

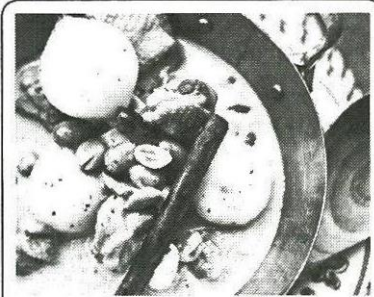
ไฮไลท์ทีวี

วิทยุเนชั่น FM. 102 MHz.

15.00 น. **คุยแตกฟอง กับฟองสนาน**
จามรจันทร์ โหระซอดัง ฟองสนาน จามรจันทร์ จะมาเม้าท์ข่าวชาวบ้าน เล่าข่าวชุมชนที่ชาวบ้าน ร้านตลาดสนใจ วิทยุจามรจันทร์กันทั่วเมือง แบบ ล้วงลึก ได้สาระ และกระจายถึงใจชุมชน

★ ช่อง 3 Family ★

09.30 น. **Health Society** พาคุณ ผู้ชมมาหาวิธีจัดการกับอาการ “แพ้นมวัว ของลูกน้อย” และ “ทำไมเรารู้สึกไม่สบายถึง ท้องเสีย” และคุณสาว ๆ จะพลาดไม่ได้เลย ที่จะต้องฟัง อ.อารียา สาลิกานูติ อาจารย์ พิเศษโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง “Astaxanthin” สุดยอดสารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ พร้อมกับเซฟขวัญน้ำเสนอ เมนูแสนอร่อยจากวัตถุดิบเลิศ และพีเค แห่งเครื่องสำอาง BSC มาแนะนำวิธีเลือก ใช้แบ่งให้ถูกกับผิวหน้า หน้าเนียนใส ไม่วอก เป็นอย่างไร??



พลพรรคนักปรุง

★ ช่อง 9 ★

10.30 น. **พลพรรคนักปรุง** มีเมนูนี้ “สลัดคุดังยูสุ” มาแนะนำ จัดเส้นอุด้ง ผัก สลัดทั้งเซอร์รี่ แดงกวา และแฮมมอนลงในจาน โรยด้วยข้าวคั่ว เสริฟคู่กับน้ำสลัดยูสุ ส่วน จานนี้ “มีสมันไก่” ของหวานน่ารักประทาน มีมาฝากกันถึง 2 เมนู “ชีสเค้กมะนาว” อีก หนึ่งเมนู “มากรองเกรปฟรุต”

21.00 น. **กบนอกกะลา** ตอน ฟิกเกอร์



กบนอกกะลา

สเกด ลีลาเต้นบนลานน้ำแข็ง กีฬาสเกตน้ำแข็ง เริ่มต้นในประเทศไทยมาเป็นระยะเวลานาน แล้ว นับตั้งแต่ลานสเกตน้ำแข็งยุคแรกได้ ถือกำเนิดขึ้น จนไปถึงลานสเกตน้ำแข็ง มาตรฐานแห่งแรกในประเทศไทยที่เกิดขึ้น ที่ “เวสต์เทรคเซ็นเตอร์” ซึ่งเวลานั้นได้รับความนิยมอย่างมาก จนถึงขนาดที่ได้มีลาน สเกตน้ำแข็งเกิดขึ้นมากมายทั้งกลางเมือง และชานเมืองของกรุงเทพมหานคร รวมถึง ต่างจังหวัดใหญ่ๆ อีกด้วย

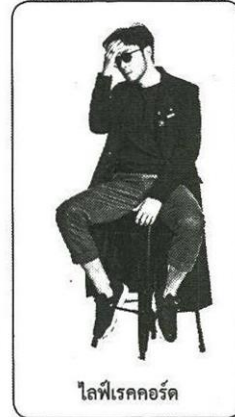
★ ช่อง Thrill CTH204 ★

20.00 น. **The Enfield Haunting** ร่วมสัมผัสความสยองขวัญไปพร้อมกับเรื่องราว ดันดำรับความหลอนที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับ The Conjuring 2 หนังสยองขวัญยอดเยี่ยมระดับโลกที่มีโปรแกรมจะลงโรงฉายในปี หน้า พบกับตำนานความหลอนฉบับอังกฤษ ที่เคยสร้างความหลอนให้ชาวเมือง Enfield อย่างไม่รู้ลืม ทั้งเหล่าเสียงปริศนา เหล่าผี Poltergeist และเหตุการณ์ประหลาดที่ยัง หลอนประสาทจนวันตาย

★ ช่อง ONE 31 ★

19.00 น. **ศึกวันดวลเพลง** เวทีร้อนระอุ เมื่อแชมป์ 3 สมัย นิง-อังคณา รัจกิจ งดกลุ่ ทรีเด็ตเลือกเพลงเดียวกันมาประชันกับผู้ทำชิง “อัม” บุริดา มาประสบ ในเพลง “ผีเสื้อใจร้าย ดอกไม้ใจอ่อน” งานนี้ใครจะอยู่ใครจะไป? มารอลุ้นกัน

21.45 น. **ไลฟ์เรคคอร์ด** พบกับเรื่องราว ที่มาและความเป็นตัวตนของศิลปินหนุ่ม “เบล” สุพล พัวศิริรักษ์ ศิลปินหนุ่มเสียงดี



ไลฟ์เรคคอร์ด

ที่มีบทเพลงรัก อัดติดหูมากมาย พร้อมเจาะลึกเบื้อง หลังการทำงาน เพลงชุดใหม่ ‘สไลด์อิเล็กทรอนิกส์’ ร่วม กับเจ้าพ่อเพลง อิเล็กทรอนิกส์ “CYNDI SEUI (ซินดี้ ชุย)” ที่คราว นี้เบลขอเปลี่ยนแปลงแนวคิดให้เข้มข้นและจัดจ้านยิ่งขึ้น อยากรู้ ทิศทางการทำงานเพลงครั้งใหม่ของ “เบล” สุพล จะเป็นอย่างไร?

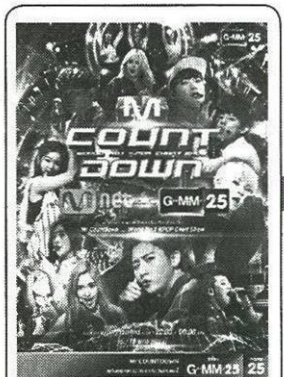
22.45 น. **เจาะใจ** หยิบเรื่องราวแห่งแรงบันดาลใจและแง่คิดดีๆ จากแซกซ์โฟน อาทิต “ดี เจด้นหอม” ศกุนตลา และ กอล์ฟ พิกุลกลิ้ง ฮีโร่ ที่ครั้งหนึ่งเขาเคยมีชีวิตด้านมืดแต่เพราะความ มีเป้าหมายในชีวิตทำให้กลับมาสู่ชีวิตที่ดีขึ้น

★ ช่อง GMM 25 ★

22.30 น. **M Countdown** นับนับ ว่าเป็นรายการเพลง สุดฮิตที่ได้รับความนิยม เป็นอย่างมาก ของประเทศเกาหลีใต้ และยังเป็น รายการที่ หลายประเทศทั่วโลก สนใจและซื้อลิขสิทธิ์ ไปฉาย อาทิ ประเทศ จีน, ญี่ปุ่น, เวียดนาม, สหรัฐอเมริกา, ไต้หวัน

★ ช่องนิวทีวี 18 ★

20.30 น. **สำรวจโลก** ชมการดำรงชีวิต ของ ลิงจุมกเชิด แห่งยูนาน ที่อาศัยอยู่ท่ามกลาง ความหนาวบนเทือกเขาหิมาลัย ปัจจุบันพวก มันมีจำนวนลดน้อยลง เนื่องจากการคุกคาม ของมนุษย์ ที่มันักวิจัย และนักอนุรักษ์ต้อง ช่วยกันติดตามดูแลพวกมันอย่างใกล้ชิด เพื่อ ไม่ให้พวกมันต้องสูญพันธุ์



M Countdown



สำรวจโลก

★ ช่อง 28 ★

07.30 น. บ้านพระราม 4 พบกับ “เจนนิเฟอร์ แบงค” ศิลปินก๊อปปีโซว์ เจนนิเฟอร์คิม จากรายการดีลีป มาพร้อมกับซิงเกิ้ลกระซอกใจ คนอกหัก รักคุด กับเพลง “ฉันยอม”

★ ช่อง PPTV HD 36 ★

22.00 น. สารคดีข่าว “อหิงสา” การเดินทางครั้งสำคัญในประเทศอินเดีย สำรวจความเป็นไปหลังจาก 67 ปี ในการบังคับใช้รัฐธรรมนูญ และยกเลิกระบอบวรรณะ เพื่อปฏิบัติสังคมอินเดียสู่ความเป็นธรรมและเท่าเทียมตามกฎหมายของยุคโลกยุคใหม่

★ ช่อง MONO29 ★

09.00 น. ภาพยนตร์เรื่อง เปรียงปล้น คนระห่ำ ชายที่แต่งเป็นเอลวิส, ชาวอินเดียแดง, คาวบอยยุคใหม่ สาวบลอนด์ มือสังหาร, นายอำเภอฉ้อฉล และโสเภณีสาวสุดแสบ พวกเขาเหล่านี้ออกตามล่าสมบัติล้ำค่าของอินเดียแดงชิ้นหนึ่งที่ถูกขโมยไปใน บ่อนไฟโปกเกอร์ที่คาสีโนท้องถิ่น

ส่งรายการมาได้ที่ highlightkcl@gmail.com/
anchalee_j@nationgroup.com