

# Together

POSITIVE LIFESTYLE MAGAZINE

MAGAZINE  
FOR  
FREE

อำวยาง

หาดทรายสีทองและแหลมสิงห์

Vol. 65 March  
2015

Also Available on the App Store



# สุขสันต์ พัทยา

# ต้อนรับ

เฉพาะคนไทยเท่านั้น

ต้อนรับปีท่องเที่ยววิถีไทย เที่ยวพัทยาได้ทุกวันแบบสุดคุ้ม  
วันไหนๆ ก็ “ราคาเดียว” เพื่อคนไทยเท่านั้น

- เลือกพักผ่อนในสไตล์ที่คุณพอใจ กับห้องพักโรงแรมชั้นนำทั่วพัทยา  
ในราคา **999 / 1,499 / 2,499 บาท ต่อห้องต่อคืน**
- ผ่อนคลายกับนวดแผนไทย หรือสปาที่รีดเม้นท์  
ในราคา **299 / 499 / 699 บาท ต่อชั่วโมง**

รับฟรี



บัตรส่วนลด **20-50%**

จาก 22 แหล่งท่องเที่ยวในเมืองพัทยา

พร้อมคู่มือ 100 ร้านอาหารชวนชิม ในเมืองพัทยา

รายละเอียดเงื่อนไข เป็นไปตามข้อกำหนดของแต่ละโรงแรมและสถานบริการ รายละเอียดเพิ่มเติมที่ [www.trip2pattaya.com](http://www.trip2pattaya.com)  
หรือ ททท.สำนักงานพัทยา โทร 0-3842-7667, 0-3842-8750

ด้วยความร่วมมือจาก



[www.Baankoonsuk.com](http://www.Baankoonsuk.com)



# Pool Villa

2 Designs – 2 Choices  
Over 140 Sq.w

Tel. 080 - 091 11 55

Tel. 080 - 091 11 33

บ้านคุณสุข

Baan Koonsuk

Bangsarae - Sattahip

Last

6

Units

- Fully Furnished
- Swimming Pool
- Garden
- Security 24 hr.



หาดทรายสีทอง เม็ดทรายเกล็ดละเอียดเปล่งสีลึกลับสุดสกาแวววิบเมื่อยามตะวันตก...  
 ปุลม ตัวเล็ก ตัวน้อยไม่ค่อยใหญ่โตเกินกว่าปลายนิ้วมือหัวแม่มือโป่ง บรรยากาศแบบนี้ จะมีที่ไหน  
 บ้างหนอ...ที่นี้เลย “อ่าวยาง” จันทบุรี แถมมี ถนนเฉลิมบูรพาชลทิศ ถนนสายนี้การท่องเที่ยวแห่ง  
 ประเทศไทยยกย่องว่าเป็นหนึ่งใน “Dream destinations” ให้ขับรถชมวิวกันเพลิน แล้วไปอย่างไร  
 นอนไหนดี...ใน Good Trip บอกไว้เสร็จสรรพ

เรื่องน่ารู้ของพวกเราชาวอาเซียนก็ยังคงต้องมีทุกเล่มใน Feature และเล่มนี้ไปคู่กันที่  
 ประเทศฟิลิปปินส์ “บาเกียว Baquio เมืองหนาวแห่งหมู่เกาะเส้นศูนย์สูตร”



## Contents

Issue 6 Vol. 65 March 2015

4 : What's News

6 : Feature

บาเกียว Baquio  
เมืองหนาวแห่งหมู่เกาะเส้นศูนย์สูตร

10 : Did You Know?

12 : Green Space

ปลูกป่าชายเลน  
รักษามหาสมุทร มหาคล้งอาหารโลก

14 : World Technology

18 : Art & Culture

20 : Health Care

22 : Good Trip

อ่าวยาง  
หาดทรายสีทองและแหลมสิงห์

28 : Good Dish

30 : Recommended

32 : Calendar

# Together

POSITIVE LIFESTYLE MAGAZINE

บรรณาธิการ : ยอด เนตรสุวรรณ

กองบรรณาธิการ : พิตตา ตรีรัตน์, चनाคุณณิก อักษรนอก

ศิลป์กรรม : เก็ฏล เกฏลระ, ธินัน เลิศหริณ

เจ้าของ : บริษัท วีช สปอต โปรดักชั่น จำกัด

สำนักงานกรุงเทพฯ : เลขที่ 8-12 ถนนสุขุมวิท 3

แขวงห้วยขวาง เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทรศัพท์ 02 379 3167-8 โทรสาร 02 379 4085

สำนักงานชลบุรี : เลขที่ 492 ถนนพระตำหนัก ตำบลหนองปรือ

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20260 โทรศัพท์ 038 713 405-6

กรรมการผู้จัดการ : บุณเกียรติ วิวัฒนเดชา

ผู้จัดการทั่วไป : บุณเกียรติ วิวัฒนเดชา

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด : วิมลภา ภาควิไลกัน

ผู้จัดการแผนกขายโฆษณา : ศักดิ์ชัย วิวัฒนเดชา

พิมพ์ที่ : บริษัท เลิฟออนดีฟิฟรอส จำกัด

Email : together@vcspot.co.th

www.facebook.com/together.forfree



## WHERE TO FIND TOGETHER MAGAZINE


กรุงเทพฯ : สยามมอลล์พ Lake Wood, Royal Golf, วินเซอร์ ปาร์ค, ธนาฮิลล์, สำนักงาน ททท., ร้าน After You, A&W ทุกสาขา, Honda ลาดกระบัง, Toyota มหานคร, Toyota สระบุรี, Toyota นครนายก, โชว์รูม Lexus ,รพ.สมิติเวช ศรีนครินทร์, ศูนย์โคโรฟิต

ชลบุรี : เวชสวรรค์ ทราเวล, รพ. กรุงเทพพทยา, สมิตเวช พญาไท, โรงแรมเดอะโอดี รีสอร์ท, CAT เขตตะวันออก, บริษัท อินเทอร์เน็ตอีสต์ จำกัด, มหาวิทยาลัยบูรพา, CPAC, ชลบุรีรัฐ เซลล์, ศูนย์บริการ AIS, ศูนย์บริการ 3BB, ศูนย์การค้าแปซิฟิค พาร์ค ศรีราชา, เซ็นทรัล บีช, เซ็นทรัล เซ็นเตอร์ พัทยา, เซ็นทรัล พลาซ่า ชลบุรี, สยามมอลล์พ แหลมฉบัง อินเทอร์เน็ต, บูรพาออลล์พ คลับ, ร้าน Fitting Golf

เชียงใหม่ : กาแฟวาไรตี้ทุกสาขา, ร้าน Motto, ดึงน้อย เบเกอร์, ร้านสวนผัก, มังโก้ คลับ, ธาราอิชู, Max Autoplus, คอมพิวเตอร์ พลาซ่า, สยามทีวี, โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม, เซ็นทรัล ภาควิไลกัน, เซ็นทรัลโรบิน แอร์พอร์ต พลาซ่า, สถาบันสอนภาษา NES, Chic Music Academy, TOT, CAT, AIS, กรีนบัส, ไปรษณีย์

ภูเก็ต : Central Festival, Robinson, Big C, Tesco Lotus, Ocean shopping Mall, Outlet Mall, First Choice เซ็นทรัล, ธนาคารออมสิน, ธนาคารธนาชาติ บายพาส, บขส. 2, CAT สาขา เซ็นทรัล, เทศบาลนครภูเก็ต, อบจ.ภูเก็ต, อบต.รัชฎา, อบต.เทพกระษัตรี, อบต.กะทู้, อบต.ศรีสุนทร, ที่ว่าการอำเภอเมือง, ,กลาง, สรรพการกลาง, สนามบินภูเก็ต, สายการบินบางกอกแอร์เวย์, การบินไทย, Santafe โลตัสสามกอง, คาเฟ่เดอะลาด, หมี่ต้นโพธิ์, สยามนิรมิตภูเก็ต, สวนผีเสื้อ, Pixel โลตัสกลาง, รพ.กรุงเทพภูเก็ต, รพ. มิชชั่นภูเก็ต ,รพ.ศิริโรจน์ , รพ.วิริยะภูเก็ต, โรงเรียนไม้ดัดใหญ่, มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต, สงขลาครินทร์ กะทู้, ดนตรีสยามกลาง, สตรีภูเก็ต, ตัวแทนจำหน่ายรถยนต์ ford, Honda, Toyota, Isuzu

Together App . SWipeBook : Available on the App Store

A photograph of a beach at sunset or sunrise. The foreground is dominated by golden-brown sand, with a single white, ribbed seashell resting on it. The middle ground shows the calm sea meeting the shore. In the background, a large, dark, forested rock formation rises from the water under a soft, hazy sky. The overall mood is peaceful and serene.

บรรยากาศแบบนี้ จะมีที่ไหนบ้างหนอ...  
ตอบได้เลยอาจมีหลายที่ หลายแห่งบนเกาะกลางทะเลห่างไกล แต่จะดันดันกันไปให้เหนื่อยกันทำไม ขับรถจากกรุงเทพฯ ไม้ไกลนัก ไม้ทันเมื่อย ไม้ทันเหนื่อยก็ถึงที่ และที่นี่ “อ่าวยาง” ชายทะเลจันทบุรี  
( อ่านต่อหน้า 22 )



## “ปตท.” เปิดตัว พ็อกเก็ตบุ๊คการ์ตูน “การ์ตูนอนุรักษ์พลังงาน”

บริษัท ปตท. จำกัด(มหาชน) ผุดพ็อกเก็ตบุ๊คการ์ตูนอนุรักษ์พลังงาน “PTT Comic Contest ปี 4” ตอน“ปรากฏการณ์ พลังงานสร้างชีวิต” รณรงค์คนไทยใส่ใจรัฐใช้พลังงานอย่างคุ้มค่ารับปีแพะ!!! โดยมีดารานพบุษยมาส “โป๊ปป-ธนวรรธน์ วรธนะภูติ” ร่วมเชิญชวนผู้อ่านเปิดประสบการณ์ใหม่ในการอ่านการ์ตูนที่มีรูปแบบเส้นสายที่สร้างสรรค์ แปลกใหม่ พร้อมสอดแทรกความรู้เรื่องการอนุรักษ์พลังงานได้อย่างสนุก จากฝีมือการวาดและสร้างเรื่องของนัก

วาดดาวรุ่งดีกรีแชมป์โครงการประกวดวาดการ์ตูน “PTT Comic Contest ปี 4” ทั้งรุ่นนักเรียน-นักศึกษาและบุคคลทั่วไป

## สมิติเวชนำสื่อมวลชนร่วมทริปรักตับ Love Your Liver ...Live Longer



พญ. นิศารัตน์ ใจดี ผู้ช่วยผู้อำนวยการ รพ. สมิติเวช สุขุมวิท นำทีมคณะสื่อมวลชนร่วมงาน “Love your Liver...Live Longer” ในวันที่ 22-23 มกราคม ณ บูรนาโน่ รีสอร์ท สวนผึ้ง โดยได้เรียนเชิญ นพ.ณัฐวุฒิ ศิริมนตราภรณ์ แพทย์อายุรกรรม ผู้เชี่ยวชาญโรคตับและทางเดินอาหาร รพ. สมิติเวช สุขุมวิท มาให้ความ

รู้เกี่ยวกับ วิธีการดูแลรักษาตับแบบองค์รวมและการรักษาโดยการเปลี่ยนตับ พร้อมร่วมสนทนา ประสพการณ์จากคนไข้ที่ได้รับการเปลี่ยนตับ โดย คุณเพ็ญศรี แซ่เคี้ยว เจ้าของบูรนาโน่ สวนผึ้ง จ.ราชบุรี ร่วมกันนี้สมิติเวชได้นำทีมแพทย์และพยาบาลตรวจสุขภาพตับนอกสถานที่ ด้วยการเจาะเลือดตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี อีกด้วย



## ไทย แอร์เอเชีย เอ็กซ์ ขวนเที่ยว “ญี่ปุ่น เกาหลี” บินง่าย จอง จ่าย สะดวกครั้งแรก! ที่เคาน์เตอร์เซอร์วิสทั่วประเทศ

“ไทย แอร์เอเชีย เอ็กซ์” สายการบินราคาประหยัดรายแรก ที่ให้บริการเส้นทางบินระยะไกล ร่วมกับ “เคาน์เตอร์เซอร์วิส” เปิดบริการจองที่นั่งและชำระค่าบัตรโดยสาร (Book&Pay) ในเส้นทางบินสู่ประเทศญี่ปุ่น และเกาหลีใต้ ของสายการบินไทย แอร์เอเชีย เอ็กซ์ ได้ง่ายขึ้น เป็นครั้งแรก ผ่านเคาน์เตอร์เซอร์วิสทุกสาขาทั่วประเทศ เพื่อเพิ่มความสะดวกรบายให้กับผู้โดยสารได้มากยิ่งขึ้น เริ่ม 26 มกราคมนี้ พร้อมเปิดตัวโปรแกรมขึ้นราคาประหยัด จองด่วนเฉพาะที่เคาน์เตอร์เซอร์วิสเท่านั้น

## “ต้นกล้า ท้าต้านภัยมะเร็ง” ปลูกฝังให้เยาวชนมีความรู้ให้ห่างไกลโรคมะเร็ง



เมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ณ ห้องประชุมคิง คาร์ล กุสตาฟ ชั้น 3 โรงพยาบาลกรุงเทพภูเก็ต นายนิสิต จันทรสมวงศ์ ผู้อำนวยการจังหวัดภูเก็ต เป็นประธานในพิธีเปิดงาน “ต้นกล้า ท้าต้านภัยมะเร็ง” ที่ทางโรงพยาบาลจัดขึ้น เพื่อร่วมรณรงค์เตือนมะเร็งโลก โดยมีวัตถุประสงค์ในการเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงการป้องกันตนเองให้ห่างไกลโรคมะเร็งให้แก่ประชาชนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเยาวชนซึ่งจะเป็นอนาคตที่สำคัญของประเทศต่อไป



ไป หนึ่งตลอดปี พ.ศ.2558 นี้ โรงพยาบาลกรุงเทพภูเก็ต โดยทีมแพทย์พยาบาลและเจ้าหน้าที่ศูนย์มะเร็ง จะนำการแสดงละครหุ่นสาย ไปแสดงยังโรงเรียนต่าง ๆ ในพื้นที่จังหวัดภูเก็ต เพื่อรณรงค์การดูแลตนเองให้ห่างไกลจากโรคมะเร็งอย่างต่อเนื่อง

## “หยุดหัวใจไว้ที่เธอ วาเลนไทน์นี้ที่เมืองจันท์”



ททท. สำนักงานระยองร่วมกับจังหวัดจันทบุรี จัดกิจกรรม “หยุดหัวใจไว้ที่เธอ วาเลนไทน์นี้ที่จันทบุรี เมืองต้องห้ามพลาด” 14-15 ก.พ. ดึงคู่รัก คู่แต่งงาน คู่เพื่อนรัก ร่วมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและส่งเสริมการท่องเที่ยวของจังหวัดโดยมีกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบด้วย กิจกรรมการปล่อยเต่าเพื่อรักที่ยั่งยืนที่จังหวัดระยอง ปลูกกล้าไม้แห่งรักที่ศูนย์ศึกษาการพัฒนาอ่าวคุ้งกระเบนฯ การถ่ายภาพคู่รักที่หาดคั้งวามาน และการชมฝูงเหยี่ยวแดงที่ศูนย์การเรียนรู้เชิงนิเวศน์ป่าชายเลนท่าสอน และชมมินิคอนเสิร์ตเพลงรักโรแมนติกจาก ฟอर्ड สบชัย ไกรยูรเสน และหม่อม พชรริดา

# vessawan

โทร.+66 3846 7888



## www.vessawantravels.com

เวทสวทรแวลส์ทราเวลส์ทัวริงเทียวกว



# บาเกียว Baquiao



บนเกาะลูซอน เกาะใหญ่ของประเทศฟิลิปปินส์  
ดินแดนประเทศโพ้นทะเลไกล กลางมหาสมุทรแปซิฟิก ตั้ง  
อยู่ตรงแนวเส้นศูนย์สูตร ใกล้เคียงความร้อนจากดวงอาทิตย์ ห่าง  
ไกลความหนาวเย็นอย่างแถบซีกโลกเหนือหรือซีกโลกใต้

เหนือขึ้นไปบนถนนซูเปอร์ไฮเวย์จากมหานคร  
มะนิลา เพียงไม่เกินกว่า 100 กิโลเมตร ถนนชั้นดีหลายเลน  
ก็สิ้นสุดเพียงเท่านี้ จากนั้นเป็นการขับรถที่ต้องตื่นตา ตื่นใจ  
ตื่นเต้น สวยงามแบบเสียว ๆ กับถนนสายพุนเขอันถูกนับเป็น  
หนึ่งในที่สุดของโลก “Kennon Road”



# เมืองหนาวแห่งหมู่เกาะเส้นศูนย์สูตร





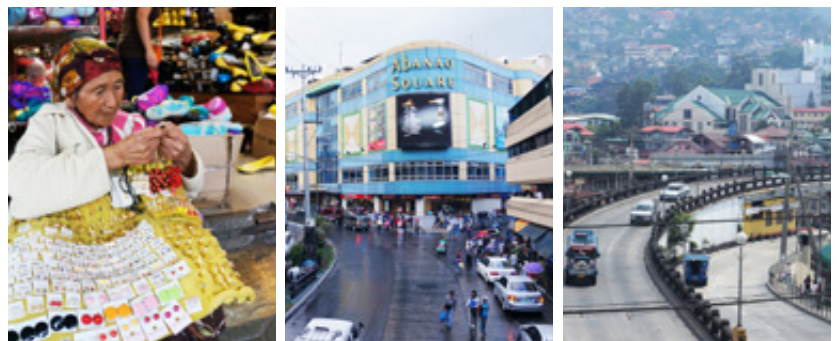
Kennon Road ถูกตั้งนามให้เป็นเกียรติแก่ นายทหารอเมริกัน Col. Lyman W Kennon ผู้นำนายช่างและแรงงานนานาชาติ กว่า 4,000 คนจาก 36 ประเทศ เน้นนอนส่วนใหญ่เป็นชาวฟิลิปปินส์กว่า 2,000 คน ขณะที่มิชชันนารีถึง 1,500 คน และอีกหลายชนชาติทั้งยุโรปและเอเชีย

46.2 กิโลเมตรของ Kennon Road ที่สลัซบซบซ้อน วทวน คดโค้ง ไต่ขึ้นเขาสูงชัน ถูกเปิดใช้สัญจรครั้งแรกในปี ค.ศ.1905 หลังจากถูกบุกเบิกสร้างกันมาเป็นเวลา 3 ปี เพื่อเดินทางสู่ดินแดนแห่งต้นสนและความหนาวเย็น “บาเกียว” และบรรดาผู้ร่วมสร้างนานาชาติจำนวนไม่น้อยก็ปักหลักตั้งรกราก ตั้งบ้านเรือนอยู่ที่นั่น ร่วมวงสร้างวัฒนธรรมผสมผสาน

บาเกียว Baquio มาจากคำว่า “Ba-qiw” ภาษาพูดของชาว Ibaloi ชาวเขาพื้นเมืองทางตอนเหนือของฟิลิปปินส์ คำนี้หมายถึง Moss พืชขนาดเล็กที่ชอบขึ้นในบรรยากาศชุ่มชื้นและหนาวเย็น หรือน่าจะหมายถึงว่าเป็นดินแดนที่ ชุ่มชื้นหนาวเย็นปกคลุมไปด้วยมอสตลอดกาล



“บาเกียว Baquio มาจากคำว่า “Ba-qiw” ภาษาพูดของชาว Ibaloi ชาวเขาพื้นเมืองทางตอนเหนือของฟิลิปปินส์ คำนี้หมายถึง Moss พืชขนาดเล็กที่ชอบขึ้นในบรรยากาศชุ่มชื้นและหนาวเย็น หรือน่าจะหมายถึงว่าเป็นดินแดนที่ ชุ่มชื้นหนาวเย็นปกคลุมไปด้วยมอสตลอดกาล ”





**1,500 เมตรจากระดับน้ำทะเล** คือความสูงโดยเฉลี่ยของที่นี่ มันทำให้มีความหนาวเย็นตลอดทั้งปี แม้นิยามค่าคินของช่วงฤดูร้อน ต่ำกว่า 20 องศาเซลเซียสเป็นเรื่องปกติ โรงแรมชั้นดีของที่นี่จึงไม่ต้องซื้อเครื่องปรับอากาศ และต้นสนสองใบจึงเป็นฉากสีเขียวของเมืองนี้โดยไม่ต้องสงสัย รวมทั้ง สตรอว์เบอร์รี่ ผลไม้เขตร้อนหน้าซูดานแห่ง บาเกียว และ พืชผักเมืองหนาวเป็นผลผลิตเกษตรกรรมหลักที่ถูกส่งออกไปยังทั่วประเทศ

หลังจาก Kennon Road ถูกสร้างเสร็จ ในขณะที่ฟิลิปปินส์ตกเป็นเมืองในอาณานิคมอเมริกา ยาวนานถึงกว่า 40 ปี ชาวอเมริกันก็พากันมาเลือกที่นี่ปักหลักตั้งเป็นเมือง ออกแบบเมือง และสร้างผังเมือง ทว่าวางแผนไว้เพียงสำหรับประชากรเพียง 30,000 คนเท่านั้น แต่ความน่าอยู่ของ บาเกียว เมืองหนาวแห่งเดียวของฟิลิปปินส์ ทำให้หยุดผู้คนทีหลังไหลกัน มาปักหลักเพิ่มขึ้นตลอดเวลาไม่หยุด มันทำให้ตอนนี้ จำนวนประชากรเพิ่มขึ้นถึง 3 ล้านคน

3 ล้านคนในเมืองบนเทือกเขาสลับซับซ้อน จึงเห็นเป็นภาพบ้านเรือนแออัดปกคลุมขุนเขาทั้งลูก ซับซ้อนกันไปสุดสายตาแทนที่ป่าเขียวหรือไร่นา เป็น ภาพภูเขาบ้านเรือนให้เห็นอย่างน่าอัศจรรย์

**น้ำประปาเป็นปัญหาใหญ่** ทางกรมเมืองบาเกียวไม่สามารถส่งน้ำประปาให้ครัวเรือนอย่างเพียงพอได้เลย จนต้องออกกฎเกณฑ์ สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนจ่ายน้ำให้เป็นเขต เป็นโซนแบบวันเว้นวันกันไป การเก็บน้ำไว้ใช้แบบวันเว้นวันจึงเป็นเรื่องที่ทุกบ้านต้องจัดการ

แม้มีความแออัดและความยากลำบากในการร่วมวงใช้สาธารณูปโภค แต่ด้วยมีบรรยากาศและอากาศที่ดีเยี่ยม รวมทั้งที่นี่มีการใช้ภาษาอังกฤษอย่างกว้างขวาง จึงเป็นที่นิยมของ ชาวญี่ปุ่น ชาวเกาหลี และชาวไต้หวัน พวกเขานิยมไปใช้ชีวิตอยู่ที่นี่นานนับเดือน รวมทั้งการเข้าคอร์สเรียนภาษาอังกฤษด้วย

ชาว Ibaloi ชาวเขาพื้นเมืองของบาเกียว ผู้มีลีลาการแต่งกายงดงามคล้ายกับชาวเขาทางภาคเหนือของประเทศไทย ยังคงแต่งกายอย่างนั้นและพากันนำพืชผลการเกษตรของพวกเขาออกจากบ้านป่ามาขายในตลาดสดทุก ๆ เจ้า

และนี่คือ บาเกียว Baquio เมืองหนาวแห่งหมู่เกาะเส้นศูนย์สูตร



## มังคุด มีพันธุ์เดียวในโลก



พืช ผัก ผลไม้ แต่ละชนิด แต่ละอย่างก็มีหลายพันธุ์ให้เลือก รสชาติผิดแผกแตกต่างกันไป ยกตัวอย่าง “ส้ม” มีส้มเขียวหวาน ส้มสีทอง ส้มแคลิฟอร์เนีย หรือ “แอปเปิล” ก็มีแอปเปิลเขียว แอปเปิลแดง ถ้าเป็น “ทุเรียน” มีกระดุม ชะนี ก้านยาว หมอนทอง แถมอีกอย่าง “มะม่วง” นี้ก็มีหลายพันธุ์ย่อยอย่าง เขียวเสวย อกร่อง น้ำดอกไม้...คนเรายังมีฝรั่ง ไทย แยก แอฟริกัน

แต่ “มังคุด” ไม่มีพี่น้องท้องอื่น ๆ เลย เพราะ ผลมังคุด เกิดขึ้นจากฐานรองดอก มิได้มาจากการผสมเกสรของเพศผู้และเพศเมีย อย่างพืชชนิดอื่น ๆ เช่น ข้าว ที่นับว่ายากต่อการผสมข้ามพันธุ์เพราะมันผสมเกสรในตัวเองที่มีเปลือกเมล็ดห่อหุ้มอยู่ก่อน แต่ก็ไม่นับว่ามีโอกาสด้วยแมลงเป็นพาหะไปสู่ต้นข้าวสายพันธุ์อื่น ๆ ว่าโอกาสเพียง 4 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น...ถึงอย่างไรก็ตาม มังคุดนี้เรียกว่าหมดโอกาสผสมพันธุ์!!!

มังคุด อาจมีผิวสีและขนาดแตกต่างกันบ้าง ก็เกิดจากสภาพสิ่งแวดล้อม ดิน ฟ้า อากาศ และ ความพยายามของเกษตรกร...ต้นกำเนิดของมันอยู่ที่หมู่เกาะซุนดา และหมู่เกาะโมลุกกะ แล้วแพร่กระจายเข้าสู่ กัวเตมาลา ปานามา เอกวาดอร์ และเชื่อว่าเข้ามาในประเทศไทย ในสมัยรัชกาลที่ 1

### สุนัข 5 สายพันธุ์ฉลาดแสนรู้ที่สุดในโลก

คนรักสุนัขทั่วโลกเขาพากันจัดอันดับไว้อย่างน่ารู้ดังนี้

1. **บอร์เดอร์ คอลลี** มันจะอยู่ไม่สุขถ้าไม่ให้มันทำงาน ด้วยความฉลาดเป็นอันดับหนึ่ง มันชอบงานยาก ๆ
2. **พุดเดิ้ล** ชอบอยู่ใกล้ ๆ คน เป็นสุนัขเฝ้าบ้านที่ดี และบางตัวอาจถูกฝึกให้ช่วยล่าสัตว์ได้ด้วย
3. **เยอรมันเชพเพิร์ด** ขึ้นชื่อเรื่องความกล้าหาญ จงรักภักดี มันจึงต้องเป็นสุนัขตำรวจ
4. **โกลเด้น รีทรีฟเวอร์** ชื่อลี้ภัย อดทน เข้ากับเด็ก ๆ ได้ดี กระตือรือร้น มีวินัย ฝึกง่าย
5. **โตเบอร์แมน** หน้าตาแต่ชื่อลี้ภัย มีความอดทนสุด ๆ ขึ้นชื่อเรื่องเฝ้าบ้านและปกป้องเจ้านาย



## ฟิลิปปินส์ กับ 9 เรื่องน่ารู้



1. **"ตากาล็อก"** คือภาษาพื้นเมืองของชาวฟิลิปปินส์ ใกล้เคียงภาษาฮินดี, ภาษามาเลย์ และภาษาชวา... ตากาล็อกเป็นภาษาประจำชาติและภาษาราชการคู่กับภาษาอังกฤษ
2. **3 คำทักทาย** kumusta กูมัสต้า แปลว่า สวัสดี... salamat ซาลามัต แปลว่า ขอบคุณ... paalam ปาอาลัม แปลว่า ลาก่อน
3. **เวลา** ในฟิลิปปินส์ เร็วกว่าไทย 1 ชั่วโมง
4. **Pinoy ปินอย** หมายถึง คนฟิลิปปินส์
5. ในฟิลิปปินส์ใช้จ่ายเงินสกุล **Peso เปโซ**
6. ฟิลิปปินส์ไม่ใช้มะนาว แต่ใช้ส้มจัด เรียกว่า **calamansi คาลาแมนซี**
7. **วัฒนธรรมที่ต้องทำ** ให้ทิปประมาณ 10% จากค่าบริการ
8. **บาเกียว** เป็นเมืองที่มีฝนตกมากที่สุดในอาเซียน **อย่าลืมร่ม**
9. ชาวฟิลิปปินส์ชอบกีฬาบาสเกตบอลสุด ๆ แต่นักกีฬาที่เขาภูมิใจคือ **แมนนี ปาเกียว** ซึ่งเป็นนักมวย



Say Hello in Tagalog

"Kumusta?"

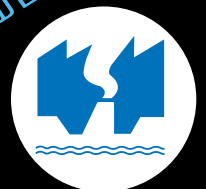


## ท่าเรือแหลมฉบัง LAEM CHABANG PORT

Connecting Thailand to the world



ศูนย์กลางการขนส่งต่อเนื่อง  
หลายรูปแบบและโลจิสติกส์ของอาเซียน



นบพิตรประเทศไทย  
ปีที่องเที่ยว  
วัดไทย ๒๕๕๘



search "Laemchabang Port"  
[www.laemchabangport.com](http://www.laemchabangport.com)

# ปลูกป่าชายเลน

## รักษ่มหาสมุทร มหาคลังอาหารโลก

เด็ดดอกไม้ย่อมสะเทือนถึงดวงดาว “Pick a Flower on Earth and You Move the Farthest Star” คำกล่าวของ Paul Dirac นักฟิสิกส์รางวัลโนเบล ปี พ.ศ.2476





ปลูกป่าชายเลน ย่อมเป็นการรักษามหาสมุทร รักษามหาคลังอาหารโลก คือการรักษทุกอย่างบนโลกอย่างไม่ต้องอธิบายขยายความให้ยืดยาวต่อไป คนละไม้คนละมือคือการสร้างโลกทั้งใจได้ เจกเช่นสำนวน “เด็ดดอกไม้ย่อมสะเทือนถึงดวงดาว”

มีไม่เพียงแค่สำนวนอันงดงาม มีไม่แค่ส่วนหนึ่งในวรรณกรรมสั้น ๆ แต่ที่จริงผู้กล่าวคำนี้เอาไว้กำลังจะบอกเราว่า การทำลายธรรมชาติเล็ก ๆ ใกล้เคียงกันจะส่งผลกระทบต่อใหญ่หลวงเป็นวงกว้างไกลครอบคลุมจักรวาลได้ เพราะการกระทำของมนุษย์มักก่อวนการเชื่อมโยงทางธรรมชาติตามปกติ การเชื่อมโยงตามปกติในธรรมชาติคือระบบนิเวศ เป็นหนทางเดียวที่ให้สรรพชีวิตพึ่งพาอยู่รอดอย่างยั่งยืน

อย่างเช่น ภาวะโลกร้อนที่เราเริ่มรู้สาเหตุที่แท้จริงว่ามันเกิดเร็วขึ้นเพราะกิจกรรมอันผิดธรรมชาติ เอาชนะธรรมชาติด้วยการแอบทำลาย โดยมีมือมนุษย์พวกเรานั้นเอง...สารพิษในแม่น้ำลำคลองสายเล็ก ๆ บนแผ่นดินกว้างไกล สุดท้ายก็เดินทางสู่ท้องทะเลมหาสมุทร และกระจายไปทั่วโลกกว้าง แม้ไม่ใช่เร็ววัน แต่ก็คือวันหนึ่งในอนาคต

จากทะเล ถึง มหาสมุทรกว้างใหญ่ไพศาล ครอบคลุมพื้นที่ 3 ใน 4 ส่วนของผิวโลก และอาจมากกว่าครึ่งยังไม่มียุทธศาสตร์ มีสัตว์ทะเลจำนวนมากกระจายอยู่ทั่วและส่วนใหญ่เป็นอาหารชั้นดีของมนุษย์ได้ เปรียบได้ว่า “มหาสมุทร มหาคลังอาหารโลก”

แถม มหาสมุทรยังเป็นแหล่งกำเนิดออกซิเจนมากกว่าครึ่งหนึ่งของพิภพ...คิดให้ดีได้ว่า หากมหาสมุทรถูกทำลายเสียหาย สิ่งมีชีวิตที่ต้องรอดยากอย่างไม่มีทางเลือก...และนี่เองเราจึงต้องหันไปร่วม รักษามหาสมุทร มหาคลังอาหารโลก เอาไว้ให้ได้

ป่าชายเลนคือองค์ประกอบสำคัญของระบบนิเวศทางทะเล เป็นปราการด่านแรกทั้งช่วยปกป้องและเสริมสร้างคลังอาหารของมนุษย์ ป่าชายเลนช่วยดูดซับตะกอน ดูดซับพิษจากแผ่นดิน สร้างความพอดีให้แก่ น้ำจืดที่จะออกสู่ทะเล เป็นแหล่งกำเนิดจุลชีวินและแหล่งอาหารอื่น ๆ แก่สัตว์น้ำตัวเล็ก ๆ สัตว์น้ำวัยอนุบาล ก่อนที่จะเป็นห่วงโซ่อาหารในระบบนิเวศขนาดใหญ่ในมหาสมุทรต่อไป

“แน่นอน หากป่าชายเลนไม่มีเหลืออยู่แล้ว นั่นหมายความว่าหายนะจะเกิดขึ้นกับ มหาสมุทร มหาคลังอาหารของโลก อย่างไม่ต้องสงสัย...”

ปลูกป่าชายเลน ย่อมเป็นการรักษามหาสมุทร รักษา มหาคลังอาหารโลก คือการรักษทุกอย่างบนโลกอย่างไม่ต้องอธิบายขยายความให้ยืดยาวต่อไป คนละไม้คนละมือคือการสร้างโลกทั้งใจได้ เจกเช่นสำนวน “เด็ดดอกไม้ย่อมสะเทือนถึงดวงดาว”

สิงแสม ปูก้ามดาบ ปลาตีน นกน้อยหลายสายพันธุ์ ป่าโกงกางสีลากรากเร้าใจและวิถีชาวประมง เหล่านี้คือชีวิตชีวาเมื่อคุณได้ร่วมกิจกรรมปลูกป่าชายเลน ที่หลายท้องถิ่นที่ตามชายฝั่งทะเลเข้าร่วมกันจัดขึ้นมาให้ทุกคนได้เข้าร่วม อย่างเช่นที่นี่...

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ทรัพยากรป่าชายเลน จังหวัดสมุทรสงคราม อาคารอนุเคราะห์องค์โรงเรียนวัดคลองโคน หมู่ 2 ตำบลคลองโคน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม โทรศัพท์ : 086-0920976

E-Mail : Mangrovecenter@hotmail.com website : www.mangrove-center.com

facebook : www.facebook.com/mangrovecenter fanpage : www.facebook.com/pages/ปลูกป่าชายเลน



# มือเทียม

## ที่สร้างความรู้สึกได้



**คนเราหากต้องเสียมือเสียไม้ เสีย**

**แขนเสียขาไป** แน่นนอนต้องเจ็บปวดและเอาของจริงกลับคืนมาไม่ได้ ไม่เหมือนจิ้งจอกที่มันเสียหางไปแล้วมันก็งอกขึ้นมาใหม่ได้อีก...แต่อย่างไรก็ดี เสียแขน เสียขาก็ยังดีกว่าเสียดวงตา เสียชีวิต เพราะยังมีแขนเทียม ขาเทียม มือเทียมให้เราได้ใช้แก้ขัด ใช้เป็นเหมือนอวัยวะที่ทดแทน

ทว่าแขนเทียม ขาเทียม มือเทียมมันก็ใช้ได้แค่ระดับหนึ่ง ระดับที่ยังไม่ถึงว่าเป็นอวัยวะทดแทน มันเป็นแค่เครื่องมือ เป็นเพียงกลไกเชื่อมต่อให้ก้าวเดินได้มันคงขึ้น หยิบจับข้าวของได้ดีกว่าไม่มี อาจมีการออกแบบขาเทียม แขนเทียมได้อย่างสุดวิเศษ บังคับพลิกไป พลิกมาได้ย่ำคล่องแคล่ว แต่ยังไม่มันก็ไม่ใช่เนื้อหนังมังสา ไร้ความรู้สึกสัมผัส...ที่เรารู้ๆ มันยังห่างไกลที่จะเรียกว่าเป็นอวัยวะทดแทน

แต่นี้คือก้าวใหม่ของนักประดิษฐ์ นักคิด นักวิทยาศาสตร์...มือเทียม ที่สร้าง ความรู้สึก ให้แก่เจ้าของได้แบบมือจริงที่พ่อแม่ให้มา



นักวิจัยที่มหาวิทยาลัย Case Western Reserve และศูนย์ APT คลีฟแลนด์ เวอร์จิเนีย ได้สร้างปาฏิหาริย์ให้แก่ อิกอร์ สเตติค ผู้สูญเสียแขนข้างขวาไปเมื่อ 3 ปีก่อน... “อิกอร์ สเตติค มีความรู้สึกจากการสัมผัสด้วยมือเทียมของเขา” และเขา เป็นคนพิการคนแรกของโลกที่ได้รับสิ่งมหัศจรรย์ยอดเยี่ยมสิ่งนี้ หลังจากที่ต้องทนทุกข์กับประสบการณ์ย่อยยับของชีวิต

โดยติดตั้งระบบเซ็นเซอร์ไว้บริเวณมือเทียม ทั้งหมด 19 จุดด้วยกัน และเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ไปยังเส้นประสาทที่ยังคงเหลืออยู่ ส่งแรงกระตุ้นไฟฟ้าจากระบบเซ็นเซอร์ จากการใช้งานจริง อิกอร์ สเตติคสามารถเดินและปลดผลไม้ได้อย่างนุ่มนวล ไม่เลอะเทอะ ด้วยมือเทียมอันแข็งแกร่งของเขา เพราะความรู้สึกล้มผัสที่ช่วย ทำงานร่วมกับสมองสั่งงานอวัยวะให้ผ่อนคลาย ผ่อนเบาขึ้นทำงาน ได้อย่างดีเยี่ยม...แถม เขายังรู้สึกเจ็บจากมือเทียมได้อีกด้วย

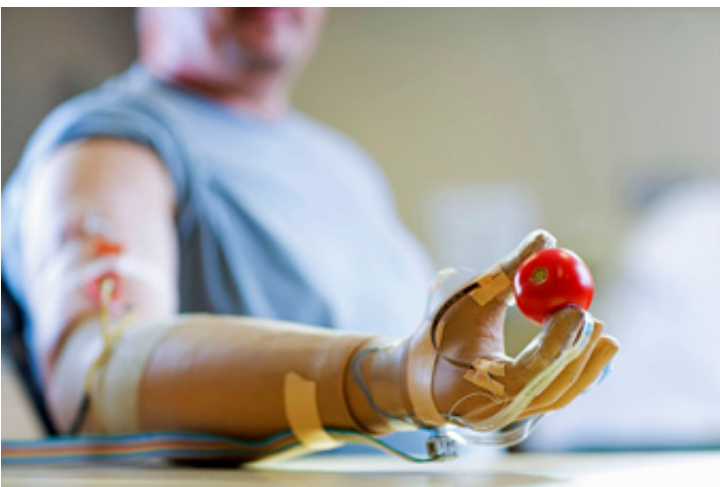
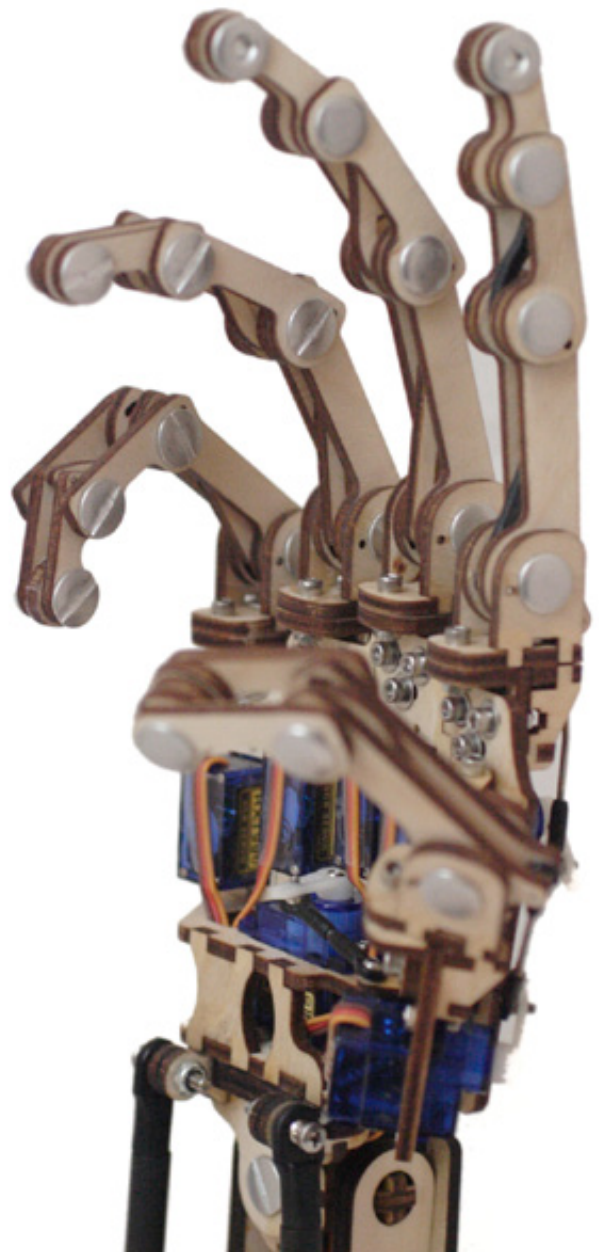
ที่ยอดเยี่ยมไปกว่านั้น หนึ่งในผู้ที่ใส่มือเทียมพิเศษนี้ กล่าวไว้ว่า “ผมรู้สึกสัมผัสมือภรรยาของผม เมื่อเราได้จับมือกัน”

ขณะเดียวกัน ยังมีคณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ประเทศสวีเดน ก็ได้พัฒนา แขนเทียม ที่เชื่อมต่อกับ กระดูก ได้เป็นครั้งแรก โดยแขนเทียม มือเทียมรุ่นต่อไปจะเชื่อม ต่อเข้ากับทั้งกระดูก ทั้งกล้ามเนื้อ รวมทั้งเส้นประสาทด้วย

และนี่คือก้าวต่อไปที่นับว่า สุดยอด สำหรับผู้พิการ



...หนึ่งในผู้ที่ใส่มือเทียมพิเศษนี้กล่าวไว้ว่า  
“ผมรู้สึกสัมผัสมือภรรยาของผม  
เมื่อเราได้จับมือกัน”



# BMW X Drive Xperience

Nelson 's Autohaus Thailand จัดกิจกรรม BMW X Drive Xperience วันที่ 23 มกราคม 2558 เพื่อให้รู้ถึงสมรรถนะตัวรถ ประสิทธิภาพการใช้งานระบบ X Drive ที่สนาม ไทย โปโล แอนด์ อีเคเวสเทเรียน คลับ พัทยา ได้เชิญลูกค้าคนสำคัญให้มาเปิดประสบการณ์การขับขี่ เพื่อพิสูจน์ประสิทธิภาพของระบบขับเคลื่อน xDrive บนเส้นทางวิบากหลากหลายรูปแบบ

xDrive เป็นระบบขับเคลื่อน 4 ล้อตลอดเวลา ในสภาพการขับปกติระบบจะแบ่งการส่งกำลังระหว่างล้อหน้าและล้อหลัง และจะแปรผันการแบ่งกำลังให้เหมาะสมกับสภาพถนนและลักษณะการขับ ซึ่งในบางสถานการณ์ระบบสามารถส่งกำลังทั้งหมด 100 เปอร์เซ็นต์ ไปยังล้อหน้าหรือล้อหลัง เพื่อให้รถมีการยึดเกาะถนนได้ดีที่สุด เช่น การออกตัวบนทางลาดชันมาก ๆ หรือผิวถนนมีความลื่น และเมื่อขับด้วยความเร็วต่ำหรือใช้งานทั่วไป ระบบ xDrive ก็จะปรับการส่งกำลังเพื่อให้รถมีความคล่องตัว

ขณะ เข้าโค้ง ถ้าระบบตรวจพบว่ารถกำลังจะเกิดอาการ Understeer หรือหน้าดีดโค้ง ระบบก็จะส่งกำลังที่ส่งไปยังล้อหน้าโดยอัตโนมัติ ส่วนถ้ารถจะเกิดอาการ Oversteer หรือท้ายปัด ก็จะลดกำลังที่ส่งไปยังล้อคู่หลัง และส่งกำลังไปที่ล้อหน้ามากขึ้น รถก็จะมีทรงตัวที่เป็นกลางโดยที่ผู้ขับไม่ต้องแก้ไขใดๆ ส่วนการขับบนทางคดเคี้ยวหรือใช้ความเร็วสูง ระบบจะทำงานต่อเนื่องเพื่อถ่ายเทกำลังทั้งหมดของเครื่องยนต์ลงสู่พื้นถนน โดยไม่สูญเสียไปกับการลื่นไถล xDrive ทำงานร่วมกับระบบ Dynamic Stability Control หรือ DSC โดยอาศัยข้อมูลจากเซนเซอร์เพื่อประมวลผลสภาพถนน และตรวจสอบความเร็วในการหมุนของแต่ละล้อ ถ้าพบว่าล้อในล้อหนึ่งหมุนเร็วผิดปกติ ก็จะสั่งเบรกเพื่อลดอาการลื่นไถล





สำหรับการทดลองใช้งานระบบ xDrive จะมีผู้ฝึกสอนช่วยและนำการขับอย่างใกล้ชิด และมี คุณพีระพงษ์ กลั่นกรอง นักทดสอบรถประสพการณ์ระดับโลก แนะนำเทคนิคการขับขี่ที่ถูกต้อง การสาธิต และทดลองขับในสถานีย่อยๆ ประกอบด้วยพื้นลื่น เป็นพื้นที่ทำน้ำมันพีช เมื่อเร่งออกตัวระบบจะทำงาน ช่วยให้ควบคุมทิศทางได้ และเนินสลับ เมื่อล้อใดล้อหนึ่งลอยขึ้น ระบบจะตัดการส่งกำลังไปยังล้อนั้น แล้วส่งกำลังไปยังล้อฝั่งตรงข้าม เพื่อให้มีแรงขับเคลื่อนต่อไปได้

สำหรับการทดสอบจะ แบ่งเป็น 2 สถานีหลัก คือ Mountain การขับบนเส้นทางลัดเลาะไปตามสันเขา มีสถานีย่อยต่างๆ ไว้ให้ทดลองขับผ่าน ทั้งการลุยน้ำ ลุยกรวดร่วน เนินสลับ และการทดลองระบบ Hill Descent Control และ Sand+Slope การทดสอบพื้นผิวที่เป็นทราย แบ่งเป็น 2 สถานีย่อย คือ การขับเป็นเลข 8 อ้อมไพลอนที่วางไว้ 2 อัน และการขับแบบ Gymkhana บนผืนทราย ซึ่งเป็นประสบการณ์ใหม่ที่มีการแข่งขันจับเวลาจำลองบรรยากาศการแข่งขัน สถานี Slope ขับบนเนินเอียง ที่แม้จะใช้ความเร็วต่ำ แต่ก็ได้ลุ้นทุกวินาที

กิจกรรม BMW xDrive Xperience 2015 ผ่านไปด้วยความประทับใจ และปิดท้ายด้วยการมอบรางวัลให้กับผู้ที่ทำเวลาได้ดี มอบของที่ระลึกให้แก่ผู้จอร์รถในงาน และขอบคุณผู้ที่เข้าร่วมการทดสอบในครั้งนี้ แล้วพบกันใหม่กับกิจกรรมในครั้งต่อไป

สัมผัสหรือทดลองขับ รถยนต์ BMW xDrive ได้ที่ เบลล์ฮิลล์ ออโต้เฮาส์ ประเทศไทย ใกล้เคียง ชลบุรี สอบถามเพิ่มเติม 038-288-858



# ศิลปะกระจกสี

โบสถ์ฝรั่ง หรือโบสถ์ในศาสนาคริสต์ นอกจากมีทรวดทรงและไม้กางเขนรวมทั้งพระเยซูเป็นเอกลักษณ์ อีกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นมุมมองตามติดตาตรึงใจชวนพิศมัยอย่างสุนทรีย์เป็น ศิลปะกระจกสี ลวดลายรูปภาพนักบวช นักบุญรูปต่าง ๆ ในตำนาน ในพระคัมภีร์ ศิลปกรรมอย่างที่เราเห็นเรียกว่า “สแตนกลาส”

สแตนกลาส ศิลปะกระจกสีในโบสถ์จะถูกสร้างขึ้นที่ช่องแสงใหญ่น้อยรายรอบห้องโถง ช่องแสงเหล่านี้จะถูกกำหนดขึ้นโดยสถาปนิกก่อนหน้าแล้ว เพื่อนำแสงสว่างเวลากลางวันผ่านเข้าไปภายในห้องโถงอย่างทั่วถึง ทว่าหากแสงผ่านกระจกใสเข้าไปได้อย่างเต็มทีนั้นจะเกิดความร้อนระอุอบอ้าวอยู่ในโบสถ์มากเกินไป สถาปนิกจึงเลือกใช้กระจกสีที่กรองแสงให้ลดลงและมีความสว่างเพียงพอ

ความคิดต่อยอดทางศิลปะในเวลาต่อมาเกิดการสร้างสรรคให้กระจกสีช่องแสงมีลวดลายและสีสันชวนชม ชวนมองยิ่งขึ้น และงานศิลปะกระจกสีใหญ่น้อยบนผนังโบสถ์จะเห็นได้อย่างงดงามทั้งเวลากลางวันและเวลากลางคืน ในเวลากลางวันเราจะเห็นความงามจากภายในด้วยแสงดวงอาทิตย์ สำหรับความงามยามค่ำคืนเราจะได้ชื่นชมจากภายนอกโบสถ์ด้วยแสงสว่างจากโคมไฟภายใน...และไม่ว่าจะชมจากภายนอกหรือภายในก็จะมีสีสันและรูปลายเดียวกัน งดงามเฉกเช่นเดียวกัน เพียงกลับด้านเท่านั้น

“...และไม่ว่าจะชมจากภายนอกหรือภายในก็จะมีสีสันและรูปลายเดียวกัน งดงามเฉกเช่นเดียวกัน เพียงกลับด้านเท่านั้น”

สแตนกลาส ลักษณะของศิลปะกระจกสีเช่นนี้ คือการนำกระจกแต่ละสีมาตัดตามรูปร่างที่ร่างเอาไว้แล้ว ลักษณะเป็นชิ้น ๆ ขนาดและรูปร่างต่าง ๆ เพื่อนำมาปะติด ปะต่อกันเป็นรูปด้วยเส้นโลหะ ที่อาจเป็นทองเหลืองหรือตะกั่ว ประกอบกันเป็นรูปในกรอบช่องแสงและสมบูรณ์ในกรอบเฉกเช่นเดียวกับผลงานจิตรกรรมแขนงอื่น ๆ อาจเป็นเพียงรูปลายดอกไม้ลายเครือเถา รูปสัตว์ กระจกทั้งรูปบุคคล

นักบุญ นักบวชในศาสนาคริสต์ ก็ถูกสร้างสรรค์เป็นรูปภาพด้วยกระจกสี สแตนกลาส ในช่องแสงขนาดใหญ่ของโบสถ์ เพื่อให้ผู้ที่เข้ามาสักการะในโบสถ์แห่งนั้นระลึกถึงคุณงามความดีที่แต่ละท่านได้สร้างเอาไว้ในตำนาน

ศิลปะกระจกสี สแตนกลาสมีมาเนิ่นนานนับพันปี ตั้งแต่ยุคโรมันรุ่งเรือง ทั้งโลกอาหรับ ทั้งยุโรป ด้วยความงดงามจากแสงสีอย่างน่าอัศจรรย์ที่ช่วยสร้างพลังให้แก่อำนาจของฝ่ายศาสนจักรนี้เอง ทำให้ฝ่ายปกครองและอำนาจทหารแห่งมหาอาณาจักรต้องกรอกร้าวขึ้นสู่อำนาจที่เหนือกว่า จึงทำลายทั้งผลงานและตำรา รวมทั้งฆ่าศิลปินผู้มีความสามารถทั้งหมด ทำลายสิ้นซาก กระทั่งถึงช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 19 จึงเริ่มมีการฟื้นฟู ศิลปะกระจกสี สแตนกลาส กันขึ้นมาอย่างจริงจังอีกครั้ง แต่คราวนี้ไม่ได้มีเพียงในโบสถ์ ยังเป็นผลงานประดับประดับบ้านเรือน เครื่องเรือนหรูหรา และถูกออกแบบเป็นผลิตภัณฑ์ใช้สอยอื่น ๆ อย่างเช่น โคมไฟ กระเป๋าทูต กระจกประดับลงบนหมวก

ทุกวันนี้การสร้างงานกระจกสี สแตนกลาส แท้ ๆ อาจมีราคาสูงมาก จึงมีการสร้างงานกระจกเลียนแบบ สแตนกลาส ด้วยการเขียนสีเขียนลายลงบนกระจกใส หรือแม้กระทั่งติดสติ๊กเกอร์สี ทว่าเมื่อเข้าไปมองดูใกล้ ๆ ก็รู้ทันทีว่านี่มันไม่ใช่!...



# “สเตนกลาส” ในโบสถ์ฝรั่ง

“นักบุญ นักบวชในศาสนาคริสต์ ก็ถูกสร้างสรรค์เป็น รูปภาพตัวกระจกสี สเตนกลาส ในช่วงแสงขนาดใหญ่ของ โบสถ์ เพื่อให้ผู้ที่เข้ามาสักการะในโบสถ์แห่งนั้นระลึกถึงคุณ งามความดีที่แต่ละท่านได้สร้างเอาไว้ในตำนาน ”



# สิ่งดีๆ เริ่มได้ที่ ตัวคุณ



**สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ** เพราะถ้าร่างกายไม่แข็งแรง เราก็ไม่ได้เที่ยว ไม่ได้ทำอีกหลาย ๆ สิ่งที่เราอยากทำ อดรับประทานอร่อย ๆ มีแต่เรื่องน่าเศร้าทั้งนั้น แต่ถ้าเรามีร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตใจ ยิ้มสวยใสได้ทุกวัน ถือว่าโชคดีกว่าคนที่มั่งเงินทองมากมายอีกนะค่ะ แต่จะอย่างไรดีล่ะ ให้เราเป็นคนโชคดีแบบนั้นบ้างเนอะ มาเลยจ้า เรื่องราวดี ๆ เราต้องเอามาบอกต่อกันอยู่แล้ว เริ่มกันเลย....

**รับประทานอาหารที่มีประโยชน์** พุดทุกครั้งบอกทุกฉบับ สำหรับใครที่ตึมน้ำน้อย ลองวิธีนี้สิคะ เอาสตอร์วเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ กีวี แดงโม ประมาณนั้นะ ใสลงไปแก้วน้ำขนาดใหญ่ทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง แล้วเอามาดื่ม พอน้ำหมดก็เทน้ำลงไปอีก เพราะรสชาติของผลไม้ที่เปรี้ยว ๆ หวาน ๆ จะทำให้เราอยากดื่มน้ำตลอดทั้งวันเท่านั้น ร่างกายก็จะได้รับน้ำอย่างเพียงพอแล้วจ้า

**ออกกำลังกาย** ไม่ต้องหักโหมนะจ๊ะ แคเบา ๆ พอ อย่าง โยคะ เดินเร็ว วิ่ง แค่นี้ร่างกายก็ได้รับการเผาผลาญและได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ หัวใจก็ได้เลือดไปสูบฉีด ทำให้ผิวสวย แก้มอมชมพู และหุ่นดีด้วย

**มีสมาธิ** อันนี้ไม่มีใครจะเถียงไหมคะ รับรองว่ามีการมีสมาธิ มีสติอยู่กับตัวตลอด จะทำให้เราไม่พลาดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าเรื่องนั้นจะเป็นเรื่องที่ดี เราก็จะไม่เสียโอกาสดี ๆ ไปนั่นเองค่ะ แต่ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่ดี เราก็จะมีสติในการตั้งรับกับมันเท่านั้นเอง เห็นไหมคะ ว่ายังไม่มันต้องเกี่ยวกันอยู่แล้ว

ผ่านปีใหม่มาได้ไม่นาน หลายคนยังจับต้น ขนปลายไม่ถูกว่าจะเริ่มอะไรใหม่ ๆ ให้กับชีวิตดี เริ่มจากการหันมาดูแลตัวเองก่อนนี่แหละค่ะ ถ้าเราดูแลตัวเองดีแล้ว สิ่งดี ๆ ก็จะตามมา บางทีคุณอาจจะคิดว่า ทำไมเราไม่เริ่มซะตั้งนานแล้ว เรื่องง่าย ๆ เริ่มได้ที่ตัวคุณนะค่ะ



Asia's most  
awarded  
regional  
airline

เปิดประตูสู่เมืองต่างๆ กว่า 100 เส้นทางกับ  
สายการบิน ซิลค์แอร์ และ สิงคโปร์แอร์ไลน์ส  
That's a joy to fly

3 เส้นทางบินตรงจากประเทศไทย - สิงคโปร์

• เกาะสมุย และ เชียงใหม่ - ทุกวัน • ภูเก็ต 5 เที่ยวบิน/วัน



30kg Bag  
Allowance



SilkAir  
Studio



Inflight  
Meal



Through  
Check-in



# อ่าวยาง





# หาดทรายสีทองและแหลมสิงห์

## หาดทรายสีทอง

เมื่อดทรายเกล็ดละเอียดเปล่งสีส้มสุกสกาวแวววับเมื่อยามตะวันตกดิน ก่อนจะลับลงขอบฟ้า ขอบทะเลที่ยังมีเกาะเล็ก ๆ ประดับไว้ไม่ให้เว้งร้าง...คลื่นซัดทรายพริ้วแผ่วบางเบาให้ไม่เหงา เกิดชีวิตชีวาเพียงพอดิ อิ่มสุขเล็กน้อย ก่อนพลบค่ำ สุขอย่างสงบไม่พบคนพลุกพล่าน

ปุลม ตัวเล็ก ตัวน้อยไม่ค่อยใหญ่โตเกินกว่าปลายนิ้วมือหัวแม่มือ เริ่มแฟนฟานออกจากเรือนชายหาดทรายเม็ดสีทองที่ว่า วิ่งไป วิ่งมา ถลาปราดเปรี้ยวด้วย 8 ขาและ 2 กล้าม วิ่งแล้วหยุด หยุดจ้องมองคุณตัวโตแบบสงสัยใคร่รู้ว่าตัวอะไรหนาเดิน 2 ขาอยู่ข้างหน้ามัน หยุดแล้ววิ่ง วิ่งแล้วหยุดอีก เดี่ยวผลุบลงรู ประเดี๋ยวก็โผล่จากรู เมียงมองห่างภัยแล้วไปต่อ

บรรยากาศแบบนี้ จะมีที่ไหนบ้างหนอ...

ตอบได้เลยอาจมีหลายที่ หลายแห่งบนเกาะกลางทะเลห่างไกล แต่จะดันดันกันไปที่ไหนต่อกันทำไม ขับรถจากกรุงเทพฯ ไม่นาน ไม่นานเมื่อไหร่ก็ถึงที่ และที่นี่ “อ่าวยาง” ชายทะเลจันทบุรี

อ่าวยาง กับชายหาดยาวเหยียด 300 เมตร ใกล้กับปากน้ำแหลมสิงห์ แม่น้ำจันทบุรี อำเภอแหลมสิงห์ เคยมีชาวจีนชื่อ เจ็กป้า รอนแรมมาตั้งรกรากอยู่ที่อ่าวนี่เป็นคนแรก และเขาก็นำต้นยางมาปลูกเอาไว้ จนเติบโตใหญ่และหลงเหลือเป็นดงยางใหญ่ให้เห็นอยู่กลางอ่าว ทว่าตอนนี้ไม่อ้างว้างเดียวดายอย่างสมัย เจ็กป้า...

วันนี้ ที่นี่ยังคงมีชายหาดที่งดงามแล้ว ยังมี ร้านอาหารทะเล แบบชาวบ้านเรียงรายชายหาดอยู่หลายหลังคา แต่ก็ไม่ถึงครคร่ำครึคึก

“เคยมีชาวจีนชื่อ เจ็กป้า รอนแรมมาตั้งรกรากอยู่ที่อ่าวนี้เป็นคนแรก และเขาก็นำต้นยางมาปลูกเอาไว้ จนเติบโตและหลงเหลือเป็นดงยางใหญ่ให้เห็นอยู่กลางอ่าว ทว่าตอนนี้ไม่อ้างว้างเดียวดายอย่างสมัย เจ็กป้า...”

เกาะนมสาว เกาะเล็ก ๆ ที่เห็นอยู่ตรงหน้า ชายหาดอ่าวยาง มีความเป็นมาอย่างสนุก ๆ ตามป้ายเขากล่าวไว้ว่า “เดิมตามองสำมีลูกสาว 1 คน มีความงดงามมาก ความงดงามนั้นได้โด่งดังไปไกล ได้มีเจ้าชาย 2 องค์มาสู่ขอ เจ้าชายองค์แรกมาสู่ขอนางกับฝ่ายพ่อ ส่วนเจ้าชายองค์ที่ 2 ได้มาสู่ขอนางกับแม่ พอถึงวันแห่ขันหมาก เจ้าชายทั้งสองก็มาในวันเดียวกัน ตามองสำ ไม่รู้จะทำอย่างไร จึงฉีกร่างลูกสาวออกเป็นสองซีก โยนลงไปในทะเลซีกหนึ่งตกที่แหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี ส่วนอีกซีกหนึ่งตกอยู่ที่จังหวัดประจวบคีรีขันธ์” อ่านแล้วก็นั่งชมเกาะจากชายฝั่งไป อย่าไปจริงจัง เอาแค่เพลิน ๆ



► คุกกี้เก่า



เพราะบางมุมของเกาะมีลักษณะดั่ง เนินอกปทุมถันของหญิงสาว เท่านั้นแหละคือที่มาของชื่อเสียงเรียงนาม “เกาะนมสาว” บนเกาะมีเนื้อที่ราว 150 ไร่ ด้านเหนือมีชายหาดเล็ก ๆ และแนวปะการังใต้น้ำที่น่าลงไปชื่นชม ส่วนทางด้านใต้ของเกาะเป็นหน้าผาส่งชัน แล้วใครอยากลองไปชมให้ถึงที่ก็ต้องถามหาเรือชาวประมงในอ่าวยางนี้แหละ ติดต่อขอเช่าเหมาลำนำไปเที่ยว...

**ถนนเฉลิมบูรพาชลทิต** คือถนนสายหลักที่พาดผ่านทางแยกเข้า อ่าวยาง และถนนสายนี้การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยยกย่องว่าเป็นหนึ่งใน “Dream destinations” ของประเทศไทยเลยทีเดียว ถนนเลียบริมชายฝั่งทะเลจันทบุรีที่มีระยะทางยาวไกลถึง 11 กิโลเมตร ด้วยเส้นทางที่เลียบริมชายหาด เลาะหน้าผาชายฝั่งทะเลเขียวชอุ่มชุ่มฉ่ำประมงชายฝั่ง เส้นทางคดโค้งขึ้นลงภูเขาสลับซับซ้อน ผ่านไปตามสภาพภูมิทัศน์ที่งดงามเกินบรรยาย ต้องผ่านไปเห็นกับตาแล้วค่อย ๆ ชื่นชม เต็มอิมิตใจลืมไม่ลง

ตลอดเส้นทางมีที่เที่ยว จุดชมวิวมากมาย จะอรธธาธิบายขยายความกันให้หมดคงจะไม่ไหว เอาแค่ใกล้ อ่าวยาง มีอะไรน่าขึ้นนำชมกันบ้างอย่างนี้จะดีกว่า...

ถึงปากทางสามแยกอ่าวยาง ถนนเฉลิมบูรพาชลทิต แล้วเลี้ยวขวา ไม่นานไม่กี่นาทีก็ถึงเชิงสะพานข้ามแม่น้ำขนาดใหญ่ ยังไม่ข้ามไป...ตรงไปก่อน ถนนขึ้นเนินเขาคดโค้งจนถึงป้ายซ้ายมือ “ป้อมไพรหินาศ”

**ป้อมไพรหินาศ** เป็นบริเวณป้อมปืนโบราณสร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 3 ต่อมาพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเมื่อครั้งยังมีได้เสวยราชย์เสด็จประพาสเมืองจันทบุรีจึงได้พระราชทานนามให้ และใกล้ ๆ กับป้อมแห่งนี้มี “เจดีย์อิสรภาพ” ซึ่งชาวเมืองจันทบุรีได้สร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2447 เพื่อเป็นที่ระลึกถึงการที่ทหารฝรั่งเศสที่แหลมสิงห์ได้ถอนทัพออกจากจันทบุรี



▶ ถนนเฉลิมบูรพาภิเศก

วันนี้ ที่นี่นอกจากมีชายหาดที่สงบแล้ว ยังมี ร้านอาหารทะเล แบบชาวบ้านเรียงรายชายหาดอยู่หลายหลักคา แต่ก็ไม่ถึงคราคำคร่ำครึ

และถ้าชอบธรรมชาติสัตว์ป่า ก็ต้องตรง  
ต่อไปตามเส้นทางอีกก็จะถึง วนอุทยานเขาแหลมสิงห์  
ป่าเขาและป่าชายหาดรวมกันกว้างใหญ่และยังคงอุดม  
สมบูรณ์ จึงเป็นแหล่งชุกซ่อนอาศัยของสัตว์ป่าที่นำแอบ  
มองมากมาย อาทิ ลิงแสม กระเจงเล็ก กระรอกบินสีส้ม  
ไก่ป่าและนกนานาชนิด

ชมป่า ชมนก ชมไม้กันเพลินใจแล้วย้อนกลับ  
ไปที่แยกเชิงสะพานที่ผ่านมา “สะพานตากสินมหาราช”  
สะพานขนาดใหญ่ยาวไกลสุดลูกหูลูกตา ทอดข้าม  
แม่น้ำจันทบุรีบริเวณปากน้ำแหลมสิงห์ ช่วงกลาง  
สะพานมีความกว้างพอที่จะจอดรถลงชมวิวกัน และก็  
เห็นว่ามිරถนักท่องเที่ยวล้นกันจอดอยู่ตลอดเวลา แม้ว่า  
มีป้ายห้ามจอด!! เพราะธรรมชาติและวิถีชีวิตปากแม่น้ำ  
ออกสู่ทะเลตรงนี้ สวยงามเกินที่จะผ่านเลยไปเปล่า ๆ  
โดยเฉพาะยามเช้าตรู่ รุ่งอรุณกับตะวันแรกแย้ม

สะพานตากสินมหาราช ข้ามแม่น้ำ  
จันทบุรีจากปากฝั่ง อ่าวยาง สู่ปากฝั่งที่ตั้ง  
อำเภอแหลมสิงห์

อำเภอแหลมสิงห์ ที่นี้มีความ  
สำคัญทางด้านประวัติศาสตร์ เมื่อคราวที่  
เกิด “วิกฤตการณ์ ร.ศ.๑๑๒” หรือตรงกับปี  
พ.ศ. 2436 “ฝรั่งเศส” เข้ายึดเมืองจันทบุรี  
เป็นเมืองประกันในกรณีพิพาทดินแดนอินโด-  
จีน หรือเรียกว่าแย่งแผ่นดินประเทศกันก็ได้  
ระหว่าง “ฝรั่งเศส” และ “สยาม” ปักหลักอยู่  
ได้ 10 ปี และยึดเอาบริเวณแหลมสิงห์นี้เองเป็น  
ที่มั่น ตั้งกองรักษาการณ์และบัญชาการขึ้นใน  
อาคารสีแดง ที่ทุกวันนี้ยังอยู่และชาวแหลม-  
สิงห์เรียกว่า “ตึกแดง”

ที่กิน “ซีฟู้ดอ่าวยาง”

ถึงชายทะเลที่ อ่าวยาง ทั้งที่จะเลือกกินแต่หมู กิน  
แต่ไก่ได้อย่างไร ต้องอาหารทะเล ซีฟู้ดนั้นซีถึงจะเข้าท่า เข้าที  
และที่นี้เขาก็มีหลายร้าน เลือกเอามุมงาม ๆ แต่ความอร่อยนั้น  
แต่ละร้านชนะกันไม่ลง เพราะขึ้นชื่อว่า ซีฟู้ดแล้ว สด ๆ เป็น  
ต่อ ซึ่งทุกร้านรับประกันความสดจากเรือประมงข้างบ้าน

อย่างนี้ไปดูเมนูกันว่ามီးอะไรเรียกน้ำลายสอได้บ้าง...  
ปู...ปูนี้ ปูผัดผงกะหรี่ ปูทอดกระเทียมพริกไทย ปูนี้มพล่า  
ก้ามปูต้ม

ปลา...ปลาราดพริก ปลาทอดน้ำปลา ปลาหนึ่งมะนาว ปลา  
พล่า ทอดมันปลา

ปลาหมึก...ปลาหมึกแดดเดียว ปลาหมึกทอดกระเทียม ปลาหมึก  
ชุบแป้งทอด ปลาหมึกย่าง ปลาหมึกหนึ่งมะนาว

กุ้ง...กุ้งเผา กุ้งอบเกลือ กุ้งแช่น้ำปลา กุ้งชุบแป้งทอด กุ้งอบ  
วุ้นเส้น กุ้งพล่า

หอย...หอยแครงเผา หอยแครงลวก หอยแครงยำ หอยนางรม  
แอบผัก หอยแมลงภู่ออบ

อีกหลายเมนูแซ่บชวนทิว...ทะเลลวกจิ้ม ส้มตำปู  
ส้มตำทะเล ต้มส้มปลา ต้มยำกุ้ง ต้มยำปลา ต้มยำปลาหมึก  
ต้มยำทะเล ยำปูแสม ยำทะเล ข้าวผัดปู ข้าวผัดกุ้ง

มีเมนูให้เลือกวางแผนล่วงหน้าอย่างนี้ ไม่มีพลาด  
อร่อยแน่ ๆ ที่ชายทะเลอ่าวยาง



เจดีย์อิสราภาพ ◀



ตึกแดง ◀



## ไปอย่างไร นอนไหนดี

เส้นทางรถยนต์จากกรุงเทพฯ ผ่านจังหวัด ชลบุรี ได้ด้วยถนนหลายสาย อาทิสายบางนา-ตราด โดยทางด่วนลอยฟ้า ทางพิเศษศรีรัช หรือทางด่วนมอเตอร์เวย์ ถ้าไม่มีแผนแวะเที่ยวที่โบนเส้นทางถนน สุขุมวิทเช่น บางแสน ศรีราชา และพัทยา ก็เดินทางต่อไปตามทางหลวงหมายเลข 36 ผ่าน ระยอง เข้าสู่ทางหลวงหมายเลข 3 (สุขุมวิท) จนถึงอำเภอเมือง จันทบุรี ระยะทางประมาณ 250 กิโลเมตร

จากนั้น เลี้ยวทางแยกเข้าอำเภอเมือง จันทบุรีบนถนนสุขุมวิทจนถึงสามแยกปากแสง เลี้ยวขวาไปทาง จังหวัดตราด จนถึงหลักกิโลเมตรที่ 347 เลี้ยวขวาตามป้ายบอกทางไปแหลมสิงห์ ทางหลวงหมายเลข 3149 จากจันทบุรีถึงแหลมสิงห์ ระยะทางประมาณ 30 กิโลเมตร จากแหลมสิงห์ให้เลี้ยวขวาไปตาม ถนนเฉลิมบูรพาชลทิต ผ่านสะพานตากสินมหาราชข้ามแม่น้ำจันทบุรี อีกทาง 1 กิโลเมตร สังเกตป้ายบอกทางเลี้ยวซ้ายยัง อ่าวยาง อีก 1.5 กิโลเมตร

เส้นทางที่แนะนำสำหรับคนที่ยังไม่คุ้นเคยกับการเดินทางในจังหวัดจันทบุรี แต่หากคุ้นเคยดีก็ผ่านอำเภอท่าใหม่ เมื่อมาจากกรุงเทพฯ จะเป็นระยะทางที่สั้นที่สุด ส่วนขากลับแนะนำให้เลียบเลาะชายฝั่งทะเลไปกับถนนเฉลิมบูรพาชลทิต เพลิดเพลินกับถนนสุดงามสายนี้ แม้จะต้องใช้เวลามากขึ้นแต่ก็นับว่าคุ้มค่ากับการเดินทางมากที่ สุด

ที่พัก ต้องแนะนำ บ้านสุธิตา Baan Sukhita โรงแรมชายทะเลใหม่เอี่ยม สะอาดถูกใจแน่นอน เปิดประตูแล้วและอีกไม่กี่ก้าวก็ถึง หาดทรายสีทองของอ่าวยาง แลมยังมีห้องแบบ Sea View ให้เลือกดื่มด่ำจำเริญคลีนชัดชายหาด กินลม ชมทะเลกันทั้งวันทั้งคืน เข้าไปดูข้อมูลกันที่

[www.baansukhita.com](http://www.baansukhita.com) หรือ โทร. 039-397959 และ 09 2589 0101



“อยากกลับไปที อ่าวยาง เย็นย่ำค่ำมากนัค...ประเดี๋ยวก๊อดชมหาดทรายสีทอง กับตะวันสุดสวยส่องแสงสุดท้ายก่อนอัสดงลงขอบฟ้าทะเลไกล ที่พลาดไม่ได้เลย”

ป้อมไทรพิณาศ ▶



บ้านสุธิตา ◀

ตึกแดง เป็นอาคารก่ออิฐฉาบปูนชั้นเดียว กว้าง 7 เมตร ยาว 32 เมตร ภายในแบ่งออกเป็น 5 ห้องมีประตูเปิดถึงกันหมด มีระเบียงทั้งสองข้างตามแนวยาว ตึกนี้ใช้อิฐก่อสร้างที่รื้อมาจากป้อมไทรพิณาศ รวมทั้ง คุกกี้ไก่อ ที่อยู่ไม่ไกลกันอีกแห่งหนึ่งด้วย

คุกกี้ไก่อ หรือชื่อในอดีตเรียกว่า “ป้อมฝรั่งเศส” เป็นลักษณะอาคารก่ออิฐฉาบสีเหลี่ยมทรงสูง มีช่องทางเข้าเตี้ยๆ และช่องระบายอากาศทุกด้าน สำหรับที่มาของชื่อคุกกี้ไก่อนั้นมาจากเรื่องเล่าว่า อาคารหลังนี้เป็นที่กักขังนักโทษอยู่บริเวณด้านล่าง ส่วนด้านบนเป็นเล้าไก่ เพื่อให้ไก่อนั้นขี้ใส่หว่านนักโทษในระหว่างจองจำ แต่เรื่องนี้อาจเป็นเพียงเรื่องเล่า เรื่องผู้ถูกลานของชาวบ้านย่านละแวกนี้มาแต่เก่าก่อน ให้เด็ก ๆ หวาดกลัว ไม่กล้าทำผิดใด ๆ นักประวัติศาสตร์หลายท่านได้อ้างถึงชื่อเรียกดั้งเดิมตามหลักฐานนั้นว่า “ป้อมฝรั่งเศส” จึงน่าจะเป็นป้อมสังเอดการณ์ทางทหารมากกว่า

ตระเวนเที่ยวกันหลากหลายรสทั้งทะเล ภูเขา เข้าป่า ชมวิว ชมเมืองเก่าและโบราณสถานแล้ว อยากกลับไปที อ่าวยาง เย็นย่ำค่ำมากนัค...ประเดี๋ยวก๊อดชมหาดทรายสีทอง กับตะวันสุดสวยส่องแสงสุดท้ายก่อนอัสดงลงขอบฟ้าทะเลไกล ที่พลาดไม่ได้เลย





# เปิดอบผงพะโล้ กับส้มและแอปเปิล

## “เปิดอบผงพะโล้ กับส้มและแอปเปิล”

อาจฟังดูพิกล แต่ไม่ต้องกังวลว่าจะเป็นเมนูพิการ พิเกิน หรือพิสดาร แต่นี่เป็นเมนูพิเศษ ตำรับฝรั่ง ผสมจีนที่ต้องลองแล้วจะรู้ว่าอร่อยเหาะ อร่อยบินไปเลย แต่ต้องทำกินเอง มองหา ที่ไหน ร้านอาหารไม่เห็นมีในรายการเมนู !

เริ่มต้นที่ไปเดินทอดน่อง ท่อง ตลาด หรือไม่กี่ ซูเปอร์มาร์เก็ต ตลาดคนรุ่นใหม่ก็ไม่แปลก คำว่าเอาเนื้อเปิดชิ้นโตมาสัก 2 ชิ้น จะเป็นน่อง จะเป็นอก จะเป็นปีกก็ได้ตามใจชอบ...แอปเปิล ลูกโต 1 ลูก...ส้ม 2 ลูก...หอมใหญ่ 2 หัว...ที่นี้มองหาของสำคัญไม่ต้องลำบากทำเอง “ผงพะโล้” สัก 1 ชอง ปริมาณเท่ากับ 2 ช้อนถ้วยก็พอ...กลับบ้าน เข้าครัว ยกเอาเตาอบ เตากริ่งออกมา

## เตากริ่ง คือเตาอบไฟฟ้าราคา

ถูก ๆ ที่มีหลอดไฟฟ้าให้ความร้อนข้างบน ข้างล่าง มีฝาปิดเป็นกระจก เมื่อใช้งานถึงตามเวลาที่ตั้งไว้ มันจะส่งเสียงร้อง “กริ่ง...” เลย นิยมเรียก “เตากริ่ง”

เอาเนื้อเปิด 2 ชิ้น คลุก ๆ เคล้า ๆ หมัก ๆ กับผงพะโล้ละลายน้ำอุ่น เติมซีอิ๊วเสียหน่อย รอไว้ในผ่านอุณหภูมิพอลย...พื้นหอมใหญ่ ปลูกแล้วหันแอปเปิล ปลูกส้ม เอาส้มเอาแอปเปิล เอาหอมใหญ่ที่พื้นเรียงรายข้างเปิด และโรยพะเนินลงบนเปิด...ห่อปิดพอลยแล้วยัดใส่เตาอบเลย

ตั้งเวลาอบไว้ที่ 20 นาทีก่อนกริ่ง...แล้วเอาออกมาเปิดพอลยออก ใส่เข้าไปใหม่ ตั้งเวลาอีกสัก 10 นาที ที่นี้เกรียมจนอกสุกในพอดิบพอด...อร่อยบอกไม่ถูก ต้องลองดู

## ในงานนี้มีประโยชน์ “เนื้อเปิด” “ผงพะโล้”

**ผงพะโล้** เครื่องเทศปนผสมเป็นเครื่องแกง อาจมีหลายสูตรหลายตำรับตำรา แต่ว่าที่ขาดไม่ได้เลยต้องมี โป๊ยกั๊ก อบเชย กานพลู และลูกกระวาน ทั้งหมดนี้สรรพคุณเหลือหลาย ไปดูกัน

**โป๊ยกั๊ก Chinese Star Anise** เครื่องเทศรูปดาวแปดแฉก ช่วยขับลมนำมาเป็นส่วนผสมในยาอม ยาแก้ไอ มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย ได้แก่ ช่วยขับลม ขับเสมหะ รักษาโรคและอาการเหน็บชาจากความหนาว แต่คนเป็นโรคผิวหนังไม่ควรรับประทานโป๊ยกั๊กเพราะจะทำให้ผิวหนังอักเสบและตกสะเก็ด

**อบเชย Cinnamon** เป็นเครื่องเทศจากเปลือกไม้ชั้นในที่แห้งแล้วของต้นอบเชย แท่งอบเชยมีสีน้ำตาลแดง มีลักษณะเหมือนแผ่นไม้แห้งที่หุดอง อบเชยมีสรรพคุณทางยา ใช้ในการแก้จุกเสียด แน่นท้อง ขับปัสสาวะ ช่วยในการย่อยอาหาร และสลายไขมัน รวมทั้งควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีเยี่ยม

**กานพลู Clove** เป็นเครื่องเทศ รสเผ็ด ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง และแน่นจุกเสียด แก้อาการระคายเคือง แก้อาการเหน็บชา แก้อืด แก้อ้วน แก้น้ำเหลืองเสีย แก้อืดอืดเสียว ขับน้ำคาวปลา แก้อักเสบ แก้อืดออกตามไรฟัน แก้อาการระดับกลิ่นเหี่ยว แก้อืดพิน

**ลูกกระวาน Cardamon pot** ใช้แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยขับลม รักษาโรคร่ามะขนาด แก้อืดอืด แก้อึดพาด และรักษาอาการเนืออาหาร





Beach Bar & Restaurants



*Beach Bar & Restaurants*  
**Eat • Drink • Relax**

Facebook/Bluefin beach bar&restaurants



เปิดบริการ  
17.00-24.00 น.  
**080-247-7779**



**CINDERELLA**

แนว : ผจญภัย แฟนตาซี

นักแสดง : เคท บลันเชตต์, ลิลี่ เจมส์, ริชาร์ด เมดเดน, สเตลแลน สการ์ต, ฮอลลีเคย์ เกรนเจอร์, โซฟี แมคซีร์รา, เดเรค จาโคบี และ เฮเลน่า บอนแฮม คาร์เตอร์

ผู้กำกับ : เคเนธ บรานานท์

จินตนาการแห่งโลกเทพนิยายสุดคลาสสิกกำลังจะถูกปลุกให้มีชีวิตบนแผ่นฟิล์มอีกครั้งในเวอร์ชันคนแสดง ที่รวบรวมเหล่าดารามากฝีมือไว้ครบครัน ตลอดจนจะได้เห็นเรื่องราวที่เคยรับรู้มาแล้วไม่ว่าจะเป็น แม่เลี้ยงใจร้าย เจ้าชายรูปงาม งานเต้นรำสุดอลังการ รองเท้าแก้ว นางฟ้าแม่ทูนหัว รถไฟทองๆๆ เชื่อว่าทั้งเด็กและผู้ใหญ่คงไม่พลาดผลงานสุดตระการตาจากวอลท์ดิสนีย์เรื่องนี้



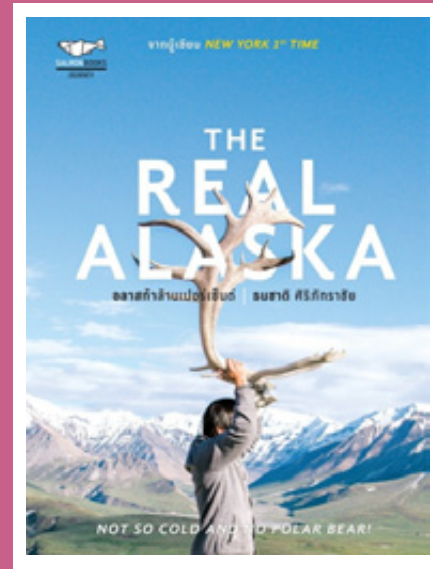
**Album : Deep In The Long Grass**

Artis : Hugo

Style : Rock/Folk/ bluegrass

Label : วอร์เนอร์ มิวสิค

ทั้งช่วงจากอัลบั้มก่อนนานถึง 4 ปี และหลังจากสะสางปัญหาเรื่องสัญญาฉบับต้นสังกัดเดิมเป็นที่เรียบร้อยก็ได้เวลาสำหรับอัลบั้มใหม่ของฮิวโก - จูลจักร จักรพงษ์ ที่ยังคงความเข้มข้นด้วยเนื้อหาและชาวดนตรีที่ผสมผสานทั้งความเป็นร็อค, โฟล์ค และบลูแกรสส์เข้าด้วยกัน พร้อมทั้งยังได้เจ-มณฑล จิรา มาเติมชาวดนตรีอิเล็กทรอนิกส์ จนทำให้เพลงในอัลบั้มนี้มีรสแปลกใหม่ มีลีลันและลงตัว



**The Real Alaska อาสาท้าล่ากับเปอร์เซนต์**

ผู้เขียน : เบนจี้ ธนชาติ ศิริภัทรราชัย

สำนักพิมพ์ : Salmon Book

อีก 1 เล่มของเบนจี้ ธนชาติที่เคยเรียกเสียงฮือฮาจากหนังสือ New York 1st Time มาแล้วก่อนหน้านี้ ซึ่งเล่มนี้จะพาหลบร้อนจาก New York ก้าวสู่ดินแดนแห่งความหนาวเหน็บ กับระยะเวลา 15 วัน 14 คืน ในอลาสก้าถิ่นเปอร์เซนต์ แต่ช้าก่อน! ถ้าใครคิดว่าหนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือมาเที่ยวแบบพรั่งพร้อมๆ กินอะไร ก็เที่ยวที่ไหน คุณคิดผิด ขอแนะนำว่าให้ลองหามาอ่านแล้วคุณจะรู้ว่า การเดินทางแบบเบนจี้ ธนชาติ มันส์แค่ไหน

**Movie**

**Music**

**Book**



แบบฟอร์มสมัครสมาชิก

# Together Magazine

สมัครสมาชิก 1 ปี (12 ฉบับ) ราคา 250 บาท  
 เริ่มตั้งแต่เดือน..... พ.ศ.....เป็นฉบับแรก

- สมัครในหน่วยงานชื่อ .....
- สมัครเอง    ○ นาย    ○ นาง    ○ นางสาว  
 ชื่อ..... สกุล.....
- อาชีพ        ○ พนง.บริษัทเอกชนรัฐวิสาหกิจ
- ข้าราชการ    ○ นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา        ○ แม่บ้าน
- ร้านอาหาร/โรงแรม/ท่องเที่ยว    ○ อื่นๆ.....
- สถานที่จัดส่ง  
 เลขที่ ..... หมู่ที่ ..... อาคาร/หมู่บ้าน .....
- ชั้น ..... ห้อง ..... ซอย..... ถนน .....
- แขวง/ตำบล ..... เขต/อำเภอ.....
- จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....
- โทรศัพท์..... โทรศัพท์มือถือ .....
- อีเมล .....
- การชำระเงิน  
 โอนเงินผ่านธนาคารออมทรัพย์ ชื่อ คุณบุญเกียรติ วิวัฒน์เดชา  
 และ คุณบุญทรัพย์ วิวัฒน์เดชา ธนาคารกรุงไทย สาขาพญากลาง  
 เลขที่ 227-1-16926-7  
 กรุณาส่งสลิปไปโอนเงินและใบสมัครมาทาง Fax 038-411497  
 หรือทางอีเมล Together@vcspot.co.th ติดต่อคุณขวัญนา  
 038-713405-6 ต่อ 102

( แบบฟอร์มนี้สามารถถ่ายสำเนาได้ หรือคัดลอกลงกระดาษขนาด A4 แล้วส่งกลับตามรายละเอียดด้านบน )



*Service Apartment*  
 ติดกับมหาวิทยาลัยศรีปทุม  
 299 หมู่ 1 ต.คลองตำหรุ อ.เมือง จ.ชลบุรี 20000

บริการห้องพัก รายเดือน รายสัปดาห์

โทร 038 146 068



01



02



03



04



05

## 01 13 - 15 มี.ค. 58

*MONEY EXPO 2015 @ Hatyai*

พบกับบริการทางการเงินการลงทุนครบวงจร อาทิเช่น สินเชื่อดอกเบี้ยต่ำ เงินฝาก ดอกเบี้ยสูง ฯลฯ ที่ หาดใหญ่ ฮอลล์ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเฟสติวัล หาดใหญ่ จ.สงขลา

## 04 25 มี.ค. - 5 เม.ย. 58

*Motor Show 2015*

มหกรรมยานยนต์ ครั้งที่ 36 The 36 th Bangkok International Motorshow วันที่ 25 มีนาคม - 5 เมษายน 2558 เวลา 12:00-22:00 น. ณ อิมแพ็ค เมืองทองธานี

## 02 19 - 22 มี.ค. 58

*ท่องไทย ท่องโลก ครั้งที่ ๑๑*

งานแสดงสินค้าและบริการท่องเที่ยว แบบครบวงจร อาทิเช่น สายการบิน โรงแรม/ รีสอร์ท บริษัทนำเที่ยวทั้งภายในและต่างประเทศ ฯลฯ เพื่อต้อนรับวันหยุดฤดูร้อนที่จะมาถึง ณ อิมแพ็ค เมืองทองธานี

## 05 27 มี.ค. - 6 เม.ย. 58

*งานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ครั้งที่ 43*

ร่วมส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน เพื่อให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ และคิดอย่างสร้างสรรค์ ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

## 03 19 - 22 มี.ค. 58

*Thailand Bike & Vehicle 2015*

งานแสดงจักรยาน อุปกรณ์ และ อะไหล่ ครบวงจรของประเทศไทย เพื่อผู้ขับขี่จักรยาน และ กลุ่มคนรักสุขภาพ ณ อิมแพ็ค เมืองทองธานี

SF

โรงภาพยนตร์ในเครือ เอส เอฟ

คุ้มกว่า..บันเทิงเหนือกว่า

กับที่สุดโรงภาพยนตร์ระดับโลก

Sony Digital Cinema  
3D

COMING ATTRACTION



CHAPPIE

เด็กทุกคนมีความฝัน...เช่นนี่...หุ่นยนต์ที่มีหัวใจเป็นคนที่มีความฝันไม่ต่างจากเด็กคนอื่น ๆ หุ่นยนต์ที่มีความแตกต่างคำมีทั้ง พรสวรรค์ ความพิเศษ และความเป็นอัจฉริยะ แวดล้อมด้วยสิ่งที่ยากูมากมาย จากมนุษย์ดีบ้างเลวบ้าง ไม่ต่างจากเด็กคนหนึ่งที่ถูกเลี้ยงมาโดยผู้ใหญ่ ที่อาจจะเป็นคนดีหรือคนเลว แต่ไม่ว่าอย่างไรเช่นนี้ก็มีความจริงไปไม่ได้ว่า เขาเป็นเพียงแค่หุ่นยนต์ตัวหนึ่งเท่านั้น แต่หุ่นยนต์ตัวนี้จะเปลี่ยนใจของคนทั้งโลกไปตลอดกาล

5 มี.ค. 58



แคท 6: ไร่จับ

เรื่องราวความรักของสาว แม่ย นักกีฬาชาวไลสุตนั้นตัดสินใจสมัครเข้าฝึกงานในบริษัทเอกชนชั้นนำของ ไตด พู่ทำกับมือทองสุดเซ็กซี่ที่ลือเลื่องที่สุดชีวิต เพียงแค่นั้นเธอก็ได้ไปตกหลุมรัก มอร์ พี่ทรนสุดหล่อผู้ช่วย พู่ทำกับแม่ยให้เป็นที่ประหลาดใจเพื่อเลื่อนขั้นเป็นพู่ทำกับเต็มตัว มอภมายใหม่เมยดูเล "จอนนี่" แมวพรสอกตัวอ้วนท้วนอโยย ทำให้ทั้งคู่ใกล้ชิดกันจนสาวจามไปเอาเองว่าพินอร์มีใจให้!!! ในขณะที่ความรักฉบับโมโหของทั้งสองจอกจกน จู่ๆ ไร่จอนนี่ก็ตื่นมาทลาย ไร่จับ!!! ไปซะอย่างนั้น

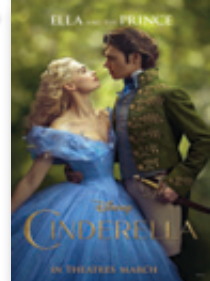
5 มี.ค. 58



มอ 6/5 ปากหมาทำโคตรพี

กลุ่มเด็กเกรียนม.6/51ได้ รวมถึงรุ่นน้อง ได้รวมตัวกันเพื่อออกเดินทางไปที่สวนภูเก็ด ขณะพวกเขาเดินทางขึ้นบนถนนบรรยากาศที่ริมทะเลก็มีพายุฝนพัดมาอย่างรุนแรง ทำให้พวกเขาต้องหนีไปหลบฝนที่โรงแรมร้าง กลุ่มเด็กเกรียนทั้งหมดพลอกลับไปในห้องหนึ่งในโรงแรม ฝึกหัดนักกลุ่มได้พบว่าพวกเขาเจอสนิมมี และเรื่องราวต่างๆก็เกิดขึ้นอีกมากมาย งานนี้ถึงที่สุดเกรียน มอ 6/5 ไม่ได้เจอกับพิธีกรรมใดๆ เพราะทากันพี...!! ยกกันมาทั้งโขงมาแบบไม่ได้ตั้งใจ

5 มี.ค. 58



CINDERELLA

จากเทพนิยายปรัมปราที่ได้รับคามนิยมเป็นสูงที่สุดทั่วโลก และได้รับการดัดแปลงมาแล้วหลากหลายรูปแบบมากกว่าพันครั้ง สู่การกลับมาเป็นโลกภาพยนตร์ผ่านจอเงินอีกครั้งในฉบับคนแสดง จาก วอลท์ ดิสนีย์ เจ้าเก่า ผลงานการกำกับของ เคนเนธ บรานาห์ (Kenneth Branagh) ที่นำเรื่องเล่าของรอกเก่าแก่วและรอกมาพิทกอกกลับมาให้ทุกคนสัมผัสกันอีกครั้ง

12 มี.ค. 58



INSURGENT



ผลงานภาพยนตร์ที่สร้างมาจากรรณกรรมเยาวชนยอดเยี่ยมติดอันดับ Best Seller ของ เวอร์นิกา รอท (Veronica Roth) โดยหลังจากสามารถทำเงินไปได้ค่อนข้างสวยราวๆ 145 ล้านเหรียญ ในอเมริกาและทั่วโลกอยู่ที่ 258 ล้านเหรียญ จึงได้ตีพิมพ์หน้าสานต่อโปรเจกภาคต่อทันที และก็ได้ปล่อยความคืบหน้าที่น่าสนใจมาเรื่อยๆให้กับแฟนๆ สำหรับการเปิดตัวไปสเตอร์ 3D หรือ Motion Posters สุดเท่!! เพื่อแนะนำทั้ง 8 ตัวละครสำคัญในทากัน

19 มี.ค. 58



Fast & Furious 7

เตรียมพบกับทากลับมาอีกครั้งของอภิมหาภาพยนตร์แอ็คชั่นทริลเลอร์แห่งปี Fast & Furious 7 เร็ว..แรง..ทะลุปรุ 7 สุดยอดภาพยนตร์แฟนไชส์ที่แฟนภาพยนตร์ทั่วโลกรอคอย นำแสดงโดย วิน ดิเซล, พล วอลท์ทกอร์, เดวิด จอห์นสัน, มิเชลล์ ร็อดดริเกซ, จอร์แดน บรีวสเตอร์, โทริส กิบสัน, คริส บริตเตจ (ลูตากริส), เจสัน สตาแธม, โทนี่ จา และ เคิร์ท รัลลส ทักกับการแสดงโดย เจมส์ วาน

1 เม.ย. 58

นักเรียน นักศึกษา **ดูหนังสุดคุ้ม 80 บาท** เริ่มต้นเพียง **ทุกเรื่อง ตลอดวัน**

สมัครรับสิทธิ์ **ดูหนังสุดคุ้ม 40 บาท** เริ่มต้นเพียง **ทุกเรื่อง ตลอดวัน**

student card

เริ่มฉายอาทิตย์ละวัน [www.sfcinemacity.com](http://www.sfcinemacity.com)

ความสุขไม่สิ้นสุด... **รุ่นใหญ่** ทุกหนัง สุดคุ้ม

อายุตั้งแต่ **50** ปีขึ้นไป **เริ่มต้นเพียง 60 บาท**

อายุตั้งแต่ **70** บาท

เริ่มฉายทุกวันเวลา 12.00 น. (วันจันทร์-ศุกร์)

SFC เอส เอฟ ซีเนม่า ซิตี้ เซ็นทรัล พิกษา  
SF CINEMA CITY จองนิตร์ - ลอนทาม 038-361-500

SFX เอส เอฟ เอ็กซ์ ซีเนม่า เซ็นทรัล พิกษา บัง  
SF CINEMA จองนิตร์ - ลอนทาม 033-003-555

บพข. นกท โทรคมนาคม  
3G มาเลือกใหม่ที่ **คุ้มค่า** กว่า

# my 3G เติมเงิน

ทุกเครือข่าย  
โทรคมนาคม 50 สต.



พร้อมสมัครแพ็คเกจเสริม  
**เล่นเน็ตไม่จำกัด\***

เน็ตสุดคุ้ม 25 : ค่าบริการ 25 บาท/7วัน  
เน็ตสุดคุ้ม 99 : ค่าบริการ 99 บาท/31วัน

\* ผู้ใช้บริการจะได้รับสิทธิใช้งานอินเทอร์เน็ตไม่จำกัดความเร็วสูงสุด 384 Kbps

send



## my เติมเงิน ได้ง่าย ๆ แล้ววันนี้

my ให้คุณสะดวกสบายยิ่งขึ้น ด้วยช่องทางเติมเงินที่หลากหลายแล้ววันนี้ ที่สำนักงานบริการลูกค้า กทข. CAT Shop และช่องทางอื่นๆ ที่ทั่วประเทศ



วิธีการเติมเงิน

กด \*9011\* ตามด้วยรหัส 16 หลัก # แล้วกด  
และรอรับการแจ้งเตือนทาง SMS

วิธีการตรวจสอบยอดเงินคงเหลือ

กด \*9012# แล้วกด #  
และรอรับการแจ้งเตือนทาง SMS



เครือข่าย 3G  
เพื่อทุกชีวิตคนไทย network by CAT

Call Center 02-401-2222

www.mybycat.com

facebook.com/mybycat