

南美新闻

นานมี

ปีที่ 4 NO.22 FEBRUARY 2015 www.nanmee.com

NEWS



Anniversary
1949 • 2014

5th

ตราม้า
เพื่อนแท้ตามใจรัก

ใจไม่แพ้

ปากกาสีน้ำ
ตราม้า 24 สี



... หัวใจหัวใจ

大家好



ก้าวเข้าสู่ ปีมะแม 2558...

ปีแห่งความชื่นชมยินดี เนื่องจากเป็นปีแห่งการเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 5 รอบ 60 พรรษา ในวันที่ 2 เมษายน ที่จะถึงนี้ พวกเราชาวนานมีจึงพร้อมใจกันสวมเสื้อสีม่วงตลอดทั้งปี นอกจากนี้ยังเป็นปีที่ 65 ของบริษัท นานมี จำกัด ซึ่งเราได้จัดงานฉลองอย่างยิ่งใหญ่ไปเมื่อวันที่ 7 พฤศจิกายน พ.ศ. 2557 ที่ผ่านมา

นานมีนิวส์ฉบับนี้จึงเปิดศักราชใหม่ภายใต้ชื่อ “นานมี 65 ปีแห่งการสร้างสรรค์” ด้วยคอลัมน์ที่แสดงถึงความเป็นตัวตนของนานมี และกิจกรรมสร้างสรรค์ที่นานมีแบ่งปันสู่สังคมมาโดยตลอด นั่นคือ คอลัมน์ **นานมี ปันสุข สู่สังคม** โดยเริ่มที่มูลนิธิตั้งเช็กกิม ที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อมอบทุนขยายโอกาสทางการศึกษาแก่นักเรียนและนักศึกษาทั่วประเทศและ **ทองเกษม สร้างสุข เพื่อสังคม** โดยการสร้างรอยยิ้มให้แก่เด็กๆ ที่ป่วยและรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลเด็ก (ราชวิถี) นอกจากนี้ ก็ยังพาทุกท่านไปสักการะขอพรเทพเจ้าให้สวยเฮีย ที่วัดเล่งเน่ยยี่ 2 จังหวัดนนทบุรี เพื่อความเป็นสิริมงคลต้อนรับปีใหม่ และสำหรับนานมีนิวส์ฉบับนี้ พวกเราได้ไปสัมภาษณ์อดีตนางสาวไทย ปี 2549 คุณลลนา ก้องธรนินทร์ หรือหมอเลียบ คุณหมอแสนสวยที่มีจิตสาธารณะและใฝ่ฝันที่จะเปิด “พรีคลินิก” เพื่อรักษาผู้ป่วยโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ด้วยแรงบันดาลใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีๆ เพื่อสังคม พวกเราชาวนานมีขอร่วมเป็นกำลังใจให้ครับ

ศุภชัย สุพุทธิพงศ์

บรรณาธิการบริหาร

editor@nanmee.com



团队

บรรณาธิการอำนวยการ กรวิทย์ สุพุทธิพงศ์ • ปรีญาณี สุพุทธิพงศ์

บรรณาธิการบริหาร ศุภชัย สุพุทธิพงศ์

หัวหน้าบรรณาธิการ พชนิภา ชาวแพรงน้อย

กองบรรณาธิการ ประจิตร ป้อมอินทร์ • เนตรนภา ปะวะคัง • รัตนาวดี โพธิ์เวชกุล

อิสริย์ ดวงแข • สุนันทา ทรัพย์นันท์ • วิษุทธิ์ ปุชิตาคร

บรรณาธิการศิลปกรรม วริยาภรณ์ สังข์สวัสดิ์

ศิลปกรรม ชลธิยา เกศเกษม • อาดา สีนทับ

จัดทำโดย บริษัท นานมี จำกัด - สำนักพิมพ์ทองเกษม

อาคารบริษัท นานมี จำกัด 146 ถ.สาทรเหนือ แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพฯ

10500 โทร. 0-2648-8000 โทรสาร 0-2267-5890

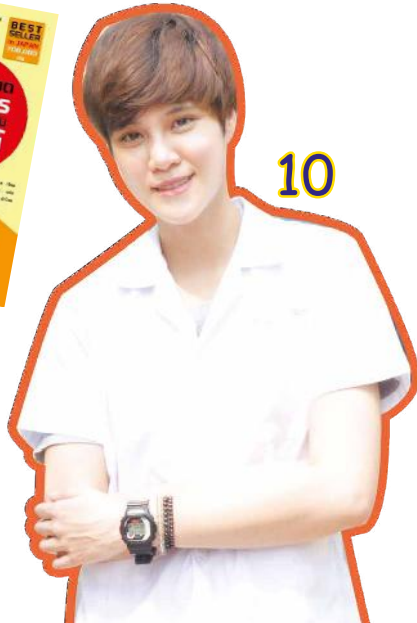
✉ e-mail : editor@nanmee.com



www.nanmee.com



www.facebook.com/nanmeecorp



3 เกร็ดความรู้ทองเกษม

เยี่ยมชมวัดเล่งเน่ยยี่ 2 จังหวัดนนทบุรี

4 เล่าสู่กันฟัง

โครงการประกวดวาดภาพ **Horse อหังกร** และ **NAN MEE fine arts award** ครั้งที่ 9 ประจำปี 2557

6 เจาะลึกหนังสือทองเกษม

หนังสือสร้างสุดยอดบุคลิกภาพแบบฉบับดิสนีย์

10 Interview

คุณหมอแสนสวยผู้มีจิตสาธารณะ เลียบ ลลนา ก้องธรนินทร์

15 D.I.Y

นาฬิกาอ่อนวัย ใส่ความรัก



วัดเล่งเน่ยยี่ 2

วัดบรมราชาภาณูจนาภิเษกอนุสรณ์
คณะสงฆ์จีนนิกายอิสระ



เทศกาลตรุษจีนในปีนี้ตรงกับวันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 ซึ่งกิจกรรมที่ชาวไทยเชื้อสายจีนนิยมทำในเทศกาลนี้คงไม่พ้น การเข้าวัด ไหว้พระ ทำบุญ สะเดาะเคราะห์ เสริมดวง เพื่อความเป็นสิริมงคลและนับเป็นการเริ่มต้นปีใหม่ที่ดียิ่ง เกิดความรู้ทองเกษมฉบับนี้ จึงขออาสาผู้อ่านทุกท่านไปเยี่ยมชม “วัดบรมราชาภาณูจนาภิเษกอนุสรณ์ คณะสงฆ์จีนนิกายอิสระ” หรือที่รู้จักกันในชื่อ “วัดเล่งเน่ยยี่ 2” วัดจีนทั้งดงามโดดเด่นตามแบบพุทธศิลป์จีนแห่งหนึ่งในประเทศไทย ตั้งอยู่ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ และถือเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่เหมาะสมสำหรับเดินทางไปทำบุญสะเดาะเคราะห์หรือที่เรียกกันติดปากว่า “การแก้ปิ้ง”



ชั้น 3 พระอุโบสถและวิหารพระอวโลกิเตศวรมหาโพธิสัตว์ พระอุโบสถนี้เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของพระอาราม เป็นที่ประดิษฐานองค์พระประธานที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย 3 พระองค์ ได้แก่ พระศรีศากยมุนีพุทธเจ้า พระอมิตาภพุทธเจ้า และพระไภษัชยคุรุไวฑูรย์พุทธเจ้า ด้านหลังอุโบสถเป็นที่ตั้งของวิหารพระอวโลกิเตศวรมหาโพธิสัตว์ ซึ่งภายในประดิษฐานพระกวนอิมมหาโพธิสัตว์ปางพันมือพันตา

ชั้น 4 วิหารสุวาทิตมณฑล ภายในวิหารประดิษฐานพระอมิตาภพุทธเจ้า พระอวโลกิเตศวร และพระมหาสกลปรารถโพธิสัตว์ ความโดดเด่นของวิหารนี้อยู่ที่ผนังโดยรอบ ซึ่งประดิษฐานด้วยพระพุทธรูปสีทองมากถึงหนึ่งหมื่นองค์ สร้างความงดงามตระการตาให้กับวิหารแห่งนี้เป็นอย่างมาก



“วัดเล่งเน่ยยี่ 2” ตั้งอยู่ที่ตำบลโสนลอย อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี เป็นพระอารามจีนที่สร้างขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เนื่องในวโรกาสทรงครองสิริราชสมบัติครบ 50 ปี โดยความโดดเด่นของพระอารามนี้อยู่ที่รูปแบบสถาปัตยกรรมและการตกแต่งที่เป็นแบบพุทธศิลป์จีน ในสมัยราชวงศ์หมิงและราชวงศ์ชิง ซึ่งใช้สีน้ำเงิน สีแดง และสีทอง เป็นหลัก ทำให้พระอารามมีความวิจิตรงดงามและละเอียดประณีตมาก การได้มาเยือนพระอารามแห่งนี้จึงเปรียบเสมือนได้ไปเยือนพระราชวังต้องห้ามแห่งกรุงปักกิ่งเลยทีเดียว ภายในพระอาราม แบ่งออกเป็น 4 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 ลานบ่อน้ำมงคลพระแก้วมรกต หอมนุชาวัดมณฑล นิทรรศการ และสวนหย่อม ในส่วนของชั้นล่าง เปิดให้ทำบุญลอยเทียนในบ่อน้ำพระแก้วมรกต เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต ทั้งยังมีส่วนแสดงข้อมูลเกี่ยวกับการดูปิ้งและการแก้ปิ้ง นอกจากนี้ภายในยังจัดแสดงนิทรรศการเกี่ยวกับพระอาราม อีกทั้งยังมีสวนหย่อมขนาดเล็กให้ได้พักผ่อนหย่อนใจหลังจากทำบุญสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์

ชั้นที่ 2 วิหารจตุโลกบาล หอกลอง หอระฆัง ภายในวิหารนี้เป็นที่ประดิษฐานของพระโพธิสัตว์และพระธรรมบาล รวมถึงเทพต่างๆ อีก 8 องค์ ซึ่งเทพเจ้าที่สำคัญคือ “เทพเจ้าไต้ส่วยเอี้ย” เทพเจ้าผู้คุ้มครองดวงชะตา ผู้นำสิริมงคลมาสู่ผู้ที่เกิดปิ้งขงภายในตกแต่งด้วยสีล้นที่สวยงามและลวดลายอันวิจิตรบรรจง

หากผู้อ่านท่านใดต้องการ ทำบุญ ไหว้พระ แก้ปิ้ง และเที่ยวชมสถานที่ที่สวยงาม ก็สามารถแวะไปที่พระอารามแห่งนี้ได้ โดยวัดนี้เปิดต้อนรับผู้ศรัทธาและผู้สนใจเยี่ยมชมทุกวัน จันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00-17.00 น. และเสาร์-อาทิตย์ เวลา 08.00-18.00 น. โดยสามารถเดินทางได้ทั้งทางรถยนต์ส่วนตัวหรือรถโดยสารประจำทางสาย 127, 134, ปอ.134, 337, 364 ฯลฯ

新年如意，恭喜发财！ซินเจียยู่อี่ ซินนี้ฮวดไช้

ไต้ร่มพระบารมี

 **Horse**® อสังสรรค์ และ **NAN MEE** fine arts award



เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2557 ที่ผ่านมามีบริษัท นานมี จำกัด ได้รับเกียรติจาก พล.อ.สุรยุทธ์ จุลานนท์ องคมนตรี และ พ.อ.หญิง ท้าวสุริยจิตรวดี จุลานนท์ มาเป็นประธานในงานนิทรรศการภาพวาด “ไต้ร่มพระบารมี” ณ อาคารบริษัท นานมี จำกัด โดยภายในงานมีการแสดงภาพวาดจากโครงการประกวดวาดภาพเยาวชน  **Horse**® อสังสรรค์ และโครงการประกวดผลงานจิตรกรรม **NAN MEE** fine arts award โดยในครั้งนี้จัดขึ้นเป็นครั้งที่ 9 ภายใต้หัวข้อ “ไต้ร่มพระบารมี” เพื่อรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และมีพิธีมอบถ้วยรางวัลพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ให้กับผู้ที่ชนะการประกวดจากทั้ง 2 โครงการ ทั้งนี้ผู้ให้ความสนใจเข้าชมนิทรรศการเป็นจำนวนมาก ทั้งกลุ่มศิลปินและบุคคลทั่วไป บรรยากาศเต็มไปด้วยความชื่นมื่นและรอยยิ้ม สะท้อนให้เห็นถึงความจงรักภักดีที่ประชาชนชาวไทยมีต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในหลวงของเรา



ชื่อภาพ : ชีวิตป่าทอง
นาย ทรงวุฒิ ขาววิเศษ
ระดับ อุดมศึกษาและประชาชน



ชื่อภาพ : ฉันทรักในหลวง
ด.ช. ชชาติยม ชวดเปี้ย
ระดับ อ.1 - ป.3



ชื่อภาพ : อุดมสมบูรณ์
ด.ช. กิตติธัช ศรีสุข
ระดับ ป.4 - ป.6



ชื่อภาพ : ร่มเงาแห่งพระบารมี
ด.ญ. พลอยไพลิน คนเที่ยง
ระดับ ม.1 - ม.3



ชื่อภาพ : หยาดเหงื่อ
นาย เจนณรงค์ เคมะตัน
ระดับ ม.ปลาย - อาชีวศึกษา



แม็กซ์และตราม้า ร่วมวิ่งกรุงเทพมาราธอน 2014

เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2557 ที่ผ่านมามีกลุ่มบริษัท นานมี ได้เข้าร่วมกิจกรรมสแตนดาร์ดชาร์เตอร์กรุงเทพมาราธอน 2014 โดยจุดเริ่มต้นและสิ้นสุดการแข่งขัน ณ บริเวณถนนสนามไชย ด้านหน้าพระบรมมหาราชวังและวัดพระแก้ว ซึ่งในกิจกรรมครั้งนี้ คณะผู้บริหารและพนักงานบริษัท นานมี จำกัด และคุณ Hiroshi Shiohawa รองประธานบริษัท แม็กซ์ จำกัด (ประเทศญี่ปุ่น) ได้เข้าร่วมวิ่งในกิจกรรมครั้งนี้ด้วย



MAX

 **Horse**



มอบทุนการศึกษามูลนิธิ “ตั้งเช็กกิม”

เมื่อวันที่ 13 ธันวาคม 2557 ที่ผ่านมา คุณกรวิทย์ สุพทธิพงศ์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท นานมี จำกัด ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีมอบทุนการศึกษามูลนิธิตั้งเช็กกิม (นานมี) ประจำปี 2557 แก่นักเรียนและนักศึกษาที่มีผลการเรียนดี มีจริยธรรม แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ให้ได้มีโอกาสทางการศึกษาที่สูงขึ้น เพื่อที่จะได้นำความรู้ความสามารถไปใช้ในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติในอนาคต โดยการมอบทุนในครั้งนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 100 ทุน แบ่งเป็นระดับประถมศึกษา 50 ทุน ระดับมัธยมศึกษา 30 ทุน และระดับอุดมศึกษา 20 ทุน รวมเป็นเงิน 460,000 บาท โดยมี คุณปรีญาณี สุพทธิพงศ์ รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท นานมี จำกัด คุณสนธิ แยมเกษร ผู้อำนวยการสำนักอำนวยการสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และ รศ.นพ.กำจร ตติยกวี เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ร่วมเป็นเกียรติในพิธี ท่ามกลางบรรยากาศที่ชื่นมื่นและเต็มไปด้วยรอยยิ้มของผู้ให้และผู้รับ



แถลงข่าวใช้สิทธิ์ “สิทธิศิลปากร” สักคุณภาพคนไทย



กลุ่มบริษัทนานมีร่วมกับมหาวิทยาลัยศิลปากร จัดพิธีเซ็นสัญญาอนุญาตให้ใช้สิทธิในข้อมูลและเครื่องหมายการค้า “สิทธิศิลปากร” สักของคนไทย เพื่อคนไทย ขึ้นที่ห้องเนกอประสงค์ชั้น 1 หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานครเมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2557

ภายในงานนอกจากพิธีเซ็นสัญญาอนุญาตให้ใช้สิทธิ์แล้ว ยังมีเสวนาในหัวข้อ “สีสัน สร้างสุข” โดยศิลปินรับเชิญ 3 ท่าน ที่สร้างความสนุกสนานแก่ผู้เข้าชมงาน ทั้งคณาจารย์ นักศึกษา ศิลปิน และบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิทรรศการภาพวาดของศิลปิน 12 ท่าน ที่ใช้สิทธิศิลปากรในการสร้างสรรค์ผลงาน ซึ่งรายได้จากการจำหน่ายภาพทั้งหมดได้นำขึ้นทูลเกล้าฯ ถวายสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งเป็นผู้พระราชทานนาม “ศิลปากรประดิษฐ์” และ “วิจิตรรงค์” โดยเสด็จพระราชกุศลตามอริยาถัย

ตราม้า...รับรางวัลแห่งความสำเร็จ TCC BEST AWARD 2014

กลุ่มบริษัทนานมีได้รับรางวัลประกาศเกียรติคุณจรรยาบรรณดีเด่นหอการค้าไทย ประจำปี 2557 (TCC BEST AWARD 2014) จากหอการค้าไทยและสภาหอการค้าแห่งประเทศไทย โดยรางวัลดังกล่าวเป็นรางวัลที่มอบให้กับภาคธุรกิจเอกชนไทยที่ดำเนินธุรกิจโดยใช้หลักจรรยาบรรณให้เกิดการยอมรับ เชื่อถือ และศรัทธาแก่สังคม เพื่อส่งเสริมให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้ประกอบการรายอื่นนำไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างมาตรฐานการปฏิบัติงานขององค์กรต่อไป

ทั้งนี้ คุณปรีญาณี สุพทธิพงศ์ รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท นานมี จำกัด เป็นตัวแทนเข้ารับรางวัล เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2557 ณ ห้องเลิควาฬายบอลรูม โรงแรม สวิสโซเทล นายเลิศ ปาร์ค กรุงเทพฯ



“คนเราสร้างได้”

เคล็ดลับการสร้างบุคลากรชั้นเยี่ยม

ให้เทียบเท่าดิสนีย์

หนังสือเล่มนี้เป็นดังชุมทรัพย์ทางปัญญาของคุณบุญจิ๋ว พุฒิมะ หนึ่งในพนักงานผู้บุกเบิกโตเกียวดิสนีย์แลนด์ ซึ่งถ่ายทอดความเป็นตัวตนและการบริหารงานสไตล์ดิสนีย์ที่ประสบความสำเร็จมากกว่า 3 ทศวรรษ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้อ่านทุกท่านเกิดแรงบันดาลใจและนำแนวทางเหล่านี้ไปปรับใช้ เพื่อความสำเร็จในหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิตในสังคมยุคนี้



Thongkasem Review



ชื่อหนังสือ ชุต สุนิษฐ์ชัยชน
ตุ๊ต๊ะกับเพื่อน
ISBN 978-616-285-087-5
ผู้แต่ง นิภาพร ปิ่นสุวรรณ
คมสัน ลินสุภณท์
ภาพประกอบ ฉันทน์ อัมพรธรรณชัย
จำนวนหน้า 24 หน้า
ราคา 95 บาท

ฝึกเด็ก ๆ ให้เรียนรู้เกี่ยวกับระเบียบวินัยที่ช่วยให้เติบโตเป็นผู้มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน และเป็นคนที่มีความสนใจในสังคม ร่วมฝึกฝนไปพร้อม ๆ กับตุ๊ต๊ะและน้องจิจี้ที่ต้องเก็บของเล่นทุกครั้งเมื่อเล่นเสร็จ เพื่อแลกกับการไปเที่ยวสวนสนุกแล้วสองพี่น้องจะได้ทำอะไร?

ชื่อหนังสือ ชุต เด็กดี มีศิลป์
เจ้าแอมมี พยาบาลน้อย (ศิลปะข้อ 1)
ISBN 978-616-285-120-9
ผู้แต่ง พัชร มีสุนทร
ภาพประกอบ ตัวเล็ก
จำนวนหน้า 32 หน้า
ราคา 115 บาท

“เจ้าแอมมี” อาศัยอยู่ที่วัดแห่งหนึ่งทุกวันเจ้าแอมมีจะเดินตามหลวงพ่อไปบิณฑบาต วันหนึ่งเจ้าแอมมีเกิดพลัดหลงจากหลวงพ่อ และได้พบเจอเหตุการณ์มากมายที่ทำให้เจ้าแอมมีชื่อเรียกอีกหลายชื่อทำไมจึงเป็นเช่นนั้นล่ะ แล้วเจ้าแอมมีจะได้พบเจ้าของไหมนะ

ชื่อหนังสือ ชุต จินตนาการสร้างเด็กดี
หมีอ้วนกับหมีผอม
ISBN 978-616-285-125-4
ผู้แต่ง วชิรธร อำพัน
ภาพประกอบ วินิจ ยี่สมัน
จำนวนหน้า 24 หน้า
ราคา 95 บาท

หมีอ้วนกับหมีผอม สอนให้เด็กเรียนรู้เรื่อง ความคล้าย ความต่าง การสังเกต การเปลี่ยนแปลง ความพอดี ซึ่งเมื่อแม่หมีมารับลูกหมีสลับทัวกันกลับไปที่บ้านลูกหมีทั้งสองตัวสังเกตเห็นสิ่งแปลกปลอมไม่เหมือนเดิม แต่พวกเขาก็ยังสามารถปรับตัวทั้งเรื่องการกินอาหาร การนอนในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย การเล่นที่ไม่คุ้นเคย เป็นต้น

ชื่อหนังสือ อีเลียด
ตอน ปฐมบทแห่งสงคราม
ISBN 978-616-285-109-4
ผู้แต่ง โยเมอร
ภาพประกอบ อิมอุณญ
จำนวนหน้า 40 หน้า
ราคา 135 บาท

ผลแอปเปิลทองคำ ตัวแทนที่ติดดิน ความงามแห่งเทพินเขาโอลิมปัส ดันเหตุแห่งความยุ่งเหยิงวุ่นวายบนโลกมนุษย์ เมื่อปารีสเจ้าชายแห่งทรอยลอบพาเฮเลนราชินีของเมเนลาอัสหนีไป อากาเมมอนนอ ผู้เป็นพระเจ้าเฮลเลนจึงรวบรวมเหล่ากรีกผู้กล้าแห่งกรีก ยกทัพเรือมุ่งสู่เมืองทรอยเพื่อชิงตัวเฮเลนกลับคืน สงครามระหว่างสองเมืองใหญ่ กรีกและทรอยจึงเริ่มต้นขึ้น



ปริศนาตามหาอักษรจีน

ในตารางนี้มีผลไม้ซ่อนอยู่ 10 ชนิด อยู่ไหนบ้างนะ

香	蕉	豆	荔	米	瓜	菠	猕	柠	草
苹	面	草	炒	火	油	汤	榴	生	芒
莲	瓜	柠	香	黑	萝	糯	莲	面	条
猕	萝	石	黄	苹	檬	芝	椰	绿	水
柚	木	生	芒	果	红	蜜	米	菠	果
枝	火	花	子	橘	蕉	豆	虾	木	芒
哈	麻	香	瓜	枝	仁	红	肠	油	木
豆	椰	石	芝	葡	荔	萄	毛	西	瓜
桃	杏	子	鱼	萄	蕉	糯	麻	丹	栗
草	莓	桃	菠	猕	苹	火	莲	花	苹

水果 shuǐ guǒ ผลไม้

1. 苹果 แอปเปิล
píng guǒ / ผิง กั่ว
2. 芒果 มะม่วง
máng guǒ / หมาง กั่ว
3. 红毛丹 เงาะ
hóng máo dān / หง เหมา ตัน
4. 草莓 สตรอว์เบอร์รี่
cǎo méi / เค้า เหมย
5. 香蕉 กล้วยหอม
xiāng jiāo / เซียง เจียว
6. 木瓜 มะละกอ
mù guā / มู่ กวา
7. 西瓜 แตงโม
xī guā / ซี กวา
8. 葡萄 องุ่น
pú táo / พู เถา
9. 榴莲 ทุเรียน
liú lián / หลิว เหลียน
10. 椰子 มะพร้าว
yē zi / เย จี

ใครอยากรู้คำตอบ...เข้าไปดูได้ที่ www.facebook.com/thongkasem



Chinesebooks Review

• @is_a_ree (www.nanmeechinesebooks.com)



ชื่อหนังสือ 不上补习班的第一名

ISBN 978-7-5353-5335-1

ผู้แต่ง 韩令熙

สำนักพิมพ์ 湖北少年儿童出版社

ราคา 230 บาท

“เสียวหมี่” เด็กสาวผู้ไม่เคยลองทำอะไรด้วยตัวเอง จนเมื่อเธอได้พบกับ “จื้อลู่” เพื่อนใหม่ในชั้นเรียนที่อาศัยอยู่ด้วยกันเพียงสองคน เขาทำทุกอย่างได้ด้วยตัวเองเหมือนกับผู้ใหญ่ แม้ว่าเขาจะไม่ได้เรียนพิเศษเหมือนเพื่อนคนอื่นๆ แต่เขาก็กลับสอบได้ที่หนึ่งเสมอ เสียวหมี่จึงเกิดความสงสัยและพยายามค้นหาความลับที่ซ่อนไว้ของจื้อลู่



ชื่อหนังสือ 吹口哨的孩子王

ISBN 978-9-8668-2369-5

ผู้แต่ง 重松清

สำนักพิมพ์ 日月文化出版

ราคา 375 บาท

“มิตรภาพ” เป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ว่าใครก็ต้องการพบเจอสำหรับ “จิงซิง” เขาได้พบกับมิตรภาพที่แท้จริงจากคนๆ หนึ่งในวัยเด็ก แต่ก็เป็นเพียงการพบกันที่แสนสั้นเท่านั้น มาสัมผัสประสบการณ์การจากลาที่แสนเศร้าของเขา ผ่านเรื่องราวความรักและมิตรภาพในวัยเด็กที่มีต่อเด็กผู้หญิงคนหนึ่งได้ในหนังสือเล่มนี้



ชื่อหนังสือ 非常妈妈

ISBN 978-7-5342-6116-9

ผู้แต่ง 杨红樱

สำนักพิมพ์ 浙江少年儿童出版社

ราคา 160 บาท

หากพูดถึงคุณแม่ในยุคนี้ เราคงไม่เห็นภาพแม่บ้านที่ทำงานบ้านหรือทำอาหารเหมือนคุณแม่ในสมัยก่อน หนังสือเล่มนี้จะแนะนำให้เรารู้จักกับลักษณะนิสัยต่างๆ ของคุณแม่ยุคใหม่ เช่น คุณแม่หัวก้าวหน้า คุณแม่ที่ใส่ใจ คุณแม่ที่สับสน ฯลฯ ซึ่งคุณแม่เหล่านั้นล้วนมีความพิเศษเฉพาะตัวทั้งนั้น



ชื่อหนังสือ 妈妈，我好想你

ISBN 978-986-134-098-2

ผู้แต่ง 島田洋七

สำนักพิมพ์ 先覺出版股份有限公司

ราคา 330 บาท

ผู้หญิงเกือบทุกคนนั้นสามารถมีลูกได้ แต่ก็ใช่ว่าผู้หญิงทุกคนจะสามารถเป็น “แม่” ได้ มาร่วมสัมผัสเรื่องราวความรักและความผูกพันระหว่างแม่ลูกผ่านงานเขียนที่ถูกเรียบเรียงได้อย่างลงตัวในหนังสือเล่มนี้



ชื่อหนังสือ 李看看的自习课之梦：环球旅行

ISBN 978-7-5329-4066-0

ผู้แต่ง 常怡

สำนักพิมพ์ 山东文艺出版社

ราคา 160 บาท

ร่วมเรียนรู้วัฒนธรรมและวิถีชีวิตของผู้คน ผ่านบันทึกการเดินทางของเด็กสาวช่างฝัน “ฉางอี” เธอจะพาทุกคนท่องเที่ยวไปยังประเทศต่างๆ ทั้งหมด 8 ประเทศ ได้แก่ จีน สหรัฐอเมริกา อังกฤษ ไอร์แลนด์ ฝรั่งเศส ญี่ปุ่น เกาหลี และมาเลเซีย มาดูกันว่าเมื่อเธอต้องเดินทางตัวคนเดียวไปยังต่างชาติ ต่างภาษา ต่างวัฒนธรรม แล้วนั้นเธอจะพบเจอกับอะไรบ้าง

ต้อนรับปีแพะด้วยสินค้าสีสันสดใสของผลิตภัณฑ์ตราม้า ซึ่งในปีนี้จะเป็นการเปิดโลกจินตนาการของน้องๆ ด้วยสตรाम้า รูปแบบใหม่ๆ คุณภาพดี ที่มีสีสันสดุดตา นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์ตราม้าอื่นๆ ทั้งปากกา แฟ้ม เครื่องเย็บกระดาษ ฯลฯ ที่พร้อมจะอยู่เคียงข้างคุณตลอดปีแพะนี้



สีไม้ ตราม้า Horse



สีไม้ สั้น-ยาว
12 สี

กรรไกร ตรานานมี



NM-3708
ขนาด 8 นิ้ว

NM-3707
ขนาด 7 นิ้ว

NM-3706
ขนาด 6 นิ้ว



สีน้ำ ชนิดก้อน ตราม้า



H-400 ก้อนใหญ่ขนาด 28 mm. / H-300 ก้อนขนาด 23 mm.

หัวปากกา

H-102



H-110



ปากกาสีน้ำ ตราม้า

ปากกาสีน้ำ (หัวเหล็ก) ตราม้า



ปากกาเคมี ตราม้า



H-88

โฉมใหม่
เพิ่มเคลือบหนา



Horse

แฟ้ม ตราม้า

ยางลบ

ไฮ-โพลิเมอร์

H-337

H-402

H-422

Colour :



Colour :



H-127

แฟ้ม 2 ท่วง



ตราม้า ตรานานมี ตรานอไร

H-975



ตราม้า

เทปลบคำผิด



ลื่นไหลไม่สะดุด ต้องปากกา **HS1 ม้า** ทุกรุ่น



H-111G

H-222

H-319

H-022

H-011



H-516

ที่เจาะกระดาษรูเดียว

ตราม้า

เครื่องเจาะกระดาษ



H-516

ที่เจาะกระดาษมินิ

HD-535

ใช้กับลวดเย็บกระดาษ เบอร์ No.35-1m



HD-510

ใช้กับลวดเย็บกระดาษ เบอร์ No.35-1m



เครื่องเย็บกระดาษ ตราม้า



NEW

Horse

ยางลบดินสอ คุณภาพ ไฮ-โพลิเมอร์

AEC ERASER



○ Dust free eraser. ○ Best for 2B leads. ○ Extra soft quality eraser. ○ Best for Graphic and Art



ยางลบพิมพ์ลายการ์ตูนอาเซียน



ยางลบ AEC HI-POLYMER H-01

ยางลบ AEC HI-POLYMER H-02

ยางลบ AEC HI-POLYMER H-03

ลลนา ก้องธรนินทร์

นางสาวไทย จิต(ใจ)สาธารณะ

หากพูดถึงชื่อของ เจี๊ยบ - ลลนา ก้องธรนินทร์ ทุกคนคงจะนึกถึงเธอในภาพลักษณ์อดีตนางสาวไทย ประจำปี 2549 หรือนักแสดงที่มีผลงานหลากหลายในวงการบันเทิง แต่น้อยคนนักที่จะทราบว่านอกจากบทบาททั้งสองของเธอแล้ว ยังมีอีกหนึ่งบทบาทที่สำคัญนั่นคือ แพทย์สาวคนเก่งประจำห้องฉุกเฉิน แห่งโรงพยาบาลรามาริบัติ

วารสารนานมีนิวส์ฉบับนี้จะพาทุกท่านไปรู้จักกับแพทย์หญิง ลลนา ก้องธรนินทร์ หรือ หมอเจี๊ยบ คุณหมอสาวสวยกับตำแหน่งนางสาวไทยที่ได้รับ รวมถึงแรงบันดาลใจที่ทำให้เธอตัดสินใจฟันตัวเองเข้าสู่เส้นทางสายการแพทย์ ...

จากเด็กไม่ชอบเรียนหนังสือ...สู่เส้นทางความเป็นหมอ

เจี๊ยบมีพี่น้อง 3 คน เจี๊ยบเป็นลูกคนกลาง ตอนเด็กๆ เป็นคนเรียนไม่เก่ง ไม่ชอบไปโรงเรียน ตอนอนุบาลจะต้องมีเวลาเรียนทั้งหมด 300 กว่าวัน แต่เราเรียนแค่ 60 กว่าวัน ก็เลยต้องเรียนซ้ำชั้นตอนอนุบาล 2 เป็นเวลา 1 ปี ซึ่งต่างจากพี่ชายมาก พี่ชายเจี๊ยบเรียนเก่งได้เกรด 4 ตลอด ตอนเจี๊ยบอยู่ ป. 1 ยังอ่านหนังสือไม่ออกเลย ใช้จำเอาอย่างเดียว สะกดไม่เป็น (หัวเราะ) เจี๊ยบเป็นคนติดบ้านมาก คือไม่อยากออกไปไหน อยากอยู่แต่บ้าน ทำให้ตอนเด็กๆ เจี๊ยบไม่ค่อยมีสังคมเท่าไร เลยมีความคิดว่าโตมาเราจะทำอะไรที่จะได้เงิน ต้องหาเงินให้ได้ 100 ล้านบาท เพื่อเอาเงินไปฝากธนาคารแล้วนอนกินดอกเบี้ย นี่คือการเป้าหมายของเด็กของเจี๊ยบเลย (หัวเราะ) พอขึ้น ม.1 ตอนนั้นเจี๊ยบตัดฟันแล้วต้องไปเปลี่ยนรีเทนเนอร์ เราก็เห็นหมอฟันปรับรีเทนเนอร์ โดยใช้เวลาไม่กี่นาทีก็เสร็จ พอมาคิดเงินเราก็ตกใจมากกว่าเงินไม่กี่นาทีที่ได้เงินตั้ง 600 บาท ตอนนั้นสำหรับเรานั้นเยอะมากเลยนะ ตั้งแต่นั้นมาจึงอยากจะเป็นหมอฟัน จนมาถึงช่วง ม. 3 ตอนนั้นเริ่มตั้งใจเรียน เพราะต้องเลือกสายเรียนต่อ ม. 4 เราอยากเรียนสายวิทย์ - คณิต เพราะกลัวว่าเป้าหมายเงินฝากของเราจะหลุดลอย จึงเริ่มฟิตตัวเองจากที่ไม่ค่อยได้อ่านหนังสือก็กลับมาอ่าน จากที่ไม่เคยทำโจทย์เลขก็ต้องพยายามทำแบบฝึกหัด อย่างน้อยการที่เรามีเป้าหมายหรือรู้หน้าที่ มันจะทำให้เรามีจุดเดินในชีวิตที่ถูกต้อง ยอมรับว่าทรมานมาก จากคนที่ไม่เคยทำอะไรเลยแล้วมาทำ ก็เลยต้องเหนื่อยกว่าคนอื่นอีกหลายเท่า แต่เป้าหมายตอนนั้นก็ยิ่งอยากเป็นหมอฟันอยู่นะ

“เจี๊ยบอยากทำเพื่อช่วยเหลือคนอื่น”

แรงบันดาลใจที่ทำให้อยากเป็น “หมอ”

คงมาจากตอนที่เจี๊ยบไปฝึกงานที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน ซึ่งเป็นโรงพยาบาลเล็ก ๆ ชั้นเดียว ตอนนั้นที่ฝึกเพราะต้องเก็บชั่วโมงให้ครบ 10 ชั่วโมง เพื่อที่จะสามารถสอบตรงของแพทย์ได้ ในวันแรกที่ไปฝึกงาน ภาพที่เห็นน่าสงสารมากเพราะมีคนไข้รอการรักษาเยอะ หมอในวันนั้นก็เหลือคนเดียวด้วยซ้ำ ตอนนั้นเจี๊ยบยังเด็ก พอได้เห็นภาพความวุ่นวายเหล่านั้นก็อยากจะช่วยให้คนเจ็บหายจากอาการป่วยเร็วๆ เจี๊ยบคิดว่าถ้าตัวเองเป็นหมอก็คงช่วยพวกเขาได้ ตั้งแต่นั้นมาจึงเปลี่ยนเป้าหมายจากตอนแรกที่จะเป็นหมอฟันกลายมาเป็นหมอรักษาคอนไขแทน เจี๊ยบตัดสินใจสอบตรงโดยเลือกคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติไว้เป็นอันดับหนึ่ง ซึ่งเจี๊ยบไม่เคยคิดมาก่อนว่าเวลาเพียงแค่วันเดียวจะสามารถเปลี่ยนชีวิตหรือเปลี่ยนความคิดของคนได้ แต่มันสามารถเปลี่ยนความคิดของเจี๊ยบได้ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา จนทำให้เจี๊ยบได้เป็นหมอรักษาคอนไขได้ถึงทุกวันนี้

“อย่างน้อยการที่เรามีเป้าหมายหรือรู้หน้าที่ มันจะทำให้เรามีจุดเดินในชีวิตที่ถูกต้อง”



ตั้งแต่เป็นคุณหมอมามีเหตุการณ์ไต่บ้างที่ประทับใจ

มีทั้งเหตุการณ์ที่ประทับใจและเสียใจ เจ็บบว่าเป็นความสุขใจมากกว่ากับการที่เราได้ช่วยให้ใครสักคนที่เขาไม่สบายแล้วเจ็บสามารถรักษาให้เขาหายป่วยและสบายใจขึ้นซึ่งตัวเจ๊เองก็มีความสุขไปด้วย แต่พอเกิดความสูญเสียมันก็เสียใจนะ มีเหตุการณ์หนึ่งตอนนั้นเจ๊เรียนอยู่ปี 4 มีคนไข้ซึ่งเป็นคุณป้าคนหนึ่ง ตอนนั้นเจ๊ไม่ได้ดูแลคนนี้นะแต่ป้าเขารู้จักเจ๊ เจ๊เลยไปชวนเขาคุย คุยกันสนิทมาถึงขั้นไปกินข้าวที่บ้านคุณป้า เวลาที่คุณป้าคนนั้นมาที่โรงพยาบาล ก็จะพาชมมาฝากตลอด จนมาช่วงหลังๆ ตอนเจ๊เรียนปี 5 เรียนหนักมากเลยไม่ค่อยได้ติดต่อกับคุณป้าเท่าไร พอมาเจอกันอีกทีคุณป้าก็ป่วยหนักและเสียชีวิตแล้ว ตอนนั้นเจ๊เสียใจและร้องไห้หนักมาก เลยรู้สึกที่เราต้องมีระยะห่างจากคนไข้บ้างไม่อย่างนั้นจะเสียใจอีก เหตุการณ์นี้ทำให้เจ๊รับรู้สัจธรรมจริงๆ ค่ะ

แรงบันดาลใจในการเป็น “นางสาวไทย” กับการเปิด “ฟรีคลินิก”

ทั้งสองสิ่งนี้ล้วนมีแรงบันดาลใจมาจากวันที่ไปฝึกงานที่โรงพยาบาลครั้งนั้น จึงเป็นที่มาของความคิดที่เจ๊บอยอยากจะทำฟรีคลินิกขึ้นเพื่อรักษาคนไข้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ให้คนไข้ได้รับการรักษาที่ดี อาจจะไม่ดีอย่างที่คิดที่สุด แต่เจ๊บอยอยากให้เขาได้รับการบริการเหมือนอยู่ในโรงพยาบาลเอกชน ตอนเด็กๆ เจ๊บจินตนาการว่าพอเรียนจบแล้วอยากทำตัวเหมือนโรบินฮูด ไม่ใช่ปล้นคนอื่นนะ (หัวเราะ) แต่จะไปทำงานโรงพยาบาลเอกชน เพื่อให้ได้จำนวนเงินที่พอประมาณแล้วนำรายได้จากเงินเดือนของเราตรงนั้นมาเปิดฟรีคลินิกของตัวเองในช่วงวันเสาร์ – อาทิตย์ ช่วงที่เจ๊เรียนปี 1 ก็มีการจัดประกวดนางสาวไทยขึ้น คุณแม่ก็บอกให้เจ๊ไปลองประกวดดูเผื่อจะได้เป็นที่รู้จัก เจ๊บอกกับคุณแม่ว่าแม่จะไปประกวดทำไม ยัยยังไม่เป็นเลย (หัวเราะ) จนกระทั่งวันสุดท้ายที่เขารับสมัคร คุณแม่ก็บอกว่ามันก็ได้เสียหายนะอะไร ไม่ได้ตำแหน่งก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าได้ตำแหน่งก็ถือว่าเป็นการเปิดโอกาสให้กับตัวเอง ไม่เคยเห็นหรือที่เวลาดารานักแสดงเขาไปขอรับบริจาคเขาดูน่าเชื่อถือ แต่ถ้าเป็นเจ๊บที่ไม่มีใครรู้จัก ไม่มีชื่อเสียงไปขอรับบริจาค ใครเขาจะให้ ตอนนั้นสองจิตสองใจมาก แต่สุดท้ายก็ตัดสินใจลงดูสักตั้งจนกลายมาเป็นเจ๊บในทุกวันนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตมันตรงข้ามไปหมดเลย เจ๊บเป็นเด็กไม่ตั้งใจเรียนแต่กลับกลายมาเป็นหมอ ไม่ได้เป็นคนรักสวยรักงามแต่กลายมาเป็นนางสาวไทย ทุกอย่างมันมีอยู่เป้าหมายเดียว นั่นคือ เจ๊บอยอยากทำเพื่อช่วยเหลือคนอื่น

จากวันนั้นถึงวันนี้ชีวิตมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง

เจ๊บคิดว่าเปลี่ยนแปลงไปเยอะ เพราะทำให้เจ๊บมีโอกาสมากขึ้น เจ๊บอยากขอบคุณเวทีการประกวดนางสาวไทยที่ทำให้วันนี้ อย่างหนึ่งเลยทำให้เจ๊บรู้ว่าเราตัดสินใจไม่ผิดที่ก้าวเข้าสู่เวทีนี้ เพราะทุกวันนี้ที่ทุกคนรับรู้ความคิดเล็กๆ ของเจ๊บได้ก็ล้วนมาจากเวทีนางสาวไทยที่ช่วยกระจายแนวความคิดของเจ๊บให้ทุกคนได้รับรู้ถึงโครงการดีๆ ที่เราอยากทำ ทุกวันนี้เวลาเจ๊บไปข้างนอกก็จะมีคนคอยถามเสมอถึงโครงการว่าจะเริ่มทำเมื่อไหร่พวกเขายินดีช่วยเหลือเต็มที่ แล้วถ้าวันหนึ่งโครงการที่เจ๊บคิดสำเร็จก็ต้องขอขอบคุณผู้มีน้ำใจทุกๆ คนที่เชื่อมั่นในตัวเจ๊บและช่วยสนับสนุนเจ๊บมาโดยตลอด

จุดเริ่มต้นของการช่วยเหลือนักศึกษาแพทย์ที่ขาดแคลนทุนทรัพย์

ตอนนั้นเป็นช่วงที่เจ๊บเรียนอยู่ประมาณปีสองปีสาม ความจริงแล้วน้องตอง (ปรณิพล มงคลวงศ์) อายุห่างจากเจ๊บไม่กี่ปี วันนั้นคุณแม่ของเจ๊บกำลังดูข่าวของน้องคนนั้นพอดี คุณแม่ก็บอกว่าน้องคนนี้น่าสงสารเพราะอุตสาหกรรมแพทย์แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ด้วยความที่คุณแม่เจ๊บชอบช่วยเหลือคนอื่นอยู่แล้วก็เลยจะช่วยโอนค่าลงทะเบียนเรียนไปให้ก่อน เจ๊บฟังแล้วก็บอกแม่ว่าเจ๊บจะส่งน้องคนนี้เรียนจนจบเลยนี่คือนิสัยของเจ๊บที่ขบคิดถึงแต่คนอื่นก่อนตัวเองเสมอ เพราะเรารู้ว่าถ้ามันจะเป็นหมอได้หนึ่งคนจะตาย น้องเขาอุตสาหกรรมแล้วแต่ครอบครัวเขามีเงินไม่มากพอที่จะส่งเสีย ทำไมจะต้องมาเสียโอกาสตรงนี้ เจ๊บคิดว่าการที่ช่วยเขาเพียงคนเดียวแล้วทำให้เขาสามารถไปช่วยเหลือคนอื่นได้อีกตั้งหลายคน เจ๊บมองว่ามันก็ได้หนักหนาสาหัสอะไร ในเมื่อเรามีเพียงพอที่จะช่วยเหลือเขาก็ช่วยกันไป ถ้าเจ๊บไม่มีเจ๊บก็ไม่ช่วยนะ (หัวเราะ) เจ๊บจะไม่ทำอะไรที่ทำให้ตัวเองเดือดร้อนเด็ดขาด ตอนนี้น้องตองก็เรียนจบมาเป็นคุณหมอแล้ว ครอบครัวน้องเขาก็สบายขึ้นรวมถึงพี่สาวของน้องก็เรียนจบพยาบาล เจ๊บดีใจมากที่ได้ช่วยหยิบยื่นโอกาสให้น้องเขา



แล้วมีใครอีกบ้างไหมที่คุณเจียบช่วยเหลืออยู่

ก็มีทั้งคนชราและเด็ก ตอนนี้มีอยู่ประมาณ 4 คน เจียบก็ช่วยเหลือตลอด อย่างเช่นกรณีพี่สาวราย เจียบไปเจอพี่เขาตอนเรียนปี 3 เราก็รู้สึกสงสารเขา เพราะเขาเป็นอัมพาตตั้งแต่คอลงมา ช่วงนั้นมีวิชาที่ต้องไปเยี่ยมบ้านคนไข้ นักศึกษาแพทย์ก็ต้องออกไปซักรั้วคนไข้ เจียบเห็นเขาอยู่คนเดียว ก็คิดว่าเขาคงลำบากมาก เพราะไม่มีญาติที่น้องเลย เจียบเลยบอกเขาว่าจะช่วยดูแลเขาตลอดทั้งชีวิตหลักๆ เจียบก็จะดูแลเรื่องอาหารการกินและความเป็นอยู่ของเขา

ทุนการศึกษาสำคัญกับเด็กที่ได้รับทุนมากน้อยแค่ไหน

เจียบคิดว่าสำคัญมากถ้าคนๆ นั้นด้อยโอกาส สมมติว่ามีเด็กคนหนึ่งที่มีความสามารถ ฐานะทางบ้านอาจจะพอมือกินแต่เขาไม่มีโอกาสที่จะทำตามฝันให้สำเร็จได้ พอได้เขาได้รับโอกาสตรงนี้ไป นั่นอาจจะทำให้เขาประสบความสำเร็จจนสามารถพัฒนาประเทศก็ได้ เจียบเลยคิดว่ามันสำคัญถ้าคนๆ นั้นต้องการได้รับโอกาสจริงๆ



มีต้นแบบในการใช้ชีวิตไหม

เจียบต้องขอบคุณคุณแม่ที่เลี้ยงเรามาถึงทุกวันนี้ ท่านทั้งสองเปิดโอกาสให้เจียบทำในสิ่งที่เจียบชอบเสมอ มันเลยทำให้เราใช้เวลาที่ใช้ชีวิตคนรอบข้างเจียบก็พลอยมีความสุขไปด้วย ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำล้วนมาจากใจ มีอยู่ครั้งหนึ่งคุณแม่ของเจียบไปดูที่ดินแถวต่างจังหวัดแล้วเห็นเด็กผู้หญิงคนหนึ่งตีฝ้ายอยู่แถวนั้น คุณแม่ก็ถามว่าไปตีมันทำไม เขาก็บอกว่าเอาเงินไปเรียนหนังสือ คุณแม่จึงตัดสินใจส่งเสียเขาเรียน จนตอนนี้จบมาเป็นครูมีครอบครัวแล้ว ส่วนตัวเจียบก็ชอบคุยกับทุกคน เป็นคนไม่ถือตัว เพราะอยากฟังไอเดียความคิดจากคนอื่น มันสามารถช่วยให้เรามีความสุขมากขึ้น

การเป็น “ผู้ให้” ทำให้เรามีความสุข

เจียบอยากฝากถึงผู้อ่าน ให้ลองเอาใจเขามาใส่ใจเราดู บางครั้งลองเป็นผู้ให้ดูบ้างก็จะพบกับความสุข โดยที่เราไม่ต้องให้เป็นเงินทองหรือสิ่งของมีค่าใดๆ เราอาจให้เพียงแค่อรอยยิ้ม คำพูดดีๆ คำทักทายต่อคนรอบข้าง บางทีคุณอาจจะได้พบความสุขใจโดยไม่รู้ตัวกลับมาก็ได้ มันเป็นความรู้สึกที่ดีนะ เจียบเองชอบความรู้สึกแบบนี้ เพราะเหมือนเราได้สร้างมิตรภาพได้เห็นอีกมุมมองหนึ่งและเป็นประสบการณ์ใหม่ที่ดีมาก

จากแรงบันดาลใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ในวันนี้ หมอเจียบ ลลนา ก้องธรนินทร์ มุ่งมั่นเรียนจนกระทั่งได้เป็นหมอสมดังที่ตั้งใจ และด้วยจิตใจที่ต้องการช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาส เธอพยายามผลักดัน “พริศคลินิก” ให้เกิดขึ้น ด้วยมุ่งหวังว่า ด้วยสองมือและมิตรภาพของเธอจะช่วยให้คนไข้และผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับกำลังใจที่ดี และมีสุขภาพแข็งแรง พวกเราชาว นานมีขอร่วมเป็นกำลังใจให้ความสำเร็จของเธอเป็นจริง

“ลองเป็นผู้ให้ดูบ้าง ไม่ต้องให้เป็นเงินทอง
แค่เพียงรอยยิ้ม คำพูดดีๆ บางทีคุณอาจจะได้
ความสุขใจกลับมาโดยไม่รู้ตัว”





นานมี บันสุฯ สู้สังคม

“มูลนิธิตั้งเช็กกิม”

ขยายโอกาสทางการศึกษา
มุ่งมั่นมอบสิ่งดีๆ สู้สังคม

มูลนิธิตั้งเช็กกิม ก่อตั้งขึ้นโดยลูกหลานตระกูลสุพทพิงศ์ เพื่อสานต่อเจตนารมณ์ของอดีตประธานตั้งเช็กกิม (ทองเกษม สุพทพิงศ์) ผู้ก่อตั้งบริษัท นานมี ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะเกื้อกูลประโยชน์แก่ส่วนรวม โดยเฉพาะด้านการศึกษาให้แก่เยาวชนที่เรียนดี มีจริยธรรม แต่ยากไร้และด้อยโอกาส เพื่อให้พวกเขาได้มีโอกาสในการศึกษาที่สูงขึ้น และนำความรู้ความสามารถที่ได้รับมาใช้ในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติในอนาคต

ดังนั้น ทางมูลนิธิฯ จึงได้จัดโครงการสนับสนุนทุนการศึกษาแก่นักเรียน นิสิต นักศึกษาที่เรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ โดยกิจกรรมนี้จัดต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 จวบจนถึงปัจจุบัน ซึ่งมีผู้ที่ได้รับทุนเป็นจำนวนมาก และในวันนี้เราได้คัดเลือกน้องๆ ที่ได้รับทุนมาส่วนหนึ่ง เพื่อสัมภาษณ์และสอบถามถึงความรู้สึกของพวกเขาหลังได้รับทุนจากมูลนิธิฯ ในปี 2557 ที่ผ่านมา



น้องธันยพร ชรภักดี กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านดอนประดู่ จังหวัดพัทลุง

“ขอบพระคุณทางมูลนิธิตั้งเช็กกิม ที่ได้มอบทุนนี้ให้หนู หนูรู้สึกดีใจมากที่ได้รับโอกาสนี้ หนูสัญญาว่าจะเป็นคนดีต่อพ่อแม่ คุณครู และเป็นคนดีของประเทศต่อไป ทุนที่ทางมูลนิธิได้มอบให้ฉัน หนูจะใช้สอยอย่างประหยัด และนำไปต่อยอดทางการศึกษาให้เกิดประโยชน์สูงสุด ขอบคุณมากค่ะ”



น้องวารกร คงชาติ กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านห้วยฮวกจอมทอง นานาผาย จังหวัดหนองบัวลำภู

“รู้สึกปลาบปลื้มและดีใจมากที่ได้รับทุนนี้ หนูเป็นเด็กบ้านนอกที่ไม่ค่อยได้มีโอกาสมาก หนูดีใจที่มีผู้ใหญ่ใจดีเล็งเห็นถึงความสำคัญของการมอบทุนการศึกษา การได้รับทุนในครั้งนี้เหมือนการจุดเทียนส่องสว่างให้ชีวิตของหนู สำหรับทุนการศึกษาที่ได้รับนั้น หนูจะใช้จ่ายอย่างประหยัดที่สุด และหนูจะเป็นเด็กดีของสังคมต่อไปค่ะ”



น้องวีระยุทธ เนตรวงศ์ กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยการท่องเที่ยวและอุตสาหกรรมบริการ มหาวิทยาลัยนครพนม จังหวัดนครพนม

“สำหรับทุนนี้เป็นทุนที่เปิดกว้างมาก เป็นทุนที่ใหญ่ระดับประเทศ ซึ่งผมก็ไม่ได้คาดคิดว่าผมจะมีโอกาสได้รับทุนนี้ ผมรู้สึกภาคภูมิใจมาก ขอบพระคุณทางมูลนิธิ ที่มีทุนดีๆ แบบนี้ ทำให้เด็กด้อยโอกาสอย่างผมได้รับสิ่งดีๆ ผมสัญญาว่าเมื่อผมเรียนจบ ผมจะตั้งใจทำงาน เก็บเงินเลี้ยงดูพ่อแม่ และเมื่อมีโอกาส ผมจะช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส เหมือนที่ผมเคยได้รับโอกาสในครั้งนี้ ขอบคุณครับ”



“**สุขใจที่ได้ให้
อึ้งใจที่ได้รับ...**”



“**เล่านิทานแสนสนุกให้น้องๆ ที่โรงพยาบาลเด็ก...**”

เมื่อวันที่ 21 มกราคม 2558 พี่ๆ จากสำนักพิมพ์ทองเกษม ได้จัดกิจกรรมเล่านิทานให้กับน้องๆ ที่สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (โรงพยาบาลเด็ก) โดยในครั้งนี้พี่ๆ ได้เล่านิทาน 2 เรื่อง คือ “มดจอมพลัง” และ “ลูกม้าข้ามแม่น้ำ” ซึ่งระหว่างที่เล่านิทาน น้องๆ ทุกคนต่างตั้งอกตั้งใจฟังเป็นอย่างดี สร้างความสุขและรอยยิ้มอย่างต่อเนื่อง และนอกจากจะได้รับความเพลิดเพลินจากการฟังนิทานแล้ว ยังได้รับความสนุกสนานจากกิจกรรมอื่นๆ ด้วย โดยเมื่อเล่านิทานจบ พี่ๆ ได้สอนคำศัพท์จากในเรื่อง ทั้งภาษาไทย อังกฤษ และจีน ซึ่งน้องๆ ก็ท่องตามด้วยเสียงที่เจื้อยแจ้วน่ารัก เมื่อจำคำศัพท์ได้ขึ้นใจแล้วก็ถึงเวลาตอบคำถามชิงรางวัล น้องๆ ก็สามารถตอบได้ถูกต้อง จึงได้รับรางวัลกันถ้วนหน้า ปิดท้ายกิจกรรมด้วยเกมจับผิดภาพ โดยการให้น้องๆ ช่วยกันหาจุดต่างจากภาพขนาดใหญ่สีสดใสสวยงาม สร้างความตื่นตาตื่นใจแก่น้องๆ เป็นอย่างมาก ภายหลังจบกิจกรรม ใบหน้าของน้องๆ และผู้ปกครองทุกท่านเต็มไปด้วยรอยยิ้มและความอึ้งอึ้งใจที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกันในครั้งนี้



นอกจากฟังนิทานแล้ว ก็มีเกมจับผิดภาพมาให้ร่วมสนุกกัน



น้องๆ และผู้ปกครองฟังนิทานกัน
อย่างตั้งใจ



5 โรคฮิตคนติดจอ...

รู้วิธีปฏิบัติป้องกันได้

ปัจจุบันมองไปทางไหนเราก็เห็น “คนติดจอ” กันเต็มไปหมด ไม่ว่าจะเป็นจอโทรศัพท์มือถือ จอแท็บเล็ต หรือจอคอมพิวเตอร์ พฤติกรรมดังกล่าวส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างมาก และอาจทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาไม่น้อย โดย 5 โรคฮิตซึ่งเป็นผลจากการติดจอ ได้แก่

โรคเกี่ยวกับตา

มีอาการปวดกระบอกตา สายตาสั้นจากการจ้องมองหน้าจอนานๆ

โรคระบบทางเดินหายใจ

การนั่งนานๆ จะทำให้เราหายใจไม่สุด ปอดขยายไม่เต็มที่ ทำให้หายใจสั้น ส่งผลให้ปอดทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ

โรคนิ้วล็อก

เพราะกล้ามเนื้อมือเราเป็นกล้ามเนื้อมัดเล็กมาก การใช้นิ้วในท่าหงิกงอต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทำให้นิ้วต้องเกร็งอยู่กับที่ ส่งผลให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นต่างๆ เกิดการอักเสบถึงขั้นกำมือไม่ได้ ทำให้มือและนิ้วแข็งหรือที่เรียกว่าอาการนิ้วล็อก

อาการหรือโรคปวดศีรษะ คอ และบ่า

การมองหรือจ้องที่หน้าจอนานๆ ร่างกายของเราจะค่อยๆ ค้อมตัวลง คอและคางจะยื่นออกไปเรื่อยๆ ตัวงอจุ่ม หากอยู่ในท่านี้นานๆ เราจะมีอาการปวดทั้งคอและบ่า และอาจส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ

โรคอ้วนและโรคกระดูกพรุน

คนส่วนใหญ่มักกินขนมขบเคี้ยวไปด้วยเวลาเล่นมือถือหรือคอมพิวเตอร์ ซึ่งขนมเหล่านี้อุดมไปด้วยแป้งและไขมัน อีกทั้งการนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน ร่างกายไม่ค่อยได้ใช้พลังงาน จะทำให้ไขมันถูกสะสมไว้ที่ท้อง เอว กัน และต้นขา มากขึ้นเรื่อยๆ

รู้แบบนี้แล้วก็ ลด ละ เลิก พฤติกรรมติดจอลงบ้าง และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะ

D.I.Y. • iminthesky

“นาฬิกาข้อมือวัย” ใส่ความรัก

สวัสดีปีใหม่ครบทุกคน! ปีเก่าผ่านไป ก้าวเข้าสู่ปีใหม่ 2558 กันแล้ว อย่างนี้ก็ได้เวลาเปลี่ยนปฏิทินใหม่กันอีกแล้วสิครับเนี่ย แต่เอ... แล้วปฏิทินตั้งโต๊ะของปีที่แล้วล่ะ เราจะนำกลับมาใช้ใหม่ได้อย่างไรบ้างนะ ว่าแล้วก็ตามไปดูกันเลยครี

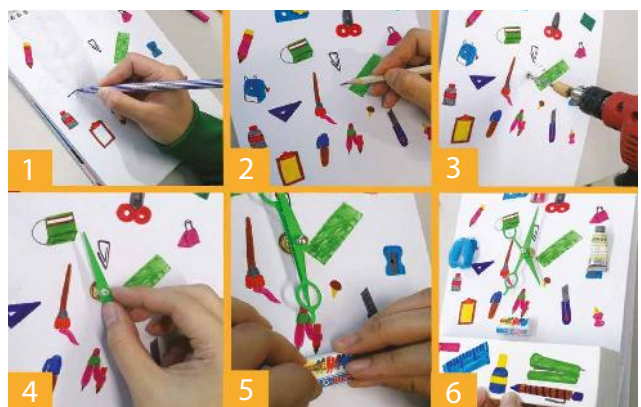
อุปกรณ์มีอะไรบ้าง



- ★ ปฏิทินตั้งโต๊ะ
- ★ เครื่องนาฬิกา
- ★ สว่าน / ไขควง
- ★ คัตเตอร์และกรรไกร
- ★ ดินสอ ยางลบ ไม้บรรทัด สี
- ★ ปืนกาวและการร่อน
- ★ เครื่องเขียนที่เหลือใช้
- ★ กล้องกระดาษ หรือกล่องพลาสติกเล็กๆ ที่ไม่ใช้แล้ว

ทำอย่างไรมาดูกัน

1. ระบายสีพื้นหลังปฏิทินตั้งโต๊ะของเราตามจินตนาการ
2. วัดจุดที่ต้องการติดเข็มนาฬิกาและตัวเลขบอกเวลา (ให้อยู่ในพื้นที่ด้านบน 2/3 ของปฏิทิน)
3. เจาะรูสำหรับติดเครื่องและเข็มนาฬิกา
4. ประกอบตัวเครื่องและเข็มนาฬิกาเข้ากับปฏิทินให้เรียบร้อย
5. ติดเครื่องเขียนที่เราไม่ใช้แล้วแทนตัวเลขบอกเวลาตามจุดที่ต้องการ (ที่ไม้ใช้ดินสอสีกับเหลาดินสอหลอดสีน้ำ และยางลบ)
6. ติดกล่องเล็กๆ สำหรับใส่ช่องที่ส่วนล่างของปฏิทิน แล้วตกแต่งนาฬิกาของเราตามใจชอบ





Horse[®]

ปากกาเจล ตร.ม้า

หัวเขียน

คริสตัล

- ขนาด 0.5 มม.
- เขียนลื่น คมชัด แท้งเร็ว
- ตัวตามจับถนัดกระชับมือ

Crystalline

Gel Point Pens



H-215

H-305

H-515

รับประกันคุณภาพ