



สมิตรา จันทร์เงา sumitra@matchon.co.th

ความรู้สึก "ฮึด" อีกอย่างที่เป็นแรงส่ง... ความรู้สึก "ฮึด" อีกอย่างที่เป็นแรงส่ง...

เอาล่ะสิ! เจ้าหนุ่มคนนั้นหน้าตาทำทางก็พอไปได้ไป... เจ้าหนุ่มคนนั้นหน้าตาทำทางก็พอไปได้ไป...

ว่าแล้วสาวเจ้าก็ลุย "ตรีมโปรเจกต์" ของเธอทันที... ว่าแล้วสาวเจ้าก็ลุย "ตรีมโปรเจกต์" ของเธอทันที...

ปรากฏว่า ผันค้ำคคะ เพราะเจ้าหน้าทีคลินิกเกิดอาการขี้ขลาดไม่ยอมให้บริการขึ้น... ปรากฏว่า ผันค้ำคคะ เพราะเจ้าหน้าทีคลินิกเกิดอาการขี้ขลาดไม่ยอมให้บริการขึ้น...

เงิน 20,000 บาท ที่จ่ายไปก็เลยไร้ความหมายอย่างสิ้นเชิง... เงิน 20,000 บาท ที่จ่ายไปก็เลยไร้ความหมายอย่างสิ้นเชิง...

ไม่เป็นไร เมื่อหัวใจสู้แล้วมันหนักใหม่ก็ได้... ไม่เป็นไร เมื่อหัวใจสู้แล้วมันหนักใหม่ก็ได้...

สุดจดหมายความใฝ่ฝันใหม่ คราวนี้เธอเลือกคลินิกชื่อ "Better Care" ซึ่งอยู่ใกล้ ๆ... สุดจดหมายความใฝ่ฝันใหม่ คราวนี้เธอเลือกคลินิกชื่อ "Better Care" ซึ่งอยู่ใกล้ ๆ...

ขณะเดียวกันระหว่างที่เข้าคอร์สนวดด้วยเครื่องมือไฟฟ้าต่าง ๆ นานาอยู่นี้ ทางคลินิกยังจัดระบบควบคุมอาหารและให้อาหารเสริมพิเศษจำพวกเครื่องดื่มและคุกกี้ด้วย... ขณะเดียวกันระหว่างที่เข้าคอร์สนวดด้วยเครื่องมือไฟฟ้าต่าง ๆ นานาอยู่นี้ ทางคลินิกยังจัดระบบควบคุมอาหารและให้อาหารเสริมพิเศษจำพวกเครื่องดื่มและคุกกี้ด้วย...

เรื่องของ "น้องผึ้ง" (2) กินผัก 6 เดือน ผอม 22 กก.



ก่อนหน้านี้อ่านเรื่องราวเกี่ยวกับ "น้องผึ้ง"... ก่อนหน้านี้อ่านเรื่องราวเกี่ยวกับ "น้องผึ้ง"...

ลักษณะทั่ว ๆ ไปของต้น คือ จะเป็นไม้เถา ลักษณะของเถาหนึ่งจะกลม เป็นเถาที่มีขนละเอียด... ลักษณะทั่ว ๆ ไปของต้น คือ จะเป็นไม้เถา ลักษณะของเถาหนึ่งจะกลม เป็นเถาที่มีขนละเอียด...

ใบย่านาง จะมีความยาว ประมาณ 2-4.5 เซนติเมตร กว้างประมาณ 4-6 เซนติเมตร ส่วนของก้านใบจะมีความยาว ประมาณ 3 เซนติเมตร... ใบย่านาง จะมีความยาว ประมาณ 2-4.5 เซนติเมตร กว้างประมาณ 4-6 เซนติเมตร ส่วนของก้านใบจะมีความยาว ประมาณ 3 เซนติเมตร...

ดอกของย่านาง จะออกดอกเป็นพวงเล็ก ๆ มีสีเหลือง และจะมีขนาดโตกว่าเมล็ดของงาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น... ดอกของย่านาง จะออกดอกเป็นพวงเล็ก ๆ มีสีเหลือง และจะมีขนาดโตกว่าเมล็ดของงาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น...

ผล จะมีผลสีเขียว ผลจะโตประมาณผลของมะเขือ แตกง่ายจัดจะเปลี่ยนเป็นสีแดง... ผล จะมีผลสีเขียว ผลจะโตประมาณผลของมะเขือ แตกง่ายจัดจะเปลี่ยนเป็นสีแดง...

ทันทีที่ "น้องผึ้ง" ปรีกษาเรื่องนี้กับแม่... ทันทีที่ "น้องผึ้ง" ปรีกษาเรื่องนี้กับแม่...

คราวนี้คุณแม่อีกและที่ยอมควักกระเป๋าจ่ายไปอีก 10,000 บาท เทนะ ๆ... คราวนี้คุณแม่อีกและที่ยอมควักกระเป๋าจ่ายไปอีก 10,000 บาท เทนะ ๆ...

คอร์สตั้งแต่วันแรก ๆ ปรากฏว่า เครื่องนวดนุ่มยางที่วางนั้น ทำงานจริงจึงตามโปรแกรมของมันแบบไม่ยอมเหน็ดเหนื่อย เล่นเอาสาวน้อยเจ็บไปทั้งตัว... คอร์สตั้งแต่วันแรก ๆ ปรากฏว่า เครื่องนวดนุ่มยางที่วางนั้น ทำงานจริงจึงตามโปรแกรมของมันแบบไม่ยอมเหน็ดเหนื่อย เล่นเอาสาวน้อยเจ็บไปทั้งตัว...

ครั้งแรก ๆ ถือว่าเป็นประสบการณ์ใหม่ยิ่งพอนแต่พอครั้งที่สองสาม "น้องผึ้ง" เริ่มเสียงโอดโอย หนไม่ไหวแล้ว... ครั้งแรก ๆ ถือว่าเป็นประสบการณ์ใหม่ยิ่งพอนแต่พอครั้งที่สองสาม "น้องผึ้ง" เริ่มเสียงโอดโอย หนไม่ไหวแล้ว...

โปรแกรมนี้ต้องนวดตัวต่อเนื่อง 10 กว่าครั้ง จึงจะได้ผล พอถึงครั้งที่ 4 ความอดทนมุ่งมั่นของ "น้องผึ้ง" ก็ขาดฝืนไม่มีขิ้นติ... โปรแกรมนี้ต้องนวดตัวต่อเนื่อง 10 กว่าครั้ง จึงจะได้ผล พอถึงครั้งที่ 4 ความอดทนมุ่งมั่นของ "น้องผึ้ง" ก็ขาดฝืนไม่มีขิ้นติ...

เธอสะบัดสะปิ้นผกฝ้ายออกจากคลินิกไปโดยไม่หันกลับไปมองอีกเลยด้วยความรู้สึกเสียดายเงินลงทุนของเธอในใจแทบขาด แต่เรื่องอะไรจะบอกให้แม่เสียใจไปด้วยล่ะ ก็ได้แต่อุบไว้คนเดียวไม่ให้แม่รู้... เธอสะบัดสะปิ้นผกฝ้ายออกจากคลินิกไปโดยไม่หันกลับไปมองอีกเลยด้วยความรู้สึกเสียดายเงินลงทุนของเธอในใจแทบขาด แต่เรื่องอะไรจะบอกให้แม่เสียใจไปด้วยล่ะ ก็ได้แต่อุบไว้คนเดียวไม่ให้แม่รู้...

"น้องผึ้ง" ยังปกปิดความลับเรื่องโครงการที่ล้มเหลวนี้กับเพื่อน ๆ ด้วย แต่เธออยากเห็นผลให้ชื่นใจตัวเองสักหน่อยเมื่อจ่ายเงิน... "น้องผึ้ง" ยังปกปิดความลับเรื่องโครงการที่ล้มเหลวนี้กับเพื่อน ๆ ด้วย แต่เธออยากเห็นผลให้ชื่นใจตัวเองสักหน่อยเมื่อจ่ายเงิน...

เพราะเธอเป็นคนบ้าๆ เวลาหมอมฝังเข็มตามจุดที่กระตุ้นให้กระบวนการภายในทำงานเพื่อลดน้ำหนัก โดยเฉพาะบริเวณขาหนีบเธอจะจุกจิกจนทนไม่ได้ หมอเองไม่รู้จะทำอย่างไรต้องเปลี่ยนจุดฝังเข็มจากขาหนีบเป็นที่หัวเข่าก็ยัง... เพราะเธอเป็นคนบ้าๆ เวลาหมอมฝังเข็มตามจุดที่กระตุ้นให้กระบวนการภายในทำงานเพื่อลดน้ำหนัก โดยเฉพาะบริเวณขาหนีบเธอจะจุกจิกจนทนไม่ได้ หมอเองไม่รู้จะทำอย่างไรต้องเปลี่ยนจุดฝังเข็มจากขาหนีบเป็นที่หัวเข่าก็ยัง...

ผลปรากฏว่า ในที่สุด... เข็มส่วนตัวของ "น้องผึ้ง" ก็ต้องฝากทิ้งไว้ที่คลินิกหมอเป็นการถาวรนับแต่นั้น จนบัดนี้คงขึ้นสนิมเขระไปหมดแล้ว!... ผลปรากฏว่า ในที่สุด... เข็มส่วนตัวของ "น้องผึ้ง" ก็ต้องฝากทิ้งไว้ที่คลินิกหมอเป็นการถาวรนับแต่นั้น จนบัดนี้คงขึ้นสนิมเขระไปหมดแล้ว!...

ผลปรากฏว่า ในที่สุด... เข็มส่วนตัวของ "น้องผึ้ง" ก็ต้องฝากทิ้งไว้ที่คลินิกหมอเป็นการถาวรนับแต่นั้น จนบัดนี้คงขึ้นสนิมเขระไปหมดแล้ว!... ผลปรากฏว่า ในที่สุด... เข็มส่วนตัวของ "น้องผึ้ง" ก็ต้องฝากทิ้งไว้ที่คลินิกหมอเป็นการถาวรนับแต่นั้น จนบัดนี้คงขึ้นสนิมเขระไปหมดแล้ว!...

กลับมาที่ออฟฟิศไอ้หนุ่มจอมอาก็ยังอึดเล่นกับน้ำหนักเธออยู่เหมือนเดิม ทำเอา "น้องผึ้ง" ของเราเซ็งสุด ๆ... กลับมาที่ออฟฟิศไอ้หนุ่มจอมอาก็ยังอึดเล่นกับน้ำหนักเธออยู่เหมือนเดิม ทำเอา "น้องผึ้ง" ของเราเซ็งสุด ๆ...

ยิ่งในระยะหลังบริการอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบบริการถึงบ้านและที่ทำงานแข่งกันเปิดศึกราคา ยิ่งทำให้สาวเจ้าสามารถสั่งไก่ทอดและพิซซ่ามากินถึงสำนักงานอย่างสะดวกสบาย... ยิ่งในระยะหลังบริการอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบบริการถึงบ้านและที่ทำงานแข่งกันเปิดศึกราคา ยิ่งทำให้สาวเจ้าสามารถสั่งไก่ทอดและพิซซ่ามากินถึงสำนักงานอย่างสะดวกสบาย...

ความล้มเหลวของโครงการความงามครั้งที่ 3 และ 4 ติด ๆ กันทำให้หน้าหนักตัวของ "น้องผึ้ง" ทะยานขึ้นไปอีกถึง 90 กก. แล้ว... ความล้มเหลวของโครงการความงามครั้งที่ 3 และ 4 ติด ๆ กันทำให้หน้าหนักตัวของ "น้องผึ้ง" ทะยานขึ้นไปอีกถึง 90 กก. แล้ว...

"ย่านาง" ผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณทางยา

ในสมัยก่อนมีการรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ก็ใช้ผักพื้นบ้านของเรา... ในสมัยก่อนมีการรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ก็ใช้ผักพื้นบ้านของเรา...

ลักษณะทั่ว ๆ ไปของต้น คือ จะเป็นไม้เถา ลักษณะของเถาหนึ่งจะกลม เป็นเถาที่มีขนละเอียด... ลักษณะทั่ว ๆ ไปของต้น คือ จะเป็นไม้เถา ลักษณะของเถาหนึ่งจะกลม เป็นเถาที่มีขนละเอียด...

ใบย่านาง จะมีความยาว ประมาณ 2-4.5 เซนติเมตร กว้างประมาณ 4-6 เซนติเมตร ส่วนของก้านใบจะมีความยาว ประมาณ 3 เซนติเมตร... ใบย่านาง จะมีความยาว ประมาณ 2-4.5 เซนติเมตร กว้างประมาณ 4-6 เซนติเมตร ส่วนของก้านใบจะมีความยาว ประมาณ 3 เซนติเมตร...

ดอกของย่านาง จะออกดอกเป็นพวงเล็ก ๆ มีสีเหลือง และจะมีขนาดโตกว่าเมล็ดของงาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น... ดอกของย่านาง จะออกดอกเป็นพวงเล็ก ๆ มีสีเหลือง และจะมีขนาดโตกว่าเมล็ดของงาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น...

ผล จะมีผลสีเขียว ผลจะโตประมาณผลของมะเขือ แตกง่ายจัดจะเปลี่ยนเป็นสีแดง... ผล จะมีผลสีเขียว ผลจะโตประมาณผลของมะเขือ แตกง่ายจัดจะเปลี่ยนเป็นสีแดง...