

Free Copy

Health plus & Slimming

VOL.9 NO.118 DECEMBER 2015

ON THE COVER
แพนเค้ก ivennig

แพนเค้ก KLEAR

สวยสดงดงามด้วยโยคะ
ศาสตร์ดีไม่มีวันตาย

NATURAL
BEAUTY

โถงความลับ
ตามธรรมชาติ
จากเกาะเซจู

GO

SHOPPING

เลือกซื้อแบบไหน
ช่วงควบคุมน้ำหนัก

HEALTH FOCUS

- ไวรัส HPV ติดได้ทั้งชายและหญิง
- ตื่นตัว! ไข่แดงก็ และไข่เลือดออก
ภัยร้ายส่งผลถึงชีวิต
- กระดูกพรุน ป้องกันได้!

สูงอายุไม่ใช่ปัญหา
ออกกำลังกายทำอะไรก็ได้

BEAUTY EMERGENCY

ลาจาด หุ่นแหม่มล้น
พิชิตไขมันด้วยความเย็น

885870360179



88587031601794

Available on the
App Store



SODIUM FREE

Brazilian Keratin

Hair Treatment with Collagen

“ผลิตภัณฑ์ La-Brasiliana
ตอบโจทย์ปัญหาเส้นผม
และหนังศีรษะของเรามีได้”

หญิง กมลา ทำกู ณ อยุธยา
อดีต รองมิสไทยแลนด์เวิลด์/นักแสดง



ผลิตภัณฑ์กรดไขมันที่ช่วยแก้ปัญหาเส้นผม
ที่เสียจากการทำลายของสารเคมี...ที่คุณจะ
ประทับใจเพียงครั้งแรกที่สัมผัส



ผลิตภัณฑ์เพื่อการดูแลและ
ปกป้องจากสารเคมีต่างๆ
ที่จะทำร้ายเส้นผมของคุณ



ผลิตภัณฑ์การเสริมอาหารเส้นผม
ของคุณให้กลับมามีชีวิตชีวาดุจดั่งวัยเยาว์



เติมเต็มแห่งการดูแลและบำรุงเส้นผม...ด้วย...
Keratin Hair Treatment With Collagen
ผลิตภัณฑ์แห่งการดูแลและปกป้องเส้นผม
อันทรงคุณค่าให้ดุจดั่งวัยเยาว์...

นำเข้าจากอเมริกา 100% ด้วยนวัตกรรมใหม่แห่งการดูแล และปกป้องผมเสียจากการทำลาย
ของสารเคมีต่างๆโดยปราศจากส่วนผสมของสารโซเดียม อันเป็นสาเหตุของการทำให้เส้นผม
แห้งและสูญเสียน้ำหนักด้วยผลิตภัณฑ์ อันทรงคุณค่าจาก “**เคราตินซึ่งเป็นโปรตีนหลักของ
เส้นผมและคอลลาเจนเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของเส้นผม**” ที่คัดสรรเพื่อคุณ โดยเฉพาะ

LA-BRASILIANA
NEW YORK

WWW.LA-BRASILIANA.ASIA

สั่งซื้อผลิตภัณฑ์ได้ที่ร้านนิวตี้ ซุป ,ร้านเสริมสวยใกล้บ้านท่าน: เชียง, ร้านนือ แอร์ สไตลิส, ร้านบิก คัท, ร้านเคย์ คัท, ร้าน กู-บี-วัน,
ร้าน แฮร์ คัลเลอร์ แอนด์ เทคนิกเชียน, ร้านโอ-เฟรนด์, ร้าน เลอ-ปาดิส แอร์ ซาลอน, ร้าน กบ ซาลอน, ร้านกรีนสิฟัสป่า,
ร้านเอปสแทรก แอร์ สเปเชียลลิส, ร้าน ท็อป แอร์ ฟิฟาย์, ร้านแฮร์ มาสเตอร์, ร้านเดอะคางนี่, ร้านจันท์สว่าง, โจรี่ อิบเตอร์นัซซันเนส,
ร้าน บลูเบอร์รี่, ร้าน อัลตรา แอร์ ซาลอน, ร้าน ที.เค.นิวตี้, ร้าน แวก แอร์ คัท, ร้าน แฮร์โลว์, ร้าน เดอะ-นิวตี้ โปรเฟสชันแนล

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมหรือ สนใจสมัครเป็นตัวแทนจำหน่าย
โทร. 02-720-0330-1 Call Center 081-411-1965



4CARE BALANCE

ฟอร์แคร์ บาลานซ์
อร่อยทุกวัน ดีทุกวัน



4CARE BALANCE
Organic Rice Drink
เครื่องดื่มปั่นน้ำนมข้าวกล้อง
หอมมะลิออร์แกนิก

4CARE BALANCE Cereal Drink
เครื่องดื่มปั่นน้ำมูกข้าวกล้องหอมมะลิ
ผสมจมูกข้าวสาลีและข้าวโอ๊ต

เครื่องดื่มฟอร์แคร์ บาลานซ์ วัตถุดิบจากธรรมชาติ
ทางเลือกที่ดีสำหรับคุณ อร่อยทุกวัน ดีทุกวัน

เชิญสมัครสมาชิกสุขภาพดีกับฟอร์แคร์ ได้ที่ 02 918 2460 | 4CARE | www.4care.co.th
หาซื้อได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วประเทศ และร้านค้าสุขภาพ

WELCOME

สวัสดิ์คือ... ช่วงนี้คิดว่าแทบทุกคนต้องทราบข่าวคราวเรื่องอาการป่วยของคุณพอ ทฤษฎี กันบ้างแล้ว เพราะเป็นข่าวตามสื่อต่างๆ แทบทุกวัน คุณไปเข้าโรงพยาบาลด้วยอาการป่วยจากไข้เลือดออก หลังจากนั้นก็มีอาการหนักขึ้นเรื่อยๆ จนถึงขั้นโคมาอาจบอกได้ว่าคนทั่วทั้งประเทศที่ทราบข่าวนี้ ต่างส่งแรงใจให้คุณพอ เป็นกำลังใจให้ครอบครัว และสู้ให้ทีมแพทย์ช่วยชีวิตสร้างปาฏิหาริย์ให้เกิดขึ้น สิ่งหนึ่งที่ทำให้รู้สึกได้ เพราะทีมงานของเราเองก็เสพข่าวคุณปอกทุกวันเช่นกัน เมื่อทีมแพทย์ออกมาแถลงข่าวถึงขั้นตอนในการรักษา คือ คุณหมอเก่ง ครอบครัวกำลังใจดี น้องมะลิน่ารัก และที่สำคัญคุณพอแข็งแรง ความแข็งแรงในที่นี้คือ ไม่ว่าแพทย์จะผ่าตัดรักษาอาการต่างๆ ให้กับคุณปอกี่ครั้ง แพทย์จะพูดเสมอว่าคนไข้ใจสู้ แข็งแรง และมีการฟื้นตัวที่ดี ในฐานะคนทำหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพ ประเด็นสำคัญทางด้านสุขภาพที่มักได้รับการบอกเล่าจากบรรดาผู้เชี่ยวชาญต่างๆ และแพทย์ที่ได้พูดคุยด้วย คือ การทำตัวเองให้แข็งแรงทั้งด้านจิตใจและร่างกาย จะทำให้โรคภัยต่างๆ ไม่สามารถทำอะไรเราได้ หรือหากทำได้ก็ทำร้ายเราได้น้อยมาก การทำตัวเองให้แข็งแรงไม่ใช่เรื่องยาก เราเชื่อว่าทุกคนรู้ดี อย่าปล่อยให้ร่างกายตัวเองอ่อนแอเพราะเราไม่รู้เลยว่าในอนาคต เพียงยุงตัวเล็กๆ ตัวเดียว อาจคร่าชีวิตเราได้

Contents

• Health station	8	• Cover interview	16	โดยแพทย์หญิงพัชร์พิไล ทวีสุข	
• Health relax	11	• Slimming diet	18	• Health focus	26
• Beauty product	12	โดยคุณรุ่งเรือง คลองบางล่อ		โดย ศ.พ.ว.ธีระพงษ์ ตันทวีเชียร	
• Beauty emergency	14	• Food & Nutrition	22	และ แพทย์หญิงณิชา หริยฤทธิ์	
โดยแพทย์หญิงอัจฉิมา สุวรรณจินดา		• Mother & Baby	23	• Real life success	30
• Health mind	15	• Stay health	25	• Exercise	32



WHERE TO FIND US



Restaurant : Secret Recipe, Hi-Season Restaurant & Cafe, Spaghetti Factory (อาคารสิรินธรณ์), ร้านอาหาร Cafe in Moment, ร้านอาหาร Cafe in Moment **Coffee & Bakery Shop :** Inthanin Coffee, ร้านโดแฟ-มิลค์ แยกประเวศ ถ.อ่อนนุช, Cream by cafe de tu, Caffé D'ORO, Coffee Cup, The Gallery Coffee, AM Espresso, Summer Ice, Cafe La Maison, โฟโจ โชม คาเฟ่, เกือบห่มมูม คอฟฟี่, Stree Health Dessert Cafe, ร้านกาแฟ รมบี ก้า บีเอ็มเอสไอ, ร้านกาแฟ MEET & MOUTH , Coffee & Mind , ร้านกาแฟ The Swim , Marie france bodyline **Beauty Clinic :** บรีนเชส บิวตี้ เซ็นเตอร์, Mos Dental, นีรันดา คลินิก, เมดิแคร์ คลินิก, บีบี คลินิก, คลินิก ทันตแพทย์สมรัก **Beauty Salon :** ร้านเมฆมาสมุนไพโร, ร้านเสริมสวย ฟิงบิวตี้ ซาลอน, Future Cut , Hair Craft **Hospital :** โรงพยาบาลลาดพร้าว,โรงพยาบาลมิชชั่น, โรงพยาบาลศิรินครินทร์, โรงพยาบาลรามคำแหง, โรงพยาบาลหัวเฉียว, โรงพยาบาลบึงเวฬ, โรงพยาบาลวิภาวดี, โรงพยาบาลพระราม 9, โรงพยาบาลบางกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล, โรงพยาบาล BNH, โรงพยาบาลกรุงเทพ, โรงพยาบาลเจ้าพระยา, โรงพยาบาลเปาโลเมโรเรียม, โรงพยาบาลเปาโลเมโรเรียม (สมุทรปราการ), โรงพยาบาลวิภาวดี, โรงพยาบาลมงกุฎวัฒนะ, โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน, โรงพยาบาลโกลเด้นเวิลด์, โรงพยาบาลจักษุรัตนิน, โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์, โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์เมมอเรียล, โรงพยาบาลเทพารินทร์, โรงพยาบาลธนบุรี, ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย **SPA / Sport Club / Fitness :** Bludeck Co., Ltd., สุขชีวาสม, beaute equilibree medical spa **Bank & Insurance / University :** มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร **Office Building :** นิติบุคคลอาคารชุด อิตัลไทยทาวเวอร์, ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์, การกีฬาแห่งประเทศไทย, กรมวิทยาศาสตร์, อาคารสิรินธรณ์ **Market Place :** ตลาดรวมทรัพย์ (อโศก), ตลาดนัดคูหรี (พระราม 3), ตลาดนัดลิ้มมอชอย 10, ตลาดนัดลุงเพิ่ม (หลังการบินไทย), ตลาดนัด กสท. (แจ้งวัฒนะ), ตลาดนัด SCB (รัชโยธิน) **Show Room & Etc. :** บ.เมโทร มอเตอร์เซลส์ แอนด์ เซอร์วิส จำกัด , SC Office Pard Company Limited (อาคารชินวัตร ทาวเวอร์ 2), Thanya Shopping Pare , บริษัท เอ็ดมันท์ เข้าส์ จำกัด, บริษัท อินเทลลิเจนซ์ อิมพอร์ต จำกัด, บริษัท มิตรรุ่งเรือง จำกัด, FE-RUS Carwash, Coordinator Polyplus Entertainment Co., Ltd., บริษัท นิติบวร จำกัด, บริษัท เอเชีย ดิสทริบิวเตอร์ (ประเทศไทย) จำกัด, สถาบันเสริมทักษะทางคณิตศาสตร์ Mathnasium สาขาเดอะพลาโอ, ศูนย์อบรมและทดสอบ AIMC **ห้องค้าขาย :** The Gallery Coffee, คลินิก ฟันสวย **ขอมเม้นต์ :** เดย์ คอฟฟี่, โรงพยาบาลขอนแก่นราม, P.S.COFFEE HOUSE, ร้านปิ้งสุซ, BB Coffee Shop, ร้าน Qargen Cafe, ธนาคารกรุงเทพ (สาขานนทบุรีเมือง), พรพร คลินิก **ดูรธานี :** ร้าน เต๋อ Professional, เดอะ เนลล์ ครีน , Beaute Equilibree spa&BEO clinic **ทองบัวดำ :** ห้องสมุด ดนตหญิง เรือนจำจังหวัดหนองบัวลำภู **ไอเอ :** เพลินพรมแดน **บรสรายสีมา :** ร้านกาแฟเช้าช่วงเช้าสุด, ร้านกาแฟ หน้าหมู่บ้านปฎิรูป, Slimming Plus Institution, ร้าน แก่นตะวัน & Coffee, ร้านลากราชู, ร้าน Slim Concept, **ชัยภูมิ :** ร้านน้ำมัน **ศรีสะเกษ :** โรงแรม ศรีลำดวน **นครสวรรค์ :** ร้านทำเล็บมปภา **พิษณุโลก :** พรพร คลินิก (สาขาพิษณุโลก) **นครนายก :** ร้านกาแฟแก้วชัย **ปราจีนบุรี :** ร้านกาแฟ แก้วง Coffee, ร้าน K - Bin Coffee **ราชบุรี :** สะพานเทพ, cups 'n cake, ร้าน สวีตคอฟฟี่ **ชัยบุรี :** ร้านเสริมสวยคุณมด, Box Caffe, Something Slimply Cafe, De Beaute, วูดี-คัทดี คลินิก เวชกรรม, Cut & Curl , Max, แพนคลินิก, พงษ์ศักดิ์ คลินิก, Spasha Pattaya, บจก. บอดี้เซฟ คอร์ปอเรชั่นกรุ๊ป (มหาชน), Bronze Day Spa, ร้านบ้านปลาเก็ดดี, ครีวีกินดี, MR.Coffee, Together Coffee, โรงพยาบาลพญาอินเดียนชั่นแนล, รมย์รินทร์คลินิก พัทยา, โรงพยาบาลเอกข 2, พรพร คลินิก **สุราษฎร์ธานี :** BARUBUNG BEACH BAR & COFFEE **นครศรีธรรมราช :** ร้านกาแฟเมมเมซอน **ระยอง :** บ. โตโยต้าระยอง ผู้จำหน่ายโตโยต้า จำกัด **ภูเก็ต :** Pirera Cafe bar, ELITE FITNESS, Pikgo Cafe ' (สะพานหิน), โรงแรมเมโทรไทล ภูเก็ต, พรพร คลินิก **พังงา :** A Cup of joy Cafe

ที่ปรึกษา ระวี ไททอง, สมชาย กฤษณสมบัติ, สฤงกุล แจ่มสมบูรณ์, กิตติ ใจชนลาลิทธิ, วิฑูรย์ นรินทร์ฉาย, อัญชลิพร ชีระสินธุ์, ปราชญ์ ไชยคำ, ธัญญรัตน์ สิทธิธนาภิธาน, วิรัตน์ ทัฬหสิกุล, ภูษณภรณ์ เกษเมธิกรณ, กิตติวัฒน์ นรินทร์ฉาย **บรรณาธิการ :** อัจฉรา โงม่ง **รองบรรณาธิการ :** บุศกร สายสุวรรณ **กองบรรณาธิการ :** กาญจนา ตันเองชวน **ช่างภาพ :** ภควิฑ ศิริวัชรินทร์ **ศิลปกรรม :** ศุภาว จันทิรอุตม **บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา :** กาญจนา คำแหงรส **ผู้อำนวยการใหญ่ :** สายการผลผลิตและพัฒนาลีนค้า ชุชัย ศิริจินดา **ฝ่ายประสานงานโฆษณา :** วราภรณ์ พิษณุธัมม, ยศวรี หิรัญโน **ผู้อำนวยการฝ่ายประชาสัมพันธ์ :** นิชนันท์ วิบุลย์ศิริวงค์ **ฝ่ายประชาสัมพันธ์ :** ชลดา ช่วยกิจ **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและกิจกรรมพิเศษ :** จุฬามาต วรรณลักษณ์ **ผู้จัดการแผนกโฆษณา :** อังคณา ทองสม **เลขาฯฝ่ายโฆษณาและบริหารสื่อ :** จิตภา เกิงวิเชียรไชย **ฝ่ายสมาชิกสัมพันธ์ :** โทร.0-2694-3010 ต่อ 1217 สุภาพร, พุทธาภรณ์ **ติดต่อโฆษณา :** โทร. 02-276-0160, 0-2276-0421, 0-2276-9435 Fax: 0-2276-0424 อีเมล: snm.admagazinegroup@hotmail.com **ติดต่อฉบับบรรณาธิการ :** โทร. 02-694-3031-3 ต่อ 1656

สวยสั่งได้ ...ตอน ลาขาดหุ่นແหนมปล้น พิฆาตไขมันด้วยความเย็น



“อ้วน” พุดเบาๆ...ก็เจ็บ

สาว ๆ หนุ่ ๆ คงเจอกับอาการล้น ปรี ปลิ้น ปล้อง กันมีใช่น้อย เมื่อมีແหนมป้ายนกองแคว ขอบกางเกง ก้อนเนื้อที่ต่างไปด้วยไขมันนี้พยายามจะดันทะลุออกมาอกเสื้อพาดที่สวมใส่ จนกระดุมແหนมปรี เช่นແหนมปล้นยังบั่นทอนความสวยของคุณผู้หญิงยามสวมชุดชั้นในหรืออยากเช็กซีในบิกินีตัวจิ๋ว เพราะปล้องเนื้อปล้นมากองตรงบริเวณบิกินีหลัง นั้นเอาจ โคนมากลายเป็นยักซ์พันธุร์ต่นึ่มสรรหน้าแก้มที่เช็กสาวสุดเช็กซีไปโดยปริยาย จนมีนคณาในการหาทางออก ใช้ลดยักซ์พันธุร์ต่นึ่มสรรหน้าแก้มที่เช็กสาวสุดเช็กซีไปโดยปริยาย จนมีนคณาในการหาทางออก ใช้ลดยักซ์พันธุร์ต่นึ่มสรรหน้าแก้มที่เช็กสาวสุดเช็กซีไปโดยปริยาย จนมีนคณาในการหาทางออก ใช้ลดยักซ์พันธุร์ต่นึ่มสรรหน้าแก้มที่เช็กสาวสุดเช็กซีไปโดยปริยาย

เราอาจคุ้นเคยกับการกำจัดไขมันโดยวิธีการผ่าตัดดูดไขมัน ซึ่งอาจเป็นการดูดแบบธรรมดา หรือดูดร่วมกับการใช้อัลตราซาวด์ละลายเซลล์ไขมันที่รู้จักกันในนามของเวเซอร์ หรือดูดพร้อมกระชับผิวไปในตัวด้วยเทคโนโลยีบอดีทีก์ แม้เป็นทางเลือกที่ไว เห็นผลทันตา แต่ก็เหมาะกับคนใจถึง ไม่กลัวเจ็บ ในรายที่ใจเสาะ ต่อให้ฉวีตกรรมจะล้ำขนาดไหนก็ไม่มีทางเซย์สไม่นอน อยากเอาไขมันออกแบบด่วนๆ แต่ไม่พร้อมจะดูดไขมัน อยากสวย หนุ่ดี ไม่อยากมีแผล ต้องทำอย่างไร

รู้หรือไม่ว่าความเย็นพิฆาตเซลล์ไขมันได้ "คูลสคัลป์ติง" ช่วยตามอก คนหุ่นແหนมให้ม่ก่าลังใจ ในการรีดไขมันทิ้ง เส้นทางลัดรูปแบบใหม่ ใช้ความเย็นฆ่าเซลล์ไขมันที่อ้วนเพื่อยู่ใต้ผิวคุณ กำจัดต้นตอหุ่นແหนมแบบไม่เจ็บตัว ไร้บาดแผล เห็นผลชะงัด และปลอดภัย ด้วยเทคโนโลยีไครโอ โไลโปไลซิส (Cryolipolysis™) ของคูลสคัลป์ติง(Cool Sculpting) คิดค้นและพัฒนาโดย sw.แมสลาซูเรตส์ เจเนอรัลด์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นที่นิยมแพร่หลายไปทั่วโลก โดยพิฆาตไขมันด้วยความเย็นที่ อย่างเจาะจง ในระยะเวลาที่เหมาะสม ให้เซลล์ไขมันแข็งและตายในที่สุด เซลล์ไขมันจึงบางลง หลังถูกทำให้ตายไปจะไม่ถูกสร้างขึ้นมาใหม่ หรือกลับมาเพิ่มจำนวนได้อีก ข้อดีของการกำจัดไขมันด้วยวิธีนี้จึงทำให้เซลล์ไขมันหายออกไปจากร่างกายเรากลายการดูดไขมัน คือไปแล้วไปลับ ไม่กลับมาอีกเลย

ภายใต้กระบวนการดังกล่าวนี้ การรักษายังมีความนุ่มนวล ไม่ต้องผ่าตัด ไม่เกิดรอยแผล ไม่ใช้เข็มฉีดยา ไม่ต้องพักฟื้น ไม่เจ็บและปลอดภัยสูง ขณะทำการรักษาเทคโนโลยีถูกควบคุมให้สามารถเน้นทำลายเฉพาะเซลล์ไขมัน โดยไม่ีผลกระทบต่อเซลล์ข้างเคียง ไม่ว่าจะเป็พิว เส้นเลือด เส้นประสาท หรืออื่นๆ จะไม่ถูกทำลายแต่อย่างใด การรักษาจะเน้นไขมันส่วนเกินเฉพาะจุดที่มีการสะสมของไขมันซึ่งกำจัดยาก หรือกำจัดไม่ได้โดยการควบคุมอาหารร่วมกับการออกกำลังกาย เช่น บริเวณหน้าท้อง แพนหลัง บั้นเอว ข้างลำตัว ต้นแขน ต้นขา ต้นขาในและต้นขาออก รวมถึงหน้าอกที่มีไขมันส่วนเกินในผู้หญิง

หลังลาขาด 'หุ่นແหนม' จะเดินผ่านกระจกที่ครั้งก็สวยปิระออร์ทุกมุม อย่างสิมดูและต่อเนื่องด้วยนวัตกรรมเพริ่มพิว ควบคู่กับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อควบคุมไม่ให้เซลล์ไขมันตัวร้ายกลับมาอ้วนจนน่าคุณกลับมาเป็น 'หุ่นແหนม' ล้น อีกน้ะคะขอบอก...ม่คนสวยหุ่นงาม



DOCTOR RECCOMEND
พญ. อัจฉิมา สุวรรณจินดา
American Board Of Laser Surgery

โดยปกติการลดน้ำหนักโดยควบคุมอาหารและออกกำลังกาย หรือกระชับสัดส่วนด้วยทรีทเม้นต์ทั่วๆไปนั้น ไม่สามารถลดจำนวนเซลล์ไขมันลงได้ เพียงแต่เปลี่ยนขนาดเซลล์ไขมันให้เล็กลงเมื่อพอม หากอ้วนขึ้นเซลล์ไขมันเหล่านี้ก็พร้อมจะขยายขนาดขึ้นเช่นกัน ภายใต้หลักการท้งานที่ทำให้เกิดกระบวนการไครโอไลโปไลซิสของคูลสคัลป์ติง เริ่มต้นโดยปล่อยคลื่นความเย็นผ่านแอฟฟลิเคเตอร์ด้วยแรงดูดที่เหมาะสมลงสู่ชั้นใต้ผิว ควบคุมรักษา ระดับความเย็นไว้ที่ -12 องศา ระยะเวลาหนึ่ง จนเซลล์ไขมันแข็งตัวและเกิดกระบวนการตาย โดยมีระบบนำเหลืองช่วยกำจัดเซลล์ไขมันนี้ที่ตายออกจากร่างกายอย่างเป็นธรรมชาติ

เมื่อจำนวนเซลล์ไขมันลดลง ไขมันใต้ผิวจึงบางลง สามารถลดจำนวนเซลล์ไขมันบริเวณที่รักษาได้กว่า 25% เซลล์ไขมันหลังถูกทำให้ตายจะไม่ถูกสร้างขึ้นใหม่หรือกลับมาเพิ่มจำนวนได้อีก ข้อดีของการกำจัดไขมันวิธีนี้ จึงทำให้เซลล์ไขมันหายออกไปจากร่างกายคล้ายกับการดูดไขมัน แตกต่างกันที่ไม่ทำให้เกิดบาดแผล ไม่ต้องการการพักฟื้นใดๆและปลอดภัยสูง ในการจบการรักษาแต่ละครั้ง ต้องดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อช่วยให้กระบวนการนี้ทำงานอย่างสมบูรณ์ การรักษาเริ่มเห็นผลชัดในสัปดาห์ที่ 6 และดีขึ้นอย่างต่อเนื่องหลังการรักษาประมาณ 2-4 เดือน

MEDISCI ANTI-AGING CENTER
Bio integrative

ศูนย์การแพทย์เมดิไซน์

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติ่ม โทร 089 900 6100 // www.medisci.net

- สำนักงานใหญ่ณอร์ปาร์ค จามวงควาน : 02 954 9440
- สาขาเดอะชอร์ซิล ราชพฤกษ์ : 02 863 8765
- สาขาฟอร์ต ซีโน ปรราม2 : 034 110 777
- สาขากาก: ทาวน์ สุขุมวิท39 : 02 259 6992



Sweet Happiness ความหวาน รสชาติที่ทำให้มีความสุข เต็มความสุขกับน้ำตาลมิตรผล

ต่อयाความหวาน ช่วยให้มีความสุขขึ้นได้ในทุกช่วงเวลา พร้อมชวนผู้บริโภคร่วมเรียนรู้ และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับน้ำตาลและวิธีการเลือกประเภทน้ำตาลให้เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่ ภายในงานยังมี ทอมเจียบ-ลลนา ก้องธรนินทร์ และ อุ้ม-นพพรต เน็ตไอดอล รุ่นใหม่ อีกทั้ง 3 เชฟดัง และไอศกรณัฏฐ ธรรมอำนายสุข-Mixologist นักออกแบบเครื่องดื่มสุดเท่ จัดคักกั๊งเวิร์คช้อป “Tasty Healthy ความหวานที่ใช่ในแบบคุณ” โชว์เมนู สุดเอ็กซ์คลูซีฟจากน้ำตาล 4 รุ่น ที่รังสรรค์มาเพื่องานนี้ โดยมีเหล่าเซเลบรุ่นใหม่ร่วมงานคับคั่ง



ลอรีอัล ปารีส ริวอ์ทลลิฟท์ เคล็ดลับความอ่อนวัย ที่ต้องบอกต่อ

ลอรีอัล ปารีส (L’oreal Paris) แปรนด์ความงาม จัดงาน “ลอรีอัล ปารีส ริวอ์ทลลิฟท์ เด็งริ้วรอย 8 จุด ดุจติดสปริงให้ผิว” เพื่อแนะนำผลิตภัณฑ์ใหม่ “ริวอ์ทลลิฟท์ ริจิดล แอนด์ เฟิร์มมิ่ง” ครีมลดเลือนริ้วรอยที่เสมือนช่วยเพิ่มสปริงให้ผิวทั้ง 8 จุดทั่วใบหน้า และลำคอ พร้อมพีเซนเตอร์สกายค้ำฟ้าหน้าแดงตลอดกาล แอน ทองประสม ที่มาเผยเคล็ดลับหน้าแดงจากนวัตกรรมสุดล้ำที่ช่วยดึงริ้วรอยออกไปดุจผิวดิตสปริง



‘ชาวเกาะ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ 100%... Miracle of All Miracles’

เอาใจคนรักสุขภาพพร้อมเตรียมเคล็ดลับดูแลร่างกาย และผิวพรรณให้สวยสดใส เปลี่ยนประกายจากภายในสู่ภายนอก ด้วยคุณค่าน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ 100% โดยบริษัท เทพผดุง พรมะพร้าว จำกัด พร้อมไฮไลท์สุดพิเศษจากมาร์กี้ ราศรี และมารีน่า ศदानันท์ บาเลนเซียก้า ที่มาเผยวิธีการดูแลตัวเองในสไตล์สาวรักสุขภาพพร้อมสาธิตทำขนม โคลน์ททริฟเฟิลครีมเบิ้ล ด้วยน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์



“ลิคคัท ชาเขียว” มาแล้ว! ครั้งแรกในไทย

เปิดตัวไปแล้วสำหรับ “ลิคคัท ชาเขียว” อย่างเป็นทางการครั้งแรกในประเทศไทย ดึง อาเล็ก ฮีรเดซ แทคทีม “โรบอทกรีนที” มาสคอตอารมณ์ดี เสิร์ฟ “ลิคคัท ชาเขียว” อร่อยกับขนมชาเขียวสอดไส้เวเฟอร์ที่ผสมความหอมของชาเขียวมัทจะแท้แบบญี่ปุ่นกับเวเฟอร์อย่างลงตัว ขวนวัยรุ่นสัมผัสประสบการณ์พิถีพิถันกับความอร่อยสไตล์ญี่ปุ่นทั่วประเทศ



PALLADIUM GRAND OPENING

Palladium แบรินด์รองเท้าถูกใจวัยทีน จัดงานแถลงข่าวอย่างยิ่งใหญ่ บรรยากาศภายในงานเต็มไปด้วยความคึกคักด้วย กิจกรรมไฮว์ painting designs รองเท้า PALLADIUM กันสดๆ จากศิลปินกราฟฟิตีฝีมือระดับแชมป์ “เต้ะ กิจจา ยามันสะบีดิน” ผู้ออกแบบคอลเลคชั่นพิเศษของรองเท้า PALLADIUM พร้อมเหล่าทีนไอดอลอย่าง มาร์ช-จุฑาวุฒิ พร้อมทีมนักแสดง GPA สถาบันพันธุ์สเป นอกจากนี้ยังมีเหล่าเซเลบริตี้ที่ชื่นชอบรองเท้า PALLADIUM มาร่วมงานอีกคับคั่ง



Active Day with Comfort by sloggi

ผู้ผลิตชุดชั้นในสล็อกกี้ (sloggi) แบรินด์ชุดชั้นในเอาใจวัยรุ่น ขวนสาวฯ มั่นใจในทุกกิจกรรมจัดงาน “Active Day with Comfort by sloggi” แนะนำผลิตภัณฑ์หลัก 2 กลุ่ม คือ sloggi Comfort และ sloggi Active ขวนสาวสุดแอคทีฟ กู้กับ-สมณทิพย์ เหลืองอุทัย และสาวรักโลก ยิปซี-ศิริติ มหาพฤกษ์พงศ์ มาร่วมกิจกรรมสองสไตล์ ด้วยการปั่นจักรยานที่ Rock Domain Climbing Gym สูดทำท่าย และการทำเวิร์กช็อปจัดสวนในขวดแก้ว ที่ Little Tree Garden โดยมีสาวฯ เซเลบมาร่วมกิจกรรมกันอย่างคับคั่ง



BIG MOUNTAIN MUSIC FESTIVAL 7 พรี-ปาร์ตี้ โจ๊ะ

งานโจ๊ะหมู่เพื่อบูชาเพลงไทยกับงาน Big Mountain ครั้งที่ 7 แล้ว ในงาน PEPSI PRESENTS BMMF7 PRE-PARTY โจ๊ะ”จัดแถลงข่าวเรียกน่าย่อยไปแล้ว ณ ลานหน้า เซ็นทรัล เวิลด์ ถือเป็นก้าวแรกเครื่องกันก่อนไปถึงวันจริงกับเทศกาลดนตรีที่ใหญ่ที่สุดในประเทศ มหกรรมโจ๊ะหมู่ เพื่อบูชาวงการเพลงไทย ที่จะจัดขึ้น 2 วัน 2 คืน 9 เวที ในวันที่ 19-20 ธันวาคม 2558 ที่ แก่งกระจาน ดันทริคลับ จ.เพชรบุรี



วิ่งสายสีสุดมันส์ครั้งแรกที่ไทย The Color Run

เดอะ คัลเลอร์ รัน ถือเป็นซีรีส์วิ่งที่ใหญ่ที่สุดในโลก ครั้งแรกที่เมืองไทย โดยเฟรเดอริก กรู๊ป ในงานนี้ผู้ร่วมกิจกรรมต่างพากันวิ่งและเดินไปยังเส้นทางที่มีระยะทางร่วม 5 กิโลเมตร ผ่านด่านสายสี (Color Zone) 4 จุดที่สายสีใส่ผู้ร่วมกิจกรรมด้วยผงสีที่ผลิตจากธรรมชาติ ทั้งสีเหลือง น้ำเงิน ส้ม เขียว ชมพู ฯลฯ เพิ่มดีกรีความสนุกให้กับการวิ่งแบบสุดขีดจนครบ 5 กิโลเมตร ก่อนที่จะมาฉลองกันต่อด้วยปาร์ตี้จาก MET 107 ที่ยกขบวนขนเพลงแดนซ์มาเปิดให้โยกย้ายกันแบบเต็มที่ ปิดท้ายด้วยColor Throwing Festival กิจกรรมโยนสีสุดตระการตา

Absolute Beauty Clinic

ได้ฤกษ์เปิดตัวOpen House ศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัยและผิวพรรณความงาม Anti-Aging Holistic Medicine ศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัยและผิวพรรณความงามจัดตั้งขึ้นเป็นสาขาแรก ภายใต้ Concept “Skin life clock” โดยนายแพทย์ชาติชาย พฤษษาพงษ์ ล่าสุดเปิดตัวอีกแห่งเป็นสาขาที่ 7 มีความพิเศษกว่าสาขาอื่นคือให้บริการด้าน Holistic และ Anti-Aging อย่างครบวงจรย่านใจกลางทองหล่อ ภายในงานเต็มไปด้วยแขกผู้มีเกียรติและลูกค้า VIP ที่มาร่วมงานแสดงความยินดีมากมาย



รู้หรือไม่ว่า เราทุกคนมีเซลล์มะเร็งอยู่ในตัวเอง

สถาบันจอห์นฮอปกินส์ตีพิมพ์บทความเกี่ยวกับโรคมะเร็งว่าทุกคนมีเซลล์มะเร็งอยู่ในตัวเอง และมะเร็งจะไม่ทำให้เรามีอาการใดๆ ตรวจดูที่ร่างกายคนเราแข็งแรงดี แต่เมื่อไรก็ตามที่เราไม่ดูแลตัวเองจนทำให้ร่างกายอ่อนแอ เซลล์มะเร็งจะสามารถเจริญเติบโตและเพิ่มจำนวนขึ้นได้จนทำให้อวัยวะบางอย่างในร่างกายทำงานผิดปกติ และมีโอกาสแสดงอาการผิดปกติออกมา และเมื่อผู้ป่วยเข้ารับการรักษาโรคมะเร็งอย่างต่อเนื่องจนแพทย์ระบุว่าผู้ป่วยรายนั้นหายจากโรคมะเร็งแล้ว นั่นหมายความว่ามะเร็งมีจำนวนน้อยลงจนกระทั่งอุปกรณ์ทางการแพทย์ไม่สามารถตรวจพบได้

ซึ่งในแต่ละช่วงชีวิตของคนเรา มะเร็งจะมีโอกาสเพิ่มจำนวนขึ้นประมาณ 6-10 ครั้ง แต่อาจจะถูกทำลายและไม่สามารถเพิ่มจำนวนได้หากเรามีการดูแลสุขภาพที่ดีหรือมีร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งก็หมายถึงหากร่างกายของเรามีภูมิต้านทานที่แข็งแรงนั่นเอง โดยปัจจัยที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดมะเร็งเกิดจาก 2 ปัจจัย คือ 1) เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายในร่างกาย เช่น ความผิดปกติที่มีมาแต่กำเนิด แต่จะพบได้น้อย 2) เกิดจากปัจจัยภายนอกที่ร่างกาย ซึ่งปัจจุบันเชื่อว่าเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง เช่น ภาวะโภชนาการ หรือการรับประทานอาหารไม่ถูกสัดส่วนที่เหมาะสม หรืออยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ยกตัวอย่างเช่น น้ำตาล เป็นสารที่มีแนวโน้มที่จะก่อมะเร็งในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นน้ำตาลธรรมชาติหรือน้ำตาลเทียม (น้ำตาลเทียม-Aspartame เป็นสารเคมีที่ถูกประกาศว่าเป็นสารอันตรายที่อาจจะก่อให้เกิดโรคมะเร็ง) ดังนั้น หากเป็นคนที่ติดหวานหรือรับประทานน้ำตาลมากเกินไปอาจเสี่ยงที่จะทำให้เกิดมะเร็งได้

NEWS



ขอแสดงความยินดี กับบริษัท ฟอรัลด์ ที่ได้รับรางวัลนวัตกรรมข้าวไทย 2558 รางวัลชมเชยประเภทกลุ่มงานอุตสาหกรรม จัดโดยมูลนิธิข้าวไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์และสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ สำหรับผลิตภัณฑ์ฟอรัลด์ บาลานซ์ออร์แกนิก เครื่องดื่มน้ำข้าวกล้องออร์แกนิก ในการเพิ่มมูลค่าข้าวไทย จนได้รับการรับรองมาตรฐาน USDA

“เฟสท์”

บรรจุภัณฑ์ปลอดภัย

ปลอดมะเร็ง

ผลิตจากเยื่อไม้บริสุทธิ์

การเติบโตของกระแสการใส่ใจ

เรื่องสุขภาพในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา ทำให้

ผู้บริโภคจำนวนมากรู้ถึงอันตรายของการบริโภคอาหารจากบรรจุภัณฑ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น กล่องโฟม แต่ก็ยากที่จะหลีกเลี่ยงได้เพราะมีทางเลือกที่จำกัด ด้วยนโยบายการดำเนินธุรกิจที่มุ่งตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคและสร้างความสะอาดสบาย เหมาะกับการใช้งานในชีวิตประจำวัน เอสซีจี แพคเกจจิ้ง จึงได้พัฒนาบรรจุภัณฑ์ “เฟสท์” ขึ้น เพื่อตอบสนองเทรนด์ดังกล่าว และส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดีมากขึ้น

จันทร์เพ็ญ ผู้อำนวยการแบรนด์ “เฟสท์” ในเอสซีจี แพคเกจจิ้ง กล่าวว่า ผลิตภัณฑ์ “เฟสท์” เป็นบรรจุภัณฑ์อาหาร Food Grade หรือบรรจุภัณฑ์ที่มีมาตรฐานด้านความสะอาดและปลอดภัยสูง เหมาะสำหรับบรรจุอาหารโดยเฉพาะ ปรากฏในประเทศไทย ผลิตจากเยื่อไม้บริสุทธิ์ โดยไม่ใช้สารฟอกขาวและสารเรืองแสง จึงมีสีนวลเป็นธรรมชาติต่างจากกระดาษทั่วไปที่มีสีขาวสว่าง ส่วนกระบวนการผลิตนั้นเป็นระบบปิด เพื่อป้องกันสิ่งแปลกปลอมจากภายนอก ได้รับการรับรอง GMP (Good Manufacturing Practice) ตามมาตรฐาน EU Standards รวมถึง FDA ของสหรัฐอเมริกา และ EU Regulation ทำให้เชื่อมั่นได้ว่าบรรจุภัณฑ์ “เฟสท์” สะอาด ปลอดภัย ปลอดมะเร็ง

เฟสท์” ได้รับการพัฒนาและออกแบบให้บรรจุอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทนความร้อนได้ดี ไม่ละลาย ไม่รั่วซึม สามารถแบ่งสินค้าออกเป็น 2 กลุ่มหลัก ได้แก่ 1) บรรจุภัณฑ์กระดาษปลอดภัย ทำจากกระดาษเคลือบพลาสติก Food grade เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและป้องกันการรั่วซึม 2) บรรจุภัณฑ์เยื่อธรรมชาติ ย่อยสลายได้เร็ว และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม โดยแต่ละกลุ่มมีสินค้าให้เลือกหลากหลายชนิด เช่น กล่องข้าว จาน ชาม แก้วน้ำ

วางจำหน่ายที่ร้านจำหน่ายสินค้าส่งทั่วไทยและแมคโคร

สามารถสั่งซื้อออนไลน์ได้ที่ www.unipakcentershop.com

หรือติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ 0-2586-1000



Healthy Living

ฝุ่นยิ่งเล็กลงยิ่งก่อให้เกิดอันตรายมาก

ผลการศึกษาจากประเทศสหรัฐอเมริกา ระบุว่า บ้านเป็นแหล่งรวมสารก่อภูมิแพ้และก่อมลภาวะทางอากาศมากกว่านอกบ้านถึง 100 เท่า ภายในบ้านที่เราอยู่จึงกลับเป็นสาเหตุสำคัญของโรคภูมิแพ้ โรคปอดอักเสบทางเดินหายใจหรือโรคอื่นๆ ที่ร้ายแรง ด้วยอันตรายจากฝุ่นที่ลอยฟุ้งอยู่ในอากาศไปทั่วและจับตัวกันอยู่ตามพื้นบ้านและเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ เราจึงควรหันมาจัดการเรื่องฝุ่นอย่างจริงจัง

โทบี ชาวนักจุลชีววิทยาของโดสัน กล่าวว่า “ฝุ่นยิ่งเล็กลงยิ่งก่อให้เกิดอันตรายได้มาก เพราะฝุ่นที่เป็นอันตรายนั้นมีขนาดเล็กกว่าที่เราเห็นได้ถึง 6,000 เท่า การทำความสะอาดทั่วๆ ไป อย่าง การบิดกวาดพื้นเช็ดเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ หรือการถูพื้น เป็นแค่การผลักฝุ่นให้ฟุ้งหรือดันฝุ่นไปรอบบ้านเท่านั้น ดังนั้นทีมวิศวกรของโดสันจึงมุ่งมั่นพัฒนาเครื่องดูดฝุ่น Dyson Cinetic™ พร้อมเทคโนโลยีทรงประสิทธิภาพเสริมพลังดูดฝุ่นขนาดเล็กๆ เพื่อให้บ้านของคุณสะอาดและปลอดภัยจากฝุ่นร้ายต่างๆ”

คนไทยคุ้นเคยกับการทำความสะอาดด้วยไม้กวาด แต่ความจริงแล้วไม้กวาดเหล่านี้กลับทำให้ฝุ่นฟุ้งไปทั่ว ส่วนเครื่องดูดฝุ่นที่มีถุงเก็บฝุ่นก็ทำให้เราต้องใช้ถุงเก็บฝุ่นและตัวกรองฝุ่น พอนานเข้าถุงก็จะอุดตัน และเครื่องดูดฝุ่นก็สูญเสียพลังในการทำงาน ทำให้บ้านเราต้องกลับมาเผชิญหน้ากับฝุ่นอยู่เหมือนเดิม ส่วนเครื่องดูดฝุ่นที่ประกอบมาไม่ดีจะทำให้มีอากาศรั่วออกมาเครื่องและนำสิ่งสกปรกออกมาอยู่ในห้องด้วย ดังนั้นอากาศที่เราหายใจเข้าไปจึงไม่ได้สะอาดเลย

ฝุ่นร้ายขนาดเล็กถือเป็นผลเสียสำหรับระบบทางเดินหายใจอย่างมาก

สามารถทำร้ายเนื้อเยื่อในอวัยวะต่างๆ จนทำให้เกิดโรคหลาย

เป็นผลเสียต่อสุขภาพในระยะสั้นและยาว โดยเฉพาะเด็ก

และคนแก่ที่ภูมิคุ้มกันยังไม่แข็งแรงพอ ปัจจุบันมี

ผู้ป่วยกว่า 300 ล้านคนทั่วโลกเป็นโรคภูมิแพ้ และ

คาดการณ์ภายในปี 2025 จะมีผู้ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้

เพิ่มขึ้นเป็น 400 ล้านคน





ไวรัสเอชพีวี ติดได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง

เสี่ยงมะเร็งปากมดลูก มะเร็งองคชาต และหูดหงอนไก่

แพทย์แนะฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสเอชพีวีมีประสิทธิภาพป้องกันได้ถึงร้อยละ 70 ของเชื้อก่อมะเร็งปากมดลูก และงานวิจัยล่าสุดระบุหากฉีดเข้าไปเพียง 2 ปีครึ่ง จะเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชพีวีอย่างคงทนเพิ่มถึง 6 เท่า

นายแพทย์วิสิทธิ์ สุภัทรพงษ์กุล นายกสมาคมมะเร็งนรีเวชไทย กล่าวว่า “เชื้อไวรัสเอชพีวี (HPV) หรือ Human Papilloma Virus เป็นไวรัสที่ติดต่อกันได้ง่าย ส่วนใหญ่เป็นการติดเชื้อที่อวัยวะสืบพันธุ์จากการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งจากสถิติในประเทศแคนาดา พบว่าทุก 1 ใน 4 ของประชากรเพศหญิงและชายที่อายุต่ำกว่า 25 ปี มีการติดเชื้อไวรัสเอชพีวี ทำให้เกิดโรคทั้งในผู้หญิงและผู้ชาย ซึ่งเชื้อไวรัสเอชพีวีนี้มีมากกว่า 100 สายพันธุ์ แต่มีอยู่ 15 สายพันธุ์ที่มีความเสี่ยงสูงให้เกิดมะเร็งต่างๆ ของอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งเพศหญิงและเพศชาย โดยเฉพาะสายพันธุ์ที่ 16 และ 18 ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของโรคมะเร็งปากมดลูกกว่าร้อยละ 70 และอีก 25 สายพันธุ์ที่มีความเสี่ยงให้เกิดโรคอื่นๆ ได้แก่ สายพันธุ์ที่ 6 และ 11 ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหูดหงอนไก่ถึงร้อยละ 90 ตามปกติการติดเชื้อไวรัสเอชพีวีมักไม่แสดงอาการใดๆ และโอกาสที่ร่างกายจะกำจัดเชื้อออกไปเองได้ก็มีสูง แต่หากได้รับเชื้ออย่างต่อเนื่องหรือมีการติดเชื้อเป็นระยะเวลานานๆ จะก่อให้เกิดการติดเชื้อเอชพีวีอย่างคงทน และกลายเป็นโรคมะเร็งปากมดลูก โรคมะเร็งองคชาต มะเร็งทวารหนัก มะเร็งช่องปากและคอ และโรคหูดหงอนไก่ได้

ในประเทศไทยโรคมะเร็งปากมดลูกพบบ่อยเป็นอันดับ 2 และมีหญิงไทยเสียชีวิตจากมะเร็งปากมดลูกเฉลี่ยถึงวันละ 14 คน ทั้งๆ ที่มะเร็งปากมดลูกสามารถป้องกันได้ทั้งการตรวจคัดกรองที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น และวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสเอชพีวีมีประสิทธิภาพป้องกันได้ถึงร้อยละ 70 ของเชื้อก่อมะเร็งปากมดลูก แต่กลับยังเป็นมะเร็งที่พบบ่อยในหญิงไทย เราจึงควรเร่งให้ความรู้และกระตุ้นให้ประชาชนหันมาให้ความสนใจเรื่องนี้มากขึ้น รวมทั้งการป้องกันย่อมดีกว่าการรักษาเมื่อเป็นโรคแล้ว เพราะคุ้มค่ากว่าทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และยังเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าการรักษาโรคมะเร็ง”



ล้างมือถูกวิธี กำจัดเชื้อโรคในห้องน้ำสาธารณะ

การหลีกเลี่ยงการใช้ห้องน้ำสาธารณะเป็นเรื่องที่ทำได้ลำบาก การล้างมือทุกครั้งหลังการเข้าห้องน้ำ เป็นวิธีดูแลและป้องกันตัวเองให้ห่างไกลเชื้อโรคง่ายที่สุด คุณหมอกฤณา อธิกิจอายุรแพทย์ รพ.ปิยะเวท มีเคล็ดลับการดูแลความสะอาดที่ถูกวิธีมาแนะนำกันค่ะ หลักการล้างมือที่ถูกต้องมี 7 ขั้นตอน

- 1 ใช้น้ำและสบู่ล้างฝ่ามือให้สะอาดโดยใช้ฝ่ามือถูกัน
- 2 ใช้ฝ่ามือถูหลังมือและซอกนิ้วมือ
- 3 ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือและซอกนิ้วมือ
- 4 ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
- 5 ถูบริเวณหัวแม่มือโดยรอบฝ่ามือ
- 6 ใช้ปลายนิ้วถูข้อมือ
- 7 ถูรอบๆ ข้อมือ

หลังจากทำจนครบทั้ง 7 ขั้นตอนแล้ว ให้ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและเช็ดให้แห้งด้วยกระดาษทิชชู ไม่ควรใช้เครื่องเป่ามืออัตโนมัติในห้องน้ำสาธารณะ เพราะเป็นอีกหนึ่งจุดที่มีการสะสมของเชื้อโรคอยู่เป็นจำนวนมากเช่นกัน

สุดท้ายก่อนออกจากห้องน้ำถ้าจำเป็นต้องเปิดประตู ให้ใช้กระดาษทิชชู จับลูกบิดประตู อาจจะฟังดูยุ่งยาก ทุ่นวายไปหน่อย แต่ถ้าแลกกับสุขภาพที่ดี ไม่ป่วยด้วยเชื้อโรคที่แพร่กระจายอยู่เต็มห้องน้ำนั้นก็ถือว่าคุ้มค่า และต้องทำให้เคยชินจนติดเป็นนิสัย ควรท่องไว้ให้ขึ้นใจเสมอว่า การล้างมือบ่อยครั้งนั้นสามารถช่วยยับยั้งเชื้อโรคได้”



เคล็ดลับในการดูแลผิวให้สุขภาพดี

แพทย์หญิงธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล แพทย์วุฒิบัตรเวชศาสตร์ชะลอวัย (สหรัฐอเมริกา) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนัง กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลให้ผิวแห้งเสียว่า “สาว ๆ หลายคนอาจเข้าใจว่าผิวของเราสูญเสียความชุ่มชื้นเมื่อมีต้องเจอกับสภาพอากาศที่แห้งและเย็นในช่วงปลายปีเท่านั้น แต่จริงๆ แล้วผิวสูญเสียความชุ่มชื้นอยู่ตลอดเวลา เริ่มตั้งแต่ตอนก้าวเท้าออกจากบ้าน ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ในสภาพแวดล้อมที่พบเจอ ล้วนทำให้ผิวสูญเสียน้ำได้เร็วกว่าปกติ ทำให้ผิวขาดความชุ่มชื้นจนเกิดการลอกคัน หรือเป็นขุยตามมา หากขาดการดูแลและบำรุงผิวอย่างต่อเนื่อง”

แพทย์หญิงธิดากานต์ มีคำแนะนำการดูแลผิวดังนี้

- 1 อย่านอนน้ำร้อนจัดเกินไป เพราะยิ่งน้ำร้อนมาก ผิวเราก็จะยิ่งแห้งมากตามไปด้วย
- 2 ทาโลชั่นสูตรสำหรับผิวแห้งทันทีที่ล้างอาบน้ำ อย่ายปล่อยให้ผิวแห้งนานๆ หรือจนรู้สึกแห้งคันแล้วจึงทาโลชั่น เพราะโลชั่นจะสามารถซึมซาบเข้าบำรุงผิวได้ดีที่สุดในขณะที่ผิวยังชุ่มชื้นหลังอาบน้ำ
- 3 ถึงแสงแดดจะไม่รุนแรงและทำให้รู้สึกร้อนเหมือนในช่วงหน้าร้อน แต่ในช่วงหน้าหนาว สาวๆ ก็อย่าชะล่าใจ เพราะรังสียูวีและอินฟราเรดนั้นยังคงสะท้อนและทำร้ายผิวของเราอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการสะท้อนของรังสียูวีซึ่งสามารถตกสะท้อนพื้นหิมะขึ้นมาทำร้ายผิวเราแบบทวีคูณ ดังนั้นสาว ๆ จึงควรทาครีมบำรุงผิวที่มีส่วนผสมของสารกันแดดเป็นประจำทุกวัน



CRISTIANO RONALDO ชวนร่วมเป็นส่วนหนึ่งของแคมเปญ #BETHE1DONOR

เลือดเป็นองค์ประกอบที่ร่างกายขาดไม่ได้ แต่ผู้คนมากมายไม่เห็นความสำคัญ จนกระทั่งจำเป็นต้องใช้เลือดจริงๆ มีรายงานว่ามีคนบริจาคโลหิตครั้งเดียวครั้งเดียวเพียง 234 ล้านครั้งทั่วโลก และหลายครั้งจำเป็นต้องมีการถ่ายเลือดหรือให้เลือด ดังนั้นการบริจาคเลือดอย่างสม่ำเสมอจึงมีความสำคัญมาก

แอมบอด (Abbott) (NYSE: ABT) จับมือกับคริสเตียนโรนัลโด

โรนัลโด สุดยอดนักเตะระดับโลกจากสโมสรเรอัลมาดริด รณรงค์ให้ผู้คนตระหนักถึงความสำคัญของการบริจาคโลหิต โดยโรนัลโดจะรับหน้าที่เป็นทูตระดับโลกคนแรกของแคมเปญ #BeThe1Donor เพื่อสร้างแรงจูงใจให้คนหนุ่มสาวทั่วโลกหันมาบริจาคโลหิตกันอย่างสม่ำเสมอ

สำหรับโรนัลโดนั้นถือเป็นผู้บริจาคโลหิตอย่างสม่ำเสมอ เขาเข้าใจถึงความสำคัญของการบริจาคโลหิตเป็นอย่างดี เขาเริ่มบริจาคโลหิตครั้งแรกหลังจากที่เห็นลูกชายของเพื่อนร่วมทีมป่วยและต้องการเลือดโดยด่วน นับแต่นั้นเป็นต้นมา เขาก็บริจาคโลหิตอย่างสม่ำเสมอและพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่อาจทำให้เขาไม่สามารถบริจาคโลหิตได้

แม้ว่าจะมีการบริจาคโลหิต 108 ล้านครั้งต่อปี แต่ก็เป็นเพียงเสี้ยวเดียวของประชากรโลกที่สามารถบริจาคโลหิตได้ การบริจาคโลหิตอย่างสม่ำเสมอมีความสำคัญมากเป็นพิเศษสำหรับผู้ที่ต้องถ่ายเลือดเป็นประจำ เนื่องจากเลือดเก็บไว้ได้ไม่นานและอาจหมดอายุ ดังนั้น ผู้บริจาคโลหิตอย่างสม่ำเสมอโดยสมัครใจและไม่รับค่าตอบแทน จึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการรับประกันว่าจะมีเลือดเพียงพอต่อความต้องการ

innisfree “อินนิสฟรี”

คุณประโยชน์ของธรรมชาติจากเกาะเชจูอินนิสฟรี



Innisfree Green Tea Seed



Innisfree Jeju Volcanic Pore

“อินนิสฟรี” แบนด์เครื่องสำอางธรรมชาติ จากเกาหลี ก่อตั้งขึ้นในปี 2000 ภายใต้ บริษัท อมอร์ แปซิฟิก ซึ่งเป็นแบรนด์แรกในบริษัทที่ให้ความสำคัญกับคุณประโยชน์จากธรรมชาติ อินนิสฟรี เริ่มขายครั้งแรกเฉพาะในไฮเปอร์มาร์เก็ตเท่านั้น

เดือนธันวาคมปี 2005 เปิดแฟล็กชิพสาขาแรกที่ย่านเมียงดง ใจกลางกรุงโซล และภายในระยะเวลาเพียงแค่ 2 ปี ได้ขยายสาขาเพิ่มมากกว่า 100 สาขา ปี 2013 อินนิสฟรีประสบความสำเร็จในการขายมากกว่า 358 พันล้านวอน ซึ่งต่อมาอินนิสฟรีได้ขยายสาขาเพิ่มเติมอย่างน้อย 40% ทุกปี จนถึงปัจจุบันนี้ อินนิสฟรีมีมากกว่า 1,000 สาขาทั่วโลก

ตั้งแต่ปี 2006 อินนิสฟรีประสบความสำเร็จกับผลิตภัณฑ์หลากหลายชนิด เช่น กลุ่มผลิตภัณฑ์ Olive Real, กลุ่มผลิตภัณฑ์ Green Tea และ Eco Science Wrinkle Spot Essence โดยผลิตภัณฑ์ที่ขายดีที่สุดตลอดกาล คือ เซรั่มเมล็ดชาเขียว (Green Tea Seed Serum) และมาสก์โคลนภูเขาไฟเชจู (Jeju Volcanic Pore Clay Mask) ซึ่งตั้งแต่มีการเปิดตัวในปี 2010 ผลิตภัณฑ์นี้ขายได้มากกว่า 1 ล้านชิ้นและอินนิสฟรีก็ยังคงเติบโตอย่างต่อเนื่อง ด้วยผลิตภัณฑ์อันยอดเยี่ยมที่ให้ความสำคัญกับประโยชน์จากธรรมชาติ

ความหมายของอินนิสฟรี

ชื่อแบรนด์ “อินนิสฟรี” มีความหมายว่า “เกาะที่มอบความผ่อนคลายแก่ผิวพรรณ” คุณประโยชน์จากธรรมชาติของเกาะเชจูและแนวคิดแบบ “กรีนไลฟ์” ที่เคารพและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

ความผูกพันระหว่างอินนิสฟรีกับเกาะเชจู ย้อนกลับไปในปี 1979 เมื่ออินนิสฟรีเริ่มการเปลี่ยนแปลงดินแดนที่แห้งแล้งบนเกาะเชจูเป็นไร่ชาเขียวที่เห็นกันทุกวันนี้ ผู้ก่อตั้ง คุณโซซุงฮวัน มีความผูกพันลึกซึ้งกับธรรมชาติ แห่งเกาะเชจู เป็นเวลากว่าทศวรรษ เห็นว่าพื้นที่รอบภูเขาฮัลลาบนเกาะเชจูเป็นสถานที่ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการปลูกชาเขียวแบบปลอดสารเคมี และได้เปลี่ยนบริเวณนี้เป็นไร่ชาเขียว ตามหลักแนวทางเกษตรอินทรีย์ด้วยตนเอง

ความเข้าใจที่ดีนี้ได้สร้างรากฐานให้อินนิสฟรีเป็นแบรนด์ที่ส่งต่อคุณประโยชน์จากธรรมชาติอันแสนอุดมสมบูรณ์ ด้วยชาเขียวออร์แกนิกที่ปลูกด้วยมือและส่วนผสมอื่นๆ อินนิสฟรี จากเกาะเชจูตั้งเช่นหินภูเขา

ไฟเชจู, ดอกคาโนล่า และดอกคามิเลีย ทรัพยากรเหล่านี้ได้สร้างความผูกพันอันลึกซึ้ง และมีค่าระหว่างอินนิสฟรีกับเกาะเชจูอินนิสฟรี และอินนิสฟรีพยายามอย่างต่อเนื่อง เพื่อผลิตเครื่องสำอางที่มีส่วนผสมอินนิสฟรีจากเกาะเชจู และส่งต่อคุณประโยชน์จากธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ด้วยความงามและสุขภาพที่ดีจากเกาะเชจูอินนิสฟรี

เมื่ออินนิสฟรี ขยายสาขาสู่ตลาดโลก

อินนิสฟรีได้มีการเปิดตัวกับลูกค้าชาวจีนเป็นครั้งแรกผ่านทางออนไลน์ ในช่วงต้นเดือนเมษายนปี 2012 และประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่ จึงเปิดสาขาแรกนอกประเทศเกาหลีใต้ ที่เมืองเซี่ยงไฮ้ ประเทศจีน ซึ่งเป็นก้าวแรกแห่งความสำเร็จในการเข้าสู่ตลาดโลก และได้รับการตอบรับและความชื่นชมจากหญิงสาวชาวจีนที่หลงใหลในผลิตภัณฑ์ และแบรนด์เครื่องสำอางจากธรรมชาติที่เน้นเรื่องราวของเกาะเชจูอินนิสฟรี นอกจากนี้ อินนิสฟรียังเอาใจใส่ในเรื่องของการบริการให้การปรึกษาแบบตัวต่อตัวกับผู้เชี่ยวชาญด้านความงาม

ในปัจจุบันอินนิสฟรีมีมากกว่า 100 สาขาในประเทศจีน รวมทั้งสาขาหลักในเซี่ยงไฮ้คอมเพล็กซ์ ที่ใหญ่ที่สุดในเมืองเซี่ยงไฮ้ นอกจากนี้มีสาขาที่ห้างสรรพสินค้าพาร์สัน และแฟล็กชิพสาขาที่ ฮงกิงแควร์

จากการขยายสาขาที่ประสบความสำเร็จในตลาดจีน จึงได้เปิดสาขาเพิ่มเติม ดังต่อไปนี้ : ฮองกง (เมษายน 2013), อินเดีย (ตุลาคม 2013), สิงคโปร์ (พฤศจิกายน 2013), ไต้หวัน (พฤษภาคม 2014), มาเลเซีย (ธันวาคม 2014), ประเทศไทย (พฤษภาคม 2015)



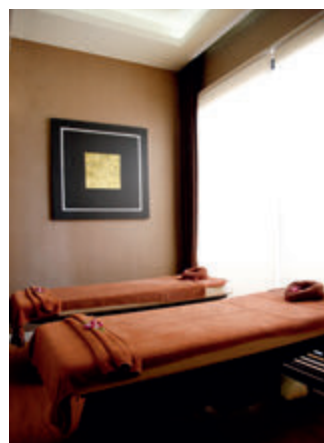
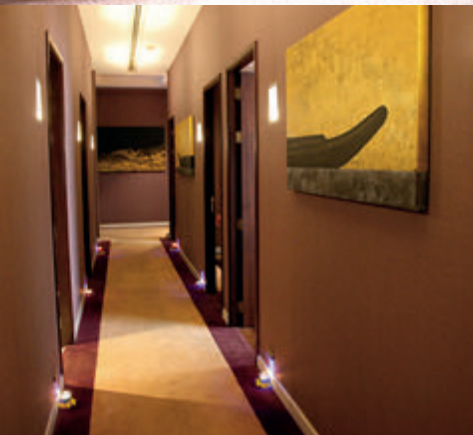
Sejin Yoo - Innisfree expert





เติมเต็มความผ่อนคลายใจกลางเมืองที่ Aetas Spa

ละทิ้งความเมื่อยล้าแล้วมาผ่อนคลายที่ เอตัสสปา โรงแรมเอตัส แบงค็อกคอค สปาในรูปแบบไทยไมเดิร์น เราพบความเป็นส่วนตัวท่ามกลางตึกเมืองมากมาย ที่ถูกเนรมิตให้พื้นที่แห่งนี้ เต็มไปด้วยบรรยากาศของสวน ต้นไม้ และความปลอดโปร่งที่มองเห็นวิวกรุงเทพได้โดยรอบ สำหรับสปาที่นี่มีให้เลือกมากมายภายใต้คอนเซ็ปต์ธรรมชาติคุณค่าที่ปลอดภัยไล่ไปตั้งแต่ Body ที่มี แพ็คเกจ "Luxurious Tamarind" ขัดเซลล์ผิวที่เสื่อมแล้วให้หลุดออกให้ดูกระจ่างใส ด้วยเม็ดบิวทอลันท์ และสมุนไพรไทยมะขาม พร้อมผ่อนคลายความเมื่อยล้า และลดการดึงเครียดจากการทำงาน ด้วยการนวดน้ำมันหอมระเหย อะโรมาเทอราพี หรือจะเป็น "Skin Sanctuary" กับการนวดรูปแบบ "สวีดิช" (Swedish Massage) ที่นวดกระตุ้นผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผ่านการนวดน้ำมัน พร้อมเทคนิคการนวด ด้วยมือ อย่างเป็นระบบ ทำให้เลือดหมุนเวียน "Phytoplus Marine Body Scrub" สดริบที่เหมาะสมสำหรับทุกสภาพผิวและยังเป็นซิกเนเจอร์ของที่นี่อีกด้วย พร้อมคุณค่าวิตามินแร่ธาตุจากสาหร่ายทะเล 3 ชนิด ปิดท้ายด้วยแพ็คเกจที่สุดของการรีแลกซ์อย่าง "Time to Relax" แพ็คเกจสปา 180 นาที สำหรับคุณลูกและคุณแม่ที่ช่วยคืนความอ่อนเยาว์ให้ผิวพรรณทั่วใบหน้าและเรือนร่าง ใครที่ไม่อยากเสียเวลากับการเดินทาง และมองหาที่ผ่อนคลายใกล้ตัวลองแวะไปดูกันนะคะ



สถานที่ โรงแรมเอตัส ซอยร่วมฤดี Tel. 02- 618- 9000

7 ัญพิชธรรมชาติ คืนความชุ่มชื้นสู่ผิวกาย

ต้อนรับอากาศหนาวปลายปีด้วย ทริตเมนท์สแนมผ่อนคลายเพื่อคืนความชุ่มชื้น ด้วยพลังแห่ง 7 ัญพิชธรรมชาติ ครีมนวดผิวสูตรเฉพาะที่มีส่วนผสมหลักจากพืชพรรณนานาพันธุ์ เริ่มด้วย ศาลตราวีรป่าบัต การปรนนิบัติฝ่าเท้าที่จะชำระล้างด้วยชาสะเดาผสมกลีบดอกไม้นานาพันธุ์ ช่วยขจัดแบคทีเรียได้เป็นอย่างดี ตามด้วยการขัดผิวจากครีมสครับ ซึ่งมีส่วนผสมของ ข้าวโพด นมสด ข้าวโอ๊ต จมูกข้าวสาลีและข้าวสารบั่นให้เข้ากันเพื่อนำไปเป็นลูกประคบขนาดตามจุดที่หะโลมสครับไว้ สร้างความแข็งแรงให้ผิวได้อย่างครบสูตร ระยะเวลาทริตเมนท์ 60 นาที ราคาสบายกระเป๋าเพียง 1,500 บาท



BEAUTY PRODUCT



MAKE SENSE *of Scents*

ในการเลือกซื้อน้ำหอมขึ้นอยู่กับรสนิยมความชอบของผู้ใช้เป็นสำคัญ เวลาซื้อต้องทดลองดมกลิ่นให้แน่ใจก่อน เพราะน้ำหอมส่วนใหญ่สามารถแบ่งส่วนประกอบของกลิ่นออกเป็น 3 ส่วน คือ กลิ่นแรกที่เรารับได้เมื่อสูดดม Top note ซึ่งจะจางหายไปอย่างรวดเร็วแต่เป็นสัมผัสแรก และกลิ่นที่รับต่อมา Middle note ซึ่งถือเป็นหนึ่งในหัวใจสำคัญ กลิ่นนี้สามารถอยู่ได้นานตั้งแต่ 1-2 ชั่วโมง และกลิ่นสุดท้ายที่จะค่อยๆ เพลยออกมาเมื่อเวลาผ่านไป แต่จะอยู่ติดคนนาน คือ Base note ควรมีการทดลองฉีดบนตัวแล้วทิ้งไว้ เพื่อเช็กกลิ่นที่ผสมกับกลิ่นกายของเราระหว่างวันด้วย เพราะกลิ่นจะเปลี่ยนแปลงหรือเพี้ยนได้เมื่อเจออากาศร้อน หรือแห้ง หากต้องทดลองดมหลายกลิ่นๆ ต่อเนื่อง แนะนำให้ดมเมล็ดกาแฟ (สามารถงอกจากพนักงานที่ขายน้ำหอมได้) เพื่อเป็นการล้างกลิ่นและทำให้ประสาทการรับกลิ่นสามารถแยกแยะกลิ่นน้ำหอมได้ดีขึ้น



1. Tory Burch Absolu (ขนาด 100 มล. ราคา 5,200 บาท) 2. TH BOLD ชนิด EDT (ขนาด 100 มล. ราคา 3,100 บาท) 3. น้ำหอม Gold (ขนาด 50 มล. ราคา 3,100 บาท) 4. น้ำหอม COOL WATER TENDER SEA ROSE ชนิด EDT (ขนาด 50 มล. ราคา 2,500 บาท) 5. น้ำหอม Ermenegildo Zegna Acqua di Bergamotto (ขนาด 100 มล. ราคา 4,500 บาท) 6. DKNY BE DESIRED (ขนาด 100 มล. ราคา 4,200 บาท)

HOLIDAY *Gift Guide*



1. Cozy Comforts (ราคา 2,100 บาท ราคาปกติ 3,300 บาท) ให้ผิวกายหอมสดชื่นแสนเข้ายวนของ "จิง" 2. PERFECTLY HAPPY ชุดน้ำหอม clinique happy (ราคา 2,500 บาท) กลิ่นดั้งเดิมที่ให้ความรู้สึกสุขใจทุกครั้งที่ใช้ 3. renewed hope in a jar refreshing & refining moisturizer (ขนาด 15 มล. ราคา 650 บาท) มอยส์เจอร์ไรเซอร์สูตรเข้มข้น 4. Immortelle Divine Cream & Lotion Set (ราคาพิเศษ 6,190 บาท ราคาปกติ 6,740 บาท) 5. No7 Protect and Perfect Intense Advanced Collection (ราคา 1,970 บาท) สกินแคร์ที่พร้อมมอบความอ่อนเยาว์ เรียบเนียน และชุ่มชื้นให้กับผิว 6. Frosted Plum กลิ่นของผลพลัมแสนหวานผสมกับกลิ่นหอมของดอกพีโอนี่





MCM

เฉลิมฉลองเทศกาลแห่งความสุขด้วยไอเดียของขวัญสุดพิเศษ กับกระเป๋าหนังแลนเก้ Rabbit Collection ลายซิกเนเจอร์อีกลายของแบรนด์ พร้อมอัปเดตลายโมโนแกรมวิเซโต้ (Visetos) สุดคลาสสิกให้มีความน่ารักสดใส โดยเพิ่มลายพริ้นต์กระต่ายน้อยโบซมพูเข้าไป ออกมาเป็นไอเท็มสุดเก๋ให้เลือกมากมายตั้งแต่เคลือบโทรศัพท์มือถือ กระเป๋าตังค์ กระเป๋าพ้เข้า ไปจนถึงกระเป๋าสะพายทรงกลม (Tambourine bag)



เอสปริ้ (ESPRIT)

สัมผัสความสวยงามที่ถูกร้อยเรียงจากธรรมชาติ โอบกอดด้วยสายลมที่พัดพาไอหนาว ถ่ายทอดสู่คอลเลคชั่น "เรโทร โฟล์ค" เสน่ห์และสีสันของสไตล์เรโทรย้อนยุค ที่คุณจะได้สนุกกับการมิซแอนด์แมทช์ เลเยอร์เสื้อผ้า คลาสสิกร่วมสมัยที่คงไว้ซึ่งความทิวหาในสไตล์ของหนุ่มสาวสังคมเมือง



La Boutique

'ลา บูทีคส์' แรนด์แฟชั่นสตรีสัญชาติไทย ภายใต้คอนเซ็ปต์ 'เดอะ นิว วินเทจ' ที่นำความงดงามทางแฟชั่นในแต่ละยุคสมัย มาผสมผสานกับกลิ่นอายประวัติศาสตร์ทางศิลปะ "เอ สปริต ออฟ บัตเตอร์ฟลาย" (A Spirit of Butterfly) มีภาพรวมจากการออกแบบลายพิมพ์ 'เลฟเฟอปปายิง' (L'effetPapillon) เพื่อสร้างสรรค์เสื้อผ้าในหลายเจดิสันแมกซีเดรสสีดำ นอกจากนี้ยังมีการนำกลิ่นอายของ 'โบฮีเมียน' (Bohemian) มาสะท้อนภาพความงามของเวลากลางคืนที่แสงและเงาเข้ามา มีบทบาทกับการใช้ชีวิตด้วย



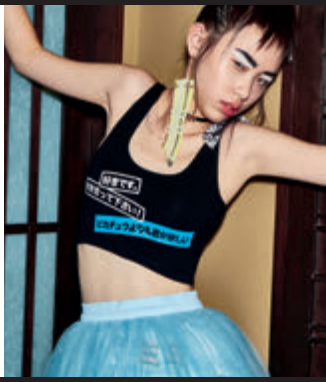
'คานิต' (CANITT)

ความทิวหาเปี่ยมรสนิยม และจุดเริ่มต้นของของสไตล์ นำมาเชื่อมโยงเข้ากับโครงร่างงานดีไซน์จากยุค 1920 สะท้อนภาพของหญิงสาวยุคใหม่ที่เด่นด้วยสไตล์หลายมิติ นับเป็นไอเดียเด่นที่ 'CANITT' (คานิต) นำมาใช้สำหรับคอลเลคชั่นนี้ "The Sassy Jazz Club" ดีไซน์โดยหยิบเอาซิลลูเอตของแฟชั่นในยุค Jazz Age มาปรับใหม่ใส่กลิ่นอายโมเดิร์น ขึ้นเด่นคือเดรสลายพิมพ์ไข่มุกและขนนก Diva Jazz ในเฉดสี Scarlett (สการ์เล็ต) และ Blue Marine (บลูมารีน) สื่อถึงความเป็นอิสระและสง่างาม ผ่านแนวคิดที่ต้องการบอกว่า ผู้หญิงทุกคนต่างมีความเขี้ยวอันเป็นเอกลักษณ์ สวย มีเสน่ห์น่าค้นหา

HEALTH PLUS & SLIMMING

Mimi

เสื้อผ้าในสไตล์ Essential Chic เป็นเสื้อผ้าที่ดีไซน์พิเศษทั้งเสื้อยืดพิมพ์ลาย เสื้อสายเดี่ยว กระโปรงสั้น กางเกงขาสั้น ชุดชั้นใน ไปจนถึงเครื่องประดับดีไซน์ใหม่ โดยมีกลิ่นอายของสปอรวอร์ เพื่อเหมาะกับการพักผ่อน รูปแบบของเสื้อผ้านั้นไปที่ความเรียบ ทว่าแฝงด้วยดีเทลสนุกอย่างการใช้สีสลับ ลายพิมพ์บวกกับการเปลี่ยนรูปแบบการดีไซน์ไปในหลากหลายรูปแบบโดยไม่ได้อึดติดกับกฎเกณฑ์ใดๆ ทำให้ Mimi จะเป็นแบรนด์เสื้อผ้าที่มีความสนใจเปลี่ยนแปลงและเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา



วาเลนติโน (VALENTINO)

วาเลนติโน ฟอรัล/วินเทอ 2015-16 เข้ายวนในแบบอิสตรีแต่เข้มแข็งอย่างอิสระเสรี เนื้อผ้าที่แนบแผ่วเบาไปกับร่างกาย เสื้อคลุมชีฟองอัดฟลิตตัวยาว กระโปรงเอวสูง การสวมใส่ที่ซ้อนทับ ใต้ตัวยาวสวมใส่ทับเสื้อสวมที่ซ้อนบนเดรสลูกไม้อกที่ ลายพิมพ์ดอกไม้และลายปักรูปผีเสื้อ เติมแต่งรายละเอียดวิบวับด้วยด้ายสีเมทัลลิกและลายทางขวาง, สามเหลี่ยม และลายเรขาคณิตสีตัดต่างๆ ไอเดียการจับคู่กระจายตามเทคนิคต่างๆ ของเสื้อ เช่น ผ้าชีฟองและลูกไม้บางเบาจับคู่กับผ้าขนสัตว์เนื้อแน่น เป็นต้น



'พอร์ตแลนด์' (Portland)

'พอร์ตแลนด์' (Portland) รับลมหนาวในสไตล์ 'แคชวลแวร์' (Casual Wear) กับ 'วินเทอ มารีน' (Winter Marine) โดยการนำเสนองานให้มีความเป็นสปอรวอร์มากขึ้น แต่ยังคงการออกแบบที่มีกลิ่นอายของความโรแมนติกซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของแบรนด์เอาไว้ เพิ่มเติมสีสันให้มีความสดใสน่าสวมใส่ด้วยสีบรรยากาศของฤดูใบไม้ร่วง อาทิ สีใบไม้แห้งหรือสีของท้องฟ้ายามพระอาทิตย์ตกดิน

UNIQLO

ผลงานสร้างสรรค์ล่าสุดในคอลเลคชั่น คาริน รอยท์เฟลด์ ฟอรัล/วินเทอ 2015 แฟชั่นไอคอนระดับโลก ผู้ก่อตั้งและบรรณาธิการบริหารนิตยสาร CR Fashion Book งานออกแบบในคอลเลคชั่นนี้เสริมเสน่ห์จากความงามของผู้หญิง ด้วยประสมกรรมและความเข้าใจในศาสตร์และศิลป์แห่งความงามของคาริน รอยท์เฟลด์ และความใส่ใจในทุกรายละเอียดของนาโอกิ ทากิซาว่า จึงได้มาซึ่งชิ้นงานที่ตัดเย็บอย่างประณีตด้วยวัสดุคุณภาพเยี่ยม





แพทย์หญิงอังจิม่า สุวรรณจินดา

ลาขาด ‘หุ่นแหมม’ ลับ พืษาดไขมันด้วยความเย็น

สาวๆ หุ่นๆ คงเจอกับอาการล้น ปริ ปลิ้น ปล้อง กันมิใช่น้อย จากอาการเนื้อปลิ้นล้นเป็นแหมม ป้ายันแถมงอวกางเกง หรือสวมเสื้อแล้วกระดุม แกบปริเพราะก้อนเนื้อที่อุดมเต่งไปด้วยไขมัน พยายามที่จะดันทะลุออกมาจนลื้อผ้าที่คุณสวมใส่ ซึ้นแหมมล้นยับบ่นก่อนความสวยของคุณผู้หญิง ยามสวมชุดชั้นใน หรืออยากเช็กซึ้นยามสวมบิกินีตัวจิ๋ว เพราะปล้องเนื้อที่ปลิ้นออกมากอง บริเวณปอกหลัง บั้นเอว โคนขา ทำให้คุณกลายเป็นบางพันธุริต์นริบสะแแทนที่จะเป็นเจ้ากสาวสุดเซ็กซี่ จนด้วยปัญญาในการหาทางออกไม่ว่าจะเป็น สัตย์เกิบพุงที่รัดแน่นจนหายใจแทบไม่ออก หรือจะ กังออดกั๊งคอดอาหาร ไขมันก็ยังไมยอมหายไป แผน ออกกำลังกายที่ถูกกระตุ้นจากครุสุดหล่อใน พืตบสก็ยังไม่ช่วยให้หุ่นเป๊ะสมใจดังฝัน อย่าวว่าแต่ T25 เรย ต่อให้ T250 ก็ไม่รู้ว่าซั้วชีวิตนี้จะพอมลงได้มีย อยากกำจัดไขมันออกแบบด่วนๆ แต่ก็ไม่ไหวถ้าจะ คุดไขมัน ต้องทำอย่างไร

ในอดีตเราอาจคุ้นเคยกับการกำจัดไขมันโดยวิธี การฉีดสลายไขมันทิ้ง หรือถ้าอยากเห็นผลเร็วขอบแบบ จบในครั้งเดียวก็อาจเลือกการผ่าตัดคุดไขมัน ซึ่งอาจ เป็นการคุดแบบธรรมดา การคุดร่วมกับการใช้ อัลตราซาวด์หรือที่รู้จักกันดีในนามของเวเซอร์ การ คุดพร้อมการกระชับผิวไปในตัวด้วยเทคโนโลยีบอดีโทท์ แม้เป็นทางเลือกที่ไวดแต่ก็เหมาะกับคนใจถึงไม่กลัวเจ็บ เป็นสำคัญ ในคนใจเสาะ ชักลัว ต่อให้ันวัตกรรมจะล้ำ พักพื้นน้อยขนาดไหนก็ไม่มีทางเซย์เสสแน่นอน กระทั่ง มีเทคโนโลยีคุล สคัลป์ติง มาตามอก คนหุ่นแหมม ให้ มีกำลังใจในการกำจัดไขมันกับเทคโนโลยีรูปแบบใหม่ เส้นทางการใช้ความเย็นฆ่าเซลล์ไขมันที่ระรื่น อ้วนพือยู่ใต้ผิวคุณ พืษาดไขมันตัวการหุ่นแหมมแบบ ไม่เจ็บตัว ไม่มีแผล เห็นผลชัดเจนและที่สำคัญคือ ปลอดภัย ด้วยเทคโนโลยีที่เรียกว่าไครโอ โลโปไลสิส (Cryolipolysis™) ของเทคโนโลยี คุล สคัลป์ติง (Cool Sculpting) ที่ได้รับการที่คิดค้นและพัฒนาโดย ใจง พยาบาล แมสซาชูเซตส์ เจเนอรัลด์ ของมหาวิทยาลัย ฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งกำลังเป็นที่นิยม อย่างแพร่หลายไปทั่วโลก

ความเย็นฆ่าไขมันได้จริงหรือ

โดยปกติการลดน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหาร หรือออกกำลังกาย ที่เซลล์ไขมันยังคงอยู่ในชั้นผิวเท่า เดิมเพียงแต่เปลี่ยนขนาดให้เล็กลงเมื่อเราพอมลง แน่นอนว่าเมื่อเราอ้วนขึ้นไขมันเหล่านี้ก็พร้อมที่จะ

กลับอ้วนกลมขึ้นมาใหม่เช่นกัน ในขณะที่เทคโนโลยี คุล สคัลป์ติง เป็นการกำจัดจำนวนเซลล์ไขมันออกไป จากร่างกายทิ้ง กล่าวคือภายใต้หลักการการทำงานที่ทำให้ เกิดกระบวนการ Cryolipolysis™ ในการพริชให้เซลล์ ไขมันใต้ผิวหนังแข็งตัวและตายในที่สุด เริ่มต้นโดยการให้ ความเย็นในปริมาณที่เหมาะสมแก่เซลล์ไขมันโดย ปล่อยคลื่นความเย็นติดลบ 12 องศา จากแอปพลิเคชัน ปล่อยบริเวณที่มีไขมันที่ล้นหลามออกมา ด้วยแรงดูดที่ เหมาะสม ความเย็นที่ถูกส่งลงสู่ใต้ผิวหนังและมีการ ควบคุมรักษาระดับความเย็นนั้นไว้ระยะหนึ่งประมาณ 45-60 นาที จนเซลล์ไขมันแข็งตัว หลังจากการรักษา ดังกล่าว ประมาณ 3 วัน เซลล์ไขมันจะเริ่มเกิด กระบวนการการตายอย่างเป็นธรรมชาติของเซลล์ (apoptosis) และภายใน 14 วัน ระบบน้ำเหลืองจะเริ่ม การขจัดเซลล์ไขมันที่ตายแล้วออกจากร่างกายอย่าง เป็นธรรมชาติ ทำให้จำนวนเซลล์ไขมันลดลงและชั้นไขมัน บางลง แต่ละครั้งสามารถลดจำนวนเซลล์ไขมัน ใน บริเวณที่ทำกรักษาได้ประมาณกว่า 20-25 % โดย เซลล์ไขมันหลังถูกทำให้ตายไปจะไม่สามารถถูกสร้าง ใหม่หรือกลับมาเพิ่มจำนวนได้อีก เช่น ถ้าเดิมมี ร่างกายมีเซลล์ไขมันอยู่ 100 เซลล์ เมื่อกำจัดไขมัน ด้วยเทคโนโลยี คุล สคัลป์ติง ไขมันในร่างกายจะเหลือ เพียง 75 เซลล์ ไม่สามารถกลับมา 100 เซลล์ได้อีก ข้อดีของการกำจัดไขมันด้วยวิธีนี้จึงทำให้เซลล์ไขมันจะ หายออกไปจากร่างกายเราคล้ายๆ กับการคุดไขมัน คือ ไปแล้วไปเลยไม่กลับมาอีก

ภายใต้กระบวนการดังกล่าวนี้ ยังเป็นแบบ นอน-อินเวซีฟ (Non-Invasive) จึงมีความนิ่มนวล ไม่ใช้เข็มฉีดยา ไม่ต้องผ่าตัด ไม่ทำให้เกิดรอย แผล ไม่ต้องพักฟื้น ไม่เจ็บและปลอดภัยสูง เนื่องจากกระหว่างขณะทำการรักษาตัวเทคโนโลยี จะถูกควบคุมให้สามารถเน้นการทำลาย เฉพาะเซลล์ไขมัน ดังนั้นเซลล์ข้างเคียง อื่นๆ ในร่างกายไม่ว่าจะเป็นผิว เส้นเลือด เส้นประสาท หรือ

อื่นๆ จะไม่ถูกทำลายแต่อย่างใด การรักษาจะเน้นไขมัน ส่วนเกินเฉพาะจุดที่มีการสะสมของไขมันซึ่งกำจัด ได้ยาก หรือไม่สามารถกำจัดได้โดยการควบคุมอาหาร ร่วมกับการออกกำลังกาย เช่น หน้าท้อง ไขมันส่วน เกินบริเวณแผ่นหลัง และไขมันบริเวณข้างลำตัว ต้น แขน หรือต้นขาด้านใน รวมถึงหน้าอกที่มีไขมันส่วนเกิน ในผู้ชาย ในการจบกรักษาแต่ละครั้งคนไข้ต้องดื่มน้ำ ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อช่วย กระบวนการนี้ทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ผลการรักษาจะ เริ่มเห็นผลชัดเจนในสัปดาห์ที่ 6 และดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง หลังการรักษา 2-4 เดือน

หลังจากที่ลาขาด ‘หุ่นแหมม’ จะเดินผ่าน กี่กระจกกี่สวยเป๊ะเวอร์ทุกมุม และอย่าลืมที่จะดูแลต่อ เนื่องด้วยนวัตกรรมเฟิร์มผิว ควบคู่กับการรับประทานอาหารที่ไม่ย้อนคุณกลับมา มี ‘หุ่นแหมม’ ล้น อีกนะคะ ขอบอก...แม่คนสวยหุ่นงาม อย่าลืมส่งคำถาม ที่คุณ อยากรู้มาที่ medisci.md@gmail.com ให้คำตอบทุก คำถาม ที่ทำให้คุณสวยผิวใสสุขภาพดีตลอดไป ค่ะ BYE BYE NOW





ศาสตร์แพทย์แผนจีนเผย ภาวะผิดปกติด้านลบ ควรหลบหลีกอย่างไร

โรคที่เกิดจากความเครียดแล้วนำไปสู่
มะเร็ง และเนื้องอก เกิดจากสาเหตุอะไร ตามหลัก
ศาสตร์แพทย์แผนจีน โรคเหล่านี้มาจากผลเสียของ
ภาวะอารมณ์หงุดหงิด ความโกรธที่เกิดขึ้นจาก
พลังรอบตัว ที่ส่งสนามพลังไม่ดีเข้ามากระทบ
โดยที่เรารู้ตัวว่าเป็น “ผิดปกติ” ที่คอยดูพลัง
คนอื่นแบบไม่รู้ตัว

อาจารย์หยาง เผยเฉิน ผู้อำนวยการศูนย์
ธรรมชาติบำบัดอาจารย์หยาง กล่าวว่า ภาวะคนที่เป็น
ผิดปกติ มีลักษณะเป็นพลังลบ ใครเข้าใกล้จะถูกดูพลัง
ไปหมด หรือสูญเสียพลัง และคนที่เป็นผิดปกติส่วน
ใหญ่ ก็ไม่รู้ตัวว่าเป็นผิดปกติคอยดูพลังจากคนอื่น
คนที่เป็นผิดปกติเป็นได้ทุกคน ทั้งพ่อแม่ ญาติพี่น้อง
สามี ภรรยา เพื่อน หัวหน้างาน และคนรอบข้างทั่วไปที่
ผ่านเข้ามาในรูปภาวะอารมณ์แตกต่างกันไป บางคนเข้า
มาในลักษณะนำแต่เรื่องร้ายๆ เข้ามา มาขอยืมเงิน
มาพูดบ่นให้ฟัง มาดูตัวว่าร้ายสารพัด เราสามารถ
ป้องกันได้ คืออันดับแรกเราต้องสร้างความเข้มแข็ง
ทางอารมณ์ มีพลังจิตที่ดี คือมีการทำสมาธิสม่ำเสมอ
เพื่อสร้างพลังบวกให้กับตัวเองก่อน และเมื่อพลังจิต
เข้มแข็งจะเป็นเกราะป้องกันเพื่อไม่ให้ถูกดูพลังไป

ทำไมต้องหลีกเลี่ยงคนที่เป็นผิดปกติ
เนื่องจากว่า ด้วยธรรมชาติมนุษย์ก็เป็นพลังงานแบบ
หนึ่ง พลังงานจากคนรอบตัวจึงสามารถส่งผ่านมาถึง
เราได้ หรือเรียกว่าเป็นการถ่ายเทพลังงานระหว่างกัน
และพลังงานเหล่านี้ จะแปรผันตามความใกล้ชิด ความ
สัมพันธ์และระยะเวลาที่มีร่วมกัน คือยิ่งสนิทสนมหรือ

ใช้เวลาร่วมกันมาก การถ่ายเทพลังงานระหว่างกันจะ
ยิ่งเป็นไปได้ง่ายมากขึ้น

วิธีป้องกันภาวะผิดปกติสามารถทำได้ คือให้
อยู่ห่างคนที่มีความอารมณ์ร้าย อารมณ์หงุดหงิด
เพราะอาจจะได้รับผลกระทบผิดปกติโดยตรงเพราะใน
คนคน นั้นจะมีพลังงานในร่างกายเพื่อขับเคลื่อนให้ชีวิต
เดินไป ตัวอย่างเช่น หากกำลังถูกเจ้านายดู หรืออยู่
ใกล้เพื่อนร่วมงานที่กำลังโมโหร้ายหงุดหงิด ทำให้หัวใจ
เรารู้สึกหดหู่ เหงื่อเย็น เพลียใจ ทำให้เจ็บป่วยทางใจ
หากไม่มีทางระบายทำให้มีผลต่อสุขภาพระยะยาว ซึ่ง
ส่งผลต่อโรคร้ายได้ อาทิ โรคมะเร็ง เนื้องอก เป็นต้น

หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงภาวะผิดปกติได้ก็มี
วิธีในการปรับตัว ปรับสภาพจิตใจ อาทิ เมื่อกลับไป
บ้านพยายามระบายพลังลบที่ส่งผ่านมาถึงเราให้ออกไป
ด้วยพลังบำบัด เช่น การทำสมาธิ ฝึกทำร้ายรำชึ่งก
เพราะเป็นการบำบัดร่างกายด้วยพลังบวก ประกอบ
พลังลมปราณและพลังจิต ในลักษณะการออกท่าทาง
เพื่อเปิดรับพลังบวก ที่สามารถฝึกได้ด้วยตัวเองที่บ้าน
ก็ได้

หรือให้ใช้จิตเป็นตัวกันคำพูดบ่นทอนกำลังใจ
เหล่านั้น โดยให้คิดอยู่เสมอว่าตรงหน้าของคุณมี
กำแพงกระจกกันอยู่ หรือจินตนาการสร้างลูกแก้ว
ครอบเอาไว้ และเราไม่ได้ยินคำพูดที่ไม่ดีจากบุคคล
เป็นต้นเหตุของพลังลบ หรือถ้าจะให้ดีควรที่จะเปิดรับ
พลังบวก เข้ามาใส่พลังงานลบ โดยการหาสถานที่ที่มี
พลังบวก เช่น วัด หรือทะเลที่สงบเงียบ หรือสถานที่
ปฏิบัติธรรมที่สงบเงียบก็สามารถทำได้

ผิดปกติแบ่งออกได้หลายประเภท คือ

- 1 **ไม่ได้ไม่เสียเมื่อพบกัน** เช่น การที่เราพบเจอและ
ทักทายผู้คนทั่วไปไม่ได้มีผลดี ผลเสีย คือไม่ได้
พลัง ไม่เสียพลัง
- 2 **เมื่อพบเจอแล้วเราเสียพลัง เราได้พลัง** เช่น
หากมีคนมาขอรับบริจาคเงินเรา ะหว่างไป
ทำงานหรือไปเรียน ตรงนี้ทำให้เราเสียพลังนิดหน่อย
เพราะบางครั้งเรายังไม่สะดวกที่จะบริจาคเงิน แต่เขา
ได้พลัง
- 3 **ต้องพบเจอบ่อยและเสียพลังมากที่สุด** เช่น
คนในครอบครัวที่เป็นคุณพ่อคุณแม่ เมื่อพบเจอกัน
แล้วเราเป็นฝ่ายถูกตำหนิ กรณีนี้ทำให้ดูพลังไปมาก
ที่สุด และบุคคลนั้นจะรู้สึกท้อแท้และเหนื่อยใจและกาย
ง่ายที่สุด
- 4 **พบกันแล้วเราได้พลัง เราเสียพลัง** เช่น เราไป
เจอคนที่พูดดี มีกำลังดีมาก เราได้พลัง แต่เขา
สูญเสียพลัง แต่ต้องมีวิธีจะทำอย่างไร
ให้เขาไม่สูญเสียพลังด้วย
- 5 **พบกันแล้วเสียพลังทั้งคู่** เช่น
เพื่อนสนิท ญาติพี่น้อง หรือ
คู่รักที่มีทัศนคติไม่ตรงกัน
ยกตัวอย่างง่ายๆ คือ เจอกัน
ที่ทะเลาะกันทุกครั้ง ต่างคน
ต่างไม่ฟังซึ่งกันและกัน ก็
จะทำให้เสียพลัง
ทั้งคู่



PANCAKE

KHEMANIT JAMIKORN



ถึงจะห่างหายจากหน้าจอไปทำงานสายอื่นอยู่บ้าง แต่เชื่อว่าแฟนๆ ของสาวแพนเค้ก เขมนิจ จามิกรณ์ ต้องรอติดตามละครสุดอลังการของเธออย่างแน่นอน เรากำลังพูดถึง ละครเรื่องรักเร่ ละครฟอร์มยักษ์ของช่อง 7 ที่ยกกองถ่ายกันไปไกลถึงประเทศออสเตรเลีย และยังถือเป็นเกียรติอย่างยิ่งกับนักแสดงกิตติมศักดิ์ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ ซึ่งรับบทเป็นนางเอกแพนเค้กในเรื่อง ได้ร่วมงานกันอย่างใกล้ชิดขนาดนี้ สาวแพนบอกกับเราว่านี่คือละครที่ดีที่สุดในชีวิตการแสดงของเธอ วันนี้เราได้กลับมาเจอกันอีกครั้ง เชื่อว่าแฟนๆ หนังสือคงคิดถึงสาวหน้าหวานคนนี้เป็นอย่างแน่นอน

รักเร่ ประสบการณ์การทำงานที่ล้ำค่ามาก

“สำหรับการไปถ่ายที่ออสเตรเลียเป็นประสบการณ์ที่พิเศษมากๆ เพราะการเดินทางมีทั้งความยากลำบาก วิวทิวทัศน์และบรรยากาศในเรื่องนี้งดงามมากๆ ค่ะ เราทุกคนก็ช่วยกันเต็มที่ ตัวนักแสดงก็ผลัดเปลี่ยนกันมาเข้าฉากในแต่ละสถานที่ เรียกว่าไม่มีเวลาได้ไปเที่ยวที่ไหนกันเลย เพราะว่าเราถ่ายทำกันทุกวันไม่มีวันหยุดเลยคะ เรื่องนี้เล่นคู่กับพี่อ้อม-อรรคพันธ์ พี่เค้าใจดีเป็นกันเอง อารมณ์ดีคะ ทำให้เราไม่เกร็งเลย แต่ที่รู้สึกเกร็งมากคือได้ร่วมงานกับพระองค์โสมฯ ครั้งแรกที่เจอคือตอนไปเวิร์คช็อป พระองค์ท่านตรัสกับแพนว่าไม่ต้องใช้ราชาศัพท์บ้างก็ได้ (ยิ้ม) พระองค์ท่านทรงเป็นกันเองกับเราและทุกคนมากๆ ค่ะ พอได้มาร่วมงานเข้าฉากกันจริงๆ เลยไม่รู้สึกเกร็งแล้ว อีกอย่างพระองค์ท่านก็เก่งเรื่องการแสดงเหมือนกัน ในเรื่องการรับส่งอารมณ์ อยากรู้อยากเห็นตามกันนะคะ เริ่มออนแอร์ในเดือนธันวาคมนี้แล้ว เรื่องนี้เป็นบทประพันธ์จาก โสภาค สุวรรณ มีฉากสวยๆ ทั้งนั้น เนื้อเรื่องเข้มข้นสนุกจริงๆ ค่ะ”

ชีวิตดี เมื่อมีธรรมะ

“ธรรมะอยู่รอบตัวเราอยู่แล้ว พอเราได้อยู่กับธรรมะมากขึ้น ก็สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทำให้มีสติมากขึ้น ยิ่งทุกวันนี้กระแสเรื่องการรณรงค์ให้คนรุ่นใหม่สนใจธรรมะมีเยอะขึ้น รวมถึงกิจกรรมต่างๆ สำหรับงานด้านอื่นอย่าง คอนเสิร์ต มหกรรมคนสร้างสุข ก็ทำให้แพนได้เดินทางไปทั่วประเทศ สนุกกับการเดินทาง ได้ท่องเที่ยว ได้เจอผู้คน แพนละคร เป็นความสุขอีกด้านหนึ่งที่ทำให้เรามีกำลังใจในการทำงาน อย่างงานพุทธศาสนา การกุศล เป็นสิ่งที่ดีนะคะ ตั้งแต่ได้รู้จักกับท่าน ว.วชิรเมธี ที่ไร่เชิงตะวัน ท่านได้ให้แง่คิดมากมาย ให้เราเปลี่ยนความดั่งมาเป็นความดี และใช้ความดีนั้นบอกต่อคนอื่น หรือการให้หลัก “ท ท ท” คือ ทำทันที อย่าช้า อย่าเดียว Time is Limited ชีวิตมันสั้นนั้นเป็นเหตุผลที่ว่าเมื่อมีโอกาสดี ๆ เข้ามาจงอย่าช้าควรทำเลย”

หมวดหมู่นี้เป็นทุกอย่าง สถานะเป็นคนที่ดีที่สุดในตอนนี้อนาคตชีวิตคู่ยังอีกไกล

“ความรักตอนนี้ก็ดูแลกันไปเรื่อยๆ แสบปี้ดี อยู่ในจุดที่เราต่างคนต่างมีสิ่งที่ต้องทำ และอยู่ในสิ่งที่เราทำด้วยกันแล้วมีความสุข อาจจะเป็นเพราะมีความชอบเหมือนกัน อย่างที่เราเข้ามาสนใจกิจกรรมทางศาสนาที่ได้เข้านี้แหละเป็นคนแนะนำ และคุณแม่ด้วยคะ โชคดีที่เราชอบอะไรเหมือนกัน นอกจากเรื่องงานแล้ว ก็เรื่องกินด้วยคะ (หัวเราะ) บ้านแพนชอบเรื่องอาหารคือ Enjoy Eating เขาเองก็ชอบเหมือนกัน พอว่างจากงานก็จะชวนกันไปหาของอร่อยๆ กินต่างที่ต่างถิ่น เร็วๆ นี้ แพนจะเปิดร้านก๋วยเตี๋ยวเปิดต้นหม้อดิน ขอลิ้มเสียด เป็นสูตรที่ได้มาจากจังหวัดพะเยา เปิดมาแล้ว 8 สาขา เร็วๆ นี้กำลังจะมาเปิดสาขาที่กรุงเทพฯ ค่ะ ความพิเศษการตุ๋นเปิดและน้ำซุปรที่อร่อยมากอยากให้คุณคนได้ลองยังงั้ฝากอุดหนุนกันด้วยนะคะ”

IG สงครามคราฆ่า

“แพนว่ามันมีผลมากๆ ในการโผล่ของดาราก็เจอเป็นคนของประชาชน เมื่อก่อนอยากจะทำอะไรก็โผล่ไป บางทีเราไม่ทันได้คิดอะไรแต่ถ้ามีใครสักคนมาเมนต์ จะเพื่อสร้างกระแส จะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม มันกลายเป็นเรื่องคราฆ่าอย่างที่หลายคนเจอมา แพนเองก็ต้องระวังมากขึ้นเลยคะ คือเข้าใจนะคะว่าเป็นพื้นที่ส่วนตัวของแต่ละคน แต่เมื่อเปิดเป็น Public แล้ว เราต้องโผล่เป็นกลางๆ ไม่เอนเอียงหรือใส่ความรู้สึกกับการเสพข่าวต่างๆ มากเกินไป ส่วนใหญ่จะโผล่เรื่องงาน ละคร ของกินมากกว่าคะ โชคดีตรงที่คนที่ Follow เราก็น่ารักกันหมด บางทีเราเขียน Caption ผิดเขาก็มาเมนต์แก้คำที่ถูกต้องให้ ส่วนฝากร้านเราก็ไม่อยากจะโผล่ก็ถือว่าปล่อยๆ ไปอะคะ”

จัดสรรเวลาให้ดี สุขภาพก็ติดตามไปด้วย

“เรื่องเวลาสำคัญที่สุด แพนจะจัดสรรเวลาการดูแลตัวเอง อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3-4 วัน ให้ตัวเองได้เสียเหงื่อ เพราะปกติแพนจะเป็นคนแอดที่พอยู่แล้ว เลยไม่ค่อยมีปัญหาน้ำหนัก อาจจะมีเรื่องของการกระชับ ไม่เฟิร์มหรืออะไรอย่างนี้ แพนจะไปวิ่ง หรือปั่นจักรยานคะ ส่วนใหญ่ก็ไปวิ่งสวนลม ม.เกษตร ส่วนปั่นจักรยานก็จะตื่นเข้ามาปั่นเครื่องที่บ้านคะ เพราะไปปั่นข้างนอกจะอันตราย เมืองไทยรถเยอะด้วย พี่หมึกเป็นห่วงเรา ถ้าเป็นอีเวนท์งานปั่น งานวิ่งก็ยังไปร่วมอยู่ ก็อาจจะเห็นแพนในรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายบ่อยหน่อย (หัวเราะ) ส่วนอาหารเน้นของต้ม นึ่ง มีน้ำมันให้น้อยที่สุด แต่จะไม่อดอาหาร ไม่กินอาหาร Clean Food เพราะเราทำงานใช้พลังงานทั้งวัน ขึ้นกินมีหวังเป็นลมแน่ๆ (หัวเราะ) ส่วนเรื่องความงามก็ขาดไม่ได้คะ การทาครีมกันแดดก็สำคัญคะเพราะแดดบ้านเราโหดร้ายมาก ส่วนการเลือกแป้งก็ควรให้เข้ากับสีผิวของเราเลือกผลิตภัณฑ์ของคนเอเชียด้วยกันก็ดีเพราะสีผิวใกล้เคียงกันและยังปกปิดได้นานอีกด้วยคะ”

Menu To Slim

- ขนบึงโฮลสวีท+ น้ำส้ม
- ข้าวน้ำพริกปลาหนึ่ง ไข่ต้ม
- ยำผักรวมมิตร / เกาเหลาต้มยำ
- ผลไม้ แอปเปิ้ล / กล้วย

คู่มือเดินทางกับ 2 สุดยอดกล้องคอมแพคตระกูล G

PowerShot G5 X

สุดยอดดิจิทัลคอมแพคระดับพรีเมียมตระกูล G SERIES ใหม่ล่าสุดจากแคนนอน 2 รุ่นคือ Canon PowerShot G5 X และ G9 X ที่มาพร้อมเทคโนโลยีด้านภาพล่าสุดจากแคนนอน มาพร้อมเซนเซอร์ CMOS ขนาดใหญ่ถึง 1 นิ้ว ความละเอียด 20.2 ล้านพิกเซล โดยกล้อง PowerShot G5 X ใช้เลนส์ซูมออปติคอลลายยาว 4.2 เท่า ทางยาวโฟกัส 24-100 มม.ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.canon.co.th

อาร์ทีบี เทคโนโลยี เพียวโอม

Audio Technica ATH-ES700

เอาใจคนรักคุณภาพเสียงที่เหนือกว่าด้วยการอวดโฉมแบรนด์หูฟังคุณภาพจากประเทศญี่ปุ่น “Audio Technica ATH-ES700” โดยเป็นหูฟังออนเอีย (On-Ear) ที่ผสมผสานระหว่างสไตส์ที่ทันสมัยพลังเสียงเบสหนักแน่นและระดับ Mid-High Range ที่ชัดใส ราคา 6,990 บาท



Lenovo PHAB Plus

นิยามใหม่แห่งการผสมผสานสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตที่ลงตัว Lenovo PHAB Plus ช่วยให้คุณสามารถเก็บทุกภาพแรงบันดาลใจได้อย่างมืออาชีพ ด้วยความกล้องหลังที่มาพร้อมความละเอียดถึง 13 ล้านพิกเซล และ กล้องหน้าความละเอียดถึง 5 ล้านพิกเซล ทำให้คมชัดทั้งรูปภาพและวิดีโอ Lenovo PHAB Plus ถูกออกแบบมาเพื่อผู้ที่หลงใหลแฟชั่นเป็นชีวิตจิตใจด้วยตัวเครื่องที่โฉบเฉี่ยวในสไตล์ เมทัลลิก ยูนิ บอดี ที่เพิ่มความมีระดับด้วยน้ำหนักที่เบา เพียง 11,900 บาท

Samsung ATIV Book 9 Spin บางเฉียบใหม่สวยทุกองศา

โน้ตบุ๊กเรียบหรูบางเบาสุดจาก Samsung รุ่น ATIV เปิดตัวกันสองรุ่นพร้อมอัดสเปกมาแรงสะใจทั้ง ATIV Book 9 Pro และ ATIV Book 9 Spin ขนาดหน้าจอ 15.6” พร้อมความละเอียดระดับ 4K ตัวเครื่องยังคงทำด้วยอะลูมิเนียม เพื่อความคงทน และบางเบา และ ATIV Book 9 Spin มาพร้อมกับความสามารถในการพลิกได้ 360 องศา พร้อมฟีเจอร์ปรับโหมดการใช้งานด้วยการสัมผัสตัวเครื่อง พกพาสะดวกจริงๆ สบายไม่ควรวลادت



Wiko Lenny2

สมาร์ทโฟนสัญชาติฝรั่งเศส เปิดตัวสมาร์ทโฟนรุ่นใหม่ Lenny2 โดดเด่นด้วยหน้าจอขนาด 5 นิ้ว ให้ความคมชัดที่มากขึ้น รองรับระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์รุ่นล่าสุด 5.1 Lollipop เพิ่มหน่วยความจำนอกตัวเครื่องได้ถึง 64 GB หน้าจอ IPS ดูสวยสมจริงหมดห่วงเรื่องการเล่นเกมนหรือดูหนังในที่แสงจ้า พร้อม CPU Quad Core ความเร็ว 1.3 GHz Rom8GB Ram 1 GB กล้องหลักความละเอียด 5 ล้านพิกเซล และกล้องหน้า 2 ล้านพิกเซล ราคาเบาๆ เพียง 2,490 บาท

‘UNIQLO Traveler Essential’ เอาจใจหาเที่ยวด้วยแอปพลิเคชันสุดเก๋

ยูนิโคล่ ตอกย้ำความเป็นผู้นำตลาดเสื้อผ้าและแฟชั่นระดับโลกจากประเทศญี่ปุ่น ด้วยการเปิดตัว “UNIQLO Traveler Essential” แอปพลิเคชันสุดล้ำ เอาจใจเหล่าแฟชั่นนิสต้าที่รักการเดินทาง ในรูปแบบ ควิชสุดสนุกเกี่ยวกับการท่องเที่ยวฤดูหนาว และออกแบบการ์ดสุดเก๋ในแบบของตนเอง พร้อมนำเสนอเกรนด์มิคซ์แอนด์แมกซ์ล่าสุดประจำวันเทอร์รี่ชั่นนี้ พร้อมแนะนำ โม่ค-พีริชต์ นิธิไพศาลกุล และ ออม-สุซาร์ มานะยิ่ง สองดาราคู่จิ้น เพียงคลิกที่โพสต์ของแอปพลิเคชัน “UNIQLO Traveler Essential” หรือคลิกไปที่ลิงค์ <http://uniqlo.funclipcard.com/>





เลือกซื้อแบบไหน ช่วงควบคุมน้ำหนัก

มีหลายคนช่วงลดน้ำหนัก มักจะคิดไม่ออกว่าจะกินอะไรดี สุดท้ายก็ไม่พ้น สัมผัสอาหารยอฮิตช่วงออนไดเอต แต่ความจริงแล้ว มีอาหารอีกมากมายหลากหลายชนิดให้คุณได้เลือกซื้อ เลือกคุณ ในช่วงที่คุณควบคุมน้ำหนัก ดังนั้น วันนี้ เราพาคณะมาซื้อเลือกซื้ออาหารเตรียมพร้อมก่อนควบคุมน้ำหนักกันค่ะ



นักโภชนาการ
คุณรุ่งเรือง คลองบางล่อ

ซื้ออาหารไขมันต่ำ

ในแต่ละวันร่างกายต้องการไขมันเพียง 30% ของพลังงาน หรือเทียบเท่ากับน้ำมันพืชประมาณ 3-5 ช้อนชา หรือถ้าเทียบเป็นกรัม คุณสามารถกินไขมันได้ประมาณ 15 - 20 กรัม เท่านั้นค่ะ ดังนั้น อาหารที่คุณรับประทานในช่วงควบคุมน้ำหนัก ควรเน้นผลิตภัณฑ์อาหารที่มีไขมันต่ำ หรือถ้าเป็นเนื้อสัตว์ก็ควรเป็นเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ มาดูกันเลยว่า อาหารไขมันต่ำที่คุณสามารถซื้อได้มีอะไรบ้าง

หมวดเนื้อสัตว์ ได้แก่ เนื้อปลา (1 ชีด มีไขมัน 0.4 กรัม), ออกไก่หรือสันในไก่ (1 ชีด มีไขมัน 2.4 กรัม), เต้าหู้ (1 แผ่น มีไขมัน 4.1 กรัม), ฟู๊ด (3 แท่ง มีไขมัน 0.1 กรัม), ไข่ไก่ (1 ฟอง มีไขมัน 5 กรัม) สันในหมู (1 ชีด มีไขมัน 35 กรัม) ช่วงลดน้ำหนักไม่ควรทานบ่อย, สันในวัว (1 ชีด มีไขมัน 7.2 กรัม) , กุ้ง (1 ชีด มีไขมัน 0.5 กรัม)

หมวดเครื่องดื่ม ควรเลือกเป็นขนาดเล็ก ถ้าเป็นกล่องก็ควรเลือกเป็นกล่องเล็กจะดีกว่า เวลาที่กินจะได้จำกัดตัวเองไปในตัว ได้แก่ นมถั่วเหลืองหวานน้อย (0% Fat), นมสด (0% Fat), นมเปรี้ยวไขมันต่ำ (หรือ 0% Fat), โยเกิร์ตไขมันต่ำ (0% Fat)

หมวดเครื่องปรุง ได้แก่ น้ำสลัดมายองเนสไขมันต่ำ, น้ำสลัดน้ำใส, น้ำสลัดอิตาเลียน (Fat Free), น้ำสลัดโยเกิร์ต (1 ช้อนโต๊ะ ไขมัน 2.4 กรัม), น้ำมันซีฟู้ด (ไขมัน 0%), น้ำตาลทรายแดง (ไขมัน 0%)

หมวดไขมัน ได้แก่ น้ำมันรำข้าว (1 ช้อนชา ไขมัน 5 กรัม), น้ำมันเมล็ดชา (1 ช้อนชา ไขมัน 5 กรัม), น้ำมันดอกทานตะวัน (1 ช้อนชา ไขมัน 5 กรัม), โอลีฟออยล์ (1 ช้อนชา ไขมัน 5 กรัม)

หมวดขนมและของกินเล่น ไอศกรีมเชอร์เบท (1 สคู๊ป ไขมัน 0%), ดาร์กช็อกโกแลต (30 กรัม ไขมัน 10 กรัม), เจลลี่บุก (0% Fat), วุ้นเม็ดแมงลัก (0% Fat), เฉากว๊าย (0% Fat), สาหร่ายอบแห้ง (0% Fat)





ซ็อบงอแห่งพลังงานต่ำ

งอแห่ง หรือ ขนบต่างๆ ที่สามารถเก็บไว้ได้นาน เป็นสิ่งจำเป็นช่วงที่คุณไดเอต เพราะถ้าหิวก็สามารถนำอาหารเหล่านี้มาปรุงรับประทานได้ค่ะ ดังนั้นงอแห่งที่คุณควรเลือกซ็อบได้แก่

ทูน่าในน้ำเกลือ (100 กรัม พลังงาน 105 กิโลแคลอรี), น้ำพริกปลาอย่าง น้ำพริกกุ้งเสียบ น้ำพริกตาแดง (1 ช้อนโต๊ะ พลังงาน 30 กิโลแคลอรี), เม็ดแมงลักแห้ง (1 ช้อนชา พลังงาน 0.5 กิโลแคลอรี), มายองเนส พลังงานต่ำ (1 ช้อนชา พลังงาน 20 กิโลแคลอรี), รุนเส้น (30 กรัม พลังงาน 110 กิโลแคลอรี),

ขนมพลังงานต่ำ ได้แก่ ลูกพรุน (3 เม็ด พลังงาน 50 กิโลแคลอรี), อัลมอนต์ หรือ พีชตาชิโอ (30 กรัม พลังงาน 170 กิโลแคลอรี) สาหร่ายอบแห้ง (5 แผ่น พลังงาน 5 กิโลแคลอรี) พาวเวอร์บาร์ (1 ชิ้น พลังงาน 90 กิโลแคลอรี)

หลังจากซ็อบทั้งของสด และของแห้งไขมันต่ำ ไฟเบอร์สูง และพลังงานต่ำ มาเติมตู้เย็นแล้ว ก็มาดูตัวอย่างอาหารที่คุณสามารถกินช่วงควบคุมน้ำหนักได้เลยค่ะ



อาหารเช้า มีให้เลือกดังนี้

- ขนมปังโฮลวีต 2 แผ่น ทาแยมหรือมาการีนไขมันต่ำ 1 ช้อนชา / แผ่น
- ซีเรียลไฮไฟเบอร์ 1 ถ้วย นมสดไขมัน 0% กลัวย่น้ำว่า 1 ผล
- แซนดวิชทูน่า 1 คู่ นมถั่วเหลืองไขมัน 0%
- ข้าวซ้อมมือ 2 ทัพพี ผักบรอกโคลีสุก

อาหารกลางวัน มีให้เลือกดังนี้

- ข้าวซ้อมมือ 1 ทัพพี ผักกะเพราไก่ ใส่ถั่วฝักยาว ไข่ต้ม
- ข้าวซ้อมมือ 1 ทัพพี ต้มยำปลาใส่เห็ดน้ำใส
- สเปกเตตติชอสไก่ ใส่ผักโขม
- ข้าวคอกน้ำพริกกุ้งเสียบ ไข่ต้ม ผักผักกวางตุ้ง

อาหารเย็น มีให้เลือกดังนี้

- ยำรุ้นเส้นกุ้งสด
- ต้มจับฉ่ายใส่เต้าหู้
- น้ำพริกปลาอย่าง ผักต้ม และไข่ต้ม
- สลัดปูอัดน้ำสลัดโยโย่
- สลัดผลไม้ใส่โยเกิร์ต โรยหน้าด้วยเม็ดแมงลัก



ซ็อบอาหารไฟเบอร์สูง

ไฟเบอร์ เปรียบเสมือนเกราะป้องกันไขมัน ไม่ให้ดูซึมเข้าร่างกายได้โดยตรง ในแต่ละมื้อควรได้รับไฟเบอร์อย่างน้อย 5 กรัม ซึ่งจะมีมากในผักต่างๆ ดังนั้นช่วงควบคุมน้ำหนักมาเลือกซ็อบเลือกคุณอาหารประเภทนี้ไว้ดูขี้นกันดีกว่าค่ะ

- แอปเปิล (1 ผล มีไฟเบอร์ 3.2 กรัม), กลัวย่น้ำว่า (1 ผล มีไฟเบอร์ 2.3 กรัม)
- ฝรั่ง (1 ผลกลาง มีไฟเบอร์ 5.8 กรัม), สับปะรด (¼ ผล มีไฟเบอร์ 1.8 กรัม)
- ส้ม (1 ผล มีไฟเบอร์ 1.3 กรัม), เห็ดออริจินจิ (1 ชีด มีไฟเบอร์ 5.7 กรัม)
- มะละกอ (½ ผล มีไฟเบอร์ 0.5 กรัม), เซอร์รี่ (5 ลูก มีไฟเบอร์ 0.5 กรัม)
- ผักสลัด (1 ชีด มีไฟเบอร์ 0.6 กรัม), แครอท (1 หัว มีไฟเบอร์ 1.8 กรัม)
- กะหล่ำปลี (1 หัว มีไฟเบอร์ 3 กรัม), ผักกาดขาว (1 หัว มีไฟเบอร์ 2 กรัม)
- บรอกโคลี (1 หัว มีไฟเบอร์ 2.4 กรัม), ผักคะน้า (2 ต้น มีไฟเบอร์ 1.2 กรัม)
- กวางตุ้ง (2 ต้น มีไฟเบอร์ 0.7 กรัม)

พบกับโปรแกรมควบคุมน้ำหนักสลายไขมันพลังงานปาร์ตี้ในฉบับหน้ากันนะคะ





นักโภชนาการ
คุณรุ่งเรือง คลองบางล่อ

บอกเล่า 5 พฤติกรรม เร่งอ้วนต้อนรับปีใหม่

“ธันวาคม” เป็นเดือนสุดท้ายของปี เชื่อว่ามีหลายคนที่ยกยอความสำเร็จในวันสิ้นปี หรือ อดน้ำหนักกันมาตลอดทั้งปี บางคนประสบความสำเร็จ แต่ก็ยังมีอีกหลายคนลดน้ำหนักอย่างไร ก็ยังไม่ลงสักที ปัจจัยสำคัญที่ทำให้น้ำหนักขึ้น 40% มาจากอาหาร และ อีก 60% มาจากพฤติกรรมต่างๆ ของคุณเองที่เป็นตัวการสำคัญซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการลดน้ำหนัก มาบอกเล่าพฤติกรรมแย่ๆ หรือ พฤติกรรมเร่งอ้วนกันในเดือนสุดท้ายของปี กันเลยดีกว่าค่ะ แล้วปีหน้ามาเริ่มพฤติกรรมใหม่ไปพร้อมๆ กัน เพื่อหุ่นสวยสุขภาพดีต้อนรับปี 2016 พฤติกรรมเร่งอ้วน มีอะไรบ้างมาดูกันเลยคะ



5 พฤติกรรมเร่งอ้วน

- 1 เสียคายนอง ชอบทำตัวเป็นตุ้ยน หรือ ตุ้กับข้าว** อย่าเสียดายของที่เหลืออยู่ ถ้ารู้สึกอึดไม่ไหว รวบช้อนเลยคะ เพราะอาหารที่เหลือบนโต๊ะ คือ ส่วนเกินที่ร่างกายของคุณจะเปลี่ยนเป็นไขมัน สะสมตามหน้าท้อง และรอบเอวของคุณนั่นเอง
- 2 กินอาหารเย็นดึกเกินไป** ปัญหานี้มีหลายคนที่ไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมนี้ได้ แต่คุณรู้มั๊ยว่าถึงแม้คุณจะทำอาหารมาตลอดทั้งวันหรือ ออกกำลังกายมากแค่ไหน แต่ถ้าคุณยังกินอาหารเย็นดึก ก็เท่ากับคุณมีการสะสมไขมันเพิ่มทุกวันเช่นกัน

- 3 กินเร็ว รับประทานอาหารมากเกินไป** นิสัยการกินแบบนี้เป็นอีกพฤติกรรมที่ทำให้คุณกินอาหารมากเกินไปจนเกินความต้องการของร่างกาย เพราะกว่าสมองของคุณจะรับรู้ว่ามีอิ่มแล้ว ต้องใช้เวลาประมาณ 20 นาที ดังนั้นคุณต้องพยายามกินอาหารให้ช้าลง ทั้งพฤติกรรมเร่งอ้วนตัวนี้ไว้ในปีนี้ได้เลยนะคะ
- 4 ชอบกินจุบจิบตลอดทั้งวัน** ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของคุณขึ้นลงได้ตลอดเวลาเช่นกัน และ ผลที่ได้คือ ร่างกายของคุณมีการเก็บของไขมันเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ถึงแม้จะพยายามควบคุมอาหารในมือ

หลัก กินน้อยๆ แล้ว แต่ถ้าคุณยังติดนิสัยกินจุบจิบตลอดวัน ร่างกายก็มีการสะสมไขมันเพิ่มตลอดวันเช่นกัน

- 5 อดอาหารเวลาที่ต้องการลดน้ำหนัก** มีหลายคนที่เวลาลดน้ำหนัก ชอบใช้วิธีอดอาหาร หรือ กินเพียงวันละมื้อ หรือกินน้อยจนเกินไป เช่น กินแอปเปิ้ลวันละ 3 ลูก หรือ ไข่ต้มวันละ 3 ฟอง พฤติกรรมแบบนี้ บอกเล่าไปเลยคะ เพราะการที่เราอดอาหารหรือกินอาหารน้อยมากๆ ทำให้ร่างกายเข้าสู่โหมดเก็บพลังงาน ส่งผลให้ระบบการเผาผลาญของร่างกายแปรปรวน ถ้าทำบ่อยๆ จะทำให้ระบบการเผาผลาญพลังงานของคุณต่ำ ต่อไปกินน้อยอย่างไรน้ำหนักก็ไม่ลด แถมขึ้นอีกต่างหาก



ปัจจัยสำคัญที่ทำให้น้ำหนักขึ้น 40% มาจากอาหาร และ อีก 60% มาจากพฤติกรรมต่างๆ ของคุณเอง ที่เป็นตัวการสำคัญซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการลดน้ำหนัก



WE TRY YOU BUY



คิทแคท ชาเขียว อร่อยฟินกับขนมอบชาเขียวสอดไส้เวเฟอร์ที่ผสมความหอมของชาเขียวรวมทั้งแบบญี่ปุ่นกับเวเฟอร์อย่างลงตัว เป็นช็อกโกแลตขวัญใจวัยรุ่นภายใต้แนวคิด “คุณก็พักแบบญี่ปุ่นได้” และได้รับเครื่องหมายรับรอง “ฮาลาล” จากสำนักงานคณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย มีวางจำหน่ายแล้วที่เซเว่น-อีเลฟเว่น และร้านค้าชั้นนำทั่วประเทศ



รักใคร่ ให้ไรซ์เบอร์รี่

มอบของขวัญสุดพิเศษแด่คนที่คุณรักด้วย ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ตราหงษ์ทองโลฟ ผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์ ที่อุดมไปด้วยคุณค่าสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย พร้อมเท็กซ์ข้อความเก๋ๆ เพื่อมอบเป็นของขวัญแทนใจแด่คนพิเศษของคุณ

ฟิล์มพลาสติกห่อหุ้มอาหารแบรนด์ “ฮีโร่”

บริษัท ดิงส์ ดีแพค

ดิสทริบิวชั่น จำกัด แนน่า

สินค้าใหม่ ฟิล์มพลาสติกห่อหุ้มอาหารแบรนด์ “ฮีโร่” ช่วยรักษาความสดใหม่และป้องกันกลิ่นไม่พึงประสงค์ของอาหาร ผลิตภัณฑ์จากพลาสติกพอลิเอทิลีน (polyethelene : PE) สามารถสัมผัสอาหารได้โดยตรงไม่จำเป็นต้องใช้ถุงมือไมโครเวฟ และการเก็บถนอมอาหารในที่อุณหภูมิต่ำ เช่น การจัดเก็บในตู้เย็น ผลิตภัณฑ์ฟิล์มพลาสติกห่อหุ้มอาหาร “ฮีโร่” มีวางจำหน่ายแล้วในศูนย์สรรพสินค้าโมเดิร์นเทรด และร้านค้าชั้นนำใกล้บ้าน



เนื้อไก่บ้านตะนาวศรี

อร่อยเต็มรสชาติความเป็นไก่!!!

ผลิตภัณฑ์ไก่บ้านตะนาวศรีแบบแยกชิ้นส่วน สด อร่อย สะอาด พร้อมนำไปปรุงเป็นเมนูอาหารได้หลายหลายเมนู เพื่ออำนวยความสะดวกและรวดเร็วให้กับครอบครัวรุ่นใหม่ ที่ใส่ใจในเรื่องของสุขภาพและความปลอดภัย จำหน่ายที่ซูเปอร์มาเก็ตชั้นนำทั่วประเทศ ติดตามข้อมูลและเมนูจากเนื้อไก่บ้านตะนาวศรีเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.facebook.com/tanaosreechicken>



Jingle Your Taste Buds!

Ginger White Chocolate Latte Frappe 149.-

Pumpkin Spice White Chocolate Frappe 149.-

Pumpkin Spice White Chocolate 129.-

Ginger White Chocolate Latte 129.-

Christmas Pull Apart Croissant Muffin 179.-



www.coffeeworld.com
The Coffee World <Thailand>



ผักสวิสชาร์ด (Swiss Chard) บรรเทาโรคเบาหวาน

ยาได้ผลเร็วก็จริงแต่ก็อย่างที่ทราบกันว่ามีผลข้างเคียงต่อดับในระยะยาว ซึ่งในวงการแพทย์โภชนาการอาหารหลายอย่างช่วยในเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บได้ค่ะ มีผักอีกชนิดที่บรรเทาเบาหวานได้ อาจไม่ค่อยคุ้นหูกันนัก แต่ต่อไปนี้เวลาไปซูเปอร์มาร์เก็ตซื้อติดมือกลับมาทำอาหารกินบ้างนะค่ะ ผักสวิสชาร์ด (Swiss Chard) บรรเทาเบาหวานได้ค่ะ เหตุที่แนะนำให้กินผักชนิดนี้เพราะ ผู้ป่วยเบาหวาน และความดันโลหิตสูงมักมีสภาพร่างกายร้อนรุ่ม ผักสวิสชาร์ดมีถิ่นหรือสารจากพืชคล้ายอินซูลิน สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือด และความดันโลหิตได้ สามารถกินได้ทุกวันโดยไม่จำกัดปริมาณ แต่คนโดยทั่วไปที่ไม่เข้าข่ายสองโรคนี้ กินสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งก็พอ และทุกครั้งควรมีขิงหั่นแว่น หรือน้ำมันงาร่วมด้วย

แต่ถ้าหาไม่ได้หรือราคาแพงเกินไป กินมะระและแตงร้านเยอะๆ แทนได้ เพราะมะระกับสวิสชาร์ดมีถิ่นหรือสารจากพืชคล้ายอินซูลิน ส่วนแคดเมียมและไซลิทอลในแตงร้านและแตงกวา นอกจากจะไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงแล้วยังมีผลลดน้ำตาลในเลือดด้วย เมนูแนะนำคือสลัดมะระดิบหรือแตงร้าน ใส่กระเทียมขอย ขิงขอย ยี่ห่วย และผักชีบด



“ชา” ดีหรือไม่

มีข้อมูลว่า “ชา” ช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดได้ ผู้เชี่ยวชาญหลายคนจากหลายสถาบันเชื่อว่าแอนติออกซิแดนท์ในชาเขียว และชาดำนั้นจะช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่เสียหายในร่างกายของเราได้ เป็นอย่างดี แต่...นักวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยบริสตอลกลับบอกว่าชาไม่ดี เพราะการดื่มชามากเกินไปจะทำให้ร้อนไม่หลับ ชาแรงๆ อาจมีคาเฟอีนมากเท่ากับกาแฟหนึ่งถ้วยเลยทีเดียว ฟังแบบนี้แล้วสรุปว่าประโยชน์จากการดื่มชานั้นมีน้ำหนักมากกว่า คาเฟอีนสูงจนทำให้ร้อนไม่หลับนั้นไม่ใช่ปัญหาที่แก้ไม่ได้ ก็แค่เสี่ยงเครื่องดื่มคาเฟอีน 2 ชั่วโมงก่อนเข้านอนเท่านั้น



ทานสลัดสะบัดความอ้วนไปไกลๆ

การรับประทานอาหารออร์แกนิก นอกจากจะเป็นอาหารที่ช่วยต้านโรคต่างๆ อาทิ มะเร็ง ภูมิแพ้ และลดความเสี่ยงโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองแล้ว ยังทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ดีในปริมาณที่สูงกว่าอาหารทั่วไป สำหรับใครที่ชอบกินสลัดออร์แกนิก ลองเข้าไปชม Instagram @ORGAN.SALAD ร้านขายสลัดโรลออร์แกนิกออนไลน์ที่ให้คำจำกัดความตัวเองว่า Clean & Green for Healthy Living มีเมนูหลากหลายสำหรับคนรักสุขภาพล้วนๆ ทั้งสลัดโรล โฮลวีตโรล แครอทโรล และสาหร่ายโรล รวมถึงแซนด์วิชออร์แกนิก (ราคาถ่อละ 65 บาท)

ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติม IG : ORGAN.SALAD #EatOrganSalad



วิตามิน B บรรเทาความเครียด

การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่างครบถ้วนและมีวิตามินบีสูงเพียงพอ สามารถช่วยคลายเครียดได้เช่น โยเกิร์ต ไข่แดง ตับ เนื้อสัตว์ ผักใบเขียว แป้งไม่ขัดสี ธัญพืชและถั่ว เป็นต้น เพราะวิตามินบีเป็นโคเอนไซม์ที่สำคัญในระบบการสร้างพลังงานจากสารอาหารให้สมอง ซึ่งในขณะที่ร่างกายต้องเผชิญความเครียด สมองและระบบประสาทต้องใช้พลังงานเป็นจำนวนมาก และวิตามินบีในร่างกายจะถูกดึงไปใช้หมดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้สมองและระบบประสาทขาดพลังงานนำไปสู่ความเครียดที่รุนแรงยิ่งขึ้น ในผู้ที่ขาดวิตามินบีถึงแม้จะได้รับสารอาหารต่างๆ มากมายเท่าไรก็ตามสารอาหารเหล่านั้นก็ไม่สามารถเปลี่ยนเป็นพลังงานให้สมองได้ ดังนั้น ผู้ที่อยู่ในภาวะเครียดจึงควรได้รับวิตามินบีปริมาณสูงเพียงพอเพื่อใช้เปลี่ยนสารอาหารให้เป็นพลังงานแก่สมองและระบบประสาทได้ทันที ผู้ที่ได้รับวิตามินบีในปริมาณที่เพียงพอจะช่วยให้สมองปลอดโปร่ง อารมณ์ดีขึ้นรู้สึกประปรี้กระปร่ำจัน และมีปฏิริยาการตอบสนองที่เร็วขึ้นอีกด้วย (1) โดยร่างกายคนเราควรได้รับวิตามินบี 25-50 มิลลิกรัมต่อวัน(2)ควบคู่กับการพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง หรือออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที



กิน “ปวยเล้ง” สดๆ ดีกว่ากินสุก

Dr.Tom Wu ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและการรักษาด้วยวิธีธรรมชาติจากอเมริกา ผู้เขียนหนังสือ Dr.Wu 's Principle of nature: Q&A (100 คำถามเจาะลึกสุขภาพ) แนะนำเรื่องอาหารการกินในแบบธรรมชาติว่า การกินผักสด 100% นั้นย่อมได้รับสารอาหารและอินทรีย์สารจากพืชครบถ้วน และทำให้ร่างกายดูดซึมไฟเบอร์ที่ละลายในไขมันได้ดี แต่ใน

ชีวิตประจำวันหากเราไม่สามารถกินสดได้แบบ 100% Dr.Tom ได้บอก

สูตรการกินของตัวเองเอาไว้ค่ะ นั่นคือดื่มน้ำผักผลไม้วันละ 6 แก้ว กินของสด 90% อาหารปรุงสุก 10% ผักบางชนิดกินสดดีกว่ากินสุก เช่น ผักปวยเล้งที่มีกรดออกซาลิกซึ่งเป็นกรด

ที่ออกฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ ตามธรรมชาติ ดังนั้นจึงช่วยเรื่องท้องผูกได้ และผักชนิดนี้เมื่อปรุงสุกแบบเร็วๆ ก็จะกลายเป็นเกลือออกซาลาต ถ้ากินพร้อมอาหารที่มีแคลเซียมสูงทุกวัน ก็จะก่อให้เกิดนิ่วในไตได้ง่าย



เหตุผลที่คุณควรกิน “ข้าวไรซ์เบอร์รี่”

- 1 คุณสมบัติเด่นในข้าวไรซ์เบอร์รี่ คือมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งหากในร่างกายมีอนุมูลอิสระสูงก็จะมีผลต่อความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย และการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ โดยเฉพาะโรคที่ทำให้มีผู้เสียชีวิตเป็นอันดับหนึ่ง อย่างโรคมะเร็ง ยิ่งมีอนุมูลอิสระมากยิ่งทำให้เซลล์มะเร็งเติบโต มีผลการวิจัยหลายสถาบันยืนยันว่าสารต้านอนุมูลอิสระเป็นสารที่ต่อต้านการเกิดมะเร็งได้ ซึ่งสารนี้จะป้องกันไม่ให้ดีเอ็นเอถูกทำลาย อีกทั้งยังทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรงอีกด้วย
- 2 สตรีมีครรภ์ก็ควรรับประทานข้าวไรซ์เบอร์รี่เพราะจะช่วยทำให้ลูกในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรง ป้องกันไม่ให้เด็กเป็นโรคปากแหว่งเพดานโหว่ เพราะมีสารโฟเลตที่จำเป็น และไม่ทำให้เกิดอาการครรภ์เป็นพิษอีกด้วย ที่สำคัญข้าวไรซ์เบอร์รี่มีธาตุเหล็กสูง ซึ่งในหญิงตั้งครรภ์เองก็ต้องการธาตุเหล็กในปริมาณมากกว่าคนปกติทั่วไปอยู่แล้ว
- 3 ในผู้สูงวัยนั้นข้าวไรซ์เบอร์รี่มีประโยชน์มากเช่นกัน เพราะมีสารอาหารช่วยบำรุงระบบประสาท ระบบการมองเห็น ช่วยเสริมสร้างระบบหมุนเวียนโลหิต ซึ่งไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคสมองเสื่อม ภาวะคอเลสเตอรอลสูง โรคเบาหวาน โรคเหล่านี้ที่มีมากพร้อมกันอายุที่มากขึ้น การรับประทานข้าวไรซ์เบอร์รี่เป็นประจำจะช่วยลดระดับไขมันและคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคหัวใจ ชะลอความแก่
- 4 โรคอ้วนเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ข้าวไรซ์เบอร์รี่มีสรรพคุณช่วยควบคุมน้ำตาล และควบคุมน้ำหนักได้ เนื่องจากมีดัชนีน้ำตาลต่ำกว่าข้าวทั่วไป นอกจากนี้มีเส้นใยอาหารอยู่มาก อีกทั้งช่วยในเรื่องระบบขับถ่ายได้อีกด้วย

ข้าวไรซ์เบอร์รี่

มีค่าการต้านอนุมูลอิสระ



12 เท่า



ต้านมะเร็ง

สารต้านอนุมูลอิสระสูง

- 100% เกษตรอินทรีย์
- คุณภาพคัดพิเศษ
- หอมอร่อย เหนียวนุ่ม ละมุนลิ้น



ข้าวสุขภาพหงษ์ทองไลฟ์ จัดจำหน่ายที่

ข้าวอร่อย มาตรฐาน



Hong Thong Health Station

7 Catalog, สวัสดิการทหารอากาศดอนเมือง





ปกป้องดูแลครรภ์ ป้องกันคุณแม่คลอดก่อนกำหนด

การให้กำเนิดลูกน้อยถือเป็นของขวัญที่ยิ่งใหญ่ของครอบครัว แต่คุณแม่ยุคใหม่จำนวนไม่น้อยกลับต้องเผชิญกับภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ต่างๆ ที่อาจมีผลต่อการเกิดในครรภ์ หรือสุขภาพของตัวคุณแม่เอง ซึ่งอาจทำให้ช่วงเวลา 9 เดือนของอายุครรภ์เต็มไปด้วยความ “เสี่ยง” มากกว่าที่คิด โดยเฉพาะปัญหาที่พบได้บ่อยเช่น “การคลอดก่อนกำหนด” โรงพยาบาลกรุงเทพ เผยสถิติของการตกก่อนกำหนดมีสูงขึ้น จากรูปแบบการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปทำให้ผู้หญิงยุคใหม่มีแนวโน้มตั้งครรภ์เมื่ออายุมากขึ้น และโรคประจำตัวต่างๆ ที่อาจทำให้เสี่ยงต่อการคลอดก่อน

นายแพทย์ร่วมไทโร เลิศเพียรพิทยกุล แพทย์เวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์ โรงพยาบาลกรุงเทพ กล่าวว่า โดยปกติแล้วคุณแม่ที่มีอายุครรภ์ครบกำหนด (term labour) หมายถึง การเจ็บครรภ์คลอดที่เกิดขึ้นในช่วงอายุครรภ์ตั้งแต่ 37 สัปดาห์จนถึงอายุครรภ์ครบ 42 สัปดาห์ ในขณะที่ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด (preterm labour) หมายถึง การเจ็บครรภ์คลอดที่อยู่ในช่วงอายุครรภ์ก่อน 37 สัปดาห์โดยมีการหดตัวของมดลูกอย่างสม่ำเสมอ 4 ครั้ง ใน 20 นาที หรือ 8 ครั้ง ใน 1 ชั่วโมงร่วมกับมีการเปลี่ยนแปลงของปากมดลูก โดยมีการเพิ่มขยายของปากมดลูกมากกว่า 1 เซนติเมตร และปากมดลูกมีความบางตัว ตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป สำหรับสาเหตุหรือความเสี่ยงของการคลอดก่อนกำหนดนั้น นายแพทย์ร่วมไทโรอธิบายว่า เกิดได้จากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็น ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ, มีภาวะโลหิตจาง ติดเชื้อต่างๆ เช่น ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ, มารดาอายุน้อยกว่า 20 หรือ มากกว่า 35 ปี, น้าหนักก่อนตั้งครรภ์น้อยกว่า 50 กก., ครรภ์ที่แล้วคลอดก่อนกำหนด, มีประวัติการแท้งหลายครั้ง หรือภาวะผิดปกติที่มดลูก เช่น มีเนื้องอกที่มดลูก, ตั้งครรภ์แฝด และความ

ผิดปกติของทารกในครรภ์ เช่น ทารกติดเชื้อ ทารกเจริญเติบโตช้า รกเกาะต่ำ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งยังมีคุณแม่บางคนที่มีภาวะคลอดก่อนกำหนด โดยไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด

“อย่างไรก็ดี ภาวะนี้จะส่งสัญญาณเตือนหากคุณแม่เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด ได้แก่ การปวดบีบเกร็งคล้ายปวดประจำเดือน ปวดถี่รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ และมีอาการปวดหลัง ปวดหน่วงๆ ลงช่องคลอด พร้อมกับมีมูก หรือมูกปนเลือดออกทางช่องคลอด และ/หรือน้ำใสๆ คล้ายปัสสาวะไหลออกช่องคลอด” แพทย์เวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์ โรงพยาบาลกรุงเทพ กล่าวพร้อมชี้ว่า เป็นการเตือนให้รีบพบแพทย์โดยทันที

ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อทารกที่คลอดก่อนกำหนดนั้น แพทย์โรงพยาบาลกรุงเทพกล่าวว่า ผลของการคลอดก่อนกำหนด 37 สัปดาห์อาจทำให้เด็กมีปอดที่เล็ก เนื่องจากการทำงานของปอดที่ไม่สามารถแลกเปลี่ยนออกซิเจนได้ ทำให้สมองขาดออกซิเจน ซึ่งถ้าปล่อยทิ้งไว้สมองเด็กจะไม่พัฒนา เกิดเนื้อตายในสมอง เส้นเลือดในสมองแตกและเสียชีวิตในที่สุด ดังนั้น เพื่อป้องกันความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนด ควรฝากครรภ์ตั้งแต่อายุครรภ์น้อยๆ ซึ่งจะทำให้รู้ว่ามีความผิดปกติหรือมีการตั้งครรภ์ผิดปกติหรือเป็นการตั้งครรภ์นอกมดลูกหรือไม่ รวมถึงกำหนดวันคลอดที่แน่นอน เพื่อให้การตั้งครรภ์เป็นไปอย่างราบรื่น หลีกเลี่ยงการผ่าคลอดก่อนกำหนด หรือคลอดช้าเกินไปซึ่งไม่เป็นผลดีต่อเด็กในครรภ์

นอกจากนี้ ควรลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะคลอดก่อนกำหนด แจ้งแพทย์ในกรณีที่มีประวัติคลอดก่อนกำหนดเพื่อรับยาโปรเจสเตอโรนในการป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในครรภ์นี้ หรือ วัคซีนความยาวปากมดลูกในช่วงอายุครรภ์ 18-22 สัปดาห์ ให้อาหารโปรเจสเตอโรนป้องกันการคลอดก่อนกำหนด ในกรณีที่ปากมดลูกสั้นและรีบมาพบแพทย์ในกรณีที่มีสัญญาณเตือนดังที่กล่าวข้างต้น

Special Moment



กบ-สุนันท์ นักแสดงสาว วัย 37 ปี คุณแม่ของน้องณดา (5 ปี) และ น้องณดล (วัย 1 ปี 5 เดือน) ปุณณกันต์

“การเป็นแม่ทำให้เราได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากลูก ยิ่งมีลูกสองคน ชายหนึ่ง หญิงหนึ่ง ยิ่งสร้างประสบการณ์ที่แตกต่าง ลูกผู้หญิงน่ารัก ปุณณवल ลูกผู้ชายค่อนข้างซน และมีความเป็นตัวของตัวเองสูง และเท่าที่เห็นคือ ผู้หญิงชอบเล่นกับพ่อ พอมีลูกผู้ชายออกมา ก็เหมือนกับเรามีโอกาสได้มีลูกของเราเองบ้าง (หัวเราะ) เพราะลูกผู้ชายจะติดแม่ นัวเนียอยู่กับแม่ มีความสุขมากค่ะ”

สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย

กับบทบาทในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน ในเด็กไทยเพื่อพัฒนาอนาคตที่ดีของชาติ



จากสถิติขององค์การยูนิเซฟ (UNICEF) พบว่าเฉพาะในปี พ.ศ. 2558 ทั่วโลกมีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ มากถึง 900,000 ราย เสียชีวิตจากการติดเชื้ออันเป็นสาเหตุให้เกิดโรคปอดบวมเชื้อต่างๆ

รองศาสตราจารย์พิเศษนายแพทย์ทวี โชติพิทยสุนนท์ นายกสมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย กล่าวว่า “โรคปอดบวมคร่าชีวิตคนทั่วโลกเป็นจำนวนนับล้านคนต่อปี ทั้งที่การรับวัคซีนในช่วงอายุสองเดือนเป็นต้นไปนั้นสามารถช่วยป้องกันโรคนี้ได้

“ปัจจุบันปัญหาโรคติดเชื้อในเด็กเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองควรหันมาให้ความสนใจมากขึ้น เนื่องจากภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ร่างกายมีภูมิต้านทานลดลง สิ่งแวดล้อมปนเปื้อนและเชื้อโรคแพร่กระจายมากขึ้น สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางความรู้ทางด้านวิชาการโรคติดเชื้อเด็กที่รวบรวมข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยเป็นกลางและเชื่อถือได้ เป็นศูนย์กลางให้คำปรึกษาแก่บุคลากรทางการแพทย์ต่างๆ และบุคลากรที่เกี่ยวข้องด้านโรคติดเชื้อในเด็กอย่างต่อเนื่องและเหมาะสมกับสภาพการดูแลรักษา พร้อมสนับสนุนและส่งเสริมให้มีผลงานวิจัยที่มีคุณภาพระดับสากลเพื่อให้รู้เท่าทันกับโลกและเหมาะสมกับสถานะของประเทศไทยที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา” รองศาสตราจารย์พิเศษนายแพทย์ทวี กล่าวเสริม

ทางสมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทยได้เห็นความสำคัญในการให้วัคซีนที่จำเป็นและครอบคลุมแก่เด็กทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก นอกจากจะช่วยเหลืออัตราการตายได้แล้วยังสามารถลดภาระค่าใช้จ่ายให้แก่ครอบครัว สังคม หรือภาครัฐได้

ข้อมูลในปี พ.ศ. 2551 พบว่ามีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบมากถึง 541,000 รายเสียชีวิตจากเชื้อนิวโมคอคคัส ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคปอดบวมในเด็ก

จากผลการวิจัยพบว่า การเพิ่มอัตราการให้วัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อนิวโมคอคคัสแก่เด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบใน 73 ประเทศยากจนทั่วโลก ในปี พ.ศ. 2554 - 2563 จะสามารถลดค่าใช้จ่ายที่จะเกิดขึ้นจากรักษาพยาบาลและการสูญเสียได้มากกว่า 1.5 หมื่นล้านบาท



5 วิธีโดเอต โดย Mayo Clinic



แพทย์หญิงพัชร์พัลโล ทวีสิน

คนส่วนใหญ่ที่ตั้งใจลดน้ำหนัก มักประสบกับปัญหา 'Yo-Yo' น้ำหนักตัวดีเยี่ยม ทีเดียว อุตสาห์ตั้งใจออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร อดขนมหวาน และงดของทอดมาตลอดเดือน จนน้ำหนักลดไปได้ 5 กิโลกรัม เผลอแป็บเดียว น้ำหนักกลับขึ้นใหม่เท่าเดิม ดีไม่ดี ขึ้นเพิ่มมากกว่าเดิมด้วยซ้ำ ทีมงานวิจัยที่ Mayo Clinic สหรัฐอเมริกา พบว่าหากคุณแค่เข้าโปรแกรมโดเอต ชั่วครั้งชั่วคราว คุณคงไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ เพราะพอน้ำหนักลดถึงเป้าหมายแล้ว คุณก็กลับมาใช้ชีวิตประจำวันเหมือนเดิม น้ำหนักตัวก็จะกลับขึ้นมาใหม่เหมือนเดิม ดังนั้นการลดน้ำหนักอย่างถาวรต้องเป็นเรื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันอย่างถาวรด้วย โดยพบว่าหากคุณเปลี่ยนวิธีการกินอาหาร 5 วิธีนี้ได้ จะช่วยให้คุณรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ได้ไม่ยากเลย

1 ไม่กินอาหารขณะดูทีวี รวมทั้งไม่เล่นเกมบนโทรศัพท์มือถือ ไม่อ่านหรือตอบไลน์ ไม่อ่านหนังสือพิมพ์ขณะกินข้าว เพราะการมีกิจกรรมอื่น ๆ ควบคู่ไปกับการกิน จะทำให้คุณไม่รู้ตัวว่ากินอาหารเข้าไปมากขนาดไหน เพราะคุณเพลิดเพลินไปกับกิจกรรมอื่น ๆ ทางที่ดี เวลากินก็ให้จิตใจอยู่กับการกิน จะได้รับรู้ตัวว่ากินอิ่มแล้ว นักวิทยาศาสตร์ยังแนะนำว่าคุณไม่ควรนั่งอยู่หน้าจอทีวี หรือจอคอมพิวเตอร์ หรือนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ หรือนั่งเฉย ๆ วันละหลายๆ ชั่วโมง เพราะการไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ยิ่งทำให้อ้วนง่าย ลองตั้งกฎง่ายๆ ให้กับตัวเอง คือจะนั่งดูทีวีวันหนึ่งได้นานเท่ากับเวลาที่คุณออกกำลังกายในวันนั้น เช่น วันนี้คุณไปเดินหรือวิ่ง 30 นาที คุณก็มีสิทธิ์นั่งดูทีวีได้ 30 นาที

2 กินอาหาร 'Real Food' คือ อาหารที่ยังคงสภาพธรรมชาติ เห็นผักเป็นผัก เห็นผลไม้เป็นลูกๆ เห็นเนื้อหมูเป็นหมู ไม่ได้แปลงสภาพมาเป็นลูกชิ้น ซึ่งดูไม่ออกว่าทำมาจากอะไร เห็นข้าวเป็นข้าว ไม่แปลงรูปไปเป็นเส้นก๋วยเตี๋ยว อาหาร 'Real Food' ยังอุดมไปด้วยวิตามินแร่ธาตุสารอาหาร ส่วนอาหารแปลงสภาพมักไม่เหลือสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แถมด้วยสารปรุงแต่ง ทั้งน้ำตาล เกลือ ไขมันเทียม สี

แต่งอาหาร ฯลฯ ที่อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในอนาคตได้

3 ตั้งเป้าหมายที่เป็นได้จริง อย่าคาดหวังว่าจะลดน้ำหนัก 5 กิโลกรัมใน 1 อาทิตย์ เพราะคงเป็นไปได้ พอลดไม่ได้ดังที่คาดหวัง ก็เกิดอาการท้อ ล้มเลิกความตั้งใจที่จะลดน้ำหนัก งานวิจัยพบว่า คนที่ตั้งเป้าหมายว่าจะลดน้ำหนัก 20 กิโลกรัม ภายในเวลา 6 เดือน ยังไม่ได้ผลดีในการลดน้ำหนักเท่ากับตั้งเป้าหมายที่จะลดน้ำหนักแบบวันต่อวัน เช่นตั้งเป้าว่าวันนี้จะเดินเร็วๆ 30 นาที หรือตั้งเป้าหมายว่าจะเดินขึ้นบันได 2-3 ชั้น แทนการใช้ลิฟต์ หรือตั้งเป้าหมายว่าจะกินสลัดผักทุกวัน วันละมื้อ จะกินผักสดและผลไม้สดให้ได้อย่างน้อยวันละ 4 มื้อ เป็นต้น การตั้งเป้าหมายเป็นกิจกรรมเพื่อการลดน้ำหนัก จะช่วยให้เราเปลี่ยนพฤติกรรมจนลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมายจริงๆ

4 เลิกไปกินอาหารนอกบ้านบ่อยเกิน เวลาไปร้านอาหาร ทั้งกลิ่นทั้งรูปลักษณ์ ทั้งเมนูหลากหลาย ทำให้คุณมักกินเกินอิ่ม หรือสั่งอาหารมากเกิน แม้จะไม่รู้สึกลึกทึบก็ตาม แถมอาหารตามภัตตาคาร มักเป็นอาหารพลังงานสูง หวานมันเค็มที่ หากคุณกินข้าวนอกบ้านสัปดาห์ละหลายครั้ง คงลดน้ำหนักตัวไม่ได้แน่ๆ ทางที่ดี ควรวางแผนเมนูอาหาร เข้า-กลาง-เย็น

และอาหารว่างยามบ่ายไว้ล่วงหน้าทุกวัน วางแผนเมนูไว้ทั้งอาทิตย์เลยยิ่งดี แล้วยึดมั่นตามเมนูอาหารพลังงานต่ำที่ตั้งไว้ นำทูน่าสลัด, ยำส้มโอ หรือ ส้มตำไปกินเป็นอาหารกลางวันทำงาน ดีกว่าลงไปเดินตลาดนัดข้างออฟฟิศ แล้วซื้อข้าวขาหมู, ไก่ทอด, ขนมขบเคี้ยว ฯลฯ กลับมาอ้วนต่อที่ออฟฟิศ

5 เพิ่มกิจกรรมที่ร่างกายได้เคลื่อนไหว คุณรู้ดีอยู่แล้วว่า หากจะลดน้ำหนัก หนีไม่พ้นการออกกำลังกาย แต่การเคลื่อนไหวร่างกายตลอดทั้งวันก็สำคัญมากเช่นกัน คุณควรเตือนตัวเองให้ลุกจากโต๊ะทำงาน ออกไปเดินรอบๆ ออฟฟิศ ทุกๆ ชั่วโมง หรือการทำงานบ้าน ปิดกวาดเช็ดถู ตัดหญ้าทำสวน ฯลฯ ล้วนได้เผาผลาญไขมันทั้งสิ้น หรือเย็นๆ ออกไปขี่จักรยานรอบหมู่บ้านสักชั่วโมง สลายไขมันไปได้ 250 แคลอรี ไปเรียนเต้นรำ หรือเปิดเพลงกระโดดโลดเต้นคนเดียวอยู่ในบ้าน เผาผลาญไปอีก 220 แคลอรี เดินขึ้นบันได เดินไปถ่ายเอกสารด้วยตัวเอง จัดบ้าน จัดตู้เสื้อผ้า ฯลฯ คอยบอกตัวเองให้ขยับเขยื้อนร่างกายบ่อยๆ ไม่นั่งเฉยๆ คุณก็จะสามารถเผาผลาญพลังงานได้ทั้งวัน

ลองเปลี่ยนพฤติกรรม กินให้ถูก ออกกำลังกายให้มาก จนติดเป็นนิสัย คุณก็จะลดน้ำหนักได้ไปตลอด ไม่กลับมาอ้วนอีกแล้ว



5 เหตุผล ชวนเดินออกกำลังกาย 9,900 ก้าวต่อวัน

ให้ประโยชน์ถึงสุขภาพ และสังคมที่แข็งแรง

การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด ทุกคนสามารถทำได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยไหน ก็สามารถเดินได้ โดยไม่เกิดอาการบาดเจ็บหรือผลข้างเคียงใดๆ เพียงแค่เดินให้ถูกวิธี การเดินที่เหมาะสมสำหรับแต่ละเพศแต่ละวัยนั้น มีอัตราการเดินที่ไม่เท่ากัน เช่น คนปกติในวัยทำงานเฉลี่ย แล้วควรจะเดินให้ได้วันละประมาณ 7,000-10,000 ก้าว ส่วนคนที่มีความผิดปกติก็ควรจะต้องระมัดระวังมากขึ้น

ทำไมการเดินจึงให้ประโยชน์สูงสุด ทั้งในด้านการป้องกันโรค และในด้านการรักษา

- เมื่อเดิน 12,000-15,000 ก้าวต่อวัน จะช่วยควบคุมน้ำหนักตัว เพราะทำให้การเผาผลาญพลังงานในร่างกายเพิ่มขึ้นน้ำหนักตัวจึงลดลงและช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ
- เมื่อเดิน 9,900-10,000 ก้าวต่อวัน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ในอัตราความเร็วที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น จัดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกช่วยการทำงานของหัวใจและปอดดีขึ้น ซึ่งวัยละทั้ง 2 นี้มีความสำคัญต่อเซลล์ต่างๆ ทุกส่วนของร่างกาย จำเป็นต้องได้รับเลือดที่นำเอาออกซิเจนมาหล่อเลี้ยงตลอดเวลา ปัจจุบันนี้ยังไม่มียาหรือสารอาหารใดที่จะทำให้หัวใจและปอดมีความแข็งแรง ทนทานได้เท่าการออกกำลังกาย
- เมื่อเดิน 9,900-10,000 ก้าวต่อวัน หรือ 70,000 ก้าวต่อสัปดาห์ จะช่วยควบคุมความดันโลหิตได้ดีขึ้นในผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง เมื่อร่างกายเราแข็งแรง มีน้ำหนักที่สัมพันธ์กับส่วนสูง มีการเผาผลาญพลังงานที่ดี ผลที่ตามมาคือโอกาสที่จะเกิดโรคความดันโลหิตสูงก็ลดลง หรือในผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันก็สามารถควบคุมความดันได้ดีขึ้นกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย
- เมื่อเดิน 9,900-10,000 ก้าวต่อวัน หรือ 70,000 ก้าวต่อสัปดาห์ จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดการเดินทำให้คนปกติเป็นเบาหวานได้ยากขึ้น ส่วนผู้ที่เป็นโรคเบาหวานอยู่แล้วก็จะทำให้ควบคุมน้ำตาลได้ง่ายขึ้นในผู้ป่วยเบาหวาน ที่มีการทำงานของฮอร์โมนอินซูลินลดลงนั้น พบว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้อินซูลินทำงานดีขึ้นร่างกายสามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้ดีขึ้น อันหมายถึงสามารถควบคุมเบาหวานได้ดีขึ้นนั่นเอง
- เมื่อเดิน 9,900-10,000 ก้าวต่อวัน หรือ 70,000 ก้าวต่อสัปดาห์ ช่วยเพิ่มไขมันดีหรือ HDL ที่ทำหน้าที่เก็บขยะหรือเก็บคราบไขมันตามผนังเส้นเลือดไปดับและขับออกทางน้ำดี ดังนั้นจึงเป็นการลดไขมันตัวร้ายหรือ LDL โดยในผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูงอาจจะต้องรับประทานยาหรือใช้ในปริมาณที่ลดลง

การเดินจัดเป็นการออกกำลังกายที่มีต้นทุนต่ำ ไม่มีค่าใช้จ่ายของอุปกรณ์ใดๆ เพียงแต่ต้องสวมใส่ รองเท้าที่เหมาะสมกับการเดินและสวมเสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี ไม่จำเป็นต้องราคาแพง

ข้อมูลจากการเสวนาสุขภาพในหัวข้อ "การเดินเพื่อเสริมสุขภาพที่ดี" และแอปพลิเคชัน SIPH Walk ของโรงพยาบาลศิริราช บิรมหาราชการุณย์



การออกกำลังกายข้อเท้า สำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายนั้นส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนั้นเมื่อพูดถึงเรื่องสุขภาพ ผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ จึงแนะนำให้ออกกำลังกาย แต่ใช้ว่าทุกคนจะสามารถออกกำลังกายชนิดอื่นได้ ตามต้องการโดยเฉพาะกับผู้สูงอายุ ที่มีปัญหาโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง โรคไขข้ออักเสบ โรคความดันโลหิตสูง โรคพาร์กินสัน เป็นต้น และการมีอายุที่มากขึ้นก็ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายลำบากอีกด้วย



นพ. สุธี ศิริเวชฎารักษ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟูและกายภาพบำบัด แนะนำว่าผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวร่างกายลำบาก ยิ่งจำเป็นมากที่จะต้องออกกำลังกายเพราะจะช่วยฟื้นฟูเรื่องการเคลื่อนไหวให้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะเรื่องของข้อ ถ้าเป็นโรคข้อ มีอาการข้อติด การออกกำลังกายที่เน้นเรื่องการเคลื่อนไหวของข้อก็ช่วยให้มีการทำงานที่ดีขึ้นได้ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยเรื่องการทรงตัว

ข้อควรจำในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ คือ ห้ามออกแรงมากหรือเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว สามารถออกกำลังกายเป็นส่วนๆ ได้โดยต้องยืดหลักทำช้าๆ แต่ให้ต่อเนื่อง การออกกำลังกายในผู้สูงอายุจะเป็นไปเพื่อเน้นเสริมสร้างการทำงานของร่างกาย ดังนี้

1. เพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อ โดยการเคลื่อนไหวข้อต่อต่างๆ ให้สุด เช่น บริหารข้อไหล่ โดยวางแขนแนบข้างลำตัว แล้วค่อยๆ ยกขึ้นเหนือศีรษะให้สุด ทำต่อเนื่องประมาณ 5-10 ครั้ง
2. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้วยการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน เช่น ยกน้ำหนักที่ไม่หนักมาก ดันกำแพง หรือการยกแขน ยกขา
3. เพิ่มความยืดหยุ่นและการทรงตัว โดยการเคลื่อนไหวช้าๆ จนสุด การออกกำลังกายชนิดนี้ ได้แก่ การรำมวยจีน โยคะ เน้นว่าให้เลือกท่าต่างๆ และไม่หักโหมจนเกินไป
4. เพิ่มสมรรถภาพของหัวใจและปอด หรือที่เรียกว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ต่อเนื่องให้หัวใจทำงานถึงระดับหนึ่งที่เราเรียกว่า Target Heart Rate (TGR) หรืออัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย ซึ่งในผู้สูงอายุ TGR จะต่ำกว่าในคนหนุ่มสาวโดยอยู่ที่ประมาณร้อยละ 60-70 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (Maximum Heart Rate) และคงที่อยู่ที่ประมาณ 15 นาที และควรทำให้ได้ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวันโดยประมาณ

นอกจากนี้ นพ. สุธี กล่าวเสริมอีกว่า "การจัดหมวดหมู่การออกกำลังกายเช่นนี้ เพื่อให้เราเห็นชัดว่ามีอะไรบ้างที่จำเป็น ซึ่งการออกกำลังกายแต่ละครั้งจะได้ประโยชน์หลายอย่างร่วมกัน อาทิ การรำมวยจีน ได้มีการเคลื่อนไหวของข้อ ได้ใช้กล้ามเนื้อจากการยกแขนขา เป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีแรงต้านมีการถ่ายเทน้ำหนักไปมา และหากทำได้นานพอก็ได้ประโยชน์กับหัวใจด้วย"

อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุบางรายอาจมีข้อจำกัด เช่น มีปัญหาเรื่องข้อเข่าหรือมีความเสี่ยงมากต่อการหกล้มบาดเจ็บ ก็อาจปรับเปลี่ยนเป็นการออกกำลังกายในท่านั่งหรือนอนได้ ขอขอบคุณข้อมูลจาก www.bumrungrad.com



tubigrip[®] ทุบิกริบ



พ้ายึดสวมเข่า สำหรับสวมเพื่อป้องกันและบรรเทา

ป้องกันและบรรเทาอาการ ปวด เคล็ด ชัดยอก
เข่าบวม บริเวณเข่า ที่มีสาเหตุมาจากการออกกำลังกาย
ใช้งานหนัก หรือใช้งานมากเกินไป หรือ จากสาเหตุอื่นๆ

อ่านคำเตือนในฉลากและเอกสารกำกับเครื่องมือแพทย์ก่อนใช้





ต้นตอ! ไข้เดงกีและไข้เลือดออก... โรคร้ายส่งผลถึงชีวิต

จากเหตุการณ์ที่มีดารานำชื่อดังเป็นไข้เลือดออกถึงขั้นโคม่า ทำให้เราต้องตื่นตัวกับเรื่องโรคไข้เลือดออกกันมากขึ้น จากที่เคยคิดว่ามักเกิดกับเด็กเล็กเป็นส่วนใหญ่ วันนี้มีข้อมูลน่าสนใจที่บอกว่าคุณใหญ่มีแหละที่เป็นแล้วอาจส่งผลถึงขั้นเสียชีวิต ได้ ศ.พว.ธีระพงษ์ ตันทวิชัยร แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากราชวิทยาลัยอายุรแพทย์ประเทศไทย หน่วยโรคติดเชื้อ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สมาคมโรคติดเชื้อแห่งประเทศไทย ได้ให้ข้อมูลไว้ว่า

ไข้เดงกี (dengue fever) และไข้เลือดออก (dengue hemorrhage fever) เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกีซึ่งมี 4 สายพันธุ์นำโรค โดยมียุงลายเป็นพาหะ ยุงลายนี้จะกัดคนที่ป่วยเป็นโรค และไปกัดคนอื่น ๆ อีก ทำให้เกิดโรคไข้เดงกีและไข้เลือดออก ไข้เดงกีและไข้เลือดออกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั่วโลกโดยเฉพาะประเทศในแถบเอเชีย ประเทศในแถบมหาสมุทรแปซิฟิกและตอนกลางของทวีปอเมริกา ซึ่งอาจเนื่องมาจากการขยายตัวของประชากรในเมืองอย่างรวดเร็วทำให้มีสภาพเป็นชุมชนแออัดมีแหล่งเพาะพันธุ์ยุงเพิ่มขึ้น และการขาดการควบคุมยุงที่มีประสิทธิภาพ

ในประเทศแถบหนาวเริ่มมีรายงานของผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นในกลุ่มนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาเที่ยวในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (ประเทศไทย) และประเทศในแถบมหาสมุทรแปซิฟิกซึ่งมีโรคนี้ชุกชุม ไข้เดงกี และไข้เลือดออกยังเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย พบได้ตลอดทั้งปี แต่พบได้บ่อยในช่วงฤดูฝน

ในช่วง 20 ปีที่ผ่านมาประเทศไทยพบผู้ป่วยไข้เดงกี และไข้เลือดออกเพิ่มขึ้น พบว่ามีกระแสรบาดของโรคในบางปีจนทำให้มีผู้ป่วยมากกว่า 100,000 รายต่อปี อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นแต่กลับพบว่า การเสียชีวิตของไข้เลือดออกลดลงอย่างมาก โดยเฉพาะในผู้ป่วยเด็ก ซึ่งแสดงถึงการดูแลรักษาผู้ป่วยไข้เลือดออกที่ดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับในอดีต เด็กเป็นกลุ่ม

ที่มีการติดเชื้อไวรัสเดงกีบ่อยที่สุดและอัตราการตายสูงโดยเฉพาะในช่วงอายุ 5-9 ปี ปัจจุบันพบว่าผู้ป่วยไข้เดงกีและไข้เลือดออกพบได้บ่อยขึ้นในเด็กโตและวัยรุ่นรวมทั้งมีรายงานของผู้ป่วยผู้ใหญ่อายุ 15-25 ปีเพิ่มขึ้นทั้งในประเทศไทย อินเดีย และ สิงคโปร์

สำหรับผู้ใหญ่ที่ป่วยเป็นไข้เดงกีและไข้เลือดออกแม้ว่าจะพบเพียงร้อยละ 20-30 ของผู้ป่วยทั้งหมด แต่ในปีที่มีการระบาดของโรคก็จะมีจำนวนผู้ป่วยที่เป็นผู้ใหญ่จำนวนมากได้ ผู้ใหญ่ที่ติดเชื้อไวรัสเดงกีทำให้ป่วยเป็นไข้เดงกีและไข้เลือดออกมักมีอาการที่ไม่รุนแรงเหมือนในผู้ป่วยเด็ก วัยรุ่น ผู้ป่วยผู้ใหญ่บางรายอาจมีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว และอาการหายเองได้โดยไม่ได้รับการวินิจฉัย แต่อย่างไรก็ตามผู้ใหญ่ที่มีการติดเชื้อบางรายอาจมีอาการรุนแรงจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เช่น ไข้สูง ปวดตามกล้ามเนื้อมาก บางรายอาจมีอาการความดันโลหิตต่ำ หรือภาวะช็อกร่วมด้วย จากกรายงานพบว่าผู้ป่วยผู้ใหญ่ที่เสียชีวิต มักมีอาการสำคัญคือ ภาวะช็อก เลือดออกรุนแรง ตับวาย ไตวาย และไม่รู้สึกตัว ผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อไวรัสเดงกีบางรายอาจมีอาการแสดงผิดแผกจากที่พบโดยทั่วไป เช่น อาการปวดท้องตั้งแต่ระยะแรก อาการชัก ซึ่งอาจทำให้แพทย์ไม่ได้คิดถึงโรคนี้หรือไม่ได้ส่งตรวจเพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้อง

ผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อเป็นไข้เดงกี มักพบว่ามีไข้สูง ปวดเมื่อย ปวดกระดูก ปวดศีรษะ ไม่พบว่ามีอาการไอหรือมีน้ำมูก อาการเจ็บคอพบได้บ้าง มีอาการคลื่นไส้อาเจียนบ่อย มักมีไข้ประมาณ 5 ถึง 7 วัน และพบว่ามีเกือบทั้งหมดมีไข้น้อยกว่า 9 วัน การมีผื่นแบบจุดเลือดออกโดยเฉพาะที่ขา แขน ซึ่งอาจมีอาการคันร่วมด้วย มักพบในช่วง 1-2 วันก่อนที่ไข้จะลดลง หรือผื่นอาจเกิดหลังจากไข้ลดลงแล้ว ผู้ป่วยไข้เดงกีอาจมีอาการเลือดออกผิดปกติได้ แต่มักไม่รุนแรง เมื่อพบอาการดังที่กล่าวมาพร้อมตรวจภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำหรือเกล็ดเลือดต่ำ การนำส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ ก็จะทำให้ได้การวินิจฉัยที่ถูกต้องและรวดเร็ว

ส่วนผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อเป็นไข้เลือดออกมักมี ไข้สูง อาเจียน และมีเลือดออกผิดปกติ ภาวะเลือดออกมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการมีเกล็ดเลือดต่ำ ซึ่งภาวะเลือดออกนี้จะพบในช่วงวันที่ 5-8 ของการมีไข้ ผิวหนังเป็นจุด ภาวะเลือดออกในผู้ป่วยที่พบบ่อยที่สุดตรงบริเวณแขน ขา รักแร้ และลำตัว เลือดออกผิดปกติในตำแหน่งอื่นๆ ที่พบได้แก่ เลือดออกจากจมูก บางรายมีน้ำในช่องปอดหรือมีน้ำในช่องท้องทำให้หายใจลำบาก ตับโต ปวดท้อง กัดเจ็บที่ท้อง เหนื่อยหอบ บัสสภาวะลดลง และทำให้ผู้ป่วยบางรายมีอาการความดันโลหิตต่ำลงจนเกิดภาวะช็อก ซึม หายใจล้มเหลว และนำไปสู่การเสียชีวิตได้

ดังนั้นหากพบว่าผู้ป่วยมีอาการอาเจียนรุนแรง ซึม หรืออ่อนเพลียมาก ดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารได้น้อยลง กระหายน้ำตลอดเวลา กระสับกระส่าย ตัวเย็น ซีด ปวดท้องมาก มีเลือดออก เช่น เลือดกำเดา อาเจียนหรือถ่ายอุจจาระเป็นเลือดหรือเป็นสีดำ บัสสภาวะน้อยลงหรือไม่ถ่ายบัสสภาวะเป็นเวลานาน ควรรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

ปัจจุบันยังไม่มียาจำเพาะในการรักษา ดังนั้นการให้ผู้ป่วยดื่มน้ำหรือน้ำเกลือแร่ และการให้สารน้ำและการรักษาตามอาการเป็นหัวใจสำคัญในการดูแลรักษา ในกรณีที่ผู้ป่วยคลื่นไส้อาเจียน ไม่สามารถดื่มน้ำได้ ให้จับครึ่งละน้อยๆ บ่อยๆ ไม่ควรดื่มแต่น้ำเปล่าอย่างเดียว อาหารควรเป็นอาหารอ่อน แพทย์อาจพิจารณาให้น้ำเกลือทางเส้นเลือดแก่ผู้ป่วยโดยการอาศัยการประเมินอาการทางคลินิกและติดตามผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับปริมาณสารน้ำที่ผู้ป่วยในระยะที่มีการร่วของน้ำเลือด ผู้ป่วยที่มีไข้ให้ทำการเช็ดตัวลดไข้ อาจเช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่นบ่อยๆ โดยใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำแล้วบิดพอหมาดๆ ลูบเบาๆ บริเวณหน้า ลำตัว แขน และขา แล้วพักไว้บริเวณหน้าผาก ซอกคอ รักแร้ แผ่นอก แผ่นหลัง และขาหนีบ ทำติดต่อกันอย่างน้อยนาน 15 นาที ในกรณีที่ไม่มีไข้สูงสามารถพิจารณาให้ยาลดไข้เช่น ยาพาราเซตามอล ห้ามรับประทานยาลดไข้ชนิดอื่นโดย



โรคกระดูกพรุน

ภัยเงียบที่ป้องกันได้

โรคกระดูกพรุน เป็นโรคที่เกิดจากการสลายของกระดูกที่สะสมเป็นเวลานาน ซึ่งถือเป็น “ภัยเงียบ” ที่ซ่อนอยู่ในตัวเรา เนื่องจากการวินิจฉัยตรวจพบได้ยากในระยะเริ่มต้น

“กระดูกของคนเราจะเติบโตและมีความหนาแน่นจนถึงช่วงวัยกลางคน คนส่วนใหญ่จึงลืมให้ความสนใจดูแลโรคกระดูกพรุน จะตรวจวินิจฉัยพบก็หลังจากที่ผู้ป่วยมีอาการบาดเจ็บจากภาวะกระดูกหักหรือเกิดปัญหาข้อต่อและหมอนกระดูกสันหลัง” พญ. ณัชชา หรือรักษ แพทย์ด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและแพทย์ด้านเวชศาสตร์ป้องกัน จากศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวอทัลไลฟ์ กล่าวไว้ว่า

“ภาวะกระดูกหักมักเกิดขึ้นบริเวณกระดูกสันหลัง สะโพก และข้อมือ อาจก่อให้เกิดภาวะพิการถาวร และเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ รวมถึงภาวะแทรกซ้อนอย่างอื่นเช่น อาการเจ็บปวดเรื้อรังเวลาเคลื่อนไหวร่างกาย ความพิการผิดรูปของกระดูก (หลังโก่งค่อม) แม้การสูญเสียเนื้อเยื่อกระดูกจะเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดตามอายุขัยแต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะสูญเสียเนื้อเยื่อกระดูกจนเกิดภาวะกระดูกพรุน เพื่อลดความเสี่ยง เราควรจะต้องดูแลสุขภาพกระดูกให้แข็งแรงอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม”

โรคกระดูกพรุนเป็นโรคที่เกิดขึ้นทั้งในผู้หญิงและผู้ชาย แต่มักจะเกิดในผู้หญิงตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ความหนาแน่นของกระดูกจะลดลงอย่างรวดเร็วหลังจากช่วงวัยทอง เนื่องจากการลดระดับของฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนในร่างกายอย่างรวดเร็ว

อย่างไรก็ดี ผู้ชายที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปก็มีความเสี่ยงสูงเช่นกัน ดังนั้นการดูแลกระดูกให้แข็งแรงเป็นเรื่องที่ทุกคนควรทำ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่สูบบุหรี่ ผู้ที่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม และคาเฟอีนเป็นประจำ หรือผู้ที่ขาดวิตามินดี การบริโภคอาหารและไม่ค่อยได้ออกกำลังกายก็มีความเสี่ยงสูงเช่นกัน เช่นเดียวกับส่วนอื่นๆของร่างกายที่เราต้องดูแล การเติบโตของกระดูกถูกกระตุ้นโดยการออกกำลังกาย ทั้งการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่ช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและเพิ่มมวลของกล้ามเนื้อโดยการยกน้ำหนักนับเป็นอีกทางเลือกที่ดีในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน

คนไทยและคนเอเชียมีแนวโน้มและความเสี่ยงที่จะเป็นโรคกระดูกพรุนสูง เนื่องจากเรามีกระดูกที่บาง โครงสร้างร่างกายที่เล็ก และมีการบริโภคแคลเซียมในปริมาณต่ำ

การป้องกันภาวะกระดูกพรุน

เพื่อลดอัตราความเสี่ยง มีคำแนะนำดังต่อไปนี้

1. ทั้งหญิงและชายที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไปควรตรวจเช็คความหนาแน่นของมวลกระดูกสะโพกและกระดูกสันหลังอย่างสม่ำเสมอ
2. ควรบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมสูงอย่างเช่น ชีส โยเกิร์ต ผักใบเขียว คอรัลเฟล็ก ปลาซาร์ดีน งา ปลาตัวเล็กตัวน้อย และนมเสริมวิตามินดี วันละแก้วเป็นประจำ
3. เลือกบริโภคเนื้อสัตว์ที่อุดมไปด้วยวิตามินดี อย่างเนื้อปลาต่างๆ เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า และปลาแฮร์ริ่ง วิตามินดีสำคัญต่อร่างกายของเราเพราะช่วยให้เราดูดซึมแคลเซียมได้ดีขึ้น
4. บริโภคอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินเค จำพวกผักต่างๆ เช่น ผักโขม ผักจำพวกกะหล่ำ ถั่วเขียว หน่อไม้ฝรั่ง และบรอกโคลี เพราะวิตามินเค เป็นอีกทางเลือกที่ดีในการเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก
5. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การยกน้ำหนัก การวิ่งเหยาะๆ เล่นเทนนิส และการเดินนั้นก็เป็นทางเลือกที่ยอดเยี่ยมที่ช่วยเสริมสร้างและคงความแข็งแรงให้กระดูก
6. การออกไปรับแสงแดดในช่วงเวลาที่เหมาะสม เช่น 10 โมงเช้าเพื่อช่วยให้เราได้รับวิตามินดีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

การรักษา

ทางเลือกอื่นในการรักษาคือ การใช้ฮอร์โมนบำบัด ซึ่งเหมาะกับผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องความไม่สมดุลของฮอร์โมนเป็นรายๆ ไป และควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์เพื่อประเมินผลได้ผลเสีย และความเสี่ยงเฉพาะบุคคล

และควรทำตัวให้กระฉับกระเฉงอยู่เสมอ เมื่อเราขาดการเคลื่อนไหวหรือไม่ได้ออกกำลังกายจะทำให้ความแข็งแรงของกระดูกลดลง ดังนั้นควรหันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การวิ่ง ยกน้ำหนัก หรือเล่นกีฬาอะไรก็ได้

เฉพาะยาแอสไพริน อย่างไรก็ตามยาลดไข้จะช่วยให้อุณหภูมิลดลงชั่วคราวเท่านั้นเมื่อหมดฤทธิ์ยาแล้วไข้ก็จะสูงขึ้นอีกพบว่าผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสเดงกีบางรายมีอาการระดับอักเสบร่วมกับมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ซึ่งมักพบในช่วง 5-7 วันหลังมีไข้ ควรระมัดระวังการให้ยาซึ่งมีผลทำให้เกิดระดับอักเสบมากขึ้นโดยเฉพาะผู้ป่วยที่รับประทานยาพาราเซตามอลในปริมาณสูงติดต่อกัน รวมทั้งการได้รับยาอื่นๆ ที่มีผลต่อดับเช่น ยาแก้ปวดบางชนิด ยาป้องกันชัก ยาปฏิชีวนะบางชนิด ที่อาจมีผลทำให้ผู้ป่วยมีระดับอักเสบรุนแรงได้

การป้องกันโรคไข้เดงกีและไข้เลือดออก คือ ป้องกันไม่ให้ยุงกัด และการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันการเกิดโรค เช่น ครอบนอในมุ้งหรือในห้องติดมุ้งลวดที่ปลอดภัย ก่อจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง เช่น แจกันดอกไม้ควรเปลี่ยนน้ำทุกวัน กำจัดยุงด้วยการพ่นสารเคมีในบริเวณมุมอับภายในบ้านและบริเวณรอบๆ บ้าน กำจัดลูกน้ำ ภาชนะใส่น้ำภายในบ้านปิดฝาให้มิดชิด ถ้าไม่สามารถปิดได้ให้ใส่ทรายอะเบทหรือใส่ปลาหางนกยูงให้มีวัสดูที่เหลื่อใช้รอบๆ บ้าน เช่น กระบอง กะลา ยางรถยนต์เก่า

ปัจจุบันมีการวิจัยพัฒนาวัคซีนป้องกันการติดเชื้อไวรัสเดงกีมาอย่างต่อเนื่อง วัคซีนป้องกันการติดเชื้อมีความก้าวหน้าไปจนถึงการทดสอบในระยะที่ 3 พบว่าวัคซีนมีความปลอดภัยและทำให้เกิดภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสเดงกี และมีประสิทธิภาพป้องกันการติดเชื้อไวรัสเดงกีได้ อย่างไรก็ตามวัคซีนดังกล่าวยังไม่มีการผลิตเพื่อใช้สำหรับประชาชนทั่วไป

บอกเล่าหุ่นผอมบาง เป็ก-รัฐภูมิ ลือกหุ่นเป๊ะพร้อมเซอร์วิส

จัดเป็นพระเอกที่มีหุ่นพินเกินห้ามใจจริงๆ สำหรับ เป็ก-รัฐภูมิ โขนาค เพราะถ้ามเป็นถ้ามแพคเป็นแพค ไม่เพียงแต่กึ่งกว้างบางชะนีเท่านั้นที่กรีดกรีดจนเสียจริต ขนาดชายหนุ่มด้วยกันยังอดอิจฉาริษยาผ่านไปไม่ได้ แต่บอกก่อนเลยนะดีกว่าว่า จะได้หุ่นพินขนาดนี้ ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยจริงๆ

พระเอกหน้าใสจากละครเรื่องมงกุฎวิเศษฯ ทางช่อง 8 เล่าย้อนวัยเด็กให้ฟังว่า ช่วงวัยรุ่นรูปร่างค่อนข้างผอม และไม่ได้ชื่นชอบการเล่นฟิตเนสแต่อย่างใด จนกระทั่งมาสู่จุดพลิกผัน

“เมื่อก่อนผอมบางมาก เหมือนผู้หญิงเลยครับ อายุ 19-20 ปี น้ำหนักแค่ 48 กิโลกรัมเอง และไม่ได้ชอบเล่นฟิตเนสครับ แต่มีเหตุการณ์ที่ทำให้ผมต้องไปเล่น คือตอนนั้นผมเป็นนักฟุตบอลมหาวิทยาลัย อยู่ทีมที่ติดเป็นแชมป์ที่แข่งกับจุฬาฯ ปรากฏว่าโดนเตะจนเอ็นหัวเข่าขาด ร้องไห้ลั่นสนาม เพราะเจ็บที่สุดในชีวิต ตอนไปโรงพยาบาลยังคิดอยู่ว่าไม่นานคงกลับมาเล่นได้อีก พอเจออาจารย์หมออาจารย์หมอบอกว่า ไปเป็นดาราเถอะ ไม่ต้องเตะบอลแล้ว ตอนนั้นก็ไม่ได้คิดอะไรนะครับ เพราะเราเล่นฟุตบอลจริงจังมาตั้งแต่อายุ 12 ซ้อมหนักทุกวัน มีแข่งตลอด คิดว่าจะเป็นนักฟุตบอลอาชีพนั่นแหละครับ

“วินิจัยออกมา ปรากฏว่าเอ็นไขว้หน้าขาด เอ็นไขว้ข้างขาด หมอนรองกระดูกฉีกสองข้าง คือโดนเตะจนขาบะบะออกไม่ผิดรูปเลย แล้วขาข้างที่เอ็นขาดต้องใส่เฝือกไว้ 3 เดือน ใช้งานไม่ได้เลยจนกล้ามเนื้อเล็กกว่าอีกข้างอย่างเห็นได้ชัด ต้องฟื้นฟูเสริมสร้างเพื่อให้กลับมาเหมือนเดิม เลยต้องไปเวทเทรนนิ่งที่มหา’ลัย ซึ่งผมเรียนวิทยาศาสตร์การกีฬาอยู่แล้วใจครับ เน้นเล่นเวทที่ขา พอเราเล่นข้างล่าง เราก็อยากเล่นข้างบนไปด้วย ขนาดหายแล้วก็ยังเล่นต่อ พุดง่ายๆ คือติดเลยครับ น้ำหนักจาก 48 เพิ่มเป็น 78 เลย จากผอมบางกลายเป็นกล้ามเนื้อขึ้นมาเลย”

ทว่าหุ่นล่ำๆ บวมๆ ก็ไม่ใช่หุ่นในอุดมคติของหนุ่ม เป็ก แต่อย่างใด เพราะ... “ล่ำเกินไปครับ

เรียกว่าขั้นสูงสุดเลย (หัวเราะ) เหมือนว่าตัวเริ่มบวม พอไปถ่ายแบบ ถ่ายโฆษณา เข้ากล้องแล้วดูตัวบวมดูน่าเกลียด เลยต้องลดเหลือประมาณ 68 กิโลกรัม”

เล่นให้ถูกหลัก กินให้ถูกวิธี การันตีความล่ำแน่นอน

“ที่กล้ามเนื้อขึ้นคือเราเล่นถูกวิธี ด้วยท่าที่ถูกต้อง ระบบหายใจถูกต้อง ถูกจังหวะ เป็นเซตที่เราครีเอทขึ้นมา ซึ่งผมเรียนวิทยาศาสตร์การกีฬามาเลยเล่นถูกวิธีบวกกับกินอาหารที่เหมาะสม คือแต่ก่อนกินแบบยัดเลยครับ กินไข่ขาววันละเกือบ 20 ฟอง ขนมปังโฮลวีต 1 แถว ทุ่นน้ำแร่ 3 กระป๋อง ออกกำลังกาย 3 ออกต่อวัน บรอกโคลี 1 ถ้วย โปรตีน 4 ถ้วยตวง ทำแบบนี้อยู่ประมาณ 2-3 เดือน มันก็ใหญ่ขึ้นมาเลย แต่การกินแบบนี้บ่อยๆ จะทำให้ตัวเราเองเครียด ช่วงนั้นผมไม่เคยกินอาหารอย่างอื่นเลย นอกจากอกไก่กับไข่ ขนมหวานผมไม่เคยแตะเลย ตอนนั้นมันบ้าครับ (หัวเราะ) แต่จุดประสงค์ไม่ได้อยากหุ่นดีอะไรหรอกครับ แค่รู้สึกว่าการทำหยาตัวเองมากกว่า”

เพื่อรูปร่างในอุดมคติ ต้องครีเอททั้งวิธีเล่นและวิธีกิน

“หลังจากที่บิวต์ทุกอย่าง พยายามกินเยอะ เล่นให้ถูกวิธี จนน้ำหนักขึ้นมา 70 ปลายๆ ผมอยากให้เหลือแค่ 68-70 กิโลกรัม เลยปรับวิธีการกิน คือกินให้น้อยลงและปรับวิธีเล่น คือเล่น 2 ชั่วโมง อาทิตย์ละ 4-5 วัน จาก 70 กว่าๆ ก็ลดลงมาเรื่อยๆ แต่ก่อนผมจะไม่เดินเบิร์น ก็หันมาเดินเบิร์น 45 นาทีเกือบทุกวัน การเดินเบิร์น ช่วยเอาไขมันออก ช่วงหลังเลยเน้นการเดินเพราะเราจะรีดไขมันออก แล้วเปลี่ยนวิธีเล่นเพื่อให้ร่างกายกระชับมากขึ้น เปลี่ยนวิธีกินด้วยการกินเหมือนคนปกติ แต่เลือกมากขึ้นนิดนึง ผมเรียนด้านนี้มาโดยตรงเลยไม่ต้องฟังเทรนเนอร์ เพราะเราเรียนมา ทั้งเรื่องสารอาหาร อุปกรณ์เครื่องเล่นแต่ละเครื่องมีกลไกการทำงานยังไง ต้องเล่นยังไง เรียกว่าสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้เต็มที่”

กินได้หลากหลาย แต่อย่าให้เกินอัตราการเผาผลาญ

“เรื่องอาหารการกิน ผมใช้วิธีกะเอา คือข้าวประมาณนี้ก็กรัม คาร์โบไฮเดรตประมาณเท่าไร เพราะเรียนมาเราจรรู้อยู่แล้ว แล้วเอามาเทียบกับตัวเอง ผมจะวัด Body Mass Index คำนวณดัชนีมวลกายและการเผาผลาญของตัวเอง ผมมีระบบเผาผลาญที่ดี วันหนึ่งผมไม่ต้องออกกำลังกายเลย จะเผาผลาญประมาณ 1,600 แคลอรีต่อวัน ถ้าออกกำลังกายอีกก็จะเพิ่มขึ้นไปอีก เช่นผมมาออกกำลังกายเดินเบิร์น 300 แคลอรี เล่นฟิตเนสเล่นเวทเพิ่มเป็น 300 แคลอรี รวมเป็น 600 บวกกับ 1,600 เป็น 2,200 แคลอรี เท่ากับวันนี้ผมมีต้นทุนอยู่



2,200 แคลอรีต่อวัน หมายถึงผมสามารถกินอะไรก็ได้ ห้ามเกิน 2,200 แคลอรี ก็จะไม่อ้วน นี่คือวิธีของผม

“หรืออย่างวันนี้ผมไม่เล่นฟิตเนส ผมมีต้นทุนอยู่ 1,600 แคลอรี ดังนั้นวันนี้ต้องกินไม่เกิน 1,600 แคลอรี ข้าวกะเพรา 1 จาน 400-500 แคลอรี ถ้ากิน 3 มื้อ ประมาณ 1,500 แคลอรี ยังไงก็ไม่เกิน คนทั่วไปที่ไม่ได้ออกกำลังกาย อัตราการเผาผลาญจะประมาณ 1,100-1,200 แคลอรีเท่านั้น ดังนั้นคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะเพิ่มระบบเผาผลาญได้มากขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะผมเป็นนักกีฬา เลยมีต้นทุนเยอะ สามารถกินไอศกรีมได้ กินขนมปังได้ เพราะผมรู้ว่ายังไงผมก็กินไม่เกิน เลยทำให้เรารู้สึกเอนจอยกับชีวิต ความจริงเราสามารถกินเค้กได้ กินของที่ชอบได้ แต่ต้องไม่ไข้ทุกวัน เท่านั้นเองครับ”

ถึงเวลาต้องไขว้ซิกแพค ก็พร้อมจะไขว้เสมอ

กลายเป็นโลโก้ประจำตัวของหนุ่มเป็กไปซะแล้ว เมื่อมีงานโชว์ตัวหรืองานแสดง มักถูกเรียกชื่อให้ถอดเสื้อโชว์ซิกแพคอยู่เป็นประจำ หลังๆ เจ้าตัวรู้งาน เลยเตรียมร่างกายให้พร้อมไขว้อยู่เสมอ

“เตรียมให้พร้อมเอาไว้เลยครับ (หัวเราะ) พอถึงเวลาจะให้ไขว้ก็ไขว้ได้เลย อย่างมีงานของช่อง 8 นี่แหละครับ ตอนต้องขึ้นเวทีแล้วต้องถอดเสื้อโชว์ซิกแพค มีเวลาเตรียมตัว 20 วัน ผมก็เริ่มวางแผนการกินรวมถึงการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อชัดสวยงาม พอขึ้นเวทีจะโอเคเลยครับ

“ทุกวันนี้ต้องบอกว่าพอใจกับรูปร่างของตัวเองแล้วครับ เคยคิดในใจนะทำไมคนอยากได้กันจังซิกแพคเนี่ย แต่เข้าใจนะว่ามันขึ้นยาก แกรมรักษาที่ยากด้วย แต่ทุกอย่างอยู่ที่เราวางแผนครับ เล่นให้ถูกวิธี กินให้ถูกวิธี 4-5 เดือน กล้ามขึ้นแน่นอน”

เมนูไดเอต

เช้า-กลางวัน-เย็น (สลัดเมนูแล้วแต่จะเลือก) : บรอกโคลี กับไข่ขาว/ขนมปังโฮลวีต/ทูน่าในน้ำแร่/อกไก่ย่าง

น้ำหนักมากที่สุด 78 กิโลกรัม
น้ำหนักน้อยสุด 48 กิโลกรัม

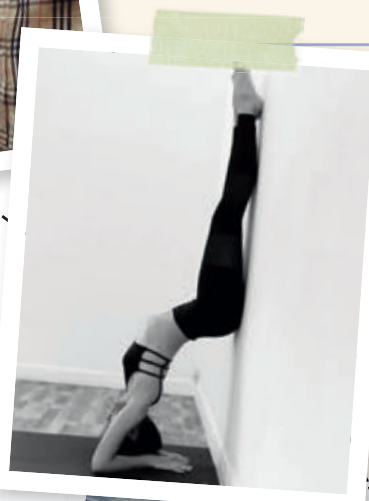




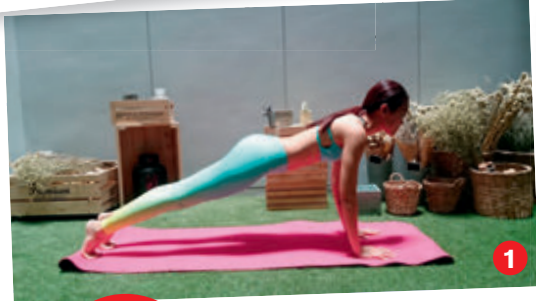
SAY HI! WORK-FIT GIRLS

“
**แพ็กเชื่อว่าคนสมัยนี้
ไม่ได้ทำอะไรอย่างเดียว
งานก็เยอะ เรียนก็หนัก
แถมยังต้องดูแลตัวเอง
ให้สวยปิ๊ะ เราก็อยากจะ
เป็นตัวช่วยและเป็นแรง
push ที่ดีให้ทุกคน**
”

ครั้งแรกกับการทดลองการเป็นนักเขียนของเรา ขอฝากตัวกับผู้อ่าน HealthPlus&Slimming ไว้ด้วยนะค่ะ หลายๆ คนอาจจะพอรู้จัก แพ็กกันอยู่บ้างในฐานะวง Klear แต่น่าจะไม่ค่อยมีใครรู้ว่า นอกจากการเป็นศิลปินแล้ว เราทำอะไรอย่างอื่นอยู่อีกหลายอย่าง มีทั้งงานประจำ งานราษฎร์ งานหลวงมากมาย และสุขภาพเป็นอีกเรื่องที่เราให้ความสำคัญมาเป็นอันดับต้นๆ ของชีวิต เพราะเมื่อเราเลือกอยากทำงานหลายๆ อย่าง และการเป็นศิลปินเอง ต้องใช้สุขภาพที่แข็งแรงอย่างมาก เรียนได้ว่าห้ามป่วย (ตายได้เท่านั้น) กับเลยก็เดียว แพ็กกลับมาใส่ใจสุขภาพ ทั้งเรื่องการกิน และ การออกกำลังกายอย่างจริงจังเมื่อประมาณเกือบๆ หนึ่งปีที่แล้ว สร้างวินัยและเดินตามสิ่งที่ตัวเองกำหนดเพื่อสุขภาพและรูปร่างที่ดี แล้วมันก็ให้ผลที่คุ้มค่ากับเรามากจริงๆ เราพบน้อยลง ร่างกายแข็งแรงขึ้น รูปร่างดีขึ้น(มาก) สร้างเพจของตัวเองใน facebook ชื่อว่า Work-fit Girls (อย่าลืมไปตามกดไลค์นะค่ะ^^) แพ็กเชื่อว่าคนสมัยนี้ไม่ได้ทำอะไรอย่างเดียว งานก็เยอะ เรียนก็หนัก แถมยังต้องดูแลตัวเองให้สวยปิ๊ะ เราก็อยากจะเป็นตัวช่วยและเป็นแรง push ที่ดีให้ทุกคน จนมาในคอลัมน์นี้ เราที่ตั้งใจจะขอเป็นเพื่อนสาวที่สนิทกับคนอ่าน คนที่เมิร์ดๆ และจับบีตๆ ที่คอยเล่าจ้อๆ เกี่ยวกับเรื่องที่ไม่อ่านมานานี่เกี่ยวกับสุขภาพ ว่า นี้อะไรแล้วดี นี้อะไรแล้วไม่อ่าน อะไรห้ามกิน คอยยื่นเท้าเอวบ่นๆ ว่าอย่าลืมออกกำลังกายนะ นอนดูทีวีก็ออกกำลังกายไปด้วยได้นะ ถ้าไม่ทำเธอจะมีต้นขาเป็นเซลลูไลท์ส้มโอบน โดยที่เราจะแบ่งการเล่าเป็น 2 part ส่วนแรกเราขอเรียกว่าWork-fit Tips ซึ่งจะเป็นเรื่องที่เราไปอ่านมา เกี่ยวกับเรื่องอาหารการกินเป็นหลัก เพื่อจำมาใช้เอง แล้วเห็นว่ามีประโยชน์อยากให้เพื่อนๆ ได้รู้ด้วย ส่วนที่สองเราเรียกว่า Work-fit Workout ส่วนนี้จะเกี่ยวกับ ทำออกกำลังกายง่ายๆ ที่เราคิดว่าทำได้ทุกคน ทำได้แทบจะทุกวันที่บ้านง่ายๆ ไม่มีข้ออ้างที่จะไม่ทำ ในแต่ละครั้งก็เขียนก็จะเน้นเป็นส่วนๆ ไป ถ้าใครอยากให้เห็นส่วนไหนเป็นหลักก็ Request มาได้ ผ่านทางหน้าเพจเราก็ได้ค่ะ



มาทำท่า Plank ที่ถูกต้องกันนะค่ะ



PART I

Work-fit Tips

Concept ของการมีรูปร่างที่ดีอย่างถาวรที่เราอ่านรวบรวมมา กับลองทำจริงแล้วคิดว่าได้ผลมากก็คือ

- 1. ทุกอย่างเริ่มที่ใจ** ใจต้องมาทีหนึ่ง เอาชนะใจตัวเองcontrolใจให้ได้ ก็ชนะได้ทุกอย่าง ท่อง goal รูปร่างที่อยากได้กับตัวเองทุกวัน มีสติกับทุกการกิน และมีวินัยในการออกกำลังกาย
- 2. เปลี่ยนนิสัยการกิน “ถาวร”** กินของที่ดีให้เยอะ และอย่า กินของไม่ดีแต่กินน้อยๆ ตัวอย่าง ควรกินข้าวกล้องกับน้ำพริก ผักสด และ ปลาให้เยอะให้อิ่ม ดีกว่า ไม่กินข้าวแล้วกินเค้กก่อนนั่งกับขานมเพื่อแก้หิว
- 3. ห้ามอดอาหารเด็ดขาด** การลด/อดอาหารทำให้เราหิวและผอมวันเดียว แล้วกลับมาอ้วนอีก จากการสวาปามด้วยความโหย และการทานอาหารไม่ครบหมวดหมู่ที่ร่างกายต้องการ หรือ น้ำตาลมากเกินไปโซเดียมมากเกินไป ก็จะส่งผลโดยตรงกับผิวพรรณ เส้นผม แลผมส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของเราด้วย ล้นๆ คือ มันจะทำให้เราไม่สวยไม่ผ่องใสแล้วยังนิสัยไม่น่ารัก
- 4. มิวินัยในการออกกำลังกาย** การออกกำลังกายคือการเพิ่มกล้ามเนื้อ ไครกล้ามเนื้อยิ่งเยอะการเผาผลาญก็ยิ่งเร็วกว่าคนไขมันเยอะ นอกนั้นก็เบิร์นนิ่งๆ ก็เบิร์นอะเรียดออก สำหรับคนไม่เคยออกกำลังกาย cardio จะช่วยเบิร์นได้ดี แต่ถ้าคนเคยออกกำลังกายมาพักนึง cardio จะไม่ทำให้คุณเบิร์นเพิ่ม มันช่วยแค่ keep fit ถ้าอยาก bum เพิ่ม ให้ไป weight training หรือ body weight training แทน
- 5. Weight/ Body weight training ไม่ทำให้ล้า** ฝึกลบความเชื่อผิดๆ ซะ สาวๆทั้งหลายกว่ากล้ามเนื้อเค้าต้องกินโปรตีนเสริมกันเท่าไร? เพิ่มปริมาณกล้ามเนื้อเอาไปแทนที่ไขมันซะ ข้อดีคือ น้ำหนักที่เท่ากัน กล้ามเนื้อใช้ที่น้อยกว่า แปลว่าคุณอาจจะหนักเท่าเดิมแต่ดูผอมกระชับ

สรุปข้อคิดสั้นๆ ของ work-fit Tips วันนี้ • เบสิคหนักดี • เบสิครูปร่าง • เบสิคใช้ชีวิต

PART II

Work-fit Workout

สำหรับวันแรกของเรา ของเราเสนอการออกกำลังกายที่ทำงาน ทำที่ไหนก็ได้ และใช้เวลาไม่ช้งมาก แต่ 3 นาที (1 นาที x 3 รอบ) แลมาได้ประโยชน์ครบถ้วนสร้างกล้ามเนื้อได้หลายส่วน ทั้งกระชับต้นแขน กระชับพุง กระชับก้นและต้นขา

นั่นคือ plank นั่นเอง หลายๆ คนคงได้ยินคำนี้บ่อยๆ และหลายคนเกลียดการ plank เพราะมันช่างทรมาณ แต่บอกเลยว่า เป็นความทรมาณที่คุ้มค่ามาก!!!!

- วางมือสองข้างบนพื้นราบ ระยะห่างตรงพอดีช่วงไหล่ กางนิ้วออกให้กว้างๆ เป็นมือกับ
- ดันยกลำตัวขึ้น ยืดขาไปด้านหลังให้ไกลที่สุด ให้ฝ่าเท้าตั้งฉากกับพื้น แล้วยกลำตัวขึ้น ให้แขนเป็นแนวตั้งฉากกับพื้น อย่าให้หน้าเอียงหลัง งอข้อศอกเล็กน้อยอย่าแอ่นศอก เพราะน้ำหนักจะลงข้อ จะบาดเจ็บข้อศอก (ดูภาพ 1) ข้อศอกที่งอเล็กน้อยจะบังคับเราให้ใช้แรงต้นแขนมากขึ้น ฮึบๆ แขนกระชับ
- อย่าทิ้งน้ำหนักลงจากไหล่ด้านหลังให้ออกจากตัว เหมือนเราพยายามผลักตัวให้ไกลพื้นที่สุด ถ้าทิ้งตัวลงจะเจ็บไหล่ (ดูภาพ 2) แลไม่ได้ใช้แรงหน้าท้อง ให้ใช้พุงยุ่งลำตัวไว้อย่าให้แอ่น ถ้าแอ่นจะเจ็บหลัง หรือถ้าโก่งตัว (ภาพ 3) จะเป็นการที่ไขมันจะไม่เมื่อยเลยแล้วก็เลยไม่ได้อะไรทั้งนั้น ให้คิดภาพเส้นตรง วังตั้งแต่หัวตรงไปจนข้อเท้า (ดูภาพ 1) เกร็งลำตัวไว้ให้อยู่เพื่อหน้าท้องแบนราบ ใช้การเกร็งก้นและต้นขาช่วย จะทำได้ดีขึ้น
- อย่าทิ้งน้ำหนักลงจากไหล่ด้านหลังให้ออกจากตัว เหมือนเราพยายามผลักตัวให้ไกลพื้นที่สุด ถ้าทิ้งตัวลงจะเจ็บไหล่ (ดูภาพ 2)
- ใช้พุงยุ่งลำตัวไว้อย่าให้แอ่น ถ้าแอ่นจะเจ็บหลัง หรือถ้าโก่งจะเป็นการที่ไขมันจะไม่เมื่อยเลยแล้วก็เลยไม่ได้อะไรทั้งนั้น คิดภาพเส้นตรง วังตั้งแต่หัวตรงไปจนข้อเท้า (ดูตามรูป 1) เกร็งลำตัวไว้ให้อยู่ เพื่อหน้าท้องแบนราบ ใช้การเกร็งก้นและต้นขาช่วย จะทำได้ดีขึ้น

อยากสวยปิ๊ะ คาไปถูกใจก็ทัก www.facebook.com/Workfitgirls

EXERCISE

คงพิสูจน์กันแล้วว่าต่อให้ทำงานหนักแค่ไหนก็ไม่ช่วยให้ตัวแข็งแรงและดูดีได้ เช่นเดียวกับสาว แพ็ค-รัตนกันต์ ยิ่งยืนพูนชัย นักร้องนำ วง Klear กับอีกมุมหนึ่งของเธอก็หลายคนยังไม่รู้ กับการเล่นโยคะ ก็พาที่หวนกลับมาเล่นจนเข้าตัวติดใจกลายเป็น Yoga Lover เห็นได้ชัดว่าสวยเป๊ะหุ่นลีนขึ้นมากๆ นอกจากนี้เราจะได้ฟังซิงเกิ้ลใหม่เพลงสิ่งของ เพลงรักอารมณ์เหงาของเธอกันแล้ว วันนี้สาวแพ็คมาโชว์ความฟิตสุดศรตรงให้เราดูด้วยท่าโยคะ ใครอยากทำแล้วรีดเหมือนสาวแพ็ค ทำด่วนๆ เลยค่ะ รับรองหุ่นเป๊ะเวอร์อย่างกับนางแบบแน่นอน



แพ็ค วง Klear สวยสตรองด้วยโยคะ

“พื้นฐานเป็นคนชอบออกกำลังกายอยู่แล้ว เคยเล่นกีฬาตั้งแต่ตอนเรียนสถาปัตย์กรรม แต่พอใกล้จบเรียนหนักมากเลยจนหยุดเล่นไป ที่หยุดไปนานเพราะเรามาเป็นศิลปิน ไม่มีเวลา ช่วงอายุ 25-26 ปี รู้สึกว่าตัวเองมีแรง โหมงานเยอะมาก หัวร้อนเครียด อดนอน รู้ตัวเองว่าป่วยบ่อย ไขว่ชีวิตหนักจนทำให้เราลืมนัดตัวเอง จุดที่เปลี่ยนคือไปเรียนต่อต่างประเทศคนเดียว มันเหงา เลยอยากทำอะไรทำ ซึ่งตอนนั้นมีปัญหาเรื่องความรักด้วย วิ่งเป็นบ้าเป็นหลังเลย (หัวเราะ) คือทำยังไงก็ได้ให้ตัวเองเหนื่อยจนสมองไปโฟกัสแต่ความเหนื่อย ซึ่งมันส่งผลดีกับเรา อาการเศร้าหายเลยคะ ส่งผลเรื่องการกินด้วย เหมือนเราลงทุนลงแรงไปแล้วก็ไม่อยากกินอะไรไม่ดี ของอ้วนๆ เพิ่มน้ำหนักตัวก็ไม่กิน นี่ไม่ได้บังคับแต่มันเป็นเองอัตโนมัติ ตอนนี้อาจใจหุ่นตัวเอง เหลือแค่ยังไม่ Ab Line กับต้นขาเป็นเป้าต่อไปของแพ็คคะ แพ็คว่ามันเป็นกีฬาที่ได้ทั้งพาวเวอร์ การเผาผลาญ เวทเทรนนิ่ง และสมาธิด้วย คือถ้าเราเล่นคาร์ดิโออย่างเดียว ก็ต้องเล่นเวทต่อ หรือเล่นเวทก็ต้องมาคาร์ดิโอ แต่โยคะผสมผสานมาให้เราแล้ว ถ้าใครคิดว่าโยคะไม่เหนื่อย ขอทำให้มาเล่นนะคะ (หัวเราะ)”

“แพ็คว่ามันเป็นกีฬาที่ได้ทั้งพาวเวอร์ การเผาผลาญ เวทเทรนนิ่ง และสมาธิด้วย”

Flow I

High Lunge to Side Balance Pose

Benefit Total Body

1. ก้าวขาข้างหนึ่งไปด้านหลัง จิกปลายเท้าไว้ หัวเข่าชิดตรง ตั้งต้นขาหน้าที่ถูกต้องด้วยการเข้กระยะงอเข่าให้ฉาก ด้วยการดูให้หน้าแข้งขนานตรงแนบไปกับเขน
2. ยกมือขึ้นขึ้นด้านบน ค้างที่ท่า High Lunge รักษาระดับการย่อตัวให้เข่าหน้าจากพอดี และขาหลังจิกปลายเท้าชิดเข่าตั้ง ค้างไว้สักครู่
3. ค่อยๆ ถ่ายน้ำหนักไปทางด้านหน้า เอนมือลงมาเป็น 45 องศา แล้วยกขาด้านหลังขึ้นลอยจากพื้น ลำตัวเทมาด้านหน้า
4. รักษา balance เทลำตัวมาเรื่อยๆ ก้มหน้าจนลำตัวขนานกับพื้นยกขาหลังให้สูงขึ้น เกร็งค้างไว้ทั้งลำตัว ขา และ สะโพก
5. Advance : ทิ้งมือข้างเดียวกับขาที่ยืนลงวางที่พื้น ยกขาให้สูงขึ้น ขี่มืออีกข้างตรงขึ้นด้านบน สายตามองเพดาน ค้างสักครู่ ลดขาลงกลับไปตามแบบข้อ 1 แล้ว สลับข้างกัน



Flow II



Downward-facing Dog To Upward Dog Pose

Benefit Total Body

1. ตั้งต้นที่ท่า downward-facing dog แขนม้วนหน้าท้อง ยียดลำตัว แอนหลัง ผ่อนคลายป่าไหล่ active ต้นขาและ สะโพกไว้ สันเท้าติดพื้นเข้าตึง สายตามองที่สะดือหรือ ปลายเท้า
2. ต่อที่ three legged dog ยกขาขึ้นด้านหลัง ขาตึง คว่าสะโพกไว้ ค้างไว้สักครู่
3. **Beginner** : วางเท้ากลับลงมาเลื่อนตัวมาเป็น plank แล้ว ยวบข้อศอกธรรมดา
4. **Advance** : เลื่อนลำตัวมาด้านหน้าเป็น plank เขย่ง ปลายเท้า และยกขาข้างไว้เหมือนเดิม ตามองตรงไปด้านหน้า



4. **Advance** : ค่อยๆ ยวบศอกลงข้างๆ พยายามยืดตัวไป ข้างหน้าไว้เกร็งขาและลำตัว
5. ลดขาลง ดันลำตัวไปด้านหน้า ยียดปลายเท้าไปด้านหลัง ยียดลำตัวขึ้นด้านบน เงยหน้าดันไหล่และสะบักไปด้านหลัง กอดไหล่และยืดคอ ยกตัวกลับไปตามแบบข้อ 1 แล้วสลับข้าง



Full Pigeon

Benefit กระดูกสันหลัง / 7A

1. พับขาข้างหนึ่งมาด้านหน้า อีกข้างยืดตรงไปด้านหลัง งอเข่าไว้ ค่อยๆ เดินมือไปข้างหน้าก้มตัวลงอย่าโก่งหลัง ยืดหลังให้ตึงไว้ ทำนี้เพื่อยืดเปิดต้นขา
2. ยกลำตัวขึ้น เลื่อนมือกลับมาอยู่ที่ระดับเข่าแล้ว ดันตัวไปด้านหลังเงยหน้าขึ้นเพื่อยืดลำตัวด้านหน้า และวอร์มหลัง
3. พับขาด้านหลังเข้ามา ค่อยๆ กดให้ปลายเท้าติด สะโพก ระวังอย่าให้ลำตัวบิด พยายามหันหน้าตรงไว้ ทำนี้เพื่อยืดต้นขาและหน้าแข้ง
4. ใช้ข้อศอกเกี่ยวที่ปลายเท้า เอื้อมมืออีกข้างมา จับกันไว้ ค่อยๆ ผลักมือที่จับกันไปทางด้านหลัง ศีรษะ ยืดตัวให้ตรง หันหน้าตรงไปด้านหน้าไว้ ถ้า รู้สึกตึงแล้วให้หยุดที่ข้อนี้
5. **Advance** : พลิกมือไปจับปลายเท้า ทีละข้าง เงยหน้าด้านหลังส่วนบนขึ้นดัน ข้อศอกให้ยื่นตรงไปด้านหน้า ใช้มืออีกข้างจับที่ข้อศอกก่อน แล้วค่อยๆ ใต่มือไป จับที่เท้าอย่างกลิ้งหายใจ



Tamarind House
บ้านมะขาม



สวัสดีปีลิง
ขอให้ทุกสิ่งเป็นเรื่อง
กล้วยๆ
(ไล่มะขาม)



ใหม่!



กล้วยกรอบรส
สดไล่มะขาม
สูตรต้นตำรับ
"เจ้าแรก"

TRANS FAT
• NO MSG
• NO PRESERVATIVES
• NO ARTIFICIAL COLOUR

วางจำหน่ายแล้วที่ 7-Eleven ทั่วประเทศ

บ้านมะขาม โทร. 02 372 0298-9

www.facebook.com/tamarindhouse

ขอขอบคุณสถานที่ Siriwong Yoga Studio อยู่ระหว่างพัฒนาการซอย 9 -11 โทร. 084-107-1199

ADELE

นางรีด เพราะนางคือดีว่าอันดับหนึ่งแห่งยุค!

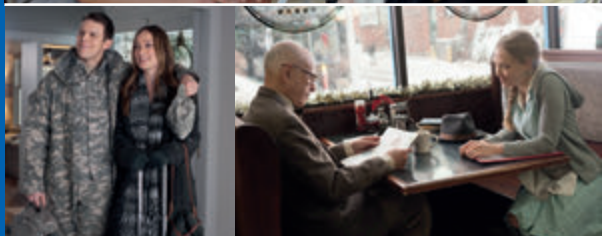
ADELE ศิลปินสาวเจ้าของเสียงทรงพลัง ที่สามารถถ่ายทอดความรู้สึกผ่านน้ำเสียงได้จับใจแฟนเพลงทั่วโลก จนทำให้เธอกลายเป็นศิลปินสาวที่ได้รับความนิยมสูงสุดของยุคนี้ พิวส์นักร้อง 2 อัลบั้มคุณภาพ '19' และ '21' ที่คว้ารางวัล และสร้างเพลงฮิตมากมายไม่ว่าจะเป็น Rolling In The Deep, Someone Like You และผลงานล่าสุด ซาวนด์แทรคภาพยนตร์ดังอย่าง 'Skyfall' วันนี้ ADELE กลับมาอีกครั้งพร้อมผลงานใหม่ที่แฟนเพลงทั่วโลกรอคอย โดยอัลบั้มนี้มีชื่อว่า '25' เปิดตัวด้วยซิงเกิ้ลแรก 'Hello' ที่กลายเป็นเพลงฮิตถล่มทะลุยกกันที่ปล่อยออกมา สร้างสถิติเป็น MV ที่เปิดตัวแรงที่สุดของปีนี้ และยังเป็นเอ็มวีที่ถ่ายด้วยกล้องฟิล์มหนังระดับจอ IMAX หลังจากเพลง 'Hello' ถูกปล่อยออกมาทุกความเคลื่อนไหวของ ADELE ก็กลายเป็นที่จับตามอง และแฟน ๆ ทั่วโลกต่างจดจ่อรอคอยที่จะได้ฟังอัลบั้ม '25' ชุดนี้ ADELE กล่าวถึงอัลบั้มนี้ว่า "ผลงานชุดที่แล้วเป็นเรื่องราวของการแยกทาง ส่วนอัลบั้มนี้จะเป็นเรื่องของารชดเชย อันกำลังชดเชยให้กับตัวเอง สำหรับเวลาที่หายไป สำหรับทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันเคยทำและไม่เคยได้ทำ" เป็นเจ้าของอัลบั้มแห่งปีแห่งยุคที่ทั่วโลกรอคอย ADELE '25' ในรูปแบบแผ่นซีดีอีพีฟอร์ตส่งตรงจากอังกฤษ ซึ่งนำเข้ามายังไทยเพียง 500 แผ่นเท่านั้น รู้แล้วก็อย่าพลาดกันนะจ๊ะ



MOVIE PREVIEW



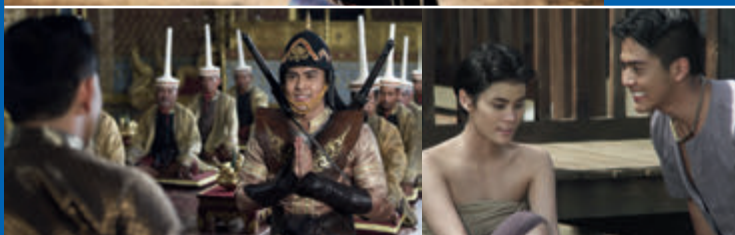
By the Sea การกลับมาของคู่รักชื่อดังของโลก เล่าเรื่องราวของนักเขียนชาวอเมริกันที่ชื่อโรแลนด์ (แบรด พิตต์) และวาเนสซา (เจลี พิตต์) ภรรยาของเขา ผู้ไปเยือนริสอร์ทริมทะเลที่งดงามและเงียบสงบในฝรั่งเศสยุค 70s เห็นได้ชัดว่าชีวิตคู่ของพวกเขากำลังเผชิญมรสุม เมื่อพวกเขาได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกับเพื่อนนักเดินทาง ที่รวมถึงคู่สามีภรรยาชาวใหม่ปลามัน ลีอา (โลรองด์) และฟรังซัวส์ (พูฟ็อด) และชาวบ้านในละแวกนั้น มิเชล (อาเรสทอป) และแพทริซ (โบทริงเกอร์) ทั้งคู่ก็เริ่มเข้าใจประเด็นที่แก้ไม่ตกในชีวิตคู่ของพวกเขาเอง



Love The Cooper เรื่องราวความอบอุ่นและความน่ารักของครอบครัวใหญ่ 4 รุ่น "ตระกูลคูเปอร์" ที่มาพบปะสังสรรค์เฉลิมฉลองกันในวันคริสต์มาสประจำปี จนเกิดเป็นเรื่องราวอันทหรุหา สนุกสนาน ครื้นเครง และชวนอบอุ่นประทับใจ ดำเนินไปพร้อมกับสถานการณ์บ้านฮาโละพอ ที่นำพวกเขาทั้งหมดไปสู่การค้นพบอันน่าประหลาดใจของสายใยภายในครอบครัวในช่วงวันหยุดทหรุหาส่งท้ายปีที่สุดแสนประทับใจ ร่วมด้วยทีมนักแสดงมากฝีมือ โอลิเวีย ไวลด์, อแมนด้า ไชย์ฟรีด, มาริสา โทเมอิ และไดแอน คิตตัน



The Dress Maker ทิลลี ดันเนก (เคท วินสเลต) สวysl่งงานในบทของหญิงสาวช่างตัดเสื้ออันทหรุหา และทันสมัยของปารีส ยุค 1950s เธอต้องกลับไปยังเมืองบ้านเกิดเล็กๆ ในประเทศออสเตรเลียของตัวเอง หลังถูกไล่ออกจากเธอเป็นมาตกรตั้งแต่อายุ 10 ขวบ นับเป็นภาพยนตร์เรื่องหนึ่งที่ทำให้เห็นว่าแฟชั่นนั้นจะช่วยยกระดับคุณค่าของผู้หญิงทุกคนทั่วโลก



พันท้ายนรสิงห์ ภาพยนตร์ฟอร์มยักษ์กับเรื่องราวการเสียสละอันยิ่งใหญ่กับพันท้ายนรสิงห์ พบกับการพลิกบทของ พันโทวันชนะ สวัสดิ์ พลิกคาแรกเตอร์และจิตวิญญาณสวมบท "พระเจ้าเสือ" เต๋ย-พงศกร เมตดาริกานนท์ ถือสัตย์ ยึดหัวใจเป็น "พันท้ายนรสิงห์" พร้อมด้วยนางเอกสาวมัดหมี่-พิมพ์ดาว พาณิชสมัย ทุ่มสุดตัวกับบทบาท "นวล" เจ้าของหัวใจรักที่ต้องเสียสละ พร้อมทั้งนักแสดงคุณภาพระดับแถวหน้าของเมืองไทยกว่าร้อยชีวิต

MUSIC



"เบล สพูล" อัปเดตแนวดนตรี ส่ง "ตัวละครลับ" มาสเตอร์พีซที่อยากให้คุณสัมผัส!!!
 ■ เพียงฟ้าขึ้นทุกวัน "เบล สพูล" กับดนตรีรูปแบบใหม่ที่จัดจ้าน ดึง "ต้าร์-CYNDI SEUI" (ซินดี้ ซุย) ร่วมละเล่นเทคนิคและลูกเล่นของสำเนียงดนตรีได้อย่างเท่และทันสมัยมากขึ้น อยากรู้เป็นยังไงตามไปฟังกันได้แล้วกับเพลง "ตัวละครลับ" กันได้เลย



"หยุด" เพลงช้าล่าสุด จาก "คิดเน็ปเปอร์ส"
 ■ Kidnappers วงดนตรี Electronic Pop แถวหน้าของเมืองไทย ปล่อยซิงเกิ้ลใหม่ออกมาให้ได้ฟังกันแล้วกับ "หยุด" ที่ถูกถ่ายทอดอารมณ์ผ่านน้ำเสียงของ ติว-ดิษยา นักร้องนำ ถึงความรู้สึกต้องหักห้ามใจตัวเองได้อย่างเข้าใจอารมณ์จริงๆ



เปิดตัวคอนเสิร์ต "รวมวงธงไชย" สุดอลังการ
 ■ ซูเปอร์สตาร์ตลอดกาล "เบิร์ต" ธงไชย แมคอินไตย์ กับงานคอนเสิร์ต ธนาคารไทยพาณิชย์ พรีเมียมฮอลล์ "รวมวง ธงไชย คอนเสิร์ต" ตอน สุขใจนักเพราะรักค่าเดียว ที่คราวนี้นำขบวนเหล่าแขกรับเชิญยกทัพมาร่วมแสดงกันพร้อมหน้าในงาน ทั้ง โจอี้ บอย, ใหม่ ดาวิกา, พลอยชมพู, มาตัง, วง 25 HOURS, ต้า และ สอง PARADOX ในบรรยากาศสุดอลังการเดินพรมแดงกับบรรดาดังดารามาร่วมงานจนล้นตึกเลยทีเดียว ไปเจอกันให้ได้นวันเสาร์-อาทิตย์ที่ 27-28 ก.พ. 2559



เอส แอนด์ พี มอบหนังสือตำราอาหาร “เมนูโปรดของน้องวัยเรียน”

ภัทรา ศิลาอ่อน (ที่สามจากซ้าย) ประธานกรรมการ เกษสุตา ไรวา (ที่สองจากซ้าย) กรรมการผู้จัดการใหญ่ ประเวศวุฒิ ไรวา (ซ้ายสุด) ประธานกรรมการบริหาร และมนิสิตา ศิลาอ่อน (ขวาสุด) ผู้จัดการฝ่ายสื่อสารองค์กร บมจ. เอส แอนด์ พี ซินดิเคท เห็นความสำคัญด้านโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน จัดทำหนังสือตำราอาหารเมนูจากโปรดของน้องวัยเรียน มอบให้แก่โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมี ดร. ผุสดี ตามไท รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร และ จรุง มีธนาถาวร ผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษาฯ รับมอบ



ปส. ให้ความรู้เรื่อง การเตรียมความพร้อมกรณีเหตุฉุกเฉินทางนิวเคลียร์และรังสี

กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยสำนักงานปรมาณูเพื่อสันติ (ปส.) เปิดเวทีแถลงข่าว “การเตรียมความพร้อมกรณีเหตุฉุกเฉินทางนิวเคลียร์และรังสี” ให้แก่สื่อมวลชนและประชาชนทั่วไปที่สนใจ หวังเผยแพร่และประชาสัมพันธ์การเตรียมความพร้อมกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินทางนิวเคลียร์และรังสี ซึ่งภายในงานได้มีการเปิดตัว Video Presentation แสดงให้เห็นถึงขั้นตอนต่างๆ ของการระงับเหตุฉุกเฉินทางนิวเคลียร์และรังสีอีกด้วย



CNBLUE LIVE [COME TOGETHER] IN BANGKOK

เทศกาลให้เมืองไทยก่อนใครเพื่อน ไม่รักได้ไงเนี่ย! CN BLUE ประกาศให้วันเสาร์ที่ 16 มกราคม 2559 เวลา 18:00-20:00 น. ณ อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี เป็นคิวเอเชียทัวร์คอนเสิร์ตล่าสุด “2016 ซีเอ็นบลูไลฟ์ (คัม บูเก็ทเตอร์) อิน แบงคอก” (2016 CNBLUE LIVE (COME TOGETHER) IN BANGKOK) เริ่มจำหน่ายบัตรผ่านระบบออนไลน์ทางเว็บไซต์ของบริษัท เฟโอท์ จำกัด (www.feoh.co.th) ตั้งแต่วันเสาร์ที่ 28 พฤศจิกายน 2558 นี้ เวลา 10:00 น. เป็นต้นไป



“ดัชมิลล์” ร่วมสนับสนุนงานประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 9

ภายใต้แนวคิด “โภชนาการดีถ้วนหน้า ตามรอยพระบาทเจ้าฟ้านักโภชนาการ” จัดโดยสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ โดยปีนี้ ศูนย์วิจัยดัชมิลล์ Dutch Mill International Research Center (DIRC) จัดสัมมนาวิชาการในหัวข้อ “Probiotics: Pillars of Health” โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญด้านจุลินทรีย์โพรไบโอติกจากเดนมาร์กและญี่ปุ่นมาให้ความรู้และยังเปิดตัววารสาร “Health & Nutrition Focus” ฉบับล่าสุดอีกด้วย



Chill Music On The Beach No.11

ครั้งที่ 11 แล้วจึงจัดให้เป็นอีมีแซบ 11 ร.ด. สนุกสุดมันจากวงดนตรีทัพหน้า อย่าง Armchair / Flure / Crescendo / Klear / The MousSES / Burin and The Old School All Stars ในวันเสาร์ที่ 12 ธันวาคมนี้ ณ ริมหาดเขาทะเลกจ.ปรานบุรี ตั้งแต่ 16.00 น. เป็นต้นไป



แคร่ความสะอาด แคร่ความมั่นใจ แคร่ริสมา

ผ้าเช็ดทำความสะอาดอเนกประสงค์ จาก แคร่ริสมา ช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรียและไวรัสต่างๆ ได้ถึง 99.99% ได้รับการรับรองแล้วจากห้องทดลองชั้นนำในประเทศอังกฤษ ทาชื่อได้แล้ววันนี้ที่ Tsuruha, Ogenki, Tesco Lotus, P&F, D-Chain, Save Drug, ร้านยาหนึ่ง และร้านขายยาชั้นนำทั่วประเทศ ช่องทางการติดตาม Facebook : Karismawetwipes และสามารถเข้าไปเยี่ยมชมได้ที่ www.karisma.co.th



ราศีเมษ

(22 ธันวาคม-19 มกราคม)

ความรักมักทำให้คุณเจอเรื่องแปลกๆ ไม่คาดฝัน เช่น เจอคนที่เหมือนในความฝัน เจอเรื่องบังเอิญที่คาดไม่ถึง มีเหตุเชื่อมโยงแบบบังเอิญ เป็นต้น คุณจะได้พบรักแบบรักแรกพบ คู่ของคุณจะอายุน้อยกว่าหลายปี หากได้ประสบพบเจอถือว่าเป็นเรื่องที่ดี หากมีคู่ครองระวังเรื่องมือที่สามที่จะเข้ามาละลายหัวใจคุณ ซึ่งคุณต้องเลือกสิ่งที่ถูกต้องอยู่แล้ว สุขภาพดีขึ้นจากเดือนก่อน การงานต้องเร่งสะสางให้งานเสร็จทัน กำหนดเวลาและเคลียร์ก่อนสิ้นปี เจ้านายของคุณดูเหมือนจะเอาใจช่วยคุณมากและคอยช่วยเหลืออยู่ห่างๆ

วันที่ดี 2, 10, 11 และ 14

ราศีพิจิก

(20 มกราคม-18 กุมภาพันธ์)

คุณมีเกณฑ์ย้ายที่อยู่หรือย้ายสถานที่ทำงาน บางคนอาจจะซิวพรลงเท้า เดินทางไปโน่นมานี่บ่อยๆ มีเกณฑ์จะได้พาหนะใหม่ การเงินขึ้นๆ ลงๆ สำหรับชาวพิจิก ก่อนสิ้นปีคุณจะมีรายรับเยอะแต่รายจ่ายก็มาจากไหนไม่รู้ อี้อ ย่อยๆ เล่นเอาคุณหนักใจด้วยตัวเลขในบัญชีขึ้นลงแบบสุดขั้ว สุขภาพต้องระวังภาวะเครียดทำให้คุณนอนไม่หลับ ท้องอืด ควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา จิบเครื่องดื่มอุ่นๆ และพักผ่อนให้เพียงพอ อย่าฝืนอดหลับอดนอน ปลายเดือนมีเกณฑ์จะได้พบคนถูกใจสำหรับคนโสด บางคนก็พบรักกับชาวต่างชาติ

วันที่ดี 4, 5, 22 และ 30

ราศีมิถุน

(19 กุมภาพันธ์-20 มีนาคม)

เป็นช่วงฝึกจิตใจให้เข้มแข็งสำหรับชาวมิถุน สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นมักไม่ได้ตั้งใจคุณหลายอย่าง คุณต้องรู้จักปลงและปล่อยวาง ซึ่งคุณทำได้อยู่แล้ว แม้จะผิดหวังหลายครั้งก็ตาม การงานก็ไม่ราบรื่น มีอุปสรรคติดๆ ขัดๆ ตลอด จนคุณคิดว่ามันจะยากไปไหนอะไรๆ ก็ไม่ได้ซะที ควรปล่อยไป ช่วยเหลือการงานเต็มที่ตามที่กำลังคุณไหว แต่อย่าหวังเรื่องรางวัล เจ้านายไม่ค่อยใส่ใจคุณเท่าไร เพื่อนร่วมงานของคุณอาจจะเห็นใจห่างๆ อย่างห่างๆ แต่พวกเขาไม่สามารถช่วยเหลืออะไรได้มาก การเงินพอมีกินมีใช้จนถึงสิ้นปี

วันที่ดี 8, 13, 20 และ 31

ราศีเมถุน

(21 มีนาคม-19 เมษายน)

คุณจะถูกงานจนไม่มีเวลาส่วนตัว แม้แต่จะไปฉลองวันสิ้นปีคุณก็ยังต้องเคลียร์งานให้เสร็จทันกำหนดเวลา นับว่าคุณงานหนักจนหยุดคิดท้ายจริงๆ สำหรับคนโสดนับเป็นเรื่องดีที่มีคนมาแอบชอบแต่อีกฝ่ายก็ยังกล้าๆ กลั้วๆ เกรงว่าคุณจะวินแตกใส่ความรักจะเจอในหน้าที่การงาน หากได้รักกับคนอายุมากกว่าคุณจะมีทรัพย์สิน มีฐานะเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่เลยทีเดียว ด้านคู่ครองจะมีแรงงอนใส่กันบ้าง คุณเองต้องระวังคนมีเจ้าของจะมาชอบพอกันกัน เป็นต้นใจไม่สนุกนักควรนึกถึงคู่ของคุณไว้บ้าง สุขภาพดีขึ้นจากเดือนก่อน

วันที่ดี 9, 13, 15 และ 26



ราศีพฤษภ

(20 เมษายน-20 พฤษภาคม)

ระวังคำพูดของคุณให้มากๆ คำพูดจะกระทบใจคนรอบข้าง ทำให้ช่วงนี้คุณโดดเดี่ยวเหมือนต้องต่อสู้ทุกอย่างลำพัง การงานก็เช่นกันคุณเหมือนจะฉายเดี่ยวลุยเดี่ยว คนที่พร้อมจะช่วยคุณเขาเจ็บเพราะคำพูดของคุณ ทำให้พวกเขาไม่กล้าแม้แต่จะยื่นมือมาช่วยเหลือในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อีกต่อไป ความรักต้องระวังความขัดแย้ง มีปากเสียงเวลาคุณโกรธคุณมักหลุดคำที่ทำให้คู่เจ็บและจิตตก ทำให้อีกฝ่ายของทางกันสักพักก็เป็นได้ ด้านคนโสดคงต้องรอไปก่อน ยังไม่เจอคนที่คู่ควร การเงินระวังเงินหาย แต่ก็พอมีใช้จ่ายอยู่

วันที่ดี 1, 16, 25 และ 29

ราศีมิถุน

(21 พฤษภาคม-20 มิถุนายน)

การเงินของคุณดีขึ้นเรื่อยๆ คุณจะมีรายได้เข้ามาเรื่อยๆ และเข้ามาหลายทาง ทำให้คุณมีเงินซื้อของรับปีใหม่กันเลยทีเดียว การเงินฟูฟ่าแต่ว่าเรื่องงานต้องใช้ปากเป็นเอกอย่างมากที่สุด การใช้คำพูดให้ลูกคำสามารถเชื่อถือยอมรับในงานของคุณเป็นเรื่องที่ต้องใช้วิทยายุทธอย่างสูง เดือนนี้คุณจะนำหนักขึ้น มีปาร์ตี้บ่อยครั้ง งานสังสรรค์ไม่ขาดแบบจะวันเว้นวันเลยทีเดียว ด้านสุขภาพระวังโรคเกี่ยวกับไต กระจายไตอักเสบ ภาวะเบาหวาน บิลสภาวะอักเสบ มีเกณฑ์นอนให้น้ำเกลืออยู่นะ หลังวันที่ 26 คนโสดจะได้พบรักแบบไม่คาดฝัน

วันที่ดี 5, 10, 23 และ 29

ราศีกรกฎ

(21 มิถุนายน-22 กรกฎาคม)

เป็นเดือนแห่งการซิวพรลงเท้าสำหรับชาวปฐุ ตลอดเดือนอันวามจนถึงสิ้นปี คุณแทบจะไม่ได้อยู่กับบ้านอย่างที่คิดฝัน แม้จะมีวันหยุดมากกว่าเดือนอื่นๆ แต่คุณมีธุระมากมายที่ต้องเดินทาง เดินทางแล้วก็เดินทาง มีเกณฑ์ได้รับเงินก้อนจากญาติผู้ใหญ่ บางคนก็ได้รับเงินมรดก เงินจากการขายอสังหาริมทรัพย์ การงานอยู่ในจุดที่สบายใจ คุณมาถึงจุดนี้ได้ด้วยการทำงานอย่างหนักเมื่อหลายเดือนที่ผ่านมา สุขภาพระวังเรื่องอาการปวดศีรษะ ไมเกรนกำเริบ หากมีการเดินทางคุณอาจจะไม่ภูมิใจแต่เพิ่มมาด้วยเตรียมสุขภาพให้พร้อม

วันที่ดี 2, 4, 19 และ 23

ราศีสิงห์

(23 กรกฎาคม-22 สิงหาคม)

ชะตาชีวิตเหมือนได้รางวัลสูงสุด การงานก็ได้รับการยอมรับจากเจ้านายและเพื่อนร่วมงานในองค์กร รวมถึงคู่ค้าของคุณหากทำธุรกิจส่วนตัวจะประสบความสำเร็จสวยงาม ด้านความรักอยู่ในจังหวะลงตัว คนโสดจะได้พบรักกับคนที่อายุมากกว่าเป็นรอบ จะเรียกว่าผู้สูงวัยที่สมฐานะก็เป็นได้ คุณจะเดินทางไปท่องเที่ยวไกลท่องเที่ยวไปสถานที่สวยงาม อาจได้หยุดต้อนรับสิ้นปีด้วยการท่องเที่ยวต่างประเทศ การเงินฟูฟ่าสุด คุณจะได้รายรับหลายทาง มีเงินโบนัสสวนกระแสเศรษฐกิจซบเซา ไม่มีอะไรน่าอิจฉาเท่าชาวสิงห์แล้ว

วันที่ดี 7, 12, 15 และ 22



ราศีกันย์

(23 สิงหาคม-22 กันยายน)

ชะตาของคุณดีขึ้นกว่าเดือนก่อน ที่เคยเหน็ดเหนื่อยมานาน ก็ทำให้คุณพอจะผ่อนคลายสบายใจขึ้นมาบ้าง การเงินของคุณดีขึ้นและได้รับความเห็นใจจากผู้หลักผู้ใหญ่ในองค์กร การงานที่เคยติดขัดมีอุปสรรค ก็ได้รับความช่วยเหลือจากผู้อาวุโส ที่หยิบยื่นความเมตตามาให้ คุณอาจจะโดนอิจฉาอยู่บ้าง เนื่องจากได้รับความเอ็นดูเป็นพิเศษ แต่ศัตรูก็ทำอะไรคุณไม่ได้ ความรักสำหรับคนโสดจะมีพอสื่อ แม้สื่อที่เสนอตัวมาเองคอยบอกความรู้สึกของคุณให้อีกฝ่ายรับรู้ มีเงิน มีอายุ มีรุ่นกันบ้างละ ความรักใดๆของคุณ

วันที่ดี 9, 16, 19 และ 28

ราศีตุล

(23 กันยายน-22 ตุลาคม)

ดวงชะตาเหน็ดเหนื่อยรับปลายปี หากมีการซ่อมแซมบ้านควรรีบไปเลยดีกว่า ช่วงนี้มีแต่คนจ้องเอาเปรียบคุณ เจอช่างนิสัยไม่ดี ผู้รับเหมาเจ้าเล่ห์คอยเอาเปรียบคุณ การงานต้องเร่งสะสางให้เสร็จทันกำหนด คุณบางคนออกทำงานนอกสถานที่ที่เป็นลมก็เป็นได้ กลางเดือนไปแล้วคุณจะต้องพบกับคนที่คอยใส่ร้ายป้ายสีคุณ ดวงชะตาของคุณอย่างกับกรบสู้ทุกทิศทางเลยทีเดียวยิ่งเดียวที่ต้องทำคือ ตั้งหลัก ทำใจ คุณหาคนจริงใจยาก การเงินยังอยู่ในเกณฑ์ดี มีเงินพอใช้

วันที่ดี 8, 14, 26 และ 27

ราศีพิจิก

(23 ตุลาคม-21 พฤศจิกายน)

คุณเจอความผิดหวังหลายๆ อย่าง ทุกสิ่งประดังประเดเข้ามา การงานก็ทำให้คุณรู้สึกถึงเครียด ไม่มีใครที่ช่วยเหลือคุณได้เลย นอกจากตัวคุณเองล้วนๆ การงานหนักและเหน็ดเหนื่อย แต่ก็ดีขึ้น ข่าวดีคือหากคุณยังไม่คู่ค้าที่ดี เดือนนี้คุณจะได้พบปะคู่ค้าที่ดี มีฐานะและสามารถช่วยเหลือเกื้อกูลคุณได้ เรื่องการเงินที่ซบเซามานาน จะได้เริ่มกระเตื้องขึ้นมาบ้าง ที่ต้องระวังคือความล้มเหลวกับบุคคลรอบตัว คุณจะรู้สึกห่างจากพวกเขา อีกอย่างช่วงนี้คุณเหนื่อยและวันได้ง่าย ทำให้คุณรู้สึกโดดเดี่ยวรับสิ้นปี

วันที่ดี 4, 14, 18 และ 21

ราศีธนู

(22 พฤศจิกายน-21 ธันวาคม)

การงานเริ่มดีขึ้นตามลำดับ กิจกรรมต่างๆ ที่ซบเซามานานก็เริ่มสดใส สิ่งร้ายๆ ที่คุณเผชิญมาเริ่มเลือนหายไป ชาวธนูมีบุคลิกของการยิงธนูหมายถึงการพุ่งไปข้างหน้า ก้าวไปอย่างไม่หยุดยั้ง ชีวิตคุณช่วงนี้เหมือนได้รีเซ็ตระบบให้ตัวคุณเอง ได้พบและได้เจอสิ่งที่ดีกว่าเดิม หากได้เดินทางไกลจะถูกโผล่กับดวงชะตาของคุณ การงานเป็นที่ยอมรับของผู้หลักผู้ใหญ่ การเงินเริ่มมีรายได้ รายรับเข้ามา และจะมีคู่ค้าที่เกิดราศีสิงห์ ราศีเมษ และราศีตุล ทำให้ธุรกิจเจริญก้าวหน้า สุขภาพดีขึ้น หาเวลาเล่นโยคะบ้าง ช่วยผ่อนคลายได้

วันที่ดี 3, 17, 23 และ 24



ยาดม ส้มมือ ตราเป็ยเซียน
ใช้สำหรับสูดดม
บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ
เป็นยาสามัญประจำบ้านแพนโบราก

ฉท.1152/2557

ส้มมือคืออะไร? : ส้มมือเป็นผลไม้
จำพวกส้ม มีรูปร่างและขนาดคล้ายนิ้วมือ
ในประเทศจีนและญี่ปุ่นนิยมนำไปไว้ในห้องนอน
และห้องน้ำเพื่ออบกลิ่น ส่วนในประเทศตะวันตกรู้จัก
สรรพคุณทางการแพทย์ของส้มมือมาช้านานแล้ว
ถึงขนาดตั้งชื่อสันนิษฐานนี้ในภาษาละตินว่า Medica
ข้อมูลจาก www.wikipedia.org

บริษัท โกลด์ มินท์ โปรดักส์ จำกัด
248/1 ซอยโสภณ ถนนเลียบทางด่วน แขวง/เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 02 744 8497-9 โทรสาร 02 399 3101



มีจำหน่ายแล้วที่       และร้านขายยาชั้นนำทั่วไป

SHOPPING FREE!

สำหรับแฟนพันธุ์แท้ อาย่ารอซ่า! เพียงคุณกรอกข้อมูลในคู่มือของเรา เลือกหมายเลขสินค้าที่ต้องการส่งมาที่ ชั้น 10 ฝ่ายโฆษณา บริษัท สยามอินเตอร์มัลติมีเดีย จำกัด (มหาชน) เลวที่ 459 ซ.ลาดพร้าว 48 สามเสนนอก ห้วยขวาง กทม. 10310 (วงเล็บมุมซองว่า Shopping Free) หมดเขตร่วมสนุก 31 ธันวาคม 2558



1 อาเวน เทอร์มอล สปริงค์ วอเตอร์ (Avene Thermal Spring Water)

น้ำแร่ Avène เป็นน้ำแร่ธรรมชาติบริสุทธิ์ ที่มีคุณสมบัติอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะเพื่อการดูแลผิวบอบบาง แพ้ง่าย อุดมไปด้วยเกลือแร่ และแร่ธาตุต่างๆที่มีประโยชน์สำหรับผิว ช่วยปรับสภาพผิวอย่างอ่อนโยน ให้ความสดชื่น ผ่อนคลายสบายผิวทุกครั้งที่ใช้ ลดอาการระคายเคือง ฟันฟูสภาพของเซลล์ผิว คืนความสมดุลแก่ผิว จึงเหมาะสำหรับผิวบอบบางแพ้ง่าย สามารถใช้ได้บ่อยเท่าที่ต้องการ

จำนวน 5 รางวัล (ขนาด 150 มล.)

มูลค่ารางวัลละ 520 บาท



2 Premium Himalaya Herbal Gift Set

นุริชซิ่ง สกิน ครีม (Nourishing Skin Cream) ครีมบำรุงผิวประจำวัน เหมาะสำหรับผิวทุกประเภท สกัดจากสมุนไพรธรรมชาติ Aloe Vera, Winter Cherry และ Indian Kino Tree ช่วยซึมซับเข้าสู่ผิวหนังได้อย่างล้ำลึก ปกป้องผิวจากมลภาวะ และให้ความรู้สึกชุ่มชื้น ลิปปาล์ม (Lip Balm) ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรธรรมชาติที่อุดมไปด้วยวิตามินบริสุทธิ์จากน้ำมันเมล็ดแครอท (Carrot Seed Oil) น้ำมันจมูกข้าวสาลี (Wheat germ Oil) และน้ำมันมะพร้าว (Coconut Oil) ซึ่งช่วยบำรุงริมฝีปากให้นุ่มชุ่มชื้น ป้องกันความแห้งกร้านริมฝีปากที่เกิดจากอากาศที่เย็นและแห้งชื้น มีจำหน่ายตามห้างสรรพสินค้าและร้านขายยาชั้นนำ

จำนวน 3 รางวัล (ประกอบด้วย Nourishing Skin Cream

ขนาด 150 มล. จำนวน 2 กระปุก และลิปบาล์ม 1 ชิ้น)

มูลค่ารางวัลละ 1,000 บาท



3 น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ 100%

จากบริษัทเทพผดุงพรมะพร้าว

มูลค่าเซตละ 550 บาท จำนวน 10 รางวัล

กิจกรรมแจกหนังสือถึงมือผู้จำหน่าย



สรุปรายชื่อผู้โชคดี Shopping Free ฉบับที่ 116 ประจำเดือนตุลาคม 2558 ประกาศฉบับที่ 118 ประจำเดือนธันวาคม 2558 ในนิตยสาร Health Plus&Slimming

ผลิตภัณฑ์ "VILIV White Platinum Perfect Cream 50 MI"

- คุณวิษชา บุญจรรยา จ.สมุทรปราการ
- คุณเปรมสินี ประสานสม จ.กรุงเทพฯ
- คุณปริยาภรณ์ แยมโอบธุระ จ.กรุงเทพฯ
- คุณพรทิพย์ ผู้เจริญ จ.กรุงเทพฯ
- คุณรุ่งรัตน์ รักภักดิ์ จ.ราชบุรี

ผลิตภัณฑ์ "Trilogy Everyday Must-Haves"

- คุณนภาพร มาลัย จ.กรุงเทพฯ
- คุณยศสินี มีลมบูรณ์ จ.ราชบุรี
- คุณคะเนียงดี ทองหล้า จ.กรุงเทพฯ
- คุณจินตนา กำเนิดแจ้ง จ.กรุงเทพฯ
- คุณบุญรักษา จันทร์ทาว จ.กรุงเทพฯ

ผลิตภัณฑ์ "ลอรีอัล ปารีส รีโกลาลิฟท์"

- คุณอัญชลี วาสนากุล จ.กรุงเทพฯ
- คุณสุกัญญา ธนะธีระวัฒน์ จ.กรุงเทพฯ
- คุณสุภาพร ภักดีผล จ.กรุงเทพฯ
- คุณกมลรัตน์ แก้วนนท์ จ.กรุงเทพฯ
- คุณนริศรา ผึ้งเมือง จ.สมุทรปราการ

ผู้โชคดีฉบับ Shopping Free **กรุณาส่งนามบัตรประชาชนติดต่อด่วนของรางวัลที่ : ฝ่ายโฆษณาและบริหารสื่อ ชั้น 10** โทร : 0-2694-3031-3 ต่อ 1207,1230 (จันทร์-ศุกร์ เวลา 09.30-17.00 น.) (ก่อนวันที่ 31 ธันวาคม 2558 มิฉะนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์)

ร่วมสนุก No. 118

ชื่อ - นามสกุล..... เพศ..... อายุ..... วันเกิด.....

น้ำหนักมากที่สุด..... น้ำหนักน้อยที่สุด..... น้ำหนักปัจจุบัน..... ส่วนสูง.....

ที่อยู่.....

เบอร์โทรศัพท์มือถือ..... เบอร์โทรศัพท์ที่บ้าน..... E-mail..... ขอเลือกของรางวัลหมายเลข.....

กติการ่วมสนุก ฉบับเดือนธันวาคม

1. การเข้าร่วมสนุกครั้งนี้จัดขึ้นสำหรับผู้จำหน่ายนิตยสาร Slimming ที่มีภูมิลำเนาในประเทศไทยเท่านั้น 2. พนักงานบริษัท สยามอินเตอร์ มัลติมีเดีย จำกัด (มหาชน) ไม่มีสิทธิ์ร่วมสนุก 3. ผู้ร่วมสนุกต้องกรอกรายละเอียดในคู่มือข้างล่างให้ชัดเจน 4. หมดเขตการส่งชิ้นส่วนร่วมสนุก ในวันที่ 31 ธันวาคม 2558 5. ชิ้นส่วนที่ส่งมาถือเป็นสมบัติของ บริษัท สยามอินเตอร์ มัลติมีเดีย จำกัด (มหาชน) 6. การคัดเลือกผู้ได้รับรางวัล หากมีผู้ร่วมสนุกจำนวนมากกว่ารางวัล จะทำการคัดเลือกโดยการจับสลากจากที่งานของนิตยสาร Slimming 7. รางวัลทุกชิ้นไม่สามารถเปลี่ยนเป็นเงินสดได้ 8. เมื่อประกาศผล ผู้ได้รับรางวัลติดต่อกับมาที่ 02-694-3031-3 ต่อ 1207-1230 สำหรับผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑลต้องมารับด้วยตนเอง ส่วนผู้ที่อยู่ต่างจังหวัด ทางทีมงานจะจัดส่งให้ทางไปรษณีย์ 9. ผู้ร่วมสนุกตลอดจนผู้ที่ได้รับรางวัลต้องปฏิบัติตามเงื่อนไข และกติกาที่ระบุไว้ข้างต้น

ผลงานสุดประทับใจจากผู้เขียน “เดินกับเตี้ย”

คิดถึงเตี้ย

想念爹

The Library
of Congress
USA

แป๊ะเกี้ย : เตี้ย

เห็นหน้าก็เห็นชีวิต
ผลงานสุดประทับใจจาก
ผู้เขียน “เดินกับเตี้ย”ผลงานเล่มต่อของ “แป๊ะเกี้ย”
ผู้เขียนหนังสือ “เดินกับเตี้ย”

ที่เคยสร้างความประทับใจให้ใครหลายคนมาแล้ว “คิดถึงเตี้ย” คือหนังสือที่ถ่ายทอดวิธีการดูแลรักษาของคนที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานที่นอกจากจะเต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึกหากแต่ยังอัดแน่นด้วยความรู้ทางศาสตร์แห่งการดูแลสุขภาพอย่างที่เราอ่านไม่ได้จากที่ไหน

แก้มง 2559 มาแล้ว

จาก ซินแส ต้นตำรับ คัมภีร์ปี่วอก ที่แม่ย่านำบันลือปี

เหรียญขนาดจริงสูง 2.5 ซม.

“ปี่ถ้าวกงซ่ง” หรือ
“ม้าถึงกิจการสำเร็จ”


ในปี 2559 เหรียญ “ปี่ถ้าวกงซ่ง” จะช่วยทำให้แก้มงเสริมดวงแก่ทุกปีนักซัดร ช่วยให้ผู้พกพาสามารถเป็นพ่ออุปสรรคต่างๆ ประดุจอาชาที่ห้อยตะปึงถึงจุดหมาย กิจการล้วนแต่สำเร็จรุ่งเรือง

“เต้าบ้อหว่งนุกุน”

เทพมารดรผู้ปกครอง และผู้ให้กำเนิดดวงดาวนพเคราะห์ทั้ง 9 และเป็นศูนย์กลางแห่งเทพเจ้าที่ช่วยทั้ง 60 องค์ มารดาแห่งดวงดาวผู้ชักนำดวงดาว คู่มกรองให้รอดพ้นจากภัยอันตรายทั้งปวง นำมาซึ่งความเป็นสิริมงคล



พบกับ!! เดือนธันวาคม 2558

ที่เซเว่นอีเลฟเว่น และ ร้านบุ๊คสโมล์  
หรือสั่งซื้อได้ที่ <https://www.bfriendstore.com/>

ราคา 99 บาท

JOBST®

Comfort, Health and Style!



ถุงน่องเพื่อบรรเทาอาการไม่สบายขา

จากภาวะเส้นเลือดขด



JOBST Ultra Sheer
สำหรับสุภาพสตรี

JOBST for Men
สำหรับสุภาพบุรุษ

ผลิตภัณฑ์นำเข้าจากสหรัฐอเมริกา

BSN medical

นำเข้าและจัดจำหน่ายโดย : บริษัท บีเอสเอ็น เมดิคอล จำกัด
90 อาคารไซเบอร์เวิร์ลด์ ทาวเวอร์ เอ ชั้นที่ 30 ห้องเลขที่ A3004 ถ.รัชดาภิเษก ห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 0-2645-2791-4

สนใจเรื่องเส้นเลือดขด สอบถามและขอรับข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เภสัชกรในร้านขายยา
อ่านคำเตือนในฉลากและเอกสารกำกับเครื่องมือแพทย์ก่อนใช้

พพ.639/2557