

Together

POSITIVE LIFESTYLE MAGAZINE

MAGAZINE
FOR
FREE

Art & Culture

พิพิธภัณฑ์แห่งชาติ พิมาย
มรดกล้ำค่าของไทยในอีสาน

Good trip

เที่ยวเมืองโคราช ห้ามพลาดพิมาย

เชียงใหม่

...งานองเชียงใหม่ในอดีต

Vol. 76 February
2016

Also Available on the App Store



ISUZU
D-MAX

รุ่นใหม่! อัจฉริยะ!
อึดสุด!
แค้นสุด!

1.9 DDI
BLUE POWER

ครั้งแรกกับนวัตกรรมเปลี่ยนโลก

แรงม้าเพิ่มขึ้น 10%

เปรียบเทียบเครื่องยนต์ 2.5Ddi VGS Turbo ขนาด 2,500 ซีซี

เชิญทดลองขับ
พร้อมรับข้อเสนอพิเศษ!



พิกัดตัวรถระบุตัวประเภท รุ่นใหญ่ อัจฉริยะรุ่น 1.9 Ddi Blue power หนักกรรบนั่นเอง



เกาะแห่งรัก

สะพานอัมพวงค์ และ ช่องอิศริยาภรณ์ หรือช่องเขาขาด อ.เกาะสีชัง จ.ชลบุรี



สะดือมังกร

หาดเตยงาม อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี



เขาเล่าว่า...

...ที่ใดมีรักของบุรุษผู้ยิ่งใหญ่ ที่นั่นย่อมมอบวลไปด้วยพลังแห่งรัก
ณ เกาะแห่งนี้เต็มไปด้วยเรื่องราวของความรัก ว่ากันว่า ใครที่อยาก
เติมความหวานให้ชีวิต ยามเช้าให้ชวนกันมาเติมพลังแห่งรักกับแสง
แรกของวัน ณ ปลายสะพานแห่งรัก และยามพระอาทิตย์ตกให้ไป
อธิษฐานขอพรกลางช่องเขา



เขาเล่าว่า...

“ผืนทะเลใดที่มีสะดือมังกรทะเลตรงนั้นจะเป็นเหมือนศูนย์รวมแห่ง
พลังจักรวาล เป็นจุดที่ครบธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ชาวบ้านที่นี่
เขาเชื่อกันว่า..ใครได้ไปยืนแช่ ณ ทะเลนั้นจะได้รับพลังชีวิตใหม่ที่ดี
เข้ามา โดยเฉพาะถ้าเป็นผู้ประพฤติดี ประพฤติชอบ เชื่อว่าจะยิ่งส่งเสริม
เสริมความเจริญก้าวหน้าในทุกๆ ด้าน”



การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานพัทยา
Tourism Authority of Thailand Pattaya Office
โทร/Tel 0 3842 7667, 0 3842 8750

www.trip2pattaya.com , www.tourismthailand.org
www.facebook.com/Pattaya.Tourist.Office
Email : tatchon@tat.or.th
Pattaya Call Center 1337



Editor's Talk

เชียงตุง...เงาของเชียงใหม่ในอดีต “ผู้คนที่นี้มีเชื้อชาติและประวัติศาสตร์ร่วมกันกับไทยสยาม” คือเหตุผลที่รัฐบาลไทยสยามในสมัยจอมพลแปลก พิบูลสงคราม จัดตั้งที่นี่เป็น **จังหวัดสวญไทยเดิม** ในประเทศไทย แต่แล้วก็อยู่กับไทยเราได้เพียง 3 ปี...เป็นและไปอย่างไร ใน Feature

ขวนเที่ยวโคราช เมืองเอกแห่งที่ราบสูงอีสาน เมืองเก่าที่ สมเด็จพระนารายณ์มหาราช ทรงสร้างไว้ และไม่ได้เยี่ยมประตูปฐมพล...นับว่ายังไม่ถึงเมืองโคราช และ “ข่าโม” ก่อนจะไปเที่ยวต่อที่ปราสาทหินพิมาย กับเรื่อง “**เที่ยวเมืองโคราช ห้ามพลาดพิมาย**” ใน Good Trip



Contents

Issue 7 Vol. 76 February 2016

4 : What's News

6 : Feature

เชียงตุง...เงาของเชียงใหม่ในอดีต

10 : Did You Know?

12 : Green Space

18 : Art & Culture

พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พิมาย
มรดกล้ำค่าของไทยในอีสาน

20 : World Technology

21 : Health Care

22 : Good Trip

เที่ยวเมืองโคราช ห้ามพลาดพิมาย

28 : Good Dish

30 : Recommended

32 : Calendar

Together

POSITIVE LIFESTYLE MAGAZINE

บรรณาธิการ : ยอด แดงสุวรรณ

กองบรรณาธิการ : พัดลา ตีรรัตน์, เมฆากุลณิก อัครสุนทร

ศิลปกรรม : เกื้อกุล เกตุสาร, ธนิวัน เลิศศรีวิธ

เจ้าของ : บริษัท วีซี สปอต โปรดักชั่น จำกัด

สำนักงานกรุงเทพฯ : เลขที่ 8-12 ถนนสุขุมวิท 3

แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทรศัพท์ 02 379 3167-8 โทรสาร 02 379 4085

สำนักงานชลบุรี : เลขที่ 492 ถนนพวงมณี ตำบลหนองปรือ

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20260 โทรศัพท์ 038 713 405-6

กรรมการผู้จัดการ : บุญเกียรติ วิวัฒนาการ

ผู้จัดการทั่วไป : บุญกริชย์ วิวัฒนาการ

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด : วันสมภา กวีวงศ์โลก

ผู้จัดการแผนกขายโฆษณา : ศักดิ์ชัย วิวัฒนาการ

พิมพ์ที่ : บริษัท เลิฟเอนด์ไลฟ์สไตล์ จำกัด

Email : together@vcspot.co.th

www.facebook.com/together.forfree



WHERE TO FIND TOGETHER MAGAZINE

กรุงเทพฯ : สนามกอล์ฟ Lake Wood, Royal Golf, วินเซอร์ ปาร์ค, ธนาซีดี, 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. กรุงเทพพญา, สมิตเวช พญาไท, โรงแรมเดอะโตรี รีสอร์ท, CAT เขตตะวันออก, บริษัท อินเทอร์เน็ตอีสต์ จำกัด, มหาวิทยาลัยบูรพา, CPAC, ชลบุรีอีซูซุ เซลส์, ศูนย์บริการ AIS, ศูนย์บริการ 3BB, ศูนย์การค้าแปซิฟิก พาร์ค ศรีราชา, เซ็นทรัล บีช, เซ็นทรัล เซ็นเตอร์ พญา, เซ็นทรัล พลาซ่า ชลบุรี, สนามกอล์ฟ แหลมฉบัง อินเตอร์, บูรพาออลฟ คลับ, ร้าน Fitting Golf

เชียงใหม่ : กาแฟวาวิทุกสาขา, ร้าน Motto, ห้างน้อย เบเกอร์, ร้านสวนผัก, มังกี้ คลับ, ธาราอีซูซุ, Max Autoplus, คอมพิวเตอร์ พลาซ่า, สยามทีวี, โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม, เซ็นทรัล กาดสวนแก้ว, เซ็นทรัลโรบิน แอร์พอร์ต พลาซ่า, สถาบันสอนภาษา NES, Chic Music Academy, TOT, CAT, AIS, กรีนบัส, ไพรเชนีย์

ภูเก็ต : Central Festival, Robinson, Big C, Tesco Lotus, Ocean shopping Mall, Outlet Mall, First Choice เซ็นทรัล, ธนาครอสมลิน, ธนาครธนชาติ บายพาส, ขอส. 2, CAT สาขา เซ็นทรัล, เทศบาลนครภูเก็ต, อบจ.ภูเก็ต, อบต.รัชฎา, อบต.เทพกระษัตรี, อบต.กะทู้, อบต.ศรีสุนทร, ที่ว่าการอำเภอเมือง, ตลาด, สรรพากรตลาด, สนามบินภูเก็ต, สายการบินบางกอกแอร์เวย์, การบินไทย, Santafe โลตัสสามกอง, คาเฟ่เดอะลาด, หมี่ตันโพธิ์, สยามนิรมิตภูเก็ต, สวนผีเสื้อ, Pixel โลตัสตลาด, รพ.กรุงเทพภูเก็ต, รพ. มีขันธ์ภูเก็ต, รพ.สิริโรจน์, รพ.วิริยะภูเก็ต, โรงเรียนน้ำต้วใหญ่, มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต, สงขลาครินทร์ กะทู้, ดนตรีสยามกลางการ, สตรีภูเก็ต, ตัวแทนจำหน่ายรถยนต์ ford, Honda, Toyota, Isuzu

Together App , SWipeBook : Available on the App Store



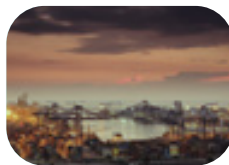
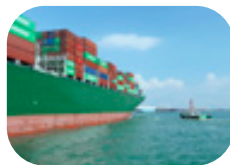
Laem Chabang Port

25^{YEAR}
Anniversary



*To be the multimodal transports
and Logistics hub of ASEAN*

ศูนย์กลางการขนส่งต่อเนื่องหลายรูปแบบและโลจิสติกส์ของอาเซียน



ท่าเรือแหลมฉบัง

LAEM CHABANG PORT

www.laemchabangport.com



search "Laemchabang Port"

e-mail : prlaemchabang@gmail.com



Fax.: +66 (0) 3849-0149

Tel.: +66 (0) 3840-9123

วิ่งซูเปอร์สปอร์ต 10 ไมล์ นานาชาติ ภูเก็ต 2016 presented by ธัญญปุระ



เมื่อเร็วๆ นี้ ที่ศูนย์การค้าเซ็นทรัล เฟสติวัล ภูเก็ต มีการแถลงข่าวการแข่งขันวิ่ง 10 ไมล์ นานาชาติ รายการ “วิ่งซูเปอร์สปอร์ต 10 ไมล์ นานาชาติ ภูเก็ต 2016 presented by ธัญญปุระ” ครั้งที่ 2 โดยมี นายวิรัช พาที ผู้อำนวยการศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย จ.ภูเก็ต เป็นประธาน และมี

มร.โทนี่ มอร์ตัน .กรรมการผู้จัดการใหญ่บริษัท ซี อาร์ ซี สปอร์ต จำกัด ผู้บริหารร้านกีฬาซูเปอร์สปอร์ต, น.ส.สิราภรณ์ วัฒนา ผู้อำนวยการอาวุโสฝ่ายการตลาดซูเปอร์สปอร์ต, น.ส.ไข่มุก นิลเศรษฐี ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารสินค้านำเข้าและจัดจำหน่ายสินค้าลิขสิทธิ์แบรนด์ Skechers (สเก็ตเชอร์ส) และ มร.คริส แมคคอร์แมค ประธานบริหาร ธัญญปุระ ภูเก็ต ร่วมแถลง

แบ่งก่ชาติ กับนวัตกรรมเลิศ-สิ่งแวดลอมเด่น สู่ Green Office ลดใช้พลังงาน



หลังปรากฏการณ์โลกร้อนทวีความรุนแรงขึ้นจนสร้างวิกฤตด้านสิ่งแวดล้อมหลายพื้นที่ ส่งผลให้นานาชาติหันมาให้ความสำคัญกับนโยบาย Green House และ Green Office เพื่อส่งเสริมสิ่งแวดล้อม ลดการใช้พลังงานและปริมาณขยะ ซึ่ง

ธนาคารแห่งประเทศไทย สำนักงานภาคเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นหนึ่งในหน่วยงานที่เริ่มต้นการจัดการสำนักงานให้เข้าสู่ระบบดังกล่าว กระทั่งได้รับรางวัล “Thailand energy awards 2015” จากกระทรวงพลังงาน เป็นรางวัลการันตีคุณภาพ

เทศกาลเที่ยวเมืองไทย 2559 ยกของดีทั่วไทยมาไว้สวนลุมฯ

ผ่านพ้นไปด้วยดี สำหรับ “งานเทศกาลเที่ยวเมืองไทย 2559” ที่จัดขึ้น ณ บริเวณสวนลุมพินี ระหว่างวันที่ 13-17 มกราคม 2559 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ร่วมกับกรุงเทพมหานคร ร่วมงานแสดงสินค้าด้านการท่องเที่ยวภายในประเทศครั้งยิ่งใหญ่ ที่มีความหลากหลายทั้งทางด้านวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตและภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยคัดเลือกของดีจากทั่วทุกภูมิภาค ทุกจังหวัดมารวมอยู่ในงานเดียว ภายใต้แนวคิด “ปีท่องเที่ยววิถีไทย เก๋ไม่เหมือนใคร” มีการจัดกิจกรรมทางด้านการท่องเที่ยวแบบครบวงจร ภายใต้บรรยากาศสดชื่นและสวยงาม พร้อมด้วยกิจกรรมที่เป็นไฮไลต์ ทั้งแหล่งท่องเที่ยว ของกิน ของใช้ และการแสดงต่าง ๆ จากทุกภาคที่นำเสนอมากมาย เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและต่างชาติ





'HomeBiogas' กึ่งเศษอาหารลง ถังนี้ มีก๊าซหุงต้มใช้ฟรีตลอดวัน



บริษัทสตาร์ทอัพจากอิสราเอล 'Home-Biogas' พัฒนานวัตกรรมถังหมักที่สามารถเปลี่ยนเศษอาหารและมูลสัตว์ให้เป็นก๊าซชีวภาพสำหรับหุงต้มเป็นพลังงาน เพื่อให้ความร้อนและแสงสว่าง อีกทั้งส่วนของเหลวที่เหลือก็สามารถนำไปเป็นปุ๋ยสำหรับต้นไม้ได้ด้วย โดยทางบริษัทฯ ได้ร่วมมือกับองค์กร NGO เพื่อติดตั้งถังหมักในชุมชนพื้นที่ห่างไกลในตะวันออกกลางและแอฟริกาด้วย ล่าสุดก็ได้เปิดให้คนทั่วไปสั่งซื้อได้แล้วผ่านเว็บไซต์ระดมทุน Indiegogo ในราคาพิเศษ เนื่องจากทางทีมฯ มองว่า ยิ่งผู้คนหันมาใช้ถังหมักพลังงานสะอาดนี้มากเท่าไรก็จะช่วยลดคาร์บอนฟุตพริ้นท์ให้กับโลกได้มากขึ้นนั่นเอง

โรบินสันสานฝันให้น้อง 88 พัน 88 โรงเรียน



คุณจินตนา ศรียาวภาส ผู้อำนวยการเขตโรบินสัน นำพนักงานห้างสรรพสินค้าโรบินสัน โอเอเซียน ภูเก็ต และ โรบินสัน จังซีลอน เดินทางทำกิจกรรม มอบโรงอาหารและทุนการศึกษา ให้โรงเรียนบ้านเกาะมะพร้าว โดยมีนายจรรูวัฒน์ วิกรมธีรานันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียน และนายเชิดชู

ระเด่น กรรมการเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาภูเก็ต พร้อมครู และนักเรียนรับมอบ ในโครงการ "โรบินสัน สานฝันให้น้อง 88 พัน 88 โรงเรียน" เพื่อร่วมเฉลิมพระเกียรติ ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฯ เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 88 พรรษา และช่วยเหลือน้องโรงเรียนที่ทุรกันดาร ขาดแคลนทุนทรัพย์ ตามโครงการกิจกรรมเพื่อสังคมโรบินสัน (CSR) 2015 ด้านการศึกษา เมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน ที่ผ่านมา

เปิดตัวรถบัส CBG ขส.มธ. ยานยนต์พลังงานทางเลือก รับนโยบาย ก.พลังงาน



พลเอกฉัตรชัย กัญจนรัตน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน เป็นประธานในพิธีเปิดตัวอย่างเป็นทางการ "รถบัส CBG" จากมูลนิธิ นำเสี่ยอุตสาหกรรมอาหารและขยะอินทรีย์ ซึ่งเป็นยานยนต์พลังงานทางเลือกของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นับเป็นสถาบันการศึกษาแห่งแรกของประเทศไทยที่มุ่งเน้นประสิทธิภาพด้านเทคโนโลยีและความปลอดภัย พัฒนาระบบขนส่งมวลชนภายในมหาวิทยาลัย ด้วยการ ใช้พลังงานสะอาด

ติดตามอ่าน App Together ได้ฟรี ที่ App store





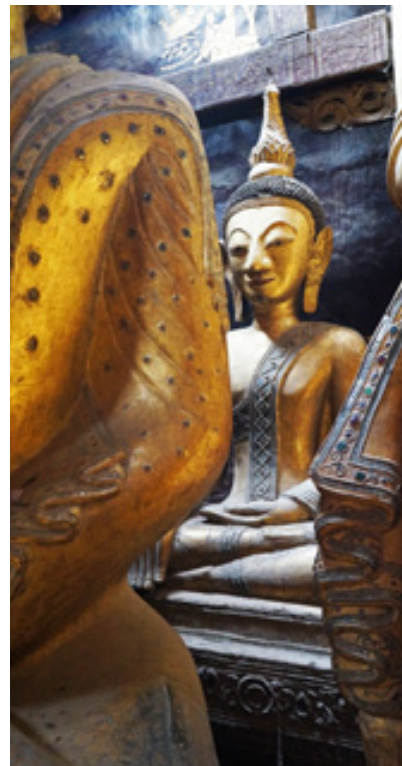
◀ วัดจอมทองและพระธาตุหลวง

ด้วยกำลังกองทัพและเหตุผลทางการเมืองว่า “ผู้คนที่นี้มีเชื้อชาติและประวัติศาสตร์ร่วมกันกับไทยสยาม” รัฐบาลไทยสยามในสมัยจอมพลแปลก พิบูลสงคราม จัดตั้งที่นี่เป็นจังหวัดสทรัฐไทยเดิมของไทยสยาม โดยพลตรีผิน ชุณหะวัณ(จอมพลผิน ในเวลาต่อมา) ดำรงตำแหน่งเป็นข้าหลวงใหญ่ประจำจังหวัดสทรัฐไทยเดิม พร้อมทั้งทูลเชิญเจ้าเมืองเหล็กพรมลือโอโรสองคีใหญ่ของเจ้าฟ้าก่อนแก้วอินแถลง สถาปนาพระองค์เป็น “เจ้าฟ้าสิริสุวรรณราชยสพรมลือ” ปกครองเมืองเชียงตุงเป็นองค์ที่ 40

เชียงตุงและอาณาบริเวณจนถึงตองยีและบางส่วนของสิบสองปันนา อยู่ร่วมกับไทยสยามได้แค่ 3 ปีเท่านั้น ตรงกับช่วงปี พ.ศ. 2485 – 2488 จากนั้นก็ต้องมอบเชียงตุงและบริเวณกลับแก่อังกฤษด้วยฐานะผลแพ้-ชนะในสงครามโลกครั้งที่ 2



▼ วัดอิน



เชียงตุง

...เงาของเชียงใหม่ในอดีต

กำแพงเมืองโบราณสูงใหญ่มหึมาและยาวไกล ตั้งตระหง่านท่ามกลางผู้หมายรุกรานเข้าครอบครอง ทั้งสยาม เชียงใหม่ พม่า จีน และอังกฤษ กว่าจะขอเข้าครองเมืองนี้ได้ก็ลำบากยากเย็นหนักหนาสาหัส อย่าง ทพไทยสยาม ต้องลุยโจมตีกันเข้าไปถึง 4 ครั้ง 4 ครา ทุก 2 ปี เมื่อปี พ.ศ. 2393, พ.ศ. 2395, พ.ศ. 2397 ไม่สำเร็จ และต้องเว้นการบุกยึดครองนานถึง 88 ปี กว่าจะย้ายตำแหน่งแคว้นแคว้นเชียงตุงในฐานะดินแดนเมืองขึ้นของอังกฤษสมัยนั้นเข้ามาสู่แคว้นแดนไทยสยามได้สำเร็จแล้วตั้งนามว่า “จังหวัดสทรัฐไทยเดิม”



๖๖ กำแพงสูงคุ้มครองเมืองเชียงตุง ถึงวันนี้แม้พังทลายไปบ้าง ก็ยังคงอยู่ให้เห็น...ประตูเมืองเป็นช่องอุโมงค์โค้งผ่านกำแพงหนา เตะยังคงถูกใช้งาน เป็นประตูสู่เมืองเชียงตุงที่ยังคงหลง

เมื่ออังกฤษทิ้งถิ่นฐานบ้านช่องแบบคนยุโรปบนดอยเหมย หรือ “ลอยเหมย” นามดอยสูงข้างเมืองเชียงตุงตามสำเนียงไทยใหญ่ พร้อมกับการมอบเอกราชคืนแก่พม่า พ.ศ. 2493...ครั้งนั้นไม่ได้ทำให้ เชียงตุง มีเอกราชไปด้วย ชาวเมืองเชียงตุงและแคว้น แคว้นต้องตกอยู่ในเขตแดนประเทศพม่า ในเขตการปกครอง “รัฐฉาน”

“ฉาน” ในสำเนียงพม่าก็คือ “สยาม”...รัฐฉาน ในอาณาบริเวณกว้างขวาง ครอบคลุมภาคตะวันออกของพม่าเกือบทั้งหมด และดินแดนนี้ก่อนอังกฤษเข้าครอบครอง เป็นอาณาจักรของชาวไทยใหญ่ และไทยเขิน นาม “เม็งไต” หรือ “เมืองไท”...ถึงวันนี้ก็ ยังคงเป็นดินแดนของชาวไทยใหญ่ ไทยเขิน และไทยลื้อ ที่พวกเขาายังนิยมบอกกล่าวกับ ใครต่อใครว่า “ฉาน” คือ “สยาม”

กำแพงสูงคุ้มครองเมืองเชียงตุง ถึงวันนี้แม้พังทลายไปบ้าง ก็ยังคงอยู่ให้ เห็น...ประตูเมืองเป็นช่องอุโมงค์โค้งผ่านกำแพงหนา เตะยังคงถูกใช้งาน เป็นประตูสู่ เมืองเชียงตุงที่ยังคงหลง



▲ ชุมโค้งช่องทางผ่านกำแพงเมืองสู่เชียงตุง ในอดีต



● หนองตุง หนองน้ำหรือทะเลสาบใหญ่กลางเมืองเชียงตุง



ศูนย์กลางการขนส่งต่อเนื่อง
หลายรูปแบบและโลจิสติกส์ของอาเซียน

ท่าเรือแหลมฉบัง



ท่าเรือแหลมฉบัง
LAEM CHABANG PORT

Connecting Thailand to the world

 search "Laemchabang Port"
www.laemchabangport.com



พริกเผ็ดที่สุดในโลก มาจากอังกฤษ!?!

“พริก” ชื่อนี้คำนี้ ไม่ต้องอธิบายความก็รู้สึกได้ว่าเผ็ด ๆ ๆ แต่ไม่น่าเชื่อเลยว่า “พริกเผ็ดที่สุดในโลก” ไม่ได้อยู่ในประเทศไทยหรือประเทศเพื่อนบ้านเรา รวมทั้งไม่ได้อยู่แถบอเมริกาใต้ถิ่นกำเนิดของมัน

พริกเผ็ดที่สุดเป็นอันดับ 1 ของโลกในบันทึกกินเนสส์ เวิลด์ เรคอร์ดมาจากอังกฤษ ประเทศที่กินเผ็ดแทบไม่ได้ และมันคือ พริกนากา ไวเปอร์ เมืองลินคอล์นไชร์...อันดับ 2 ก็จากอังกฤษ คือ พริกดิอินฟินิตี้ เมืองรัตแลนด์...อันดับ 3 คือ พริกบูตโกลเกีย รัฐอัลสสัม อินเดีย

อิสาน ชื่อนี้ชื่อว่าเป็นแผ่นดินที่มีความแห้งแล้งตามฤดูกาลและตรงเวลาอย่างยิ่ง การแก้ปัญหาความแห้งแล้งจึงต้องถูกคิดค้นกันมานับแต่ยุคสมัยบรรพชน จนทุกวันนี้อาจมีการแก้ไขปัญหาคความแล้งที่ว่อย่างหลากหลาย นับสิบ นับร้อยวิธีวิถีทาง และหนึ่งในนั้นทำกันมาเนิ่นนานด้วยความเชื่อมั่นว่าศักดิ์สิทธิ์จริง ช่วยแก้ปัญหาได้จริง กลายเป็นประเพณีที่มีความน่าสนใจอย่างหนึ่ง คือ “ประเพณีแห่นางแมวขอฝน”

แมวดำตัวเมีย พร้อมด้วยเทียน 5 คู่ ดอกไม้ 5 คู่ ในกรงบนคานหาม ถูกแห่แหนไปรอบหมู่บ้านชนบท ผู้คนรายล้อมร่วมขบวนพร้อมกับกล่าวขอฝนฟ้าจากเทวดาในภาษาพื้นถิ่น ตีเกราะเคาะกลอง ฆะเวียนบ้านเรือนทุกหลังคาให้เจ้าบ้านเจ้าเรือนนำน้ำสะอาดมาสาตตัวแมวจนมันส่งเสียงร้องออกมา ทำกันเช่นนั้นไปจนเสร็จสิ้นพิธีกรรมรอบหมู่บ้าน

ปัจจุบันยังคงนิยมปฏิบัติตามประเพณีนี้กันทั่วไปในอิสาน โดยเฉพาะปีที่มีแนวว่าจะแล้งจัด ไม่มีวันประกอบพิธีกรรมอย่างแน่นอน ซึ่งโดยมากจะตรงกับวันพระ ช่วงเดือนเมษายน ถึงเดือนมิถุนายน...

หากได้เยือนอิสานยามนี้แล้วพบ แมวสีดำเปียกปอนส่งเสียงร้องอยู่ในกรงที่ถูกแห่แหน นั่นคือ “ประเพณีแห่นางแมวขอฝน” ที่คุณต้องสนใจ

เรื่องเด่น เป็นอิสาน “ประเพณีแห่นางแมวขอฝน”





ไปรู้ไปดูกันตามที่...เขาเล่าว่า
"สะตือมังกร"
 ที่หาดเตยงาม บริเวณด่านนาวิกโยธิน
 ฐานทัพเรือสัตหีบ จังหวัดชลบุรี



คัมภีร์มังกร... คัมภีร์อายุวัฒนะของชาวจีนโบราณกล่าวถึง **"แสงสุริยัน-จันทร์"** ในวันพระขึ้น 15 ค่ำ พระจันทร์เต็มดวง หากได้ อาบน้ำพร้อมอาบแสงจันทร์ ขึ้นในตำแหน่ง สะตือมังกร ตรงกับเวลาเที่ยงคืน เชื่อกันว่าจะเป็นการเสริมสร้างอายุวัฒนะ ช่วยให้สุขภาพร่างกายเป็นหนุ่มเป็นสาวยืนยาว สร้างลมปราณและกำลังภายใน

เขาเล่าว่า **"สะตือมังกร อยู่ที่หาดเตยงาม สัตหีบ ชลบุรีนี่เอง"** ตามตำนานโบราณกล่าวกันว่าอย่างนี้ สมัยก่อนก่อนมีเรือสำเภาจีนที่เข้ามาค้าขายกับคนไทย ซึ่งมี ชินแส มากับเรือได้พิจารณาบริเวณพื้นที่ในอ่าวเตยงามแล้วเห็นว่า เป็นสถานที่ที่ดีตรงตามหลักคัมภีร์มังกร มีภูเขาล้อมรอบ มีเขาสูงอยู่ด้านหลังโอบล้อมเปรียบเหมือนขาลิงที่ยื่นปกป้องทั้งสองข้าง ขาด้านซ้ายอยู่แหลมปู่เจ้า ขาด้านขวาอยู่ที่ปลายเขาด้านหนึ่งของอ่าว เข้าตำรา **"หน้ามีน้ำหลังพิงเขา"** และปรากฏการณ์อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นภายในอ่าวแห่งนี้คือกระแสน้ำทะเลจะวนจากด้านแหลมปู่เจ้า วนมากลางอ่าวเป็นคลื่นลูกใหญ่ วนเป็นวงกลมลักษณะให้เห็นเป็น **"สะตือมังกร"** เช่นนี้ถือเป็นพื้นที่ที่มีพลังธรรมชาติสูง หากใครมีความเชื่อศรัทธาได้อาบน้ำหรือแช่ตัวภายในน้ำทะเลบริเวณจะสามารถรับพลังธรรมชาติตามตำนานคัมภีร์มังกร

ทุก ๆ ปีจะมี พิธีอาบน้ำแสงจันทร์ จัดขึ้นที่บริเวณสะตือทะเล หรือเรียก "สะตือมังกร" ริมหาดเตยงาม ค่ายนาวิกโยธิน ฐานทัพเรือสัตหีบ จ.ชลบุรี เมื่อตรงกับคืนวันมาฆบูชา เวลาเที่ยงคืน

แต่อย่างไรก็ดี นักท่องเที่ยวสามารถสัมผัสสัมผัสรวมทั้งลงอาบนำบริเวณสะตือมังกรได้ทุกวัน และทั้งปียังมี คืนวันดี ที่จะลง **อาบแสงจันทร์ กลางสะตือมังกร** อีก 3 ค่ำคืน ได้แก่ **วันที่ 9 เดือน 9, วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 9 และวันตรุษจีน**

ยังมีขั้นตอนการปฏิบัติในการ ลงแช่น้ำในสะตือมังกร ไว้เป็นลำดับว่า **สักการะกรมหลวงชุมพรฯ** ทำจิตใจให้สงบ เดินลงสู่ทะเล ให้นำทะเลอยู่ระดับอก ยืนสงบนิ่ง หันหน้าออกสู่ทะเล, **ตั้งจิตอธิษฐาน** ให้สิ่งไม่ดีไหลไปกับน้ำทะเล, **หันหน้าไปทางทิศเหนือหรือทิศตะวันออก** อธิษฐานขอสิ่งที่ต้องการ, **นำน้ำทะเลขึ้นมาลูบศีรษะ** โปหน้า และเดินถอยหลังขึ้นจากทะเลหรือเดินถอยหลังลงสู่ทะเลแล้วเดินกลับหันหน้าเข้าหาฝั่งก็ได้ผลเช่นเดียวกัน, **ผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้า เสื้อผ้าเก่าให้บริจาคเป็นทาน**





เที่ยว สัมผัสวัดป่า

ท่องเที่ยว ในความหมายโดยรวมอันนับว่าเข้าใจตรงกันนั่นก็คือ การเดินทางออกไปจากบ้านหรือที่อยู่เป็นประจำเพื่อการสัมผัสความสุขดั่งหวัง เพื่อการพักผ่อน เพื่อการได้เห็นสิ่งใหม่ ๆ เพื่อหาความรู้ รวมทั้งความสนุกสนานตื่นเต้น...การท่องเที่ยวนั้นยังสามารถแบ่งแยกออกไปได้อีกหลากหลายรูปแบบ อย่างเช่น ท่องเที่ยวสัมผัสธรรมชาติป่าเขา, ท่องเที่ยวเชิงเกษตร, ท่องเที่ยวสัมผัสวัฒนธรรมและวิถีพื้นบ้าน, ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และอีกหลายรูปแบบการท่องเที่ยว

แต่ยังมีการท่องเที่ยวอีกรูปแบบหนึ่ง ที่มีคนจำนวนหนึ่งนิยมไปกันเพื่อแสวงหาความสงบ สุขใจ รมรื่น เย็นกาย และสถานที่ ๆ ภูเขาเนินมไปนั่นคือ “วัดป่า”

วัดป่า ไม่ได้หมายถึงวัดที่อยู่กลางป่าแต่ไผ่ฟารุ่งเรือง หรือ วัดกลางเมืองที่มีนามเป็นวัดป่า และ วัดป่า ก็ไม่ได้หมายถึงเพียงการสร้างบรรยากาศวัดให้เป็นสถานที่ที่ท่องเที่ยวเหมือนป่า แต่ทว่า “วัดป่า” ในความหมายที่แท้จริงแล้วก็คือ วัดของพระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนาธุระ คือนำเอาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปประพฤติปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จริงจัง โดยเน้นที่การฝึกจิตในด้านสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญาอันเป็นความรู้ที่แท้จริงตามหลักของพระพุทธศาสนา เป็นหนทางนำไปสู่ความหลุดพ้นจากวิภวสังสาร ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางอันสูงสุดของพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลดังกล่าวจำเป็นต้องหาที่สงบสัติ ห่างไกลจากการรบกวนภายนอกในรูปแบบต่าง ๆ ดั่งนั้นพระภิกษุฝ่ายนี้จึงออกไปสู่ป่าเขา แสวงหาสถานที่ เพื่อให้เกิดสัปปายะแก่ตนเองที่จะบำเพ็ญสมาธิภาวนาอย่างได้ผล จึงเรียกพระภิกษุฝ่ายนี้ว่า ฝ่ายอรัญวาสี หรือ พระป่า

“ สัมผัสวัดป่า จึงเป็นการท่องเที่ยวเพื่อรับเอาความสงบจากธรรมชาติ แมกไม้ รับเอาความสงบจากความวิเวก สมนะ และสงบ ”

วัดป่า จึงหมายถึงวัดที่มีลักษณะทั้งอาณาบริเวณและสิ่งแวดล้อมเหมาะสม เป็นสำนักหรือที่อยู่ของ พระป่า ซึ่งมีกิจวัตรประจำวันเน้นหนักไปในทางวิปัสสนาธุระคืออบรมจิต เจริญปัญญา ทุ่มหมด้วยผ้าสีปนหรือสีกรัก มุ่งการปฏิบัติธรรมและการเผยแผ่เป็นหลัก ไม่เน้นงานด้านการบริหารปกครอง การศึกษาพระปริยัติธรรม และสาธารณูปการหรือการก่อสร้างพัฒนาวัด

พระป่า หรืออาจเรียกว่า พระสายปฏิบัติ ย่อมต้องอยู่กับธรรมชาติแวดล้อมเพื่อเกื้อกูลให้อยู่ได้แบบสมณะ มีความสันโดษ ปลีกวิเวกสงบอยู่เป็นนิจ ด้วยไม่ต้องรับนิมนต์ไปในที่ต่าง ๆ มากมายนัก ไม่ต้องสัมผัสความสะดวกสบายแบบวัดเมืองจนเคยตัว อยู่แบบพอดี ฉันทมื่อเดียวแบบเพียงพอต่อร่างกาย วิถีประจำวันถูกกำหนดร่วมกับธรรมชาติ มีดเป็นมีด สว่างเป็นสว่าง มีเวลาปฏิบัติมาก จิตสงบจึงบรรลุธรรมได้ง่าย

วัดป่า เน้น “วิปัสสนาธุระ” ไม่ได้หมายจำเพาะเพียง “พระธรรมยุติกนิกาย” ส่วน พระบ้าน ใน วัดบ้าน หรือ วัดเมือง ที่ล้วนใหญ่โตโอฬาร เียบพร้อมด้วยสิ่งก่อสร้างประดับประดาอลังการ ไม่ต้องปลีกวิเวก ใช้ความรู้ความเข้าใจจากสิ่งแวดล้อมในเมือง เพื่อประกอบการสั่งสอนให้เข้าถึงคนเมืองได้ง่าย เรียกว่าพระฝ่าย “คามวาสี”

สัมผัสวัดป่า จึงเป็นการท่องเที่ยวเพื่อรับเอาความสงบจากธรรมชาติแมกไม้ รับเอาความสงบจากความวิเวก สมนะ และสงบ ทั้งยังซึมซับแนวคิด แนวธรรมสู่บ้าน สู่เมือง สู่ครอบครัว สู่คนที่รักรอบกาย...วัดป่า ทั่วทั้งประเทศไทยมีหลากหลาย มีทุกภาค ทุกจังหวัด ทุกภูมิภาค

แล้วจะรักธรรมชาติแมกไม้ รักวัดป่า ศรัทธาพระป่า รักสงบ รักความสุขอย่างสมณะ เมื่อไรที่ได้มีโอกาส สัมผัสวัดป่า



แบบฟอร์มสมัครสมาชิก
Together
 Magazine

สมัครสมาชิก 1 ปี (12 ฉบับ) ราคา 250 บาท

เริ่มตั้งแต่เดือน..... พ.ศ.....เป็นฉบับแรก

สมัครในหน่วยงานชื่อ

สมัครเอง นาย นาง นางสาว

ชื่อ..... สกุล.....

■ อาชีพ พง.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 วิวัฒนเดชา
 และ คุณบุญทรัพย์ วิวัฒนเดชา ธนาคารกรุงไทย สาขาพญาภิบาล
 เลขที่ 227-1-16926-7

กรุณาส่งสลิปโอนเงินและใบสมัครมาทาง 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

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.



อ่าวยาง
จันทบุรี



Standard Room / Seaview Room / Triple Deluxe Room

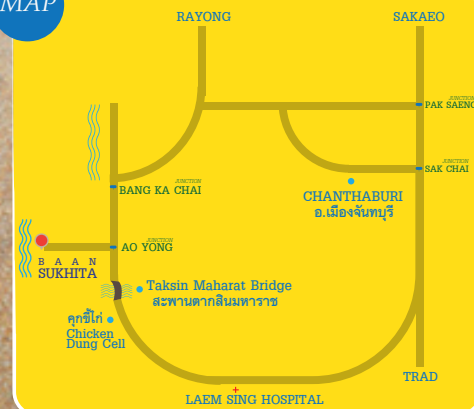
“บ้านสุขิตา” อ่าวยาง ชายทะเลจันทบุรี

โรงแรมริมหาดทรายสีทอง เม็ดทรายเกล็ดละเอียดเปล่งสีส้มสุกสกาแวววิบเมื่อยามตะวันอัสดง ก่อนแสงแดดจางจะลับลงขอบฟ้า หายไปกับขอบทะเล ผืนแผ่นดินยังมีเกาะเล็กๆ ประดับไว้ไม่ให้เรืงว่าง...คลื่นซัดทรายผิวแผ่วบางเบาให้ไม่เหงา...ปูลม ตัวเล็ก ตัวน้อย หยุดแล้ววิ่ง วิ่งแล้วหยุดอีก เตียวพลบลงรู ประเดี๋ยวกัโผล่จากรู เมียงมองห่างภัยแล้วไปต่อ ชีวิตชีวาเพียงพอดี อิ่มสุขเล็กน้อยก่อนพลบค่ำ สุขอย่างสงบ ไม่พบคนพลุกพล่าน อยู่กับธรรมชาติตั้งแต่เข้านค้ำจนค้ำยันเช้า

ห้องพักสวยสะอาดชายทะเลแสนงาม กับสนามหญ้าและร่มไม้ใหญ่ บรรยากาศแบบนี้อาจมีหลายที่ หลายแห่งบนเกาะกลางทะเลเล ท่างไกล แต่จะดันดันกันไม่ให้เหนื่อยกันทำไม ขับรถจากกรุงเทพฯไม่ไกลนัก ไม่ทันเมื่อย ไม่ทันเหนื่อยก็ถึงที่นี่ “อ่าวยาง” ชายทะเลจันทบุรี



MAP



वेशวรรคการท่องเที่ยว

โทร : 038 467888 WWW.VESSAWANTRAVELS

IATA : 35305421

ใบอนุญาตประกอบธุรกิจนำเที่ยวเลขที่ 11/1269



เที่ยวตาม

ARCTIC OCEAN

ไปตาม GEN



SOUTH
PACIFIC
OCEAN

SOUTH
ATLANTIC
OCEAN

INDIAN
OCEAN

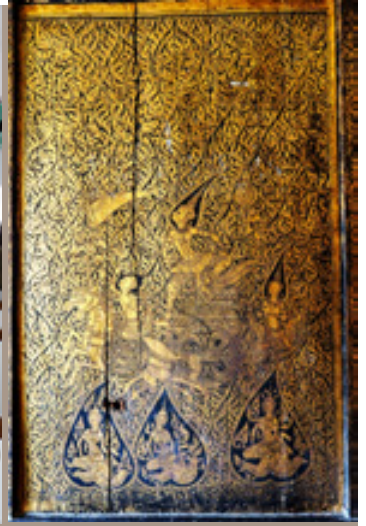
 **เชคเพื่อน**

 **เชคสถานที่**

 **เชคร่างกาย**

SOUTHERN OCEAN

แล้ว เชคอิน กับवेशวรรคทราเวล



พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พิมาย มรดกล้ำค่าของไทยในอีสาน

องค์ประติมากรรมหินลอยตัว พระเจ้าชัยวรมันที่ 7 ประทับนั่งขัดสมาธิ พระองค์คือมหากษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่สมัยขอมโบราณ แห่งมหาอาณาจักรนครวัด-นครธม พระพักตร์ รูปโฉม ทรวดทรง องค์เอวของพระองค์เป็นประติมากรรมลักษณะเหมือนจริง ที่ค่อนข้างจะสมบูรณ์ถูกระบุว่ามีอยู่เพียง 3 องค์ในโลก

2 องค์อยู่ในประเทศกัมพูชา ที่พิพิธภัณฑ์ในเมืองพนมเปญและเมืองเสียมราฐ และอีกหนึ่งชิ้นนั้น เราจะได้ชมกันที่นี่... พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พิมาย

พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พิมาย เมื่อเริ่มก่อตั้งในปี พ.ศ. 2507 ยังคงเป็นพิพิธภัณฑ์กลางแจ้ง จัดแสดงโบราณวัตถุที่ค้นพบระหว่างการขุดแต่งบูรณะโบราณสถานและการขุดค้นทางโบราณคดี ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ได้แก่ จังหวัดนครราชสีมา ชัยภูมิ บุรีรัมย์ สุรินทร์และศรีสะเกษ กระทั่งในปี พ.ศ. 2532 - 2536 กรมศิลปากรได้พัฒนาปรับปรุงพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พิมาย ให้ถูกต้องตามหลักวิชาการพิพิธภัณฑ์สถานวิทยา และนับว่าเป็นพิพิธภัณฑ์ที่จัดแสดงถูกต้องตามหลักวิชาการพิพิธภัณฑ์ที่ได้มาตรฐานสากลแห่งหนึ่งในประเทศไทย

อาคารทรงไทยประยุกต์หลังใหญ่ริมสระน้ำกว้าง ภายในจัดแสดงแบ่งออกเป็น 2 ส่วน และยังมีอาคารเปิดผนังโล่งกลางแจ้ง จัดแสดงโบราณวัตถุอีก 1 หลัง

ภายในอาคารหลังใหญ่ ส่วนที่ 1 จัดแสดงอยู่บริเวณชั้น 2 และเป็นทางเข้าหลักของพิพิธภัณฑ์ ส่วนนี้จัดแสดงเรื่องพัฒนาการของสังคมในดินแดนแถบภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง แสดงถึงรากฐานการกำเนิดอารยธรรมซึ่งมีที่มาจากความเชื่อต่าง ๆ ตลอดจนอิทธิพลวัฒนธรรมภายนอกที่เข้ามามีบทบาทตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์จนถึงปัจจุบัน การจัดแสดงถูกแบ่งออกเป็นลำดับดังนี้ **รากฐานวัฒนธรรม - ชุมชนแรกเริ่ม - อิทธิพลวัฒนธรรมขอมโบราณ - สุดท้ายแห่งสายวัฒนธรรมขอม และอีสานดินแดนภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย**

ส่วนที่ 2 เป็นห้องโถงโล่ง มีเพดานที่สูงและมีชั้นลอย เชื่อมต่อกับส่วนที่ 1 จัดแสดงโบราณวัตถุร่วมสมัย ศิลปะขอม โบราณคดีและประวัติศาสตร์พิมาย กล่าวถึงกำเนิดเมือง การสร้างพุทธสถานประจำเมือง หลักฐานร่องรอยความเจริญด้านสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ โดยศึกษาจากหลักฐานต่าง ๆ ที่พบในพิมายและจังหวัดใกล้เคียง **มีโบราณวัตถุที่สำคัญมากมายนำชมอย่างยั้ง โดยเฉพาะประติมากรรมรูปพระเจ้าชัยวรมันที่ 7 และการจัดแสดงถูกแบ่งออกเป็น ส่วน ๆ ได้แก่ พิมาย - ทับหลัง - สังคมวัฒนธรรมในอดีต - การอนุรักษ์วัฒนธรรมอีสาน**

อาคารจัดแสดงกลางแจ้ง จัดแสดงส่วนประกอบสถาปัตยกรรมหินทรายโบราณ อาทิเช่น ทับหลัง หน้าบัน เสาประดับกรอบประตู กลีบขนุน บัวยอดปราสาท และปราสาทจำลอง

โบราณวัตถุที่สำคัญ ของ พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พิมาย พลาดชมไม่ได้เช่น **ประติมากรรมรูปพระเจ้าชัยวรมันที่ 7, กระบังหน้าทองคำ ศิลปะลพบุรี พุทธศตวรรษที่ 16-18, ไหรูปข้างสามเศียร ดินเผาเคลือบ ศิลปะลพบุรี พุทธศตวรรษที่ 15-18, ทับหลังจำหลักภาพพระอินทร์ทรงช้างเอราวัณ หินทราย พุทธศตวรรษที่ 15**

พิพิธภัณฑ์ฯ ตั้งอยู่บริเวณด้านหลังปราสาทหินพิมาย กลางตัวเมืองอำเภอพิมาย ห่างจากย่านตัวเมืองโคราชประมาณ 50 กิโลเมตร เปิดบริการวันพุธถึง วันอาทิตย์ เวลา 9.00-16.00 น.



ย่อโลกทั้งใบมาไว้ในแว่น Google Smart Glass



“...คุณ จะเลือกใช้งานร่วมกับแว่น
สายตาสั้น สายตายาว สายตาเอียง กันแดด
หรือแค่แว่นตาเท่าๆ ได้ทั้งนั้น...เพียงมีจอ
LCD เล็กๆ เต็มเข้าไปบริเวณเลนส์แว่น
และ CPU ขนาดจิ๋วที่ขาแว่น เท่านั้นคุณก็
ไม่ต้องถือ ไม่ต้องใช้นิ้วอีกแล้ว...”

Google อีกแล้ว...ต้นตำรับเทคโนโลยี “ย่อโลกทั้งใบมาไว้ในมือ”

ไม่ต้องอธิบายความกันให้มาก เพราะชาวโลกรู้จักมันดีที่สุด มันทำให้เราสามารถ
เป็นผู้รู้มาก อย่างง่ายดายในฐานะ “Google หอดจดหมายเหตออนไลน์ของโลก”
แถมเรายังเห็นเกือบทุกจุดบนผิวโลกได้อย่างน่าอัศจรรย์กับ Google Earth

มันเป็นการย่อโลกทั้งใบมาไว้ในมือสำเร็จ จากคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ สู่อุปกรณ์
สมาร์ทโฟน ในมือถือ...วันนี้ Google ก้าวไปอย่างจรวดอีกขั้นกับ Google
Smart Glass เขาย่อโลกทั้งใบมาไว้ในแว่นตา!!! ที่ไม่ต้องถือ ไม่ต้องเขียน ไม่ต้อง
ใช้นิ้วอีก

กับ แว่นตา อย่างเหลือเชื่อ...แค่เอียงคอ แคยกคิ้ว แคหิ้วตา และ
พูดจากปากออกคำสั่ง เท่านั้นที่รู้โลกทั้งใบ จะติดต่อใคร คุยกับใคร หาหนทาง
ไปไหนในโลกใบนี้ได้ไม่หลง

แท้ที่จริงก็ไม่ใช่เรื่องใหม่เอี่ยมแถมกะล่องเลย เพราะ Google Smart
Glass ถูกเปิดตัวให้โลกรับรู้มาแล้วตั้งแต่ปี 2013 แล้วต้องเก็บกลับไปพัฒนาต่อ
รอเวลาสมบูรณ์สุดขีด ก่อนจะมาอีกครั้ง ให้โลกของเราเปลี่ยนไปจริงๆ

Google Smart Glass คุณจะเลือกใช้งานร่วมกับแว่นสายตาสั้น
สายตายาว สายตาเอียง กันแดด หรือแค่แว่นตาเท่าๆ ได้ทั้งนั้น...เพียงมีจอ LCD
เล็กๆ เต็มเข้าไปบริเวณเลนส์แว่น และ CPU ขนาดจิ๋วที่ขาแว่น เท่านั้นคุณก็
ไม่ต้องถือ ไม่ต้องใช้นิ้วอีกแล้ว แคเอียงคอ ยกคิ้วหิ้วตา พูดจาเพราะก็พอ

กำหนดจุดที่จะไป แล้วเดินผิดทิศทางมันก็จะบอกเตือนเหมือนระบบ
GPS ในรถยนต์ เชื่อมต่อโลกออนไลน์เฉกเช่นสมาร์ทโฟน ทั้งดูหนัง ฟังเพลง
รวมทั้งถ่ายรูป ถ่ายวิดีโอแบบไม่ต้องตั้งทำให้เป้าหมายรู้ตัวเลย ด้วย ความเนียน
แอบถ่ายเช่นนี้ น่าจะเป็นที่ชื่นชอบของบรรดาคนสอดรู้ สอดเห็น ช่างฟ้อง จะได้
สนุกกันละ

กำลังหมดยุคมือถือ สู้ยุคติดหัวคล้องหู แม้ว่า Google Smart
Glass จะถูกเก็บออกจากตลาดไปก่อนเพื่อพัฒนาให้ดีขึ้น อย่างน้อยก็ทำให้
มันเบากว่า 3 เท่าของแว่นตาธรรมดาอย่างเดิม...แต่ต้องบอก Google ว่า
อย่านานนัก เดียวถูกฉกขึ้นปลามันแบบควักกลับคืนยากยิ่ง ของแบบนี้ใครๆ ก็
รู้ “ค่ายการผลิตจาก จีน คว่าแผงบนตลาดไป ใครก็หยุดไม่อยู่”

อย่างไรก็ตาม Google Smart Glass ก็ยังไม่พอสำหรับ Google
เพราะถึงวันนี้พวกเขาพัฒนาเหนือขั้นเป็น Google Smart contact lens ได้
แล้ว แม้ประโยชน์ใช้สอยยังไม่เข้าขั้น Smart Glass...เจ้า Smart contact
lens จาก Google ล่าสุดมันถูกสร้างขึ้นสำหรับผู้ช่วยเบาหวาน เพื่อตรวจ
สอระดับน้ำตาลในเลือดอยู่บ่อยๆ ให้พวกเขาไม่ต้องเจาะเลือดกันทุกวัน ด้วย
ชิพบนเลนส์จะตรวจวัดค่าต่าง ๆ จากน้ำตาลที่หล่อเลี้ยงอยู่ในดวงตา และแสดง
ผลออกมาให้รู้ได้ตามต้องการ...และเชื่อเถอะว่า เจ้า Smart contact lens
ไม่หยุดอยู่แค่ผู้ช่วยเบาหวานแน่นอน และอีกหน่อยโลกทั้งใบคงอยู่ที่มันได้

*“ok glass record a video” จะเป็นคำติดปากชาวโลกอีกไม่
นานนี้ แน่ๆ กับ Google*

เรื่องง่ายๆ ที่เลือกจะกิน



อะไรจะไหว่เวลาที่ผ่านไปแต่ละเดือน นี่ผลอนิดเดียวเข้ามาเดือนกุมภาพันธ์กันแล้ว ฉบับนี้มาเอาใจสาว ๆ ที่กำลัง **ไดเอท** แต่ต้องทานขนมหวานเพราะเดือนนี้เป็นเดือนแห่งความรักที่อะไร ๆ ก็มักจะนำทานไปซะหมด แต่ถ้าได้ของหวานลิ้นสลดใส น้ำหนักก็จะเพิ่มขึ้นอีกเช่นกัน ยิ่งเมื่อเดือนที่แล้วก็เพิ่งจะปาร์ตี้ปีใหม่ไปด้วย ไดเอทอย่างไรดีนะ ให้อุ่นไม่เสียและไม่ทิว

ไม่ใช่เรื่องยากที่เราจะไดเอท เริ่มด้วยเคลียร์ตู้เย็นที่เต็มไปด้วยอาหารแช่แข็งที่เวฟแป็บเดียวก็เอาเข้าปากได้แล้ว เอาออกให้หมด แล้ว **เริ่มซื้อผลไม้หลากหลายชนิดมาแช่ในตู้เย็นแทน เช่น องุ่น กีวี ฝรั่ง สตรอว์เบอร์รี่ อะไรก็ได้ที่เป็นผลไม้ แช่ ๆ เข้าไว้ ให้พร้อมรับประทาน คราวนี้แหละ เวลาที่หิวเดินไปเปิดตู้เย็นก็จะพบกับผลไม้ที่คุณสามารถเลือกหยิบเข้าปากได้อย่างสบายใจ** เพราะว่าทานเท่าไรก็ไม่อ้วน แต่เริ่มมีเสียงถามมาว่าแล้วระหว่างมือละ ถ้าหิวทานอะไรดี เดินไปร้านสะดวกซื้อได้มั๊ย ได้เลย เดี่ยวเพื่อน ๆ จะหมั่นไล่ถ้าเขาชวนไปแล้วปฏิเสธ กินนี่ก็ได้ กินโน้นก็ไม่เอา แต่เราต้องฉลาดในการเลือกซื้อ อย่างเวลาที่เราไปร้านสะดวกซื้อปกติเราจะเลือกหยิบเครื่องดื่มชา กาแฟ ขนม เปลี่ยนเลยจะ หยิบกล้วยหอม 1 ลูก แค่นี้พอ รับรองว่าจะอึดท้องแถมไม่อ้วนอีกด้วย หรือถ้าอยากดื่มประเภทเครื่องดื่มก็หยิบน้ำเต้าหู้แบบไม่มีน้ำตาลคูลิ ก็ไม่อ้วนนะคะ

เรื่องอาหารการกินนี้แหละที่ทำให้หน้าหนักตัวเราเพิ่มขึ้นอย่างง่ายได้ หลายคนบอกว่านี่ก็ออกกำลังกายหนักนะ แต่ทำไมน้ำหนักไม่ลดสักที ลองปรับเรื่องอาหารการกินและออกกำลังกายควบคู่กันไปเท่านั้นคุณก็จะได้ผลลัพธ์ที่น่าพอใจเลยละคะ





“โคราช เมืองเอกแห่งที่ราบสูงอีสาน วันนี้คืออำเภอเมืองหรือศูนย์กลางของจังหวัด นครราชสีมา”

“สระบุรี เลี้ยวขวา” สู่ประตูอีสาน...คนเมืองบางกอก เมืองกรุงเทพมหานคร เมื่อคิดจะเที่ยวบนแดนดินถิ่นที่ราบสูง...อย่างไร อย่างไร เกือบทั้งร้อยในร้อยราย จะเลือกเส้นทางที่เมื่อถึง สระบุรี ก็ต้องเลี้ยวขวา มุ่งหน้าใต้ระดับ ข้ามผ่านเนินชันกันก่อน พันความชันกลายเป็นถนนบนแผ่นดินราบสลับเนินกว้างนั่นแหละ...ที่ราบสูงอีสาน

ผ่านเมืองปากช่อง ผ่านลำตะคอง ผ่านเมืองสีคิ้ว ผ่านเมืองสูงเนิน อีกนิดเดียวก็ถึงฐานย่านเมืองโคราช เมืองเอกของชาวอีสานนานมา

โคราช เมืองเอกแห่งที่ราบสูงอีสาน วันนี้คืออำเภอเมืองหรือศูนย์กลางของจังหวัดนครราชสีมา...“โคราช” เป็นนามเมืองเก่าแก่ก่อนสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช พ.ศ. 2199...เมืองโคราชโบราณตั้งอยู่บริเวณริมน้ำลำตะคองในท้องที่อำเภอสูงเนิน กระทั่งต่อมาสมเด็จพระนารายณ์ฯ ทรงมีพระราชดำริสร้างเมืองโคราชในฐานะเมืองหน้าด่านอีสาน ให้มีผังเมืองสมฐานะเมืองสำคัญ เป็นเมืองเอกแห่งหนึ่งในพระราชอาณาเขต และกำหนดบริเวณที่สร้างเมืองโคราชใหม่ห่างจากเมืองโคราชเดิมไปทางทิศตะวันออก 800 เส้น หรือเท่ากับ 32 กิโลเมตร

งานช่างและงานออกแบบจากกรุงศรีอยุธยา ส่วนไพร่พลคนงานสร้างบ้านแปงเมืองรวมทั้งกลุ่มคนย้ายครัวเข้าปักหลักตั้งรกรากอยู่กินนั้นก็รวบรวมเอาชาวเมืองโคราชเก่า และ ชาวเมืองเสมา เมืองโบราณอีกแห่งหนึ่งที่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของเมืองใหม่แห่งนี้

เที่ยวเมืองโคราช

ห้ามพลาดพิมาย

ขณะเดียวกัน นามเมือง “โคราช” และ “เสมา” อาจเป็นที่มาของการพระราชทานนามเมืองโคราชใหม่แห่งนี้ว่า “นครราชสีมา”

เมืองโคราชใหม่ สมัยพระนารายณ์ฯ มีผังเมืองเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง 1 กิโลเมตรและยาว 1.7 กิโลเมตร พื้นที่ภายในเมืองรวมกว่า 1,000 ไร่ หรือ 1.6 ตารางกิโลเมตร มีถนนภายในตัดเป็นตารางอย่างเป็นระเบียบตรงแนวแน่ ล้อมรอบเมืองด้วยกำแพงศิลาแลงก่อสูงถึง 6 เมตร และมีใบเสมาบนกำแพงตลอดรอบเมือง นับจำนวนได้ถึง 4,302 ใบ ทั้งยังขุดคูคลองกว้างถึง 20 เมตร ลึก 6 เมตร ล้อมรอบอีกชั้นหนึ่ง มีป้อมปราการเรียงรายรอบเมืองจำนวน 15 ป้อม และประตูเมืองทั้ง 4 ทิศ



▲ โคราช ประตูชุมพล ประตูเมืองด้านทิศตะวันตก มีมาช้านาน



www.tourismthailand.org

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานนครราชสีมา
Tourism Authority of Thailand nakhonratchasima Office

โทร/Tel 0 4421 3030, 0 4421 3666

แฟกซ์ 0 4421 3667, 0 4435 1721

www.เที่ยวอีสาน.com

<http://www.tourismthailand.org/nakhonratchasima>

www.facebook.com/TAT.Koratpage

Email : tatsima@tat.or.th



“ไม่ได้เยี่ยมประตูชุมพล และยืนตรงนี้ก็นับว่ายังไม่ถึงเมืองโคราช” ต้องกล่าวอย่างนั้นจริงๆ...เพราะทั้งประตูเมืองและอาณาบริเวณมีอะไรหลายอย่างที่ต้อมาอย่าได้พลาด โดยเฉพาะต้องพบสักการะ “ย่าโม” กันก่อนอื่น ”

▼ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ มหาวิรุวงศ์



เมืองโคราช เมืองเอกแห่งแคว้นอีสานของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ยังคงอยู่ ยังคงหลงเหลือร่องรอยให้เห็นกันชัด ๆ แม้ฤดูกาลเวลาและยุคสมัยลบล้างไปบ้างแล้ว...

ถึงเมืองโคราชแล้วต้องจัดเวลาลาดตระเวนส่องท่องชมกันหน่อย ประตูชุมพล...ประตูเมืองเก่าประจำทิศตะวันตก “ชุมพล” หมายถึง ชุมนมุเตียมไพร่พลออกศึก และเชื่อว่าหากได้ลอดผ่านประตูชุมพลไปทำศึกแล้ว จะแคล้วคลาดได้กลับบ้านเมือง ประตูชุมพล คือประตูเมืองเก่าแก่สมัยสมเด็จพระนารายณ์ฯ ทรงสร้างเมืองนี้ และยังคงยืนหยัดอยู่ได้ให้เราเดินผ่านไปมาอย่างเช่นชาวเมืองโคราชร้อยปีก่อน ชุมประตูเป็นหลังเหตุการณ์ในสถาปัตยกรรมทรงไทยสมัยอยุธยา ตั้งอยู่เหนือกำแพงเมืองเก่าและมีบานประตูไม้ขนาดใหญ่เป็นบานคู่อยู่ด้านใต้

“ไม่ได้เยี่ยมประตูชุมพล และยืนตรงนี้ก็นับว่ายังไม่ถึงเมืองโคราช” ต้องกล่าวอย่างนั้นจริงๆ...เพราะทั้งประตูเมืองและอาณาบริเวณมีอะไรหลายอย่างที่ต้อมาอย่าได้พลาด โดยเฉพาะต้องพบสักการะ “ย่าโม” กันก่อนอื่น

“ย่าโม” อนุสาวรีย์ท้าวสุรนารี วีรสตรีผู้มีส่วนกอบกู้เมืองนครราชสีมาจากกองทัพเจ้าอนุวงศ์ เมื่อปี พ.ศ. 2369 ที่ชาวโคราชทุกคนเคารพอย่างยิ่ง...สวนสาธารณะริมคูเมืองเก่าและป้อมปราการ อยู่บริเวณริมคูเมืองด้านประตูชุมพล...ย่านเมืองเก่า คือย่านเมืองรอบด้านของประตูชุมพล และอนุสาวรีย์ท้าวสุรนารี...วัดพระนารายณ์และสระพระนารายณ์ อยู่ในบริเวณเมืองเก่าบนถนนชุมพล ถนนสายตรงต่อจากประตูชุมพล...พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติมหาวิรุวงศ์ ที่มีเก็บรักษาโบราณวัตถุเมืองโคราช และ วัดศาลาลอย ที่ต้องถามเส้นทางจากชาวบ้านย่านตลาดเมืองโคราชกันหน่อย วัดนี้มีอุโบสถทรงงาม และสถูปอัฐิท้าวสุรนารี ให้สักการะเป็นศิริมงคล

แวะเที่ยวโคราชครึ่งวัน นอนสักคืน จากขอบเขตคูเมืองโคราช นครราชสีมา อีกไม่กี่กิโลเมตรก็ไปทางเหนือห่างออกไปราว 50 กิโลเมตรบนถนนมิตรภาพเส้นทางสู่ขอนแก่น ที่ต้องไม่พลาดกันที่เดียวเมื่ออยากเที่ยวแบบชมถิ่นย้อนยุค ย้อนอดีตกับความงดงามของมรดกบรรพบุรุษโคราชและชาวไทยเราอีกแห่งหนึ่ง ที่นั่น...พิมาย

เก็บข้าวของย้ายกระเป๋าย้ายที่นอนไปที่เมืองพิมายได้เลย มีโรงแรมหลายแห่งใจกลางเมือง ใกล้ย่านตลาด ใกล้ปราสาทพิมาย โบราณสถานพันปี ที่ต้องย้ำอีกที่ว่าพลาดไม่ได้

◀ อุโบสถ วัดบึงพระอารามหลวง



ปราสาทหินพิมาย หรือ “วิมายปุระ” นามในจารึกบนแผ่นศิลาที่ปรากฏอยู่ปราสาทหินแห่งนี้ตั้งอยู่ใจกลางย่านตลาดเมืองพิมายกันเลยทีเดียว เป็นปราสาทหินสมัยขอมโบราณที่มีองค์ประจักษ์ประพานสูงที่สุดในประเทศไทย คือ 28 เมตร สร้างขึ้นในสมัยพระเจ้าสุริยวรมันที่ 1 หรือราวพุทธศตวรรษที่ 16 เป็นเทวสถานในศาสนาพราหมณ์ ในรูปแบบของศิลปะบาปวนและผสมผสานกับศิลปะแบบนครวัดเมื่อครั้งสมัยพระเจ้าชัยวรมันที่ 7 กรมศิลปากรได้ประกาศขึ้นทะเบียนปราสาทหินพิมายเป็นโบราณสถานตั้งแต่ปี พ.ศ. 2479

อาณาบริเวณของ วิมายปุระ ตั้งอยู่ปากทิศตะวันออกของแม่น้ำมูล ในฝั่งสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง 565 เมตร ยาว 1,030 เมตร ตัวปราสาทและซุ้มโคปุระหันหน้าไปทางทิศใต้ สู่ประตูเมืองที่อยู่ห่างออกไปอีก ที่ต่างจากลักษณะของปราสาทขอมโบราณอื่น ๆ ซึ่งมักจะหันไปทางด้านทิศตะวันออกหรือทิศตะวันตก นักประวัติศาสตร์สันนิษฐานว่าเพื่อรับกับถนนสุนทรวิตร-นครธม

ศิลปะสถาปัตยกรรมหินที่แข็งแกร่งแต่งดงามในทรวดทรงและลวดลายจำหลัก ยังตระหง่านให้เราได้เข้าไปชื่นชมกันในอาณาบริเวณปราสาท มากมายเป็นลำดับจากภายนอกสู่ภายใน อย่างนี้

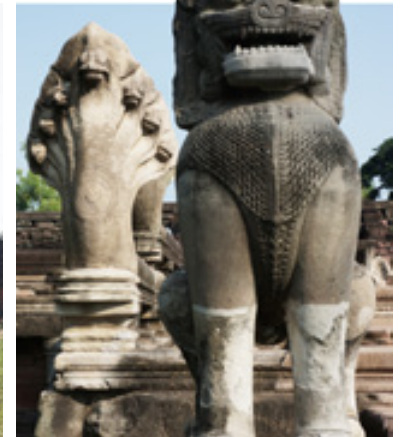
พลับพลา บริเวณด้านหน้ากำแพงชั้นนอก ด้านซ้ายมือของทางเดินเข้าสู่ตัวปราสาท ...**สะพานนาคราช** คือลานหินกว้างหน้าทางเข้าที่เปรียบเสมือนเส้นทางเชื่อมระหว่างโลกมนุษย์กับโลกสวรรค์...**ซุ้มประตูและกำแพงแก้ว** พบจารึกอักษรขอมโบราณ ระบุศักราชตรงกับ พ.ศ. 1651-1655

ปราสาทประธาน สร้างด้วยหินทรายสีขาว มีองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมแบบขอมโบราณครบถ้วนและทรวดทรงสวยงามอลังการ รวมทั้งลายจำหลักบนส่วนต่างๆ เช่น หน้าบัน และทับหลัง โดยมากเป็นภาพเล่าเรื่องราวเกียรติและเรื่องราวทางพุทธศาสนา สำหรับทิศใต้ จำหลักเป็นภาพคิวนาฏราช

“ที่ต้องไม่พลาดกันทีเดียวเมื่ออยากเที่ยวแบบชมถึบย้อนยุค ย้อนอดีตกับความงดงามของมรดกบรรพบุรุษโคราชและชาวไทยเราอีกแห่งหนึ่ง ที่นั่น...พิมาย”



▶ เมรุพรหมทัต



www.tourismthailand.org

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานนครราชสีมา
 Tourism Authority of Thailand nakhonratchasima Office
 โทร/Tel 0 4421 3030, 0 4421 3666
 แฟกซ์ 0 4421 3667, 0 4435 1721
www.เที่ยวอีสาน.com
<http://www.tourismthailand.org/nakhonratchasima>
www.facebook.com/TAT.Koratpage
 Email : tatsima@tat.or.th

นอกจากปราสาทประธานแล้วยังมีอาคารหินทรายหลังเล็ก รายรอบ ได้แก่ ปราสาทหินแดง, หอพระภรณ์, ปราสาทพรหมทัต พบ ประติมากรรมหินทรายรูปจำลองของพระเจ้าชัยวรมันที่ 7 ชาวบ้านเรียกว่า ท้าวพรหมทัต และสตรีนั่งคุกเข่าที่เชื่อกันว่าเป็นรูปของพระนางชัยราชเทวี มเหสี ชาวบ้านเรียกตามนิยายพื้นบ้านว่า นางอรพิม ปัจจุบันประติมากรรม ทั้ง 2 ชิ้นนี้จัดแสดงอยู่ในพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพิมาย

อาจใช้เวลาหลายชั่วโมงสำหรับคนที่ชื่นชอบงานศิลปะ และเมือง พิมายังมี ตลาดเช้า ที่ให้ได้สัมผัส วิถีไทยถิ่นอีสาน ในบรรยากาศสบาย ๆ อากาศดี ๆ และยังมี เมรุพระพรหมทัต ซากโบราณสถานอิฐก่อบนเนินสูงที่ สันนิษฐานว่าอาจเป็นบริเวณถวายพระเพลิง พระเจ้าชัยวรมันที่ 7 ชมเมือง พิมายสบาย ๆ แล้วค่อยออกนอกเมืองไปนิดเดียวเที่ยวชม อุทยานไทรงาม ป่าต้นไทรหนาแน่นเป็นปึกแผ่นริมหนองน้ำกว้างขวาง ที่เที่ยวที่พักผ่อนใน ธรรมชาติใกล้เมืองของชาวพิมาย

...ก่อนวรรถกลับบ้านกันอย่างอึมกับความสุขจดจำของมรดก ทรงคุณค่า แบบว่า เที่ยวเมืองโคราช ห้ามพลาดพิมาย

ไปอย่างไร

จากกรุงเทพฯ มุ่งหน้าสระบุรี แล้วเลี้ยวขวาแยกเข้าทางหลวง หมายเลข 2 หรือถนนมิตรภาพ ผ่านแก่งคอย ผ่านมวกเหล็ก ผ่านปากช่อง ผ่านเขื่อนลำนางรอง ผ่านสีคิ้ว ผ่านโนนสูง ไปจนถึงย่านตัวเมืองโคราช นครราชสีมา รวมระยะทางประมาณ 260 กิโลเมตร

รถโดยสารประจำทาง ใช้เวลาเดินทางประมาณ 4 ชั่วโมง มี ออกจากกรุงเทพฯ ทั้งวัน ดูรายละเอียดที่ www.transport.co.th

รถไฟ ใช้เวลาเดินทางประมาณ 5 ชั่วโมงขึ้นไป มีหลายขบวน ตลอดทั้งวันให้เลือก ดูรายละเอียดที่ www.railway.co.th

► อุทยาน ไทรงาม

กินที่ไหน นอนที่ไหนดี

กินที่โคราช...ถึงถิ่นนี้ก็ต้องเป็นโต๊ะอีสาน อย่าง ไก่ย่าง ส้มตำ คอหมูย่าง ลาบ ข้าวเหนียว อย่างนี้ก็ต้องเลือกตำรับที่ชาวโคราชเขาแนะนำ **“ไก่อ่างทำข้าง”** สูตรเด็ด สูตรโคราช เป็นไก่หมักเกลือ พริกไทย ใส่เครื่องเทศจีน กลิ่นหอม หนังกะเทียม เนื้อนุ่ม ไก่ย่างแบบชาวโคราชงานนี้โด่งดังมานาน 50 ปีที่สถานีรถไฟทำข้าง ทว่าปัจจุบันหากินไก่อ่างสูตรทำข้างที่ได้หลายร้านในเมืองโคราช

“หมี่โคราช” งานนี้ก็พลาดไม่ได้ สิ่งมาเคียงงานไก่อ่างทำข้าง เคียงส้มตำ คล้ายผัดไทยแต่ไม่มีโรยถั่วลิสง แล้วแตกต่างกันอย่างไรรู้ก็ลองสั่งมากินกันดู

ที่นอน แนะนำให้แวะเวียนเลือกโรงแรมในชอบคูเมืองเก่า สำหรับมาเที่ยวแล้วเหมาะกว่าโรงแรมใหม่ ๆ นอกเมืองซึ่งไกลย่าน เตรี็ดเตรตามสไตล์การมาเที่ยว มีโรงแรมเก่าแก่หลายแห่งที่ปรับปรุงใหม่ให้เลือก



▼ พระเจ้าชัยวรมันที่ 7 องค์จำลองในปราสาทหินพิมาย



คั่วเขี้ยวหวานไก่



แกงเขี้ยวหวาน เมนูอาหารไทยจานเด็ดชื่อดังกระฉ่อนรอบโลก เพราะเผ็ดน้อย รสออกหวานนิด ๆ สีเขี้ยวนุ่มนวลชวนกิน จะใส่เนื้อสัตว์ประเภทไหนก็กินบว่าใช้ได้ทั้งนั้น ทั้งไก่ ทั้งเนื้อวัว ทั้งหมู ทั้งกุ้ง ทั้งปลา ไม่ว่าจะกินกับข้าวสวย กินกับขนมปังปิ้ง กินกับขนมจีน กินกับโรตีสี หรือราดหน้าบนเส้นหมี่เส้นก๋วยเตี๋ยว ใส่ปากเคี้ยวแล้วร่อยหมด

แต่วันนี้ไม่ชวนแกงให้น้ำท่วมหม้อ ขอเป็นคั่วให้ขลุกขลิกหวานมัน มันแหละเปลี่ยนบรรยากาศความร่อย “คั่วเขี้ยวหวานไก่”

พริกแกง ช่วยร่นเวลาหาซื้อจากตลาดปริมาณล็กเท่าถ้วยข้าวต้ม แต่ต้องขอให้เติมเนื้อพริกชี้ฟ้า กระเทียม กะปิ หอมแดงลงไปอีกเล็กน้อย โขลกรวมกันในครกหินอ่างศิลา...เพิ่มความเข้มข้น รสจัด สีสด

เตรียมเอาไว้ก่อน เนื้อสะโพกหรืออกไก่ ชิ้นใหญ่ หั่นสับพอคำโต, มะเขือเปราะหั่น 5 ลูก, มะเขือพวง 2 กำมือ, ใบมะกรูด 4 ใบ, ใบโหระพาเติมกำมือ, พริกชี้ฟ้าผลโต ๆ หั่นตามยาว เอาเม็ดทิ้งไป, หัวกะทิ 1 ถ้วย, น้ำตาลปี๊บพูนช้อนถ้วย, และน้ำปลา น้ำมันหมูก็ดี

ตั้งกระทะเปิดไฟร้อนกลาง ๆ น้ำมันร้อน ตามต่อพริกแกงเขี้ยวหวานจากครกลงไปผัดให้หอม เนื้อไก่ต่อไป ตามติดมะเขือเปราะ มะเขือพวง ใบมะกรูด ปรงน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า และสุดท้ายเป็นกะทิ ผัดให้เข้ากัน จนกะทิเดือด...ตักใส่จาน

คั่วเขี้ยวหวานไก่ เท่านั้น กินกับข้าวสวยร้อน ๆ หรือโรตีสีอบบ้างแบบจืด ๆ กรอบ ๆ มีปลาเค็มด้วยล็กหน่อย...อร่อยจริง



ในจานนี้มีประโยชน์ “มะเขือพวง”

มะเขือพวง ตามบันทึกสรรพคุณในเภสัชกรรมแผนโบราณ กล่าวว่า มีสรรพคุณแก้อาเจียน ขับเสมหะ...สำหรับงานวิจัยสมัยใหม่ ระบุว่า มะเขือพวง ช่วยในการย่อยอาหารได้ดี ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด จึงมีการนำไปใช้ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานมากขึ้น และยังมีสรรพคุณที่พบอื่น ๆ อีกมาก เช่น ด้านเชื้อไวรัสเริม, ด้านเชื้อ HIV, ด้านโรคมะเร็ง ด้วยการยับยั้งการแบ่งตัวของเซลล์อันเป็นสาเหตุหลักของโรคมะเร็ง

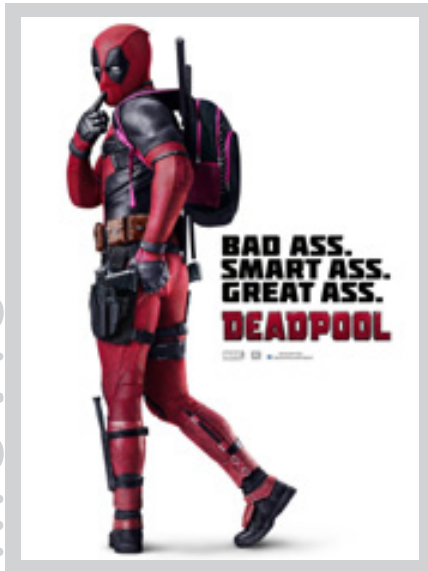
ในหลาย ๆ ประเทศมีการใช้มะเขือพวงในการรักษาโรคอย่างกว้างขวาง เช่น

จีน ใช้ต้มน้ำดื่มแก้อาเจียนและบำรุงเลือด ทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง ผลแห้งย่างกินแก้อาหารบำรุงสายตาและรักษาอาการติดเชื้อแบคทีเรีย

อินเดีย กินผลเพื่อบำรุงตับ ช่วยบรรเทาโรคแผลในกระเพาะอาหาร ขับปัสสาวะ ช่วยย่อย และช่วยให้ผ่อนคลายง่วงนอน

แคเมอรูน ใช้ผลมะเขือพวงรักษาโรคความดันโลหิตสูง





Deadpool

แนว : Action/Sci-fi

นักแสดง : Ryan Reynolds, Morena Baccarin, Ed Skrein

ผู้กำกับ : Tim Miller

ฮีโร่ขึ้นจอเบอร์ล่าสุดจากค่ายมาเวล ที่มาพร้อมกับความเกรียน ความปากจัด และความเพี้ยนสารพัด เรื่องราวของนักฆ่าที่มีนิสัยยวนยวนประสาท...เวด วิลสัน อดีตเจ้าหน้าที่หน่วยเฉพาะกิจที่ผันตัวเองเป็นทหารรับจ้าง หลังจากที่ได้ผ่านการทดลองลับทำให้เขามีพลังสมานแผลได้อย่างรวดเร็วและเรียกตัวเองว่า “เดดพูล” พร้อมทั้งจะออกตามล่าหาคนที่เกือบจะทำลายชีวิตของเขา

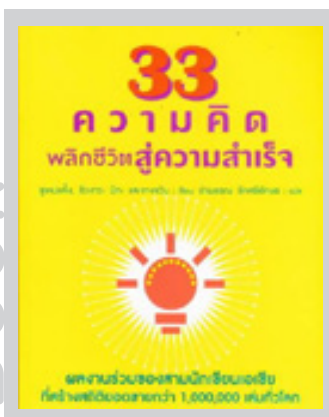
Single : นฤฤทธิ์จ่อครน (Parking Theory)

Artist : พิจิกา

Style : ModernPop

Label : สยามหลวง

ทั้งช่วงการทำเพลงไปถึงสองปีเลยทีเดียว สำหรับนักร้องสาวเสียงสวย “พิจิกา” กลับมาครั้งนี้พร้อมๆ กับความเปรี้ยว เท่ ในสังกัดเดิมนามหลวงมิวสิก ได้โปรดิวเซอร์คู่ใจคนเดิม โตน โซฟา ปั่นเพลงสไตล์ โมเดิร์นป๊อป ที่ผสมความเป็น โซลฟังก์ การันตีด้วยเสียงคุณภาพของพิจิกา กับเพลงใหม่ล่าสุด “ทฤษฎีที่จอดรถ (Parking Theory)” กับดนตรีที่หนักแน่นและซับซ้อนขึ้น ต่างจากเพลงอื่นๆ ที่ผ่านมา



33 ความคิดพลิกชีวิตสู่ความสำเร็จ

ผู้เขียน : ชูเหมยอิง, ริวงาวะ มิกะ, อางจวิน

ผู้แปล : ราพรรณ รักศรีอักษร

สำนักพิมพ์ : อมรินทร์

หนังสือเล่มนี้ เป็นหนึ่งในสามเล่มของ “ชุดสู่ความสำเร็จ” เขียนโดยสามนักเขียนของเอเชีย คือ จีน, ไต้หวัน, ญี่ปุ่น การันตีด้วยยอดขายกว่า 1,000,000 เล่ม จากทั่วโลก เนื้อหาในเล่มเน้นให้เริ่มต้นจากการคิดบวก โดย 33 วิธีคิดเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ เป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่ดีให้แก่ตนเอง ยอมรับในสิ่งใหม่ๆ เพราะหากมีทัศนคติเชิงบวกแล้ว ก็จะทำให้เรารู้จักคิด พุด และแสดงพฤติกรรมออกมาในเชิงบวก เป็นที่รักของผู้คนรอบข้าง



ฟังเพลงเพราะด้วยกัน

เรียนรู้สิ่งดีๆ ด้วยกัน



Sunshine

R a d i o

107.75 | 96.75
PATTAYA | PHUKET



www.sunshinefm.com

february



8 ก.พ. 59

งานประเพณีแห่เจ้าพ่อ เจ้าแม่ปากน้ำโพ

ชมการแห่มังกร เอ็งกอพะงู้ ขบวนเจ้าแม่กวนอิม ขบวนแห่สิงโตหลายเผ่าพันธุ์ไปตามถนนสายสำคัญในเขตเทศบาลเมือง ณ ต้นแม่น้ำเจ้าพระยา ตลาดปากน้ำโพ อ.เมือง จ.นครสวรรค์

12 - 14 ก.พ. 59

พิธีวิวาห์ใต้สมุทร

ร่วมพิธีแต่งงานทั้งดงามแบบไทย เริ่มตั้งแต่พิธีทางศาสนา พิธีแห่ขันหมาก พิธีรดน้ำสังข์ พิธีการส่งตัวเข้าหอ ในขณะที่เดียวกันยังเปิดโอกาสให้คู่รักที่เคยแต่งงานกันเมื่อปีก่อน ๆ มาร่วมงาน ซึ่งเหมือนการอันมีบุญและสร้างประสบการณ์ให้กับครั้งหนึ่งในชีวิต ณ จ.ตรัง



13 - 21 ก.พ. 59

งานแผ่นดินสมเด็จพระนารายณ์มหาราช

ชมการแสดงแสง - เสียง, ขบวนแห่ประวัติศาสตร์รอบเมือง, งานราตรีวังนารายณ์, การละเล่นพื้นบ้านของเด็กจุก โกละ แกละ เปีย, การจำหน่ายสินค้าผลิตภัณฑ์ชุมชน, นิทรรศการของหน่วยราชการ และมหรสพอื่น ๆ ณ อ.เมือง จ.ลพบุรี

17 - 21 ก.พ. 59

งานเที่ยวทั่วไทย ไปทั่วโลก Tiff ครั้งที่ 18

งานแสดงสินค้าและบริการด้านการท่องเที่ยวทั้งในและต่างประเทศ ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



27 ก.พ. 59

อัลตรา แอนด์ เทล อันซีน เกาะช้าง 2559

การแข่งขันวิ่งเทรลที่ทดสอบพละกำลังความแข็งแรง ด้วยระยะทาง 66 กิโลเมตร, 35 กิโลเมตร และ 13 กิโลเมตร และสัมผัสกับธรรมชาติที่ยังคงสมบูรณ์บนเกาะช้าง ทั้งภูเขา ป่าดิบชื้น ชายหาด น้ำตก และป่าชายเลน ณ เกาะช้าง จ. ตรัง

5 - 6 มี.ค. 59

มหกรรมแข่งขันนกเขาขนาเสียงอาเซียน

ชมการแข่งขันนกเขาขนาเสียงอาเซียนประเภทต่าง ๆ และการแข่งขันนกรงหัวจุก ณ สนามศูนย์เยาวชนเทศบาลนครยะลา จ.ยะลา



อีกขีดขึ้น..
สุดยอดนวัตกรรมความคมชัด

Sony Digital Cinema™ **4K**

เฉพาะที่โรงภาพยนตร์ในเครือ เอส เอฟ ทุกสาขา ทั่วประเทศ

COMING ATTRACTIONS



THE REVENANT

ภาพยนตร์ที่สร้างขึ้นจากแรงบันดาลใจจากเหตุการณ์จริงกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นจากการสำรวจป่าอเมริกาที่ไม่ถูกบันทึกลงแผนที่ นักสำรวจถูกทำร้ายอย่างโหดเหี้ยม และถูกเพื่อนร่วมทีมปล่อยให้ไว้ให้ ตายเพียงลำพัง เขามีเพียงกำลังใจเป็นอาวุธในการต่อสู้ต่อสภาพที่โหดเหี้ยมอย่างรุนแรง เขาต้องหาทางแกแค้นที่ดชเจอร์ลิต

4 ก.พ. 59



THE DANISH GIRL

พบกับแรงบันดาลใจจากเรื่องจริงที่ยิ่งกว่านิยายคือเรื่องราวความรักอันน่าทึ่งของลิลี เอลบิ ภาพยนตร์นำเสนอเรื่องราวการแต่งงานของลิลีและเกอร์ด้าและอาชีพจิตรกรที่นำพาลิลีไปสู่การค้นหาค้นหาตัวเองและการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิต

4 ก.พ. 59



PRIDE AND PREJUDICE AND ZOMBIE

เตรียมพบกับผลงานแหวกโลกของภาพยนตร์ โรแมนติก-คอมเมดี้แนวใหม่โหดกลาย เป็นหนังสือของซิวจิดเต็มทูลุสชาติความมันส์จะเกิดอะไรขึ้น เมื่อซอมบี้บุกการเปลี่ยนชีวิต 5 สาวพี่น้องตระกูล "เบนเนท" ผู้ดีอังกฤษเก่าแก่ โหดกลายเป็นนักสู้ซอมบี้ทั้งแกร่งทั้งแสบและยังซิงไปกับภารกิจสู้รบกับเหล่าสุภาพบุรุษท่ามกลางกองเลือด!

4 ก.พ. 59



DEADPOOL

อดีตเจ้าหน้าที่หน่วยเฉพาะกิจที่ผันตัวเองเป็นทหารรับจ้าง เวด วิลสัน เขาต้องผ่านการทดลองลับๆ ให้เขามีพลังสมานแผลได้อย่างรวดเร็วและได้เบรกร่างเป็นเดดพูล ถูกหลอหลอมด้วยคุณสมบัติใหม่และดูลึกลับเปลี่ยนไปจากคนที่เคยยอมรับที่เขาออก ลามตามหาคนที่เกือบจะทำลายชีวิตของเขาไป

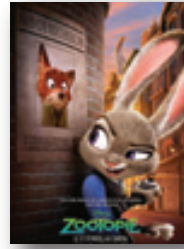
11 ก.พ. 59



JOY

ภาพยนตร์ได้แรงบันดาลใจจากเรื่องจริงเหตุการณ์การผจญภัยสุดตื่นเต้นของผู้หญิงคนหนึ่งที่รักษาครอบครัวเธออย่างสุดความสามารถเมื่อต้องเจอกับเหตุการณ์ที่ยากจะเอาชนะได้เธอถูกผลักดันด้วยความจำเป็นใจได้รับชัยชนะในฐานะผู้ค้นพบและผู้นำแห่งอาณาจักรหลายหมื่นล้านเหรียญที่เปลี่ยนแปลงชีวิตของเธอได้เพราะครอบครัวของเธอ

18 ก.พ. 59



ZOOPIA

ซูโตเปีย คือเมืองที่ไม่เหมือนใครมีจอร์จรัสซาฮารา อินทรีหรรษาและทูนดราทาวนอันหนาวเหน็บที่เหล่าสัตว์ต่างๆ จากทุกสภาพแวดล้อมมาอาศัยอยู่ด้วยกัน แต่เมื่อเจ้าหน้าที่ตำรวจอย่าง จูดี ฮอบส์ ได้มาถึงเธอก็รู้ว่าการเป็นกระต่ายตัวแรกในกองตำรวจของเหล่าสัตว์ใหญ่ซึกับนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ด้วยความมุ่งมั่นในการพิสูจน์ตัวเองเธอก็จะไขข้อข้องใจเข้าสู่การคลี่คลายคดี

25 ก.พ. 59

“ง่ายขึ้น... เร็วกว่า” แค่เพียงปลายนิ้ว

เปิดประสบการณ์บันเทิงใหม่... พร้อมฟังก์ชันสุดพิเศษ รองรับทุกความต้องการ

Book & Buy Tickets	Showtime	Movie info	Promotion
ซื้อ-จองตั๋วหนังสะดวกทุกที่ทุกเวลาแบบ Real Time	เช็คก่อนฉายใช้แอปฯ Showtime	อัปเดตความบันเทิงดูข้อมูลภาพยนตร์ อัปเดตหนังใหม่ล่าสุด	รู้ก่อนใคร รับโปรโมชั่นพิเศษ

ดาวน์โหลดฟรี!
ได้ส่วนนี้

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

เพียง Search คำว่า "SF SHOWTIME IN HAND"



เอส เอฟ เอ็กซ์ ซีนม่า เซ็นทรัล พัทธา บีช
จองบัตร - สอบถาม 033-003-555

เอส เอฟ ซีนม่า เซ็นทรัล พัทธา
จองบัตร - สอบถาม 038-361-500

ซื้อ-จองตั๋วหนัง Buy & Booking Ticket • www.sfcinematicity.com

Application : SF Showtime in Hand



ชาบู บุฟเฟ่ต์ 299.-Net

ชาบู ฟินเวอร์!



BEER BUFFET* 199.- Net

เปิด 11.00-22.00 น.
At FN Factory Outlet Pattaya



ทางหลวงหมายเลข 36(ระยอง)

วัดหนองเกตุใหญ่

ปตท.



FN Factory Outlet Pattaya

19/99 หมู่1 ต.นาเกลือ
อ.บางละมุง จ.ชลบุรี 20250

Tel : 038-111311, 038-111312,
091-779-2313

*เมื่อสั่งคู่กับชาบู บุฟเฟ่ต์

Asahi