



plook

ISSUE

098

FEB

2019

free copy

นิตยสาร ปlook โดย TruePlookpanya

CHEMISTRY OF LOVE

THE STORY

ความลับของความรัก

THE IDOL

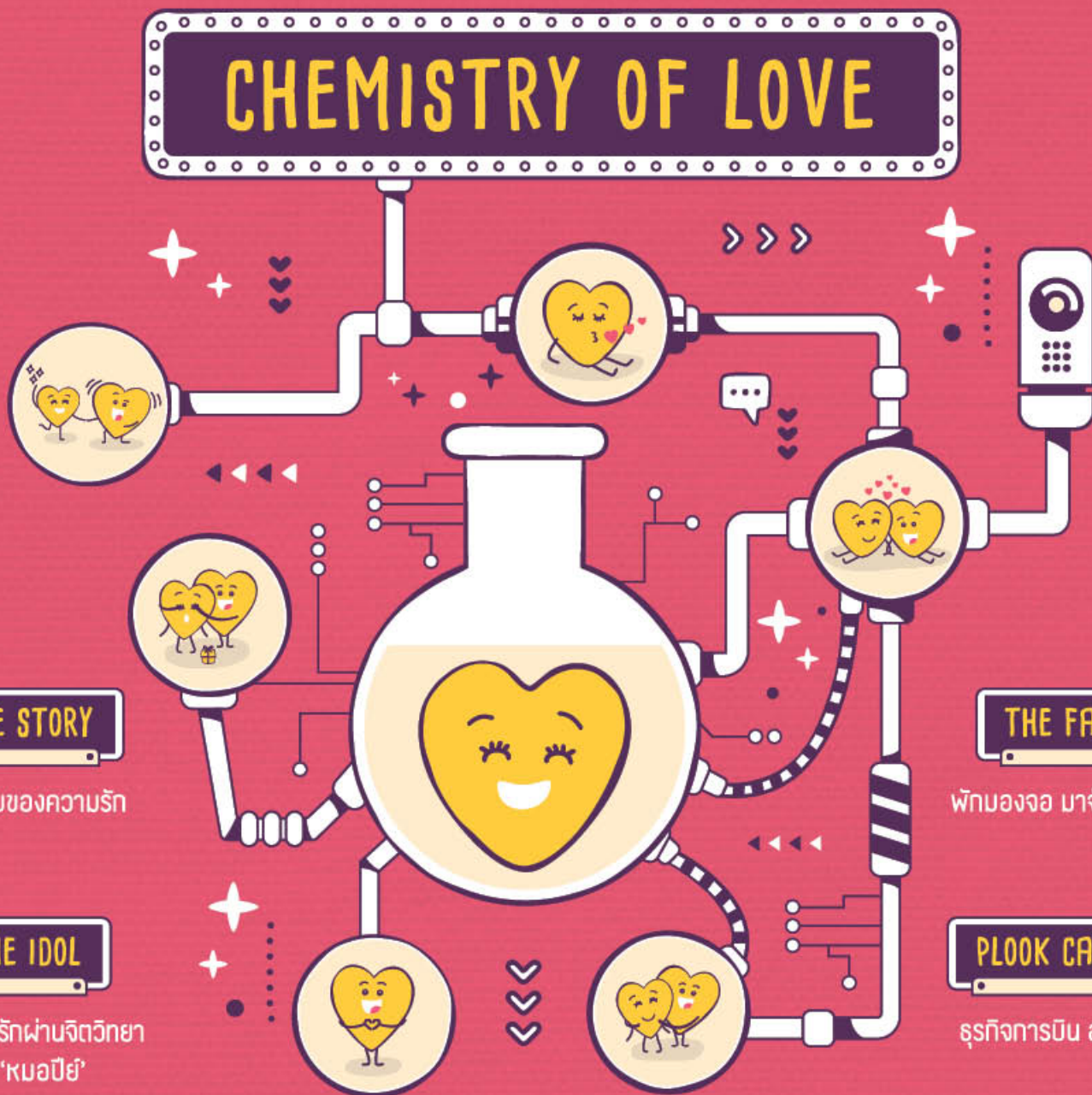
มองความรักผ่านจิตวิทยา
กับ 'หมอปีย์'

THE FACT

พิกมองจ่อ มาต้องตากัน

PLOOK CAMPUS

ธุรกิจการบีน สอนตุลิต



ทรูปลูกปัญญา เว็บไซต์ด้านการศึกษา

อันดับ

1

ของไทย

*จำนวน UIP และ PageViews อันดับ 1

จากผลสำรวจโดย TrueHits.net (ณ บ.ค.62)



Editor's note

เคยสงสัยกันไหมว่า ความรักนั้นมันมีเหตุผล อธิบายไม่ได้จริงหรือ ไขความรู้อันเหมือนผีเสื้อบินวนในท้องทุกครั้งที่เราเฝ้าน้ำตา รู้ลึกล่องลอยในวังวนความเศร้าจนมองฟ้าเป็นสีเทา ตอนโดนเท ใจจะอาการหัวใจเต้นรัวทุกครั้งที่ได้คุยกัน แสบบางทีความรักยังทำให้เราไม่เป็นตัวของตัวเองอีกด้วย ในเมื่อความรักมีผลผูกพันกับชีวิตเรามากขนาดนี้ Plook ฉบับนี้จะพาไปสำรวจจักรวาลของความรัก ไปทำความเข้าใจความลับของความรักที่หลายคนสงสัยมาตลอด อย่างเรื่องทำไมถึงยังลืมเขาไม่ได้ ทำไมถึงตกหลุมรักคนนี้ รวมถึงเคล็ดลับที่จะช่วยให้รักไม่มีวันหมดอายุ ใครที่กำลังว้าวุ่นหัวใจต้องรีบเปิดอ่านเลยละ

นพชนก ชัยประเสริฐ
ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร

- 04 News
- 06 Calendar
- 08 Trends



The Idol 16
มองความรักผ่านจิตวิทยา กับ 'หมอปีย์'

27 สอนศาสตร์
Trick เด็กถึง พิชิตการอ่าน

30 Portfolio
รีแบรนด์ 'จับใจ' ตัวช่วยสำหรับผู้สูงอายุ

32 Trip
เก็บความหวานกับ 4 คาเฟ่สุดเก๋ก๊าก

34 Do Good
How to ช่วยเพื่อนบนบุษย์แบบ 7 In 1

36 Comic
เครื่องแบบ

37 Quiz
เสี่ยงหัวเราะบอกปัส

The Story 12

ความลับของความรัก

CHEMISTRY OF LOVE



20 Plook Blog

4 วิธีรับมือกับความรัก

22 ทำเป็นเล่น

นักเดินในดิสนีย์แลนด์

26 Sound Shake

ส่วนภาษาอังกฤษเกี่ยวกับความรัก

The Fact 19
พิทของจอ มาจีงตาเกิน



24



Add Friends
นัก เพื่อนสายอาร์ตดี

28
Plook
Campus

ธุรกิจการบน
สวนฤดู



www.trueplookpanya.com/plookmagazine

f : Plook Magazine

www.trueplookpanya.com/plookmagazine/distribution

กรุ๊ปอยู่ปทุมธานี 1252 อาคารทรู ทาวเวอร์ 2
ตึก 2 ชั้น 3 ถนนพหลโยธิน แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง
กรุงเทพมหานคร 10260

โทรศัพท์ : 0-2868-8362 โทรสาร : 0-2868-8703

อีเมล magazine@trueplookpanya.com



มีลิขสิทธิ์ โดย TruePlookpanya
ใช้สิทธิตามกฎหมายของ
ครีเอทีฟคอมมอนส์
แบบแสดงที่มา - ไม่ใช้
เพื่อการค้า - อนุญาติ
แบบเดียวกัน 3.0
ประเทศไทย

ทั้งนี้ทุก ๆ ครั้งเมื่อ
บรรณาธิการบริหาร แผนกบริหาร ภาควิชาศิลปะ
บรรณาธิการบริหาร แผนกบริหาร ภาควิชาศิลปะ
บรรณาธิการบริหาร แผนกบริหาร ภาควิชาศิลปะ
ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร แผนกบริหาร ภาควิชาศิลปะ
กองบรรณาธิการ วิชาภาษา วัฒนธรรม
กานตพร วัฒนศิริ ศึกษาศาสตร์
ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร แผนกบริหาร ภาควิชาศิลปะ
พลอยขวัญ สุทธิธรรม ศึกษาศาสตร์
แผนกบริหาร ภาควิชาศิลปะ ศึกษาศาสตร์
วิชาภาษา วัฒนธรรม

ฝ่ายการตลาด วิชาภาษา วัฒนธรรม
กานตพร วัฒนศิริ ศึกษาศาสตร์
กานตพร วัฒนศิริ ศึกษาศาสตร์
กานตพร วัฒนศิริ ศึกษาศาสตร์
กานตพร วัฒนศิริ ศึกษาศาสตร์

พิมพ์และออกจำหน่ายโดย บริษัท
โทรศัพท์ 0-2983-6500-7
โทรสาร 0-2983-6509





เรื่อง : กองบรรณาธิการ



เปิดบ้านต้อนรับสถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

กลุ่มทรู โดยหน่วยงานด้านการศึกษาและวิชาการ เปิดบ้านต้อนรับนักศึกษาลูกเสือศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ พร้อมคณะอาจารย์ จำนวน 40 ท่าน เข้าเยี่ยมชมกระบวนการทำงานการผลิตคอนเทนต์คุณภาพ เพื่อเยาวชนและการศึกษาไทย โดยมี นางพฤษณี ปราโมช ณ อยุธยา รองผู้อำนวยการสายงานทรูปัญญา บมจ.ทรู คอร์ปอเรชั่น ร่วมเป็นวิทยากรบรรยายที่มาของหน่วยงานด้านการศึกษาและวิชาการ รวมถึงการแนะนำสื่อ พร้อมอธิบายกระบวนการทำงาน การคัดเลือกและการผลิตคอนเทนต์ ภายใต้ทรูปลูกปัญญา พร้อมบรรยายถึงการจัดทำโครงการสานพลังประชารัฐ CONNEXT ED นอกจากนี้ยังมี นายอนุสรณ์ ดำรงธรรม ผู้ช่วยผู้อำนวยการ หน่วยงานทรูคลิกไลฟ์ บมจ.ทรู คอร์ปอเรชั่น มาเป็นวิทยากรร่วมบรรยายถึงกระบวนการทำงาน และแนะนำสื่อการเรียนการสอนของทรูคลิกไลฟ์



Spectrosynthesis II

นิทรรศการศิลปะที่เราจะต้องเดินชมอย่างเปิดใจ ในงานจะเต็มไปด้วยประเด็นเกี่ยวกับ LGBTQ ผ่านงานศิลปะมากมาย ซึ่งเราอาจได้มุมมองใหม่ ๆ เกี่ยวกับความหลากหลายของเพศสภาพในมุมที่ไม่เคยคิดมาก่อน

จัดแสดงถึงวันที่ 1 มี.ค. 2562
หอศิลป์กรุงเทพฯ ชั้น 7-8
วันอังคาร-ศุกร์
เวลา 10.00-21.00 น.



ประกวดภาพถ่าย ปลูกความคิด...สำนึกรักษ์ธรรมชาติ

ใครที่ชอบถ่ายภาพ ห้ามพลาด! ที่จะส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดภาพถ่าย ปลูกความคิด...สำนึกรักษ์ธรรมชาติ ในหัวข้อ 'Memory Si Lanna ปี 2' ซึ่งรางวัลมูลค่ารวมกว่า 197,000 บาท

หมดเขตวันที่ 31 มี.ค. 2562
092-426-5041
www.facebook.com/safethainature



This is for you by Sundae Kids

ขอแนะนำให้ไปชมนิทรรศการศิลปะของนักวาดที่มีลายเส้นเป็นเอกลักษณ์อย่าง Sundae Kids กับนิทรรศการที่จะพาเราย้อนกลับไปนึกถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่เราอาจจะหลงลืมไปแล้วว่าครั้งหนึ่งก็เคยเกิดขึ้น ไปหาคำตอบกันว่าความรู้สึกพิเศษของเรานั้นเคยเกิดขึ้นกับใครบ้าง

จัดแสดงถึงวันที่ 3 มี.ค. 2562
YELO House
ปิดทุกวันอังคาร และวันพุธที่ 20 ก.พ.
เวลา 11.00-20.00 น.



The Great India Education Fair 2019

กลับมาอีกครั้งแล้วกับงานการศึกษาต่อประเทศอินเดียครั้งใหญ่ ใครที่มีคำถามสงสัยเรื่องการเรียนต่ออินเดีย มางานนี้ครั้งเดียวจบ เพราะจะได้พบกับตัวแทนจากโรงเรียน วิทยาลัย และสถาบันการศึกษาชั้นนำมากมายจากอินเดียในงานมีโซนกิจกรรมให้เล่นด้วยนะ

วันที่ 16-17 ก.พ. 2562
ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์
083-422-3012
เวลา 10.00-21.00 น.



ปริศนาพอร์ตโฟลิโอ

ชวนไปเรียนรู้วิธีการสร้างสรรค์แฟ้มสะสมผลงานให้โดนใจคณะกรรมการ และให้ตรงตามคณะที่ชอบ ผ่านกิจกรรมที่หลากหลายทั้งการบรรยายและ workshop โดยวิทยากรมากประสบการณ์ และเชี่ยวชาญด้านการออกแบบแฟ้มสะสมผลงาน

หมดเขตวันที่ 15 มี.ค. 2562
www.facebook.com/PIMCareerAcademy

SOCIAL

COMPETITION

EVENT

EXHIBITION

WORKSHOP

สดชื่น พ่อนคลาย ได้ทุกกิจกรรม



เรียนหนัก ตัวตึง

พ่อนคลายด้วยกลิ่นส้ม และเปปเปอร์มินท์

จะเรียนหนัก งานเยอะ หรือตัวตึงแค่ไหน
ก็สดชื่น พ่อนคลายได้ทุกที่ ด้วยยาตมเปปเปอร์มินท์ ฟิลด์
ยาตมที่ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ 100%
มีกลิ่นหอมสดชื่น ให้ความรู้สึกพ่อนคลายด้วยน้ำมันสกัด
จากเปปเปอร์มินท์ออยล์ ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูก
เวียนศีรษะ มีให้เลือก 2 กลิ่น คือ กลิ่นส้ม หอมละมุนแบบกลิ่นส้ม
ธรรมชาติ และกลิ่นเปปเปอร์มินท์ หอมสดชื่นทุกครั้งที่คุณ



ตมได้บ่อย ไม่ทำลายเยื่อหูโพรงจมูก
ด้วยคุณภาพการผลิตมาตรฐานสากล 'GMP-Pics'

กิจกรรมเยอะ เดินทางบ่อย

สดชื่นขึ้นด้วยกลิ่นชาเขียว และเปปเปอร์มินท์

หมดปัญหาทำกิจกรรมทั้งวันจนมัน เดินทางบ่อยจนเบลอ
เพียงแค่นึกอยากมองแห่งเปปเปอร์มินท์ ฟิลด์
ที่ดมแล้วจะรู้สึกสดชื่น บรรเทาอาการหน้ามืดคล้ายจะเป็นลม
อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และแมลงกัดต่อย มีให้เลือก 2 กลิ่น
คือ กลิ่นชาเขียว หอมสดชื่นจากใบชา
และกลิ่น Original หอมสดชื่นจากเปปเปอร์มินท์



ดีไซน์แบบใหม่ ใช้ง่าย ไม่ละมือ
ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของคนรุ่นใหม่





HISTORY

เหตุการณ์
ในอดีต

FEBRUARY

FUTURE

เหตุการณ์
ในอนาคต

09.02.2438

เกิดวิวัฒนาการกีฬา
วอลเลย์บอล

วิลเลียม จี. มอร์แกน และ เจมส์ ไนท์สมิธ อยากได้กีฬาเพื่อเล่นในช่วงฤดูหนาวแทนกีฬาากลางแจ้ง จึงนำกีฬาเทนนิสมาดัดแปลง เปลี่ยนจากลูกเทนนิสเป็นลูกบอลหนังเป่าลม ซึ่งต่อมาวิวัฒนาการเป็นกีฬา วอลเลย์บอล

16.02.2548

สนธิสัญญาพิธีสาร
เกียวโตมีผลบังคับใช้

เพื่อจัดการกับภาวะโลกร้อนที่ทวีความรุนแรง สนธิสัญญาพิธีสารเกียวโตจึงเกิดขึ้นเพื่อบังคับให้ประเทศที่พัฒนาแล้วลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในประเทศของตัวเอง



27.02.2539

เปิดตัววิดีโอเกมโปเกมอน
เรดและบลู

แนวคิดของเกมโปเกมอนเกิดจากความชอบสะสมแมลงของผู้ออกแบบเกม ชะโตะชิ ทะจิรุ เขาจึงสร้างเกมที่มีสิ่งมีชีวิตที่คล้ายแมลงเรียกว่า โปเกมอน ออกมาภาคแรกคือ เรดและบลู



DATE

05

05.02.2562

นับสัการรอยพระพุทธรูป
ปางพลอง เขาคิชฌกูฏ

โอกาสพิเศษที่ในหนึ่งปีจะมีเพียงครั้งเดียวกับการเดินขึ้นเขาเพื่อไปนมัสการรอยพระพุทธรูปที่เขาคิชฌกูฏ เพื่อสักการะขอพรจากรอยพระพุทธรูปตามความเชื่อ ซึ่งจะเปิดให้สักการะเพียง 60 วันเท่านั้น



11

11.02.2562

วันชาติญี่ปุ่น

วันชาติญี่ปุ่นถือเป็นวันหยุดใหญ่ ที่คนญี่ปุ่นจะระลึกถึงพระจักรพรรดิผู้สร้างชาติ ญี่ปุ่นให้เป็นปึกแผ่น โดยตั้งขึ้นหลังจากจัดการกับรัฐบาลโชกุนได้ ในวันที่นี้ทั่วทุกที่ในญี่ปุ่นจะปิดทำการ



19

19.02.2562

Taiwan Lantern
Festival 2019

เทศกาลโคมไฟไต้หวัน เป็นเทศกาลที่ยิ่งใหญ่งานหนึ่งของคนไต้หวัน เพราะภายในงานจะมีโคมไฟสูงกว่า 21 เมตร ในระบบ 4 มิติ พร้อมแสงวงจรวัดไฟกว่า 2 หมื่นชุด จัดต่อเนื่องถึง 24 วัน



ทุกเรื่องครบ จบในแอปเดียว



TruePlookpanya แอปพลิเคชันที่ เด็ก TCAS ทุกคนต้องมี !

ไม่พลาดทุกเรื่องราวการศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัย



Countdown
ปฏิทินการสอบ
ทุกสนาม



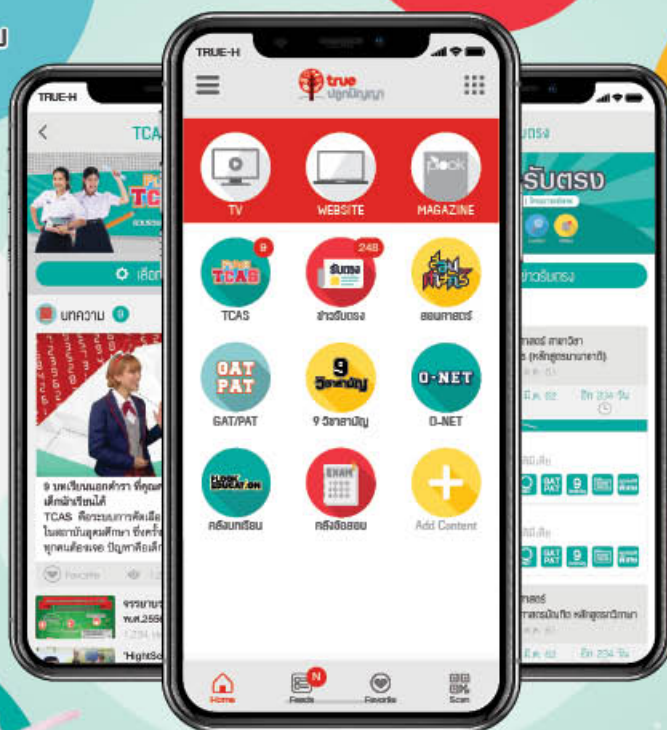
ข่าวรับตรง
และข่าวค่าย



คลิปวิดีโอและข้อสอบ
GAT/PAT, 9 วิชาสามัญ
และ O-NET

ฟรี! ไม่เสียค่าเน็ต

เมื่อใช้งานผ่าน
ทรูมูฟ เอช หรือ
.@TRUE WIFI



เลือกบทความเจาะลึก
แยกกลุ่มคณะเฉพาะคุณ

โหลดเลย !



Available on the
App Store

หรือ



ANDROID APP ON
Google play



www.trueplookpanya.com





LIFESTYLE AND FEBRUARY UPDATE

เรื่อง : กองบรรณาธิการ

BOOK

160

แปลจากหนังสือ : You

ผู้เขียน : Caroline Kepnes

ผู้แปล : อธิปัทม พิเศษศรี

สำนักพิมพ์ : Merry-Go-Round Publishing

จากซีรีส์ใน Netflix ที่ได้รับความนิยมอย่างมาก 'You' ถูกยกให้เป็นนิยายรักที่จะทำให้คนอ่านกลัวการถูกรัก เพราะหนุ่มใสซื่อที่เราเห็นอาจไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิด หนังสือเล่มนี้จะนำเราไปสัมผัสต้นตอสุดคลาสสิกของทุกอาชญากรรม นั่นก็คือ ความรัก

CONCERT

HAVE YOU HEARD? : The Internet - Live!

The Internet เป็นวง R&B ร่วมสมัย จากลอสแอนเจลิส ที่รวบรวมอัจฉริยะทางดนตรีเอาไว้ โดดเด่นจากการดีไซน์เสียงที่เป็นเอกลักษณ์ และมีเสน่ห์เหลือล้น การันตีจากการถูกเสนอชื่อเข้าชิงรางวัล Grammy มาโยกไปพร้อมกัน 21 กุมภาพันธ์นี้ ที่ Voice Space

MOVIE

Bernie The Dolphin

ต้อนรับเดือนแห่งความรัก ด้วยเรื่องราวความรักระหว่างคู่พี่น้องที่มีให้เจ้าโลมาเพื่อนรัก Bernie ณ หาด St. Augustine, Florida โดยทั้งคู่ต้องวางแผนช่วยเหลือโลมา Bernie เพื่อนรักจากผู้ร้าย เรื่องราวจะเป็นอย่างไร ไปชมพร้อมกัน วันที่ 7 กุมภาพันธ์นี้



BEAUTY

เพิ่มเสน่ห์ให้ดวงตาด้วย Paphong Shimmer Liquid Shadow



ดวงตาเปรียบเสมือนหน้าต่างของหัวใจ ดังนั้นก่อนจะไปเจอกับใคร มาเพิ่มเสน่ห์ให้ดวงตาจนคนมองต้องใจละลายกับไอเทมแต่งแต้มเปลือกตา Shimmer Liquid Shadow จาก Paphong เนื้อครีมเมอร์ละเอียดเพิ่มประกายความสดใส มีให้เลือกถึง 5 เฉดสี ปาดเดียวสวยปัง

FASHION

ชุดไม่แดง ไม่มีแรงเกิน

เดือนแห่งความรักก็มักจะนึกถึงสีแดง นอกจากจะเป็นสีสุดเองในช่วงตรุษจีนแล้ว ยังเป็นสีสุดฮอตในวันวาเลนไทน์ โดยเฉดสีแดงที่เราแนะนำว่าไม่ควรพลาดชอยกให้สี Ruby red หรือสีแดงทับทิม แดงหรรดูดี สะกดทุกสายตา ถ้าได้ใส่ชุดสีนี้ รับรองว่าเดินไปทางไหนใครก็ต้องหลักทาง เพราะฮอตอย่างกับ Fire



CLIPS BY TRUEPLOOKPANYA



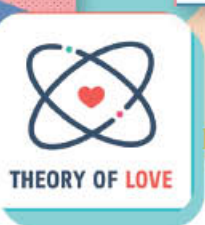
ทิว GAT/PAT Admissions Skill Up : GAT ภาษาอังกฤษ

ตัวอังกฤษได้ฟรี ๆ กับตัวเตอร์ชื่อดังอย่าง พี่กับ Enconcept ที่จะมาตัวแนวข้อสอบ GAT ภาษาอังกฤษแบบไม่มีกั๊ก ใครที่ยังคลำทางไม่ค่อยถูก หรือยังไม่ค่อยแม่น ต้องสแกนดูคลิปนี้เลยเพราะ พี่กับสอนได้เข้าใจง่ายมาก ๆ มีทั้งตัวและเฉลยข้อสอบในคลิปเดียว



10 + 10 = ?

บทความสั้น ๆ เกี่ยวกับความรัก



FACEBOOK

Theory of love

ใครบอกว่าความรักอธิบายไม่ได้ เพลง Theory of love จึงเกิดขึ้นเพราะความเชื่อที่ว่า ความรักนั้นอธิบายได้ผ่านหลักวิทยาศาสตร์และจิตวิทยา แอดมินเพจตอบคำถามน่ารู้เกี่ยวกับความรักได้อย่างน่าสนใจด้วยภาษาเป็นกันเอง



Papa Panda ตอน วันเริง ๆ

เรื่องราวของครอบครัวธรรมดาที่ไม่ธรรมดา ที่จะชวนให้เราอบอุ่นหัวใจไปกับความน่ารักของคนในครอบครัว มาดูกันสิว่าถ้าดูจบแล้ว เราจะอยากลูกไปกอดคนในครอบครัวไหม สแกนดูเลยจะได้รู้คำตอบ



GAME

Anthem

Platform : PS4, Xbox One, PC

เกมแอคชั่นอาร์พีจีที่รอกันมานานข้ามปี เกมมีรูปแบบการเล่นคล้าย Iron Man โดยเราจะได้ใส่ชุดสูทหาะได้ผจญภัยในโลกแบบ openworld สามารถเล่นคนเดียวหรือเป็นกลุ่มก็ได้ นอกจากกราฟิกจะสวยล้ำนำเล่นแล้ว เรายังสามารถจับตัวละครในเกมได้อีกด้วย ถือเป็นอีกหนึ่งเกมที่คุ้มค่ากับการลงทุน

KIMI GA SHINU
NATSU NI



COMIC

ฤดูร้อนนั้นที่เธอจากไป

เรื่องและภาพ : เคน โอซึบะ

สำนักพิมพ์ : Luckpim Publishing

เรื่องราวลึกลับของ 'ยามาโนะ' นักเรียน ม.ปลาย ที่พบว่า 'ทานิงาวะ' เพื่อนร่วมชั้นที่เขาแอบชอบ เป็นวิญญาณที่มาจากโลกอนาคต ซึ่งความลึกลับคือ ทานิงาวะได้เข้าไปพัวพันกับเหตุการณ์บางอย่างก่อนที่จะตาย เพื่อให้วิญญาณของเธอไปสู่สุคติยามาโนะจะต้องทำอะไรบางอย่าง

STARGAZE



APPLICATION

Star Walk 2

ระบบปฏิบัติการ : Android, iOS

ราคา : ฟรี

มาเติมความหวานด้วยการดูดาวบนท้องฟ้ากัน แอปนี้จะช่วยให้เรารู้สึกสนุกกับการมองหาดวงดาวมากขึ้น คนที่ดูไม่เป็นก็จะเข้าใจได้ง่าย ๆ เพราะแอปนี้ใช้ GPS เพื่อดูว่าบนท้องฟ้าบริเวณที่เรายืนอยู่มีดาวอะไรบ้าง และจะแสดงโมเดลของกลุ่มดาวต่าง ๆ เป็นแบบสามมิติให้เราได้เห็นอีกด้วย



GADGET

BREATHE Smart

ราคาประมาณ : 2,255 บาท

เครื่องตรวจวัดคุณภาพอากาศ ที่มาในไซส์กะทัดรัด เหมาะกับการพกพาไปทุกที่ ใช้งานง่าย ไม่จำเป็นต้องเชื่อมต่อกับแอปหรือสมาร์ทโฟน สามารถบอกคุณภาพอากาศรอบ ๆ ตัวเราได้ว่ามีฝุ่นควันมากน้อยแค่ไหน ซึ่งค่าที่ได้จะบอกเป็นตัวเลข พร้อมสีที่เข้าใจง่าย เช่น สีเขียวคือปลอดภัย สีเหลืองคือเฝ้าระวัง เป็นต้น



กต *163*1# โทรออก

หมายเหตุ : ลูก้ามีการเลื่อน ลิขสิทธิ์การคุ้มครองบน Apple Music • กด*1631# โทรออก เพื่อเปิดสิทธิ์หรือรับสิทธิ์ • ลิขสิทธิ์ Apple Music ฟรี 6 เดือน สำหรับลูก้าที่เปิดเบอร์ใหม่แบบรายเดือนลูก้าย้ายค่ายเบอร์เดิมแบบรายเดือน หรือ ลูก้าที่เป็นสมาชิกแบบรายเดือนแบบรายเดือนฟรีที่หมดเขตตรง 899 บาท เริ่มต้นปี • ลิขสิทธิ์ Apple Music ฟรี 3 เดือน สำหรับลูก้าที่เปิดเบอร์ใหม่แบบรายเดือน ลูก้าย้ายค่ายเบอร์เดิมแบบรายเดือน ลูก้าที่เป็นสมาชิกแบบรายเดือนแบบรายเดือน หรือลูก้าที่ว่างบนแบบรายเดือนฟรีที่หมดเขตตรง 299 บาท เริ่มต้นปี **หมายเหตุ :** ลูก้าแบบเติมเงิน ลิขสิทธิ์ Apple Music ฟรี 3 เดือน สำหรับลูก้าที่ผูกพวงไ้ม แบบเติมเงินใหม่เริ่มต้นปีฟรี 3 เดือน หรือ 3 เดือนแบบเติมเงินฟรี 3 เดือน สำหรับลูก้าที่เติมเงินฟรี 3 เดือน และไปกดรับสิทธิ์ฟรี 3 เดือนจาก Apple Music โดยตรงบนมือถือฟรี 1GB ทุกเดือน บนสูงสุด 3 เดือน ลูก้าที่จะเลื่อนเป็นรายรับ 150 บาท/เดือน สำหรับเป็นรายรับ ฟรี 3 เดือนและเพิ่มเป็นรายรับ 100 บาท/เดือน สำหรับเป็นรายรับ ฟรี 3 เดือน • ลูก้าที่มีการชำระเงินค่าลดหย่อนฟรี 3 เดือน หรือ 6 เดือน รวมจะมีการลดค่าภาษีเงินได้รวม Apple Music ให้ด้วยอัตโนมัติ • สิทธิวง Apple Music ฟรี 3 เดือน ลูก้าที่เลื่อนไปกดรับสิทธิ์การลดหย่อนจากวง Apple Music เท่านั้น • สำหรับลูก้าที่ว่างบนกดเปิดสิทธิ์การลดหย่อนบน สามารถรับสิริม Apple Music ใหม่ได้ 129 บาท บน 30 วัน (จ่ายค่าให้ด้วยอัตโนมัติ) หากมีเงินไปรวมบนลูก้าเพิ่ม



ข้อมูลเพิ่มเติม

រំលឹក 1 ឬ.ព. 62 – 31 ព.ព. 62





CHEMISTRY OF LOVE

ความลับของความรัก

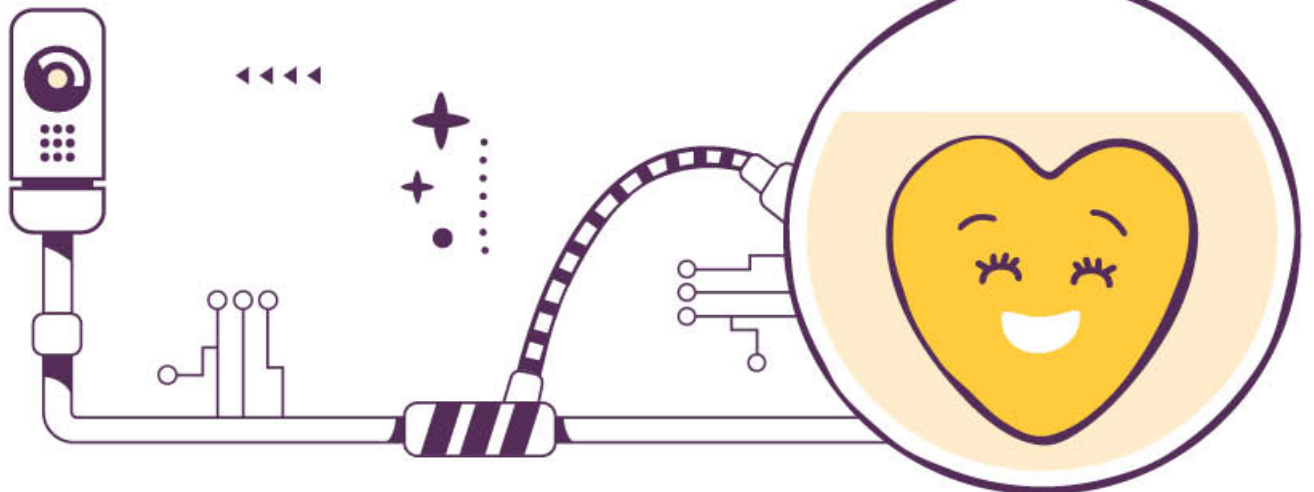
เรื่อง : วัลลภา นิยมवलศรี ภาพประกอบ : ธัญญภาดา เศรษฐวิชฌนเบบส

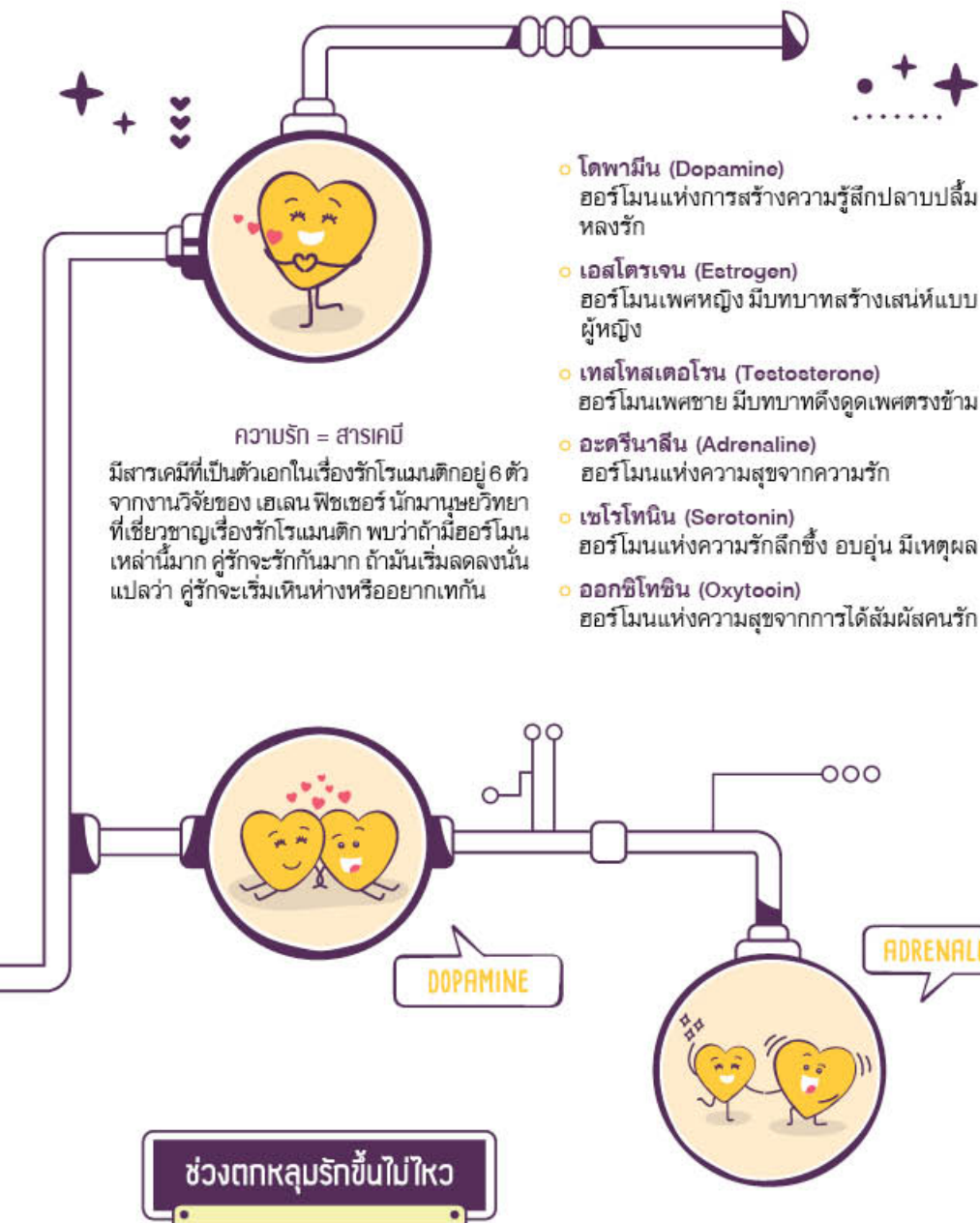
ความรักเกิดขึ้นได้อย่างไร หลายคนอาจบอกว่าเป็นเพราะพรหมลิขิต แต่วิทยาศาสตร์กลับบอกว่าเป็นเพราะการเล่นตลกของสารเคมีในสมอง และอีกมากมายที่ถ้ารู้แล้วจะทำให้เข้าใจว่า ทำไมพอหมดช่วงโปรโมชันถึงหมดความรู้สึกแบบตึก ทำไมบางคู่ถึงได้เลิกกัน และทำไมบางคู่ถึงได้คบหากันไปจนถึงขั้นแต่งงาน มาไข 'ความลับ' ของ 'ความรัก' ด้วยวิทยาศาสตร์ พร้อมเคล็ดลับความหวานให้ไม่หมดโปรเป็นของแถม

สมองของวัยรุ่นเมื่อมีความรัก

อยากรู้ไหมว่าทำไมเราถึงได้งอแงเวลามีความรัก มันไม่ได้แปลว่าเราเด็ก หรือไม่เข้าใจความรักหรอกนะ แต่เป็นเพราะสมองส่วนหน้ายังพัฒนาไม่เต็มที่ เลยทำให้มีอาการงอแงบ้าง

- อายุ 15-18 ปี
สมองส่วนหน้ายังพัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้หงุดหงิดง่าย ใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล
- อายุ 25 ปีขึ้นไป
สมองส่วนหน้าพัฒนาเต็มที่ ทำให้ใจเย็น มีเหตุผล มีความเป็นผู้ใหญ่





ทำไมเราถึงบ๊อง โบกทุกที

การโดนเทคือการที่คุยกันอยู่ดีๆ อีกฝ่ายก็หายไป ไม่มีแม้แต่คำบอกลา คำตอบก็คือ คนเราทุกคนมีสเปคในใจที่เกิดจากภูมิหลัง ประสบการณ์ สิ่งที่เขาและสิ่งที่ต้องการ สิ่งที่เหมาะสมหรือต่างกัน แรก ๆ อาจดึงดูดกันได้ แต่ถ้าไม่ผ่านสเปคที่ตั้งไว้ในใจ ก็จะโดนเทมันเป็นเรื่องของความเข้ากันไม่ได้นั่นเอง

◀ ◀ ◀ ◀ ◀ ◀



ทำไมเราถึงรักคนนี้ ไม่รักคนอื่น

เฮเลน ฟิชเชอร์ นักมานุษยวิทยาพยายามที่จะหาเหตุผลมาอธิบายว่าทำไมเราถึงรักคนนี้ ไม่รักคนอื่นได้คร่าว ๆ ดังนี้

- มาจากฐานะทางบ้านใกล้เคียงกัน
- มีความฉลาดเท่ากัน
- มีระดับความแข็งแรง หน้าตาดีพอกัน
- มีค่านิยมทางศาสนาเหมือนกัน
- มีประสบการณ์ในวัยเด็กคล้ายกัน

ช่วงโปรบิซัน

1-5 เดือนแรก

เป็นช่วงที่ทำให้ชีวิตรักเราสดใส เพอร์เฟกต์ที่สุด เอาแต่นั่งฝันเพื่อ ละเมอถึงคนรัก รู้สึกอึดอัด อึดใจ มีพลังเยอะ เขาหรือเธอทำอะไรก็น่ารัก ไปหมด อยากลองทำอะไรที่เขาชอบ รวมถึงการ มองข้ามข้อเสียต่าง ๆ ของคนรักไปด้วย

ฮอร์โมนแห่งความรัก

- **โดพามีน** ทำให้มีความสุข มีพลังเยอะ กระตุนอยากทำทุกอย่างให้เขารักตอบ
- **อะดรีนาลีน** ทำให้เขินอาย ประหม่า หน้าแดง หัวใจเต้นแรง ทำตัวไม่ถูกต่อหน้าคนที่ชอบ
- **เซโรโทนิน** ทำให้คิดถึง เหมากระวนกระวาย เพราะรัก

DOPAMINE



ADRENALINE

SEROTONIN

ช่วงปกติโปรบิซัน

เข้าเดือนที่ 5

ช่วงหมดโปรโมชันในแง่ของวิทยาศาสตร์ไม่ได้ แปลว่าเรากำลังหมดรักกันนะ แต่เป็นเพราะ สารเคมีในสมองเริ่มจะหมดอายุขัยต่างหาก ร่างกายจะเริ่มคือ และเคยชินกับสารเคมีในช่วง ตกหลุมรัก ทำให้เลิกคอยไตร่ตรองหั่นเข้า ข้อเสียที่เคยรับรู้ได้ก็อาจรับรู้ไม่ได้ เป็นช่วงที่หลายคู่ต้อง เลือกระหว่างจะเลิกหรือไปต่อดี

ฮอร์โมนที่ทำให้รักถึกรัก

- ในช่วงนี้ควรหมั่นเติมสารเคมีให้กับความรัก เพราะถ้าปล่อยให้มันหมด ก็แปลว่าหมดรัก
- **เพิ่มโดพามีน** โดยการสร้างเซอร์ไพรส์ ทำอะไรที่คาดไม่ถึงให้กันบ่อย ๆ
 - **เติมออกซิโทซิน** โดยการสัมผัสกัน กอดกัน จับมือกัน เพื่อเพิ่มความผูกพัน
 - **หาขนมหวานกิน** ก่อนจะทะเลาะกัน เพราะถ้า น้ำตาลในเลือดน้อยเวลาทะเลาะจะยิ่งโมโห

ถ้าไปบางคบถึงเจ้าชู้จัง

เอเลน พิชเซอร์ นักมานุษยวิทยา ได้อธิบายว่าทำไมคนเราถึงได้นอกใจกันไว้อย่างน่าสนใจว่า สมองในส่วนของการรักมีอยู่ 3 ระบบคือ ความใคร่ ความผูกพันทางอารมณ์ และความรักโรแมนติก ถ้าทั้ง 3 ระบบนี้ไม่ได้อยู่ในตัวคนที่เรารักคนเดียว เช่น คุณมีรักโรแมนติกอยู่กับคนนี้ แต่กลับไปมีความใคร่กับอีกคน สุดท้ายถ้าไม่มีศีลธรรมยับยั้ง ก็เกิดการนอกใจกันไปในที่สุด

OXYTOCIN

DOPAMINE



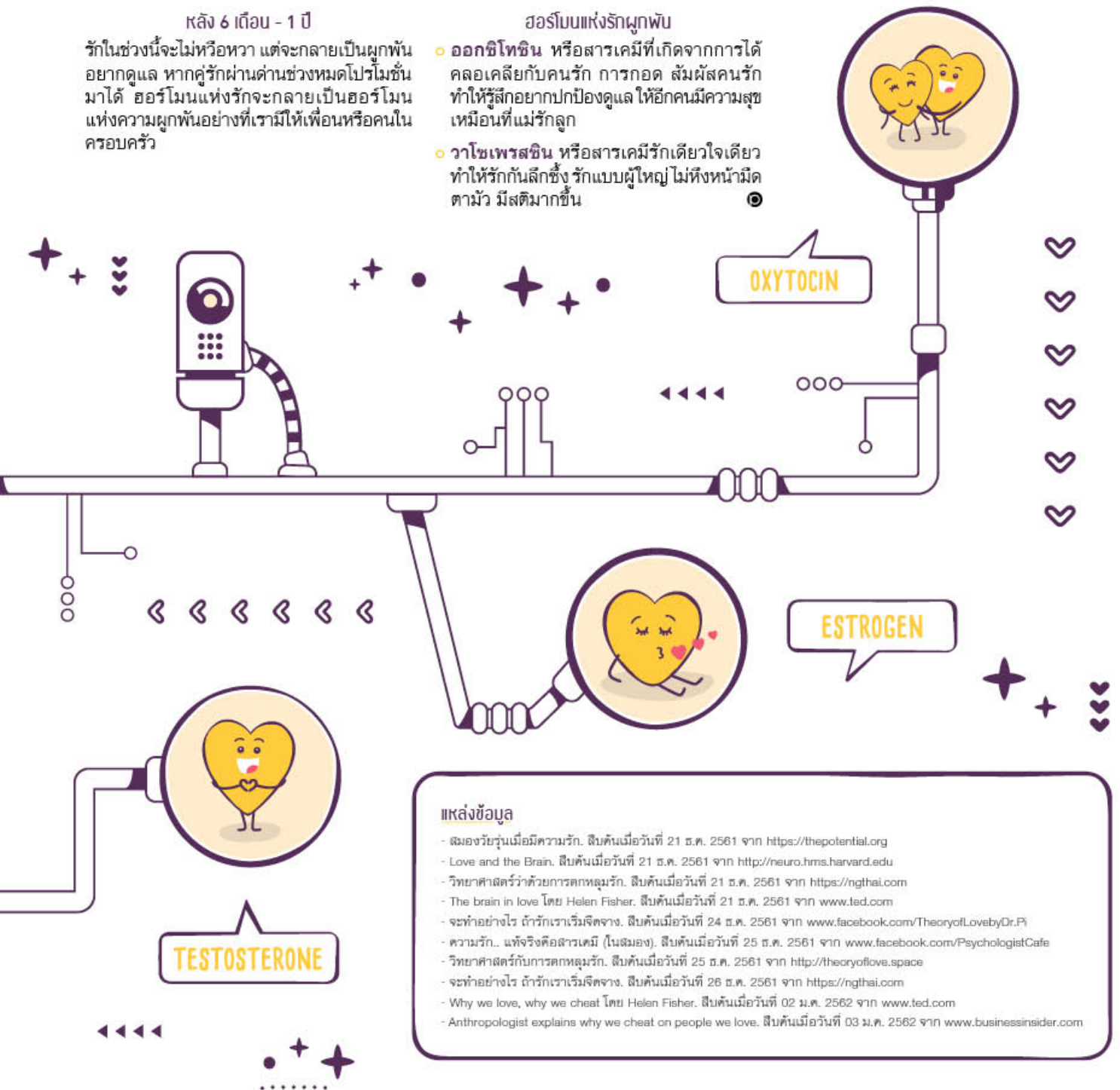
ช่วงผูกพัน

หลัง 6 เดือน - 1 ปี

รักในช่วงนี้จะไม่หือหาว แต่จะกลายเป็นผูกพัน
อยากดูแล หากคู่รักผ่านด่านช่วงหมดโปรโมชัน
มาได้ ฮอร์โมนแห่งรักจะกลายเป็นฮอร์โมน
แห่งความผูกพันอย่างที่เราให้เพื่อนหรือคนใน
ครอบครัว

ฮอร์โมนแห่งรักผูกพัน

- ออกซิโทซิน หรือสารเคมีที่เกิดจากการได้
คลอเคลียกับคนรัก การกอด สัมผัสคนรัก
ทำให้รู้สึกอยากปกป้องดูแล ให้อีกคนมีความสุข
เหมือนที่แม่รักลูก
- วาโซเพรสซิน หรือสารเคมีรักเดียวใจเดียว
ทำให้รักกันลึกซึ้ง รักแบบผู้ใหญ่ ไม่หึงหวงนินทา
ตามัว มีสติมากขึ้น



แหล่งข้อมูล

- สมองวัยรุ่นเมื่อมีความรัก. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 ธ.ค. 2561 จาก <https://thepotential.org>
- Love and the Brain. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 ธ.ค. 2561 จาก <http://neuro.hms.harvard.edu>
- วิทยาศาสตร์ว่าด้วยการตกหลุมรัก. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 ธ.ค. 2561 จาก <https://ngthai.com>
- The brain in love โดย Helen Fisher. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 ธ.ค. 2561 จาก www.ted.com
- จะทำอะไร ถ้ารักเราเริ่มจิตจาง. สืบค้นเมื่อวันที่ 24 ธ.ค. 2561 จาก www.facebook.com/TheoryofLovebyDr.Pi
- ความรัก.. แท้จริงคือสารเคมี (ในสมอง). สืบค้นเมื่อวันที่ 25 ธ.ค. 2561 จาก www.facebook.com/PsychologistCafe
- วิทยาศาสตร์กับการตกหลุมรัก. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 ธ.ค. 2561 จาก <http://theoryoflove.space>
- จะทำอะไร ถ้ารักเราเริ่มจิตจาง. สืบค้นเมื่อวันที่ 26 ธ.ค. 2561 จาก <https://ngthai.com>
- Why we love, why we cheat โดย Helen Fisher. สืบค้นเมื่อวันที่ 02 ม.ค. 2562 จาก www.ted.com
- Anthropologist explains why we cheat on people we love. สืบค้นเมื่อวันที่ 03 ม.ค. 2562 จาก www.businessinsider.com

THE IDOL

มองความรักผ่านจิตวิทยา กับ ‘หมอปึ้ง’



เรื่อง : จิรุตถ์ อึ้งมวณศิริ ภาพ : เขมจิรา เกียรติอรุณนที





คนเราเชื่อว่าความรักอธิบายไม่ได้ แต่ นพ.ปิย เซงฐิวิชิตศักดิ์ เจ้าของเพจ Theory of love ยกมือขึ้นบอกว่าความรักนั้นอธิบายได้ และไม่ใช่แค่ความรักเท่านั้นที่อธิบายได้ คำตามที่ว่า ทำไมคนเราถึงเจ้าชู้ ทำไมคนเราถึงเศร้าเวลาอกหัก หรือทำไมคนเราถึงรักกัน เขาก็บอกว่าเรื่องพวกนี้อธิบายได้เหมือนกัน มาทำความเข้าใจเรื่องของความรักผ่านจิตวิทยาวิวัฒนาการกัน

*เนื้อหาในบทสัมภาษณ์นี้อ้างอิงจากทฤษฎีจิตวิทยาวิวัฒนาการ (Evolutionary Psychology)



“เราถูกออกแบบมาให้เรียนรู้และปรับตัว

ความรักก็เช่นกัน จบแล้วก็ปรับตัวใหม่ได้”

มาทำความเข้าใจ Theory of love จิตวิทยาและวิทยาศาสตร์ความรักได้อย่างไร

ผมไม่ใช่คนที่อินกับความรักนะ แต่ชอบด้านจิตวิทยาวิวัฒนาการ ซึ่งจิตวิทยาวิวัฒนาการก็จะมีพูดถึงเรื่องความรักค่อนข้างเยอะ เสน่ห์ของจิตวิทยามันคือ ความเข้าใจมนุษย์ ที่มีพื้นฐานคล้ายกัน แต่ต่างกันที่รายละเอียด ทำไมคนนี้มีนิสัยแบบนี้ ทำไมเราหลง ทำไมเรารัก ทำไมเรานอกใจ ความสนุกของมันอยู่ที่การหาให้เจอว่าความต่างนี้มาจากพื้นฐานความจริงไหน

ทฤษฎีที่ใช้อธิบายความรักที่อดที่สุดคือทฤษฎีอะไร

มันคือทฤษฎีที่ว่า “มนุษย์ต้องจับคู่กันเพื่อสืบพันธุ์ เลี้ยงลูก และลูกจะไม่รอด ถ้าแยกกันอยู่ ผู้หญิงจึงมีแนวโน้มที่จะทำทุกอย่างเพื่อให้ผู้ชายอยู่ด้วย เพราะต้องการคนช่วยเหลือเลี้ยงลูก แต่ผู้ชายถูกออกแบบมาเพื่อสืบพันธุ์ให้ได้มากที่สุด” นี่คือทฤษฎีที่ฮิตและดี ทำมา 3 ปีแล้วไม่ว่าคำถามจะมาแบบไหนก็ใช้ทฤษฎีนี้

ผู้ชายมีความเจ้าชู้ในตัว เพราะธรรมชาติออกแบบมาให้เขาสืบพันธุ์ให้ได้มากที่สุด

เรียกว่ามีแนวโน้มมากกว่าผู้หญิง ที่ผู้ชายเจ้าชู้ เพราะผู้ชายลงทุนน้อยมากในการมีลูก แต่ผู้หญิงจะลงทุนมากกว่า ทั้งอุ้มท้อง คลอดลูก ให้นมลูก มันมีความผูกพันมากกว่า เลยทำให้ผู้หญิงมีแนวโน้มเจ้าชู้น้อยกว่าผู้ชาย

เวลาที่ผู้หญิงหึงกับเวลาที่ผู้ชายหึงมันต่างกันไหม

มีงานวิจัยบอกว่า ผู้หญิงจะหึงผู้ชายมากที่สุดเวลาเห็นผู้ชายป้อนข้าวผู้หญิงคนอื่น มันแทงใจดำผู้หญิงมากกว่าเห็นผู้ชายไปอ้ากอบบวดเลยนะ เพราะป้อนข้าวมันแปลว่า ผู้ชายของเรามีอารมณ์ที่ผูกพันกับเธอคนนั้น มันน่ากลัวกว่าอารมณ์ความใคร่ ทำให้ผู้หญิงรู้สึกว่าจะเสียผู้ชายคนนั้นไปอย่างถาวร ส่วนผู้ชายจะหึงที่สุดตอนที่รู้ว่า ผู้หญิงไปมีอะไรกับคนอื่นแค่คุยๆ บางคนรับได้ แต่ถ้ามีอะไรกันเมื่อไหร่คือจบเกม

ในขณะที่เรามีแฟน เราก็สามารถเบี่ยงคนอื่นได้ด้วย

มีวิจัยอันหนึ่งบอกว่า การที่ผู้ชายเห็นรูปผู้หญิงอายุน้อย สวย ๆ สวย ๆ เขาจะชอบคู่ชีวิตตัวเองน้อยลงได้ ไอ้การที่ชอบคนอื่นในขณะที่มีแฟนมันมาจากระบบความรักที่ทำงานแยกกันอยู่ 3 ระบบ คือ รักโรแมนติก ความใคร่ และความผูกพัน คือเราสามารถอินเลิฟอยู่กับคนนี้ได้ แต่มีความผูกพันกับอีกคน ไปมีอะไรกับอีกคนก็ได้ เพราะสมอง 3 ระบบนี้ทำงานแยกกันอยู่ คนเราก็ดึงดูดระหว่างกันเป็นวงจรตลอดเวลา คนที่เดินผ่านกันไปมาอาจส่งอะไรบางอย่างให้กัน มันทำให้เราเบี่ยงกันได้ หรือเกิดอาการเหงาก็ได้

นอกจากคนเราจะดึงดูดกับ เบี่ยงแล้ว ยังทำได้ทั้งเหงาได้ด้วยเหรอ

ปกติมนุษย์ต้องอยู่กับคนที่เรารู้จัก ถ้าเราเดินผ่านคนที่ไม่รู้จักรึ่ บางคนกังวล บางคนก็เหงาที่เราเหงาเพราะมันเป็นไปตามธรรมชาติ เราไม่ได้ถูกออกแบบมาให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่มี



“วัยรุ่นเป็นวัยที่เพิ่งมีฮอร์โมนเพศ

จึงทำให้อยากหาคู่และว้าวุ่นมาก”

คนรู้จัก เราก็เลยรู้สึกเหงาเวลาต้องอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย

แล้วแรงดึงดูดในความรักกับมีวันคบไปไหน

สมองมันเปลี่ยนแปลงได้ เซลล์สมองไม่ได้มากขึ้นนะ แต่วงจรมันเปลี่ยนวิธีการทำงานตลอดเวลาตามประสบการณ์ที่เราได้รับ ทำให้วัยรุ่นกับผู้ใหญ่มีความรักที่ต่างกัน วัยรุ่นเป็นวัยที่เพิ่งมีฮอร์โมนเพศเข้ามาในชีวิต จึงทำให้อยากหาคู่และพอเจอก็ไม่ว่าจะต้องทำอะไร ส่วนผู้ใหญ่จะมีประสบการณ์มาแล้ว เขาจะรู้ว่แรก ๆ จะแอบบี แต่พอผ่านไปสักพักอาจจะไม่แอบบีแล้ว คือสมองมันพัฒนาเสมอ ประสบการณ์ที่เจอทำให้เราได้เรียนรู้

คนเรารักกันก็เพราะฮอร์โมนเพศถูกไหม

มันเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เรามีความรู้สึกอยากหาคู่ พอเราเจอคนที่ตรงสเปค และดึงดูดกันและกัน เซลล์สมองรักคนนี้ก็ทำงาน และจะทำงานมากขึ้นเมื่ออีกคนตอบรับความรักของเรา สะท้อนกลับปมระหว่างกันเป็นวงจร ความรักมันถึงเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าอีกคนไม่ได้คิดแบบเดียวกัน เราก็จะเจ็บปวดเพราะมันทำให้รู้สึกเหมือนถูกผลักออกจากฝูง

ที่เราเจ็บเวลาอกหัก มันก็มาจากการถูกปฏิเสธ ต้องอยู่รวมกันเป็นฝูงใช่ไหม

ใช่ครับ มนุษย์ต้องอยู่รวมกันเป็นฝูง ถ้าถูกปล่อยไว้เราจะตาย เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่อ่อนแอมาก เราไม่มีพลังวิเศษอะไรเลย แต่เราชนะสัตว์อื่น ๆ ได้เพราะเราอยู่รวมกันเป็นฝูง ฉะนั้นการอยู่เป็นฝูงมันจึงสำคัญกับเรามาก เราก็เลยรู้สึกทรมาน

สุด ๆ เมื่อไม่ได้อยู่กับกลุ่ม หรือถูกผลักออกจากกลุ่ม มันก็ตอบได้ว่าทำไมเราถึงเจ็บปวดตอนที่โดนเตะ หรือเลิกกับแฟน

แต่เราไม่ได้เป็นคนป่า แล้วความต้องการอยู่เป็นฝูงมันถึงจำเป็นอยู่ไหม

ถึงตอนนี้เราจะเจริญมากแต่ก็ต้องการอยู่เป็นฝูง ต้องการใครสักคนอยู่ดี เพราะสมองของเรา มันยังหลงเหลือส่วนที่เป็นคนป่าอยู่ แม้ว่าสิ่งแวดล้อมจะไม่ใช่ป่าแล้วก็ตาม ดังนั้นเราก็เลยยังเจ็บปวดทรมาน เศร้า เสียใจ เมื่อแยกจากใครสักคนที่เรารัก

การอธิบายวิทยาศาสตร์กับความรักให้คนอกหักฟัง มันจะทำให้อะไรดีขึ้นไหม

เวลานั้นความรู้ทางวิทยาศาสตร์มันไม่ได้ช่วยเลยครับ ส่วนใหญ่ต้องการแค่คำปลอบใจ อกหักมันทรมานเนอะ มากกว่าคำอธิบายที่ว่า สมัยก่อนเราอยู่ในป่า เราต้องอยู่เป็นฝูง พอแยกกันอยู่เลยทรมาน เขาไม่ได้อยากฟังสิ่งนั้น เพราะเวลาอกหักในทางจิตวิทยา มนุษย์ต้องการอีกคนหนึ่งให้เห็นเขา คนที่ทำให้เขารู้สึกว่าเขากลับไปเข้าฝูงเหมือนเดิมได้อีกครั้ง พูดแบบให้เข้าใจง่าย ๆ เลยคือ แกจะเป็นเพื่อนกับฉันไหม แค่นี้เลย

แล้วมันมีวิธีที่ทำให้เสียใจน้อยที่สุดเวลาอกหักไหม

ผมบอกได้แค่ ว่า มันถูกต้องแล้วที่จะเสียใจที่ทรมานกันอยู่คือ ไม่ยอมรับมากกว่าว่าเสียใจ เพราะมันทำให้เรายังคิดถึง ทำให้สมองสร้างความคิดถึงไปเรื่อย ๆ เพราะเราไปต่อต้านว่าเราไม่เสียใจ แต่เมื่อถึงจุดหนึ่งที่ยอมรับได้ว่า

มันต้องเป็นเช่นนั้น โอเค เรายังรักเขาอยู่และเสียใจนะที่ต้องเลิกกัน ซึ่งบางครั้งเราอาจจะต้องยอมรับว่า เราอาจจะไม่ลืมเขาเลยไปตลอดชีวิต

แต่สุดท้ายเราจะหายเจ็บปวดจากความรักได้จริงไหม

มนุษย์ถูกสร้างมาให้เรียนรู้และปรับตัว มันอยู่ในสมองของเราครับ เราเก่งในเรื่องการปรับตัวที่สุด ความรักก็เช่นกัน จบไปแล้วเราก็ปรับตัวใหม่ ความรักมันไม่ได้เกิดขึ้นกับเรา เรารักใครสักคนเพราะว่า เราเลือกที่จะรัก และเราก็ต้องเลือกต่อ ๆ ไป

“เวลาอกหัก
คนเราต้องการ
คำปลอบใจมากกว่าคำอธิบาย
ความรักทาง
วิทยาศาสตร์”

อ่านบทสัมภาษณ์
พิเศษ ได้ที่นี่





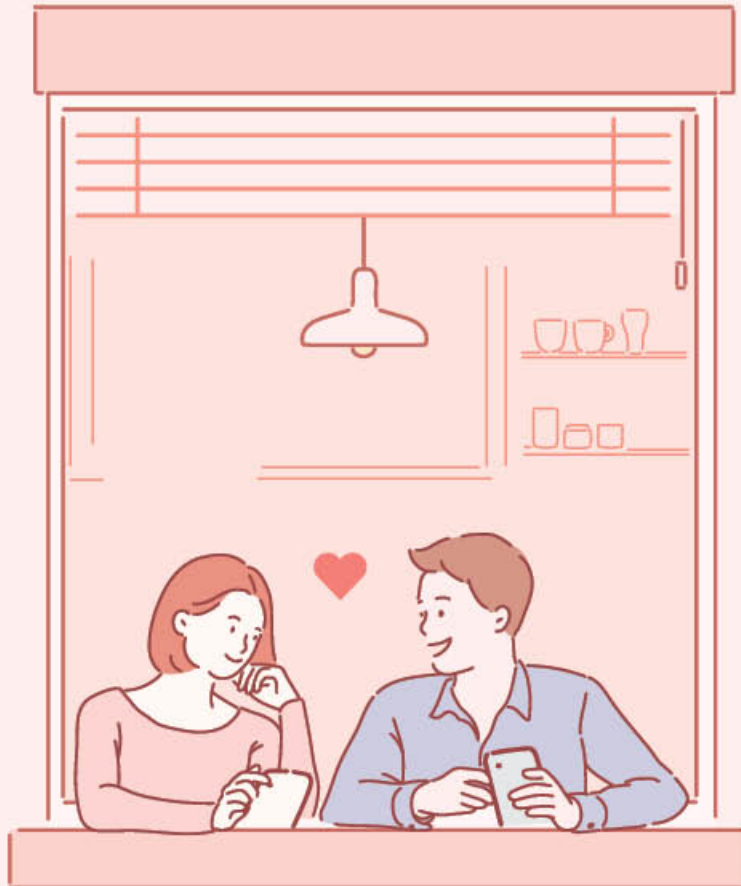
พิกมอองจ่อ มาจ้องตากัน

เรื่อง : นพนก ภาพประกอบ : ธัญญดา เกษสุวรรณนวล

The New York Times ได้ศึกษาเกี่ยวกับเคล็ดลับที่จะช่วยให้คนเรารู้สึกสนิทสนม หรือเกิดความใกล้ชิดกันมากขึ้น แม้จะยังไม่รู้จักกัน นั่นคือการมองตาอีกฝ่าย และต้องมองนานประมาณหนึ่งด้วย

การมองตาจะไปกระตุ้นสมองส่วนในสุด เวลาที่มองตากัน ร่างกายจะหลั่งสาร Phenylethylamine (PEA) ออกมา ทำให้รู้สึกว่ามีเสน่ห์มากขึ้น จนถึงขั้นตกหลุมรักกันได้

เวลาเรารู้สึกสนใจอะไรมา ๆ รูม่านตาจะขยาย นัยน์ตาจะดูกลมโตและเป็นประกาย เป็นสัญญาณให้คนที่จ้องตาด้วยรู้ว่าเรากำลังสนใจเขาเป็นพิเศษ



ถ้าอยากกระตุ้นให้สาร PEA เกิดขึ้น ให้พยายามมองตาคู่สนทนาในระหว่างที่พูดคุยประมาณ 75% ของเวลาทั้งหมดที่พูดคุยกัน

ความประทับใจในการเจอกันครั้งแรกของคนเราเกิดจาก

ภาษากาย **55%**

น้ำเสียง และความเร็วในการพูด **38%**

เรื่องราวที่พูด **7%**

บ่งบอกได้ว่าการสบตาเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้คนเรตกหลุมรักกันได้



Arthur Aron นักจิตวิทยา ได้ทำงานวิจัยเรื่องการมองตา 4 นาที แล้วจะตกหลุมรักกัน เขาพบว่า การนั่งจ้องตาเป็นเวลา 4 นาที โดยไม่มีอะไรมาขัดจังหวะหรือรบกวน สามารถทำให้คนสองคนเกิดการสนใจกัน และอาจนำไปสู่การตกหลุมรักได้ (ทั้งคู่อาจต้องมีคุณสมบัติหรือหน้าตาใกล้เคียงกัน)

แหล่งข้อมูล

- Psychology of Psychology

- How To Connect With Anyone. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 ม.ค. 2562 จาก www.youtube.com

- Why We Fall in Love: The Science of Love สืบค้นเมื่อวันที่ 10 ม.ค. 2562 จาก

<https://examinedexistence.com>



PLOOK BLOG

พื้นที่แสดงผลงานสำหรับ "นัก (อยาก) เขียน"

ร่วมส่งผลงานง่าย ๆ ด้วยการเขียนเรื่องราวตาม Theme ที่กำหนดทาง www.trueplookpanya.com/blog บทความที่ได้รับการคัดเลือกจะได้รับการตีพิมพ์ในนิตยสาร Plook ฉบับเดือนถัดไป

อย่าช้า ต่อยากเห็นผลงานตัวเอง ตีพิมพ์ในนิตยสารจริง ๆ สักเล่มรีบไปเขียนกันเลย

อ่านบทความอื่น ๆ
ใน Theme นี้ได้ก็



4 วิธีรับมือกับความเหงา



Gillmergirl



favourite



3,974 views

ก้าวเข้าเดือนกุมภาพันธ์บรรยากาศห่อหุ้ม ๆ ตัวก็จะอบอุ่นไปด้วยความสวัสดีหวานแหว่งของเหล่าบรรดาผู้รักทั้งหลาย ทำให้คนโสดอย่างเรา ๆ ยิ่งรู้สึกอ้างว้างมากขึ้น ทอดยาคความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวไร้คู่ของตัวเองหนักเข้าไปอีก จนรู้สึกเกลียดวันวาเลนไทน์เข้าไส้ เลิกนอยด์แล้วหันมาต่อสู้กับความรูสึกเหงา ๆ เคร้าซึมในช่วงวันแห่งความรักแล้วกลับมาเป็นตัวของตัวเองที่แอบบีสด ๆ ด้วย 4 วิธีต่อไปนี้

1. โสด อย่างมีคุณค่า

อย่าเอาวันแค้นวันเดียวมาทำให้เรารู้สึกแย่ ลดคุณค่าในตัวเอง หรือใช้เป็นเครื่องตัดสินว่าเรา รักใครไม่เป็นหรือไม่มีใครรัก บางทีเรื่องของความรักมันก็ต้องอาศัยจังหวะและเวลา เพียงแต่ว่าวันนี้ยังไม่ใช่วันของเรา ยังไม่เจอคนที่จะเป็นของเราเท่านั้นเอง โสดแบบนี้ก็มีอิสระดีนะ

2. อย่าเอาตัวเองไปเปรียบกับคนอื่น

มองความโสดของเราว่าเป็นข้อดีที่ทำให้เรามีอิสระที่จะพบเจอผู้คนใหม่ ๆ เปิดโอกาสตัวเองให้ได้เรียนรู้ที่จะค่อย ๆ วางแผน หรือพัฒนา

ความสัมพันธ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้กับคนที่เข้ากับเราได้จริง ๆ หรือเลือกทุ่มเทกับการเรียนเพื่อความมั่นคงในชีวิตก่อน

3. อย่าตัดสินคุณค่าตัวเองจากคำว่า ไร้คู่

ถึงตอนนี้จะโสดแต่เราก็ไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวนะ พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนฝูงล้อมหน้าล้อมหลังเยาะเย้ยไป ไร้คู่ไม่ได้แปลว่าไร้ค่านะจ๊ะ

4. ถ้าเหงามากก็ออกไปสนุกกับเพื่อน

ให้รางวัลกับตัวเองด้วยการทำสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข หรือนัดเพื่อนที่ยังโสดออกไปเที่ยวกันให้มันสุดเหวี่ยง และจำไว้ว่าความโสดไม่ใช่โรคภัย ไม่ใช่คำสาป ไม่ได้เป็นปัญหาหนักอกแก้มืดทมิฬอะไรเลยด้วยซ้ำ ไม่จำเป็นต้องรับการรักษาเร่งด่วนหรือต้องการความช่วยเหลือแต่อย่างใด แต่เป็นแค่ประสบการณ์ช่วงหนึ่งของชีวิตเท่านั้น



No.1 BEST 4G+^{900 850 1800 2100} IN ASIA-PACIFIC*

ทรูมูฟ เอช 4G+ ที่ดีที่สุด

แรงทุกทิศ ครอบคลุมทั่วไทย





เรื่อง : จักรกานต์ วัฒนศิริ
ภาพ : Varisara.Claire

ทำ เป็น [เล่น]



แคร่-วริศรา ชัยกระวีพันธ์

เมื่อรู้ว่ามีคนไทยผ่านอดีตชั้นเพื่อเป็นนักเต้นที่ทันสมัยแลนด์ เราท้อใจไม่ได้ที่จะเต้นเพราะนอกจากอาชีพนักเต้นจะเป็นไปได้ยากในบ้านเรา เธอยังต้องแข่งกับคนหลาย

เชื้อชาติเพื่อที่จะได้ไปมออบรอบยับในชบวนพาเหรดระดับโลก ณ ช่องทางทันสมัยแลนด์ แต่แคร่-วริศรา ชัยกระวีพันธ์ ทำได้

Play Ya
Dream

Claire

นักเต้นในดิสนีย์แลนด์

“เราเห็นแววตาเด็กที่คิดว่าเราหลุดออกมาจากการดูที่เขาสอบ แววตาเขามีความสุข มันเป็นสิ่งมหัศจรรย์เหมือนกันนะ”

อาชีพใฝ่ฝันที่อยากไปถึง

แค่เธอก็ไม่รู้ว่ในอนาคต เธอจะได้มาเป็นหนึ่งในนักเต้นดิสนีย์แลนด์ เพราะก่อนหน้านี้เธอเป็นครูสอนบัลเลต์และมีความสุขกับการสอนมาถึง 4 ปี “แค่คิดว่าเราอายุยังไม่เยอะ แค่ลองสอนแล้ว ก็รู้สึกว่าการสอนเป็นสิ่งที่เราก็อชอบ แต่พอมีโอกาสนใหม่ ๆ เข้ามา ก็อยากลองทำดู โอกาสหรืออะไรก็ตามมันเป็นสิ่งที่เรายังมองไม่เห็น เพราะเรายังไม่ได้อยู่ในจุดที่จะมองเห็นได้ แต่วันหนึ่งเราจะมองเห็นทุกอย่างเอง”

ความรู้สึกของคนที่กำลังบอกรอยยิ้ม

นอกจากเธอจะได้ทำงานกับทีมงานระดับโลกแล้ว ทุกครั้งที่ได้ออกไปโชว์ เธอยังได้เื่อะไรกลับมาอะไรง่ายอย่างที่เราเรียกหาความมหัศจรรย์ “การออกไปเต้นในชบวน มันอาจดูเหมือนแค่ออกไปเต้น แต่เวลาที่เรากออกไปเต้น เราเห็นแววตาเด็กที่คิดว่าเราหลุดออกมาจากการดูที่เขาสอบ แววตาเขามีความสุข มันเป็นสิ่งมหัศจรรย์เหมือนกันนะ เราทำให้คนคนหนึ่งมีความสุขได้ขนาดนั้นเลยหรอ ทั้ง ๆ ที่เราก็ต้อออกมาเต้นเอง”

งานบอกรอยยิ้มต้องยับจากข้างใน

4 ขวบคืออายุที่ควรจะเริ่มเรียนบัลเลต์ นอกจากจะต้องมีร่างกายที่แข็งแรงแล้ว ครูบอกว่าอาชีพนี้จะต้องยับจากข้างในด้วย “ใจเราต้องชอบมันจริง ๆ เพราะมันอาจดูเป็นงานที่มีความสุขสนุกมาก แต่ไม่มีงานไหนที่ไม่เหนื่อย เราต้องมั่นใจจริง ๆ ว่าเราชอบ เพราะมันเป็นงานที่มอบรอยยิ้มให้คนอื่น ถ้าเราไม่ได้มีความสุขกับมันจริง ๆ ยิ้มที่แท้จริงมันจะไม่ออกมา”

#พื้นที่วัยรุ่น

ทำ เป็น [เล่น] อย่างสร้างสรรค์



เรื่องน่ารู้ของแคร์

- เธอเริ่มเรียนบัลเลต์ช้ากว่าคนอื่นถึง 6 ปี แต่ไม่เคยยอมแพ้
- เธอเป็นครูสอนบัลเลต์ตั้งแต่เรียนมหาวิทยาลัยชั้นปี 3
- ได้เซ็นสัญญากับทางฮ่องกงดิสนีย์แลนด์แล้ว และจะต่อสัญญาอีก 1 ปี
- มีนักเต้นที่เป็นคนไทยในฮ่องกงดิสนีย์แลนด์กว่า 10 คน
- เธอเคยถูกมองว่าหยิ่งเพราะติดบุคลิกนักบัลเลต์ที่ต้องหลังตรงหน้าเชิด
- บทบาทที่เธอชอบที่สุดตอนเดินชบวนพาเหรดคือ Hula Girl



ADD FRIENDS

เรื่อง : นพูน
ภาพ : นพูน, nutnutter



Nut

นัก เพื่อนสาวอาร์ทติส

ณัฐชา นภาพรวงศ์

ม. 6 SS.เทพลิลดา

ผลงาน : ถ่ายโฆษณา, ละคร

f : ณัฐชา นภาพรวงศ์

o : nutnutter



: ดูบทสัมภาษณ์พิเศษของนัก





สายกรีน ชอบปั่น

เห็นหน้าหวาน ๆ แบบนี้ แท้จริง ๆ นัทเป็นสายกรีนนะคะ คือเราเป็นคนติดกวน ติดปั่น และชวนคุยเก่งมาก ไม่สนทักที่ชวนคุยได้ เพื่อนดี ๆ เลยละ ที่เอามาได้ขนาดนี้เพราะนัทยึดคติว่าอย่าคิดมาก เพราะการคิดมากมันจะไปทำลายความสุขของเราได้ นัทเลยชอบใช้ชีวิตให้มีความสุขกับปัจจุบันมากกว่า

รอสอบสัมภาษณ์

เวลารว่างนัทจะชอบดูซีรีส์เกาหลี ชอบดูการออกแบบตกแต่งภายใน เพราะนัทอยากเรียนต่อคณะมัณฑนศิลป์ สาขาออกแบบภายใน ม.ศิลปากร ตอนนี้ก็อยู่ในช่วงรอสอบสัมภาษณ์ ตื่นเต้นมากเลยคะ พอทำพอร์ตโฟลิโอเสร็จแล้วก็ไล่ไปเยอะเลย เพราะสอบสัมภาษณ์ของศิลปากร เขาจะให้ส่งพอร์ตไปก่อน แล้วก็จะมีโจทย์มาให้ 5 โจทย์ ซึ่งเราจะต้องวาดตามโจทย์ที่เขาบอกมาลงในพอร์ต

ไลฟ์การวาดรูป

นัทชอบวาดรูปมาตั้งแต่เด็กแล้วคะ ตอนแรกก็แค่ชอบวาดรูปเฉย ๆ แต่พอได้ลองไปเรียนวาดรูปเพิ่มเติม ก็เลยทำให้อยากเรียนต่อด้านนี้มากขึ้น ที่เลือกเรียนสายวิทย์-คณิต เพราะตอนแรกคิดว่าเราจะเข้าสถาปัตย์ แต่พอเรียนไปก็คิดว่าเราเหมาะกับออกแบบภายในมากกว่า ซึ่งคณะที่นัทอยากเรียนอาจจะไม่ได้เน้นวิชาการมาก เพราะเน้นฝีมือล้วน ๆ คือวาดรูปและความคิดสร้างสรรค์

ชอบให้สายกรีน

ช่วงโค้งสุดท้ายของการสอบเข้ามหาวิทยาลัยแบบนี้ หลายคนก็อาจจะเครียด นัทจะบอกเทคนิคแก้เครียดให้คะ ถ้าเครียด เหนื่อย ท้อ ให้ไปนอน พอเราอนตื่นขึ้นมาแล้วทุกอย่างมันจะเบาขึ้น นัททำประจำเลย สู้ ๆ นะคะทุกคน

“ถ้าเครียด เหนื่อย ท้อ
ให้ไปนอน พอตื่นขึ้นมา
ทุกอย่างมันจะเบาขึ้น”

AddFriends

มาติดตามความเป็นนักกันนะคะ



*I've been all around the world, done all there is to do
But you'll always be the home I want to come home to
You're a wild night with a hell of a view
There ain't no place, ain't no place like you
There ain't no place, ain't no place like you*

สำนวนภาษาอังกฤษ เกี่ยวกับความรัก

เรื่อง : Plook Creator

พูดเรื่องรักอาจไม่ต้องใช้คำว่า love เพราะมีสำนวนภาษาอังกฤษหวาน ๆ มาให้
พูดเรื่องความรักแบบซึ้ง ๆ โรแมนติกในช่วงวันแห่งความรัก Valentine's day

fall in love

วลีคันทที่เราได้ยินบ่อย ๆ นี้หมายถึง ตกหลุมรัก
ซึ่งไม่นิยมใช้กับครอบครัวและเพื่อน ๆ แต่
พุ่งเป้าไปที่ความรักแบบคนรัก นอกจากใช้กับ
คนแล้วยังใช้กับสิ่งของได้ด้วย เวลาตกหลุมรัก
ใครหรืออะไรต้องใช้ preposition 'with' นะ
เช่น He fell in love with her. (เขาตกหลุมรัก
เธอ) เป็นต้น

to be the apple of your eye

หมายถึง คนที่เรารักหรือแครงมากที่สุด พูดง่าย ๆ
ก็คือ สดุดีรักของเรานั่นเอง โดยเราสามารถ
เปลี่ยนสรรพนามจาก your เป็นคำอื่น ๆ ได้
อย่าง my, our, his, her เช่น You are the apple
of my eye. (คุณคือสดุดีรักของฉัน) เป็นต้น

to take your breath away

ถ้ามีอะไรทำให้เรา take your breath away นั้น
หมายความว่าสิ่งนั้นต้องวิเศษหรือสวยงาม
มาก ๆ จนเราแทบลืมหายใจเลยทีเดียว เช่น You
looked so lovely when you walked in that it

took my breath away. (คุณดูน่ารักมากเมื่อคุณ
เดินเข้ามา ผมแทบลืมหายใจเลยล่ะ) เป็นต้น

head over heels

ไม่ได้หมายถึงกลับหัวกลับหาง ศีรษะอยู่เหนือ
ส้นเท้านะ แต่สำนวนนี้พูดถึงเรื่องความรัก
หวาน ๆ ซึ้ง ๆ หมายถึง หัวปักหัวปำ ถอนตัวไม่
ขึ้น เช่น Sarah is head over heels in love with
Tom. (ซาร่ารักทอมอย่างถอนตัวไม่ขึ้น) เป็นต้น

to pop the question

หมายถึง ขอแต่งงาน ที่สำคัญจำไว้ว่าจะไม่ใช่ a
question ต้องใช้ the question เพราะเป็นการ
ถามแบบเฉพาะเจาะจง ก็เป็นคำถามสำคัญนี้
เนอะ เช่น How did he pop the question? (เขา
จะขอแต่งงานแบบไหนนะ) เป็นต้น



LYRICAL VOCABULARY

No Place

Artist : Baekstreet Boys

place

สถานที่ สามารถใช้คำว่า
area ได้เช่นกัน

view

การมอง สามารถใช้คำว่า
look ได้เช่นกัน

beach

ชายทะเล สามารถใช้คำว่า
shore ได้เช่นกัน

breath

การหายใจ สามารถใช้คำว่า
respiration ได้เช่นกัน

ดูคำแปลแบบเต็ม ๆ ของเพลงนี้
ได้เลย !



Scan me

**SOUND
SHAKE**

เขย่าฮาร์ดเพลงฮิตและสนุกกับภาษาอังกฤษไปพร้อมกับ

f : Sound Shake



เรื่อง : พิกัด-ปัทมา เพ็ชรวัฒนา

Trick เด็กก๊ง พิชิตการอ่าน 'Read Smart not Read Hard'

กิจกรรมคือเครื่องมือสร้างทักษะ สร้างความสุข และเป็นใบเบิกทางให้น้อง ๆ ใช้เป็นอาวุธเข้าสู่สมรภูมิ TCAS แต่ปัญหาใหญ่ของเด็กกิจกรรมคือ 'อ่านหนังสือไม่ทัน' หัวใจของเด็กกลุ่มนี้อยากกุมเก๋ทำกิจกรรมให้ได้ แต่ก็ไม่อยากมีคะแนนที่ด้อย ในความรู้สึกของเขา ตัวปัญหาคือ 'เวลา' ที่ไม่เคยพอ ความจริงแล้วเวลาไม่ใช่ปัญหา แต่การบริหารเวลาต่างหากที่มีปัญหา วันนี้พี่นักมี Trick ง่าย ๆ ให้เด็กกิจกรรมพิชิตการอ่าน ด้วย...กฎการอ่าน 3 Times

อ่านรอบที่ 1 Soan : อ่านอย่างสำรวจตรวจรายละเอียด

เป็นขั้นตอนแรกของการอ่านหนังสือ เหมือนจะเสียเวลาน้อยที่ต้องมาอ่านอย่างสำรวจ แต่จริง ๆ แล้วใช้เวลาไม่มากเลย หลักการสำคัญคือ - กวาด โยให้ เป็น ก้อน คือการอ่านแบบกวาดสายตา เพื่อโยเนื้อหา ให้เป็นก้อนข้อความ ไม่ใช่อ่านจ๋าเป็นคำ - ใช้สัญลักษณ์ พักพิศเส้นทาง เป็นการสร้างทางลัดเพื่อสื่อสารกับสมอง กันหลงทาง และจะได้ง่ายต่อการจดจำ เมื่อย้อนกลับมาทบทวน ในการอ่านรอบแรก เราต้องทำสัญลักษณ์ไว้ เมื่อกลับมาอ่านซ้ำรอบสองก็จะง่ายขึ้นและไม่เสียเวลา ตัวอย่างสัญลักษณ์ เช่น * เป็นสูตร / ชื่อเฉพาะ / ออกสอบบ่อย เป็นต้น

อ่านรอบที่ 2 Sooon : อ่านอย่างกลั่นกรองคัดเลือกประเด็นสำคัญ แล้วทำ 'โน้ตย่อ'

ดึงสาระสำคัญมาเขียนด้วยภาษาของเรา การอ่านหนังสือที่มีประสิทธิภาพต้องผ่านการจดด้วยมือ เพราะในขณะจด สมองต้องควบคุมสั่งการว่าต้องเขียนอะไร สะกดอย่างไร กระบวนการทั้งหมดนี้ถือว่าการอ่านอย่างหนึ่ง เป็นการทบทวนที่ดีมาก ความรู้จะค่อย ๆ แทรกตัวผ่านการเขียนเข้าไปในสมองโดยที่

ไม่ทันตั้งตัว มารู้สึกตัวอีกทีก็จดจำเนื้อหาที่เขียนได้เกือบหมดแล้ว

อ่านรอบที่ 3 Soore : อ่านแบบเก็บแต้ม

การอ่านในขั้นนี้ทำให้เกิดสกอร์นั้น เราต้องพยายามจำและเข้าใจโน้ตย่อที่จัดทำมาแล้ว ประกอบคู่ไปกับการทำข้อสอบเก่า ใช้เวลาอ่านน้อย แต่ใช้สมาธิมาก เลือกอ่านในเวลา 'Prime Time' คือช่วงเวลาทองที่เหมาะสมกับสไตล์การอ่านของเรา จะช่วยให้ความรู้ได้เจอกับสมองที่ตื่นตัวเต็มที่ การอ่านที่ดีไม่ใช่การทวนอ่าน แต่ต้องรู้จักอ่านอย่างอดทน

กฎการอ่าน 3 Times บางคนอาจจะมองว่าอ่านรอบเดียวก็แทบจะไม่มีเวลาอยู่แล้ว นี่ต้องอ่านถึง 3 รอบ จะไม่หนักไปหรือ ตอบได้เลยว่าไม่หนัก เหมือนขนของจำนวนมากในคราวเดียว กับแบ่งการขนเป็น 3 ครั้ง น้อง ๆ คิดว่าแบบไหนจะหนักกว่า อย่างมองว่าการทำหลายครั้งคือการเสียเวลา แต่จงมองว่า เพราะการอ่านมีคุณค่า จึงคู่ควรกับการใช้เวลาของเรา ยิ่งทำซ้ำ ยิ่งใช้เวลาเร็วขึ้น และนี่คือ Read Smart not Read Hard อ่านหนังสือแบบเท่ ๆ ไม่ต้องเซเพราะอ่านหนัก !



pi-mut

"พิบัก"

นักทนาย เพ็ชรวัฒนา

- ปริญญาตรี
วารสารศาสตร์บัณฑิต
สาขาวิชาวิทยุกระจายเสียงและโทรทัศน์ คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน ม.ธรรมศาสตร์

- ปริญญาโท
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (รัฐศาสตร์) สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ ม.เกษตรศาสตร์

- ผู้เชี่ยวชาญด้าน
แนะแนวการศึกษา สายงาน
การศึกษาและวิชาการ
(Education & Academic
Affairs) บมจ.ทรูคอร์ปอเรชั่น



ธุรกิจการบิน สอนดุสิต พลอย-วริยา พิทักษ์พงศ์ไทย

เรื่อง : พิชยา คงสาร และพรพรรณ อยู่ศักดิ์



เชื่อว่าอาชีพในฝันในวัยเด็กหลาย ๆ คน หนึ่งในนั้นต้องมีอาชีพแอร์โฮสเตสหรือสจ๊วตแน่นอน เพราะเป็นอาชีพที่ได้เดินทางไปในสถานที่ต่าง ๆ เหมือนที่เราได้ออกไปท่องเที่ยวตลอดเวลา นื่อง ๆ คนไหนที่ชอบการเดินทาง รักการบริการ หรืออยากรู้ในสายงานธุรกิจการบินนั้นเรียนเกี่ยวกับอะไรบ้าง พี่พลอย-วริยา พิทักษ์พงศ์ไทย รุ่นพี่ปี 4 สาขาวิชาธุรกิจการบิน คณะโรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต พร้อมมาให้คำตอบ

สาขาวิชาธุรกิจการบิน

เป็นการศึกษาครบทุกด้านของธุรกิจการบิน ไม่ว่าจะเป็นการจัดการผู้โดยสารภาคพื้นดิน การจัดการงานบริการบนเครื่องบิน การขนส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ทางอากาศ การสำรองที่นั่งและจำหน่ายตั๋ว การจัดการอาหารและเครื่องดื่มบนเครื่องบิน

แรงบันดาลใจในการเรียน

เริ่มจากพี่ชายเรียนสาขาวิชาธุรกิจการบิน ที่มหาวิทยาลัยสวนดุสิตเหมือนกัน และปัจจุบันก็ได้ทำงานอยู่ที่สายการบินแห่งหนึ่ง เราได้เห็นก็รู้สึกพี่ชายได้ทำงานที่สนุก และเป็นงานที่ดี แล้วส่วนตัวเราก็สนใจด้วย และได้เห็นว่าสาขาวิชาธุรกิจการบินมีหลาย ๆ ด้านให้ได้เรียนรู้



การเรียนแต่ละชั้นปี

ปี 1-2 เรียนที่วิทยาลัยสุพรรณบุรี เป็นการเรียนวิชาพื้นฐานทั่วไป และพื้นฐานการบิน
ปี 3-4 เรียนที่กรุงเทพฯ ปี 3 เรียนเกี่ยวกับอุตสาหกรรมการบินทั้งหมด การขนส่งการบิน ความเสี่ยงในธุรกิจการบิน การสัมภาษณ์ และ
ปี 4 เป็นการฝึกงานกับบริษัทการบินไทย

เรียนกับผู้เชี่ยวชาญโดยตรง

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เป็นที่แรกที่เปิดสอนสาขาวิชาธุรกิจการบิน จึงมีอาจารย์ที่ทำงานด้านสายการบินโดยตรง และมีความรู้ ความเชี่ยวชาญด้านการบินโดยเฉพาะมาสอน ซึ่งรับรองว่าคนที่มาเรียนที่นี่ จะได้รับความรู้ และประสบการณ์ที่เต็มที่แน่นอน

พัฒนารอบด้าน

นอกจากความรู้ในด้านการบินที่เราจะได้รับแน่นอนแล้ว ในช่วงระยะเวลาการเรียน จะทำให้ตัวเรามีพัฒนาการด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้นอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นด้านบุคลิกภาพ ด้านมนุษยสัมพันธ์ แนวความคิด รวมถึงทักษะด้านภาษาอังกฤษ



ที่ผู้เรียนจะได้ใช้งานตลอด ทำให้สามารถนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้กับการทำงานในอนาคตได้อย่างแน่นอน

คุณสมบัติที่ต้องมี

ต้องเป็นคนชอบงานบริการ ชอบการเดินทาง พบปะผู้คน เพศหญิงต้องมีส่วนสูงไม่ต่ำกว่า 158 ซม. และเพศชายต้องมีส่วนสูงไม่ต่ำกว่า 170 ซม. โดยน้ำหนักต้องสัมพันธ์กับส่วนสูง การเตรียมตัวเน้นฝึกทักษะด้านภาษาอังกฤษ ต้องอยู่ในระดับดี และมี GPAX ไม่ต่ำกว่า 2.00

ตลาดงาน

สายงานเปิดกว้างมาก สามารถทำงานได้ทั้งในไทย และต่างประเทศ ได้แก่ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน, พนักงานบริการ และต้อนรับภาคพื้น, พนักงานบริการในอุตสาหกรรมการบิน, ขนส่งสินค้าทางอากาศ, พนักงานสำรองที่นั่ง และออกบัตรโดยสาร

ข้อมูลการสอบเข้า



สาขาวิชาธุรกิจการบิน
คณะโรงเรียนการท่องเที่ยวและ
บริการ
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
<http://www.dusit.ac.th>

TCAS

สอบที่ 1 Portfolio
สอบที่ 2 แบบโควตา
สอบที่ 3 รับตรงร่วมกัน
GAT 40%, สัมภาษณ์ 60%

ADMISSIONS (สอบ 4)

G
PAX

20%

O
NET

30%

GAT

50%



รู้จักคณะนี้มากขึ้น





ริสแบนด์ ‘จับใจ’ ตัวช่วยสำหรับผู้สูงอายุ

เสียง : นพพก ภาพ : ธนพจน์ ญาสนุกร

เจ๋งสุด ๆ กับผลงานการออกแบบนวัตกรรมด้านสุขภาพที่น่าจับตามอง อย่าง ริสแบนด์จับใจ ที่สามารถตรวจจับชีพจรผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคหัวใจ หากเกิดความผิดปกติก็จะสามารถช่วยเหลือได้ทันที แนวคิดดี ๆ นี้มาจากความคิดของ ธนพจน์ ญาสนุกร นักศึกษาปีที่ 2 สาขาวิชาสารสนเทศการแพทย์ วิทยาลัย นวัตกรรมดิจิทัลและเทคโนโลยีสารสนเทศ ม.รังสิต

บึงไอดี

จุดเริ่มต้นคืออาจารย์ให้โจทย์มาคิดว่าจะทำสตาร์ทอัพเรื่องอะไร ผมก็พยายามคิดถึงปัญหาที่มีอยู่ในบ้านเรา แล้วก็พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักเป็นโรคหัวใจ และมักจะอยู่บ้านคนเดียวในช่วงเวลาที่ลูกหลานออกไปทำงานหรือเรียน ผมเลยคิดว่าถ้าเกิดอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยขึ้นมาในช่วงเวลานั้น ใครจะช่วยพวกเขา ตอนนั้นผมเหลือบไปเห็นริสแบนด์ที่ข้อมือพอดีเลยบึงไอดีได้ว่าน่าจะเอาเซ็นเซอร์จับชีพจรมาใส่ในริสแบนด์ ถ้าโรคหัวใจกำเริบหรือเสี่ยงเป็นลมก็จะได้รับการช่วยเหลือได้ทันที ซึ่งผมได้ชักชวนรุ่นพี่อีก 2 คนที่เจอกันบ่อย ๆ ในห้องปฏิบัติการมาช่วยทำด้วยครับ

เจ๋งจนได้ทุน

ริสแบนด์นี้สามารถจับชีพจรและความดันโลหิตได้ มีปุ่ม SOS และ Voice message ถ้าเกิดอะไรขึ้นแค่กดปุ่ม SOS เครื่องก็จะโทรออกไปยัง 5 เบอร์ที่ตั้งค่าไว้ และจะโทรจนกว่าจะมีคนรับสาย ส่วนการทำงานของริสแบนด์คือจะคอยตรวจจับชีพจร โดยจะส่งข้อมูลชีพจรผ่านบลูทูธที่เชื่อมต่อกับแอปพลิเคชันในสมาร์ทโฟน หากเกิดความผิดปกติก็จะมีการ

แจ้งเตือนไปที่แอปของญาติเพื่อให้การช่วยเหลือได้ทันที ความภูมิใจคือ ได้ไปประกวดในงานประชุมวิชาการวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแล้วได้รางวัลนวัตกรรมดี ได้ทุนสนับสนุนจากทรู อินคิวบ์ มาพัฒนาโปรเจกต์ต่อครับ หลังจากเวทีนั้นก็ได้ไปประกวดเวที Startup Thailand 2017 อีก พอลงเวทีมาก็มีคนแนะนำให้ไปจดสิทธิบัตรเพื่อคุ้มครองสิทธิและไอเดียของตัวเอง และมีโรงพยาบาล 2-3 แห่ง ได้ติดต่อมาเพื่อขอซื้อไปใช้กับผู้ป่วยด้วยครับ

รับคว่ำไว้ทุกโอกาส

นี่คือ 3 สิ่งที่ผมได้เรียนรู้จากการทำริสแบนด์ครับ หนึ่งคือได้เรียนรู้เรื่องการทำการตลาด ทำให้ได้รู้ว่าการทำการตลาดนั้นสำคัญมาก สองคือได้เรียนรู้การเขียนโปรแกรมแบบลำหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเดียวกัน และสามคือได้นำความรู้ ความสามารถมาประยุกต์ใช้ ทำให้ไอเดียที่คิดเป็นจริงได้ สำหรับใครที่กำลังอยากลงมือทำอะไร ผมขอแนะนำว่าถ้ามีโอกาสเข้ามาให้รีบคว้าไว้ ก่อนที่มันจะหลุดลอยไป เพราะโอกาสมันไม่ได้เข้ามาหาเราง่าย ๆ นะครับ ☺





นวัตกรรมการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์
เพื่อศักยภาพการศึกษาโรงเรียนเอกชน



ENGLISH-G
English Genius Program

เริ่มต้นภาษาอังกฤษอย่างมั่นใจ ต้องเริ่มจากพื้นฐานการเรียนรู้

ครู คลิ๊กไลฟ์ พลัสสุด English Genius สร้างรากฐานการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ
ผ่านสื่อมัลติมีเดียที่ล้ำสมัยได้มาตรฐานสากล CEFR เน้นการพัฒนาทักษะ 4 ด้าน
ฟัง พูด อ่าน เขียน ส่งเสริมให้เด็ก ๆ มีส่วนร่วมในการเรียนด้วยความสนุกสนาน

โรงเรียนเอกชนที่สนใจสามารถติดต่อสอบถามได้ที่

0 2858 8353, 0 2858 8349

 www.trueclicklife.com  [trueclicklife](https://www.facebook.com/trueclicklife)





เติมความหวาน กับ 4 คาเฟ่ สุดเก๋ก๊าก

เรื่อง : นพน

ภาพ : Fahfahstation, Nahim Cafe, Pixie Dust cafe, Pink Planter Cafe



วาเลนไทน์ปีนี้ อยากจะชวนไปเติมความหวาน เพิ่มความ
ฟรุ้งฟริ้งให้หัวใจ ใครจะคงเพื่อนสนิท จูงมือคุณพ่อคุณ
แม่ หรือไปนั่งมองตากับคนรู้ใจก็ได้หมด และนี่คือ 4 คาเฟ่
สุดเก๋ก๊ากที่เราคัดสรรมาให้แล้วว่า มีบุ๋มถ่ายรูปแสบตึกจาก
หลังสวย เครื่องดื่มหวานชื่นใจ ขนมอร่อยละมุนลิ้น และ
ที่สำคัญคือ ราคาสบายกระเป๋า ถ้าเงินไปอยู่ที่ร้อยก็อื้อ
อร่อยหัวใจสับสนฟูได้



Fahfahstation

สายหวานเห็นร้านนี้แล้วจะต้องตกหลุมรัก
นอกจากสีชมพูพาสเทลที่ดูละมุนแล้ว เจ้าของ
ร้านยังได้วาดตัวการ์ตูนคาแรกเตอร์ของเธอไว้
ตามกำแพงร้านหลากหลายมุม ทำให้มีมู
ถ่ายรูปให้เลือกมากมายตั้งแต่หน้าร้านจนถึง
ในร้าน นอกจากความมุ้งมิ้งของร้านแล้ว ขนม
และเครื่องดื่มก็น่ารักมากด้วย เราขอแนะนำ
ให้สั่งชาไข่มุก แล้วถ่ายรูปกับแก้วน้ำที่เป็นลาย
การ์ตูนคาแรกเตอร์ของร้าน น่ารักสุด ๆ

พิกัด : เมืองเอก รังสิต ขอยพหลโยธิน 87
เวลาเปิดปิด : เปิดทุกวัน 10.00-20.00 น.
ราคาเริ่มต้น : 25 บาท



HIGHLIGHT



"The life you have led doesn't need to be the only life you have."

Pixie Dust Cafe

ใครที่อยากจะเปลี่ยนบรรยากาศ อยากเข้าไปอยู่ในโลกแห่งนิยายและเวทมนตร์ ต้องมาที่คาเฟ่สุดเก๋นี้ ที่นี้ได้แรงบันดาลใจมาจากการนำเรื่องราว Fairy และ Magic มาผสมเข้าด้วยกัน นอกจากคอนเซ็ปต์ร้านจะเก๋แล้ว ขนมและเครื่องดื่มก็ดีไม่แพ้กัน เราขอแนะนำให้สั่งบัตเตอร์เบียร์มาดื่ม และฟินไปกับเค้กสลัดมูนที่มีสีล้นน่ารักสไตล์โฮมเมด

พิกัด : สยามสแควร์ซอย 2 อยู่ภายในร้าน Daddy and the Muscle Academy

เวลาเปิดปิด : เปิดทุกวัน 12.00-21.00 น.

ราคาเริ่มต้น : 65 บาท



Must Know



• อยากเก่งกว่าคนอื่นให้แต่งตัวเข้ากับคาเฟ่ที่เราจะไป รับรองเด่นสุด



• อย่าลืมสอบถามโปรโมชั่นพิเศษในช่วงวันแห่งความรัก เพื่อจะได้เก็บความหวานเพิ่ม



• ช่วงเทศกาลแบบนี้มักจะบิชนบหรือเครื่องเก็บรสพิเศษออกมา อย่าลืมลองละ

Nahim Cafe x Handcraft

คาเฟ่สไตล์ชีวิตที่ซ่อนตัวอยู่ในซอยนานา ย่านเยาวราช เป็นคาเฟ่ที่มีสีสันสดใส ถ้าใครได้แวะมาจะต้องห้ามพลาดถ่ายรูปกับเหล่าอัลปาก้ามากมายที่อยู่ตรงกำแพง และตุ๊กตาอัลปาก้าที่เป็นซิกเนเจอร์ของที่นี่ ส่วนเครื่องดื่มขึ้นชื่อที่อยากให้สั่งคือ ชาผลไม้ที่เสิร์ฟมาในขวดแก้วดีไซน์น่ารักมาก ๆ และยังมีอร่อยมากด้วยถือเป็นอีกหนึ่งร้านที่นำไปเช็กอิน

พิกัด : ซอยนานา

เวลาเปิดปิด : วันจันทร์-ศุกร์ 11.00-21.00 น. วันเสาร์-อาทิตย์ 09.00-21.00 น.

ราคาเริ่มต้น : 50 บาท



Pink Planter Cafe

คาเฟ่ธีมพาสเทลเก๋าส์ ที่ตกแต่งร้านได้น่ารักมาก ๆ จุดเด่นของที่นี่คือ เมนูที่ครัวเทออกมาได้หน้าตาน่ารักก็มาก ๆ เราขอแนะนำให้ลองไอศกรีมโฮมเมดสูตรเฉพาะของทางร้านที่อร่อยจนต้องสั่งเพิ่ม ส่วนเมนูเครื่องดื่มก็มีให้เลือกเยอะเหมือนกัน ขนมและเครื่องดื่มที่น่ารักขนาดไหนต้องมาพิสูจน์ด้วยตัวเองนะ

พิกัด : สยามสแควร์ซอย 7 อยู่ภายในร้าน Matchbox ชั้น 3

เวลาเปิดปิด : เปิดทุกวัน 12.00-21.00 น.

ราคาเริ่มต้น : 30 บาท





DO GOOD together

เรื่อง : กุณิศ ธิบุญ

'How to ช่วยเพื่อนมนุษย์แบบ 7 ข้อ 1'

บริจาคอวัยวะต่อชีวิตเพื่อผู้อื่น



f : DO GOOD together

ทุกวันนี้เรื่องราวดี ๆ เกิดขึ้นมากมาย
มาร่วมกันสร้างสรรค์และแบ่งปันเรื่องราวดี ๆ เหล่านี้
ให้เกิดขึ้นทุกวัน

ขอบคุณข้อมูลจาก
<http://www.organdonate.in.th>

ขอบคุณภาพจาก
แฟนเพจ ศูนย์รับบริจาคอวัยวะสภากาชาดไทย

รู้ไหม ? เรา 1 คน สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้มากถึง 7 ราย จากการบริจาคอวัยวะ ซึ่งการบริจาคอวัยวะกับการบริจาคร่างกายนั้นไม่เหมือนกัน บริจาคอวัยวะ คือ การนำอวัยวะไปปลูกถ่ายให้กับผู้ป่วยที่ต้องการอวัยวะนั้น ๆ ส่วนบริจาคร่างกาย คือ การอุทิศร่างไปเป็นอาจารย์ใหญ่ ใช้สำหรับการเรียนของนักศึกษาแพทย์ เพื่อต่อยอดสร้างบุคลากรที่สามารถรักษาอีกหลายชีวิตได้ต่อไปในอนาคต ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยยังคงมีผู้รอรับบริจาคอวัยวะอยู่เป็นจำนวนมาก และไม่เคຍเพียงพอ

สำหรับอวัยวะใหม่ที่สามารถนำมาปลูกถ่ายได้แก่ หัวใจ ลิ้นหัวใจ ปอด ไต ตับ-ตับอ่อน รวมไปถึงเนื้อเยื่ออื่น ๆ อย่างผิวหนัง เส้นเอ็น หลอดเลือด กระดูก และกระจกตา

คุณสมบัติของผู้บริจาคอวัยวะ

- มีอายุไม่เกิน 60 ปี
- เสียชีวิตจากภาวะสมองตายด้วยสาเหตุต่าง ๆ
- ปราศจากโรคติดเชื้อ และโรคเมะเร็ง
- ไม่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน, หัวใจ, โรคไต, ความดันโลหิตสูง, โรคตับ และไม่ติดสุรา
- อวัยวะที่จะนำไปปลูกถ่ายต้องทำงานได้ดี
- ปราศจากเชื้อที่ถ่ายทอดทางการปลูกถ่ายอวัยวะ เช่น ไวรัสตับอักเสบนชนิดบี, ไวรัสเอดส์
- กรณำแจ้งเรื่องการบริจาคอวัยวะแก่บุคคลในครอบครัวหรือญาติให้รับทราบด้วย

2 ช่องทางง่าย ๆ ในการแสดงความจำนงบริจาคอวัยวะ

- เดินทางมาติดต่อแสดงความจำนงบริจาคที่ศูนย์รับบริจาคอวัยวะ สภากาชาดไทย และศูนย์บริจาคโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย จ.-ศ. เวลา 8.30-16.30 น. โทร. 1668, 02-256-4045-6 รายละเอียดเพิ่มเติม www.organdonate.in.th

- ดาวน์โหลดใบแสดงความจำนงบริจาคอวัยวะส่งกลับทางไปรษณีย์ (พิมพ์เอกสารจาก www.organdonate.in.th/Download/pdf/organ_donation_form.pdf)

1. กรอกข้อมูลลงในใบแสดงความจำนงบริจาคอวัยวะ ให้ครบถ้วน ชัดเจน แล้วส่งไปรษณีย์มาที่ศูนย์รับบริจาคอวัยวะ สภากาชาดไทย อาคารเทิดพระเกียรติสมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) ชั้น 5 ถนนอังรีดูนังต์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

2. เมื่อศูนย์รับบริจาคอวัยวะฯ ได้รับข้อความแสดงความจำนงบริจาคอวัยวะของท่านแล้ว จะส่งบัตรประจำตัวผู้มีความจำนงบริจาคอวัยวะให้ตามที่อยู่ที่ได้รับไว้

3. หลังจากที่ท่านได้รับบัตรแล้วอย่าลืมกรอกชื่อ และรายละเอียดการบริจาคลงในบัตร

4. เก็บบัตรประจำตัวผู้แสดงความจำนงบริจาคอวัยวะไว้กับตัว หากสูญหายกรุณาติดต่อกับศูนย์รับบริจาคอวัยวะสภากาชาดไทย

เป็นการทำบุญ 1 ครั้ง แต่คุ้มค่าที่สุดในชีวิต เพราะอวัยวะของเราช่วยต่อลมหายใจได้อีกหลายชีวิต กุมภาพันธ์ นี่ถือเป็นโอกาสดี ๆ มาร่วมมอบความรักที่ยิ่งใหญ่แก่เพื่อนมนุษย์ ด้วยการบริจาคอวัยวะกันเถอะ **#DoGoodTogether** 🙏

"VOLUNTEER SPIRIT"



อาสาซ่อมพระพุทธรูป รุ่นที่ 3

รายละเอียด

ร่วมกิจกรรมช่วย
พระซ่อมพระ บูรณะ
ซ่อมแซมพระพุทธรูป
ชำรุด

วันเวลา

วันอาทิตย์ที่ 10 มี.ค.
2562 เวลา 06.30-
17.00 น. (ไป-กลับ)

สถานที่

สำนักสงฆ์ร่มโพธิ์
ธรรม ต.ลาดหญ้า
อ.เมือง จ.กาญจนบุรี

จำนวนรับ

30 คน

ค่าใช้จ่าย

780 บาท/คน

หมดเขตรับสมัคร

9 มี.ค. 2562

สอบถามเพิ่มเติม

083-191-9554



อาสาปลูกป่า พันธุ์ธรรมชาติ ภูมู จ.มุกดาหาร

รายละเอียด

ชวนปลูกป่าฟื้นฟู
ธรรมชาติ และศึกษา
เรียนรู้เกี่ยวกับสภาพ
พื้นที่ธรรมชาติของ
วนอุทยานภูมู

วันเวลา

ออกเดินทางวันศุกร์
ที่ 15 มี.ค. 2562 เวลา

20.30 น. ถึงวันอาทิตย์
ที่ 17 มี.ค. 2562 เวลา
22.30 น. (ค้างคืน)

สถานที่

วนอุทยานภูมู
ต.บ้านเหล่า อ.คำชะอี
จ.มุกดาหาร

จำนวนรับ

19 คน

ค่าใช้จ่าย

1,890 บาท/คน

หมดเขตรับสมัคร

14 มี.ค. 2562

สอบถามเพิ่มเติม

083-191-9554

THINK TOON ตอน ปิดเทอมนี้ขออาสา

เรื่องและภาพประกอบ : Irin Bun Art



Irin. / IRIN BUN ART



เรื่องและภาพ : กวิน ศิริ

FRIENDS
เพื่อนกันตลอดไป

ตอน : เครื่องแบบ

ที่ประชุมสภา นร.

เรื่องสุดท้าย
ของวันนี้...

“ ยกเลิกบังคับ
ใส่เครื่องแบบ
นักเรียน ”

ของทีปกร
อีกแล้วสินะ

১৯৯৮

ใช้ครับ

ເວັ້ນ

ประเด็นนี้
เข้าที่ประชุม
มาหลายรอบ
แล้ว

24

และเสียงส่วนใหญ่
ก็ลงความเห็นว่
เครื่องแบบนักเรี
ก็มีประโยชน์

ครุว่าเรื่อง
ยกละกเนย.

ไม่ได้จะ
ยกเลิกครับ

แต่ไม่บังคับ

ใครพอใจจะ
ใส่เครื่องแบบ
ก็ใส่ได้ครับ

เครื่องแบบนักเรียน
ออกแบบมาให้ทุกคน
สวมอากาศกัน

ตอนครูเป็น
นักเรียนครูก็ใส่
ไปเห็นจะ
มีปัญหาคา

ซึ่งก็เป็น
สิทธิของ
คุณครับ

ผมคิดว่า
ยุคสมัยนี้เราควร
ให้ความสำคัญ
กับสิทธิมากขึ้น

เริ่มต้นที่
สถานศึกษา
ให้การเคารพ
สิทธิในร่างกาย
เด็กนักเรียน
นะครับ

ซึ่งช่วยในการกวาดชั้น
วีนัยและสร้างสำนึก
ลำดับบังคับบัญชาครับ

แต่โรงเรียน
ไม่ใช้กองทัพ

ถูก ๆ ที่มกศก
และข้อบังคับ
ถ้าทำไม่ได้
ก็ไปเรียนต่ออื่น

สวัสดีครับ

ทหารหรือ
ตำรวจเองก็
มีเครื่องแบบ

การเรียนรู้คือ
การให้เด็ก
แต่ละคนได้มี
โอกาสเรียนรู้
ถึงความแตกต่าง
ในแต่ละคน
นะครับ

ไม่ใช่กวดขัน
ให้ทุกคน
เป็นเหมือนกัน

ถ้าเห็นใคร
ใส่โปรเวกมา
ประท้วงครุจะ
พักการเรียน
ให้หมด

มายืนหัวข้อ
ที่ประชุม
เดือนหน้าครับ

เสียงหัวเราะบอกนิสัย



1 หัวเราะเสียงดัง

จริงใจ กล้าหาญ สามารถ
ตัดสินใจในเรื่องที่เด็ดขาด
ได้อย่างฉับไว และมีความ
กระตือรือร้นสูง แต่ไม่ค่อย
รอบคอบ



2 หัวเราะเสียงเบา

ระมัดระวังตัวเองเก่ง มี
ความคิดซับซ้อน เป็นคนที่
โดดเด่นมีแต่คนสนใจ จะ
รู้สึกดีเมื่อมีคนชื่นชมชื่นชอบ



3 หัวเราะเสียงสูง

มีไฟอยู่ตลอดเวลา ชอบ
เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ มีพลัง
ชอบทำให้คนอื่นเกิดความ
รู้สึกประหลาดใจบ่อย ๆ



4 หัวเราะหนักแน่น

รักในความสมบูรณ์แบบ
คาดหวังแต่สิ่งที่ดีให้ตัวเอง
และเป็นคนมีจินตนาการ
แปลกใหม่อยู่เสมอ



5 หัวเราะเสียงต่ำ

เจ้าชู้ มีแต่เรื่องรักวนเวียน
ในชีวิตเป็นหลัก พูดจา
หวานล่อมคนอื่นเก่ง เข้า
กับคนง่าย มีเพื่อนเยอะ





TRUEPLOOKPANYA
CHANNEL

TruePlookpanya Channel

ช่องความรู้สนุก

TrueVisions **HD 111** | TrueVisions **37** | PSI **248** | DTV **315**



TV

• KU-BAND

TrueVisions (37, HD 111)
PSI OK X (82)
Infosat (52)
LEOTECH (65)
DTV (315)
SAMART (21)

• C-BAND

PSI (248)
Infosat (148)
LEOTECH (148)
Dynasat (59)
DTV (315)
SAMART (78)



Mobile Application

- TrueVisions Anywhere
- H TV • TruePlookpanya



Website

- www.trueplookpanya.com/tv



- TruePlookpanya Channel



สนามสนุก

รายการที่จะชวนคุณน้อง ๆ หนู มาพบกับกิจกรรมสนุก ๆ ในดินแดนแสนสนุก ที่จะช่วยให้เด็ก ๆ ได้ต่อยอดความคิดและฝึกจินตนาการ

first run : วันอาทิตย์ เวลา 08.00 น.
rerun : วันอังคาร เวลา 09.00 น.
วันศุกร์ เวลา 09.00 น. และ 15.00 น.



Connnext ED Talks

วาไรตี้ทอล์คโชว์ ที่จะมาแบ่งปันความรู้ วิทยาศาสตร์ และประสบการณ์เกี่ยวกับการศึกษา โดยผู้เชี่ยวชาญในวงการด้านการศึกษาของไทย

ออกอากาศ : ทุกวันศุกร์-วันศุกร์ เวลา 11.00 น.

ED NEWS

ทันโลกการศึกษา

UPDATE

ED NEWS ทันโลกการศึกษา UPDATE

คุณจะไม่พลาดทุกเรื่องราวข่าวสารการศึกษา มาอัปเดตทุกวันก่อนใคร

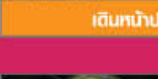
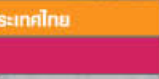
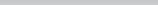
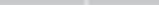
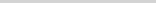
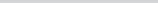
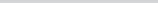
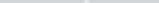
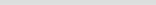
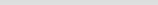
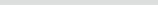
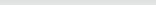
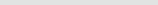
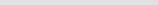
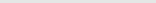
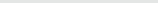
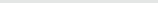
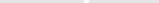
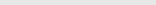
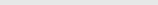
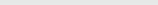
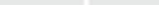
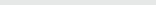
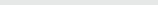
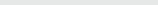
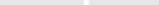
ออกอากาศ : ทุกวัน เวลา 07.00 | 14.00 น. | 20.30 น. | 22.00 น.



ผังรายการช่องทรูปลูกปัญญา

เดือนกุมภาพันธ์ 2562



		จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์		
Dhamma Time	06:00	รอยธรรม							06:00	
	06:30	พุทธจริยา							06:30	
	07:00								07:00	
	07:30								07:30	
	07:57	GOOD NEWS							07:57	
Documentary Time	08:00	World Documentary	Wild Life	World Documentary	The Truth Behind	Machine Impossible			08:00	
	08:30		Knowledge Tank						08:30	
	09:00	อาชีพนอกกระแส	สแกนสนุก	I AM อิน(๐-๖)เป็น	กรุณิดาชีพ	สแกนสนุก			09:00	
	09:30	ทิวไรท์เมเนจ	ด่าบิลไทย	สารคดี The Moving Pictures	ทิวไรท์เมเนจ	สแกนปลูกปัญญาธรรม			09:30	
	10:00		The Rookies						10:00	
	10:30	Sound Shake							10:30	
	11:00	New Heart New World					CNET Talk			11:00
	11:30	Herbsteria							11:30	
	Documentary Time	12:00	World Documentary	Wild Life	World Documentary	The Truth Behind	Machine Impossible			12:00
		12:30		Knowledge Tank						12:30
12:57		GOOD NEWS							12:57	
13:00		Wild Life	World Documentary	The Truth Behind	Machine Impossible	Wild Life			13:00	
13:30		Knowledge Tank					Knowledge Tank			13:30
14:00		สแกนปลูกปัญญาธรรม	สแกนสนุกเกอร์		LOL ชีวิตคือเกม				14:00	
14:30									14:30	
15:00		สารคดี The Moving Pictures	สแกนสนุก	ทิวไรท์เมเนจ	สารคดี The Moving Pictures	สแกนสนุก			15:00	
15:30			The Rookies				กรุณิดาชีพ			15:30
16:00		Herbsteria สแกนปลูกปัญญา							16:00	
16:30	Sound Shake							16:30		
Documentary Time	17:00								17:00	
	17:30								17:30	
	18:00	เดินทางประเทศไทย						เดินทางประเทศไทย	18:00	
	18:27	GOOD NEWS							18:27	
	Education Time	18:30	คณิตศาสตร์	วิทยาศาสตร์	สวนสนุก	ภาษาไทย	ภาษาไทย	สังคมศึกษา		
19:00										19:00
19:27		GOOD NEWS							19:27	
19:30		คณิตศาสตร์	วิทยาศาสตร์	สวนสนุก	ภาษาไทย	ภาษาไทย	สังคมศึกษา			19:30
20:00										20:00
Documentary Time	20:30								20:30	
	21:00								21:00	
	21:30		อาชีพนอกกระแส					อาชีพนอกกระแส	21:30	
	22:00								22:00	
	22:30								22:30	
Documentary Time	23:00								23:00	
	23:30								23:30	

= First Run



แซนวิช สตอเบอร์รี่ ครีมชีส

Strawberry Cream Cheese
Sandwich



หอมนุ่ม...ชุ่มครีมชีส
สอดไส้แยมสตอเบอร์รี่

• Scan QR Code
• Select language



ภาพสินค้าตกแต่งเพื่อการโฆษณาเท่านั้น

อ๋ม...สะดวกที่

