

# SENA PRIDE

OCTOBER - DECEMBER 2018

## IKIGAI

生き甲斐



EVERY MOMENT  
MATTERS

# CONTENT

- |    |                 |    |                 |
|----|-----------------|----|-----------------|
| 04 | ACTIVITIES      | 28 | WHAT'S GOING ON |
| 06 | NEW PROJECT     | 29 | STREET INTREND  |
| 08 | TO SHARE        | 30 | LIFESTYLE TREND |
| 10 | SENA FEST       | 32 | TOUCH GREEN     |
| 12 | GOOD VIEW       | 34 | CONDO TIPS      |
| 14 | FIT & FIRM      | 38 | GET LUCKY       |
| 16 | HEALTHY MEAL    |    |                 |
| 18 | GOLF GURU       |    |                 |
| 20 | DIGITAL SOCIETY |    |                 |
| 22 | LADY CORNER     |    |                 |
| 24 | TIME TO TRAVEL  |    |                 |



# EDITOR'S *Note*

สวัสดีลูกบ้านเสนาที่น่ารักทุกท่านค่ะ เผลอแป็บเดียวก็เข้าสู่ช่วง 3 เดือนสุดท้ายของปี 2561 กันแล้ว ใครที่ตั้งเป้าหมายของปีนี้ไว้ตอนต้นปีก็คงต้องเร่งมือกันหน่อย หรือหากใครที่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้แล้วก็ขอแสดงความยินดีด้วยค่ะ ส่วนใครที่กำลังเตรียมตัววางแผนจัดทริปไปเที่ยวในช่วงสิ้นปีก็ขอให้เป็นทริปที่ดีและมีความสุขกับทุกช่วงเวลาเลยนะคะ ด้านนิตยสารเสนาของเราก็ยังคงเดินหน้าพัฒนา พร้อมนำเสนอข้อมูล ข่าวสาร ความบันเทิงต่างๆ มาคอยอัปเดตให้กับลูกบ้านที่น่ารักของเราต่อไปซึ่งนิตยสารเสนาฉบับนี้ของเราได้รวบรวมเรื่องราวดีๆ ที่น่าจะเป็นประโยชน์ให้แก่ลูกบ้านได้อย่างมากมายไม่ว่าจะเป็นสถานที่ท่องเที่ยว เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ เกร็ดน่ารู้เรื่องบ้าน และอื่นๆ ivo มากมายเพราะเราต้องการให้ทุกช่วงเวลาที่มามีค่าของลูกบ้านเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขอย่างแท้จริง

**พศ.ดร.เกษรา ธัญลักษณ์ภาคย์**

รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท เสนาดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน)



# เสนา-ฮันคิว

แกลงข่าวจัดงานเปิดตัว ลักซูรี คอนโด แบรินด์ใหม่ "ปีติ เอกมัย"

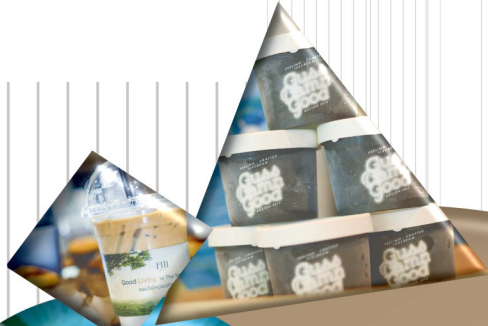
# PITI

E K K A M A I



เมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2561 ที่ผ่านมาบริษัท เสนา ฮันคิว จำกัด ได้จัดงานแกลงข่าว เปิดตัว ลักซูรี คอนโดมิเนียม แบรินด์ใหม่ "ปีติ เอกมัย" ไปอย่างอบอุ่น โดยโครงการคอนโดมิเนียมแห่งนี้ ที่ทาง เสนา-ฮันคิว สร้างขึ้นด้วยการนำเอาหลักปรัชญาชีวิตจากแนวคิด "IKIGAI" มาร่วมสร้างสรรค์เพื่อเปลี่ยนทุกช่วง moment ของคุณให้เป็น moment ที่มีความหมายและมีคุณค่า โดยโครงการนี้จะจัดสร้างขึ้นบนขนาด 4-2-75 ไร่ ใจกลางย่านเอกมัย ซึ่งถือเป็นที่ดินแปลงใหญ่สุดในย่านนี้





ต่อเนื่องกับงาน

# Press visit

ที่ทาง บริษัท เสนา ฮันคิว จำกัด  
ได้เปิดให้สื่อมวลชนเข้าเยี่ยมชมพร้อมสัมผัสกับ ความ "ปิติ" ในทุกๆ Moment  
ของโครงการ ปิติ เอกมัย (PITI Ekkamai) ลักซูรี่คอนโดมิเนียมแห่งใหม่  
ที่มาพร้อมแนวคิด "IKIGAI" ความหมายของชีวิตดีๆ  
ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ หรือหรูหราเสมอไป คอนโดมิเนียมที่จะ  
เปลี่ยน "พื้นที่อยู่อาศัย" เป็น "พื้นที่ชีวิต" ทำให้ทุกช่วงเวลาของคุณ  
มีคุณค่าในทุกวัน โดยภายในงานได้รับความสนใจจากสื่อมวลชน  
และผู้ที่มาร่วมงานอย่างมาก





# POSITIVE THINKING

ว่ากันว่าความคิดของคนเราไม่ว่าจะเป็นในแง่บวกหรือลบนั้น มักจะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของเราได้โดยตรง เคยมีงานวิจัยหนึ่งชี้ว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตโดยมากแล้วมักเป็นผู้ที่มีความคิดในเชิงบวกมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสภาวะแวดล้อมต่างๆ รอบกายได้เป็นอย่างดีสามารถจัดการและควบคุมสภาวะทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังมีความเชื่อที่ว่าหากคนเราคิดบวกแล้ว สมองจะส่งพลังงานบางอย่างถึงจุดสิ่งดีๆ เข้ามาหาคนเรานี้ด้วยซึ่งการคิดบวกถือเป็นหนึ่งในกลไกสมองที่เราสามารถฝึกฝนได้ด้วยอาศัยการปรับเปลี่ยนแนวความคิดตลอดจนมุมมองในการใช้ชีวิตของเราให้เป็นไปในเชิงบวกนั่นเอง

# 3

## วิธีเปลี่ยนตัวเอง ให้เป็นคนคิดบวก

1. ทุกสิ่งในโลกล้วนมีสองด้านเสมอ
2. คิดบวกแต่ไม่ใช่โลกสวย มองโลกตามความเป็นจริง
3. ค้นหาและปลูกฝังความคิดในเชิงบวก สร้างความภูมิใจให้กับตัวเอง



แล้วจะดีแค่ไหนถ้าคุณได้อาศัยอยู่ในสถานที่ที่สามารถสร้างพลังงานบวกให้คุณได้อย่างไม่จำกัดอย่าง ปิติ เอกมัย (PITI Ekkamai) คอนโดหรูในระดับ luxury ที่สร้างขึ้นภายใต้แนวคิดหลักปรัชญา “IKIGAI” หลักปรัชญาแห่งการรู้ถึงคุณค่าของทุกช่วงเวลาในชีวิตที่ต้องการสร้างทุกช่วงเวลาของคุณให้มีคุณค่าและความสุขมากที่สุด

โครงการสร้างอยู่บนพื้นที่ขนาดใหญ่บนถนนเอกมัยถนนที่เต็มไปด้วยสาธารณูปโภคอย่างครบครัน เดินทางสะดวก ไม่ว่าจะขั้รถยนต์ส่วนตัว หรือ ขึ้น BTS ก็ไม่ใช่เรื่องง่าย อีกทั้งภายในโครงการยังมีการออกแบบอาคาร และจัดพื้นที่ส่วนกลางต่างๆ ให้เอื้อต่อรูปแบบการใช้ชีวิตของผู้คนในยุคปัจจุบัน ให้คุณสามารถสร้างช่วงเวลาแห่งความสุขได้ตั้งใจ สนใจขอข้อมูลโครงการติดต่อเพิ่มเติมได้ที่ 1775 กด 63 หรือ [sena.co.th](http://sena.co.th)

生き甲斐



ประโยชน์ของการคิดเล็ก



ครั้งนี้ดิฉันขอกล่าวถึงพร้อมหยิบยกบทความหนึ่งที่น่าสนใจ จากหนังสือที่ชื่อว่า อิกิไก (Ikigai) เขียนโดยอาจารย์เคน โมจิ เป็นนักวิทยาศาสตร์ด้านสมองผู้มีชื่อเสียง ที่เล่าถึงวิถีชีวิต ของคนญี่ปุ่นว่าทำอะไรให้ชีวิตมีความสุข โดยเริ่มจาก ความคิดที่ละเอียดอ่อน เรียบง่าย แต่ลึกซึ้งสู่การค้นพบอิกิไก ในตัวเอง

การเริ่มต้นเล็กๆ และลงมือทำทีละขั้นจะนำไปสู่ความสมบูรณ์ แบบ นี่คือหลักการทำงานของคนญี่ปุ่น ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่า ทำไมคนญี่ปุ่นส่งมอบสินค้าและบริการคุณภาพได้อย่าง สม่ำเสมอ ในภาษาญี่ปุ่นจะมีคำอยู่คำหนึ่ง คือ คำว่า “โคดาวาริ (Kodawari)” ซึ่งไม่มีคำไทยที่แปลได้ตรงๆ แต่ให้อธิบาย หมายถึง ความแน่วแน่ในการทำบางสิ่งบางอย่างให้ออกมา ดีที่สุด ซึ่งรวมถึงความพิถีพิถันใส่ใจรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ

เวลาเราพูดคุยกับคนญี่ปุ่น สิ่งที่ได้ยินบ่อยๆ เกี่ยวกับมุมมอง การทำงาน คือเขาไม่ได้มองว่างานคือแค่การสร้างรายได้ แต่งานยังเป็นการ “ฝึกปฏิบัติ” ที่ช่วยพัฒนาและยกระดับ ชีวิต จิตใจของพวกเขา ดังนั้น การจะทำอะไรสักอย่าง หรือ เปิดร้านขึ้นมาสักร้านหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องเป็นร้านที่ใหญ่โต แต่เขาจะเริ่มต้นเล็กๆ ก่อน ยกตัวอย่าง ถ้าเราสังเกตที่ ประเทศญี่ปุ่น จะมีร้านอาหาร และบาร์ขนาดเล็กเต็มตรอก ซอกซอยไปหมด ที่สำคัญร้านเหล่านี้จะให้บรรยากาศความเป็น ท้องถิ่น มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ทุกครั้งที่เราลัง อาหารทุกเมนูจะมีความประณีตอยู่ในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การ เลือกวัตถุดิบที่เหมาะสม คนญี่ปุ่นจะมุ่งมั่นทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วย พลังกายและพลังใจที่เข้มแข็งในการที่จะเริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ

# Kodawari

## ความแน่วแน่ ในการทำบางสิ่งบางอย่าง ให้ออกมาดีที่สุดใน

และในโลกของธุรกิจเอง ดิฉันเชื่อว่าทุกบริษัทไม่ว่าจะเป็น ผู้ประกอบการขนาดเล็ก กลางหรือใหญ่ ย่อมมีกรอบแนว ความคิดและมีเป้าหมายที่ชัดเจนวางไว้ การวางแผน และเตรียมตัวล่วงหน้าเพื่อทำธุรกิจนั้น ถือเป็นเรื่องพื้นฐาน ที่นักธุรกิจต้องมี และต้องทำอยู่เสมอ เมื่อเริ่มต้นลงทุนทำธุรกิจ อะไรสักอย่าง แน่ใจว่าใครๆ ก็อยากจะทำแล้วประสบความสำเร็จ และมีกำไรแบบเป็นกอบเป็นกำ แต่อย่างไรก็ตาม การทำ ธุรกิจไม่ใช่เรื่องง่ายจึงต้องสร้างแรงบันดาลใจให้กับตัวเอง และมองหาแนวทางที่จะพาไปสู่ความสำเร็จอย่างถูกวิธี

นอกจากเราต้องเรียนรู้ในการวางแผนและเตรียมตัวแล้ว เรายังสามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวได้อีกด้วย เพราะนั่น ก็เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จเหมือนกัน แค่ให้แน่ใจว่าเรา เริ่มทำจากสิ่งเล็กๆ หมั่นทำมันบ่อยๆ ให้คิดว่าสิ่งเดียวที่เรา ต้องการก็คือ เป้าหมายอันยิ่งใหญ่ที่เราวางเอาไว้ตั้งแต่แรก

โดยสรุปแล้ว หากเราเริ่มต้นจากเรื่องใกล้ตัวที่ง่ายๆ เริ่มต้น จากจุดเล็กๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปที่ละขั้นตอนสร้างความมั่นใจ และพลังขับเคลื่อนในการออกไปใช้ชีวิตตลอดทั้งวัน โดย ความสำเร็จเล็กๆ นี่จะเป็นแรงกระตุ้นให้เราทำงานต่างๆ ให้ สำเร็จลุล่วงไปได้ เมื่อเราทำสำเร็จในวันนี้และเริ่มต้นวันใหม่ ด้วยความสำเร็จเล็กๆ ใกล้ตัวไปเรื่อยๆ เมื่อสะสมเข้าทุกวัน มันก็จะช่วยให้เราเป็นคนที่มีวินัยในตนเอง อีกทั้งช่วยเสริม สร้างทัศนคติเชิงบวกที่เห็นคุณค่าในการทำงาน ซึ่งนั่นจะทำให้ เราเป็นคนที่มีความพร้อมและความรับผิดชอบในการ ทำงานชิ้นที่ใหญ่ขึ้นได้อย่างมั่นใจ



# The year of Change **SENA**fest

โฉมใหม่ "เสนาเฟรช" ปรับศูนย์การค้า ให้เป็นมากกว่าแหล่งช้อปปิ้ง  
ตอบโจทย์ลูกค้าไลฟ์สไตล์ยุคใหม่

ศูนย์การค้าเสนาเฟรช โครงการไลฟ์สไตล์ผสมผสาน ย่านพืชมงคล  
ปรับโฉมครั้งใหม่ เพิ่มความเป็นไลฟ์สไตล์ที่มากขึ้น ตอบโจทย์กลุ่ม  
ผู้บริโภคยุคใหม่ ให้ความสำคัญต่อการนัดพบ และการพักผ่อน  
รวมทั้งการทำกิจกรรมของคุณคนในครอบครัวทั้งนี้ศูนย์การค้า  
เสนาเฟรช เตรียมร้านค้าใหม่ๆ บนพื้นที่เพิ่มขึ้น และจะเดินทางไปทิว  
บริกนั้นสามารถจับต้องได้ง่ายเพื่อสร้างความน่าสนใจให้กับตัว  
ห้าง และตอบโจทย์



**NIPPON SASHIMI SET**  
日本サシミセット



**3 DON**  
3并



**DELUXE DON**  
デラックス丼



**UNAGI DON**  
うなぎ丼



**AMAEBI UNI SUSHI**  
アマエビウニ寿司



**SALMON FOIEGRAS SUSHI**  
サーモンフィエグラ寿司



**SUPER SALMON SASHIMI**  
スーパーサーモン刺身



**SPECIAL OTORO DON**  
大トロ丼

ドンブリ



## **KABOCHA SUSHI** DIRECT FROM TSUKIJI FISH MARKET JAPAN

### KABOCHA SUSHI

การันตีความสดใหม่ของวัตถุดิบด้วยระบบการนำเข้าสินค้ามากถึง  
4 ครั้งต่อสัปดาห์ จึงทำให้มั่นใจได้ว่า วัตถุดิบที่เสิร์ฟในทุกเมนู  
คือคุณภาพเดียวกับที่ญี่ปุ่น "100% GUARANTEE"  
ด้วยความชำนาญในการคัดเลือกและจัดซื้อวัตถุดิบผ่านพันธมิตร  
ฝั่งญี่ปุ่นจึงทำให้ได้วัตถุดิบคุณภาพที่ดีที่สุด "สด อร่อยเหมือนกิน  
ไปกินที่ญี่ปุ่น" เปิดบริการแล้ว ชั้น 2 สาขาเสนาเฟรช

# Jetts - Fitness 24 Hour

สุขภาพที่ดี ไม่มีขาย... Jetts Fitness เปิดให้บริการแล้ว 24 ชม.  
ซึ่งเป็นสาขาที่ 8 ในประเทศไทย ตั้งอยู่บนศูนย์การค้าเซ็นทรัลพาร์ ชั้น 3  
บนพื้นที่กว่า 600 ตรม. ภายใต้คอนเซ็ปต์ของแบรนด์ "Fitness on Your Term"  
ที่เชื่อว่าการออกกำลังกายนั้น พูบริกจะไปเวลาไหน สถานที่ใดก็ได้ "เจ็ดสัปดาห์"  
ได้นำอุปกรณ์ชั้นนำระดับโลก ซึ่งแบ่งโซนวิ่งให้สอดคล้องกับร่างกายได้อย่าง  
ปลอดภัย สดแทนที่ท่าให้คนรักสุขภาพต้องหลงรัก



We serve  
fresh food



**Salad Factory** ร้านอาหารสำหรับทุกคนในครอบครัว เราตั้งใจที่จะทำอาหารให้อร่อย และดีต่อสุขภาพ โดยคัดสรรเมนูที่มีความหลากหลายในสไตล์อิตาเลียนและอาหารไทยทั้งสดนานาชนิดสดเสิร์ฟสุขภาพ สเปกเตอรัลและเมนูข้าวต่างๆ โดยเน้นความสดใหม่ ของวัตถุดิบและ ใส่ใจในกระบวนการปรุงเพื่อให้อาหารอร่อยทานอาหารที่มีประโยชน์ และเลือกทานได้ตามความความชื่นชอบไม่มีเบื่อ ร่วมสร้างประสบการณ์ความสุข หลากหลายเมนูสุขภาพ เหมาะกับทุกคนในครอบครัว สด สะอาด อร่อย ที่ร้านสลัดแฟคทอรี ชั้น 2 สาขาเซ็นทรัลพาร์ เปิดให้บริการกลางเดือนพฤศจิกายน 61 Salad Factory Thailand. We serve you Fresh.

“จากจุดเริ่มต้น  
ด้วยความประทับใจใน  
แนวความคิดด้าน  
การบริหารของ ดร.ยุ้ย  
สู่การเป็นหนึ่งในลูกบ้านเสนา”

นิตยสารเสนาฉบับนี้เราได้รับโอกาสให้สัมภาษณ์ คุณโชติรส โชติธนโชติภณ ลูกบ้านโครงการ นิซ โมโน สุขุมวิท 50 ของเสนา ที่เธอได้พูดคุยเล่าเรื่องราวความประทับใจของเธที่มีต่อเสนา “ก่อนหน้านี้พี่มีโอกาสไปเข้าร่วมงานสัมมนา งานหนึ่งที่จัดขึ้น โดยภายในงานมีผู้บริหารของบริษัทชั้นนำที่จดทะเบียนอยู่ในตลาดหลักทรัพย์ ของประเทศไทยมาพูดคุยเล่าถึง passion ใน การบริหารของแต่ละคนซึ่งหนึ่งในนั้นคือ ผศ.ดร.เกษรา ธัญลักษณ์ภาคย์ รองประธาน เจ้าหน้าที่บริหาร บมจ.เสนาดีเวลลอปเม้นท์ ที่พูดถึงเป้าหมายและแนวทางการปฏิบัติเพื่อ ไปถึงเป้าหมายได้อย่างน่าสนใจ ซึ่งในหลายๆ แนวคิดมันตรงกับเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการนำ พลังงานแสงอาทิตย์มาใช้ในพื้นที่ส่วนกลางเพื่อลด ค่าใช้จ่ายของลูกบ้าน หรือการนำธรรมชาติ การสร้าง มาตรฐานความปลอดภัยเพื่อความมั่นใจแก่ลูกบ้าน โดยเฉพาะผู้หญิง สิ่งเหล่านี้มันทำให้พี่เกิดความสนใจ ในตัว บมจ. เสนามากขึ้น ประกอบกับในช่วงเวลานั้นที่มี

โครงการที่จะซื้อคอนโดเพื่อพักอาศัยกับลูกสาวพอดีจึงมองหาโครงการของเสนาที่อยู่ในบริเวณที่เราต้องการสุดท้ายก็เจอกับที่นี่” แล้วเมื่อเข้ามาอยู่จริงแล้วเป็นอย่างไรบ้างคะ “พอเข้ามาอยู่จริงบอกได้เลยว่าความประทับใจเพิ่มขึ้นมากค่ะ เพราะเราย้ายเข้ามาอยู่ตั้งแต่ โครงการเริ่มเปิดการส่งมอบแก่ลูกค้า เราจึงเห็นความใส่ใจลูกและการดูแลลูกบ้านอย่างใกล้ชิด นิดก็น่ารักเป็นกันเอง ระบบรักษา ความปลอดภัยก็เข้มงวดทำให้เราสามารถอยู่ได้อย่างสบายใจ จะเดินทางไปไหนมาไปไหนก็สะดวกเพราะด้วยทำเลที่ตั้งของโครงการที่เอื้อกับ การเดินทางในหลายรูปแบบนั่นเอง”

คุณโชติรส



Chothilos

## คุณสุรศักดิ์



## “ 6 คอนโดฯ

สำหรับผมคือสถานที่สำหรับการพักผ่อน  
ที่ในอนาคตเราสามารถนำไปต่อยอด  
สร้างให้เกิดรายได้ ให้เงินทำงานด้วยตัว  
ของมันเองได้ ”

คำกล่าวถึงคุณสุรศักดิ์ วงศ์สันติสุข หรือคุณเอ นักธุรกิจหนุ่ม  
หนึ่งในลูกบ้านโครงการนิช ไพร์ด ทองหล่อ-เพชรบุรี ที่มีต่อการเลือก  
ซื้อคอนโดของเขาโดยคุณเอพูดถึงหลักการคอนโดของเค้าว่า “หลัก  
ในการเลือกคอนโดของผมคือต้องสะดวก ต้องเหมาะกับไลฟ์สไตล์  
ของเราให้มากที่สุด และอีกหนึ่งอย่างที่สำคัญคือการมองบริษัท  
ผู้เป็นเจ้าของโครงการ รวมถึงผู้บริหารบริษัทว่ามีทัศนคติต่อ  
การบริหารและการดูแลลูกบ้านเช่นไร อย่างที่เสนามีผู้บริหาร  
คุณภาพอย่าง ดร.ยัย ที่เป็นเสมือนหนึ่งเหตุผลของการตัดสินใจ  
ของใครหลายๆ คนรวมถึงผมด้วย” แล้วเมื่อมาอยู่ในโครงการจริง  
เป็นอย่างไรบ้างคะ “ผมประทับใจนะ ทั้งเรื่องวัสดุที่ใช้ซึ่งถือว่าดีเลย  
ทีเดียว เป็นไปตามแบบที่เราตกลงกันไว้ตั้งแต่แรก การบริการ  
ความเอาใจใส่และเป็นกันเองของฝ่ายนิติบุคคล สระวายน้ำตลอด  
จนพื้นที่ส่วนกลางต่างๆ ก็เหมาะสมลงตัว ทำเลก็ดีไม่แออัดวุ่นวาย  
อีกหนึ่งสิ่งที่ประทับใจคือโปรแกรม Sena We Care ที่มอบความ  
สะดวกสบายให้แก่ลูกบ้าน ไม่ว่าจะเป็นการแจ้งซ่อม การชำระค่า  
ส่วนกลางก็เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ” มีอะไรจะฝากไปถึงคนที่  
กำลังตัดสินใจจะเลือกซื้อคอนโดบ้างไหมคะ “ก็อย่างที่บอกไปครับ  
ว่าคุณต้องเลือกคอนโดที่สามารถตอบโจทย์ของคุณได้จริงๆ เลือก  
ในสิ่งที่เรามองไปถึงอนาคตเพราะคุณอาจจะนำสิ่งนี้ไปเป็นต้นทุน  
ในอนาคตก็เป็นได้ สำหรับผม ผมคิดว่าโครงการของ บมจ.เสนา  
คือคำตอบที่ลงตัวสำหรับผมมากที่สุดแล้ว”

*Sulasuk*



# TRIGGER FINGER

# ออกกำลังกายนิ้ว และข้อมือ ป้องกันโรคนิ้วล็อก

คลิกๆ จิ้มๆ ตอนนี้จะมองไปทางไหนก็เห็นแต่คนตั่งหน้าตั่งตาคลิกเมาท์ จิ้มหน้าจอ กันทั้งนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนยุคใหม่ ้วยทำงานที่กิจวัตรประจำวันของเราต้องอยู่กับคอมพิวเตอร์ และสมาร์ตโฟนเป็นประจำ จึงมีบางครั้งที่เกิดอาการปวดเมื่อย นิ้วมือ รู้สึกชา หรือบางคนรุนแรงก็อาจจะเป็นโรคนิ้วล็อกเลยทีเดียว ซึ่งจริงๆ แล้วอาการเหล่านี้แก้ไขและป้องกันได้ง่ายๆ ด้วยท่าบริหารที่แสนจะง่ายตายที่สามารถทำได้ไม่ว่าที่ไหน

# 1

ยื่นแขนออกไปข้างหน้าให้ตั้งฉากกับหัวไหล่ตั้งฝ่ามือขึ้น ใช้มืออีกข้างจับต้นปลายนิ้วเข้าหาลำตัว ค้างไว้ 10 วินาที จากนั้นค่อยๆ คลายมือ ทำซ้ำอย่างน้อยข้างละ 5 รอบ

# 2

ตั้งฝ่ามือขึ้นแล้วงอนิ้วทั้งหมดเข้ามาเหมือนกรงเล็บ (ท่ามะเหงก) ทำค้างไว้ 30 วินาที จากนั้นค่อยๆ คลายมือ ทำซ้ำอย่างน้อยข้างละ 5 รอบ

# 3

ยกมือขึ้น กำมือค้างไว้ 30 วินาที จากนั้นค่อยๆ กางออกให้สุดจนรู้สึกตึง ทำซ้ำอย่างน้อยข้างละ 5 รอบ



แหล่งที่มา  
[www.ekachaihospital.com](http://www.ekachaihospital.com)

# รับเทศกาลกินเจปีนี้ด้วย เมนู **สตุว์เนื้อ**

เข้าสู่ช่วงเทศกาลกินเจ หรือเทศกาลถือศีลกินผักของปี 2561 กันแล้ว ซึ่งปีนี้ตรงกับช่วงวันที่ 8 - 17 ตุลาคม เชื่อว่าผู้อ่านหลายคนคงถือโอกาสใช้ช่วงเวลาดีๆ นี้ในการสร้างบุญถือศีลกินเจ ละเว้นการฆ่าสัตว์ หรือใช้ช่วงเวลานี้ในการช่วยให้ร่างกายของเราได้ปรับสมดุลล้างสารพิษ และชำระของเสียที่ตกค้างอยู่ภายในร่างกายออกไป ถือเป็นช่วงแห่งกาลเวลาชำระล้าง ทั้งร่างกายและจิตใจของเราได้เป็นอย่างดี เพื่อสนับสนุนเทศกาลดีๆ เช่นนี้ Healthy Meal จึงขอนำเสนอเมนูเจแสนอร่อยที่ทำได้ไม่ยากแถมดีต่อสุขภาพอย่าง สตุว์เห็ด

## ส่วนผสม สตุว์เห็ด

เห็ดแชมปิญอง	200 กรัม
เห็ดออริโนจิ	200 กรัม
เห็ดหอมสด	200 กรัม
แครอทหั่นแว่น	½ ถ้วยตวง
มันฝรั่งหั่นสี่เหลี่ยม	½ ถ้วยตวง
หอมหัวใหญ่	1 หัว
มะเขือเทศราชินี	8 ลูก
ซอสมะเขือเทศ	½ ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	½ ช้อนชา
พริกไทยป่น	½ ช้อนชา
น้ำมันมะกอก	1 ช้อนโต๊ะ
ใบกระวาน	4 ใบ
น้ำเปล่า	2 ถ้วยตวง
แป้งข้าวโพด	½ ช้อนโต๊ะ





เน็ดแชมปิยอง  
(Champinon mushroom)



เน็ดนอมสัด  
(shiitake mushroom)



เน็ดอองหัจ  
(eryngii mushroom)

## วิธีทำ

1.

ล้างเห็ดให้สะอาดตัดส่วนที่ไม่สวยออก กรีดเบาๆ 2-3 ครั้งบนดอกเห็ดเพื่อให้น้ำสตูลว์ซึมเข้าตัวเห็ด ได้ดียิ่งขึ้น

3.

จึงใส่ซอสมะเขือเทศผัดพหอมใส่ น้ำเปล่า เกลือป่น พริกไทยป่น น้ำตาลทราย และใส่เห็ดทั้งหมดลงไป ในหม้อ ซิมแต่งรสชาติให้ถูกใจ ต้มต่อไปให้ซอส ซึมเข้าเนื้อเห็ดโดยใช้ไฟกลางค่อนข้างอ่อน

2.

ผัดน้ำมันมะกอกกับหอมหัวใหญ่ ใบกระวานพหอม ใส่แครอท มันฝรั่งลงไปผัดให้พอนิ่ม

4.

เมื่อซอสซึมเข้าในเนื้อเห็ดดีแล้ว และเห็ดนิ่มสุก จึงใส่มะเขือเทศ เคี้ยวต่ออีกเล็กน้อยรอให้ทุกอย่าง สุกนิ่ม จึงใส่แป้งข้าวโพดละลายน้ำเปล่าลงไป เล็กน้อยเพื่อเพิ่มความข้นของน้ำแกง เพียงแค่นี้ ก็พร้อมเสิร์ฟสตูลว์ให้ร้อนๆ แสนอร่อยกันแล้ว



*Healthy Meal*

# มหาวิทยาลัยในประเทศไทย

## ที่เปิดสอน สาขาวิชากอล์ฟโดยตรง

ในแต่ละปีมีนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาในประเทศไทยเพื่อเล่นกอล์ฟเป็นจำนวนมาก ด้วยเหตุผลว่าในประเทศไทยของเรานั้นเป็นอีกหนึ่งประเทศที่มีสนามกอล์ฟที่สวยงาม และได้มาตรฐานติดอันดับโลกอยู่หลายแห่ง ทั้งยังมีสภาพอากาศที่ค่อนข้างจะเป็นใจในการเล่นกอล์ฟจึงไม่น่าแปลกใจที่ประเทศของเราจะกลายเป็นจุดหมายของนักกอล์ฟต่างชาติที่อยากจะมาทดลองฝีมือโซ่วังสวิงในบ้านเรากันสักครั้ง เพื่อรองรับการเติบโตของกีฬากอล์ฟ และธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับกอล์ฟในประเทศไทย มหาวิทยาลัยต่างๆ ในประเทศจึงได้เปิดหลักสูตรการเรียนการสอนในด้านกอล์ฟขึ้นอย่างเป็นทางการ อาทิ



### วิทยาลัย พลະสุพรรณบุรี

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาการฝึกสอนกีฬา วิชาเอกการฝึกสอนกีฬากอล์ฟ **ที่จะเน้นการเรียนการสอนเพื่อการเป็นโปรกอล์ฟอย่างแท้จริง**

### มหาวิทยาลัย รามคำแหง

ที่เปิดโครงการบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารจัดการกอล์ฟ (Bachelor of Business Administration Golf Management) ขึ้นทั้งในระดับปริญญาตรีและปริญญาโท โดยภายในหลักสูตรนี้นั้นนอกเหนือจากเรื่องกอล์ฟแล้วยังมีการเรียนการสอนในธุรกิจต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกอล์ฟไม่ว่าจะเป็นการตัดแต่งไม้กอล์ฟ การจัดการแข่งขันกอล์ฟ การดูแลรักษาสภาพสนาม การออกแบบและพัฒนาสนามกอล์ฟ ฯลฯ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจที่หลากหลาย และสามารถไปประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับกีฬากอล์ฟได้ตามความถนัดนั่นเอง

### มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์

หลักสูตร นักบริหารระดับสูง กอล์ฟ ธรรมศาสตร์ (THAMMASAT GOLF LEADERSHIP) คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่เน้นการพัฒนาทักษะของนักกอล์ฟให้ดียิ่งขึ้นด้วยการนำหลักการของวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วย



PATTAYACOUNTRYCLUB  
GOLF

# Sport day

Expire 31 Oct, 2018



Only Tuesday Wednesday and Thursday

Price **1350.-**

Green fee + Caddy + Cart

**18 Hole**

☎1775 # 44  
sena.co.th



SENA

# DIGITAL NOMAD

รูปแบบการทำงานของคนยุคใหม่



ว่ากันว่ายุคสมัยที่เปลี่ยนไปมักจะทำนำพาสิ่งใหม่ๆ มาให้เสมอ และหนึ่งสิ่งที่ถูกเปลี่ยนแปลงให้เข้ากับยุคสมัยอยู่เสมอ นั่นคืออาชีพ จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่ในปัจจุบันจะมีอาชีพใหม่ๆ หรือรูปแบบการทำงานที่ฉีกกฎออกไปจากกรอบเดิมๆ อยู่มากมาย และหนึ่งในนั้นคือกลุ่มของคนทำงานที่ใช่ชื่อว่า

## "Digital Nomad"

Digital Nomad คือ กลุ่มคนทำงานที่สามารถสร้างเงินสร้างรายได้ผ่านระบบออนไลน์ไม่ว่าเค้าเหล่านั้นจะอยู่มุมไหนของโลกก็ตาม เพียงแค่มีแล็ปท็อปกับอินเทอร์เน็ตพวกเค้าก็สามารถสร้างสรรค์ผลงานให้แก่ลูกค้า หรือเจ้านายของเค้าได้อย่างยอดเยี่ยม ซึ่งโดยส่วนมากแล้วกลุ่มคนเหล่านี้จะมีอยู่ด้วยกันหลากหลายอาชีพ ทั้ง Freelance, E-commerce, Remote Work, Blogger, Youtuber, Online Service Agency ฯลฯ โดยกลุ่มคนเหล่านี้จะกระจายตัวอยู่ในที่ต่างๆ ทั่วโลก - ส่ง งานผ่านระบบออนไลน์ มีรายได้โดยเฉลี่ยอยู่ที่ 5,000 - 50,000 บาทต่อเดือน ซึ่งรายได้จะมากน้อยขึ้นอยู่กับความสามารถและการรับงานของแต่ละบุคคล ส่วนสถานที่ทำงานของพวกเขาจะแตกต่างกันออกไปแล้วแต่ไลฟ์สไตล์และความชอบของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นบ้าน บ้านพักตากอากาศ ร้านกาแฟ หรือ Co-working Space

ส่วนคุณสมบัติของคนที่เป็น Digital nomad คือต้องมีทักษะที่ดีในสายงานของตน มีอุปกรณ์การทำงานที่เพียงพอและสามารถเคลื่อนย้ายไปยังที่หมายต่างๆ พร้อมกับเราได้เสมอ มีความรู้ความเข้าใจในงานสามารถตอบโจทย์ความต้องการของลูกค้าได้อย่างสมบูรณ์ มีความรับผิดชอบ - ความซื่อสัตย์ต่องาน มีความยืดหยุ่นสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงและสภาพแวดล้อมรอบด้านอยู่เสมอ มีความคิดก้าวหน้า พร้อมวางแผนธุรกิจของตนว่าจะเจริญเติบโตอย่างไร มีความขยันหมั่นเพียรใส่ใจ และพยายามหาความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ

โดยในปัจจุบันในประเทศไทยนี้มีกลุ่มคนทำงาน Digital nomad เพิ่มมากขึ้นในทุกปี มีสถานที่ที่เอื้อต่อการทำงานสำหรับกลุ่มคนเหล่านี้มากขึ้น อีกทั้งประเทศไทยยังเป็นสถานที่จัดงานชุมนุมกลุ่ม Digital nomad ที่ได้รับความสนใจมากที่สุดแห่งหนึ่งของโลก จึงไม่น่าแปลกใจเลยหากวันนี้คุณเดินออกไปแล้วเจอใครสักคนที่นั่งเปิดคอมพิวเตอร์ทำงานอยู่ภายในร้านกาแฟ หรือ รีสอร์ทอย่างสบายใจ เพราะพวกเขาคือกลุ่ม Digital nomad กลุ่มคนทำงานอิสระที่สามารถเปลี่ยนทุกสถานที่ให้กลายเป็นออฟฟิศของตัวเอง



# LADY CONNER

# สูตรมาร์คหน้า

## คืนความสดชื่นให้กับผิว

ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อยเดี๋ยวแดดร้อน เดี่ยวฝนตกเล่นเอาสภาพผิวของสาว ๆ หลากๆ คนแย่ไปเหมือนกัน ดังนั้น Lady Corner จึงขอรวบรวมเอาสูตรมาร์คหน้าเด็ดๆ ที่ได้จากวัตถุดิบธรรมชาติแถมทำได้ง่ายๆ ภายในบ้านมาให้คุณๆ ลองเลือกใช้ไปดูแลผิวหน้าให้สวยเด่งชุ่มชื้นทะลุทุกสภาพอากาศกันไปเลย

- 1. สูตรบำรุง พร้อมพลัดเซลล์ และ ระเบิดริ้วรอย**

น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมะขามเปียกเข้มข้น 1 ช้อนโต๊ะ  
น้ำผึ้งและน้ำมะขามเปียกผสมเข้าด้วยกันพอกหน้าทิ้งไว้ 10-15 นาที แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด สูตรนี้เหมาะมากกับคนที่ชอบเป็นสิ่วอักเสบ ใบหน้าหมองคล้ำจากการโดนแดดเผา ต้องการเพิ่มความกระจ่างใสให้แก่ใบหน้า
- 2. สูตรพิวเนียนนุ่ม**

โยเกิร์ตธรรมชาติ 4 ช้อนโต๊ะ น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา น้ำมะนาว 1 ช้อนชา ผงขมิ้น 1/4 ช้อนชา  
นำส่วนผสมทั้งหมดมาผสมให้เข้ากัน แล้วพอกหน้าให้ทั่วทิ้งไว้ประมาณ 20-30 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด เพียงเท่านี้คุณก็จะเห็นว่าผิวของคุณนั้นดูขาวกระจ่างใสขึ้น หากใช้สูตรนี้เป็นประจำจะช่วยในการรักษาสิ่วอักเสบได้อีกด้วย
- 3. สูตรสครับขัดเซลล์พิว ทำความสะอาดผิวอย่างล้ำลึก**

โยเกิร์ตธรรมชาติ 2 ช้อนโต๊ะ ข้าวโอ๊ต 1 ช้อนโต๊ะ  
นมโยเกิร์ตและข้าวโอ๊ตผสมเข้าด้วยกันทาลงบนผิวหน้าใช้ปลายนิ้ววนเป็นวงกลมเบาๆ ให้รอบใบหน้าเพื่อเป็นการสครับขัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วให้หลุดออก แล้วจึงล้างหน้าด้วยน้ำอุ่นจะทำให้ใบหน้าของคุณดูขาวกระจ่างใสและเป็นการทำความสะอาดรูขุมขนอย่างล้ำลึกอีกด้วย



# { DOI LUANG }

CHIANG DAO



T R A V E L





ดอยเชียงดาว หรือ ดอยหลวงเชียงดาว ยอดเขาที่มีความสูงเป็นอันดับ 3 ของประเทศไทย ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ มีความสูง 2,275 เมตรจากระดับน้ำทะเล ซึ่งการเดินทางไปยังยอดเขาต้องอาศัยการเดินเท้าเพียงอย่างเดียวเท่านั้น โดยด้านบนยอดเขาเจ้าหน้าที่จะมีจุดกางเต็นท์ไว้คอยบริการ

การเดินทางขึ้นดอยเชียงดาวนั้นถือเป็นความเหนื่อยที่เต็มไปด้วยความสุข ตลอดสองข้างทางที่คุณเดินคุณจะได้พบกับแมกไม้นานาพันธุ์ที่ผลัดกันออกดอกเปลี่ยนสีโชว์ความสวยงามตามฤดูกาล พร้อมสายหมอกจางๆ ที่แทรกตัวอยู่ตามยอดเขาน้อยใหญ่ นกน้อยนานาพันธุ์ที่เกาะอยู่บนต้นไม้สร้างสีสันและเสียงคอยขับขานให้เหล่านักเดินทางได้เพลิดเพลินและผ่อนคลายไปกับการเดินป่าอย่างแท้จริง

บนยอดดอยเชียงดาวไม่ได้มีจุด Highlight เพียงจุดเดียวที่จะให้นักเดินทางได้ชื่นชมความงามของธรรมชาติ แต่ยังมีจุดสำหรับชมพระอาทิตย์ขึ้น และจุดสำหรับชมพระอาทิตย์ตกดินที่สามารถสะกดสายตาของผู้พบเห็นพร้อมสร้างความประทับใจให้อย่างไม่รู้คลาย



## ซึมซับธรรมชาติ เดินป่า กางเต็นท์ ชมทะเลหมอกกันที่ดอยหลวงเชียงดาว ว่ากันว่าดอยเชียงดาวคือสรวงสวรรค์ของคนรักธรรมชาติ ที่ในชีวิตสักครั้งคุณจะต้องไปเยือน

เคยมีผู้ไปเยือนหลายท่านเล่าขานว่าการมาเยือนดอยหลวงเชียงดาวนั้นเปรียบเสมือนการให้รางวัลชีวิต เสมือนว่าคุณได้ก้าวเท้าเข้าไปเยือนสรวงสวรรค์ที่มีเสน่ห์อันน่าหลงใหล ไม่ว่าจะเหล่านักเดินทางจะมาเยือนในฤดูใดดอยหลวงเชียงดาวก็สามารถสร้างความประทับใจพร้อมแสดงถึงมนต์เสน่ห์ของธรรมชาติออกมาได้อย่างงดงาม ซึ่งความงดงามเหล่านั้นมักถูกถ่ายทอดและเล่าเรื่องราวผ่านภาพถ่ายของนักเดินทางที่มาเยือน แล้วคุณล่ะ พร้อมเป็นหนึ่งในนักเดินทางที่จะเป็นผู้ร่วมเล่าขานตำนานความสวยงามนี้แล้วหรือยัง

SCAN HERE



# เสนา เล่นใหญ่

โซน CG ยูนิต G103-115  
4-7 ตุลาคม 61  
เวลา 10.00-20.00 น.  
@ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

ให้ **3** ฟรี



**อยู่ฟรี**  
**2 ปี\*** (เงินต้น + ดอกเบี้ย)

**ฟรี**  
ค่าใช้จ่ายวันโอน\*

**ฟรี**ทองคำ  
สูงสุด **20 บาท\***

# ทุกโครงการ ทุกทำเล

**อยู่ฟรี**  
2 ปี\* (เงินต้น + ดอกเบี้ย)

**ฟรี**  
ค่าใช้จ่ายวันโอน\*

**ฟรี**ทองคำ  
สูงสุด 20 บาท\*



☎1775 #17  
**เสนาพาร์ค แกรนด์ รามอินทรา**  
บ้านเดี่ยวหลังใหญ่ โถงห้างเพ็ชร์ฯ ที่สุด  
เริ่มต้น **9.65** ล้าน



☎1775 #18  
**เสนาพาร์ค วิลล่า รามอินทรา-วงแหวน**  
วิลล่าพรีเมียม โถงรถไฟฟ้าหน้าโครงการ  
เริ่มต้น **6-8** ล้าน



☎1775 #19  
**เสนา วิลล่า บรมราชชนนี-สาย 5**  
บ้านเดี่ยว โถงเซ็นทรัลสาขาสายาเพียง 700 เมตร  
เริ่มต้น **4.3** ล้าน



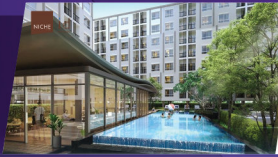
☎1775 #50  
**นิช โมโน สุขุมวิท 50**  
คอนโดใกล้รถไฟฟ้า แต่งครบพร้อมอยู่  
1 นอน 24-31 ตร.ม.  
เริ่มต้น **2.2** ล้าน



☎1775 #28  
**นิช โมโน พิก บางนา**  
Exclusive parking 100%  
2 นอน 62 ตร.ม. เพอร์ครบ พร้อมอยู่  
เริ่มต้น **4.4** ล้าน



☎1775 #37  
**นิช ไอดี สุขุมวิท 113**  
เพียง 400 ม. จาก Interchange สำโรง  
1 นอน 28 ตร.ม. เพอร์ครบ พร้อมโอน  
เริ่มต้น **1.7** ล้าน



☎1775 #34  
**นิช ไอดี เพชรเกษม-บางแค**  
ใกล้ MRT บางแค ใกล้ท่าเรือ  
1 นอน 28 ตร.ม. พร้อมโอน  
เริ่มต้น **1.65** ล้าน



☎1775 #30  
**นิช ไพร์ด ทองหล่อ-เพชรบุรี**  
Premium คอนโด ย่านทองหล่อ พร้อมอยู่  
Fully Furnished 1 นอน 30-35 ตร.ม.  
เริ่มต้น **3.49** ล้าน



☎1775 #22  
**นิช โมโน รัชวิกา**  
คอนโด Landmark บนถนนรัชวิกา  
เชื่อม 6 ทางด่วน หอพักกว้างขนาด 1 นอน  
เริ่มต้น **2.8** ล้าน

## บ้านและทาวน์โฮม

☎1775 #27  
**เสนา ออเนอ บางกะปิ-ติวานนท์**  
ธุรกิจของคุณเริ่มต้นที่นี่  
ใกล้ทางด่วนบางพูน  
เริ่มต้น **3.99** ล้าน



☎1775 #14  
**เสนาทาวน์ รามอินทรา**  
ทาวน์โฮม 3 ชั้น ถนนหน้าบ้านกว้าง 16 ม.  
เริ่มต้น **3** ล้านกว่า



☎1775 #14  
**เสนาทาวน์ วชิรมินทร์**  
ยูนิคสุดท้ายปิดโครงการ ติดถนนใหญ่  
ใกล้แหล่งชุมชน  
เริ่มต้น **8.3** ล้าน



## ดีดกรไฟฟ้า

☎1775 #35  
**นิช ไอดี เสรีไทย-วงแหวน**  
ใกล้รถไฟฟ้า 2 สาย 1 นอน 28 ตร.ม.  
เพอร์ครบ พร้อมโอน  
เริ่มต้น **1.5** ล้าน



☎1775 #29  
**เดอะคิกก์ พลัส พหลโยธิน-คูคด**  
คอนโดใหม่คุ้มที่สุดในเส้นรถไฟฟ้าสายสีเขียว  
1 นอน 28 ตร.ม. เพอร์ครบ  
**เริ่มล้านต้น**

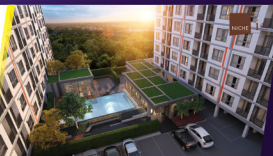


☎1775 #33  
**เดอะคิกก์ ติวานนท์**  
ใกล้รถไฟฟ้าสายสีชมพู เพียง 500 ม.  
2 นอน 55-59 ตร.ม. เพอร์ครบ  
เริ่มต้น **1.99** ล้าน



## ดีดถนนใหญ่

☎1775 #23  
**นิช ไอดี พระราม 2**  
ดีดถนนใหญ่ ใกล้ทางด่วน  
เพียง 15 นาที ถึงสีลม สากร 1 นอน 30 ตร.ม.  
เริ่มต้น **1.68** ล้าน



☎1775 #27  
**เดอะคิกก์ โลท์ บางกะปิ-ติวานนท์**  
คอนโดดีดถนนใหญ่ ใกล้นิคมบางกะปิ  
เพอร์ครบ 1 นอน 28 ตร.ม.  
เริ่มต้น **1.2** ล้าน





# MARIAH CAREY LIVE IN CONCERT

การกลับมาเยือนไทยอีกครั้งของศิลปินสาวระดับ DIVA ในตำนานเจ้าของเสียงร้องอันทรงเสน่ห์ของเธอ MARIAH CAREY ที่จะนำบทเพลงอันไพเราะมาขับกล่อมเราแฟนๆ ให้หลงใหลและเคลิบเคลิ้มไปกับน้ำเสียงอันเป็นเอกลักษณ์ เพื่อให้คุณได้ดื่มด่ำและอิมเมจไปกับความสุขอย่างไม่มีวันลืม 9 พฤศจิกายน 2561 นี้ ณ ไบเทคบางนา

## BABB BIRD BIRD SHOW # 11-2018 : DREAM JOURNEY

กลับมา...ให้หาคิดถึงกันแล้ว “แบบเบิร์ดเบิร์ดโชว์” ครั้งที่ 11 ตอน “DREAM JOURNEY” ที่เตรียมกลับมาสร้างความสุขให้แฟนแบบเบิร์ดเบิร์ดได้ร่วมเดินทางไปกับความฝันครั้งใหม่โดยซูปเปอร์สตาร์ตลอดกาล “เบิร์ด-ธงไชย แมคอินไตย์” 17 พฤศจิกายน 2561 - 18 พฤศจิกายน 2561 นี้ ณ อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี



www.thaiticketmajor.com



www.facebook.com/bookthai

## งานมหกรรมหนังสือระดับชาติ ครั้งที่ 23 @ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

มาร่วมกันสร้างสังคมอุดมความรู้ เติบโตลงมือไปพร้อมกันกับงานมหกรรมหนังสือระดับชาติ ครั้งที่ 23 ตื่นตาตื่นใจไปกับหนังสือหลากหลายในราคาสุดพิเศษ ที่ส่งตรงจากสำนักพิมพ์ชั้นนำมากมาย พร้อมร่วมสนุกกับกิจกรรมสาระและบันเทิงอีกนับตั้งแต่วันที่ 17 ตุลาคม 2561 - 28 ตุลาคม 2561 นี้ ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



ピース  
peace  
oriental  
teahouse



เวลาเปิด - ปิด : 7.00น. - 21.00น.

เบอร์โทรศัพท์ : 09-7267-2626

ที่อยู่ : สุขุมวิท 49 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร

[www.peaceteahouse.com](http://www.peaceteahouse.com)



หยุดพักเรื่องราวความวุ่นวายไว้ แล้วลองไปหาชาดีๆ สักแก้ว จิบ พร้อมดื่มดำไปกับวิถีและแนวคิดในแบบตะวันออกกันที่ Peace Oriental Teahouse ร้านชาที่รวบรวมเอาชาชั้นดี จากประเทศญี่ปุ่น จีน และได้หวั่น ไว้แล้วนำเสนอผ่านความ ละเมียดละไม ของชาที่ให้รสสัมผัส รสชาติ กลิ่น ที่แตกต่างกันออกไป อีกทั้งยังแฝงไว้ซึ่งคุณประโยชน์จากธรรมชาติ

ซึ่งชาของที่ร้านแห่งนี้จะมีความหลากหลายของประเภทชา มีทั้งชาเขียว ชาขาว ชาอู่หลง ชาแดง ชาดำ และชาสมุนไพร ส่วนเมนูแนะนำของที่นี่คือ Gyokuro ชาเขียวญี่ปุ่นคุณภาพดี ที่จัดเสิร์ฟโดยแบ่งเป็น 2 คอร์ส คอร์สแรกเป็นการเสิร์ฟ แบบเย็น คอร์สที่สองจะเสิร์ฟชาแบบอุ่น หรือหากใครชอบ ชาเขียวในแบบเข้มข้นก็ต้อง Ceremonial Grade Matcha

ที่แก้วแรกจะทำการชงให้ดื่มในแบบเข้มข้นก่อน เมื่อลูกค้า ดื่มหมดจะทำการชงครั้งที่สองให้มีความบางเบาว่าครั้งแรก ทำให้คุณได้สัมผัสรสชาติที่แตกต่างในคราวเดียว นอกเหนือ จากชาที่ร้านยังมีเมนูของหวานไว้ให้ทานกัน โดยส่วนมาก จะเป็นขนมที่ทำจากชาเป็นหลัก อย่าง Koicha Cream ไอศกรีมนมโสมเมดที่เสิร์ฟพร้อมชาเขียวเข้มข้นในถ้วย หรือ Houjicha Cream ไอศกรีมออร์แกนิกรสชาเขียวคั่วเนื้อ เนียนนุ่ม แต่หากใครอยากลองเปลี่ยนรสชาติ Pastel Yoghurt Honey โยเกิร์ตรสธรรมชาติราดด้วยน้ำผึ้งแท้ ให้รสชาติ เบரிய่อมหวานอร่อยลงตัวแบบสุดๆ





### Sleep Better

App ที่ช่วยบันทึกและสรุปรายละเอียดการนอนของเรา จับช่วงเวลาการนอนของเราว่าอยู่ในภาวะใด และภายในหนึ่งคืนเรามีค่า Deep Sleep แค่ไหน



### Sleepo

App ที่รวบรวมเอาเสียงธรรมชาติ หรือเสียงขานไว้มากทีเดียว ทั้งเสียงธรรมชาติ เสียงเปียโน เครื่องดนตรี แล้วยังสามารถบันทึก หรือ มิกซ์เสียงที่คุณชอบได้เองอีกด้วย



### Pzizz

คุณอยากให้เสียงแบบไหนส่งคุณเข้านอนก็สามารถเลือก และมิกซ์เสียงเหล่านั้นได้เลย แล้วยังสามารถปรับระดับความดัง - เบาของเสียงที่ผสมได้ตามใจอีกต่างหาก



### Relax Rain

สำหรับใครที่ชอบเสียงฝน App นี้ไม่ควรพลาดเพราะได้รวบรวมเอาเสียงฝนในรูปแบบต่างๆ ให้คุณได้ฟังเพื่อผ่อนคลายไว้มากมายทั้ง เสียงฝนตกในป่า ฝนตกในสวนสาธารณะ บังกะโล่นป่า คินฝนพำกับจิ้งหรีด เสียงหยดน้ำ ฯลฯ

# App ที่ช่วยให้คุณผ่อนคลาย และนอนหลับสบายมากยิ่งขึ้น

เพราะการนอนหลับเป็นเรื่องที่คุณไม่อาจมองข้าม เคยมีการวิจัยพบว่าคุณภาพในการนอนหลับนั้นส่งผลต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจของคนเรา โดยการวิจัยพบว่าการนอนหลับที่พอเหมาะสำหรับคนในวัยทำงานคือ 7- 9 ชั่วโมงต่อคืน ดังนั้นวันนี้เราจึงขอรวบรวมเอา Application เด็ดๆ ที่ช่วยในเรื่องการนอนหลับและผ่อนคลายมาฝากกันค่ะ



### White noise

App ที่รวบรวมเอาเสียงธรรมชาติไว้กว่า 40 เสียงให้คุณได้เลือกใช้อย่างจุใจ ไม่ว่าจะเป็นเสียงลม เสียงน้ำ เสียงฝน เสียงจิ้งหรีด ฯลฯ



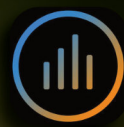
### Noisli

App ที่รวบรวมเสียงเพื่อการผ่อนคลายและสร้างบรรยากาศที่มีความหลากหลายที่สุดApp หนึ่งเลยทีเดียว ทั้งเสียงธรรมชาติ เสียงพุดคุยในร้านกาแฟ เสียงรถไฟ เสียงแมว เสียงฝน



### Relax Melodies : Sleep Sounds

ให้คุณผ่อนคลายและหลับสบายไปพร้อมกับเสียงธรรมชาติ และเสียงเพลงที่ขับกล่อมกว่า 100 เสียง อีกทั้งยังมีบทเพลงบรรเลงที่เหมาะสมกับการทำสมาธิอีกด้วย



### Mysoise

เสียงที่ไม่ได้มีเพื่อการนอนหลับแต่เพียงอย่างเดียว แต่ ออกแบบมาเพื่อช่วยเรื่องสุขภาพ สมาธิ แล้วยังสามารถใช้เพื่อป้องกันเสียงรบกวนได้อีกด้วย



# เทคนิค การจัดสวนเซน สไตล์ญี่ปุ่น

สวนสไตล์เซนของญี่ปุ่นเป็นอีกหนึ่งรูปแบบการตกแต่งสวนที่มีเสน่ห์ เป็นการตกแต่งที่นำเอาหลักปรัชญา แนวคิด ความเชื่อ และความรู้สึก นำมาถ่ายทอดผ่านการจัดวางต้นไม้ หิน สายน้ำ ตลอดจนของตกแต่ง ทำให้หลายๆ ครั้ง ผู้คนมักใช้เวลาตีความไปกับการจัดสวน พร้อมพิจารณาถึงความหมายที่แอบซ่อนอยู่ จึงแปลกที่คนในปัจจุบันจะนิยมจัดสวนในสไตล์ญี่ปุ่นไว้ภายในบ้าน โดยการจัดสวนในสไตล์ญี่ปุ่นนั้นมีหลักการที่ไม่ยุ่งยากอยู่เพียงไม่กี่ข้อนั่นคือ

## 日本

- 1 สวนเพื่อคนในบ้าน คือการจัดสวนโดยให้ความสำคัญกับการรับชมของคนภายในบ้านเป็นสำคัญ ซึ่งคนภายในบ้านจะต้องสามารถมองเห็นจุด Highlight ของสวนได้อย่างชัดเจน
- 2 ธรรมชาติความงามที่แท้จริง การจัดสวนแบบนี้จะเน้นการจัดโดยเลียนแบบธรรมชาติให้มากที่สุดไม่นิยมนำประติมากรรมขนาดใหญ่เข้ามาแทรก วัสดุที่ใช้เน้นวัสดุจากธรรมชาติไว้การปรุงแต่ง
- 3 ตำแหน่งและการจัดวาง ตำแหน่งและการจัดวางของสวนญี่ปุ่นมักจัดให้ลือไปกับแนวคิดหลักการของปรัชญาทางศาสนาเน้นการสร้างสมดุลโดยจะไม่ให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเด่นจนเกินไปและสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้อยจนเกินไปให้ทุกสิ่งทีจัดวางมีความหมายในตัวเอง
- 4 ในความนิ่งต้องมีความเคลื่อนไหว จะเห็นได้ว่าสวนเซนสไตล์ญี่ปุ่น ไม่ว่าจะเป็นสวนหิน หรือ สวนป่ามักจะมีแอ่งน้ำไว้เลี้ยงปลา หรือน้ำตกเล็กๆ ไว้ภายในเสมอ เพื่อเพิ่มชีวิตให้แกสวนมากขึ้น



**SENA**  
พลาซ่า 30  
**HOUSE**

เสนาเฮ้าส์ พลาซ่า 30

เยื้อง 'เมเจอร์รัชโยธิน'

**ห้องพัก**  
รายวัน / รายเดือน

**ฟรี**อาหารเช้า

เริ่ม **800** บ.\*

**SENA**  
พลาซ่า 30  
**HOUSE**

เช่าหอพัก  
**APARTMENT  
FOR RENT**  
Daily & Monthly  
รายวัน-รายเดือน →  
Tel 02-512-4939-40



โปรโมชันนี้ ถึง 31 ธันวาคม 2561

☎ 1775 # 41  
sena.co.th



**SENA**

# จัดบ้าน อย่างไร ให้ไกลจาก โรคภูมิแพ้



# 5

## หลักง่ายๆ

### ในการจัดแต่งห้องให้ไร้ไรฝุ่น

หลีกเลี่ยงการใช้ของตกแต่งบ้านประเภทพรม  
ขนสัตว์ ผ้าสำลีหรือของตกแต่งที่มีขนปุกปุย  
เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นแหล่งสะสมของไรฝุ่นชั้นเลิศ

เลือกใช้และจัดวางของตกแต่งอย่างพอดี  
และเป็นสัดส่วนไม่มากจนเกินไป เพื่อให้  
ง่ายต่อการทำความสะอาดได้อย่างทั่วถึง  
ลดการสะสมของฝุ่นละอองภายในบ้าน

1

2

โรคมุมแพ้อันเกิดจากสารก่อภูมิแพ้อย่างฝุ่นละออง ไรฝุ่น จะเป็นอาการภูมิแพ้ที่เราๆ ท่านๆ สามารถพบเห็นผู้ป่วยกันได้บ่อยที่สุด และมีจำนวนผู้ป่วยที่เพิ่มมากยิ่งขึ้นในทุกๆ ปีอีกด้วย สาเหตุหลักๆ ของอาการโรคมุมแพ้ประเภทนี้เกิดจากฝุ่นละออง และไรฝุ่นที่สะสมอยู่ภายในอาคาร หรือบ้านของเรา ซึ่งเมื่อผู้มีอาการโรคมุมแพ้ได้พบหรือสัมผัสตัวกระตุ้นเหล่านี้จะทำให้เกิดอาการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการจาม คันจมูก คันเพดานปาก หรือคอ น้ำมูกไหล ในบางรายที่มีอาการแพ้รุนแรง อาจมีอาการไอ แน่นหน้าอก หอบ หายใจขัดหรือหายใจเร็ว มีอาการคันบริเวณผิวหนัง มีผดผื่นแดงตามตัว ซึ่งอาการเหล่านี้ อาจส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวได้ ดังนั้นเพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงโรคมุมแพ้ให้ห่างไกลจากบ้านและครอบครัวของเรา เราจึงควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับการตกแต่ง ดูแลรักษาสภาพแวดล้อม ภายในบ้านให้สะอาดไร ไรฝุ่นอยู่เสมอนั่นเอง



จัดห้องโดยคำนึงถึงการถ่ายเทของแสงแดด และอากาศ เพื่อระบายกลิ่นอับ เชื้อรา พร้อม ยังช่วยลดจำนวนไรฝุ่นในห้องได้เป็นอย่างดี โดยภายใน 1 สัปดาห์นั้นควรมีการเปิดห้อง เพื่อรับแสงแดด 2-3 ครั้งเป็นอย่างน้อย

3

ใช้มู่ลี่ในการกรองแสงและบังสายตาแทน ผ้าม่าน หากในกรณีที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยง ได้ควรนำผ้าม่านลงมาซักทำความสะอาด ในทุกๆ 4 หรือ 6 สัปดาห์

4

ปลูกต้นไม้ไว้รอบบริเวณบ้าน ต้นไม้คืออีกหนึ่งตัวช่วยในการกรองและฟอกอากาศ พร้อมลดฝุ่นละอองจากภายนอกได้เป็นอย่างดี

5

รับง่าย ๆ

# แค่คลิก ก็มีสิทธิ์ลุ้น!!

เพียงบอกประสบการณ์การใช้บริการ

App SENA 360° Service

**รับ**

## Starbucks Card

มูลค่า **100** บาท (50 รางวัล)



After Sales Service



**SCAN NOW!!**



ทุกพีดีแบคจากคุณ  
เราจะนำไปพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

“ความไว้วางใจจากลูกค้า คือความภูมิใจของเรา”

เงื่อนไขและกติการ่วมตอบแบบสอบถาม :

1. ระยะเวลาตอบแบบสอบถาม ระหว่างตั้งแต่วันที่ - 31 ตุลาคม 2561
2. ผู้โชคดี 1 ท่าน มีสิทธิ์ได้รับรางวัลเพียง 1 รางวัล เท่านั้น ตลอดรายการ
3. การประกาศผลจะจัดทำผ่านเฟซบุ๊กแฟนเพจ SENA development Pci และประกาศใน Application SENA 360° Service ในช่วงต้นเดือนพฤศจิกายน 2561 โดยทางบริษัทฯจะติดต่อผู้โชคดีเพื่อแจ้งให้ทราบเงื่อนไขและจัดส่งรางวัล



พบความปิติบนพื้นที่ชีวิตใหญ่ที่สุดบนเอกมัย

PITI

EKKAMAI

คอนโดใหม่ตามแนวคิด

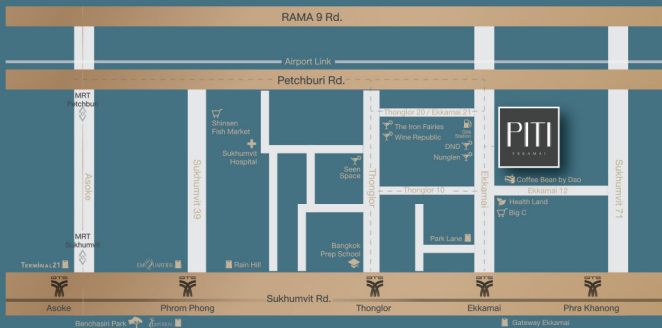
IKIGAI

生き甲斐

PRE-SALES

เริ่ม 4.45 ล้านบาท\*

©1775#63 | sena.co.th



พบพื้นที่ชีวิต... ที่ทำให้ทุกวันของการใช้ชีวิตมีคุณค่า  
กับพื้นที่ส่วนกลาง 1,900 ตร.ม. ใหญ่ที่สุดในเอกมัย

- หนึ่งในเดียวที่มี Third Place พร้อมเสิร์ฟความสุขให้คุณด้วย Casa Lapin ร้านอาหารสุดชิก แล-ร้านสะดวกซื้อ
- สะดวกกว่าด้วยที่จอดรถ 70% แบบ Intelligent Parking System
- ดอมสอองการใช้ชีวิตเหนือระดับด้วย Elite Service ที่ใส่ใจดูแลคุณตลอด 24 ชม.

ค่าของกรรมสิทธิ์ที่ดิน มูลค่า 3.9 พันล้านบาท 418 ไร่เนื้อที่จาก หน่วยงานพัฒนา เพื่อพัฒนา ฐานคุณภาพมาตรฐาน ครอบคลุมพื้นที่ 1,800,000,000 บาท ทุบทุบแล้ว มีอยู่ 26.74 ไร่รวมงานจัดการ  
เบาะแสความ สัญญาซื้อขาย มีอยู่ประมาณ 111 ไร่แล้ว ให้มีพื้นที่รวมพื้นที่ 63 ไร่แล้ว ครอบคลุมพื้นที่ 1,077,107,363,363,363 บาท ครอบคลุมพื้นที่ 1,077,107,363,363 บาท ครอบคลุมพื้นที่ 1,077,107,363,363 บาท  
ค่าของกรรมสิทธิ์ที่ดิน มูลค่า 3.9 พันล้านบาท 418 ไร่เนื้อที่จาก หน่วยงานพัฒนา เพื่อพัฒนา ฐานคุณภาพมาตรฐาน ครอบคลุมพื้นที่ 1,800,000,000 บาท ทุบทุบแล้ว มีอยู่ 26.74 ไร่รวมงานจัดการ  
เบาะแสความ สัญญาซื้อขาย มีอยู่ประมาณ 111 ไร่แล้ว ให้มีพื้นที่รวมพื้นที่ 63 ไร่แล้ว ครอบคลุมพื้นที่ 1,077,107,363,363 บาท ครอบคลุมพื้นที่ 1,077,107,363,363 บาท ครอบคลุมพื้นที่ 1,077,107,363,363 บาท



HORO-



S  
C  
O  
P  
E

2018

### ราศีมังกร (14 ม.ค. - 13 ก.พ.)

ชาวราศีมังกรควรระวังคนใกล้ตัวจะนำเรื่องเดือดร้อนมาให้ ช่วงนี้หากเจอปัญหาอย่าหวังพึ่งใครให้ใช้สติปัญญาของตนเป็นตัวช่วยหลัก โชคลาภที่มีเข้ามาจะมากในรูปแบบของอาหารและของฝาก เสียมากกว่าจะเป็นเม็ดเงิน ด้านความรักถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติไม่หิวหิวหวานมีหวานบ้าง ขมบ้างในบางครั้งแต่ก็ยังสามารถประคองกันไปต่อได้

### ราศีเมษ (15 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ดวงการเงินของชาวราศีเมษช่วงนี้ถือว่ารุ่งสุดๆ โชคลาภก็มา หรือใครกำลังคิดถึงลูกหนี้ที่รักที่หนีหายไปแสนนานอยู่ละก็เขาจะกลับมาหาคุณแล้วนะ ด้านการทำงานอาจจะยุ่งไปหน่อยแถมจิตใจคุณก็ไม่อยู่กับเนื้อกับตัวคิดแต่เรื่องนู่นนี่เยอะไปหมดจนอาจทำให้งานผิดพลาดควรระวังให้มาก ความรักคนโสดอาจได้พบคนถูกใจ คนมีคู่ให้ระวังมือที่สามเข้ามาแทรกกลาง

### ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 16 ส.ค.)

สำหรับชาวราศีกรกฎช่วงนี้มีเกณฑ์ต้องเดินทางบ่อย งานอาจเยอะจนล้นมือแต่งานนั้นจะกลับกลายเป็นเม็ดเงินที่ช่วยให้สภาพคล่องของคุณเป็นไปได้อย่างราบรื่น ใครคิดจะลงทุนเพิ่มเติมในธุรกิจช่วงนี้ก็พอจะช่ยขยายได้มากขึ้น คนมีคู่แล้วควรลดความใจร้อนลงฟังกันให้มากขึ้นอีกนิด

### ราศีตุลย์ (17 ต.ค. - 15 พ.ย.)

ช่วงนี้ชาวราศีตุลย์ใช้ชีวิตอย่างมีสติ ระวางการใช้อารมณ์ให้มากเพราะจะนำพาเหตุร้ายมาให้ การงานต้องคอยแบกรับภาระของคนอื่นไว้ต้องอดทนให้มาก เมื่อมีโอกาสต้องรีบคว้าอย่าปล่อยให้หลุดมือจึงจะก้าวหน้าได้เร็วขึ้น ระวางข้อขัดแย้งทางธุรกิจการคดโกงให้ตี โชคลาภมาในรูปแบบของขวัญของกำนัล ความรักมีโอกาสที่คนรักเก่าจะกลับมา

### ราศีกุมภ์ (14 ก.พ. - 13 มี.ค.)

ช่วงปลายปีนี้ของปีนี้ชาวราศีกุมภ์อาจรู้สึกหนักมากกว่าราศีอื่นสักหน่อยทั้งเรื่องงาน การเงิน และความรักเพราะมีปัญหา หรืออุปสรรคเข้ามาทดสอบคุณกันเยอะพอสมควร แต่สุดท้ายคุณจะสามารถประคองประคองผ่านมันไปได้ด้วยดี อาจเหนื่อยสักหน่อยแต่ขอให้ออดทนแล้วผลของความสำเร็วจะเป็นของคุณ

### ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

สถานการณ์ด้านการงานของชาวราศีพฤษภช่วงนี้อยู่ในช่วงดูไม่เข้าคายไม่ออกน้ำท่วมปาก ต้องยอมเป็นฝ่ายเสียเปรียบสงบปากสงบคำเพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะเป็นส่วนใหญ่ ถึงการงานจะไม่ค่อยราบรื่นแต่การเงินกลับหมุนเวียนได้ดีแต่ควรระวังอย่าปลั่งปากให้ความช่วยเหลือใครในด้านการเงิน เพราะจะนำเรื่องปวดหัว ปวดใจมาให้ทีหลัง

### ราศีสิงห์ (17 ส.ค. - 15 ก.ย.)

สมองกำลังไหลลื่นความคิดสร้างสรรค์กำลังพุ่งพุดหากมีเรื่องต้องตัดสินใจควรเชื่อมั่นในตนเองและวางสิ่งหรือของตกที่ช่วงนี้มีความแม่นยำสูงมาก การเงินไหลลื่นดีอาจมีโชคลาภเข้ามาบ้างประปราย ความรักก็มีเข้ามาทักทายคนโสดแบบไม่ทันรู้เนื้อรู้ตัว คนมีคู่ช่วงนี้ก็ถือว่าอยู่ในช่วงที่กำลังหวานชื่นไร้ซึ่งอุปสรรคและปัญหา

### ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 14 ธ.ค.)

ชาวพิจิกระวังจะเกิดมีปากมีเสียง หรือความขัดแย้งในที่ทำงาน มีคู่แข่งคอยจ้องเล่นงานให้คุณใช้ความระมัดระวังให้มากพยายามเข้าพบผู้ใหญ่เพื่อปรึกษาปัญหาต่างๆ การเงินต้องรัดเข็มขัดอย่าใช้จ่ายตามอารมณ์ ด้านความรักคนมีคู่ยังหวานชื่น ส่วนคนโสดจะได้พบคนอายุมากกว่าที่ถูกใจ

### ราศีมีน (14 มี.ค. - 14 เม.ย.)

ดวงการเดินทางยังคงโดดเด่น ทั้งยังได้รับการอุปถัมภ์ค้ำชูจากผู้ใหญ่ในที่ทำงานทำให้คุณได้พบกับโอกาสดีๆ มากมาย ใครจะกู้เงินซื้อบ้านซื้อรถ ช่วงนี้มีแนวโน้มว่าผ่านแน่นอน การเงินอาจจะต้องไปนิด แต่ก็ยังพอประคองตัวได้ไม่ลำบาก ความรักต้องให้เวลาและใส่ใจกันมากขึ้นแล้วจะดี

### ราศีเมถุน (15 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนช่วงนี้ต้องใจเย็นรอบคอบจะคิดจะทำอะไรต้องใช้สติให้มากอย่าคิดคนเดียวทำคนเดียว ควรปรึกษาสตรีที่สูงวัยกว่าช่วยนำทางและแก้ไขปัญหาให้คุณได้ดี ด้านการเงินก็เช่นกันการรับส่วนมากมาจากน้ำพักน้ำแรงของตนเองยังไม่มียุทธหรือลาภลอยเข้ามาในช่วงนี้ สำหรับคนโสดช่วงนี้อยู่ในช่วงเนื้อหอมสุดๆ มีคนมาขายขนมกับกินไม่ขาดสายเลยทีเดียว

### ราศีกันย์ (16 ก.ย. - 16 ต.ค.)

ชาวราศีกันย์ช่วงนี้ถือว่าเป็นช่วงย่อตัวก่อนจะก้าวกระโดดในด้านการงาน อาจมีสะดุดบ้าง แต่การเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะมาถึงนั้นเป็นโอกาสที่ดีมากทุกด้านการเงินไหลลื่นดีมีรายรับมากกว่ารายจ่าย มีโชคและลาภลอยเข้ามาบ้าง ด้านความรักคนโสดยังต้องสู้ต่อหากได้รับการแนะนำจากผู้ใหญ่จะสำเร็จ คนมีคู่ดูแลกันให้มากขึ้นอย่านำเรื่องร้อนเข้าบ้าน

### ราศีธนู (15 ธ.ค. - 13 ม.ค.)

ช่วงเวลาแห่งความเปลี่ยนแปลงอาจมีปัญหาอุปสรรคอยู่บ้างแต่ในที่สุดจะผ่านพ้นและลุล่วงไปได้ด้วยดีจากความช่วยเหลือของเพื่อนร่วมงานด้านการเงินเข้ามาเยอะก็ออกเยอะเช่นกันระวังถูกฉ้อโกงถูกหลอกให้เสียทรัพย์ ด้านความรักคนมีคู่จะหวานชื่นมากกว่าเดิมคนโสดจะได้พบกับคนที่ถูกใจโดยบังเอิญ

