



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ตัวอย่างแบบสอบถาม

แบบสอบถาม

ชุดที่.....

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการศึกษาวิชาการค้นคว้าอิสระของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์หลักศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อผู้ประกอบการธุรกิจเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่ในการเลือกนิตยสารแจกฟรี บี เฮลท์ตี้ เป็นสื่อโฆษณา โดยในคำถามส่วนที่ 2 ส่วนที่ 3 และส่วนที่ 4 ได้แนบเอกสารประกอบการสอบถาม คือ ต้นแบบนิตยสาร รายละเอียดนิตยสาร และสัญญาโฆษณา

คำตอบของท่านจะถูกนำไปประมวลผลเพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นให้กับผู้ที่สนใจทั่วไป ทั้งนี้คำตอบของท่านจะถือเป็นข้อมูลลับและถูกนำไปใช้ในระดับภาพรวมเท่านั้น จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการทำแบบสอบถามชุดนี้ให้ครบทุกข้อ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่สละเวลาในการทำแบบสอบถามชุดนี้

.....
 คำชี้แจง กรุณาเติมข้อมูลลงในช่องว่าง (.....) หรือ ใส่เครื่องหมาย \checkmark ลงใน []

หน้าข้อความที่ตรง หรือใกล้เคียงกับความเป็นจริงของท่าน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปขององค์กร

1. ระยะเวลาในการดำเนินธุรกิจ

[] 1. ไม่เกิน 1 ปี

[] 2. 1-2 ปี

[] 3. 3-4 ปี

[] 4. ตั้งแต่ 5 ปี ขึ้นไป

2. ประเภทธุรกิจของท่าน

[] 1. บริการทางการแพทย์

[] 2. บริการทันตกรรม

[] 3. สถานประกอบการสปา

[] 4. สถานประกอบการนวดแผนไทย

[] 5. ผลิตภัณฑ์สมุนไพร

ตัวอย่างแบบสอบถาม

3. ประเภทการจดทะเบียนของธุรกิจ

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. เจ้าของคนเดียว | <input type="checkbox"/> 2. ห้างหุ้นส่วนสามัญจดทะเบียน |
| <input type="checkbox"/> 3. ห้างหุ้นส่วนจำกัด | <input type="checkbox"/> 4. บริษัทจำกัด |
| <input type="checkbox"/> 5. บริษัทมหาชนจำกัด | <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ..... |

4. ทุนก่อตั้งหรือทุนจดทะเบียนของธุรกิจ

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. น้อยกว่า 1 ล้านบาท | <input type="checkbox"/> 2. 1 – 4.9 ล้านบาท |
| <input type="checkbox"/> 3. 5 – 9.9 ล้านบาท | <input type="checkbox"/> 4. 10 -49.9 ล้านบาท |
| <input type="checkbox"/> 5. 50 – 99.9 ล้านบาท | <input type="checkbox"/> 6. 100 – 499.9 ล้านบาท |
| <input type="checkbox"/> 7. มากกว่า 500 ล้านบาท | |

5. รายได้ต่อเดือนของธุรกิจ

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. 1 - 50,000 บาท | <input type="checkbox"/> 2. 50,001 – 100,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 3. 100,001 – 500,000 บาท | <input type="checkbox"/> 4. 500,001 – 1,000,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 5. 1,000,001 – 4,000,000 บาท | <input type="checkbox"/> 6. มากกว่า 4,000,000 บาท |

6. งบประมาณด้านการโฆษณาของธุรกิจ

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่เกิน 10,000 บาท/ปี | <input type="checkbox"/> 2. 10,001 – 50,000 บาท/ปี |
| <input type="checkbox"/> 3. 50,001 – 100,000 บาท/ปี | <input type="checkbox"/> 4. มากกว่า 100,00 บาท/ปี |

7. ท่านเคยลงโฆษณาในสื่อ นิตยสารแจกฟรี (Free Copy) เช่น นิตยสารซีตี้ไลฟ์ (Citylife) ไกด์ไลน์ (Guideline) และคอมพาส (Compass) เป็นต้น

1. เคยลงโฆษณา ชื่อ นิตยสาร
-
2. ไม่เคยลงเพราะ
-

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเพื่อศึกษาพฤติกรรมการลงโฆษณาในนิตยสารแจกฟรี บี เฮลท์ตี้

8. หากมีนิตยสารแจกฟรี บี เฮลท์ตี้ เกิดขึ้นจริง ท่านจะตัดสินใจลงโฆษณาธุรกิจของท่านในนิตยสารเล่มนี้หรือไม่

- [] 1. ลงโฆษณา [] 2. ไม่แน่ใจ
[] 3. ไม่ลงโฆษณา (โปรดตอบคำถามในข้อ 9)

9. จากข้อ 8 หากท่านเลือกไม่ลงโฆษณาในนิตยสารแจกฟรี บี เฮลท์ตี้ เป็นเพราะเหตุใด (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- [] 1. สภาพเศรษฐกิจปัจจุบัน ทำให้ธุรกิจของท่านต้องพิจารณาอย่างรอบคอบในการใช้จ่ายงบประมาณ
[] 2. ราคาพื้นที่โฆษณาของนิตยสารแจกฟรี บี เฮลท์ตี้ สูงเกินไป
[] 3. นิตยสารแจกฟรี บี เฮลท์ตี้ เป็นนิตยสารใหม่ ยังไม่เป็นที่รู้จัก
[] 4. ขณะนี้ธุรกิจของท่านมีสัญญาลงนิตยสารแจกฟรีเล่มอื่นอยู่
[] 5. แหล่งหรือสถานที่กระจายนิตยสารแจกฟรี บี เฮลท์ตี้ เป็นจุดเดียวกับสถานที่ที่ท่านได้มีการโฆษณาในสื่อโฆษณารูปแบบอื่นก่อนแล้ว
[] 6. นิตยสารแจกฟรี บี เฮลท์ตี้ ยังไม่มีเว็บไซต์ ซึ่งจะเป็ช่องทางประชาสัมพันธ์ธุรกิจของท่านเพิ่มเติม
[] 7. การโฆษณาประชาสัมพันธ์ของธุรกิจท่านจะทำการประชาสัมพันธ์เฉพาะในส่วนของคนในครอบครัวเท่านั้น
[] 8. ไม่ได้ตำแหน่งของพื้นที่โฆษณาที่ต้องการ เช่น ตำแหน่งที่ท่านต้องการลงโฆษณามีคนอื่นลงโฆษณาอยู่ก่อนแล้ว
[] 9. กลุ่มผู้อ่านนิตยสารแจกฟรี บี เฮลท์ตี้ ไม่ตรงกับกลุ่มลูกค้าของธุรกิจท่าน
[] 10. การโฆษณาผ่านสื่อโฆษณาในรูปแบบนิตยสารมีความสำคัญน้อยกว่าสื่อโฆษณารูปแบบอื่น
[] 11. อื่นๆ (โปรดระบุ)

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อผู้ประกอบการธุรกิจเพื่อสุขภาพ ในจังหวัดเชียงใหม่ในการเลือกนิตยสารแจกฟรี บี เฮลท์ตี้ เป็นสื่อโฆษณา ปัจจัยต่างๆ ต่อไปนี้มีความสำคัญมากน้อยเพียงใด โปรดพิจารณาข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยแบ่งระดับความสำคัญจากระดับสูงสุดถึงระดับต่ำสุด

ปัจจัยต่อไปนี้มีความสำคัญต่อการเลือกลงโฆษณาในนิตยสารแจกฟรี บี เฮลท์ตี้ในระดับใด	ระดับความสำคัญที่มีต่อการเลือกลงโฆษณาในนิตยสาร แจกฟรี บี เฮลท์ตี้				
	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
ด้านผลิตภัณฑ์ (พิจารณาต้นแบบนิตยสาร และรายละเอียดนิตยสาร ประกอบการตอบแบบสอบถาม)					
1. นิตยสารมีขนาดเหมาะสม พกพาได้สะดวก ขนาด A5 (15x21 ซม.)					
2. กระจายนิตยสารมีคุณภาพดี (กระจายอาร์ทัม ปกหนา 160 แกรม เนื้อในหนา 90 แกรม)					
3. นิตยสารมีสีสันสวยงาม จัดพิมพ์ 4 สี					
4. จำนวนหน้าของนิตยสารประมาณ 30 หน้า					
5. ความน่าสนใจของคอลัมน์ต่างๆ ในนิตยสาร เพื่อดึงดูดผู้อ่าน					
6. ความน่าเชื่อถือของเนื้อหา สาระ ของบทความต่างๆ					
7. ความโดดเด่นและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวของนิตยสาร					
8. นิตยสารมีกลุ่มผู้อ่านชัดเจน					
9. นิตยสารจัดทำโดยบริษัทผู้ผลิตนิตยสาร ที่มีผลงานเป็นที่รู้จัก					
10. นิตยสารมีการลงโฆษณาของกลุ่มทางธุรกิจของท่าน					
11. เนื้อหาในนิตยสารพิมพ์เป็นภาษาไทยเพียงภาษาไทยเดียว					
12. นิตยสารมีการกระจายตามสถานที่ต่างๆ หลากหลาย					
13. จำนวนนิตยสารที่พิมพ์ในแต่ละครั้งประมาณ 20,000 ฉบับต่อเดือน					
14. ความถี่ในการพิมพ์นิตยสาร โดยจัดพิมพ์เป็นรายเดือน					
15. การจัดทำสมาชิกให้กับกลุ่มผู้อ่านนิตยสารเป็นประจำ					
ด้านราคา (พิจารณารายละเอียดนิตยสาร ประกอบการตอบแบบสอบถาม)					
16. ความเหมาะสมของราคาซื้อพื้นที่โฆษณาตามตำแหน่ง					
17. ความเหมาะสมของราคาพื้นที่โฆษณาตามขนาด					
ด้านการจัดจำหน่าย (พิจารณารายละเอียดนิตยสาร ประกอบการตอบแบบสอบถาม)					
18. ผู้ลงโฆษณาสามารถติดต่อประสานงานกับบริษัทผู้ผลิตนิตยสารได้อย่างสะดวก					
19. มีหลากหลายช่องทางในการติดต่อเข้าถึงกับบริษัทผู้ผลิต อาทิ โทรศัพท์ E-mail และเวปไซร์ เป็นต้น					

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ปัจจัยต่อไปนี้มีความสำคัญต่อการเลือกลงโฆษณาในนิตยสารแอกฟรีย์ บี เอลท์ดีในระดับใด	ระดับความสำคัญที่มีต่อการเลือกลงโฆษณาในสื่อแอกฟรีย์ บี เอลท์ดี				
	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
ด้านการส่งเสริมการตลาด(พิจารณารายละเอียดนิตยสาร และสัญญาโฆษณาประกอบการตอบแบบสอบถาม)					
20. การกำหนดเพดานราคาโดยขึ้นอยู่กับระยะเวลาในการเลือกโฆษณาของลูกค้า อาทิ 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี เป็นต้น โดยลูกค้าที่เลือกลงโฆษณาระยะยาวจะได้รับราคาที่ถูกลง					
21. การรับชำระค่าโฆษณาในระบบ Barter บางส่วน แทนเงินสด เช่น ในส่วนที่เป็น Barter ลูกค้าจะจ่ายชำระค่าโฆษณาเป็นบัตรของขวัญเพื่อใช้บริการธุรกิจของท่าน					
22. การให้เครดิตลูกค้า 30 วันในการจ่ายชำระค่าโฆษณาหลังจากกระจายนิตยสารออกสู่ตลาด					
23. การให้ส่วนลดพิเศษในช่วง 3 ฉบับแรก					
24. การแถมจำนวนครั้งในการลงโฆษณา อาทิ ลงโฆษณา 6 ครั้ง ฟรี 1 ครั้ง เป็นต้น					
25. การแถมขนาดพื้นที่โฆษณาให้กับลูกค้า อาทิ ลูกค้าเลือกลงโฆษณาขนาด 1/4 หน้า แต่ทางบริษัทผู้ผลิตเพิ่มขนาดพื้นที่โฆษณาให้เป็น 1/2 หน้า เป็นต้น					
ด้านบุคลากร					
26. ผู้บริหารหรือเจ้าของบริษัทผู้ผลิตนิตยสารรู้จักเป็นการส่วนตัวกับท่าน					
27. พนักงานขายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส					
28. พนักงานขายมีความรู้ในการโฆษณาประชาสัมพันธ์ สามารถให้คำแนะนำและให้ข้อมูลของนิตยสารแก่ลูกค้าได้เป็นอย่างดี					
29. พนักงานขายมีการดูแลเอาใจใส่ลูกค้า โดยเฉพาะการบริการหลังการขายเป็นอย่างดี					
30. พนักงานขายเป็นบุคคลที่ผู้ซื้อโฆษณารู้จักเป็นอย่างดี					
ด้านหลักฐานทางกายภาพ					
31. ทำเลที่ตั้งของบริษัทสะดวกในการติดต่อ มีป้ายแสดงให้เห็นชัดเจน และมีที่จอดรถเพียงพอสำหรับผู้มาติดต่อ					
32. บริษัทมีการจัดตกแต่งสถานที่ไว้ได้อย่างเหมาะสม เป็นสัดส่วน และสวยงาม อาทิ ห้องรับแขก ห้องฝ่ายผลิต และห้องออกแบบ เป็นต้น					
ด้านกระบวนการ (พิจารณารายละเอียดนิตยสาร และสัญญาโฆษณา ประกอบการตอบแบบสอบถาม)					
33. ทีมงานมีขั้นตอนการทำงานที่รวดเร็ว และรอบคอบ					
34. มีการให้บริการออกแบบและสร้างสรรค์สื่อโฆษณาให้กับลูกค้า					
35. มีการทำสัญญาซื้อขายพื้นที่โฆษณาอย่างรัดกุม					
36. ความตรงต่อเวลาในการออกวางนิตยสารแต่ละฉบับ					
37. มีกระบวนการแก้ไขงานที่เหมาะสม หากเกิดข้อผิดพลาด					
38. บริษัทมีความรับผิดชอบหากเกิดความคิดพลาด ผลงานไม่เป็นไปตามที่ทำสัญญาไว้					

ตัวอย่างรายละเอียดนิเทศสาร

Be Healthy**Free Booklet on Alternative Living**

เนื่องจากกระแสของความเอาใจใส่ดูแลรักษาสุขภาพในปัจจุบันกำลังได้รับความนิยม ธุรกิจต่างๆ สำหรับคนรักสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่เกิดขึ้นเป็นจำนวนมากและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มจำนวนมากขึ้นเป็นไปตามกระแสของผู้คนที่หันมาใส่ใจเรื่องของสุขภาพทั้งภายนอก ภายใน ประกอบกับจังหวัดเชียงใหม่ยังไม่มีนิตยสารแจกฟรีสำหรับกลุ่มคนรักสุขภาพโดยเฉพาะ รวมทั้งจังหวัดเชียงใหม่ยังมีนโยบายที่จะพัฒนาจังหวัดเชียงใหม่ ให้เป็นศูนย์กลางด้านสุขภาพของประเทศไทย ในอนาคตตามโครงการ **Chiangmai Medical Hub** ซึ่งเป็นโครงการโดยการร่วมมือระหว่างสาธารณสุขเชียงใหม่และสมาคมส่งเสริมบริการสุขภาพเชียงใหม่ ร่วมส่งเสริมให้จังหวัดเชียงใหม่เตรียมความพร้อมเพื่อเป็นศูนย์กลางการให้บริการในด้านต่างๆ ได้แก่ บริการทางการแพทย์ บริการทันตกรรม สถานประกอบการสปาสถานประกอบการนวดแผนไทย และผลิตภัณฑ์สมุนไพร

Be Healthy จึงเป็นอีกหนึ่งช่องทางสื่อสารการตลาดให้กับธุรกิจต่างๆ เพื่อคนที่ใส่ใจดูแลสุขภาพโดยเฉพาะ อาทิ ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ ธุรกิจสปา สถาบันเสริมความงาม สถานออกกำลังกาย สนามกอล์ฟ ร้านขายยาและอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ ดังนั้น **Be Healthy** จึงเป็นสื่อกลางที่สามารถตอบสนองความต้องการของลูกค้าและเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เนื้อหาและกลุ่มเป้าหมาย

Be Healthy เป็นนิตยสารเพื่อสุขภาพ โฆษณาการและการออกกำลังกายสำหรับคนรุ่นใหม่อย่างแท้จริง **Be Healthy** เป็นนิตยสารภาษาไทยรายเดือนแจกฟรีสำหรับคนรุ่นใหม่ที่ไม่ใช่สุขภาพ นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ โฆษณาการอาหารและยา รวมถึงการดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากโรคร้ายต่างๆ รวมทั้งแนะนำการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ ตลอดจนเรื่องความสวยความงามให้ข้อมูลเรื่องสุขภาพที่สามารถอ่านเข้าใจได้ง่าย เนื้อหากระชับ โดยผู้เขียนที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญจากประสบการณ์อันยาวนานในแต่ละสาขาอาชีพมานำเสนอภายใต้แนวคิดเดียวกันว่า

ตัวอย่างรายละเอียดนิเทศสาร

“เจตนาดี..ที่อยากบอกต่อ” ช่วยให้ผู้อ่านได้แนวความคิดหลากหลายทางเลือกใหม่ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขมากขึ้นทั้งในด้านความเป็นอยู่ ร่างกาย และอารมณ์ โดยการนำเสนอคำแนะนำในการปฏิบัติที่เชื่อถือได้ พร้อมทั้งมีกิจกรรมร่วมสนุก และมีของรางวัลแจกให้กับผู้อ่านอย่างสม่ำเสมอ

Be Healthy เจาะกลุ่มเป้าหมายผู้หญิงและผู้ชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีบุคลิกดึงดูดที่เต็มไปด้วยความกระตือรือร้นประสบความสำเร็จในด้านอาชีพการงานที่ต้องการการดูแลสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นในด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งผู้อ่านเหล่านี้เป็นกลุ่มคนที่มีไลฟ์สไตล์ความเป็นอยู่ที่ดี ที่มีความต้องการจะเห็นตัวเองดูดีและรู้สึกดีอยู่เสมอ

รูปเล่มของนิเทศสารโดดเด่นด้วยการจัดวางเลย์เอาท์และอาร์ทเวิร์คที่สวยงามและทันสมัย ขนาดเล็ก กระทัดรัด เป็นปกคกเก็ตบุ๊ก สะดวกสำหรับพกพา ขนาด 15 x 21 เซนติเมตร (A5) พิมพ์ด้วยระบบออฟเซ็ทสีสี่สีทั้งเล่ม 32 หน้า รวมปก กระดาษอาร์ทมัน ปกหนา 190 แกรม เคลือบ UV เนื้อใน 105 แกรม กำหนดออกวางทุกวันที่ 1 ของเดือน พิมพ์จำนวน 20,000 ฉบับ

Distribution in Chiangmai

ช่องทางการกระจายนิเทศสารในจังหวัดเชียงใหม่ ดังนี้
เซ็นทรัลกาตสวอนแก้ว และห้างสรรพสินค้าโรบินสัน

Fitness Center / Californai Wow / Yoka School
Chiangmai Hilands Golf and Spa / Summit Green Valley /
Gussan / Star Dome / Wawee Coffee / Chiangmai Inthanont
Golf Resort
StarBucks Coffee / Wawee Coffee / Doi Chang Coffee
Dental Clinic
Spa Business / Oasis Spa / Spa de Siam
Wellness Center / Thai Massage

ตัวอย่างรายละเอียดนิตยสาร

Nail Studio

Hair Studio

Beauty Clinic

Restaurant for Healthy / Vegetarian / ร้านบ้านคุณหมอบ

Healthy Product Shop

Rimping Supermarket

Hospital / โรงพยาบาลราชเวช โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม โรงพยาบาลลานนา

โรงพยาบาลศรีพัฒน์ (สถานบริการสุขภาพพิเศษ)

Advertising Rate

ขนาดพื้นที่โฆษณา	ราคาเช่า พื้นที่โฆษณา ประชาสัมพันธ์	ส่วนลด Discount	ราคาพิเศษ สำหรับช่วง Opening Issue
Cover,2,3 Inside Back Cover and Back Cover	35,000	50%	17,500
หน้าคู่ (Double Pages Advertisements)	20,000	50%	10,000
เนื้อใน (Regular Full-Page Advertisements)	15,000	50%	7,500
เนื้อใน 1/2 หน้า (Half Page Advertisements)	10,000	50%	5,000
เนื้อใน 1/4 หน้า (Quarter Page Advertisements)	7,000	50%	3,500
Pr.Advertorial หน้าละ	10,000	50%	5,000

หมายเหตุ: ราคานี้ไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7%

: ราคาพิเศษสำหรับ เปิดตัวนิตยสารฉบับใหม่

ทางบริษัทฯ มีความเชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่าด้วยความร่วมมือกันระหว่างบริษัทฯ ซึ่งเป็นผู้ผลิต

นิตยสารกับธุรกิจของท่านในการโฆษณาประชาสัมพันธ์ จะส่งผลให้ศักยภาพ ในการผลิต

นิตยสารของบริษัทฯ และเป้าหมายทางการตลาดขององค์กรของท่าน ได้บรรลุ

วัตถุประสงค์ต่อไปในอนาคต

Contact Us

ติดต่อทีมงาน กองบรรณาธิการ และ ฝ่ายการตลาด

ตัวอย่างสัญญาซื้อขายโฆษณา

โลโก้ บริษัท	ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์, เบอร์โทรสาร เลขที่ประจำตัวผู้เสียภาษี/ Tax Identification No.	โลโก้ นิตยสาร										
สัญญาโฆษณา Advertising Contract												
วันที่ทำสัญญา/Date:	สัญญาเลขที่/Contract No.:											
ชื่อบริษัท/Company Name:												
ที่อยู่/Address:												
หมายเลขโทรศัพท์/Telephone No.:		โทรสาร/Fax No.:										
ระยะเวลาการทำสัญญา/Term of Contract:	จำนวน ฉบับ	ขนาด/Size:										
ISSUE No.	Jan	Feb2	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
2011												
ISSUE												
ราคาเงินสดต่อครั้ง/Rate Per once:	บาท/Bath		ภาษีมูลค่าเพิ่ม 7%/ Vat 7%:				บาท/Bath					
ราคารวม/Total Amount:	#REF! บาท/Bath		(สองพันหกร้อยเจ็ดสิบห้าบาทถ้วน)									
เงื่อนไขการชำระเงิน:	กรุณาชำระเงินภายใน.....วัน นับจากวันสุดท้ายของการลงโฆษณาในแต่ละครั้ง All advertisement must be paid for within 15 days after the last date of publication in each issue.											
ลงชื่อ Signature	ผู้ลงโฆษณา Advertising											
ลงชื่อ Signature	Managing Director บริษัทผู้ผลิตโฆษณา											
ลงชื่อ Signature	Marketing Executive บริษัทผู้ผลิตโฆษณา											
<p>ใบสัญญานี้ฉบับนี้จะมีผลสมบูรณ์เมื่อได้รับการอนุมัติจากผู้รับลงโฆษณาแล้ว ส่วนเงื่อนไขและอัตราค่าลงโฆษณา อาจเปลี่ยนแปลงตามเงื่อนไขและอัตราโฆษณาที่ใช้ ในวันที่พิมพ์โฆษณา ผู้รับลงโฆษณาสงวนสิทธิ์ในการเพิกถอนโดยมีต้องแจ้งล่วงหน้า</p> <p>This contract is subject to the approval of the publishers and to the conditions and rates enforced on the day of the publication.) The publisher also reserves the right to reject any advertisements ordered, at any time.</p>												

ตัวอย่างนิตยสารแจกฟรี บี เฮลท์ตี้



MUN FM 104.75
MUSIC U NEED

มันหน้าไมค์
มันไปลับ-เทรื่อ
มันร้อนๆ
มันขนาด
มันแต่ ใต้ เจ้า

ฟัง MUN ให้เต็มหู
ดู MUN ให้เต็มตา
ที่ www.munfm.com

MUN FM 104.75 CHIANGMAI THAILAND

Fish
actually
Fish Therapy & Spa

the Best
Fish Spa
in Chiangmai

The Original And First Fish Spa In Chiang Mai
@TAIWAN TRENDY MALL, 2nd FL.
86 Sridonchai Rd. Muang Chiang Mai 50100
ติดต่อสอบถาม หรือ สนใจเช่าฟิชส์ โทร. 086-4318177
Facebook : Fish Actually , www.fishactually.com

Fish Major
เพียงทำมา ใช้บริการครบ 5 ครั้ง
ไม่จำเป็นต้องเป็นอนาถาหรือคนพิการก็ได้
รับบริการทางฟิชส์ที่ 2 ในวอลล์ค่า 240 บาท
สาขา Say Hi Mall แยกเสด็จวัง ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

Contents คำร้อง
บรรณาธิการ ทีมงานจัดทำ
ที่ปรึกษา
ตราสาร บิรมนเศรษฐ
บรรณาธิการ
กัณธินันท์ อุณแสง
ผู้จัดการฝ่ายการตลาด
เมธิกา ภูริชชาตวงษา
นักเขียนรับเชิญ
กัญฉวีรัตน์ หรือพี่นัตถ์กัญ
กัณธิดา ศรีแพย์อิน
ภาพประกอบ
Dedee, Sinsara
ออกแบบกราฟฟิก
จิรวัดน์ ชาญธัญ
บัญชีและการเงิน
แพรวรัง สันทรณ

ปัจจุบันเป็นยุคของการสื่อสารไร้พรมแดน โลกเต็มไปด้วยความโหดของเทคโนโลยีต่างๆ ชีวิตของผู้คนมีการเปลี่ยนแปลงไปมาก ชีวิตประจำวันก็จวนวายเป็นกัน การทำงาน การสื่อสาร และ การท่องเที่ยวโซเชียล มีจึงเป็นเหตุให้ผู้คนขาดการดูแลสุขภาพ และทำให้เกิดโรคภัยนานาเข้ามาคุกคามชีวิต จากชีวิตที่สุข พลันทุกขื่นมากินได้.. ด้วยเหตุแห่งโรคภัยทั้งหลาย ทำให้ผู้คนหันมามองหาหนทางที่จะชะงัก และ คืนความสุขมาสู่ตน..หนึ่งหนทางที่กล่าวให้คิดสุดได้ ก็คือ การหันหน้าเข้าใกล้ธรรมชาติให้มากที่สุด ทั้งในด้านกายอยู่อาศัย การอุปโภค และ การบริโภค และผลิตภัณฑจากธรรมชาติ ได้ก้าวเข้ามาสู่ชีวิตประจำวันอีกครั้ง และดูเหมือนว่ากระแสของธรรมชาติจะยิ่งแรงมากขึ้นอย่างไม่วันหยุด

เมื่อพูดถึงสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์แล้ว การบริโภคถือว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสิ่งหนึ่ง คนเราขาดอะไรก็ได้ แต่ขาดอาหารการกิน เห็นทีจะเกิดทุกข์อย่างมาก และการบริโภคที่ทำให้เข้าถึงความสุข ทั้งกายและใจ ก็คงจะมีไม่พ้น การบริโภคสรรพ์สิ่งที่เติบโตด้วยวิถีแห่งธรรมชาติ นั่นก็คือ "อาหารมังสวิรัต" แล้วคุณจะมีอาหาร "มังสวิรัต" เป็นอาหารธรรมดา ที่ไม่ ธรรมดา

กัณธินันท์ อุณแสง
บรรณาธิการ

COVER STORY 6
"อาหารมังสวิรัต"

WHOLE EARTH 8
"รับประทานอาหารเพื่อการบรรลุแจ้ง"

BAAN KHUN MOR 12
"You are what you eat"

PUN PUN 14
"อาหารเมื่อสุขภาพจากเกษตรอินทรีย์"

VIENG JOOM ON 16
"อาหารสุขภาพภายใต้ความร่มรื่นของสายน้ำปิง"

KHUN CHURN 18
"มังสวิรัตเมื่อชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ"

ฟอกสีฟัน 20
"การกลับไปฟอกสีฟันเองที่บ้าน"

SABU SABU 22
"ความหอมไม่เข้าใครออกใคร"

CHILD CARE 24
"ปั้นแป้งฝึกสมาธิ"

BE CARE 26
"ยาอีกเล่มหรือยาฆ่าเชื้อ?"

Studio Address 296/167 หมู่ 2
ต.หนองจอก อ.สามพราน จ.เชียงใหม่ 50210
Tel/Fax: 053 216017 Direct Line : 081 7839639
e-mail: behealthy.magazine@gmail.com

“อาหารมังสวิรัต”

ที่รู้จักกันทั่วโลกในนาม

Vegetarian Food

เป็นอาหารจำพวกผักและผลไม้ ปราศจากส่วนผสมของเนื้อสัตว์ เป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการช่วยต้านระบบขับถ่ายของร่างกาย อีกนัยหนึ่งของอาหารมังสวิรัต ก็คือการละเว้นการเบียดเบียน สัตว์โลก ด้วยเพราะคำว่ามังสวิรัต มาจาก คำสองคำ คือ “มังละ” แปลว่า “เนื้อ” และ “วิรัต” แปลว่า “ปราศจากความยินดีหรือละเว้น” เมื่อรวมความหมายจึงได้ว่า “ปราศจากความยินดีที่จะกินเนื้อสัตว์” ดังนั้น อาหารมังสวิรัตจึงเป็นอาหารที่เปรียบได้ ถึงความบริสุทธิ์จากการละเว้น

การบริโภคอาหารมังสวิรัต ไม่ควรบริโภคตามกระแสนิยม แต่ควรจะมีโรคด้วยความเต็มใจและบ่อยตามต้องการ เพราะร่างกายจะได้มี ระบบขับถ่ายที่สมบูรณ์ และเป็นการกำจัดของเสียออกจากร่างกายได้อีกทางหนึ่ง



จังหวัดเชียงใหม่ เป็นจังหวัดศูนย์กลางของการท่องเที่ยวในภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย ชีวิตความเป็นอยู่ยังไม่ถึงกับดั่งเจริญดั่งเมืองหลวง เช่น กรุงเทพมหานคร แต่ก็ถือว่า เป็นเมืองที่มีประชากรคับคั่ง รวมทั้งมีชาวต่างชาติเข้ามาอาศัยอยู่มากพอสมควร ดังนั้น เรื่องการบริโภคจึงมีหลากหลายชนิด รวมทั้ง “อาหารมังสวิรัต” ก็เป็นที่นิยมในหมู่ชาวต่างชาติด้วย ร้านอาหารมังสวิรัต ในจังหวัดเชียงใหม่มีอยู่หลายแห่ง เราขอเสนอแหล่งหลักๆ ที่ท่านสามารถเดินทางไปสะดวก



“The Whole Earth” เป็นร้านยุคแรก ๆ ที่เก่าแก่ร้านหนึ่งของจังหวัดเชียงใหม่เปิดดำเนินการมาเป็นระยะเวลากว่า 35 ปี ภายใต้แนวคิดปรัชญาที่ว่า “Eating for Enlightenment” หรือ “การรับประทานอาหารเพื่อการบรรลุแจ้ง” จากคำปรัชญาดังกล่าวเชื่อว่าหากเรารับประทานอาหารที่เรานับถือประกอบไปด้วยคุณประโยชน์อย่างมากมายที่มอบแฝงไว้ ร้าน The Whole Earth มีบริการทั้งอาหารมังสวิรัต อาหารทั่วไปที่ปรุงด้วยเนื้อเตเจปรุงด้วย เนื้อปลา อาหารทะเล และเนื้อสัตว์ที่มีตรา ฮาลาล ทั้งยังมีอาหารอินเดียไว้บริการภายใต้บรรยากาศเรือนไทยแบบโบราณซึ่งแวดล้อมไปด้วยไม้ที่เขียวชอุ่มทำให้ผู้มาเยือนได้สัมผัสรสชาติแบบธรรมชาติ คละเคล้าบรรยากาศ ที่รื่นรมย์นอกจากบรรยากาศที่ดีเยี่ยมแล้ว The Whole Earth ขอแนะนำเมนูมังสวิรัติสุดเลิศ

“Eating for Enlightenment”

8 Be Healthy

Be Healthy 9

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ร้าน The Whole Earth อยู่ใจกลางจังหวัดเชียงใหม่ เพียงแค่ 5 นาที จากตลาดโบ๊ท่าซาร์ ทางร้านยินดีต้อนรับทุกท่านที่ต้องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ หรือท่านที่ต้องการลิ้มลองความอร่อยที่แตกต่าง

The Whole Earth
88 ก.ศรีดอนชัย ต.ช้างคลาน อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50100
โทร. 053282463 แฟกซ์. 053819106
www.wholeearthcm.com

10 Be Healthy

“ข้าวอบสับปะรดจ” ที่ปรุงด้วย ธัญพืช อาทิ สับปะรด แครอท ข้าวโพด ถั่วลิสง เต้าหู้ ซึ่ง กระหล่ำดอก หัวไชเท้า เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ลูกเกด พร้อมกับการผัดคลุกเคล้าอย่าง ลงตัวของ เบนอินเดีย กับ ผงกระหรี่ ทำให้ มีกลิ่นหอมชวนทานเสิร์ฟพร้อมกับสับปะรด ทำให้ได้รสชาติของคำว่า “ข้าวอบสับปะรด” ได้อย่างดีทีเดียว



“ปอเปี๊ยะสดทอดจ” รูปร่างหน้าตาไม่ได้แตกต่างจาก ปอเปี๊ยะ ตามท้องตลาดทั่วไปเลย แต่ที่แตกต่างคือวัสดุในการปรุง ซึ่ง ทางร้านได้ใช้ส่วนผสมของ เต้าหู้ วัณเส้น และ ถั่วงอก เป็นหลัก ทำให้ ปอเปี๊ยะของที่นี่มีคุณค่าทางอาหารตามแบบของมังสวิรัติครบถ้วน



“กล้วยหอมทอด” กล้วยหอมเป็นอาหารที่อุดมด้วยคุณค่าของสารอาหารที่ร้าน The Whole Earth ได้เพิ่มสีสันของความอร่อยด้วยการนำกล้วยหอมไปชุบแป้งทอด และ ให้ความหวานซ่าด้วยการรับประทานจิ้มด้วย น้ำผึ้ง



สุดท้าย ทางร้าน ขอเสนอ อาหารอินเดีย “แกงถั่วจานา (Chana) กับ เครื่องแกงอินเดีย” ที่เสิร์ฟปรุงปรนปรนพร้อมแผ่นแบน (Nan) ความหอมของเครื่องแกงผสมกับความนุ่มของแผ่นแบน มาลงตัวกันที่ความอร่อยชวนให้ตั้งใจและอยากทานอีกครั้งแล้วครั้งเล่า

“ทอดมันจ” ก็เช่นกัน ส่วนผสมในการทำทอดมัน ได้แก่ ข้าวโพด เต้าหู้ เผือก แครอท พริกทอง วัณเส้น เสริฟพร้อมใบกระเพรากรอบและพริกไทยสดทอดพร้อมใบมะกรูด ได้ทั้งคุณประโยชน์ และ กลิ่นหอมของพืชสมุนไพร อย่าง กระเพรา ใบมะกรูด และ พริกไทยสด



ที่นี่ก็มาถึง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ซึ่งก็คือ สมูทตี้ เป็นการปั่นโดยใช้ผลไม้ อาทิ กล้วยหอม หรือ มะละกอ ผสมกับ โยเกิร์ต น้ำผึ้ง น้ำส้ม และน้ำแข็ง ผสมกันเพื่อให้ความสดชื่นแก่ร่างกายกระปรี้กระเปร่า



Be Healthy 11



“You are what you eat”

ร้านต่อไปที่จะแนะนำคือร้านที่ออกถึงสุขภาพอย่างเนิ่นอนนั้นก็คือ “บ้านคุณหมอ” เจ้าของร้านคือ นายแพทย์ พายพล ศรีอภัย เป็นแพทย์ชำนาญการเฉพาะทางสาขาจิตเวชศาสตร์แพทยศาสตร์บัณฑิตประจำอยู่ที่กรุงเทพมหานครที่โรงพยาบาลศิริราชคุณหมอได้รับแรงบันดาลใจในการตั้งร้านอาหารมังสวิรัติ จากประโยคที่ว่า “You are what you eat” และความคิดที่ว่าโรคภัยต่างๆ เกิดจากการที่เราไม่ได้ใส่ใจเรื่องของการรับประทานอาหาร



ร้านบ้านคุณหมอ เป็นร้านอาหารมังสวิรัติแบบกลางๆ ซึ่งไม่ได้เคร่งครัดแบบการกินเจ วัตถุดิบที่ใช้จะเป็นผักปลอดสารพิษ อาทิ เห็ดจากตลาด เกษตร และ โครงการหลวง คุณหมอบอกเราได้ว่า พี่ซึ้งสามารถรักษาโรคได้ดีกว่าเนื้อสัตว์เพราะว่ามีกากใยอาหาร สามารถทำความสะอาดลำไส้ได้ดีกว่า เป็นเหตุให้มีสุขภาพดีขึ้นได้ และการป้องกันโรคที่ดีที่สุดก็คือการเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีคุณค่าของสารอาหารและปลอดสารพิษต่างๆ

ร้านบ้านคุณหมอ ขอเสนอเมนูเพื่อสุขภาพ

“หมี่เส้นข้าวกล้อง”
มีคุณค่าทั้งกากใยและโปรตีนเกษตร
รับประทานง่ายพร้อมให้โปร:โยชน์

“ส้มตำจก”
มีส่วนผสมของ มะละกอดิบ แครอท,
ถั่วลิสง และ มะเขือเทศ ประจุรสตามที่ต้องการ
ส้มตำถือเป็นอาหารยอดเยี่ยมประเภทหนึ่ง
ช่วยในด้านระบบขับถ่าย เมื่อระบบขับถ่ายผิดปกติ
ตามมะละกอดิบ หรือ ส้มตำ ทำให้ดีขึ้นได้ทันตาเห็น

“ก๋วยเตี๋ยวทรงเครื่อง”
ที่เส้นก๋วยเตี๋ยวทำมาจากเส้นข้าวกล้อง
อุดมไปด้วยกากใยอาหาร ช่วยกระเพาะ:
ลำไส้ง่ายต่อการดูดซึม

“สลัด และน้ำผักผลไม้แยกหาก”
ที่ทำสด ๆ เสร็จสด ๆ อุดมไปด้วยวิตามิน
และ: กากใย



บ้านคุณหมอ
151 ถนนสุขุมวิท ถนนสุขุมวิท
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200
โทร 083 5779896
ร้านเปิดบริการทุกวัน ยกเว้นวันอาทิตย์
ตั้งแต่เวลา 7.00 น. ถึง 21.00 น.

Be Healthy 13



“ร้านพันพรรณ”

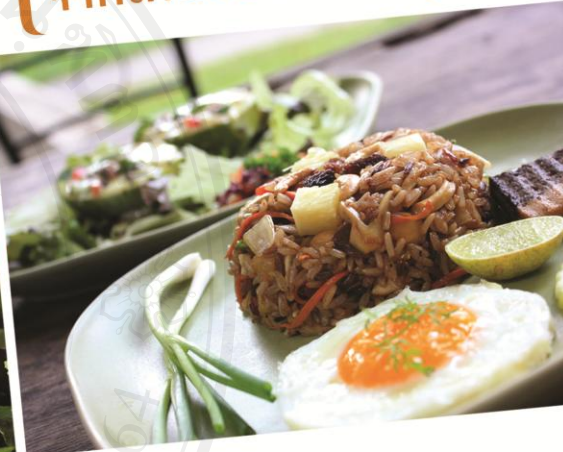
ร้านอาหารมังสวิรัตอีกร้านซึ่งตั้งไกลกับความสงบของจิตใจด้วยเพราะอยู่ในบริเวณวัดสวนดอก นั่นก็คือ “ร้านพันพรรณ” ร้านอาหารที่มีแนวคิดที่ว่า “อาหารเพื่อสุขภาพจากเกษตรอินทรีย์” อาหารของร้านพันพรรณเอง ซึ่งใช้วัตถุดิบจากไร่ของพันพรรณเอง ซึ่งเป็นพืชผักประเภท ออร์แกนิก ตามฤดูกาล สะอาด ปลอดภัย และ ปราศจาก ผงชูรส นอกจากนี้ยังได้นำพืชผักที่กินบ้านที่กินก็จะสุภาพมาใช้ในการประกอบอาหาร เช่น ผักเสวยและผักกูด เป็นต้น

ร้านพันพรรณ ตั้งอยู่ภายในบริเวณวัดสวนดอก เปิดให้บริการทุกวัน ขอสงวนสิทธิ์ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร 08 4481 6008 หรือ www.punpunthailand.org

14 Be Healthy



{อาหารเพื่อสุขภาพ จากเกษตรอินทรีย์}



ร้านพันพรรณ เปิดให้บริการมาเป็นเวลากว่า 3 ปีแล้ว ภายในวัดสวนดอกบริเวณพื้นที่ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยแรกเริ่ม เป็นเพียงพื้นที่ขายเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพสำหรับคนที่มานั่งรอ หรือเข้ามาเยี่ยมชมวัด จากนั้นเมื่อมีการปรับปรุงเรื่อยมาโดยการเพิ่มเมนูอาหารจานผัก จนเป็นอาหารมังสวิรัตในปัจจุบันอาหารที่ร้านพันพรรณจะเน้นความสมดุลทางธรรมชาติซึ่งเป็นที่ต้องการของร่างกาย อาหารแนะนำของร้านพันพรรณ อาทิเช่น “เต้าหู้ถั่วมันจ๋า” เป็นอาหารประเภทเบา สำหรับทานเล่น มีส่วนประกอบของ เห็ด 5 ชนิด ได้แก่ เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง เห็ดหอม เห็ดหูหนูดำ และ เห็ดหูหนูขาว

“ข้าวผัดสับปะรด” ข้าวที่ใช้ เป็นข้าวกล้องหรือข้าวสาลีโฮลเกรนแทนข้าวขัดขาวให้ประโยชน์ต่อร่างกายเหนือกว่า “อะโวคาโดครีมสลัด” เป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี เพราะ อะโวคาโดเป็นผลไม้ที่มีไขมันไม่อิ่มตัว ดีต่อร่างกาย โดยการใช้ ทางร้านปรุงรสขึ้นมาเอง โดยการปั่นด้วย ไข่ นมมะนาว และนม ไม่มีส่วนผสมของ มาของเนสท์ทำให้ได้รสชาติแบบธรรมชาติแท้ๆ ส่วนเครื่องดื่ม ร้านพันพรรณ มีเครื่องดื่มที่ชวนลอง ได้แก่ “พินซ์ ทับทิมสยาม” ที่ปรุงจาก ส้ม สับปะรด มะนาว และผสมกับน้ำเชื่อมกับทิมทำให้ได้รสชาติที่อร่อยพร้อมกับความหอมหวานชื่นใจนอกจากนี้ ยังมี เครื่องดื่มที่ทำจาก อะโวคาโด มะละกอ และ สับปะรดอีกด้วย

Be Healthy 15



Vieng Joom On Teahouse

“เวียงจุ่มออน”

ร้านเวียงจุ่มออน เป็นที่รู้จักดีเกี่ยวกับเรื่องของชา แต่นอกจากจะมีชาที่หอมอร่อยแล้ว เวียงจุ่มออน ยังมีบริการอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น อาหารมังสวิรัต ภายใต้ความร่มรื่นของสายน้ำแม่ปิง และ บรรยากาศการตกแต่งร้านแบบคลาสสิก พร้อมกับสีสันทิวทัศน์ของ สีส้มพญ ทำให้อาหารที่รับประทานจะได้รับความเพลิดเพลินไปด้วย ร้านเวียงจุ่มออน มีอาหาร



Vieng Joom On Teahouse
53 ถนนเจริญราษฎร์ ตำบลวัดเกต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
โทร 053 303113 แฟกซ์ 053 303114
www.vjoteahouse.com

16 Be Healthy

“สคัตตาโอคาโต”

ปรุงประกอบด้วย พริกหวาน มะเขือม่วง โรยหน้าด้วย ชีส เสิร์ฟรับประทานพร้อมค็อกเทลซอส ได้รสชาติชุ่มฉ่ำเต็มไปด้วยคุณประโยชน์

“แซนวิชแครอก”

เป็นแซนวิชที่คล้ายกับแซนวิชทั่วไป แต่มีการสอดไส้ด้วย แครอก และหอมหวานด้วยมายองเนส แซนวิชแครอก เสิร์ฟขึ้นพอกำ ทำให้รับประทานได้อย่างสะดวก

“รากากุย โรดี”

เป็นแป้งโรตีสี่หน้านุ่มปรุงแต่งด้วยส่วนผสมของ พริกหวาน มะเขือม่วง สอดไส้ด้วยชีส รับประทานคู่กับ ค็อกเทลซอส อิ่มอร่อยได้ครบครันสารอาหาร

“ฟองดู”

ที่ประกอบด้วย ผลไม้สด กับ ขนมปังแครกเกอร์ ซึ่งเสิร์ฟคู่กับ ซ็อกโกแลต โยเมบด ในแบบของเวียงจุ่มออน

“บลูเบอร์รี่ ดับเบิ้ล ชีส”

เป็น ชีสเค้ก ที่มีการผสมระหว่าง โคลด์ชีส (Cold Cheese) กับ เบคชีสเค้ก (Bake Cheese Cake) ซึ่งจะราดด้วย บลูเบอร์รี่ทานคู่กับ ซอสส้ม

“ดับเบิ้ล ชีส ช็อก เก๊ก”

เป็นการปรุงด้วย ชีส เค้ก ผสมกับ ช็อกโกแลต ให้ทานคู่กับ ไวท์ช็อกโกแลต โยเมบด



Be Healthy 17



ร้านคุณเชิญ เป็นร้านอาหารมังสวิรัต ตั้งอยู่ในย่านสุขุมวิท ถนนนิตยภัตมหานคร ให้บริการอาหารมังสวิรัต มีเมนูให้เลือกมากกว่า สองร้อยเมนู บรรยากาศร้านตกแต่งแบบโปร่งโล่งนึ่งสบายเป็นกันเอง ทั้งแบบบรรยากาศธรรมชาติ และห้องแอร์ พร้อมนึ่งกลางวันบริการอาหารบุฟเฟต์ ตั้งแต่ 11.00-14.30 ทุกวัน ในราคาเพียงท่านละ 98 บาท มีเมนูอาหารมากกว่า 20 เมนูรวมทั้งสลัด organic mix green ที่รับประทานได้อย่างมั่นใจว่าปลอดสารพิษ พร้อมเครื่องต้นสมุนไพร 5 ชนิดเช่น มะตูม ตะไคร้ เท็กฮวย กระเจียบ ดอกคำฝอย อัญชัน เป็นต้น

เมนูแนะนำ ได้แก่ เห็ดกระถัง ยำส้มโอ เมี่ยงตะไคร้ใบชะพลู เห็ดย่าง สลัดแซก กระเพาะปลาผัดแห้ง ปอเปี๊ยะสด ทั้งนี้ทางร้านยังมีเครื่องดื่มผลไม้ปั่น 100% ไม่ผสมน้ำ ไม้ผสมน้ำตาล ไม่ใส่น้ำแข็ง และน้ำมะนาวหรือคั้นสดลงยากับผักหรือผลไม้สดๆอีกด้วย



ร้านคุณเชิญ

และเมื่อใดที่คุณรู้สึกว่า ร่างกายอ่อนล้า จิตใจห่อเหี่ยว อยากเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทาน คุณลองหันมาลอง “อาหารมังสวิรัต” อาหารทางเลือกเพื่อชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ แล้วคุณจะรู้ว่า ชีวิตมีการเปลี่ยนแปลง

ร้านคุณเชิญเปิด 8.30-22.00ทุกวัน ยกเว้นทุกวันที 16 หยุดให้บริการครึ่งวันตั้งแต่ 14.30 เป็นต้นไป ตั้งอยู่ที่ ถนน นิตยภัตมหานคร ซอย 17 ต.สุขุมวิท อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200 โทร .053 224124 Face book "khunchum vegetarian Chiangmai"

ฟอกสีฟัน

การกลับไปฟอกสีฟันเองที่บ้าน



20 Be Healthy

การฟอกสีฟัน โดยการนำยาฟอกสีฟันกลับไปฟอกเองที่บ้าน ภายใต้การควบคุมดูแลของทันตแพทย์เป็นระยะๆ คนที่จำเป็นต้องฟอกสีฟัน ทำทาดพลาดคือการใช้สารฟอกสีฟันให้คนใช้เฉพาะราย โดยทาดฟอกสีฟันจะต้องแบบพอดีกับตัวฟันและเหงือก และมีที่ว่างสำหรับใส่เจลฟอกสีฟัน โดยต้องใส่ทิ้งไว้ตลอดคืนนาน 10-15 วัน โดยทั่วไปในระหว่างฟอกสีฟัน ทันตแพทย์จะนัดกลับมาประเมินผลสีฟันแต่ละครั้ง และระยะเวลาในการทำแต่ละครั้งให้เหมาะสมต่อไป

ในการฟอกสีฟัน คุณควรทราบสาเหตุของสีฟันที่ไม่ขาวของคุณก่อน เพราะการรักษาไม่ตรงสาเหตุก็อาจจะเสียเงินเปล่าได้ คุณจึงควรมีการวางแผนการรักษา: ได้รับค่าปรึกษาจากทันตแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญเพื่อช่วยเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสมกับปัญหาฟันสีของคุณ

ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณมีสีฟันไม่ขาวมากนักก็เลือกการฟอกสีฟันด้วยชุดมาตรฐานธรรมดาที่พอ เพราะราคาถูกกว่า ถ้าฟันสีเข้มเพราะติดสีจากภายนอก เช่น คราบหรืออาหาร หรือชุดฟอกสีฟันทำ AIR FLOW หรือชุดฟอกสีฟันที่อาจจะมีขี้ผึ้งแล้ว ถ้าเป็นกรณีที่มีสีฟันเหลืองอยู่ก่อนแล้ว และต้องการให้สีฟันขาวขึ้น จึงค่อยใช้วิธีฟอกสีฟันด้วยน้ำยา แต่ถ้าฟันมีสีเข้มจากภายใน เช่น เนื่องมาจากการได้รับยาปฏิชีวนะ เช่น เตตราไซคลิน หรือ สารฟลูออไรด์มากเกินไปในวัยเด็ก การฟอกสีฟันจะไม่ค่อยได้ผลนัก



ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
 ควรหลีกเลี่ยงการบริโภค ชา กาแฟ ไวน์แดง อาหารและเครื่องดื่มที่มีสีเข้ม
 ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มร้อนจัด หรือเย็นจัด
 ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเปรี้ยวจัดใน 2 สัปดาห์แรก
 ควรหลีกเลี่ยงน้ำยาบ้วนปาก และยาสีฟันที่มีสีเข้มด้วยเช่นกัน
 ควรใช้ยาสีฟันที่ใช้ร่วมกับการฟอกสีฟันโดยเฉพาะ
 ควรกลับไปพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน เมื่อตรวจเช็คสุขภาพฟันด้วย

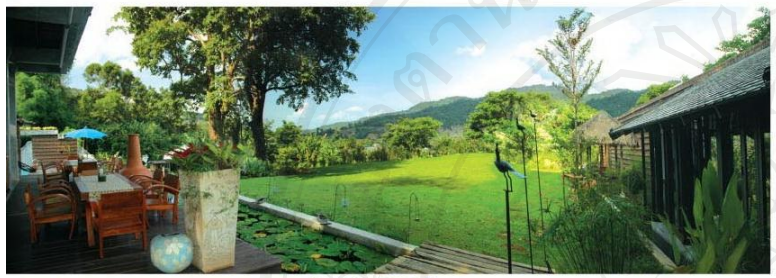


ราคาฟอกสีฟัน มีค่าบริการเฉลี่ย 4,500-10,000 บาท
 การใช้เลเซอร์จะอยู่ที่ประมาณ 9,000-15,000 บาท
 ส่วนการใช้แสงเงินอยู่ที่ประมาณ 7,000-12,000 บาท

สอบถามข้อมูล ประชากรเรื่องการฟอกสีฟันที่
 คลินิกทันตกรรมเหงือกและฟัน (Tooth and gum dental clinic)
 (053) 89-5544 สายด่วน 081-9925711/081-8811711
 โปรโมชัน - ฟอกสีฟัน 2,999-7000 บาท
 - จัดฟัน
 - ทันตกรรมตกแต่ง

Be Healthy 21

RELAXANT
Chiang Mai
Proud Phu fah
พราวูฟ้า



หากจกคำว่ารีสอร์ตสุดเก๋และบรรยากาศ สดชื่นท่ามกลางธรรมชาติก็คงจะหนีไปไม่ได้ที่ เราจะ ไม่เอ่ยถึง "พราวูฟ้า รีสอร์ท" เพราะที่ นี้สามารถทำให้ผู้ที่ได้ไปเยี่ยมชมเชื่อบริสก่อนอบน จากอ้อมกอดของขุนเขาและชุ่มฉ่ำจากสายน้ำ ได้ในเวลาเดียวกัน นอกจากนี้ ห้องฟิตเนส ไคส์ อีปของพราวูฟ้า รีสอร์ท ก็สร้างความ ประทับใจได้ไม่เคยสิน โดยเฉพาะร้านอาหารที่ บริการอาหารเมื่อสุขภาพที่คัดสรรวัตถุดิบ คุณภาพโดยทางร้านจะเสิร์ฟให้แต่ผักปลอด สารพิษเมื่อสุขภาพที่ดีของผู้นาใช้บริการนี้จึง เป็นเหตุผลหนึ่งที่ว่าร้านอาหารพราวูฟ้ารีสอร์ท ได้รับความนิยมนมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

โปรโมชันพิเศษ พราวูฟ้า คิด 10% สำหรับนักท่องเที่ยวตั้งแต่วันที่ 30 กันยายน 2554 นี้ กรุณาสำรองล่วงหน้า
Ins 053 879 389, 053 879286, 081 647 7437 www.proudphufah.com



SmoochAngel
สบูช แอจล



by Proud Phu Fah



เมื่อความนิยมของร้านอาหารพราวูฟ้า รีสอร์ท เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จึงได้มีการขยายและเติบโตมาเป็น "Smooch Angel by Proud Phu Fah Resort" ที่มีเน้นที่ผลไม้ปั่น และสนุกดีเพื่อสุขภาพ นอกจากนี้ ทางร้าน ยังภูมิใจนำเสนอ Ice Cream Granita ไอศกรีมรส "มะม่วงหาวมะนาวโห่" เจ้าแรกและ เจ้าเดียวในประเทศไทย ความพิเศษนี้คือ เป็น ไอศกรีมเทร็ดน้ำแข็ง ที่มีไขมัน 0% และให้คุณค่า วิตามินซี สูงมาก ให้รสชาติอร่อย เปรี้ยว หวาน สดชื่น และเคียงมาพร้อมกับเนื้อมะม่วง หาวมะนาวโห่ซึ่งเป็นผลไม้ไทยโบราณที่หาจับ ประทานยากในปัจจุบัน และสามารถช่วยป้องกัน รักษา อาการเจ็บคอ จากการเป็นหวัด ได้อีกด้วย โปรโมชันพิเศษ 2 scoops ในราคา เพียง 69 บาท จากปกติ scoop ละ 45 บาท ดังนั้นผู้ที่ชื่นชอบไอศกรีมและรักสุขภาพจึงไม่ ควรพลาดที่จะไปลิ้มลองรสชาติแสนอร่อย

Smooch Angel ขึ้น 2 ศูนย์การค้าเซ็นทรัล พลาซ่า เชียงใหม่ ลอริเมอร์ (ฝั่งทิวาเรียม)

child care

dough



กิจกรรม เล่นสนุกที่ครูเอน
มาแนะนำนี้ เป็นกิจกรรมโปรดของ
เด็กๆ สามารถเล่นได้ตลอดปีแต่ใน
วันที่ฝนตกไม่ได้ออกไปเล่นที่สนาม
ก็ยังมีของเล่นสนุกอีกอย่าง
จริงๆแล้ว dough เป็นของเล่น
ประเภทเดียวกับ การปั้นดิน
ปั้นดินน้ำมัน เราอาจเรียกกันแบบ
ไทยๆว่าการปั้นแป้ง

เหตุผลที่เลือกใช้ dough คือ
ความปลอดภัย ปราศจากสารพิษ
เพราะทำมาจาก แป้งสาลี เกลือ น้ำ
น้ำมันพืช ไข่ขาว สีผสมอาหาร
คุณพ่อ คุณแม่สามารถทำเองให้
ลูกๆเล่นได้อย่างมั่นใจในความ
ปลอดภัยเมื่อลูกๆเอามือไปสัมผัส
อย่างใกล้ชิดบางคนอดไม่ได้ที่จะนำ
เข้า ปากหรือเล่นเสร็จแล้วล้างมือ
ไม่สะอาด ก็จะได้ไม่มีสารพิษตกค้าง
เวลาที่ลูกๆผล่อเอามือเข้าปากหรือ
ขยี้ตา

การปั้นแป้งทำให้ผลิตเส้น
สนุกสนานสามารถช่วยฝึกให้ลูก
น้อยมีสมาธิมากขึ้น ลูกจะได้พัฒนา
การรับรู้สัมผัสด้านต่างๆทั้งทาง
มือ จากความนุ่ม นุ่มนวล ไม่ติดมือ
จุ่มกดกลับหอม และตาเห็นสี
สวยๆ

การปั้นแป้งจะเพิ่มความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อนิ้วมือเล็ก
และพัฒนาการทำงานให้สัมพันธ์กัน
ของสมอง ตา ฝ่ามือ นิ้วมือ
รวมทั้งส่งเสริมให้เด็กได้แสดงออก
ตามจินตนาการและเพิ่มความคิด
สร้างสรรค์ด้วยนะ

อุปกรณ์ ก็มีแป้ง dough หลากสี

จะทำเอง หรือซื้อสำเร็จรูปก็ได้คืออกที่ปลอดภัยแบบ NON-TOXIC นะคะ
ส่วนของเล่นเพื่อใช้เล่นกับแป้งdoughมีมากมาย ช่วยเพิ่มความสนุกให้การเล่นมาก ขึ้น

เรื่อง : กัดแก้ว ทรัพย์ชยัน (เจ้าของสถานรับเลี้ยงเด็ก"เอนนิร์สเซอร์")

ยานแก้อักเสบ
หรือ ยาฆ่าเชื้อ ๖๔

๖๔ care

“หมอคะ... ลูกเป็นไข้ ขอซื้อยาแก้อักเสบหน่อย แรงแจกไม่เอาเน”
 “หมอคะ... ยาแก้อักเสบนี้ ถ้าเราหายแล้วไม่ต้องกินต่อก็ได้ใช่ไหมคะ?”
 “เมื่อวานไปยกของหนัก สงสัยหลังอักเสบ ขอยาแก้อักเสบแรงๆซักชุดสองชุดสิครับ”



26 Be Healthy

คนส่วนใหญ่มักใช้บริการร้าน
ยาเวลาเจ็บป่วยเบื้องต้นและจะ
คุ้นเคยกับยาแก้อักเสบเป็นอย่างดี
แต่จริงๆแล้วคำว่า

“อักเสบ”

ในมุมมองของคนทั่วไปกับหมอ
จะไม่เหมือนกัน

กรณีที่มีการติดเชื้อแบคทีเรีย (Bacterial Infection) เช่น การเจ็บคอ ทอนซิลอักเสบ การเป็นแผลติดเชื้อ เป็นฝีหนอง การท้องเสียอย่างแรง บิด อหิวาต์ ฝีฝีเป็นหนอง ยาที่เรามักจะได้รับจากหมอคือ ยาฆ่าเชื้อ (Anti-bacterial) หรือ ยาปฏิชีวนะ (Antibiotics) เช่น เพนนิซิลิน อะม็อกซิซิลิน คลอแรมเฟนิคอล เตตราไซคลิน คลินดามัยซิน นอร์ฟลอกซาซิน เป็นต้น

กรณีที่มีการอักเสบ (Inflammation) มักจะมีอาการปวด บวม แดง ร้อน หรือมีไข้ร่วมด้วย เช่น หลังจากรับประทานอาหารกลุ่มผักสดที่ล้างไม่สะอาด หรือการออกกำลังกายหนัก หักโหม ฝึกซ้อม การปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ปวดประจำเดือน ปวดฟัน (ฟันคุด ฟันกรามที่กำลังงอก) หรืออาจมีสาเหตุจากการติดเชื้อด้วยก็ได้ ยาที่เราได้รับมักจะเป็นยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Non-steroidal Anti-inflammatory) เช่น แอสไพริน ไพรอกซิแคม ไดโคลฟีแนค เมพินาไมค เมธิลซาลิไซเลต เป็นต้น

หากมีความจำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร เมื่อเลือกยาปฏิชีวนะให้เหมาะสมกับการติดเชื้อแบคทีเรียที่เกิดขึ้น ว่าเป็นการติดเชื้อบริเวณใด น่าจะเกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดโรคตัวใดเลือกให้เหมาะกับภาวะร่างกาย อายุ น้ำหนักตัว การแพ้ยา การตั้งครรภ์ การรับประทานยาอื่นร่วมด้วยเพื่อป้องกันการเกิดปฏิกิริยาต่อกันของยาจากนั้นควรรับประทานยาให้ครบตามกำหนดเวลาที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำ เพื่อให้การรักษาการติดเชื้อที่หายขาด ไม่ก่อให้เกิดเชื้อดื้อยา แม้ว่าอาการของเราจะดีขึ้นมากก่อนยาหมดก็ตาม เพราะปัจจุบันปัญหาเชื้อแบคทีเรียดื้อยาปฏิชีวนะเป็นปัญหาใหญ่ระดับโลก และระดับนานาชาติ ซึ่งจะขอเล่าให้ฟังในตอนต่อไปนะคะ

เรื่อง : กัญวารุณี เจือสันติกุลชัย
Be Healthy 27

ปัญหาที่เกิดขึ้นคือการสืบค้น ในยาสองกลุ่มนี้คือกลุ่มเดียวกัน และนำมาใช้ผิดวัตถุประสงค์ กรณีนี้จึงกล่าวถึงยาฆ่าเชื้อหรือยาปฏิชีวนะซึ่งมีฤทธิ์ในการทำลายเชื้อแบคทีเรียจึงมีประโยชน์มากในการนำมา รักษาติดเชื้อของแบคทีเรียในอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น ต่อมนทอนซิลอักเสบ ไซนัสอักเสบ ปอดอักเสบ ปอดบวมแผลฝีหนอง ท้องเสียบิด ไทฟอยด์ อหิวาต์ ภาวะแพ้ปัสสาวะอักเสบ เป็นต้น ยาปฏิชีวนะสามารถทำลายเชื้อและสามารถลดอาการต่างๆของบริเวณที่มีการติดเชื้อ เช่น ลดการอักเสบ (Inflammation) บวมแดงร้อนได้

ยาปฏิชีวนะไม่สามารถรักษาอาการหรือโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส เช่น หวัด ไข้หวัดใหญ่ หัด หัดเยอรมัน อีสุกอีใส คางทูม ไข้เลือดออก ตับอักเสบจากเชื้อไวรัส เอ็ม หรือ จูสวัด ได้ดังนั้น หากเราเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสเหล่านี้ ไม่จำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ เพราะหากเราฝืนกินให้เพียงพอกับอาหารที่มีประโยชน์ งดทานของที่แสลงโรค ร่างกายจะสามารถสร้างภูมิต้านทานมากำจัดเชื้อไวรัสได้เอง



"Imagination is more important than knowledge. Knowledge is limited, Imagination encircles the world."
Albert Einstein

มาเปิดโลกแห่งจินตนาการให้ลูกของคุณ ผ่านการเล่นอย่างสร้างสรรค์กับเราที่ "บ้านเด็กคิดดี"

ที่บ้านของเรามีทั้งกิจกรรมเล่นที่รวบรวมของเล่นเสริมสร้างพัฒนาการเด็กที่หลากหลาย กิจกรรมสุดที่มหัศจรรย์ทางทั้งไทย อังกฤษ นวัตกรรมสำหรับเด็กเล่นภายนอก สระว่ายน้ำ และบ่อทรายขนาดใหญ่ ให้เด็กๆ ได้สนุกกับจินตนาการในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ได้ไม่รู้จบ



ห้องของเด็กๆ



ห้องของเด็กๆ

- อีกทั้งกิจกรรมอื่นๆ ที่เด็กๆ จะได้เล่นและเรียนรู้มากมาย เช่น**
- นิทานเสียงใส** - กิจกรรมเล่านิทาน ประกอบการร้องไห้เด็ก ได้ประดิษฐ์หุ่นมือของตัวเอง
- ศิลปะ** - ส่งเสริมให้เด็กได้สังเกตรูปร่างสี และสิ่งต่างๆ รอบตัว และนำสิ่งที่เห็นมาแสดงออกโดยการขีด เขียน ระบาย เป็นผลงานของเด็กๆเอง โดยที่ครูสอนเทคนิคการวาดเขียนแบบต่างๆให้เด็กๆนำไปใช้สร้างสรรค์กิจกรรมของตัวเองได้อย่างหลากหลาย
- ประดิษฐ์** - ส่งเสริมให้เด็กรู้จักการคิดแปลง และจินตนาการจากวัสดุที่เห็น นำมาทำเป็นของเล่น หรือของใช้
- กิจกรรมประดิษฐ์ของใช้ต่างๆ** เช่น เทียนเจล, กบติดขลุ่ย กลองเก็บของ กรอบรูป และอื่นๆ
- ดนตรี** - ส่งเสริมให้เด็กรู้จักพื้นฐานของการเล่นดนตรี เช่น ปลูกฝังให้เด็กรักในเสียงดนตรี เจาะาะสำหรับเด็กตั้งแต่อายุ 3-8 ขวบ ไปเรียนรู้การผสมเสียงสำหรับเด็กโดยเล่นขลุ่ย
- ปั้นดิน (เพื่อปั้นแป้งโดว์ และพาราฟีน)** - ให้เด็กสนุกสนานกับการปั้นจากจินตนาการ สร้างชีวิตอีกความมีชีวิตชีวาของการทำอาหารและของเล่น และของมือ



สนุกกับของเล่น (^_^)

Toddler Activity

Sensory Motor	Fine Motor	Circle Time	Montessori
โยคะ	ศิลปะ	นิทาน	ทักษะชีวิต
ป็นปาย	ประดิษฐ์	ร้องเพลง	ประสาทสัมผัส
Trampoline		เต้นรำ	คณิตศาสตร์
ลอดูโม่งค์			วิทยาศาสตร์
			ภาษา

กิจกรรมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ที่บ้านเด็กคิดดี ได้ออกแบบเป็นกิจกรรมที่พัฒนาและกระตุ้นศักยภาพรอบด้านเพื่อเตรียมความพร้อมให้เด็กๆ ก้าวสู่โลกกว้างอย่างมั่นใจ

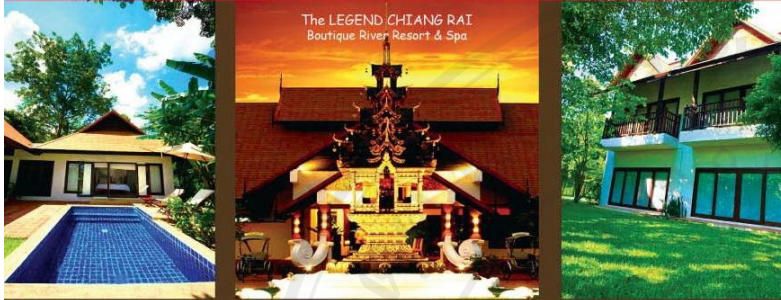
กลุ่มอายุ 1 ขวบ 6 เดือน ถึง 2 ขวบ เรียนวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 9.30-12.00 น.
กลุ่มอายุ 2 ขวบ ถึง 3 ขวบ เรียนวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันอาทิตย์ เวลา 9.30-12.00 น.

รับจำนวนจำกัด กลุ่มละ 5 คน เท่านั้น
อัตราค่าเรียน เดือนละ 3,000 บาท



บ้านเด็กคิดดี
35/1 ถ.รัตนโกสินทร์ ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50000
โทร. 053-306028, 081-6713156
e:mail - info@kiddeehouse.com
www.kiddeehouse.com

ตัดคุกกี้อร่อยๆ
เล่นฟรี 1 ชั่วโมง
ต่อเด็ก 1 คน
และคะ



The LEGEND CHIANG RAI
Boutique River Resort & Spa

THE MYSTIQUE OF LANNA

The Legend Chiang Rai distills these magical influences into a temple of luxurious seclusion. A Sublime retreat and an enchanting departure point for exploration beyond

Surrender to total relaxation **DISCOVER THE LEGEND**
www.TheLegend-ChiangRai.com



The LEGEND CHIANG RAI
Boutique River Resort & Spa

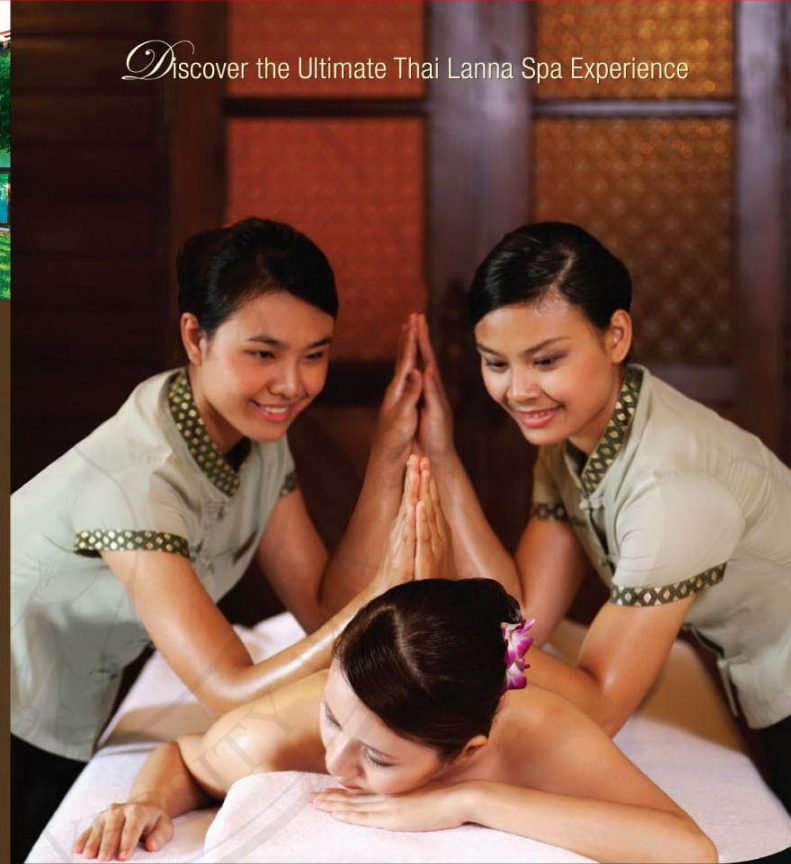
CHIANG RAI:

124/15 Moo 21 Kohloy Road, Amphur Muang, Chiang Rai 57000 Thailand
Tel: 66(0)53 910 400 Fax: 66(0)53 719 650
Email: info@TheLegend-ChiangRai.com

BANGKOK:

133/14 Ratchaprarop Road, Khet Rajthevee, Bangkok 10400 Thailand
Tel: 66(0)2 642 5497, 66(0)2 254 3069, 66(0)2 247 5373 Fax: 66(0)2 246 5679

Discover the Ultimate Thai Lanna Spa Experience



OASIS FOUR HAND MASSAGE

If two are better than one then imagine the results of two therapists working with four hands in tandem, massaging your body with fragrant oil in blissful, synchronized waves. At times employing long smooth strokes and at other times using intertwined hands with techniques that cause the body to buzz with multiple sensations. 60 minutes of treatment with 2 times the impact — *there's nothing like it*



THE OASIS SPA
THAILAND

BANGKOK +66 2262 2122, CHIANG MAI +66 5392 0111, PHUKET +66 7633 7777, PATTAYA +66 3836 4070

For more information please visit www.oasisspa.net



CHIANGMAI
INTHANON
Golf and Natural Resort

Embrace the Nature
Chiangmai Inthanon Golf and Natural Resort



Chiangmai Inthanon Golf and Natural Resort
99 moo.13 T.Khuangpao, A.Jomthong, Chiangmai 50160
Tel.66 [0] 53-267115-6,
Fax.66 [0] 53-267114,431916
Mobile.66 [0] 81-7645988
email : booking@chiangmaiinthanongolfresort.com
www.chiangmaiinthanongolfresort.com

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาวกฤษกมล พุ่มประเสริฐ
วัน-เดือน-ปี-เกิด	13 มกราคม 2526
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2543 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย พ.ศ. 2547 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (เศรษฐศาสตร์เกษตรและทรัพยากร) คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2547 เจ้าหน้าที่วิเคราะห์ข้อมูลเศรษฐกิจ บริษัท อินโฟอวิโลจัน จำกัด พ.ศ. 2550 เจ้าหน้าที่หน่วยเลขานุการคณะกรรมการธนาคาร ธนาคารไทยธนาคาร พ.ศ. 2550 ผู้จัดการทั่วไป บริษัท ทูคู ดีไซน์ จำกัด ผู้ผลิตนิตยสารแจกฟรี Vacation Magazine พ.ศ. 2552 พนักงานปฏิบัติการ ธนาคารออมสินสาขาประตูช้างเผือก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved