

NEWSLETTER

จดหมายข่าวสาร ฉบับที่ 085/ปีที่ 22
(ม.ค. – มี.ค. 67)



SCAN QR CODE
FOR DOWNLOAD

หมายเลข
ชิงโชค

สาระน่ารู้

- 5 เทรนด์อาหารที่น่าจับตามองปี 67
- โควิดสายพันธุ์ใหม่ระบาดในปี 67
- อุทยานแห่งชาติ ในประเทศไทย
- คำสอน / คติธรรมที่ดี
- พระอารามหลวงชั้น (เอก,โท,ตรี) ในประเทศไทย
- ดลก / ชำชั้น

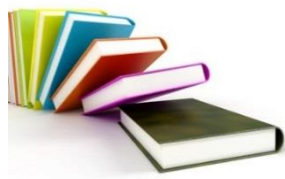
สารจากบริษัทฯ

ปัจจุบันบริษัทฯ ได้ดำเนินธุรกิจมาสู่ปีที่ ๔๕ ได้อย่างมั่นคง ใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย และขอตอบแทนพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณ โดยขอมอบสิ่งที่ทำให้ท่านมีสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่เปี่ยมไปด้วยความสุข พร้อมกับความรู้มากมาย รวมทั้งสาระต่างๆ เพื่อให้ท่านมีความพึงพอใจสูงสุด และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลใน Newsletter ฉบับที่ ๐๘๕ ประจำปีที่ ๒๒ คงทำให้ “ท่านผู้มีอุปการคุณ ครอบครัว และคนที่ท่านรัก” ได้รับประโยชน์ และมีสุขภาพกาย และใจที่ดียิ่งขึ้น

สำหรับในเดือนมกราคม – มีนาคม ๒๕๖๗ เนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ ๐๘๕ ของบริษัทฯ ยังคงเป็นไปตามวัตถุประสงค์เดิม คือเน้นคุณภาพชีวิต มากกว่าผลิตภัณฑ์ที่บริษัทฯ จำหน่าย ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับเกร็ดความรู้ชีวิตประจำวัน คติสอนใจ การปฏิบัติธรรม ศาสนา/ปรัชญา อาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย คลายเครียด สถานที่ท่องเที่ยวการอบรม และพัฒนาจิต อย่างไรก็ดีเริ่มในฉบับนี้เป็นต้นไป ได้นำเนื้อหา และสาระมาจากปฏิทินของบริษัทฯ ดังมีรายละเอียดอยู่ในข่าวสารจากกองบรรณาธิการ

ในส่วนการจัดทำวารสารในปี ๒๕๖๗ ยังคงใช้วิธีเดิม คือ จัดส่งให้ท่านผู้มีอุปการคุณ ปีละ ๔ ครั้ง โดยช่วงที่ ๑ ของปี หรือ ม.ค. – มี.ค. จะใช้ฐานข้อมูลตามใบกำกับภาษีของช่วง ๔ เดือนที่ผ่านมา คือ ต.ค. – ธ.ค. ของปีที่ผ่านมา ช่วงที่ ๒ ของปี หรือ เม.ย. – มิ.ย. จะใช้ฐานข้อมูลของท่านผู้มีอุปการคุณ เดือน ต.ค. – ธ.ค. และคล้ายคลึงต่อเนื่องถึงสิ้นปี ๒๕๖๗

ท้ายสุดนี้บริษัทฯ ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูงที่ได้ให้การสนับสนุนบริษัทฯ ด้วยดีตลอดมา และจักยินดีเป็นอย่างยิ่งหากท่านจะกรุณาสละเวลาให้ความเห็นและติชม ในการจัดทำวารสาร



สารบัญ



สารสาระ

➤ 5 เทรนด์อาหาร ที่น่าจับตามอง ปี 2567	4-6
➤ โควิดสายพันธุ์ใหม่ระบาดในปี 2567	7-8
➤ อุทยานแห่งชาติ ในประเทศไทย	9-14
➤ คำสอน / คติธรรมที่ดี	15
➤ พระอารามหลวงชั้น (เอก,โท,ตรี) ในประเทศไทย	16-18
➤ ตลก / ขำขัน	19-21



ข่าวสาร

✍ ข่าวสารจากแผนกบุคคล	22
✍ บริการพิเศษ...จากแผนกช่างบริการ	23
✍ รายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับรางวัล ตอบแบบสอบถาม ฉบับที่ 084	24
✍ ร่วมชิงโชคลุ้นรางวัลเงินสด มูลค่า 999 บาท ในแบบสอบถามฯ แบบท้าย	

ข่าวจากกองบรรณาธิการ

เนื่องจากสถานการณ์ใช้หวิดใหญ่ ระบาดหนักในประเทศ รวมถึงสถานการณ์ PM2.5 ที่กำลังมา ทางกองบรรณาธิการขอส่งความปรารถนาดีอันอบอุ่นนี้ให้ท่าน ดูแลสุขภาพห่างไกลจากโรคร้าย ขอให้ผู้มีอุปการคุณทุกท่านมีความสุข ทั้งกายและใจตลอดปี ๒๕๖๗

สำหรับเนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ ๐๘๕ ปีที่ ๒๒ ประจำเดือน มกราคม – มีนาคม ๒๕๖๗ ทางกองบรรณาธิการ ได้รับข้อเสนอแนะจากท่านผู้มี อุปการคุณ บริษัทฯ ควรนำข้อมูลจากปฏิทินบริษัทฯ ที่ผ่านมา ซึ่งหลายปีที่ผ่านมา มี บางปีเกี่ยวข้องกับ “คุณภาพชีวิต” มาจัดทำ ดังนั้นในฉบับนี้ท่านจะพบกับ

◆ พระอารามหลวงในประเทศไทย

1. วัดพระธาตุตอดยสุเทพราชวรวิหาร (ชั้นโท)
2. วัดเขมาภิรตาราม (ชั้นโท)
3. วัดมหาพฤฒาราม (ชั้นตรี)

◆ **สารสาระ / คุณภาพชีวิต** ได้คัดสรรมาจาก Website ต่างๆ
เกร็ดความรู้ หมวดความรู้ทั่วไป “อุทยานแห่งชาติ ในประเทศไทย”

★ **ขอแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณที่ถูกรางวัลใน Newsletter ฉบับที่ 084 ด้วยครับ (รายชื่อผู้โชคดีตามรายละเอียด หน้า 24)**

ท้ายสุดนี้ขอให้ท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ที่กรุณาให้ข้อคิดเห็นและ คำแนะนำต่างๆ แต่ศูนย์ CRC (<http://www.crcst.sciencetech.co.th/>) และ Newsletter ทั้งนี้ทางกองบรรณาธิการจะได้นำข้อคิดเห็น / ข้อเสนอแนะของท่านไปพัฒนา / ปรับปรุง เพื่อให้ตรงกับความต้องการของ ท่านมากที่สุด

สาระน่ารู้

5 เทรนด์อาหาร ที่น่าจับตามอง ปี 2567



5 เทรนด์อาหาร ที่น่าจับตามอง ปี 2567

เนื่องจากอาหารเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องรับประทานอยู่ทุก ๆ วัน ดังนั้น เทรนด์อาหาร จึงสำคัญ และส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้คนในหลากหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็น สุขภาพ, วัฒนธรรม, สภาพแวดล้อม, เศรษฐกิจ ไปจนถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน

วันนี้ Inter Express จะมาพูดถึง เทรนด์อาหาร จากการวิเคราะห์แนวโน้มตลาดของ Whole Foods Market ซึ่งประกอบด้วยฝ่ายจัดซื้อและผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารรวมกว่า 50 คน ที่ได้ออกมาแนะนำเทรนด์อาหารที่น่าจับตามองและมีแนวโน้มว่าจะมาแรงในปี 2567 บอกเลยว่าแต่ละเทรนด์นี้น่าสนใจมาก ๆ ซึ่งเราได้ยกตัวอย่างเทรนด์ที่น่าจับตามอง ดังนี้

1. อาหารจากพืช (Plant-based)

อาหารจากพืชได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างมาก เนื่องจากความสนใจในสุขภาพ การรักษาสภาพแวดล้อม รวมไปถึงการมีเมตตาต่อสัตว์ ซึ่งสินค้าเหล่านี้มักมีระดับไขมันต่ำ มีใยอาหารมาก และมีรสชาติหรือเนื้อสัมผัสที่เหมือนได้รับประทานเนื้อสัตว์จริง ๆ

อีกทั้ง การผลิตอาหารจากพืชนั้นยังใช้ทรัพยากรน้อยกว่าการผลิตเนื้อสัตว์เป็นอย่างมาก เพราะใช้ปริมาณน้ำและที่ดินที่น้อยกว่า และยังปล่อยก๊าซเรือนกระจกน้อยกว่า ซึ่งเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้คนทั่วไปมีความสนใจในอาหารจากพืช หรือ Plant-based มากขึ้น

2. อาหารทะเลจากพืช (Plant-based seafood)

แน่นอนว่าเทรนด์อาหารจากพืช ตัวอย่างเช่น เนื้อวัวจากพืช เนื้อหมูจากพืช หรือเนื้อไก่จากพืชนั้นได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นมาได้สักระยะหนึ่งแล้ว แต่อีกหนึ่งทางเลือกที่กำลังได้รับความนิยม และเป็นที่น่าสนใจของคนจำนวนมากก็คือ อาหารทะเลจากพืช (Plant-based seafood)

ปัจจุบัน อาหารทะเลจากพืชมีหลากหลายประเภทให้เลือก เช่น เนื้อปลา ทูน่า และกุ้งจากพืช ที่ทำจากสาหร่ายทะเล สามารถนำมาประกอบอาหารและปรุงให้สุกได้หลากหลายวิธี เช่น ทอด ย่าง อบ หรือตุ๋น อาหารทะเลจากพืชล้วนเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง มีระดับไขมันต่ำ และแน่นอนว่าไม่มีคอเลสเตอรอล นอกจากนี้ยังมีโอเมก้า 3 ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจและสมอง มีประโยชน์เหมือนกับอาหารทะเลจริง ๆ เลยนั่นเอง

3. อาหารรสเผ็ด

หลายปีที่ผ่านมาพบว่าผู้คนส่วนใหญ่มีความสนใจอาหารรสเผ็ดมากขึ้น โดยสาเหตุที่คนส่วนใหญ่เริ่มเปิดใจกับอาหารรสเผ็ดนั้น มาจากการได้รับอิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั่วโลก จึงทำให้เกิดความรู้สึกที่อยากจะลิ้มลองรสชาติใหม่ ๆ และเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารรสเผ็ดที่มีอยู่ทั่วทุกมุมโลกเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น อาหารที่มีรสเผ็ดนั้นดีต่อสุขภาพ เพราะช่วยในการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด

อีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ผู้คนส่วนใหญ่เกิดความสนใจอาหารรสเผ็ดมากขึ้นนั้น ก็คือการเปลี่ยนแปลงและความหลากหลายทางวัฒนธรรม ที่ทำให้ผู้คนต่าง ๆ ได้มีโอกาสลองชิมอาหารที่ตนไม่เคยรู้จัก จึงทำให้ร้านอาหารที่นำเสนออาหารรสเผ็ดจากทั่วโลกมักเป็นที่นิยม และเป็นที่ชื่นชอบมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารที่มีรสชาติจากทางฝั่งเอเชีย อาทิ ต้มยำ ส้มตำ หม่าล่า เต้าหู้เสฉวน เรนดิง เป็นต้น

4. อาหารเส้น

อาหารเส้นได้รับความนิยมอย่างมากในหลาย ๆ ประเทศ ด้วยความหลากหลายของเส้น ความอร่อย และความสะดวกสบายในการทำอาหาร ทำให้เส้นเป็นตัวเลือกรายแรกของผู้คนถึงสำหรับมื้ออาหารที่ต้องการรวดเร็วและอร่อย เส้นมีให้เลือกหลากหลายประเภท แต่ละประเภทยังมีรสชาติและสัมผัสที่แตกต่างกันออกไป ทำให้สามารถสร้างสรรค์อาหารได้หลากหลายเมนู อีกทั้ง เส้นบางประเภทยังเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับคนที่ต้องการบริโภคโปรตีนเพิ่มเติมในอาหารนั่นเอง

5. เครื่องดื่มให้พลังงานเพื่อสุขภาพ

เครื่องดื่มที่ให้พลังงานเพื่อสุขภาพได้รับความนิยมเนื่องจากมีส่วนผสมที่ทำจากธรรมชาติ และไม่ปรุงแต่งสารหรือกลิ่นใด ๆ เพิ่มเติมมากนัก อีกทั้งยังเป็นส่วนผสมที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามิน, แร่ธาตุ และคาร์โบไฮเดรต ที่ช่วยให้พลังงานต่อร่างกายในแต่ละวัน ซึ่งบางเครื่องดื่มนั้นก็ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระและสารสกัดจากพืชที่มีผลต่อสุขภาพ

นอกจากนี้ ความสะดวกสบายในการดื่มและการลดน้ำตาล ก็เป็นเหตุผลที่ทำให้เครื่องดื่มเหล่านี้ได้รับความนิยมจากผู้บริโภคในทุกช่วงวัย และกลุ่มคนที่ต้องการดูแลสุขภาพ

แน่นอนว่าทั้ง 5 เทรนด์นี้เป็นการคาดการณ์จากพฤติกรรมของผู้คนในปัจจุบันเท่านั้น ในอนาคตอาจจะมีเทรนด์อาหารใหม่ ๆ ที่หลากหลายและน่าสนใจเพิ่มมากขึ้นกว่านี้ หรืออาจจะมีหนึ่งใน 5 เทรนด์เหล่านี้ที่ไม่ได้รับความนิยมก็เป็นได้ แต่อย่างไรก็ตาม ทั้ง 5 เทรนด์นี้ก็ทำให้ทุกท่านได้เห็นทิศทางและแนวโน้มของอุตสาหกรรมอาหารในปี 2567 นั่นเอง



เครดิต : <https://iel.co.th/เทรนด์อาหาร>

โควิดสายพันธุ์ใหม่ระบาดในปี 2567



โควิดล่าสุดที่ระบาดอยู่ในไทยขณะนี้ยังเป็นสายพันธุ์ XBB.1.9.2 เป็นส่วนใหญ่ แต่ก็มีแนวโน้มจะมีโควิดสายพันธุ์ EG.5 และสายพันธุ์ XBB.1.16 หรือที่มีชื่อว่าโควิดสายพันธุ์อาร์คตัส (Arcturus) ซึ่งเป็นสายพันธุ์ย่อย ๆ ของโอไมครอน ระบาดเพิ่มขึ้น และอาจเป็นสายพันธุ์ที่เบียดแซงสายพันธุ์ย่อยเดิม ๆ ขึ้นมาในระยะใกล้ ๆ นี้

ส่วนโควิดสายพันธุ์ใหม่ที่ลือ ๆ กันก็คือ JN.1 ที่จริง ๆ แล้วก็ยังเป็นสายพันธุ์ย่อยของโอไมครอน ที่กลายพันธุ์มาจากสายพันธุ์ย่อยโอไมครอนอย่าง BA.2.86 อีกที ดังนั้นก็ยังไม่ใช่วิถีสายพันธุ์ใหม่อย่างที่กังวลกัน

ทว่าทาง WHO ก็จัดให้ JN.1 เป็นสายพันธุ์ที่น่าจับตามอง เพราะมีความสามารถในการแพร่กระจายเชื้อได้ง่ายและรวดเร็ว เนื่องจากติดต่อกันง่ายกว่าสายพันธุ์อื่น ๆ หลายเท่า อีกทั้งสามารถติดเชื้อซ้ำได้ โดยล่าสุดก็พบผู้ป่วยติดโควิดสายพันธุ์นี้เพิ่มขึ้นทั่วโลก ส่วนในไทยก็พบการติดเชื้อสายพันธุ์นี้แล้วเช่นกัน

อาการโควิดล่าสุด 2567 เป็นยังไง

อาการโควิดล่าสุดยังมีความรุนแรงไม่มาก โดยเฉพาะในคนที่เคยได้รับวัคซีนโควิดมาแล้ว ส่วนใหญ่ก็จะมีอาการคล้ายกับไข้หวัด เช่น

- ไอแห้ง • เจ็บคอ • มีไข้ • ปวดศีรษะ • มีน้ำมูก • มีเสมหะ • ปวดเมื่อยร่างกาย
- ตาแดง (บางราย) • ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส (บางราย) • ท้องเสีย (บางราย) • อ่อนเพลีย (บางราย) • เหนื่อยหอบ (บางราย) • ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว (บางราย) • กลืนลำบาก (บางราย)

อย่างไรก็ดี หากมีเชื้อโควิดในร่างกายไม่มาก การตรวจโควิดด้วย ATK อาจไม่พบเชื้อ ดังนั้น ถ้ามีอาการไม่สบาย ควรหมั่นตรวจ ATK เรื่อย ๆ จนถึงวันที่ 4-5 หลังจากเริ่มมีอาการ และหากอาการป่วยรุนแรงขึ้นก็ควรไปพบแพทย์และเข้ากระบวนการรักษาอย่างเหมาะสม

โควิดที่วันหาย

จะหายป่วยโควิดเมื่อไรนั้นขึ้นอยู่กับอาการของแต่ละคน เพราะมีปัจจัยหลายอย่างที่แตกต่างกัน ทั้งเรื่องจำนวนเชื้อและสายพันธุ์ของเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย รวมถึงความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับเชื้อโรค

ทั้งนี้ หากอ้างอิงจากการแพร่เชื้อจะพบว่า เมื่อผู้ป่วยติดเชื้อและแยกตัว 5 วันไปแล้วจะมีโอกาสแพร่เชื้อได้อยู่ที่ 50% แต่ถ้าผ่าน 7 วันไปแล้ว โอกาสแพร่เชื้อจะลดลงเหลือ 25% และถ้าผ่านไป 10 วัน โอกาสแพร่เชื้อจะเหลือเพียง 10% แต่ปลอดภัยที่สุดคือ 14 วันไปแล้วจะไม่แพร่เชื้ออีก

ดังนั้น การกักตัวอย่างน้อย 5 วันตามมาตรการของกระทรวงสาธารณสุข สามารถลดโอกาสแพร่เชื้อได้ หรือถ้าเป็นไปได้ควรกักตัวสัก 7-10 วัน จนกว่าจะไม่มีอาการป่วย และตรวจ ATK แล้วเป็นลบ จึงกลับออกมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติ อย่างไรก็ตาม ในบางคนอาจหลงเหลืออาการอยู่เล็กน้อย เช่น หายใจติดขัด ไอ นั้นเป็นเพียงการอักเสบของอวัยวะที่ยังตกค้างอยู่ในร่างกาย ซึ่งอาการจะค่อย ๆ ดีขึ้นในภายหลัง

ทั้งนี้ การติดโควิด 19 ในปัจจุบันก็ยังพบผู้ป่วยที่มีอาการหนัก โดยมีปอดอักเสบ ต้องใส่ท่อช่วยหายใจ และยังคงมีผู้เสียชีวิตจากโควิด 19 เช่นกัน ดังนั้น ขอให้ทุกคนดูแลสุขภาพกันให้ดี ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อออกนอกบ้าน หรืออยู่ในที่ชุมชน หมั่นล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ และถ้าทำได้ ควรเว้นระยะห่างเหมือนตอนโควิด 19 ระบาดใหม่ ๆ ด้วยนะคะ



เครดิต : <https://health.kapook.com/view277041.html>

อุทยานแห่งชาติในประเทศไทย

อุทยานแห่งชาติภูชี้ฟ้า

สถานที่ติดต่อ : 43/1 หมู่ที่ 24 ตำบลบ่อเต่า อำเภอเกียง จังหวัดเชียงราย

โทรศัพท์ : 084 807 9848 , 081 718 6761

อีเมล : Phuchifa2020@gmail.com

หัวหน้าอุทยานแห่งชาติ : นายวิทยา บัวพล

ตำแหน่ง : นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ

Facebook : อุทยานแห่งชาติภูชี้ฟ้า - Phu Chi Fa National Park

ขนาดพื้นที่ : 58,069.24 ไร่

สถานที่ท่องเที่ยวในอุทยาน



จุดชมทิวทัศน์ภูชี้ฟ้า

กิจกรรมภายในอุทยาน

ไม่มี

ร้านค้าสวัสดิการ ไม่มีร้านค้า ร้านอาหาร นักท่องเที่ยวควรจัดเตรียมไป

สัญญาณโทรศัพท์

1. บริเวณที่ทำการอุทยานแห่งชาติ AIS

ลักษณะภูมิประเทศ

ป่าสงวนแห่งชาติทั้ง 3 ป่าประกอบไปด้วยพื้นที่ราบสลับกับเนินเขาเตี้ยๆ ตลอดไปจนถึงภูเขาสูงชัน พื้นที่ส่วนใหญ่จะเป็นภูเขาสลับกันไป มีพื้นที่ราบเล็กน้อยอยู่ระหว่างภูเขาสูง ซึ่งจะทอดตัวในแนวทิศเหนือ-ใต้ มีความลาดชันประมาณ 30-70 องศา มีความสูงจากระดับทะเลปานกลางตั้งแต่ 400 - 1,700 เมตร เป็นต้นกำเนิดลำน้ำหลายสาย ได้แก่ ลำน้ำหาง ลำห้วยลึก ลำห้วยชมพู ลำห้วยป่าแดง ลำห้วยคุ ลำห้วยหาน ซึ่งจะไหลลงสู่แม่น้ำสายสำคัญ 2 สาย แม่น้ำหางไหลลงไปทางทิศใต้ลงสู่แม่น้ำอิงที่อำเภอเทิงแล้วไหลลงสู่แม่น้ำโขงบริเวณบ้านปากอิง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ส่วนแม่น้ำหางจะไหลไปทางทิศเหนือไหลลงสู่แม่น้ำโขงบริเวณบ้านห้วยลึก อำเภอเวียงแก่นจังหวัดเชียงราย

ลักษณะภูมิอากาศ

เป็นแบบมรสุมเขตร้อน โดยได้รับอิทธิพลจากมรสุมตะวันออกเฉียงใต้ในช่วงฤดูฝน และมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ

ในฤดูหนาว โดยอุณหภูมิเฉลี่ยต่ำสุดต่อปีประมาณ 7.5 องศาเซลเซียส และอุณหภูมิเฉลี่ยสูงสุดต่อปีประมาณ 37.7 องศาเซลเซียส ปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยต่อปี

ประมาณ 1,985 มิลลิเมตร มี 3 ฤดู คือ

ฤดูร้อน ระหว่างเดือน มีนาคม – เมษายน

ฤดูฝน ระหว่างเดือน พฤษภาคม – ตุลาคม

ฤดูหนาว ระหว่างเดือน พฤศจิกายน – กุมภาพันธ์

หน่วยงานในพื้นที่

ที่ทำการอุทยานภูชี้ฟ้า

พืชพรรณและสัตว์ป่า

จากการสำรวจในพื้นที่ สอบถามราษฎรพื้นที่ และภาพถ่ายทางดาวเทียมพบว่าในพื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติทั้ง 3 ป่า ประกอบด้วยป่าชนิดต่างๆ ดังนี้

1. ป่าเบญจพรรณ (Mixed Deciduous Forest) จะพบได้ทั่วไปตามที่ราบ เนินเขา ริมลำห้วยเชิงเขา และมักขึ้นปะปนกับป่าเต็งรัง และป่าดงดิบเป็นแห่งๆ โดยเป็นสังคมป่าผลัดใบที่มีพันธุ์ไม้หลายชนิดผสมกัน มีไม้ยืนต้นและไม้ขึ้นผสมกระจายตามพื้นที่มีพันธุ์ไม้ชนิดต่างๆ ขึ้นปะปนกันได้แก่ สัก ประดู่ แดง ช่อ เสลา สมอพิเภก มะแฟน กระพี้เขาควาย ส้มกบ เป็นต้น ไม้ไผ่ที่พบส่วนใหญ่เป็นไผ่ซาง (*Dendrocalamus strictus*) ไผ่บงเล็ก (*Bambusa natanis*) ไผ่หก (*Dendrocalamus hamiltonii*) และไผ่ไร่ (*Gigantochloa albociliata*) เป็นต้น

2. ป่าเต็งรัง (Deciduous Dipterocarp Forest) พบว่าอยู่กระจัดกระจายทั่วพื้นที่ส่วนใหญ่จะขึ้นสลับกับป่าเบญจพรรณ พันธุ์ไม้เด่นที่พบ ได้แก่ เต็ง รัง ยางเหียง ยางพลวง พะยอม กะบก เป็นต้น พันธุ์ไม้พื้นล่างที่พบได้แก่ ไผ่ไร่ กระชาย กระเจียว เป็นต้น

3. ป่าดงดิบ (Evergreen Forest) จะพบตามบริเวณริมห้วย ลำน้ำ หุบเขา ภูเขาสูง ที่มีความหนาแน่นของต้นไม้มาก และมักจะพบปะปนสลับกับป่าเบญจพรรณ ประกอบด้วยป่าดงดิบชื้น และป่าดงดิบเขา พันธุ์ไม้เด่นที่พบ ได้แก่ จำปีป่า จำปาป่า มะม่วงป่า ทะโล้ มะหาด ยมหอม หว้า สารภี นางพญาเสือโคร่ง ยาง ตะเคียน ก่อแพะ ก่อเดือย ก่อไม้ ก่อข้าว ก่อแป้น อบเชย กำนยาน เป็นต้น พันธุ์ไม้พื้นล่างที่พบ ได้แก่ หวาย เฟิร์นชนิดต่างๆ มอส เป็นต้น

4. ป่าสนเขา (Pine Forest) เป็นป่าที่พบเห็นอยู่ตามสันเขาและภูเขาสูง โดยจะขึ้นอยู่กระจัดกระจายอยู่ทั่วพื้นที่ ไม่พบเห็นเป็นป่าผืนใหญ่ มักจะขึ้นปะปนกับป่าดิบเขา และป่าเบญจพรรณ พันธุ์ไม้เด่นที่พบ ได้แก่ สนสามใบ เป็นต้น

ทรัพยากรสัตว์ป่า

จากการสำรวจและสอบถามราษฎรในพื้นที่พบว่าสัตว์ป่าที่มีอยู่ในพื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติที่ดำเนินการสำรวจจำแนกออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ดังนี้

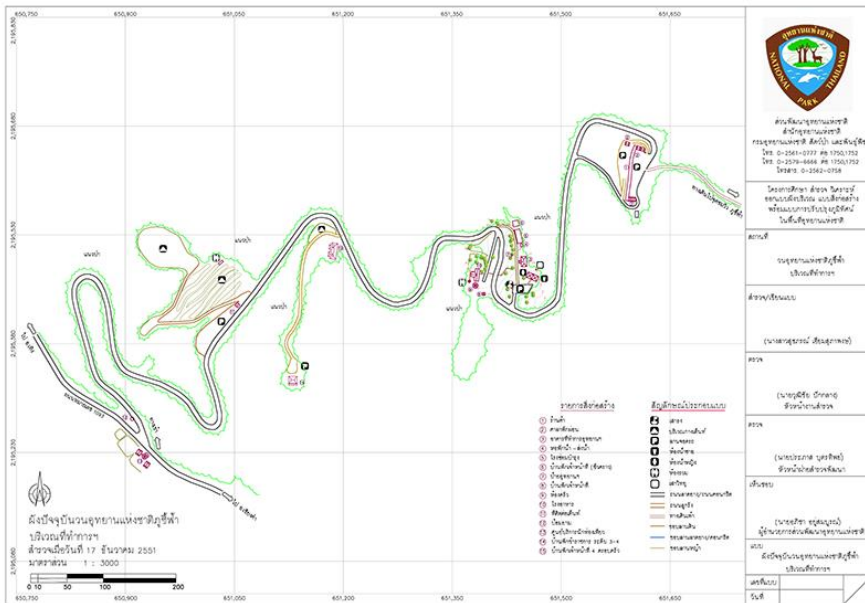
1. กลุ่มนก กลุ่มที่พบเห็นได้ง่ายที่สุด ได้แก่ นกกระปูด (*Centropus spp.*) นกยางเขียว (*Copsychus malabaricus*) นกปรอดหัวโขน (*Psynonotus blanfordi*) ไก่ป่า (*Gallus gallus*) นกกระราง (*Garrulax spp.*) นกแอ่นบ้าน (*Apus affinis*) กลุ่มนกเหยี่ยว นกแซก นกเอี้ยง นกยางเขียว นกขมิ้น นกขุนทอง นกแซงแซว นกเค้าแมว ไก่ป่า และกลุ่มนกกระเจี๊ยบอีกหลายชนิด
2. กลุ่มสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม (Wild mammals) ได้แก่ เก้ง หมูป่า อีเห็น นมหรือลัน กระต่ายป่า (*Lepus pegvensis*) อ้นเล็ก (*Cannomys badius*) กระจ๊วน (*Menetes berdmorei*) กระแต ธรรมดา (*Tupaia glis*) และกระรอก (*Calloseiurus spp.*) กระจง หมูป่า หมูหริ่ง บ่าง เม่นพังพอน อีเห็น ชะมด เป็นต้น
3. กลุ่มสัตว์เลื้อยคลาน (Leptiles) ได้แก่ เต่าปูลู งูชนิดต่างๆ ตุ๊กแก จิ้งจก จิ้งเหลน ตะกวด ลิ่น ตุ๊กแกป่า แย้ ตะขาบ กิ้งกือ กิ้งก่าบิน แมลงป่อง เป็นต้น
4. สัตว์สะเทินน้ำสะเทินบก (Amphibians) ได้แก่ คางคกบ้าน กบห้วย ชารามาเนเตอร์ จิงโจ้น้ำ อีอ่าง เขียด ปาด เป็นต้น

จองที่พัก / สถานที่กางเต็นท์

- ไม่มีห้องพัก



คำสอน / คติธรรมที่ดี



ผังบริเวณที่ทำการอุทยานภูชี้ฟ้า

- จาก อำเภอเทิง ใช้เส้นทาง ถนนทางหลวงหมายเลข 1021 ประมาณ 6 กิโลเมตร ถึงทางแยกเข้าสู่ ถนนทางหลวงหมายเลข 1155 ประมาณ 28 กิโลเมตร ถึงทางแยกเข้าสู่ ถนนทางหลวงชนบทไปทางหมู่บ้านราชภูติ ประมาณ 9 กิโลเมตร ถึงทางแยกเข้าสู่ ถนนทางหลวงหมายเลข 1093 ประมาณ 2 กิโลเมตร ถึงทางแยกทางขึ้นสำนักงานที่ทำการอุทยานแห่งชาติภูชีฟ้า(เตรียมการ) ประมาณ 1.5 กิโลเมตร

- จาก อำเภอกุฉินารายณ์ ใช้เส้นทาง ถนนทางหลวงชนบท พย.4010 ประมาณ 9 กิโลเมตร ถึงทางแยกเข้าสู่ถนนทางหลวงหมายเลข 1093 ประมาณ 46 กิโลเมตร ถึงทางแยกทางขึ้นสำนักงาน ที่ทำการอุทยานแห่งชาติภูชีฟ้า(เตรียมการ) ประมาณ 1.5 กิโลเมตร

- จาก อำเภอเวียงแก่น ใช้เส้นทาง ถนนทางหลวงหมายเลข 1155 ประมาณ 16 กิโลเมตร ถึงทางแยกเข้าสู่ ถนนทางหลวงชนบท ชร.4029 ประมาณ 13 กิโลเมตร ถึงทางแยกเข้าสู่ถนน ทางหลวงหมายเลข 1093 ประมาณ 24 กิโลเมตร ถึงทางแยกทางขึ้นสำนักงานที่ทำการอุทยาน แห่งชาติถ้ำผา(เตรียมการ) ประมาณ 1.5 กิโลเมตร



ทำดีได้ความดี ทำชั่วได้ความชั่ว

ทำให้เกิดทุกข์ ก็ได้ความทุกข์

ทำให้เกิดสุข ก็ได้ความสุข

ทำให้เกิดความเสื่อม เราก็ได้ความเสื่อม

ทำให้เกิดความเจริญ เราได้ความเจริญ

เราหนีจากผลที่เราทำไว้ไม่ได้

หลวงพ่อบัณฑิตนั้นทักขุ

พระอารามหลวงในประเทศไทย



1. วัดพระธาตุดอยสุเทพราชวรวิหาร (ชั้นโท)

วัดพระธาตุดอยสุเทพราชวรวิหาร พระอารามหลวง ชั้นโท ชนิดราชวรวิหาร ตั้งอยู่ในอุทยานแห่งชาติดอยสุเทพ-ปุย วัดมีความสูงจากระดับที่ราบเชียงใหม่ราว 689 เมตร และมีความสูงจากระดับน้ำทะเลปานกลาง 1,046 เมตร เป็นหนึ่งในวัดที่มีความสำคัญมากที่สุดของจังหวัดเชียงใหม่ นอกจากนี้ยังประกอบด้วยจุดชมทิวทัศน์ที่สามารถมองเห็นเมืองเชียงใหม่ได้ทั้งหมด ประวัติ พ.ศ. 1912 พญากือนาได้นิมนต์พระสุมนเถระมาเผยแผ่พระพุทธศาสนายังเมืองเชียงใหม่ พระสุมนเถระได้อัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุที่ค้นพบ ณ เมืองปางจา (บางขลัง) มาด้วย แต่พญากือนาให้พำนักที่วัดพระยืนก่อน เมื่อสร้างวัดสวนดอก เสร็จใน พ.ศ. 1914 จึงนิมนต์พระสุมนเถระมาจำพรรษาที่วัดสวนดอก พระบรมสารีริกธาตุได้แสดงปาฏิหาริย์แยกเป็น 2 องค์ จึงเชิญพระบรมสารีริกธาตุหนึ่งองค์บรรจุในพระเจดีย์วัดสวนดอก

ลักษณะสถาปัตยกรรม ส่วนฐานเป็นฐานสูงสี่เหลี่ยมรองรับฐานเชียงย่อเก็จ 3 ชั้น ซึ่งรองรับบัวคว่ำบัวลูกแก้วและบัวหงาย ต่อจากนั้นจะเป็นหน้ากระดานที่รองรับบัวถลาอีกทอดหนึ่ง ส่วนกลางองค์ระฆังเป็นบัวถลา 4 ชั้น วางเรียงลดหลั่นกันไปจากบัวใหญ่ไปถึงบัวน้อยซึ่งเป็นฐานรองรับองค์ระฆัง 12 เหลี่ยม ส่วนยอดมีรัตนบัลลังก์ที่ครอบห้อย ต่อจากนั้นเป็นเสาดานรองรับบัวฝาละมี รองรับปล้องไฉน 12 ปล้อง ใหญ่่น้อยเรียงลดหลั่นตามลำดับเหนือปล้องไฉนเป็นปลียอด



2. วัดเชวมาริตาราม (ชั้นโท)

วัดเชวมาริตาราม เป็นวัดโบราณ สร้างสมัยอยุธยาหรือก่อนสมัยอยุธยา พระเจ้าอู่ทองทรงบูรณปฏิสังขรณ์เป็นวัดหลวงในสมัยอยุธยา ในสมัยรัตนโกสินทร์ วัดเชวมาริตารามเป็นวัดที่อยู่ในสังกัดบัญชาถิ่นหลวงของสมเด็จพระบวรราชเจ้ามหาเสนานุรักษ์ เดิมเรียกว่า **วัดเชมา** บางครั้งเรียกว่า "วัดเข็นมา" (คำว่า *เชมา* มีความหมายว่า ความเกษมสุข ความพ้นจากเครื่องท่วงไย ความปลอดจากกังวลทั้งหลาย)

ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย สมเด็จพระศรีสุริเยนทราบรมราชินีโปรดให้สมเด็จพระเจ้าฟ้ามงกุฎพระราชโอรส (ซึ่งต่อมาได้เสด็จขึ้นครองราชสมบัติเป็นพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว) เสด็จไปเฝ้าสมเด็จพระบวรราชเจ้ามหาเสนานุรักษ์ เพื่อกกราบทูลขอวัดเชมาเป็นวัดสำหรับภริยาในสมเด็จพระศรีสุริเยนทราบรมราชินี จากนั้นได้ทรงบริจาคพระราชทรัพย์บูรณปฏิสังขรณ์วัดเชมาพร้อมกับอัญเชิญพระพุทธรูปหล่อเก่าแก่จากพระราชวังจันทน์เกษมที่อยุธยามาประดิษฐานเป็นพระประธานในพระอุโบสถ และมีการฉลองใน พ.ศ. 2371 ต่อมาในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระองค์ทรงบูรณปฏิสังขรณ์เพื่อฉลองพระคุณสมเด็จพระบรมราชชนนี แล้วพระราชทานนามเพิ่มว่า **วัดเชวมาริตาราม**



3. วัดมหาพฤฒารามวรวิหาร (ชั้นตรี)

วัดมหาพฤฒารามวรวิหาร เป็นพระอารามหลวง ชั้นตรี ชนิดวรวิหาร ตั้งอยู่ริมถนนมหาพฤฒาราม แขวงมหาพฤฒาราม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร ประวัติ วัดมหาพฤฒารามเป็นวัดโบราณที่สร้างมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี ตั้งอยู่ทางฝั่งตะวันออกของคลองผดุงกรุงเกษม แต่เดิมในช่วงสมัยกรุงธนบุรีและรัตนโกสินทร์ตอนต้น วัดนี้แต่เดิมชื่อว่า "วัดท่าเกวียน" เนื่องจากเคยเป็นที่พักแรมของกองเกวียน ที่เดินทางเข้ามาค้าขายในกรุงเทพฯ แต่ต่อมาชาวบ้านก็พากันเรียกชื่อวัดนี้ว่า "วัดตะเคียน" สันนิษฐานว่า เรียกชื่อวัดตามต้นตะเคียนที่ขึ้นหนาแน่นอยู่รอบบริเวณวัดที่มีอาณาบริเวณถึง 14 ไร่ ต่อมาในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระองค์เคยอยู่ในเพศบรรพชิตได้เสด็จมาพระราชทานผ้าป่าที่วัดนี้ ในคราวนั้น พระอริการแก้วเจ้าอาวาสได้ทูลถวายพยากรณ์ว่า "จะได้เป็นเจ้าชีวิตในเร็วนี้" พระองค์จึงมีรับสั่งว่า "ถ้าได้ครองแผ่นดินจริงจะมาสร้างวัดให้อยู่ใหม่" หลังจากนั้นหลังจากเสด็จขึ้นครองราชย์จึงโปรดเกล้าฯ ให้สถาปนาวัดขึ้นใหม่ ในเวลาต่อมาจึงโปรดให้พระราชทานสมณศักดิ์ พระอริการแก้วเป็น "พระมหาพญาจารย์" และโปรดให้สร้างพระอารามใหม่ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2397 จนถึง พ.ศ. 2409 โดยโปรดเกล้าฯ ให้สมเด็จพระยาบรมมหาพิชัยญาติ (ทัต บุนนาค) เป็นแม่กองในการสถาปนา ต่อมาเมื่อทำการก่อสร้างแล้วเสร็จ จึงโปรดฯ ให้สถาปนาขึ้นในพระอารามหลวง พระราชทานนามว่า "วัดมหาพฤฒาราม"

ชำชัน

เรื่อง : หมั่นทำความดี



สายฟ้า

ชำชัน

เรื่อง : ลงไปทำไม



ภาพประกอบ

ที่มา : <https://www.facebook.com/kaihuaror>

ชำชัน

เรื่อง :

หนุ่มฝรั่งเศสกับเกอลอชาวอินเดีย มาเที่ยวเมืองไทย

ในขณะที่นั่งรถตุ๊กตุ๊กชมกรุงเทพฯ เมืองฟ้าอยู่คนแรกก็เริ่มคุยกัน

หนุ่มฝรั่งเศส “พ่อไอเล่าให้ฟังว่า หอไอเฟลใช้เวลาสร้างแค่

อาทิตย์เดียวเอง”

หนุ่มอินเดีย คอยทักว่า “นี่พ่อจ้านนะ เล่าว่า ที่อินเดีย ทักษมาฮาลนะนายจ๋า ... สร้างแค่ 3 วันก็เสร็จแล้ว”

พอตุ๊กตุ๊กแล่นมาถึงท้องสนามหลวง

สองสหายตะลึงงันกับความอลังการของวัดพระแก้ว

จนต้องสะกิดถามโซเฟอร์ ...

“เฮ้ โซเฟอร์ ที่นี้มันที่ไหนนี่ ทำไมสวยยังงี้”

โซเฟอร์ทำหน้าแปลกใจ พลาบบอกว่า “อันนี้ผมก็ 모르เหมือนกันครับ เมื่อเช้าผ่านมายังไม่เห็นเลยนี่”

ที่มา : <https://www.facebook.com/talokkamkun>

ข่าวสารจากแผนกบุคคล

การส่งเสริมเพิ่มอัตรากำลังบุคลากรเพื่อมาร่วมงานกับบริษัทฯ

เนื่องด้วยปัจจุบันบริษัทฯ มีนโยบายเพิ่มประสิทธิภาพในงานบริการในหลายด้าน เพื่อให้งานบริการมีความสมบูรณ์มากที่สุด ซึ่ง 1 ในด้านงานบริการ คือการเพิ่มบุคลากรหลายอัตรา เพื่อบริการแต่ท่านผู้มีอุปการคุณ ให้ได้รับความรวดเร็ว สะดวกมากยิ่งขึ้น ซึ่งกำลังบุคลากรที่ต้องการเพิ่มเติมในขณะนี้ ดังนี้

รับสมัครงาน

1. ผู้บริหารงานขาย แผนกวิทยาศาสตร์ / อุตสาหกรรม / โรงพยาบาล

วุฒิปริญญาโท และ ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาเคมี, จุลชีววิทยา, ไบโอเทค, ฟู้ดไซน์, เทคนิคการแพทย์, วิทยาศาสตร์สุขภาพ, พยาบาล, หรือ สาขาใกล้เคียง

★ มีประสบการณ์งานขายและดูแลทีมงานขาย

2. ผู้แทนขาย แผนกวิทยาศาสตร์ / อุตสาหกรรม / โรงพยาบาล

วุฒิปริญญาโท และ ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาเคมี, จุลชีววิทยา, ไบโอเทค, ฟู้ดไซน์, เทคนิคการแพทย์, วิทยาศาสตร์สุขภาพ, พยาบาล, หรือ สาขาใกล้เคียง

★ กรณีมีประสบการณ์งานขายจะพิจารณาเป็นกรณีพิเศษ

ดังนั้น หากท่านผู้มีอุปการคุณ จะกรุณาสละเวลาในการแนะนำผู้ที่ท่านพึงพอใจ หรือ บุคลากรจากหน่วยงานใดที่ท่านพึงพอใจ มาสมัครงานกับบริษัทฯ ใดขอตอบแทนพระองค์ด้วย ส่วนลดสินค้า 3-5% ต่อจำนวนพนักงาน 1 ท่าน (โดยส่วนลด 3-5% ต่อมูลค่ายอดขายในใบกำกับภาษี 1 ใบ สูงสุดไม่เกิน 25,000 บาท) หรือให้สิทธิพักฟรีที่เรือนพักรับรองของบริษัทฯ โครงการแถมกระแฉับ คันทรักซ์ แอนด์ รีสอร์ทจังหวัดเพชรบุรี 2 คืน (ต้องสำรองที่พักล่วงหน้าก่อนเข้าพักอย่างน้อย 7 วันทำการ โดยส่งสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกลับ)

ท่านผู้มีอุปการคุณ สามารถแจ้งรายชื่อผู้สนใจสมัครงาน พร้อมเบอร์โทรศัพท์ที่ท่านแนะนำ

ส่งผ่านมายัง คุณณภัทร สมะโน กองบรรณาธิการ

โดย โทร.0-2285-4101 หรือ 0-2285-4915-6 ต่อ 112 Fax. 0-2285-4856 หรือ

E-mail : news.sciencetech@gmail.com หรือ Line : @science-tech

บริการพิเศษ...จากแผนกช่างบริการ

♦ Validation for Biosafety Cabinet as EN 12469

คือ การตรวจสอบประสิทธิภาพของตู้ Biosafety Cabinet ที่ใช้ ยังสามารถใช้งานป้องกัน “สารตัวอย่าง” และป้องกัน “ผู้ปฏิบัติ” รวมทั้งป้องกันการปนเปื้อนหรือการกระจายของเชื้อออกมานอกตู้ได้ในเกณฑ์ข้อกำหนดมาตรฐาน หรือเกณฑ์ความถูกต้องและปลอดภัย เนื่องจากจุลชีพมีขนาดเล็กมาก เราไม่สามารถจะรู้ได้โดยการมองเห็น เมื่อมีการรั่ว หรือฉีกขาดที่พื้นผิวของ HEPA Filter หรือบริเวณ Seal รวมทั้งความเร็วลมที่สูงหรือต่ำจากระดับมาตรฐาน ปัจจุบันแผนกช่างบริการ ได้ดำเนินการตรวจสอบประสิทธิภาพเครื่องทั้งที่บริษัทฯ จัดจำหน่าย และไม่ได้จัดจำหน่ายมากกว่า 400 เครื่อง โดยทางแผนกช่างมีความพร้อมทั้งด้านบุคลากรที่ได้รับการถ่ายทอดเทคโนโลยีโดยตรงจากต่างประเทศตามมาตรฐาน EN 12469 และเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ สามารถให้บริการให้หน่วยงานต่างๆ ได้ทั่วประเทศ

♦ บริการตรวจสอบประสิทธิภาพตู้ (Validate)

1. ตู้ชีวนิรภัย ; BSC Class I / II / III
2. ตู้ Laminar Flow (HLF + VLF)
3. ตู้ Isolator
4. ตู้กำจัดไอสารเคมี (Fume Hood)

*** ข้อ 1-3 Validate with EN 12469 ***

♦ บริการ Preventive Maintenance & IQ/OQ/PQ

1. ตู้ชีวนิรภัย (BSC) / Laminar Flow / Isolator
2. ตู้กำจัดไอสารเคมี (Fume Hood)
3. Autoclave
4. เครื่องกลั่นน้ำ
5. Oven, Incubator, Refrigerator, Freezer

แผนกช่างบริการตระหนักถึงความสำคัญ ความจำเป็น และประโยชน์ที่ท่านผู้มีอุปการคุณจักได้รับ จึงได้ลงทุนทั้งเครื่องมือและอุปกรณ์สอบเทียบ ตรวจวัด ปรับแต่ง และที่สำคัญ คือ บุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญ ซึ่งได้รับการอบรม ถ่ายทอดจากบริษัทผู้ผลิต หรือบริษัทต่างประเทศที่มีความเชี่ยวชาญ

สนใจการบริการ ติดต่อได้ที่แผนกช่างบริการ หรือเยี่ยมชมจาก www.sciencetech.th.com

หรือ กรณีเร่งด่วนสามารถติดต่อได้ที่ E-mail : service@sciencetech.th.com



รายชื่อผู้โชคได้รางวัลในฉบับที่ 084

สวัสดีค่ะ ทางกองบรรณาธิการใคร่ขอเรียนแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณ
ที่ถูกรางวัล Newsletter ใน ฉบับที่ 084 นะคะ

- 🍒 รายชื่อลูกค้าถูกรางวัล งวดที่ 1 ธันวาคม 2566 หมายเลข 91
- ไม่มีผู้ถูกรางวัล
- 🍒 รายชื่อลูกค้าถูกรางวัล งวดที่ 16 ธันวาคม 2566 หมายเลข 85
- ไม่มีผู้ถูกรางวัล
- 🍒 รายชื่อลูกค้าถูกรางวัล งวดที่ 30 ธันวาคม 2566 หมายเลข 89
- ไม่มีผู้ถูกรางวัล



กองบรรณาธิการใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณ เป็นอย่างสูง ที่ได้เสียสละเวลา
อันมีค่าของท่าน ตอบคำถามร่วมสนุกกันมาด้วยดีตลอด ทางกองบรรณาธิการขออวยพรแต่
ท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่านให้โชคดีกับการส่งแบบสอบถามกลับมาลุ้นรางวัลใน ฉบับที่ 085
เพื่อลุ้นโชค 999 บาท ต่อไปนะคะ



คุณภาพ คู่ คุณธรรม
ชายน้เทศมันย่า สินค้าพร้อมบริการ

321/43 ถนนนางลิ้นจี่ ซ่งนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
TEL. 0-2285-4101(อัตโนมัติ) FAX. 0-2285-4856, 0-2285-4178
321/43 NANGLINCHEE ROAD CHONGNONDSEE YANNAWA BANGKOK 10120
TEL. 0-2285-4101(Auto) FAX. 0-2285-4856, 0-2285-4178 อภินันทนาการโทรฟรี : 1800 285 285