



• กินข้าวกล้องกันให้

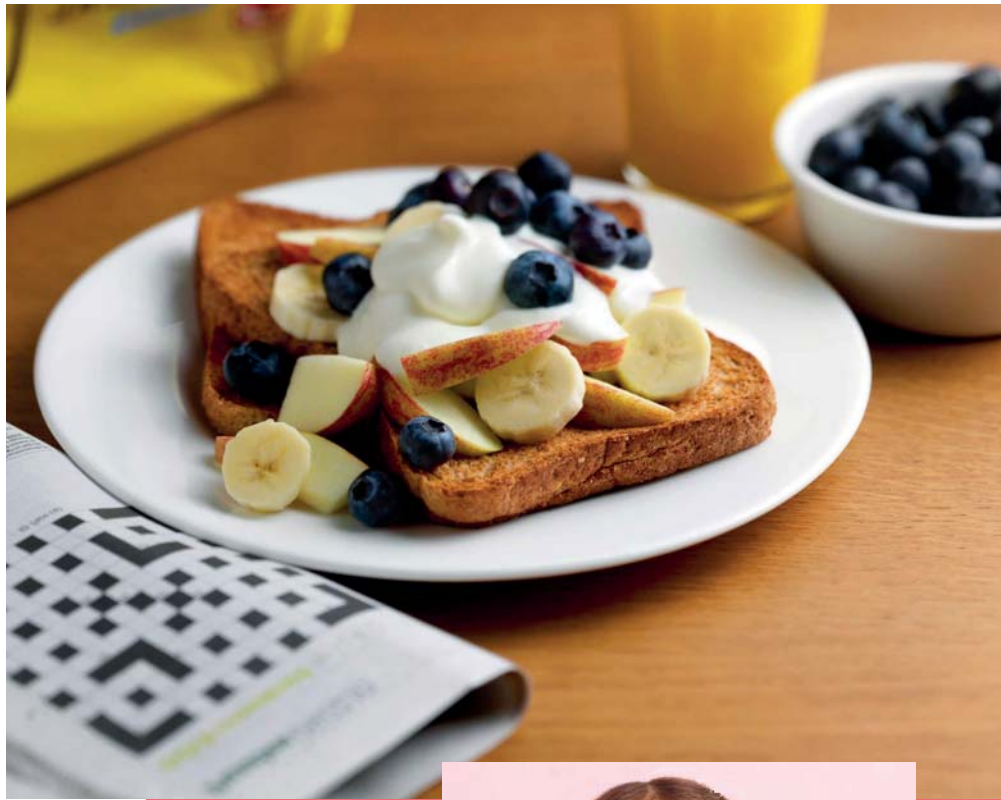
มากขึ้น ปกติเรามักจะชินกับการรับประทาน "ข้าวขาว" ซึ่งจะได้เพียงแค่คาร์โบไฮเดรตเท่านั้น แต่หากคุณเปลี่ยนมาทาน "ข้าวกล้อง" แทน คุณจะได้ทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่มากมายจากเยื่อหุ้มและจมูกข้าวที่ไม่ได้ถูกขัดสีออกไป

• กินไข่ขาวงดไข่แดง

เพราะไข่แดงอุดมไปด้วยคอเลสเตอรอลที่เป็นบ่อเกิดของโรคหัวใจและโรคอ้วน แต่ไข่ขาวไม่มีคอเลสเตอรอล ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการรับประทานไข่แดงหรือทานในปริมาณน้อยและหันมาทานไข่ขาวแทน นอกจากนี้หากวันไหนทานไข่มากเกินไป ควรงดการทานอาหารที่มีไขมันสูงในมื้ออื่นๆ ของวันเดียวกันด้วยเพื่อไม่ให้มีคอเลสเตอรอลสะสมในร่างกายมากเกินไป

• กินอาหารเช้าสำคัญ

ที่สุด จำได้ไหมว่า อาหารเช้าคืออาหารมื้อสำคัญที่สุดของวัน ถ้าหากคุณ พลาดอาหารเช้าในช่วงเวลา 6.00-10.00 น. ไปล่ะก็ คุณอาจจะรู้สึกหิวในมื้อต่อไป มากขึ้น ที่นี้ละคุณอาจจะเผลอตัวเผลอใจสวาปามอาหารที่อยู่ตรงหน้าโดยไม่ยั้ง แล้วจะลดน้ำหนักได้อย่างไรกันล่ะ



• กินหลายมื้อเล็กๆ

ในหนึ่งวัน ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การทานอาหาร 4-5 มื้อเล็กๆ ในแต่ละวัน จะช่วยควบคุมระบบการเผาผลาญและความอยากอาหารได้ดีกว่าการทานอาหารมื้อปกติ 3 มื้อ โดยระหว่างมื้ออาหารคุณอาจทานสแน็กหรือผลไม้เพื่อให้คุณอิ่ม และไม่หิวมากเกินไปจนกระทั่งถึงมื้อต่อไป ที่นี้ในมื้อต่อไปคุณก็จะทานอาหารได้น้อยลง

• กินอาหารโดยการ เคี้ยวอาหารช้าๆ และเคี้ยวอย่าง

ละเอียด ช่วยให้คุณสามารถลดความอ้วนได้อย่างไม่น่าเชื่อ เพราะจะทำให้สมองมีเวลาที่จะส่งสัญญาณไปบอกให้ท้องรู้สึกอิ่มได้แล้ว กลับกันคนที่เคี้ยวเร็ว กินเร็ว จะไม่รู้รู้สึกอิ่มแม้ทานอาหารหมดจานแล้ว และเมื่อท้องไม่อิ่มคุณๆ ก็มักจะมองหาของหวานตบท้ายมื้ออาหาร ซึ่งจะนำความอ้วนมาสู่ร่างกายของคุณอย่างชัวร์ๆ



นอกจากนั้นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว และการพักผ่อนให้เพียงพอก็เป็นส่วนสำคัญที่ขาดไม่ได้ ที่จะทำให้การลดและควบคุมน้ำหนักของคุณมีประสิทธิภาพและได้ผลดีนะคะ

พม่าเปิดประเทศ โอกาส – ความท้าทาย

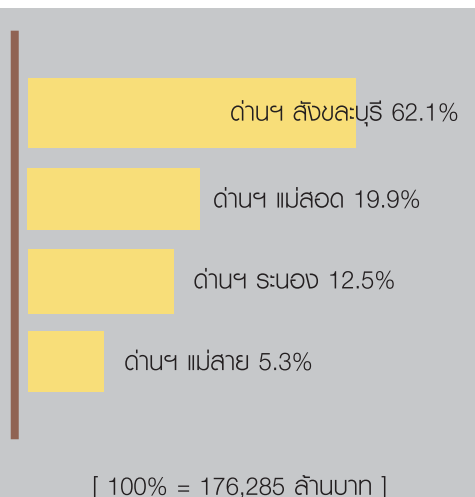
ของงานศุลกากรชายแดน (ตอนที่ 2)

โดย ชนิษฐา โพธิยอด ผู้อำนวยการส่วนวิเคราะห์และติดตามการจัดเก็บภาษีอากร

ด้านศุลกากรชายแดน

ไทยมีด้านการค้าชายแดนถาวร ไทย-พม่า 3 ด้าน คือ ด้านศุลกากรแม่สอด จังหวัดตาก-เมียวดี ด้านศุลกากรแม่สาย จังหวัดเชียงราย-ท่าขี้เหล็ก และด้านศุลกากร จังหวัดระนอง-เกาะสอง การค้าชายแดน ไทย-พม่า ส่วนใหญ่เป็นการค้าผ่านจังหวัด กาญจนบุรี (ประมาณร้อยละ 62 ของ การค้าชายแดนไทย-พม่า) โดยเกือบทั้งหมด เป็นการนำเข้าก๊าซธรรมชาติจากพม่า รองลงมาเป็นการค้าผ่านด่านแม่สอด (จังหวัดตาก) ด้านท่าขี้เหล็กและด่านเมียวดี (พม่า) นอกจากนั้นเป็นการค้าผ่านด่านฯ ระนอง แม่สาย แม่ฮ่องสอน แม่สะเรียง และ ด่านฯ เชียงดาว

แผนภูมิ 2 สัดส่วนการค้าชายแดนของด่านฯ ที่สำคัญ ปีงบประมาณ 2555



ด้านศุลกากรที่มีการค้าชายแดน ที่สำคัญระหว่างไทยกับพม่า ได้แก่

ด่านฯ สังขละบุรี (จังหวัด กาญจนบุรี) มูลค่าการค้าประมาณ 109,000 ล้านบาทต่อปี

ด่านฯ แม่สอด (จังหวัดตาก) มูลค่าการค้าประมาณ 35,000 ล้านบาทต่อปี

ด่านฯ ระนอง (จังหวัดระนอง) มูลค่าการค้าประมาณ 20,600 ล้านบาทต่อปี

ด่านฯ แม่สาย (จังหวัด เชียงราย) มูลค่าการค้าประมาณ 9,300 ล้านบาทต่อปี

ตาราง 2 สถิติการค้าผ่านชายแดนชายแดนไทย-พม่า ปี 2553-2555 และอัตราการขยายตัว

| ด้านผลการ ชายแดน ไทย-พม่า | | มูลค่าการนำเข้า/ส่งออก (ล้านบาท) | | | สัดส่วนมูลค่า การค้าชายแดน/ ชายแดน ไทย-พม่า รวม | อัตราการขยายตัว | |
|---------------------------------|-----------------|----------------------------------|-------------|-------------|---|--------------------|--------------------|
| | | ปี จปม.2553 | ปี จปม.2554 | ปี จปม.2555 | | ปี จปม.2554 YoY | ปี จปม.2555 YoY |
| ด้านฯ สังขละบุรี | มูลค่าการค้ารวม | 85,032.84 | 94,489.90 | 109,422.61 | 62.67% | 11.12% | 15.80% |
| | นำเข้า | 83,314.66 | 90,921.19 | 107,245.78 | | 9.13% | 17.95% |
| | ส่งออก | 1,718.19 | 3,568.71 | 2,176.83 | | 107.70% | -39.00% |
| | ดุลการค้า | -81,596.47 | -87,352.48 | -105,068.95 | | -7.05% | -20.28% |
| ด้านฯ แม่สอด | มูลค่าการค้ารวม | 29,413.14 | 18,712.55 | 34,997.94 | 20.04% | -36.38% | 87.03% |
| | นำเข้า | 1,061.65 | 914.23 | 1,042.03 | | -13.89% | 13.98% |
| | ส่งออก | 28,351.49 | 17,798.32 | 33,955.92 | | -37.22% | 90.78% |
| | ดุลการค้า | 27,289.84 | 16,884.10 | 32,913.89 | | -38.13% | 94.94% |
| ด้านฯ ระนอง | มูลค่าการค้ารวม | 14,471.48 | 25,056.63 | 20,622.31 | 11.81% | 73.14% | -17.70% |
| | นำเข้า | 2,130.12 | 2,098.00 | 1,794.55 | | -1.51% | -14.46% |
| | ส่งออก | 12,341.36 | 22,958.63 | 18,827.76 | | 86.03% | -17.99% |
| | ดุลการค้า | 10,211.24 | 20,860.63 | 17,033.22 | | 104.29% | -18.35% |
| ด้านฯ แม่สาย | มูลค่าการค้ารวม | 6,821.25 | 10,540.71 | 9,308.80 | 5.33% | 54.53% | -11.69% |
| | นำเข้า | 113.72 | 184.09 | 135.92 | | 61.88% | -26.17% |
| | ส่งออก | 6,707.53 | 10,356.62 | 9,172.89 | | 54.40% | -11.43% |
| | ดุลการค้า | 6,593.81 | 10,172.53 | 9,036.97 | | 54.27% | -11.16% |
| ด้านฯ แม่ฮ่องสอน | มูลค่าการค้ารวม | 275.23 | 201.92 | 108.72 | 0.06% | -26.63% | -46.16% |
| | นำเข้า | 206.73 | 12.61 | 17.83 | | -93.90% | 41.38% |
| | ส่งออก | 68.50 | 189.31 | 90.89 | | 176.38% | -51.99% |
| | ดุลการค้า | -138.23 | 176.70 | 73.05 | | 227.83% | -58.66% |
| ด้านฯ แม่สะเรียง | มูลค่าการค้ารวม | 111.14 | 107.22 | 73.19 | 0.04% | -3.53% | -31.74% |
| | นำเข้า | 10.94 | 31.40 | 23.94 | | 186.92% | -23.76% |
| | ส่งออก | 100.20 | 75.82 | 49.25 | | -24.33% | -35.04% |
| | ดุลการค้า | 89.26 | 44.42 | 25.32 | | -50.23% | -43.01% |
| ด้านฯ ประจวบคีรีขันธ์ | มูลค่าการค้ารวม | 2.77 | 28.02 | 64.05 | 0.04% | 911.17% | 128.62% |
| | นำเข้า | 0.87 | 9.00 | 31.39 | | 937.95% | 248.58% |
| | ส่งออก | 1.90 | 19.01 | 32.66 | | 898.97% | 71.81% |
| | ดุลการค้า | 1.04 | 10.01 | 1.28 | | 866.32% | -87.23% |
| ด้านฯ เชียงดาว | มูลค่าการค้ารวม | 1.04 | 0.48 | 14.08 | 0.01% | -53.84% | 2843.25% |
| | นำเข้า | 0.06 | 0.00 | 0.00 | | -100.00% | /0 |
| | ส่งออก | 0.97 | 0.48 | 14.08 | | -50.92% | 2843.25% |
| | ดุลการค้า | 0.91 | 0.48 | 14.08 | | -47.61% | 2843.25% |
| การค้าชายแดน ไทย-พม่า | | 136,128.89 | 149,137.42 | 174,611.71 | | 9.56% | 17.08% |



โอกาสและความท้าทายของงาน ศุลกากร

• ในอนาคตพื้นที่ชายแดนบริเวณ
จุดผ่านแดนชั่วคราวบ้านพุน้ำร้อน และ
ด่านระนอง - เกาะสองจะมีบทบาทและ
ความสำคัญทางเศรษฐกิจมากขึ้นในฐานะ
ประตูเชื่อมโยงเศรษฐกิจที่สำคัญระหว่าง
ไทยกับพม่าและประเทศอื่นๆ ในอ่าว
เบงกอล โดยเฉพาะช่องทางบ้านพุน้ำร้อน
กาญจนบุรี เนื่องจากมีชายแดนที่อยู่ใกล้
ท่าเรือน้ำลึกทวายมากที่สุด นอกจากนี้
ปัจจุบันรัฐบาลไทยยังกำลังอยู่ระหว่างการ
ผลักดันให้กาญจนบุรีเป็นศูนย์กลางภาค
ตะวันตกและพื้นที่นำร่องเขตเศรษฐกิจ
พิเศษจังหวัดชายแดนแห่งแรกของไทย

เพื่อเชื่อมโยงกับโครงการก่อสร้างนิคม
อุตสาหกรรมและท่าเรือน้ำลึกทวายใน
ประเทศพม่ารองรับการเปิดเสรีประชาคม
เศรษฐกิจอาเซียนและการเป็นศูนย์กลาง
ด้านโลจิสติกส์ในอาเซียน เช่นเดียวกับ
ด้านศุลกากรระนองที่กำลังจะกลายเป็น
จังหวัดเขตเศรษฐกิจพิเศษเพื่อใช้เป็นฐาน
การผลิตสำคัญของภูมิภาค เพื่อให้สามารถ
ใช้ประโยชน์สูงสุดจากท่าเรือระนองใน
การเป็นศูนย์กลางการขนส่งสินค้าส่งออก-
นำเข้าในอ่าวเบงกอล ซึ่งในที่สุดจะทำให้ทั้ง
กาญจนบุรีและระนองกลายเป็นเมือง
หน้าด่านที่สำคัญในการติดต่อค้าขายและ
การลงทุนภายในภูมิภาคนี้ รวมทั้งจะมีผล
ให้มูลค่าการค้าชายแดนระหว่างไทย-พม่า
มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นมากในอนาคต

• ข้อจำกัดและอุปสรรคต่างๆ
ที่อาจส่งผลกระทบต่อการค้าชายแดน

ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความสัมพันธ์ระหว่าง
ประเทศและความไม่สงบตามแนวชายแดน
ซึ่งอาจนำไปสู่การปิดจุดผ่านแดนบ่อยครั้ง
หรือแม้แต่อุปสรรคที่เกิดจากกฎระเบียบ
ของทางการพม่าและทางการไทย ปัญหา
ด้านการขนส่งสินค้า และเกิดจากการบริหาร
จัดการด่านเหล่านี้ซึ่งถือเป็นความเสี่ยงและ
ความท้าทายที่ต้องเผชิญและเตรียมพร้อม
รับมือ

• อย่างไรก็ตาม การรวมกลุ่มเป็น
ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนที่กำลังจะเกิด
ขึ้นอย่างเป็นทางการในอีกไม่ถึง 3 ปี
ข้างหน้า จะเป็นตัวแปรสำคัญที่มีส่วนช่วย
ลดอุปสรรคทางการค้าและส่งเสริมให้
เกิดการกระชับความร่วมมือด้านต่างๆ
ระหว่างไทยกับประเทศเพื่อนบ้านมากขึ้น
อย่างแน่นอน จึงควรใช้โอกาสในการเป็น
ประตูสู่การค้า โดยเตรียมการรองรับ
การอำนวยความสะดวก รวดเร็วของการให้
บริการศุลกากรของด่านฯ ศุลกากร มิใช่แต่
เพียงการบริหารจัดการอัตราค่าจ้าง หรือ
ระบบพิธีการศุลกากร แต่ยังต้องรวมไปถึง
มาตรการการให้สิทธิประโยชน์ในการผลิต
สินค้าที่ต้องใช้แรงงานจำนวนมาก
ในลักษณะนำออกไปผลิตหรือประกอบ
ในประเทศพม่าเพื่อลดต้นทุนการผลิต
นอกจากนี้ ยังต้องกำหนดมาตรการป้องกัน
การลักลอบสินค้าไม่พึงประสงค์ที่จะเข้ามา
พร้อมกับสินค้านำเข้า-ส่งออก ที่จะขยายตัว
ขึ้นในอนาคต



วิธีนอนสบายตา เมื่ออยู่หน้าคอมพิวเตอร์นานๆ

ปัจจุบันเทคโนโลยีสารสนเทศได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิตของเรามากขึ้น การทำงานในองค์กรต่างๆ หนีไม่พ้นที่จะต้องมียคอมพิวเตอร์ให้เจ้าหน้าที่ใช้ เนื่องจากต้องแข่งขันกับเวลาและคู่แข่งทางธุรกิจ หรือแม้แต่หน่วยงานราชการเองก็ปัจจุบันจะเน้นการทำงานแบบ Paperless (หรือการทำงานแบบไร้เอกสาร) เพื่อลดขั้นตอนการทำงานและร่วมกันประหยัดพลังงานของโลก

เพราะฉะนั้นในวินาทีนี้ผู้ที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์จะมีเวลาอยู่กับคอมพิวเตอร์ไม่น้อยกว่า 5 ชั่วโมง และเมื่อเรามีเวลาอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ จะมีผลต่อการทำงานของระบบการมองเห็น และเกิดอาการไม่สบายตา ปวดตา เมื่อยตา บางคนอาจรุนแรงถึงขั้นระคายเคืองตาแดง น้ำตาไหล ตาแห้ง และอาจรู้สึกปวดศีรษะ ปวดหลังร่วมด้วย วันนี้เรามีวิธีที่จะช่วยให้คุณรักษาหรือถนอมสายตาของท่านเมื่อจำเป็นต้องอยู่กับคอมพิวเตอร์นานๆ

1. ควรเลือกจอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำ เพื่อถนอมสายตา วิธีทดสอบง่ายๆ ทำได้โดยลองปิดสวิตช์จอภาพ แล้วเอามือหรือแขนไปจ่อไว้ใกล้ๆ จอภาพให้มากที่สุด จอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำจะแทบไม่รู้สึกรังสีไฟฟ้าสถิตตามขนที่มือ

2. ปรับแสงและความคมชัดของหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้รู้สึกสบายตา รวมทั้งความสว่างภายในที่ทำงาน เพื่อลดแสงสะท้อนรบกวนสายตา

3. ตำแหน่งของจอภาพควรห่างจากดวงตาประมาณ 18-24 นิ้ว หรือประมาณช่วงแขนเอื้อม และ

ปรับให้ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 15-20 องศา หากระยะห่างระหว่างตา กับจอภาพไม่สัมพันธ์กัน จะทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าและปวดตาได้ง่าย

4. การใช้แผ่นกรองรังสีติดไว้ที่หน้าจคอมพิวเตอร์

5. ทำความสะอาดหน้าจอคอมพิวเตอร์อยู่เสมอ เพราะฝุ่นจะทำให้เกิดการสะท้อนมากขึ้น

6. การหยุดพักสายตาครั้งละ 15 นาทีทุกๆ 2 ชั่วโมง ผู้เชี่ยวชาญบางคนก็แนะนำว่าควรจะหยุดพักบ่อยๆ โดยแต่ละครั้งใช้เวลาเพียงเล็กน้อย เช่น พักสายตาทุก 30 นาที โดยหลับตาหรือมองไปไกลๆ สัก 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มทำงานต่อไป ก็จะช่วยถนอมสายตาได้

7. อาจใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ วางไว้บนเปลือกตา และหลับตาสัก 2-3 นาที หรือจะให้ดีกว่านั้นก็คือ ปิดไฟ นอนพักสักครู่

8. สำหรับผู้ที่ใส่คอนแทกเลนส์ อาจจะเกิดอาการตาแห้งเพราะขาดน้ำหล่อเลี้ยง เพราะห้องที่มีคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่มักจะมีเครื่องปรับอากาศอยู่ด้วย เมื่อบวกกับความร้อนจาก

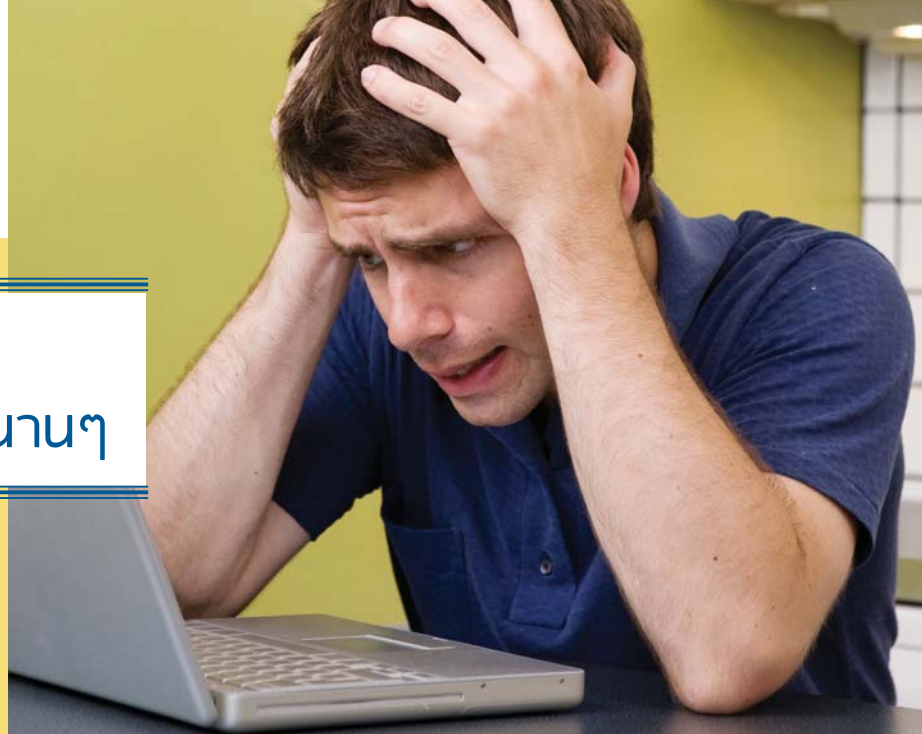
เครื่องคอมพิวเตอร์จะทำให้อากาศแห้ง การหยอดน้ำตาเทียมจะช่วยให้

9. ควรกะพริบตาให้บ่อยครั้งกว่าปกติ เพื่อให้มีน้ำหล่อเลี้ยงดวงตาอยู่เสมอ ภายใน 10 วินาที ลองพยายามกะพริบตาสัก 1-2 ครั้ง จะช่วยลดความอ่อนล้าของสายตาได้มาก

10. ผู้ที่ใส่คอนแทกเลนส์ และมีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ซึ่งใช้คอมพิวเตอร์เป็นประจำ ควรตรวจเช็คสุขภาพตาให้มากขึ้น

ดวงตาของเราถือเป็นเรื่องที่สำคัญเพียงแค่อุจจลเล็กๆ ที่เรามองข้ามอาจจะทำให้เรื่องเล็กน้อยเป็นเรื่องใหญ่ได้ หากมีอาการเมื่อยล้าจากการทำงานก็ควรจะนอนพัก ทั้งเรื่องเครียดๆ วัที่ทำงานกลับบ้านพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อตื่นมาจะพบกับความสดชื่นมีแรงสู้กับปัญหาในการทำงานในวันต่อๆ ไปได้ ขอให้ทุกท่านทำงานกับคอมพิวเตอร์ของท่านอย่างมีความสุขนะครับ...

ที่มา: มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค



แอปเปิ้ล ผลไม้มหัศจรรย์ ?

แอปเปิ้ลสด เป็นผลไม้ที่รับประทานเป็นอาหารว่างได้ดี และเหมาะกับสุขภาพ รวมทั้งเป็นแหล่งคุณค่าทางวิตามินซีมากมาย

ทั้งนี้เพราะในแอปเปิ้ลมีสารต้านอนุมูลอิสระที่จะช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรคได้ดี แอปเปิ้ลให้พลังงานต่ำ และมีฟรุกโทสในปริมาณที่สูง (ฟรุกโทสเป็นน้ำตาลชนิดหนึ่งให้ความหวานกว่าน้ำตาลซูโครส แต่เผาผลาญได้ช้ากว่า) ซึ่งจะช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น รวมถึงช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

นอกจากนี้ แอปเปิ้ล ยังมีสารที่สำคัญต่อร่างกายอย่างเบต้าแคโรทีน แกลีอาแร์ เส้นใยอาหาร และวิตามินอีกหลายชนิด ดังนั้นการรับประทานแอปเปิ้ล นอกจากจะสามารถช่วยควบคุมน้ำหนักได้แล้ว ยังช่วยควบคุมความอยากอาหารได้อีกด้วย

หนึ่งในผลการวิจัยพบว่า การรับประทานแอปเปิ้ลวันละ 3 ผลต่อวัน เป็นเวลา 1 เดือนจะสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ เพราะในแอปเปิ้ลมีสารเส้นใยเหนียว (สารเพคติน) ซึ่งช่วยให้ระบบความสมดุลของการย่อย และการดูดซึมอาหารของร่างกายเป็นปกติ และสารต้านอนุมูลอิสระที่เรียกว่าสารเคอร์ซีติน ซึ่งเป็นสารที่มีบทบาทสำคัญในการป้องกันโรคหลอดเลือดและหัวใจ อีกทั้งยังสามารถช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันได้

ในการรักษาทางสมุนไพร ผลแอปเปิ้ลสด (ที่ไม่ผ่านการปรุง) สามารถใช้รักษาอาการท้องผูกและรักษาอาการท้องเสีย และช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหารและโรคลำไส้อักเสบได้อีกด้วย ซึ่งการค้นคว้าวิจัยในปัจจุบันยังแนะนำว่าการรับประทานแอปเปิ้ลจะสามารถช่วยรักษาอาการหอบหืดได้อีกด้วย

คุณค่าและประโยชน์จากผลแอปเปิ้ล

- เป็นแหล่งรวมคุณค่าทางวิตามินซี
- เป็นแหล่งรวมสารต้านอนุมูลอิสระ
- มีเส้นใยอาหารสูง
- ช่วยรักษาอาการท้องผูก อาการท้องเสีย และช่วยรักษาอาการหอบหืด

สารสำคัญเกี่ยวกับสีของแอปเปิ้ล

- แอปเปิ้ลสีแดง มีสารแอนโทออกซิแคนต์มากที่สุด และยังมีอีลาสตินและคอลลาเจนที่ดีต่อสุขภาพผิวด้วย
- แอปเปิ้ลสีเหลือง มีประโยชน์ต่างจากสีอื่นๆ โดยมีสารเคอร์ซีตินที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งโรคหลอดเลือดหัวใจและต่อกระดูก
- แอปเปิ้ลสีเขียว มีรสเปรี้ยวอมหวาน ช่วยในเรื่องการควบคุมน้ำหนักได้ดี เพราะการกินแอปเปิ้ลสีเขียว นอกจากจะได้รับน้ำตาลน้อยแล้ว ยังมีสารอีลาสตินและคอลลาเจนที่ช่วยให้ผิวแข็งแรงและยืดหยุ่นได้ดี
- แอปเปิ้ลสีชมพู มีสารฟิโนลิกมากที่สุดในบรรดาแอปเปิ้ลด้วยกัน ซึ่งสารนี้ช่วยยับยั้งการเกิดฝ้าและชะลอความแก่ นอกจากนั้นยังมีฟลาโวนอยด์ที่ช่วยเพิ่มการดูดซึมวิตามินซี ทำให้ผนังหลอดเลือดฝอยแข็งแรงลดการอักเสบ ลดไข้ รวมทั้งช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟันได้อีกด้วย



Apples – The Miracle Fruit

A fresh apple is the ideal healthy snack. Some varieties are a good source of vitamin C, which is an antioxidant and helps to maintain the immune system. Apples are also relatively low in calories and contain a high proportion of fructose, a simple sugar that is sweeter than table sugar (sucrose) and metabolized more slowly, helping to control blood sugar levels. Flavonoids in apples may protect against lung disease and be helpful to smokers. In addition to, apple has an important substance is beta-carotene, mineral, fiber and vitamins. So, eating apple can weight control and control eating food.

One study has shown that eating up to three apples a day for a month can help to lower blood cholesterol levels. This is probably because apples contain gummy fiber (pectin) and an antioxidant called quercetin. In addition, eating apples can help to prevent scurvy disease.

In herbal medicine, ripe uncooked apples have traditionally been used as a treatment for constipation while the stewed fruit can be eaten for diarrhoea and gastroenteritis. In addition, recent research suggests that eating apples can alleviate asthma.



Benefits :

- Good source of vitamin C
- Good source of flavonoids
- High in soluble fiber
- May help people with constipation, diarrhoea and asthma

Tips :

- Red Apple has the most antioxidant and also good elastin, Protein within the body that keeps skin tight and flexible.
- Yellow Apple has a quercetin can help to reduce the risk of cancer, coronary, heart disease and cataracts.
- Green Apple has sweet-sour flavor can help to control weight, because green apple eating get a few sugar, also elastin and collagen to prevent the skin strength and flexibility.
- Pink Apple has the most phenolic can help to prevent skin from aging and also flavonoid can help to prevent inflammation, fever and scurvy disease.

[Source : <http://www.rdasia.com>]



“สามพันโบก”

แกรนด์แคนยอนเมืองสยาม

แก่งหินสามพันโบก เป็นกลุ่มหินทรายแนวเทือกเขาภูพานตอนปลายที่ทอดตัวยาวริมฝั่งโขงไทยและลาว สายน้ำแคบและเป็นคุ้งน้ำริมฝั่งโขงบริเวณนี้เป็นกลุ่มหินที่เรียงตัวทอดยาวเป็นสันดอนขนาดใหญ่พื้นที่กว่า 30 ตารางกิโลเมตร พาคันบริเวณโค้งด้านหน้ารับแรงน้ำที่ไหลจากตอนบน ก่อเกิดประติมากรรมธรรมชาติที่งดงาม



จุดเด่นที่น่าสนใจคือ โบก อันเกิดจากกระแสน้ำได้พัดพาก้อนกรวด หินทราย และเศษไม้ กัดเซาะขัดแผ่นหินทรายให้เกิดเป็นหลุมมากมาย หินบางก้อนถูกกัดกร่อนคล้ายงานแกะสลักเป็นรูปสัตว์ รูปหัวใจ รูปมิกกี้เมาส์ จากโบกจำนวนมากมาย จนสถานที่แห่งนี้ถูกขนานนามว่า “สามพันโบก”

แก่งสามพันโบก เป็นแก่งหินที่อยู่ใต้ลำน้ำโขงในช่วงฤดูน้ำหลาก ประมาณเดือนกรกฎาคม-เดือนตุลาคม และไหลพ่นน้ำทอดความงามให้นักท่องเที่ยวมาเยี่ยมชมได้ ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน-มิถุนายน ทุกปี

แต่ในความจริงแล้วการขึ้นเหนือไปสัมผัสอากาศเย็นบนยอดเขาในหน้าหนาว อาจจะต้องเบียดเสียดกับผู้คนมากมายที่มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน จนบางครั้งอาจจะทำให้ท้อแท้หรือหมดความสนุกในการท่องเที่ยวเอาดื้อๆ แต่หากเราจะลองพิจารณาดีๆ แล้ว ความสวยงามและความมหัศจรรย์ของธรรมชาติใน

ฤดูหนาวไม่ได้มีให้สัมผัสเพียงแค่ความหนาวเย็นของฤดูหนาวบนยอดดอยเท่านั้น ยังมีสถานที่มหัศจรรย์อีกแห่งหนึ่งในภาคอีสานที่เรียกได้ว่าเป็น “UNSEEN THAILAND” ที่หาชมได้เพียงไม่กี่เดือนต่อปีเท่านั้น

“สามพันโบก” ตั้งอยู่ที่บ้านโง้งเป้า ตำบลเหล่างาม อำเภอโพธิ์ไทร จังหวัดอุบลราชธานี ถือว่าเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ปลาตามธรรมชาติที่ใหญ่ที่สุดในลำน้ำโขงเท่าที่ทราบกันมา ซึ่งในบริเวณเดียวกัน มีสถานที่ที่ชาวบ้านเรียกว่า แกรนด์แคนยอนน้ำโขง อันเกิดจากการกัดเซาะของน้ำหลายพันปี จนกลายเป็นแอ่งขึ้นมากมาย รวกว่า 3,000 แอ่ง แล้วคำว่า “แอ่ง” ในภาษาลาวนั้นก็คือคำว่า “โบก” ด้วยเหตุนี้เอง จึงเป็นที่มาของชื่อว่า “สามพันโบก”

เปิดตำนาน“สามพันโบก”

ประติมากรรมหินทรายที่มีรูปร่างงดงามแปลกตานี้ ก่อให้เกิดเรื่องเล่าตำนานต่างๆ เช่น พญานาคชุดแม่น้ำโขงทุ่งหินเหลื่อม หินหัวสุนัขและปูจกปู ซึ่งเป็นความเชื่อโบราณของคนพื้นเมือง และถ่ายทอดออกมาเป็นเรื่องเล่าสืบต่อกันมา





“สามพันโบก” ไม่ใช่เป็นเพียงสถานที่ท่องเที่ยวเท่านั้น แต่ยังเป็นสถานที่ที่ให้ความรู้ทางธรณีวิทยา และเมื่อคุณได้มาเห็นกับตา คุณจะตกตะลึงกับความสวยงามที่ธรรมชาติสร้างขึ้นอย่างมากมาย จนบางครั้งไม่สามารถอธิบายออกมาได้ ...

การมาท่องเที่ยวเพื่อสัมผัสกับเสน่ห์และความสวยงามกับสถานที่ท่องเที่ยวมหัศจรรย์ใน “สามพันโบก” นี้ จะสามารถเดินทางมาได้ในช่วงเดือนธันวาคมไปจนถึงเดือนพฤษภาคมของทุกปี สามารถขับรถยนต์เข้าไปได้ถึงที่ได้เลย โดยจากตัวเมืองอุบลราชธานี วิ่งตามทางหลวงหมายเลข 2050 ผ่านอำเภอตระการพืชผล ไปยังอำเภอโพธิ์ไทร ระยะทางประมาณ 97 กิโลเมตร และเดินทางต่อไปยังบ้านสองคอนเข้าไปในหมู่บ้านอีกประมาณ 3 กิโลเมตร หรือถ้าสนใจจะเดินทางโดยรถโดยสารประจำทางก็มีรถทัวร์ปรับอากาศจากกรุงเทพฯ – สองคอน ลงที่สองคอน หลังจากนั้นก็ติดต่อรถบริการไปลงที่หาดสลึงเพื่อลงเรือไปสู่สามพันโบก หรือจะโรงแ้งให้พนักงานรีสอร์ท หรือที่พักที่ติดต่อก็ได้ ขับรถมารับ (เพราะที่พักส่วนใหญ่บริเวณนั้นจะมีบริการรถรับส่งอยู่แล้ว ค่าใช้จ่ายแล้วแต่ตกลงกัน) หรืออาจจะอาศัยบริการของชาวบ้านมาลงแถวนั้นก็ก็ได้ แต่ถ้าหากต้องการสัมผัสกับธรรมชาติอย่างใกล้ชิดก็สามารถนำเต็นท์ไปกางนอนกินลมชมวิวกันได้อย่างจุใจอีกด้วย และถ้าหากต้องการลงเรือไปยังจุดชมวิวกอื่นๆ เช่น หาดหงส์ปากบ้อง หินหัวพะเนียง หาดหินสี หรือหาดสลึง ก็สามารถติดต่อเรือเช่าได้ที่สามพันโบกได้เลย

...รับรองว่าคุณจะประทับใจในความสวยงามของแกรนด์แคนยอนเมืองสยาม ไม่แพ้แกรนด์แคนยอนเมืองลุงแซมเลยก็ด้วย

“ตำนานหินหัวสุนัข” ทางเข้าของแกรนด์แคนยอนแม่น้ำโขง มีหินสวยงามลักษณะคล้ายหัวสุนัข ซึ่งมีตำนานเล่าขานกันต่าง ๆ นานา บ้างก็ว่า แต่ก่อนมีเจ้าเมืองเป็นผู้เรื่องอำนาจประทับใจความงามของสามพันโบก จึงได้ส่งเสนามาศึกษาเพิ่มเติม เมื่อมาแล้วพบชุมทรัพย์เป็นทองคำ จึงให้สุนัขเฝ้าทางเข้าจนกว่าเจ้าเมืองจะออกมา เมื่อเจ้าเมืองได้เห็นสมบัติจึงเกิดความโลภ กลัวเสนาจะได้ส่วนแบ่งจึงได้ออกไปทางอื่น สุนัขผู้เฝ้าก็เฝ้ารออยู่ตรงนั้นจนตายในที่สุด บางตำนานก็ว่าลูกพญานาคในลำน้ำโขงเป็นผู้ขุดเพื่อให้เกิดลำน้ำอีกสายหนึ่งและได้มอบหมายให้สุนัขเป็นผู้เฝ้าทางระหว่างทางขุด จนกระทั่งสุนัขได้ตายลงกลายเป็นหินรูปสุนัขในที่สุด

“ตำนานหาดหินสี หรือทุ่งหินเหลื่อม” ทุ่งหินเหลื่อมอยู่ในพื้นที่บ้านคำจ้าว ตำบลเหล่างาม อำเภอโพธิ์ไทร เป็นกลุ่มหินสีที่มีลักษณะแปลกตา คือหินแต่ละก้อนจะมีผิวเรียบเป็นมันประกอบด้วยสีเหลือง เขียว ม่วง น้ำเงิน มีขนาดตั้งแต่ก้อนเล็กเท่ากำปั้นและก้อนใหญ่สุดมีขนาดใหญ่กว่า 3 เมตร กระจัดเป็นกลุ่ม 3 กลุ่มใหญ่ หินแต่ละก้อนถ้านำมาเรียงต่อกันจะเชื่อมกันได้สนิทคล้ายจิ๊กซอว์หินสี จากตำนานชาวบ้านที่เล่าขานต่อกันว่ากลุ่มหินสีดังกล่าวคือทองคำพญานาค ซึ่งเกิดจากการขุดสร้างแม่น้ำโขงของพญานาคตัวพ่อและตัวแม่ ส่วนร่องน้ำเล็กที่คู่ขนานกับแม่น้ำโขงเป็นผลงานของลูกพญานาค

ที่ขุดเล่น จนเกือบทะเลาะกับแม่น้ำโขง ลูกพญานาคพบหินเหมือนทองคำ จึงขุดขึ้นกองไว้เป็นบริเวณกว้างประมาณ 2 ไร่

“ตำนานปู่จกปู่” หลุมโบกที่เกิดขึ้นมากมาย ก่อเกิดเรื่องเล่า ปู่พาหลานมาจับปลาบริเวณถ้ำด่อน (ด่อนเป็นเครื่องมือตกปลาของคนอีสาน) บังเอิญไม่สามารถจับปลาได้จึงใช้มือล้วงปู่บริเวณหินริมน้ำโขงจนเกิดโบกจำนวนมาก ซึ่งสามพันโบกในอดีตเป็นแหล่งที่ชาวบ้านมาจับปลาในหน้าแล้งตามหลุมแอ่ง โบก และสระบึง เนื่องจากหลุมแอ่งจำนวนมากเหล่านี้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ปลาน้ำจืดจำนวนมากที่ชาวบ้านในพื้นที่ใกล้เคียงใช้สำหรับการดำรงชีวิต



CUSTOMS SOCIAL PROTECTION

นางเบญจา หลุยเจริญ อธิบดีกรมศุลกากร แถลงข่าว
กรมศุลกากรจับกุมสินค้าลักลอบหนีศุลกากร ประเภท
ก๊าซหุงต้ม น้ำยาทำความสะอาด งาม้าง สินค้าละเมิดทรัพย์สิน
ทางปัญญา รวมมูลค่ากว่า 45 ล้านบาท เมื่อวันที่ 5
พฤศจิกายน 2555



นางเบญจา หลุยเจริญ อธิบดีกรมศุลกากร
แถลงข่าวจับกุมหญิงไทยลักลอบนำเข้าโคเคน น้ำหนัก
2,300 กรัม มูลค่าประมาณ 7.5 ล้านบาท เมื่อวันที่ 7
พฤศจิกายน 2555

นางเบญจา หลุยเจริญ อธิบดีกรมศุลกากร และ
นายธีรภัทร ประยูรสิทธิ รองอธิบดีกรมอุทยานแห่งชาติ
สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ร่วมแถลงข่าวจับกุมสัตว์ป่าลักลอบ
หนีศุลกากรประเภทงูเห่าจำนวน 600 ตัว มูลค่า 500,000 บาท
เมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2555



นางเบญจา หลุยเจริญ อธิบดีกรมศุลกากร แถลงข่าว
ศุลกากรจับกุมสินค้าละเมิดลิขสิทธิ์และการทำลายของกลาง
มูลค่ารวม 5,000,000 บาท ณ ด่านศุลกากรอรัญประเทศ
เมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน 2555

กรมศุลกากรขนรับนโยบาย กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

ตรวจเข้มการนำเข้าส้มจากจีน

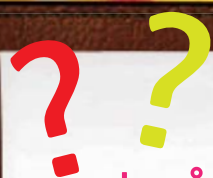
กรมศุลกากรจับมือกรมวิชาการเกษตร ตรวจเข้มส้มแมนดารินที่นำเข้าจากสาธารณรัฐประชาชนจีน เพื่อป้องกันศัตรูพืช และโรคระบาดที่อาจติดมากับใบส้ม รวมทั้งปกป้องผลประโยชน์ให้กับเกษตรกรผู้ปลูกส้มภายในประเทศ แกะไขราคาส้มในประเทศตกต่ำ จากการที่เกษตรกรผู้ปลูกส้มได้ร้องเรียนต่อที่ประชุมคณะรัฐมนตรี เรื่องราคาส้มตกต่ำเนื่องจากมีปริมาณการนำเข้าส้มจากสาธารณรัฐประชาชนจีนเพิ่มขึ้นจำนวนมาก ในขณะที่ส้มจีนมีราคาถูกกว่าส้มไทย ทำให้ส้มไทยราคาตกต่ำ จึงส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อเกษตรกรผู้ปลูกส้มไทย อีกทั้งยังมีความเสี่ยงสูงที่อาจจะมีโรคระบาดและแมลงศัตรูพืชติดมา ทั้งนี้จากการตรวจสอบข้อมูลการตรวจปล่อยส้มในปัจจุบันพบว่ามีมีการตรวจปล่อยโดยแจ้งด่านตรวจพืช ในสัดส่วนที่น้อยมาก ซึ่งอาจมาจากวิธีการตรวจปล่อยสินค้าปัจจุบันของกลุ่มสินค้าเกษตรตามพิธีการศุลกากรอยู่ในระบบกรีนไลน์ เพื่ออำนวยความสะดวกในการผ่านพิธีการทางศุลกากรให้กับผู้นำเข้า เนื่องจากกลุ่ม

สินค้าเกษตรเป็นสินค้าที่ต้องการความรวดเร็วในการขนส่ง เพื่อป้องกันความเสียหายของสินค้า ดังนั้น การดำเนินการเกี่ยวกับการเกี่ยวกับกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้องให้ครบถ้วน จึงเป็นความรับผิดชอบของตัวแทนผู้นำเข้าต้องไปดำเนินการเอง ซึ่งในบางครั้งผู้นำเข้าอาจไม่ได้แจ้งกับเจ้าหน้าที่ด่านตรวจพืช ทำให้ไม่ได้รับการตรวจสอบ

ดังนั้น เพื่อเป็นการแก้ปัญหาผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเกษตรกรไทย อีกทั้งเพื่อให้การควบคุมการนำเข้าพืช และผลิตผลพืชเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ กรมวิชาการเกษตรจึงได้ประสานความร่วมมือกับกรมศุลกากรในการตรวจสอบสินค้า โดยเจ้าหน้าที่ศุลกากรจะเป็นผู้แจ้งและกำกับให้ผู้ประกอบการนำเข้าแจ้งการนำเข้าสินค้าต่อเจ้าหน้าที่ด่านตรวจพืชของกรมวิชาการเกษตร ณ ด่านตรวจพืช เพื่อตรวจสอบสินค้าตาม

ขั้นตอนของกรมวิชาการเกษตรก่อนนำมาผ่านพิธีการทางศุลกากร พร้อมทั้งจะต้องตรวจสอบใบตรวจปล่อยตามแบบ พ.ก. 6 ของกรมวิชาการเกษตรก่อน แล้วจึงประทับตราในใบขนสินค้าขาเข้า เพื่อแสดงว่าผู้นำเข้าได้ปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องถูกต้องเรียบร้อยแล้ว ก่อนการตรวจปล่อยสินค้าพืช หรือผลิตผลพืชทุกครั้ง

จากความร่วมมือของกรมศุลกากร กระทรวงการคลัง และกรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เพิ่มความเข้มงวดในการตรวจการนำเข้าส้มแมนดารินพืชและผลิตผลพืช ให้มีความเข้มข้นมากขึ้น ในครั้งนี้ คาดว่าจะช่วยแก้ไขปัญหาลักลอบนำเข้าส้มแมนดารินจำนวนมากในท้องตลาดปัจจุบันลง ลดผลกระทบเรื่องราคาส้มของเกษตรกรไทยตกต่ำ อีกทั้งยังสามารถป้องกันการแพร่ระบาดของโรคพืชที่ปะปนมากับกลุ่มสินค้าเกษตรได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น



คำถาม

ประจำเดือนพฤศจิกายน

- 1 ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ประจำปี 2555 ครั้งนี้ กรมศุลกากร ได้แชมป์ในการแข่งขันกีฬาประเภทใด?
- 2 ประเทศไทยมีด้านการค้าชายแดนถาวรไทย-พม่า ที่ด่าน, ด่านใดบ้าง?



Access by
QR CODE

ร่วมตอบคำถามได้ที่ :
www.facebook.com/customsdepartment.thai
ผู้โชคดีที่ตอบถูก 10 ท่าน
จะได้รับของที่ระลึกจากกองบก.

ขอเชิญร่วมส่งบทความเชิงวิชาการ

โดยบทความที่ได้รับการคัดเลือกจากกองบรรณาธิการ ให้ตีพิมพ์ลงในจุลสารฯ จะได้รับ Flash Drive ความจุ 8 GB (จนกว่าของจะหมด) โดยเจ้าของบทความสามารถติดต่อขอรับ Flash Drive ได้ที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์ อาคาร 1 สำนักงานบริหารกลาง กรมศุลกากร



เก็บเงินอย่างไร ให้มีช่องทางเกษียณ



1. ประหยัดให้ได้มากที่สุด และหลีกเลี่ยงการใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น

พยายามใช้จ่ายไปกับสิ่งของที่จำเป็นเช่น อาหาร ที่พัก ค่าเดินทาง แต่ต้องเลือกให้ฉลาดเช่น ตระเวนหาร้านอาหารที่ถูกที่สุดเพื่อที่จะประหยัด เลือกที่จะเสียเงินให้กับสิ่งที่สามารถใช้งานได้ตลอดชีวิต เช่น บ้าน และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่จำเป็นเท่าที่ควร เช่น รถยนต์คันใหม่ โทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่

2. วางแผนทางการเงินและทำบันทึกเก็บไว้

ควรจะแบ่งส่วนเงินที่คุณมี ส่วนใหญ่ควรจะเก็บไว้เป็นบัญชีออมทรัพย์ และมีการฝากเงินเป็นประจำเพื่อผลตอบแทนที่มากกว่า ควรแบ่งเป็นส่วนด้วย เป็นเงินเก็บออมทรัพย์ 60% ทอง 15% เงินสด 15% หุ้น 10% เหตุผลในการกระจายการลงทุน เพื่อลดความเสี่ยงและเพิ่มผลตอบแทน โดยไม่ต้องมีสินทรัพย์ทั้งหมดในสินทรัพย์ที่เดียวที่คุณจะได้รับ

3. ลดความเสี่ยงเพื่อโอกาสเกษียณและพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่มีความเสี่ยงสูง

ควรที่จะลดส่วนที่จะเป็นความเสี่ยงกับสถานะการเงินของคุณ เช่น การเล่นเกม และไปเพิ่มในส่วนของการออมทรัพย์ เพราะโอกาสที่ตลาดหุ้นจะตกหรือลดลงก็มีสูง คุณคงไม่อยากจะให้มีปัญหาเรื่องการเงินในช่วงที่คุณเกษียณหรือ ซึ่งช่วงการเกษียณคุณควรที่จะลดความเสี่ยงในเรื่องนี้ให้มากที่สุด

4. ไม่มีอะไรเร็วไปสำหรับการเริ่มเก็บเงินสำหรับการเกษียณ

ไม่มีอะไรเร็วไปสำหรับการเริ่มเก็บเงินสำหรับการเกษียณ ยิ่งคุณทำการเก็บเงินเร็วเท่าไร ผลเงินที่คุณเก็บได้ก็ยิ่งมากเท่านั้น วิธีที่ดีที่สุดคือการปรับนิสัยตัวเองในการเก็บเงิน เช่น การแบ่งส่วนเงินของเงินเดือนที่มี แบ่งให้ถูกกว่าควรจะเก็บเงินเท่าไร ใช้จ่ายอะไรบ้าง และพยายามตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไปจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

5. ใช้บัตรเครดิตอย่างระมัดระวัง

ทางที่ดีควรที่จะหยุดใช้บัตรเครดิตไปเลยถ้าเป็นไปได้ คุณไม่ควมใช้ชีวิตช่วงเกษียณของคุณมานั่งจ่ายหนี้บัตรเครดิตที่คุณสร้างเอาไว้หรอก ถ้าคุณจำเป็นที่จะต้องใช้จ่ายจริงๆ ก็ควรที่จะใช้ซื้อของที่ที่คุณคิดว่ามันจำเป็นจริงๆ



ที่มา : Sanook.com



www.customs.go.th

บรรณาธิการบริหาร
นายจำรัส โพธิ์ยอด
หัวหน้ากองบรรณาธิการ
นางหทัยา ภิทยะวัฒน์
ผู้ช่วยกองบรรณาธิการ
นางปณณกา ต่อสุวรรณ

กองบรรณาธิการ
เจ้าหน้าที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์
ส่วนสื่อสารองค์กร
สำนักบริหารกลาง กรมศุลกากร

GreenPrint Reduce CO₂ Emission 21.42%
เครื่องหมายรับรอง "งานพิมพ์สีเขียวรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม"

โทรศัพท์ / โทรสาร
0-2667-7335, 0-2667-7332

E-mail
prcustoms@gmail.com

Customs Call Center 1164