที่ตรงระเบียง หลังห้อง หรือกำแพงบ้าน ส่วนอุปกรณ์ก็แทบไม่ต้องลงทุนซื้อหาให้สิ้นเปลือง เพียงแค่ใช้ขวดน้ำอัดลมพลาสติกเหลือใช้ทั่วไป ประหยัดแล้วยังช่วยลดภาวะโลกร้อนอีกด้วย

อุปกรณ์สำหรับสวนผักแนวตั้ง คือ 1. ขวดน้ำอัดลมพลาสติก 2. เชือกไนลอน 3. มีดคัตเตอร์ 4. ดิน 5. เมล็ดพันธุ์พืชที่ต้องการปลูก

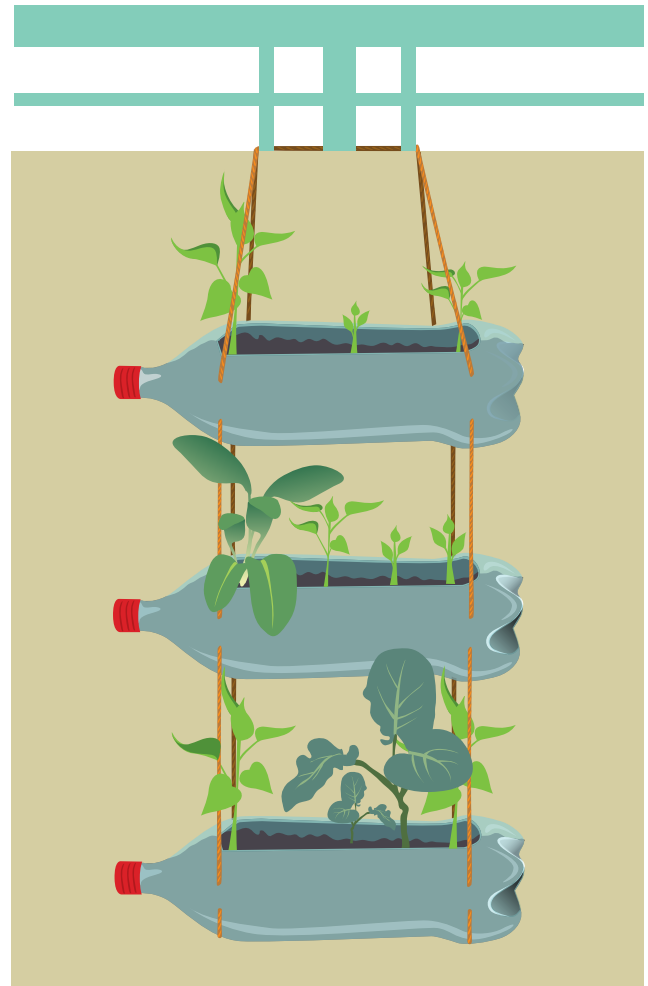
ขั้นตอนการสร้างสวนผักแนวตั้ง เริ่มด้วย

1. นำขวดน้ำอัดลมทั้งหมดมาตัด โดยวางในแนวนอน แล้วตัดส่วนบนออก 1 ใน 4 ส่วน ต่อจากนั้น จะรูด้านล่างเพื่อระบายน้ำ

2. ใช้เชือกไนลอนผูกขวดที่ตัดแล้ว ด้านซ้าย และขวา แล้วโยงขึ้นไปผูกกับขวดอื่นๆ เป็นชั้นๆ โดยเว้นระยะห่างประมาณ 1 ฟุต

3. ใส่ดินในขวด แล้วนำไปแขวนที่กำแพง หรือระเบียงห้อง เพียง 3 ขั้นตอนง่ายๆ ก็สามารถปลูกผักที่ต้องการได้แล้ว

เทคนิค เพื่อการมีผักทานอย่างต่อเนื่อง คือ ควรเว้นระยะห่างในการปลูก เพื่อให้ผักโตห่างกัน เช่น แบ่งพื้นที่การปลูกเป็น 3 ส่วน โดยปลูกส่วนแรกก่อน เมื่อผ่านไป 2 สัปดาห์ จึงค่อยปลูกส่วนที่ 2 และเมื่อผ่านไป 4 สัปดาห์ จึง



ปลูกส่วนที่ 3 ตามไป

ผักแต่ละชนิดมีระยะเวลาเก็บเกี่ยวดังนี้ ผักกาดขาว 65 - 90 วัน, ผักกาดหอม 55 - 75 วัน, ผักกาดเขียวปลี 55 - 75 วัน, ผักบุ้งจีน 25 - 30 วัน, ผักสลัดเรดโอ๊ค 45 - 50 วัน, ผักสลัดแก้ว 70 วัน, ผักสลัดเรดลิส 45 วัน, ขึ้นฉ่าย ผักชี ผักกาดหอมใบ 40 - 50 วัน, ผักกาดกวางตุ้ง ผักคะน้า และผักกาดหัว ขั้นตอนการปลูก ต้องหว่านเมล็ดในกระเบาะเพาะชำก่อน เมื่อต้นโตมีใบ 1 - 2 ใบ จึงถอนแยกไปปลูกในที่เตรียมไว้ ส่วนระยะเวลาเก็บเกี่ยวก็ราวๆ 35 - 60 วันครับ

จัดฮวงจุ้ยโต๊ะทำงาน เพื่อความเจริญ รุ่งเรือง



ทฤษฎีแรงดึงดูด ระบุว่า สิ่งที่มีเหมือนกัน จะมีแรงดึงดูดเข้าหากัน คนที่หมั่นสร้าง กุศล สร้างความดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมดีๆ ก็จะได้สิ่งดีๆ เป็นมงคลเข้ามา ฉะนั้น เพื่อความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เรามาปรับฮวงจุ้ยของโต๊ะ เพื่อเป็นการ สร้างแรงดึงดูดความเจริญก้าวหน้ากัน ดีกว่า



อันดับแรก นำของยาวๆ ปลายแหลมสีแดง แขนงเขียว เล็กน้อยวางไว้ทาง “ทิศตะวันตกเฉียงใต้” สิ่งนี้จะช่วยส่งเสริม ให้มีโชคลาภ

ด้าน “ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ” ให้นำพัดลมสีทอง ตัวเล็กๆ มาวางไว้จะช่วยให้ได้รับความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ และ เจ้านายยอมรับความสามารถของเรา

ส่วนของมงคลประจำโต๊ะ ที่เป็นของเฉพาะตัวนั้น แยก ตามราศี ดังนี้ **1. ปีขวด** วางรูปปั้นเงินแท่งหรือทองแท่งแบบ โบราณ หันไปทางทิศเหนือ **2. ปีฉลู** วางรูปปั้นเป็ดเขียว หรือเพ็ก เขียว 2 ตัว หันทางทิศเหนือ **3. ปีชวด** วางรูปปั้นกิเลน หันไปทาง ทิศใต้ **4. ปีเถาะ** วางรูปปั้นเต่า หันไปทางทิศเหนือ **5. ปีมะโรง** วางรูปปั้น สก ลก ชิว หันไปทางทิศใต้ **6. ปีมะเส็ง** วางรูปปั้น ปลาการ์ปจีน หันไปทางทิศเหนือ **7. ปีมะเมีย** วางรูปปั้นกวาง หันไปทางทิศใต้ **8. ปีมะแม** วางรูปปั้นหมู หันไปทางทิศเหนือ **9. ปีวอก** วางรูปปั้นมังกร หันไปทางทิศเหนือ **10. ปีระกา** วาง รูปปั้นคางคกคาบเหรียญ หันทางทิศใต้ **11. ปีจอ** วางรูปปั้นม้า

หันไปทางทิศเหนือ และ **12. ปีภุม** วางรูปปั้นเทพเจ้าไข่มุกเอี้ย หันไปทางทิศใต้

มาถึงรูปแบบการจัดโต๊ะให้ตรงกับหลักฮวงจุ้ยอย่างง่ายๆ ทั่วไป คือ จอคอมพิวเตอร์ ให้เลือกรูปปลาว่ายน้ำ เพราะจะช่วย ให้ชีวิตสงบ ไม่วุ่นวาย, ทางด้านมุมซ้ายบน วางลิ้นชักเล็กๆ ไว้ สิ่งนี้จะช่วยให้สติปัญญาดีขึ้น, มุมขวาบน วางตุ๊กตารูปไก่ เพื่อ ช่วยเรื่องการตื่นตัว ถัดจากนั้นวางเฟิร์นจำหลวงในกระถาง และ อ่างบัวใบเล็กๆ ไว้ จะช่วยให้ทำงานคล่องขึ้น

เพียงขั้นตอนง่ายๆ ข้างต้น โต๊ะทำงานก็พร้อมจะดึงดูด ความเจริญก้าวหน้ามาสู่คุณแล้ว

เลือกโคมไฟเพดานให้เหมาะกับบ้านของคุณ

โคมไฟเพดาน นอกจากจะให้แสงสว่างแล้ว ยังเป็นเครื่องประดับตกแต่งบ้านที่สวยงาม ช่วยสร้างสีสันให้กับบ้านได้เป็นอย่างดี ปัจจุบันมีโคมไฟให้เลือกหลายแบบ เรามาเลือกโคมไฟเพดานให้เหมาะกับบ้านของเราดีกว่า

1. โคมไฟฝังฝ้า หรือโคมไฟดาวน์ไลท์ (Downlight) เป็นโคมไฟเพดานที่นิยมใช้มากที่สุด เพราะใช้ง่าย ใช้ได้กับทุกห้อง ให้ความสว่างได้อย่างทั่วถึง จึงมักใช้เป็นแสงหลักในการจัดแสง มีข้อเสียคือห้องจะสว่างแต่ขาดมิติ และดูเรียบเกินไป สถาปนิกจึงมักใช้โคมชนิดนี้ร่วมกับโคมประเภทอื่นๆ เพื่อสร้างลูกเล่นให้กับห้อง



2. โคมไฟติดลอย โคมไฟเพดานชนิดนี้มีน้ำหนักเบา ยึดติดกับฝ้าเพดานได้โดยไม่ต้องเจาะ จะติดเพื่อให้แสงสว่างหลัก หรือเน้นเฉพาะจุดเพื่อความสวยงามก็ได้ แล้วแต่ชนิดและขนาดของโคมไฟ



3. โคมไฟเพดาน โคมไฟเพดาน โคมชาลาเปา หรือโคม 32w. เป็นโคมไฟที่ได้รับความนิยมอย่างมาก มีรูปแบบและลวดลายหลากหลาย นิยมติดตั้งในห้องนอน ให้แสงนุ่มนวล ไม่แยงตา

4. โคมไฟแขวน หรือโคมไฟห้อย โคมไฟเพดานชนิดแขวนหรือห้อย อาจแบ่งได้อีก 2 กลุ่ม คือ โคมไฟแขวนฝ้า และโคมไฟแขวนคาน ลักษณะของโคมไฟแขวนฝ้า คือน้ำหนักเบา อาจจะเป็นโคมไฟห้อยเดี่ยว หรือโคมไฟชุดเล็กๆ ที่มีน้ำหนักไม่มาก จึงยึดกับฝ้าเพดานได้ ส่วนโคมไฟที่มีน้ำหนักมาก อย่างโคมไฟระย้า หรือโคมไฟแขนเดอเลียร์ จำเป็นต้องแขวนกับคาน หรือตัวยึดที่แข็งแรง



5. โคมไฟสปอตไลท์ โคมไฟเพดานชนิดนี้นิยมใช้กับบ้านสไตล์โมเดิร์น ให้ภาพลักษณ์ของความทันสมัย และมีความยืดหยุ่นในการใช้งานได้หลายรูปแบบ ใช้ให้แสงสว่างทั่วไป หรือเน้นแสงเฉพาะพื้นที่ก็ได้ โคมไฟประเภทนี้อาจแบ่งได้อีก 2 ชนิด คือ



5.1 โคมไฟติดราง (Track Light) สามารถติดโคมไฟได้หลายดวงบนรางเรียงจัดตำแหน่งของโคมไฟได้ด้วยตัวเอง

5.2 โคมไฟติดแป้น จะเป็นโคมสปอตไลท์ชนิดดวงเดียว หรือหลายดวง ยึดตำแหน่งตายตัวไว้บนแป้นเดียวกัน หมุนองศาหน้าไฟได้ ใช้ยึดกับฝ้าเพดานได้โดยไม่ต้องใช้ราง

รู้แบบนี้แล้วพอจะช่วยเลือกโคมไฟเพดาน ที่เหมาะกับบ้านของคุณได้บ้างไหมครับ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : Lighting and Equipment Public Company Limited (L&E)

แต่งบ้านให้สวยด้วย แอปพลิเคชั่น

คนรักบ้านมีเฮค่ะคราวนี้ เพราะเรามีแอปพลิเคชั่นเกี่ยวกับการตกแต่งบ้าน มาแนะนำเสนอ ไปดูกันว่าแอปฯ อะไรเด็ดๆ บ้าง

1. SB Design Square (แอปฯ ดีไซน์ ตกแต่งบ้าน เสมือนจริง)

ทันสมัยและสะดวกสบายไปอีกขั้นกับ เอสบี ดีไซน์สแควร์ แอปพลิเคชั่นที่คุณจะได้สัมผัสประสบการณ์ใหม่ของการแต่งบ้านผ่าน iPad และ iPhone Application ให้คุณสนุกไปกับการทดลองออกแบบห้องในดีไซน์หรือสไตล์ที่ตนเองชื่นชอบ โดยเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์แบรนด์ต่างๆ ในเครือ เอสบี เฟอร์นิเจอร์ กรุป

2. Room Arranger คือแอปพลิเคชั่นบนระบบ iOS ของไอโฟนและไอแพด แอปพลิเคชั่นนี้ไม่เพียงแต่ออกแบบห้องให้คุณ แต่ยังสามารถออกแบบบ้านได้ทั้งหลัง หรือจะประยุกต์ไปใช้ออกแบบสำนักงานหรือหอพักก็ได้เช่นกัน เพราะแอปฯ นี้มาพร้อมกับฟีเจอร์ต่างๆ ที่ทำให้การออกแบบสะดวกและสนุกมาก อีกทั้งยังทำงานร่วมกับ Dropbox ทำให้สามารถแชร์ภาพการออกแบบของเราให้สมาชิกในบ้านได้ช่วยกันดูไปพร้อมๆ กันได้ตลอดเวลา ทำให้ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมกับการออกแบบบ้านได้อย่างแท้จริง และถ้าออกแบบจนพอใจแล้วก็สามารถบันทึกภาพออกมาเพื่อส่งอีเมลหรือพิมพ์ไปคุยกับผู้รับเหมาได้เลย ที่ยอดเยี่ยมกว่านั้นคือสามารถดาวน์โหลดโปรแกรม Room Arranger ไปใช้งานใน PC ได้ แต่เวอร์ชัน PC นี้จะใช้งานได้ฟรีเพียง 30 วันเท่านั้น อ้อ แอปฯ นี้มีเวอร์ชันภาษาไทยออกมาให้ใช้งานกันได้สะดวกสุดๆ ไปเลย

3. Home inspired by Sansiri for iPad & iPhone แอปพลิเคชั่นใหม่ โดยแสนสิริ ที่ถูกพัฒนามาเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการตกแต่งห้องผ่านการนำเสนอภาพห้องและการตกแต่งมากกว่า 1,000 ภาพ ช่วยให้คุณสามารถจินตนาการในการตกแต่งห้องของคุณได้อย่างไร้ขีดจำกัด สะดวก รวดเร็ว ง่ายตาย และใช้งานได้ฟรี ข้อดีของการสร้างแรงบันดาลใจในการตกแต่งผ่านแอปพลิเคชั่นคือ การจัดหมวดหมู่ของภาพและสไตล์การตกแต่งไว้อย่างชัดเจน ทำให้คุณประหยัดเวลาในการเลือกชม และช่วยให้คุณได้ไอเดียในการตกแต่งได้อย่างรวดเร็วและชัดเจนขึ้น

4. TOA ide@color (ทีโอเอ ไอเดีย คัลเลอร์) แอปพลิเคชั่นที่เราสามารถทดลองแต่งเติมสีสันให้กับบ้านได้ง่ายๆ เพียงแค่ปลายนิ้วก่อนตัดสินใจทาสีจริง ซึ่งนอกจากจะมีสีมากกว่า 1,700 เฉดสีให้เลือกใช้ ยังมีแค็ตตาล็อก Color Guide แนะนำคู่เฉดสีหลากหลายสไตล์ ทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งผ่านการเลือกสรรจากสถาปนิกและมัณฑนากรผู้เชี่ยวชาญด้านเฉดสีให้ทดลอง และยังสามารถบันทึกผลงานพร้อมเบอร์สี หรือจะแชร์ผ่านเฟซบุ๊กได้อีกด้วย นี่เป็นแอปพลิเคชั่นเก๋ๆ ที่จะทำให้คุณมองเห็นภาพการตกแต่งได้อย่างชัดเจนก่อนลงมือจริง สะดวกอย่างนี้อย่ามัวรอช้า รีบดาวน์โหลดมาใช้กันเลย

ที่มาภาพ : <https://www.apple.com/app-store>

COMMY
always go with you

*gadget
accessories*



เลือกซื้อ POWER BANK ให้โดนใจ

อันดับแรกต้องตรวจสอบสเปคสมาร์ตโฟน หรือแท็บเล็ตของคุณเสียก่อนว่าใช้แบตเตอรี่ขนาดความจุกี่มิลลิแอมป์ (mAh) ตรวจสอบความสามารถในการจ่ายกระแสไฟของอะแดปเตอร์สมาร์ตโฟน หรือแท็บเล็ต ซึ่งเป็นขั้นตอนที่หลายคนจะเลยเมื่อจะเลือกซื้อ Power Bank แล้วเพราะเหตุใดจึงต้องตรวจดูด้วยว่าอะแดปเตอร์ของสมาร์ตโฟน หรือแท็บเล็ตของเราสามารถจ่ายกระแสไฟได้มากน้อยขนาดไหน? คำตอบก็คือเราสามารถนำข้อมูลตรงนี้ไปใช้ในการเลือกซื้อ Power Bank ที่สามารถจ่ายกระแสไฟได้ในระดับที่เหมาะสม หลังจากได้ดูในเรื่องของอัตราการจ่ายกระแสไฟกันไปแล้ว เราก็มาลองดูเรื่องความจุของ Power Bank กันบ้าง ซึ่งเมื่อลองค้นหารายละเอียดเกี่ยวกับ Power Bank ที่มีวางจำหน่ายกันทั่วไปในปัจจุบัน คุณจะพบว่า Power Bank ให้เลือกซื้อมากมายหลายขนาดความจุ หลักการเลือกขนาดความจุที่เหมาะสมคือ ควรเลือกซื้อ Power Bank ที่มีขนาดความจุเกินค่า 2 เท่าของแบตเตอรี่สมาร์ตโฟน หรือแท็บเล็ตของคุณอยู่เล็กน้อย คุณสมบัติพื้นฐานที่ควรมีใน Power Bank ควรมีสเกลบอกระดับพลังงานคงเหลือ ควรมีระบบตัดไฟเมื่อชาร์จเต็ม ควรมีระยะเวลาการรับประกันที่ชัดเจน และแบรนด์เป็นที่ยอมรับของตลาด

www.commy4u.com

ติดตามเกร็ดความรู้เกี่ยวกับ Power Bank ได้ที่



www.facebook.com/commy4ufanpage



เกมส์จับผิดภาพ ดูภาพ 2 ภาพนี้ แล้วลองหาจุดที่แตกต่างกัน 5 จุด หากเจอแล้วส่งคำตอบมาร่วมสนุกกันเลยละ



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



กรุณาดัดชั้นส่วน และส่งมาตามที่อยู่นี้ ภายในวันที่ 31 กรกฎาคม 2558 บริษัท ฐานการพิมพ์ จำกัด 9/11 ถนนเทศบาลสงเคราะห์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900 (แผนกกิจกรรมเกมส์ประจำ BAM)

COMMY
always go with you

รางวัลที่ 1

POWER CHARGER
7000 mAh
จำนวน 1 รางวัล

(PW501)

รางวัลที่ 3

POWER CHARGER
4400 mAh
จำนวน 1 รางวัล



(Model : 201)

SWENSEN'S



รางวัลที่ 5-9

Gift Voucher มูลค่า 500 บาท
ใช้ได้ทุกสาขา

รางวัลที่ 2

POWER CHARGER
5000 mAh
จำนวน 1 รางวัล



(Model : 101)

รางวัลที่ 4



ผ้าพันคอ Zoë Scarf มูลค่า 1,590 บาท
พร้อมหนังสือ (แอบทำ) 1 ชั่วโมงต่อวัน ผืนเปลี่ยน
จำนวน 1 เล่ม

รางวัลที่ 10

กระเป๋าล้อลาก



ประกาศรายชื่อผู้โชคดี ฉบับเดือนธันวาคม 2557 - มีนาคม 2558

ขอแสดงความยินดีกับท่านผู้อ่านที่โชคดี

รางวัลที่ 1 : คุณทิพสุวรรณ์ แดงบาง
รางวัลที่ 2 : คุณพรเทพ สุทธิช่วย
รางวัลที่ 3 : คุณปรางทิพย์ อิระกนก
รางวัลที่ 4 : คุณเฟลีน แก้วน่วม
รางวัลที่ 5 : คุณอัจฉรา พัววรกุล

รางวัลที่ 6 : คุณสุรวิทย์ แดงบาง
รางวัลที่ 7 : คุณพรเทพ สุทธิช่วย
รางวัลที่ 8 : คุณปรางทิพย์ อิระกนก
รางวัลที่ 9 : คุณเฟลีน แก้วน่วม
รางวัลที่ 10 : คุณอัจฉรา พัววรกุล

รางวัลที่ 6 : คุณสุรวิทย์ แดงบาง
รางวัลที่ 7 : คุณพรเทพ สุทธิช่วย
รางวัลที่ 8 : คุณปรางทิพย์ อิระกนก
รางวัลที่ 9 : คุณเฟลีน แก้วน่วม
รางวัลที่ 10 : คุณอัจฉรา พัววรกุล

HIGH SPACE CLASS WITH AFFORDABLE PRICE

ห้องชุดขนาดใหญ่ในราคาที่ท่านเป็นเจ้าของได้



ฟลอราวิลล์ คอนโดมิเนียม Floraville Condominium

ราคาเริ่มต้นเพียง 29,000 บาท/ตร.ม.

Start 29,000 Baht / sq.m.

ภายใน 30 มิถุนายน 2558 เท่านั้น

ขนาดพื้นที่ตั้งแต่ 80.40-409.36 ตร.ม.

Size from 80.40-409.36 sq.m.



บริษัทบริหารสินทรัพย์ กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด
99 ถนนสุรศักดิ์ แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500

www.bam.co.th

Bam
Create a new life

สอบถามเพิ่มเติม
Call Center : 0-2630-0700

NEWS UPDATE

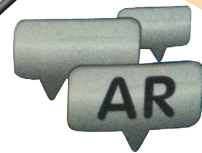
ให้คุณรับข่าวสาร
ก่อนใคร

กับทุกความเคลื่อนไหว ด้านเศรษฐกิจ การเงิน อสังหาริมทรัพย์

ทางลัด...
สู่หน้าดาวน์โหลด
ด้วย QR Code พร้อมดาวน์โหลด
แล้ววันนี้



BAM Mobile Application
พร้อมการค้นหาทรัพย์สินได้ง่ายๆ



สำนักงานภูมิภาค

เชียงใหม่ (แก้ววรัญ)

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

เชียงใหม่ (เจริญเมือง)

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

เชียงราย

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
: 0-5421-8344
: 0-5421-8380
Fax : 0-5422-6641

พิษณุโลก

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

ไอพีเอส

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
: 0-4532-9422
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 : 0-3222-2860-1
Fax : 0-3222-2862

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

สำนักงานเซ็นทรัล แจ้งวัฒนะ ชั้น 4 โซนพลาซ่า ถนนพหลโยธิน โทรศัพท์ 0-2193-8183-4 โทรสาร 0-2193-8185

สำนักงานชิดลมสแควร์ ชั้น 3 โซนมันนี่สแควร์ ถนนศรีนครินทร์ โทรศัพท์ 0-2138-5707-8 โทรสาร 0-2138-5709

Bangkok Commercial Asset Management Co., Ltd. / www.bam.co.th / Call Center 0-2-6300-700

