

Together

POSITIVE LIFESTYLE MAGAZINE

MAGAZINE
FOR
FREE

เพียงเมื่อฉันที่
ย้ายมาครอบครัว



Vol. 70 August 2015

Also Available on the App Store



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.



MONTALE PARIS



OFFICIAL DISTRIBUTOR MONTALE PARIS

LINE: ASIAFRAGRANCE

WEB: WWW.ASIAFRAGRANCE.COM

MAIL: ASIAFRAGRANCE.TH@GMAIL.COM

TEL: 076540655

9/97 SAKDIDEJ, TALAD NUEA, MUANG PHUKET 8300

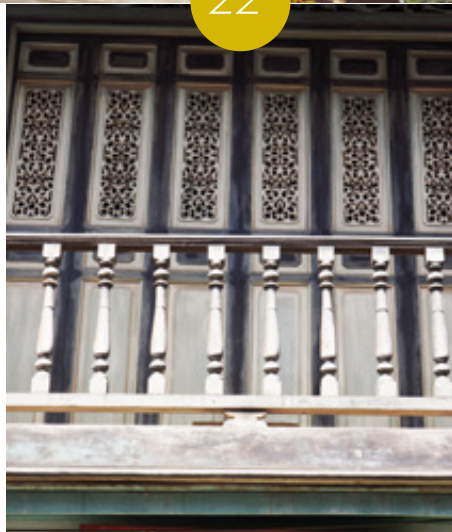
Editor's Talk

รู้จัก อเมริกาในอาเซียน CLARK – ANGELIS มีความเป็นมาและเติบโตโดยการครอบครองของ สเปน มายาวนาน แต่ภายหลัง ชาวอเมริกันจำนวนมากมีบ้านเกิดอยู่ที่นี้ และหลายครอบครัวก็ปักหลักอยู่เมืองนี้ วัฒนธรรมฟิลิปปินไม่แท้ๆ ก็อบเลือนหาย กลายเป็นวัฒนธรรมอย่างอเมริกันและสเปน เหมือนเม็กซิกันอย่างมีที่มาเสียไม่ได้ ใน Feature “ใส่ผ้าถุง นุ่งโสร่ง” ศิลปะอารมณ์ปกปิดร่างกายชาวอาเซียนของเรา เหมือนและแตกต่างอย่างไร ใน Art & Culture

ไม่พลาดชวนเที่ยว คราวนี้พากันไป “เที่ยวเมืองจันทน์ ย่านท่าหลวง” ชมสถาปัตยกรรมโอเอติก สุดสวยอลังการ...ต่อกันที่ ย่านท่าหลวง ย่านเก่า เมืองเก่าจันทบุรี... และไม่พลาดที่ ตรอกกระจ่าง ตลาดอัญมณีแบกกับดิน ใน Good Trip



22



6

Contents

Issue 6 Vol. 70 August 2015

4 : What's News

6 : Feature
CLARK - ANGELIS
อเมริกาในอาเซียน

10 : Did You Know?

12 : Green Space
Butterfly Watching...
"ดูผีเสื้อในธรรมชาติ"

18 : Art & Culture

20 : World Technology

21 : Health Care

22 : Good Trip
เที่ยวเมืองจันทน์ ย่านท่าหลวง

28 : Good Dish

30 : Recommended

32 : Calendar

Together

POSITIVE LIFESTYLE MAGAZINE

บรรณาธิการ : ยอด แตรสุวรรณ

กองบรรณาธิการ : พัดลา ตีร์ธินันท์, ชนาทกานันท์ อึนทร์นอก

ศิลปิน : เกื้อกุล เกตุสาร, ธนิวัน เลิศศิริวง

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 ถนนพระตำหนัก ตำบลหนองปรือ

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20260 โทรศัพท์ 038 713 405-6

กรรมการผู้จัดการ : บุญเกียรติ วิวัฒนเดชา

ผู้จัดการทั่วไป : บุญกรชัย วิวัฒนเดชา

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด : วิมลมาศ ภควิทโสภณ

ผู้จัดการแผนกขายโฆษณา : ศักดิ์ชัย วิวัฒนเดชา

พิมพ์ที่ : บริษัท เลิฟเอนดีลีฟิวส์ 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 สาทรกระบัง, Toyota มหานคร, Toyota สระบุรี, Toyota นครนายก, ไซรูม Lexus, รพ.สมิติเวช ศรีนครินทร์, ศูนย์โคโรฟิต

ชลบุรี : เวสสวรงค์ ทราเวล, รพ. กรุงเทพพทยา, สมิติเวช พญาไท, โรงแรมเดอะโตรี รีสอร์ท, CAT เขตตะวันออก, บริษัท อินเทอร์เน็ตอีสต์ จำกัด, มหาวิทยาลัยบูรพา, CPAC, ชลบุรีอีซูซุ เซลส์, ศูนย์บริการ AIS, ศูนย์บริการ 3BB, ศูนย์การค้าแปซิฟิก พาร์ค ศรีราชา, เซ็นทรัล บีช, เซ็นทรัล เซ็นเตอร์ พทยา, เซ็นทรัล พลาซ่า ชลบุรี, สนามกอล์ฟ แหลมฉบัง อินเตอร์, บูรพาออลฟ์ คลับ, ร้าน Fitting Golf

เชียงใหม่ : กาแฟวาฬทุกสาขา, ร้าน Motto, ห้างน้อย เบเกอร์, ร้านสวนผัก, มังกี้ คลับ, ธราอิซูซุ, Max Autoplus, คอมพิวเตอร์ พลาซ่า, สยามทีวี, โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม, เซ็นทรัล กาดสวนแก้ว, เซ็นทรัลโรบิน แอร์พอร์ต พลาซ่า, สถาบันสอนภาษา NES, Chic Music Academy, TOT, CAT, AIS, กรีนบัล, ไพรเชณีย์

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

Together App , SWipeBook : Available on the App Store

อ่าวยาง
จันทบุรี



Standard Room / Seaview Room / Triple Deluxe Room

“บ้านสุขिता” อ่าวยาง ชายทะเลจันทบุรี

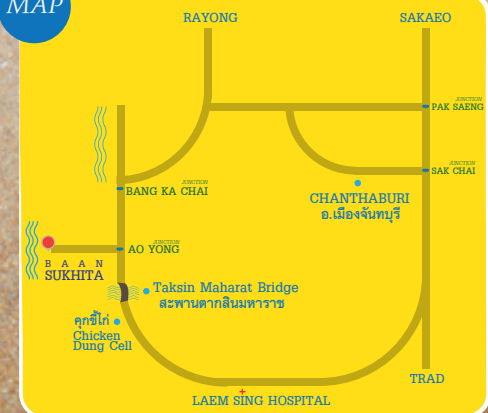
โรงแรมริมหาดทรายสีทอง เม็ดทรายเกล็ดละเอียดเปล่งสีส้มสุกสาวแววรับเมื่อยามตะวันอัสดง ก่อนแสงแดดจางจะลับลงขอบฟ้า หายไปกับขอบทะเล ผืนแผ่นดินยังมีเกาะเล็กๆ ประดับไว้ไม่ให้เว้งว่าง...คลื่นซัดทรายผิวแผ่วบางเบาให้ไม่เหงา...ปูลม ตัวเล็ก ตัวน้อย หยุดแล้ววิ่งวิ่งแล้วหยุดอีก เดี่ยวผลุบลงรู ประเดี้ยวก็โผล่จากรู เมียงมองท่างภัยแล้วไปต่อ ชีวิตชีวาเพียงพอดี อิ่มสุขเล็กน้อยก่อนพลบค่ำ สุขอย่างสงบ ไม่พบคนพลุกพล่าน อยู่กับธรรมชาติตั้งแต่เช้ายันค่ำจนค่ำยันเช้า

ห้องพักผ่อนสะอาดชายทะเลแสนงาม กับสนามหญ้าและร่มไม้ใหญ่ บรรยากาศแบบนี้อาจมีหลายที่ หลายแห่งบนเกาะกลางทะเล ห่างไกล แต่จะดันดันกันไปให้เหนื่อยกันทำไม ขับรถจากกรุงเทพฯ ไม่ไกลนัก ไม่ทันเหนื่อย ไม่ทันเหนื่อยก็ถึงที่นี่ “อ่าวยาง” ชายทะเลจันทบุรี



Baan Sukhita 40/2 Moo 1, Tambon Bangkachai, Amphoe Laem Sing, Chanthaburi 22120, Thailand. Tel: 039-397959, 09 2589 0101 www.baansukhita.com

MAP



Promotion แสดงใบปลิวนี้ รับส่วนลดทันที Weekday 40% Weekend 20%

(กรุณาส่งรูปห้องพักล่วงหน้า)
ใช้ได้ถึง 31 ตุลาคม 2558

“พาดิษย์” เปิดตัวโครงการข้าวไรซ์เบอร์รี่อินทรีย์ แคมเปญ “รักใคร่ให้ Riceberry” ขวนประชาชนหันมาบริโภคข้าวไรซ์เบอร์รี่เพื่อสุขภาพที่ดี



กระทรวงพาณิชย์ จัดงานเปิดตัวโครงการข้าวไรซ์เบอร์รี่อินทรีย์ แคมเปญ “รักใคร่ให้ Riceberry” โดยภายในงานมีการจัดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับข้าวไรซ์เบอร์รี่ซึ่งเป็นพันธุ์ข้าวที่ได้จากการผสมระหว่างข้าวหอมมะลิกับข้าวขาวดอกมะลิ 105 โดยข้าวไรซ์เบอร์รี่เป็นข้าวที่มีสีม่วงและมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ นอกจากนี้ยังมีการแสดงผลผลิตภัณฑ์แปรรูปโดยกลุ่มเกษตรกรและกลุ่มผู้ผลิตในเครือข่ายมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก สภากาชาดไทย และเซฟฟัมพล แจงไพร์ เซฟกระทะเหล็กประเทศไทย (Iron Chef Thailand) ก็ได้เข้าร่วมสาธิตการทำเมนูสุดพิเศษเพื่อสุขภาพจากข้าวไรซ์เบอร์รี่ด้วย

เกาหลีใต้ มีทางปั่นจักรยาน ใต้เพิงโซลาร์เซลล์กลางมอเตอร์เวย์!



เกาหลีใต้ก้าวไปไกลเมื่อมีเลนจักรยานตั้งอยู่กลางมอเตอร์เวย์ ซึ่งเป็นถนน 6 เลนวิ่งระหว่างเมือง Daejeon กับ Sejong โดยเป็นเลนจักรยานที่แยกจากถนนปกติ ให้ความสะดวกสบาย และปลอดภัย ที่สำคัญติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ไว้ด้านบนเพื่อใช้รับแสงแดดผลิตกระแสไฟฟ้า และยังกันแดดให้กับนักปั่นทั้งหลายด้วย เส้นทางนี้มีระยะทาง 32 กิโลเมตร หรือ 20 ไมล์ สะดวกสบายเพราะสามารถปั่นจากในเมืองแล้วไพล่ขึ้นมามอเตอร์เวย์ได้เลย

พอลคอนประกันภัย รวมพลังอนุรักษ์ธรรมชาติ ภายใต้กิจกรรม “รักษ์โลก...รักเรา” ณ เกาะเสมสาร จังหวัดชลบุรี



เมื่อเร็วๆ นี้ บริษัท พอลคอนประกันภัย จำกัด (มหาชน) นำทีมโดยนางโสภกา กาญจนรินทร์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และนายณัฐวุฒิ งานภิญโญ ประธานบริหารฝ่ายปฏิบัติการ คณะผู้บริหารและพนักงานจิตอาสา กว่า 250 ชีวิต ได้ร่วมกันปลูกป่าชายเลน และอนุบาลปะการัง ภายใต้กิจกรรม “รักษ์โลก...รักเรา” พร้อมมอบอุปกรณ์และเครื่องมือทางการเกษตร รวมถึงของใช้จำเป็นให้แก่ “โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ กองทัพอากาศ” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมบนพื้นที่เกาะเสมสาร จังหวัดชลบุรี

Wyndham Sea Pearl Resort Phuket



บริษัท ซีพีอีเอส กรุ๊ป จำกัด โฉนด โรงแรม ซี เพิร์ล วิลล่า รีสอร์ททูกเก็ต ได้ตกลงเข้าร่วมเป็นโรงแรมในเครือการบริหารของ บริษัท Wyndham Worldwide ซึ่งถือเป็นโรงแรม และรีสอร์ทแห่งแรกในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ภายใต้ชื่อ Wyndham Sea Pearl Resort Phuket งานเลี้ยงเปิดโรงแรม Wyndham Sea Pearl Resort Phuket จัดขึ้น เมื่อเร็วๆ นี้ โดยงานในครั้งนี้ ได้รับเกียรติจาก รัฐมนตรี จาก 3 กระทรวง

คือ รัฐมนตรีกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง และรัฐมนตรีกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

สลามัต ฮารีรายอ คาร์มัส The Voice Kids



“ร่วมเฉลิมฉลอง สลามต่อกัน แบ่งปันรอยยิ้มและความห่วงใย ที่ผ่านมามาพลัดพลั้งเราให้อภัย ด้วยใจ ด้วยรัก ด้วยความผูกพัน” หลายคนคงได้ฟังเพลงนี้กันบ้างแล้ว “เพลงสุขสันต์วันฮารีรายอ” ร้องโดย คาร์มัสอาลี บินดาโอ๊ะ หรือ น้องคาร์มัส The Voice Kids และ เขาวชนหาดทิพย์จูเนียร์ เด็กหนุ่มผู้มีพรสวรรค์ด้านกาารร้องเพลงจากสุโขทัย-ลก จ.นราธิวาส ส่งความสุผ่านเสียงเพลงหลังสิ้นสุดเทศกาลถือศีลลอดเข้าสู่วันฮารีรายอแก่พี่น้องชาวไทย-มุสลิม ที่ได้รับความสนใจจากผู้ชมกว่า 250,000 ครั้ง ในยูทูป พร้อมทั้ง ไปสเตอร์ เฉลิมฉลองวันฮารีรายอ ถ่ายร่วมกับครอบครัวบิณฑาโอ๊ะของ บริษัท หาดทิพย์ จำกัด (มหาชน) ซึ่งเผยแพร่แล้ววันนี้ใน 14 จังหวัดภาคใต้



เวซซาวรรค์การท่องเที่ยว

โทร : 038 467888 WWW.VESSAWANTRAVELS

IATA : 35305421

ชีวิตที่ดี กับ บินดี อยู่ดี
Fly Boutique. Stay in Style

แพคเกจบินโดยสาร พร้อมที่พักสุดหรู 3 วัน / 2 คืน จาก บังกอกแอร์เวย์ส ราคาเริ่มต้นเพียง **6,900.-**

เดินทางสู่ความรู้สึกพิเศษ...
คือห้องพักใช้กัน คือชั้น Lounge สมบูรณ์พร้อมวิวอัน
คือที่พักสุดหรูพร้อมอาหารอันโอชะระดับ 4-5 ดาว พาหนะ-บินถึง สนามบิน- โรงแรม พร้อมบริการ 1 วัน ในบางเส้นทางบินพิเศษ

ราคาเริ่มต้นต่อ 1 ท่าน

<p>ใบประเภท (ปริมาณ 2 ท่านขึ้นไป)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ส่วนปาน * 6,600 บาท • สุวีทีย์ * 7,200 บาท • เรืองราม 7,600 บาท • อุดรธานี - เรืองจินนัง 7,900 บาท • เรืองใหม่ 8,400 บาท 	<ul style="list-style-type: none"> • ทรานซ์ 6,900 บาท • ไร่เลย์ (ทรานซ์) 8,500 บาท • เกาะพีพี (ทรานซ์) 8,900 บาท • เกาะลันตา (ทรานซ์) 8,900 บาท • ภูเก็ต 7,900 บาท • นราธิวาส (ภูเก็ต) 9,100 บาท 	<ul style="list-style-type: none"> • เกาะช้าง (ตราด) 8,400 บาท • เกาะภูเก็ต (ตราด) 9,300 บาท • ภูเก็ต 9,900 บาท • เกาะพะลวย (สุราษฎร์) 11,500 บาท
--	--	---

ค่าส่งประเภท (ปริมาณ 2 ท่านขึ้นไป)

- ครอบคลุมงบฯ 11,400 บาท
- ภูเก็ต 36,300 บาท

จองล่วงหน้าทางเคาน์เตอร์ โทร 31 ตุลาคม 2558

ขอสงวนสิทธิ์เฉพาะ / ราคาไม่รวมภาษีและค่าธรรมเนียมอื่น ๆ ค่าธรรมเนียมเช็คอิน, ภาษีสนามบิน, ค่าบริการ 3 วัน 2 คืน พร้อมอาหารเช้าในโรงแรมระดับ 4-5 ดาว (อาหารเช้า 2 ท่านขึ้นไป) 2 วัน 1 คืน, 1 วัน 1 คืน (ไม่รวมอาหารเช้า) / ไม่มีอาหารเช้า 1 วัน 1 คืน

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมหรือปรึกษาพนักงานที่ www.bangkokair.com/packages โทร 038 หรือติดต่อวีซ่า

www.bangkokair.com/packages

Bangkok Airways

เยอรมนี+เชค+สโลวค+ฮังการี+ออสเตรีย

เดินเล่นเมืองน้ำแร่สุดแสนโรแมนติกที่คาร์โลวัวร์
สัมผัสมนต์เสน่ห์ของกรุงปราก ล่องเรือผ่านชมรัฐสภาที่สุดแห่ง
ความสวยงามของกรุงบูดาเปสต์ ชมพระราชวังเฮินบรุนน์
ที่วิจิตรตระการตา **76,900.-**

ย่างกุ้ง สีเรียม หงสาวดี พระธาตุนิแชน

นมัสการเจดีย์ชเวดากอง ณ เมืองย่างกุ้ง
ชมพระเทพทันใจ ที่เจดีย์โบตาทาวน์ **12,900.-**
สักการะเจดีย์ชเวมอดอร์ ณ เมืองหงสาวดี
สักการะพระธาตุนิแชน ณ เมืองใจโก

COLORFUL HOKKAIDO 6 วัน 4 คืน TG

ชมความงดงามของทุ่งดอกไม้หลากสี
สนุกไปกับตัวการ์ตูนโดราเอมอน
ศิลปะบนผืนนา ชมเมืองแห่งความโร
แมนติก ณ เมืองโอตารุ **59,900.-**

AUTUMN SHEEP FARM 5 วัน 3 คืน TG

ต้อนรับฤดูใบไม้เปลี่ยนสี ที่ อุทยานแห่งชาติโซรัคซาน
สัมผัสบรรยากาศสุดแสนโรแมนติก ฟาร์มแกะ
ช้อปปิ้งสุดมันส์ตลาดเมียงดง-ทงแดมุน **27,900.-**

ใบอนุญาตประกอบธุรกิจนำเที่ยวเลขที่ 11/1269

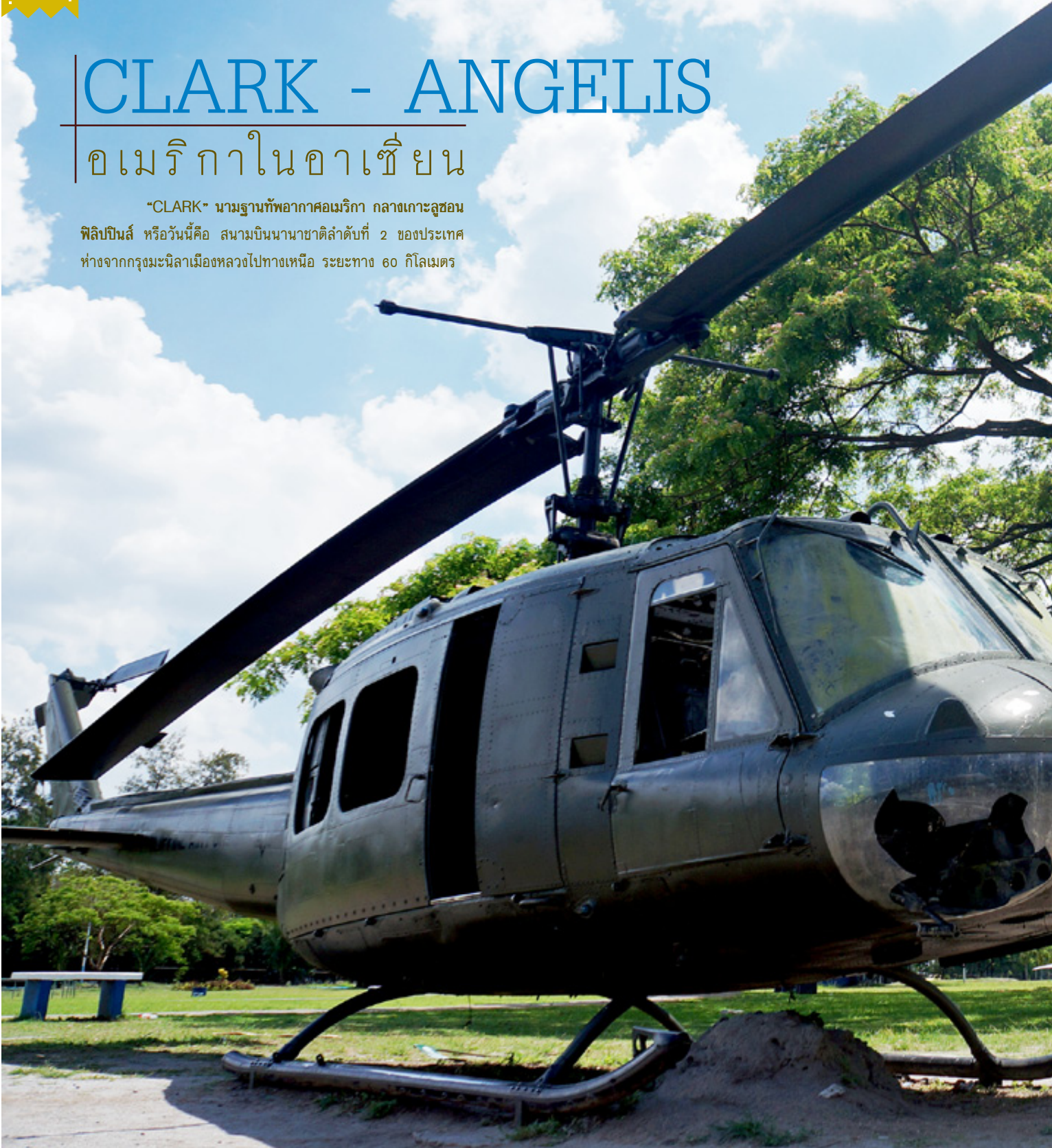


ก.ค.- ส.ค.
2558

CLARK - ANGELIS

อเมริกาในอาเซียน

“CLARK” นามฐานทัพอากาศอเมริกา กลางเกาะลูซอน
ฟิลิปปินส์ หรือวันนี้คือ สนามบินนานาชาติลำดับที่ 2 ของประเทศ
ห่างจากกรุงมะนิลาเมืองหลวงไปทางเหนือ ระยะทาง 60 กิโลเมตร





ชื่อนี้ตั้งขึ้นเพื่อเป็นเกียรติยศแก่ Harold Melville Clark นายทหารนักบินยศพันตรีในกองทัพอากาศสหรัฐอเมริกา ลูกหลานอเมริกันที่เกิดและเติบโต ร่ำเรียนระดับมัธยมในกรุงมะนิลา ฟิลิปปินส์ ผู้ซึ่งเป็นหนึ่งในทหารกล้าที่ถูกยกย่องในฐานะนักบินรบแห่งฟากฟ้า เลี้ยวชีวิตไปกับเครื่องบินรบในปานามา เมื่อปีค.ศ.1919 และกองทัพอากาศสหรัฐอเมริกานำชื่อของเขามาตั้งเป็นนามสนามบินแห่งมหาสมุทรแปซิฟิกนี้ในปีค.ศ. 1947

หลังจากที่ฟิลิปปินส์ถูกรบครองและปกครองโดย สเปน มากกว่า 300 ปี กระทั่งใน ค.ศ. 1898 อเมริกาก็ได้เข้ามาช่วยชาวฟิลิปปินส์ได้มีประเทศที่เป็นเอกราชอย่างสมบูรณ์แบบ แต่มันได้เป็นอย่างนั้นเพียงปี เท่านั้น...สหรัฐอเมริกา ก็กลับเข้ามายึดและครอบครองฟิลิปปินส์ไว้ทั้งหมด

แต่เมื่อสงครามโลกครั้งที่ 2 อุบัติขึ้น ค.ศ. 1942 กองทัพอเมริกาถูกกองทัพญี่ปุ่นโจมตีอย่างรุนแรง ทั้งในฟิลิปปินส์และที่เพิร์ลฮาร์เบอร์พร้อม ๆ กัน...นายพล Douglas MacArthur (มียศเป็นจอมพลในที่สุด) พากองทัพอเมริกาถอยร่นข้ามฝั่งไปปักหลักในออสเตรเลีย 3 ปี...ในปี ค.ศ. 1945 นายพล Douglas MacArthur ก็พาอเมริกากลับเข้าครอบครองฟิลิปปินส์ได้อีกครั้ง และมอบเอกราชให้แก่ฟิลิปปินส์อย่างเบ็ดเสร็จสมบูรณ์แบบในเวลาต่อมา

Fort Stotsenburg คือนามดั้งเดิมของป้อมค่ายทหารอเมริกัน ก่อนจะถูกพัฒนาเป็นฐานทัพอากาศ Clark Air Base และถึงวันนี้ถูกกำหนดให้เป็น Clark Freeport Zone เพื่อการสู้รบทางเศรษฐกิจ แต่ก็ยังมีพิพิธภัณฑ์สงครามกลางแจ้ง ให้ระลึกถึงอดีตทั้งหลักฐานสิ่งก่อสร้าง ยวดยานรบ สุสานทหารกล้า และรวมทั้ง สุสานในมหกรรมเผาผลาญจากภูเขาไฟ Pinatubo

Pinatubo ภูเขาไฟ อาวดทรวดทรงเด่นกลางทุ่งราบที่มองเห็นจากรันเวย์ สนามบิน Clark และนี่คือสัมผัสแรกเมื่อการเดินทางทุกรูปแบบก้าวเข้าสู่ Clark – Angelis...มันไม่ได้เป็นเพียงสัญลักษณ์ทางภูมิศาสตร์อันโดดเด่น ทว่ามันคือความทรงจำที่มีอาจลึมเลือนของชาว Clark – Angelis



สนามบิน Clark และเมืองเคียงที่มีนามไพเราะ “Angelis” ต้องเรียกว่าราบพนาสุญ จากการระเบิดครั้งรุนแรงของ Pinatubo เมื่อวันที่ 15 มิถุนายน ค.ศ. 1991 มีผู้ได้รับผลกระทบจากการระเบิดกว่า 2 ล้านคน มีผู้เสียชีวิตทันที 857 คน พื้นที่ป่าไม้ถูกทำลายไป 150 ตารางกิโลเมตร

สนามบิน Clark และเมืองเคียงที่มีนามไพเราะ “Angelis” ต้องเรียกว่าราบพนาสุญ จากการระเบิดครั้งรุนแรงของ Pinatubo เมื่อวันที่ 15 มิถุนายน ค.ศ. 1991 มีผู้ได้รับผลกระทบจากการระเบิด กว่า 2 ล้านคน มีผู้เสียชีวิตทันที 857 คน พื้นที่ป่าไม้ถูกทำลายไป 150 ตารางกิโลเมตร พื้นที่การเกษตรเสียหาย 800 ตารางกิโลเมตร ทางด้านปศุสัตว์มีสัตว์เลี้ยงของเกษตรกรตาย 800,000 ตัว และความเสียหายยับเยินไม่เพียงแค่นี้ มันยังส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมทางอากาศถึงประเทศไทย บริเวณจังหวัดสงขลา นราธิวาส และปัตตานี

อีก 2 ปี ต่อมา สนามบินได้รับการฟื้นฟู และเปิดใช้งานขึ้นได้ด้วยนามใหม่ว่า Diosdado Macapagal จนกระทั่งกลับไปใช้นามเดิม “Clark” ในเวลาต่อมาไม่กี่ปี

Angelis เมืองเคียงแห่ง Clark มีมาตั้งแต่สมัย สเปน ครอบครอง ทว่าเดิมทีมีนามตามพื้นที่ปลูกองุ่นได้ผลดีของชาวสเปนว่า “Culiat” กระทั่งที่นี่กลายเป็นเมืองใหญ่ คริสตจักรเข้ามาเผยแผ่และปกคลุม จึงมีการเปลี่ยนนามเป็นเมืองแห่งนักบุญในศาสนาคริสต์ว่า “Los Angelis” ซึ่งในสมัยต่อมาเมื่อชาวอเมริกันเข้าครอบครอง ถูกเรียกให้สั้นลงกลายเป็น “Angelis” อาจเพราะเพื่อเป็นการแยกออกจากกัน ระหว่างเมือง Los Angelis ในอเมริกา และที่นี่

CLARK — ANGELIS มีความเป็นมาและเติบโตโดยการครอบครองของ สเปน มายาวนาน ร่วมด้วยวัฒนธรรมแบบอเมริกันในเวลาต่อมา คล้ายกับทุกประเทศในกลุ่ม ละติน-อเมริกา รวมทั้งรัฐทางตอนใต้ของประเทศอเมริกา มีชื่อหมู่บ้าน ชื่อถนน ชื่อย่านการค้า ชื่อสถานที่เหมือนกับแถบอเมริกาทางใต้ จึงไม่แปลกที่จะเห็นป้ายรถเมล์เก่าๆ แต่มีต้นทาง — ปลายทางยังชื่อเมืองใหญ่ในสหรัฐอเมริกา

ชาวอเมริกันจำนวนมากมีบ้านเกิดอยู่ที่นี่ และหลายครอบครัวก็ปักหลักอยู่เมืองนี้ วัฒนธรรมฟิลิปปินส์แท้ๆ เกือบเลือนหาย กลายเป็นวัฒนธรรมอย่างอเมริกันและเม็กซิกันอย่างมีที่มามีเสียไม่ได้ และนี่คือ... CLARK - ANGELIS อเมริกาในอาเซียน



ยุงกัด ดันๆๆๆ...หยุดดันๆๆๆ ด้วยช้อนได้!!!

ใครโดนยุงกัด ก็ต้องคันๆๆๆ แบบไม่มีเว้น เศรษฐีก็คัน ชาวบ้านก็คัน แม่ค้าก็คัน แม่พระก็ยุงคัน แถมคันยิ่งงี้ก็ตบยุงไม่ได้ คันแล้วทำอย่างไรดี เกาแรงๆ ไม่ได้แน่...เอาอย่างนี้ ง่ายๆ แบบนี้

ช้อน ที่ใช้กินข้าวนี้แหละ จุ่มน้ำร้อน แล้วเอานำไปนากับตุ่มคันที่เจ้ายุงมันทำกับเราเอาไว้ แค่นี้ก็หาย ไม่ต้องร่ายมนต์ นาบไว้สักอึดใจ สัก 2 นาที 3 นาที...หายคัน ทำได้อย่างนี้ก็เพราะ พิษสงจากปากยุงที่ทำให้เราคันได้นั้นมันจะถูกทำลายด้วยความร้อนนั่นเอง



ดักแด้ไหม อาหารมนุษย์อวกาศ อุดมด้วยโปรตีน ป้องกันโรคสมองเสื่อม

ดักแด้ไหม หรือเรียกง่ายๆ ว่า “หนอนไหม” ด้วยผลงานวิจัยขององค์กรสำรวจอวกาศการบินญี่ปุ่น โดยศาสตราจารย์ มาซามิชิ ยามาชิตะ เขาได้พัฒนาอาหารสำหรับนักบินอวกาศชนิดใหม่

“ดักแด้ไหม” คือผลงานอวกาศชิ้นหนึ่งที่ทำขึ้นจากตัวดักแด้ไหมเป็นหลัก ผสมกับแป้ง ถั่วเหลือง เกล็ด และซีอิ้ว...นอกจากที่ญี่ปุ่นแล้ว นักวิจัยด้านอวกาศและนักบินอวกาศ มหาวิทยาลัยปักกิ่ง ประเทศจีนยังกล่าวด้วยว่า ดักแด้ไหม อาจเป็นอาหารจานประจำสำหรับนักบินอวกาศของจีนด้วย เพราะมันอุดมด้วยโปรตีน เพราะเลี้ยงง่าย ไนยานอวกาศ หรือพื้นผิวดวงดาวที่มีข้อจำกัดเรื่องสิ่งแวดล้อม

ไม่เพียงมนุษย์อวกาศเท่านั้นที่เหมาะสมกับเจ้าดักแด้ไหม มนุษย์เดินดินธรรมดาอย่างเราๆ นี่ก็ต้องมองมันเป็นอาหารที่น่าสนใจ เพราะมันอุดมด้วยโปรตีน อีกทั้งผลงานวิจัยยังพบว่า สิ่งที่มีอยู่ในตัวดักแด้ไหมสามารถช่วยปกป้องรักษาอาการความจำเสื่อมได้ ป้องกันโรคหลอดเลือดทั้งหลาย และรักษาโรคพิษสุราเรื้อรัง



ผู้สูงอายุไทยกินดีอยู่ดี ในอันดับต้นๆ ของเอเชีย

“ดัชนีความกินดีอยู่ดีของผู้สูงอายุสากล” จาก 91 ประเทศทั่วโลก ซึ่งครอบคลุมประชากรสูงอายุถึง 89% ของประชากรสูงอายุทั้งโลกถูกนำมาเปรียบเทียบและจัดทำขึ้นโดยองค์การเฮลป์เอจ อินเตอร์เนชั่นแนล จากข้อมูลของหลายองค์การในสหประชาชาติ ร่วมด้วย Gallup World Poll ทั้งนี้เป็นการนำข้อมูลด้านรายได้ ด้านสุขภาพ ด้านการจ้างงาน ด้านการศึกษา และสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ซึ่งข้อมูลเหล่านั้นได้มาจากผู้สูงอายุโดยตรง ในปี พ.ศ. 2557 พบว่า

ด้านความมั่นคงทางรายได้ ประเทศไทยอยู่ที่อันดับ 36 ของโลก และเป็นอันดับ 3 ของเอเชีย รองจาก ประเทศญี่ปุ่น (อันดับ 9) และประเทศไต้หวัน (อันดับ 34)

ด้านความคุ้มครองทางสังคม ประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ 58 ข้อย่อยครึ่งล่างของตารางอันดับ

ด้านสถานะทางสุขภาพ ประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ 41 เป็นช่วงครึ่งบนของตาราง

ด้านการจ้างงาน และการศึกษา ข้อย่อยประเทศไทยตกอยู่ในอันดับต่ำสุดๆ โดยอยู่ที่อันดับ 73!!!

ด้านสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ 12...อันดับดีทีเดียว

จากการจัดอันดับที่ผ่านมาในแต่ละปีนั้น ประเทศไทยอยู่ในอันดับดีขึ้นเรื่อยๆ ในทุกหัวข้อ ซึ่งก็เป็นที่น่ายินดี อันสร้างความมั่นใจยิ่งขึ้นสำหรับสังคมไทยที่กำลังจะก้าวสู่ **สังคมผู้สูงอายุอันดับ 2 ของเอเชียรองจากประเทศญี่ปุ่น...อีกไม่นาน**



ท่าเรือแหลมฉบัง LAEM CHABANG PORT

Connecting Thailand to the world



ศูนย์กลางการขนส่งต่อเนื่อง
หลายรูปแบบและโลจิสติกส์ของอาเซียน



search “Laemchabang Port”
www.laemchabangport.com



Buttery Watching...

“ดูผีเสื้อในธรรมชาติ”

“ดอกไม้โยบีน” บางคนเปรียบเปรย หรือ ผีนิกที่งดงามอย่าง
เสื้อผ้าอารมณ์หลากหลายสีลันของหญิงสาว ทว่ามันกลับโยบีนไปมาเองได้อย่าง
น่าอัศจรรย์ น่าพิศวง พวกมันก็เลยถูกเรียกว่า “ผีเสื้อ”

Butterfly แปลว่า ผีเสื้อ แต่หากแยกคำค้นหาความหมายใน
ภาษาอังกฤษ กลับแปลว่า “เนยบิน” อย่างไม่ต้องสงสัย เพราะปีกของมัน
ถูกฝรั่งดูว่า คล้ายกับแผ่นเนยบาง ๆ ที่อ่อนพลิ้วถูกแต่งแต้มสีลันลวดลาย
เหมือนกับหน้าก้อนเค้กและมันบินได้ด้วยตัวเอง

Butterfly Watching ฝ้าดูผีเสื้อ ที่ต้องเรียกว่า “ฝ้าดู” ก็
เพราะพวกมันไม่ค่อยนิ่งเฉยให้เราชมความงดงามได้อย่างง่ายดาย มันอาจ
เกาะนิ่งได้ชั่วพริบตา แล้วบิน แล้วหยุดติမ်ดำน้ำหวานเพียงคำอ้อมก่อนถลา
เล่นลมว่อนร่อนกาย อาจมีบางขณะ บางจังหวะที่มันจะหยุดนิ่งให้ได้ล ให้
ได้ชมความงามกันถึถ้วน ต้องฝ้าดูคอยจนกว่าจะได้จังหวะดี ๆ...อย่างนี้ พวก
ฝรั่งจึงเรียกว่า “ฝ้าดูผีเสื้อ” ขณะที่นักนิยมธรรมชาติไทยเราจะเรียกกิจกรรม
เช่นนี้ให้สั้นลงนิด ขยายความต่ออีกหน่อยว่า “ดูผีเสื้อ ในธรรมชาติ”

ดูผีเสื้อในธรรมชาติ ไม่ใช่ดูผีเสื้อในฟาร์ม ไม่ใช่ในกรงใหญ่ หรือ
ไม่ใช่ชากแห้งในครอบกระจะ...จะได้ซึมซับทั้งความงดงามของผีเสื้อ ความ
งามและสีลันในธรรมชาติ รวมทั้งเรียนรู้ความเป็นไปที่แท้จริงของสรรพสิ่ง
ที่ธรรมชาติให้โลกเราไว้...นี่คือก้าวหนึ่งของเรสู่โลกสดใส

ผีเสื้อ มันถูกจัดให้เป็นแมลงชนิดหนึ่งตั้งแต่ไข่ กลายเป็น หนอน คลาน
ตัวมเตี้ยม แทะเล็มใบไม้ตั้งแต่ชายขอบใบสู่ก้านกลางใบจนไม่เหลือหลอ และเชื้อไหม...
นี่คือวัฏจักรการรักษโลกของสัตว์ที่มีมันสมองเท่าปลายเข็ม มันสร้างสรรค์โลกให้ดีได้และ
สวยงาม อย่างไม่รู้วิธีไหน อีเหน

การแทะเล็มใบไม้ในป่าใหญ่ ในป่าทึบ ให้มีช่องโหว่เพื่อลำแสงอาทิตย์ลอด
ผ่าน อีกทั้งระบายอากาศ ระบายความชื้น และนี่คือหน้าที่รักษโลกของผีเสื้อในวัยหนอน
ก่อนที่พวกมันจะหุ้มห่อตัวเองจำศีลอยู่ในเปลือก เราเรียกว่า “ดักแด้” ไม่นานเกิน 2
สัปดาห์ มันก็กลับสู่โลกภายนอกอีกครั้งด้วยลำตัวมอมเปรี้ยวและปีกที่งดงาม

ปีกสวย ๆ น่าชม ที่นำพามันโยบีน ยังคงทำหน้าที่รักษโลกร่วมกับเรา ด้วย
การผสมพันธุ์พรรณไม้ในป่าใหญ่ไปพร้อมกับคัมตำน้ำหวานจากเกสรดอกไม้เป็นอาหาร
ให้มีชีวิตรอดต่อไปได้ แม้ผีเสื้อหลายชนิดจะมีวงจรชีวิตของมันตั้งแต่ ไข่ จนบินปลาย
ในปีกสุดสวย ไม่เกิน 1 เดือน ขณะที่ผีเสื้อบางชนิดอาจมีวงจรชีวิตตั้งแต่ต้นจนจบถึง
1 ปี และมันถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือผีเสื้อกลางวัน และ ผีเสื้อกลางคืน

การเตรียมตัวดูผีเสื้อ ในเบื้องต้นของมือใหม่คงไม่มีอะไรมาก เพียงแค่ไปหาส
ถานที่ชมผีเสื้อในธรรมชาติด้วยตาเปล่า อย่างตั้งใจและซึมซับ ก่อนที่จะค้นคว้าหาความ
รู้กับมันต่อ...แนะนำหนังสือ “คู่มือดูผีเสื้อ” โดย จารุจินต์ นภิตะภักดิ์ และ เกียรติกร
สุวรรณภักดิ์ จากสำนักพิมพ์สารคดี...จากนั้นก็เลือกเครื่องแต่งกายให้เหมาะสม และ
กล้องส่องดูที่ยังไม่ต้องลงทุนมาก แล้วค่อยพัฒนาไปแต่ละขั้นภายหลัง

อุทยานแห่งชาติ ที่นิยมของนักดูผีเสื้ออย่างขึ้นชื่อได้แก่ อุทยานแห่งชาติปาง
สีดา จังหวัดสระแก้ว และอุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี ทั้งนี้หาข้อมูล
เพิ่มเติมได้ที่ www.dnp.go.th

ผีเสื้อ ทั้งโลก ทั้งเขตร้อน เขตฝน เขตอบอุ่น เขตหนาว เขตแห้งแล้ง แยก
ออกได้ถึง กว่าสองแสนห้าหมื่นชนิดย่อย!!!...มากมายขนาดนี้ ติดตามชมให้ครบถ้วน
ถึ ก็ภพ ก็ชาติ ก็ไม่มีครบหมด





“ คูนีเสื้อในธรรมชาติ ไม่ใช่คูนีเสื้อในฟาร์ม ไม่ใช่ในโรงใหญ่ หรือไม่ใช่ซากแห้งในกรอบกระจก...จะได้ซึมซับถึงความงดงามของผีเสื้อ ความงามและสีสันในธรรมชาติ ”



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



เปิดแปลน
พิเศษ

ภาพบรรยากาศจำลอง

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทกำหนดอาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยมีต้องแจ้งล่วงหน้า



ภาพบรรยากาศจำลอง



ภาพบรรยากาศจำลอง

พุกษาวิลล์ 71/2

แหลมอับ-บางละมุง (ซอย3)

จ่าย 10,000 โอนเลย

เริ่ม 2.6 ลบ.*
(จำนวนจำกัด)



เทศกาล
เที่ยวไทย ๕ ภาค ๒๕๕๘
 @ ขอนแก่น
 5 Regions Tourism Festival 2015

๒๒-๒๓
สิงหาคม ๒๕๕๘

๑๐.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.

22-23 AUGUST 2015 (10.00-20.30 hrs.)

ขอนแก่นฮอลล์ ชั้น ๕

ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่าขอนแก่น

5th Floor, Khon Kaen Hall, Central Plaza, Khon Kaen

กิจกรรมในงาน

- ❖ แพนเค้กทองเที่ยว ที่ขั๊กโดนใจ ในราคาสุดคุ้ม จากผู้ประกอบการทั่วทุกภูมิภาค
- ❖ เลือกซื้อตัวเครื่องบินหลากหลายเส้นทางในราคาสุดพิเศษ
- ❖ พบสินค้าของดี ของเด่นทั่วทุกภูมิภาค
- ❖ ตื่นตาตื่นใจกับการแสดงศิลปวัฒนธรรม ๔ ภาค
- ❖ ร่วมเล่นเกมสืงรางวัลตัวเครื่องบินและอื่นๆ อีกมากมายภายในงาน

❖ **ต้องห้ามพลาด งานนี้งานเดียว “เที่ยวได้ทั่วไทย”** ❖

ลุ้น!

แพ็คเกจ “สุทรุ บินสู่อันดามัน”

มูลค่ารวม ๓๐๐,๐๐๐ บาท

และลุ้นรับของที่ระลึกสุดประทับใจทุกชั่วโมง

ชม!

การแสดงหาชมได้ยากจาก ๕ ภาค

และแซ่บสุดๆ กับมินิคอนเสิร์ต



มีสนุกๆ



คุณ... ก็เป็นเจ้าของร้านกาแฟได้ง่ายๆ



ปรึกษาและสอบถามข้อมูล **ฟรี!** ที่บอนกาแฟ
สาขาพัทธยา โทร (038) 421-048-9

กรุงเทพฯ (02) 693 2570	จันทบุรี (039) 322 213-4	เชียงใหม่ (053) 281 030-2	เชียงราย (053) 715 409-10	หาดใหญ่ (074) 261 138-9	หัวหิน (032) 512 922	ขอนแก่น (043) 468 511-2	เกาะสมุย (077) 427 486-7	โคราช (044) 293 308-9
กระบี่ (075) 632 177-9	บรสาส์น (056) 009 751-2	พัทลุง (038) 421 048-9	พิษณุโลก (055) 248 188-9	ภูเก็ต (076) 355 600-1	สุราษฎร์ธานี (077) 200 749-50	อุบลราชธานี (045) 240 870	อุดรธานี (042) 249 720-1	



ใส่ผ้าถุงโสร่ง

บนโลกของเราทุกวันนี้ อาจมีวัฒนธรรมการแต่งกายประจำที่ประจำถิ่นแตกต่างกันไปในแต่ละมุมโลก อย่างแถบยุโรปนิยม “ไอเวอร์โคท” ญี่ปุ่นสวมใส่ “กิโมโน” พวกเขาหรับก็สวมเสื้อยาวคลุมทั้งตัวที่ชาวฮาดิอาระเบียเรียกว่า “ไดป” และชาวไทยรวมทั้งชาวเอเชียอาคเนย์เราก็มี “ผ้าถุงหรือโสร่ง”

ทว่าทั้งนี้ ทั้งนั้น ในยุคดึกดำบรรพ์ ไม่ว่าที่ไหน มุมไหน ทวีปไหน ซีกโลกไหน ล้วนใช้เพียงผืนหนังหรือไม้ก๊อบไม้ ใบหญ้า ปกปิด ปกคลุม ห่อร่างกายเป็นอาภรณ์ทั้งสิ้น กระทั่งสมัยต่อมาเมื่อเราทอผ้ากันเป็น จึงกลายเป็นผ้า และผ้าผืนเดียวเท่านั้น อย่างในเขตที่มีอากาศหนาวก็ห่อพันกันทั้งตัว ดังที่เห็นในภาพวาดชาวกรีกโบราณ และในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ออกเขตอบอุ่นกว่าก็มักจะใช้เพียงผ้าผืนเดียวปกปิดส่วนสำคัญ คนไทยเราเรียกว่า “ผ้าเตี่ยว”

ผ้าเตี่ยว ในปัจจุบันเห็นได้จาก นักกีฬาซูโม่ ของชาวญี่ปุ่น มันเป็นผ้าผืนเล็กแต่ยาว ใช้พันรอบเอวแล้วสอดทับปกปิดหว่างขา ชายผ้าเหน็บไว้ด้านหลัง และการสวมใส่ผ้าแบบนี้มีให้เห็นในภาพวาดโบราณก่อนประวัติศาสตร์บนผนังถ้ำแถบเอเชียมีอายุหลายพันปีมาแล้ว

ผ้าผืนเดียวที่ผ่านยุคผ่านสมัยมาเนิ่นนาน ก็มีการพัฒนาเป็นผ้าผืนใหญ่กว่าของชาวเอเชียอาคเนย์ เราเรียกกันหลายนามตามท้องที่ว่า “ผ้าถุง ผ้านุ่ง ผ้าซิ่น และผ้าโสร่ง”

ผ้าถุง ผ้านุ่ง ผ้าซิ่น และผ้าโสร่ง คืออาภรณ์ปกปิดร่างกาย ทั้งหมดล้วนมีลักษณะเฉกเช่นเดียวกันคือเป็นผ้าผืนใหญ่เย็บชายด้านกว้างต่อกัน เป็นถุงผ้าใบใหญ่ แต่กันถุงทะเล ให้ผู้สวมใส่ร่างกายปกคลุมเรือนร่าง วัฒนธรรมการสวมใส่ผ้าแบบนี้มีมาแต่โบราณ เคียงตำนานบรรพบุรุษเราชาวอาเซียนทั้งไทย ลาว เวียดนาม กัมพูชา พม่า มาเลเซีย บรูไน ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ และอินโดนีเซีย ล้วนมีพื้นฐาน พื้นบ้านการแต่งกายแบบ “ใส่ผ้าถุง นุ่งโสร่ง” กันทั้งหมด

อย่างชาวลาวเขาเรียก “ผ้าซิ่น” คนไทยเราเรียก “ผ้าถุง” “ผ้านุ่ง” ชาวใต้ ชาวชวา ชาวมลายูเรียก “โสร่ง” ชาวพม่าเรียก “โลนซี” และลวดลายของผืนผ้าจะบอกถึงชนชาติของผู้สวมใส่ได้

การสวมใส่ผ้าถุง หรือนุ่งโสร่ง ไม่เหมือนกับการนุ่งผ้าขาวม้า แต่จะเป็นการสวมใส่ ไม่ใช่พันรอบตัว สวมแล้วดึงขึ้นให้พันเอว จับปลายผ้าถุงดึงตึง ม้วนกลับเข้าหาตัวจนตึงพอดี พับขอบพกเหน็บสอดทับไว้ด้านหลังในผ้าแนบเนื้อ

“ใส่ผ้าถุง นุ่งโสร่ง” วัฒนธรรมการแต่งกายทั้งชาย ทั้งหญิงอันเป็นเอกลักษณ์ที่ทรงเสน่ห์ของชาวเอเชียอาคเนย์ ที่ผู้คนในหลายประเทศรอบบ้านเรายังคงนิยมชมชอบที่จะสวมใส่ ทั้งยังมั่นคง มั่นใจว่านี่คือวัฒนธรรมอันงดงามของอาภรณ์ประจำชาติ อย่างในพม่าการนุ่งโสร่งของทั้งชายและหญิงถือว่าสุภาพและงดงาม ในอินโดนีเซีย แม้ก๊อบก๊อบที่เย็บต่างชาติก็ต้องหาผ้าถุง หาโสร่งมาสวมใส่ก่อนเข้าเยี่ยมชมสถานที่สำคัญ

ผู้สาวลาวยังคงนิยมนุ่งผ้าซิ่น ขณะที่สาวชาวไทยนุ่งผ้าถุงกำลังเลือนหายไปอย่างน่าเสียดาย

“ผ้าผืนเดียวที่ผ่านยุคผ่านสมัยมาเนิ่นนาน ก็มีการพัฒนาเป็นผ้าผืนใหญ่กว่าของชาวเอเชียอาคเนย์ เราเรียกกันหลายนามตามท้องที่ว่า “ผ้าถุง ผ้านุ่ง ผ้าซิ่น และผ้าโสร่ง””



“ อากาศที่เปลี่ยนแปลง โรคใหม่ๆ ก็ จะเกิดตามมา และแต่ละโรคน่ากลัวทั้งนั้นล่าสุด ไม่พูดถึงไม่ได้เลยไวรัสเมอร์สที่กำลังฮอตฮิตอันดับ 1 ในขณะนี้ ไวรัสเมอร์สเป็นเชื้อไวรัสชนิด corona virus ไวรัสนี้มีหลายสายพันธุ์ บางสายพันธุ์ จะสร้างปัญหาให้กับระบบทางเดินหายใจในคน แต่บางสายพันธุ์น่ากลัวกว่านั้นเพราะติดจากสัตว์สู่คน อย่างเช่นไวรัสเมอร์ส ที่จะเป็นในสัตว์เลี้ยง เช่น อูฐ หรือค่างคาวนั้นเองค่ะ ปัจจุบันมีหลายประเทศที่กำลังมีการแพร่กระจาย ได้แก่ จอร์แดน การ์ต้า สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ ฝรั่งเศส เยอรมนี อิตาลี ตุนิเซีย อียิปต์ อังกฤษ สหรัฐฯ และในแถบบ้านเราก็คือ “เกาหลีใต้” ส่วนประเทศไทยของเราก็กำลังเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด แต่เราก็ควรที่จะป้องกันตัวเองไว้ก่อนจะดีกว่า Together ฉบับนี้ได้รวมข้อมูลการป้องกันมาฝากกันค่ะ ”

ไวรัสเมอร์ส

ที่เราไม่ควรเหม่อหรือมองข้าม

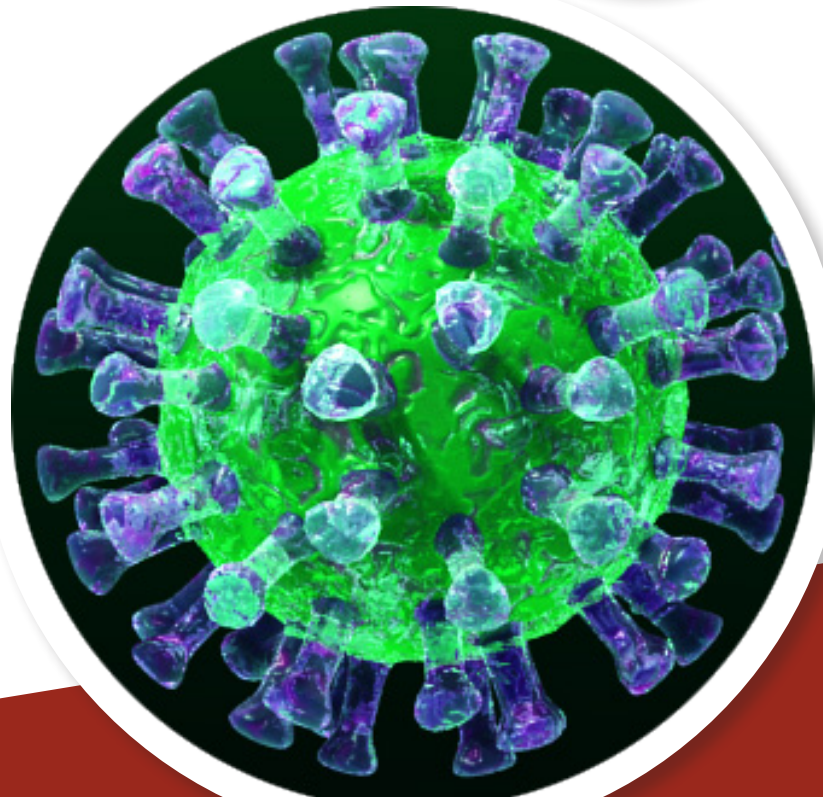


กลุ่มเสี่ยง ไวรัสเมอร์ส พบครั้งแรกในประเทศซาอุดีอาระเบีย และ 36% ของผู้ป่วยเสียชีวิตแล้ว ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเบาหวาน โรคปอด โรคไต ภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้ที่เดินทางไปยังประเทศพื้นที่ระบาด และผู้ที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย

อาการ ถ้าคุณไปในพื้นที่ระบาดและมีอาการ ไอ มีไข้ หลายใจลำบาก ปอดอักเสบ ท้องร่วง คลื่นไส้ และสุดท้ายไตวาย นั่นคือคุณได้ติดไวรัสเมอร์สเรียบร้อยแล้ว และอาจจะสายเกินไปถ้าคุณเข้าชั้นไตวายค่ะ

การรักษา เป็นที่น่ากังวลมาก เพราะยังไม่มียารักษาและไม่มีวัคซีนป้องกันได้ค่ะ

มีอะไรใหม่ๆ มาให้กังวลได้ตลอดเลยจริงๆ แต่ก่อนมีใช้หวัดสายพันธุ์ใหม่ ใช้หวัดนก และมาตอนนี้กับไวรัสเมอร์สที่ทุกสายพันธุ์ต่างก็ยังมีหวัดรักษาและวิธีป้องกันไม่ได้เลยทั้งนั้น ทำได้มากที่สุดก็แค่รักษาตามอาการ เพราะฉะนั้นเราเองนี่แหละที่ไม่ควรทำตัวเองให้เสี่ยง ตรงไหน พื้นที่ไหนที่เป็นพื้นที่เสี่ยงหรือพื้นที่ระบาด เราก็ก่อนไม่ไปหรือถ้าจำเป็นจริงๆ ก็ต้องป้องกันตัวเองด้วยการใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ ออกกำลังกาย ทำร่างกายให้แข็งแรง เวลาไอหรือจาม รู้สึกจะเป็นไข้ ต้องรีบหาหมอทันที แค่นี้ก็จะเป็นคนที่ปลอดภัยแล้วค่ะ



เที่ยวเมืองจันทร์ ย่านท่าหลวง

จันทร์บุรี...ย่านตัวเมืองชาวบ้าน ชาวเราก็มักจะออกเสียงเรียกขานสั้น ๆ ง่าย ๆ ว่า “เมืองจันทร์” เมืองนี้ตั้งอยู่เคียง แม่น้ำจันทร์ หรือ แม่น้ำจันทร์บุรี และศูนย์กลางของเมืองเก่าแก่นับร้อย นับพันปีของจันทร์บุรี ก็เริ่มต้นมาอยู่เคียงแม่น้ำสายนี้ เรียกว่า “ย่านท่าหลวง”... เราจะไปที่นั่นกัน

สถาปัตยกรรมนีโอโกธิค ยอดโดมคู่ปลายแหลมชะลูดประดับปลายไม้กางเขน แผ่นมุงหลังคาตัวลึบดูโดดเด่น ทั้งทรวดทรง ทั้งลวดลายงดงามอลังการ เป็นที่ดึงดูดจิตใจใครต่อใครที่ได้แวะเวียนทอดน่องท่องเที่ยว ย่านท่าหลวง มุมเมืองเก่าหลายร้อยปี ริมฝั่งแม่น้ำจันทร์

โบสถ์โรมันคาทอลิก แห่ง วัดพระแม่ปฏิสนธินิรมล คือความงดงามที่ว่า สะพานปูนทอดยาวข้ามแม่น้ำจันทร์จากตรอกเล็ก ๆ ในย่านท่าหลวง เป็นแนวนำสายตาที่ดีที่สุดความงามอลังการ โดยเฉพาะแสงสีส้มจากตะวันยามบ่าย ยามเย็นสาดฉายไปยังหน้าโบสถ์ โบสถ์หันหน้าหันความงามสู่ริมฝั่งแม่น้ำรอรับผู้คนที่จะสัญจรโดยเรือ เมื่ออดีต...ขณะเดียวกันที่บริเวณด้านหลังของโบสถ์ยังมีถนนิให้รถยนต์อ้อมไปถึงได้ และตรงนั้นกลับกลายเป็นหน้าวัดในปัจจุบัน





“สถาปัตยกรรมและศิลปะโกธิก ทรวดทรง
ที่ดูมีพลัง น่าทึ่ง รวมทั้งลวดลายอันงดงามถูกนำ
กลับมานิยมสร้างใหม่ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 18
ถึง 20 และ โบสถ์ แห่ง วัดพระแม่ปฏิสนธินิรมล
เมืองจันทร์ คือหนึ่งใน สถาปัตยกรรมนีโอโกธิก”

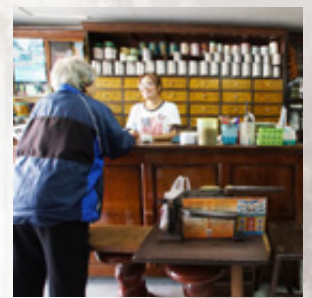
ก่อนปี พ.ศ. 2254 รัชกาล
พระเจ้าท้ายสระ กรุงศรีอยุธยา...ชาวคริสต์
โรมันคาทอลิก จากเวียดนามกลุ่มแรกราว
130 คน พวกเขาย้ายถิ่นฐานมาขอปักหลักตั้ง
บ้านตั้งเมืองกันอยู่แถบอาณาบริเวณวัด จาก
นั้นพวกเขาก็สร้างวัดแห่งนี้ขึ้นมา สำหรับ
โบสถ์หลังงามที่เห็น นับเป็นหลังที่ 5 แล้ว
หลังจาก 4 หลังเท่านั้นได้ยุพังไป โบสถ์ใหม่
ในวันนั้นหลังนี้มีควมกว้าง 20 เมตร ยาว
60 เมตร เริ่มใช้ประกอบพิธีมิสซาในปี พ.ศ.
2450 เป็น สถาปัตยกรรมนีโอโกธิก Neo
Gothic



สถาปัตยกรรมนีโอโกธิก Neo Gothic หมายความว่า รูปแบบ
สถาปัตยกรรมโกธิกในยุคใหม่ หรือถูกนำกลับมาใหม่...สถาปัตยกรรมโกธิก
ดั้งเดิมเกิดขึ้นระหว่างคริสต์ศตวรรษที่ 12 ถึง 16 ในฝรั่งเศส ระยะแรกถูก
เรียกว่า “สถาปัตยกรรมฝรั่งเศส Opus Francigenum” ความงดงาม
เช่นนั้นยังคงยืนหยัดให้เห็น เช่นที่ “มหาวิหารนอทร์-ตามแห่งปารีส” โดย
รูปแบบและศิลปะถูกพัฒนามาจาก สถาปัตยกรรมนีโอโรมาเนส Neo Ro-
manesque ทว่ามันเหมือนถูกบิบทรวดทรงให้แคบลง และสูงชะลูด เปรี้ยวสู่
ท้องฟ้า จากซุ้มประตูหน้าต่างโค้งมน กลายเป็นโค้งชะลูดปลายแหลม แม้
กระทั่งใต้หลังคา ฝ้าเพดานก็ยังมีลักษณะเดียวกันนี้ อีกทั้งช่องแสงรายรอบ
อาคารจะประดับตกแต่งด้วยกระจกสี ทั้งลวดลายเรื่องราวของนักบุญ และ
ลวดลายพรรณพฤกษาที่งดงาม ความงามของช่องกระจกในตำแหน่งหน้า
บันที่โปร่งปรทงกลม ถูกเรียกว่า “Rose Window หน้าต่างกุหลาบ”

สถาปัตยกรรมและศิลปะโกธิก ทรวดทรงที่ดูมีพลัง น่าทึ่ง รวม
ทั้งลวดลายอันงดงามถูกนำกลับมานิยมสร้างใหม่ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 18
ถึง 20 และ โบสถ์ แห่ง วัดพระแม่ปฏิสนธินิรมล เมืองจันทร์ คือหนึ่งใน
สถาปัตยกรรมนีโอโกธิก จำนวนมากมายที่เกิดขึ้นอีกยุคหนึ่งในทั่วโลกและ
ประเทศไทย โบสถ์หลังนี้เคยถูกรื้อยอดโดมปลายแหลมคู่แฝดอันงดงามออก
ไปตั้งแต่ช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 เพราะมันอาจเป็นเป้าหมายในการโจมตี
จากทางอากาศ...ความงามส่วนนี้ถูกนำกลับขึ้นประกอบติดตั้งใหม่เมื่อไม่กี่
ปีที่ผ่านมา

โบสถ์งามแห่งนี้มีอายุกว่า 100 ปี แต่วัดและชุมชนชาวคริสต์
รอบ ๆ วัดมีมากกว่า 300 ปี นี่คืออีกมุม มุมของวิถีวัฒนธรรม ทั้งศิลปกรรม
ทั้งของกิน ล้วนยังเหลือร่องรอยความแตกต่างจากชุมชนพื้นฐานทั่วไปใน
ประเทศไทย อาทิ อาหารญวน



ย้อนกลับและข้ามฟากแม่น้ำไปยัง “ย่านท่าหลวง” บนสะพานข้ามแม่น้ำคือจุดชมโบสถ์และบ้านเรือนริมฝั่งแม่น้ำที่ดี เลี้ยวขวาคือย่านกลางเมือง ย่านการค้า และเรื่องเล่าชาวจันทบุรี ในอดีต เลี้ยวซ้ายไปตามตรอกชอกชอยสู่ “ตรอกกระจ่าง” ถนนสายพลอย แหล่งอัญมณีเก่าแก่ ดั้งเดิมที่ยังมีชีวิตชีวา

ย่านท่าหลวง มุมเมืองเก่าแก่บนถนนสายเลียบบแม่น้ำจันทบุรี ย่านเมืองมูมเมืองนี้แม้เก่าแก่แต่ก็ไม่น่าเบื่อ ยังมีลมหายใจมีชีวิตชีวา มีความงดงามของ ศิลปวัฒนธรรม และ ศิลปะสถาปัตยกรรม ให้เดินท่องเที่ยวชมกันอย่างช้า ๆ ห้องแถวไม้และปูนอายุมากกว่าร้อยปีปลูกเรียงรายตามริมฝั่งด้านตะวันตกของแม่น้ำ หลายหลังยังคงมีลวดลายประดับทั้งปูนปั้น ไม้ฉลุที่งดงามให้ชม บางแห่งเป็นโรงแรมให้ได้แวะพักค้างแรมอิมกับบรรยากาศ มีร้านขายยาสมุนไพรตำรับโบราณ มีร้านอาหารบรรยากาศทั้งย้อนยุคและร่วมสมัย มีพิพิธภัณฑ์ชุมชนที่บ้านเลขที่ 69 ชุนอนุสรณ์สมบัติ จะทำให้รู้จักถนนสายนี้มากขึ้น...ถนนสายนี้คือย่านตลาดโบราณ ย่านท่าเรือสินค้ามีมาตั้งแต่หลายร้อยปีสมัยยังต้องติดต่อกับกรุงเทพฯ ค้าขายกับต่างแดนข้ามโลก โดยทางเรือเท่านั้น และย่านตลาดเมืองนี้รุ่งเรืองมาหลายร้อยปี ด้วยบรรดาเครื่องเทศและสมุนไพรจากผืนป่าอันอุดมรายรอบ พวกพ่อค้าฝรั่ง เจ๊ก จีน แขก ไม่มีว่างเว้นพากันมาแสวงหากำไร...จวบจนถึงวันนี้ การค้าขายสินค้าจากพม่าก็ถอยห่างออกจาก ย่านท่าหลวง



เมืองเก่าริมฝั่งแม่น้ำจันทบุรี



พิพิธภัณฑ์ชุมชนที่บ้านเลขที่ 69 ชุมชนอนุสรณ์สมบัติ จะทำให้รู้จักถนนสายนี้มากขึ้น...ถนนสายนี้คือย่านตลาดโบราณ ย่านท่าเรือสินค้ามีมาตั้งแต่หลายร้อยปี

“ตรอกกระจ่าง” ย่านค้าพลอยเก่าแก่แห่งเมืองจันทน์ ต่อเนื่องไปถึงถนนศรีจันทน์ ยังคงคึกคักกับเม็ดเงิน หินสี อัญมณีทรงคุณค่า แม้ พลอยทับทิม อันมีชื่อเสียงโด่งดังจะไม่ค่อยได้พบเจอจากผืนดินถิ่นนี้มากนัก ทั้งนี้ก็ยังคงเป็นตลาดพลอยที่คึกคัก โดยเฉพาะวันศุกร์และเสาร์ แม้บนทางเท้าของตรอกกระจ่างยังถูกกองหินสีเกลื่อนกลาด เสนอขาย เสนอราคา ต่อรองระหว่างพ่อค้าและพ่อค้า ทั้งในโลงกว้างของอาคารตึกแถวเรียงรายก็หนาแน่นไปด้วยพ่อค้าที่มาจับจองโต๊ะซื้อขาย ทั้งฝรั่ง ทั้งไทย ทั้งแอฟริกัน ทั้งแขก ทั้งจีน ทุกคนมีเครื่องมือเครื่องมือ อุปกรณ์ในการดูพลอยประจำกาย ได้แก่ คีมคีบ แวนขยาย ตาซัง เครื่องคิดเลข และยังมีบุคคลที่ถูกเรียกว่า **“เด็กเดินพลอย”** เขาเสาะหาพลอยเม็ดงามจากพ่อค้าคนหนึ่ง เพื่อนำมาเสนอขายต่ออีกพ่อค้าหนึ่ง หลายคนกล่าวว่าที่นี่คือแหล่งค้าพลอยใหญ่ที่สุดในโลก หรือนักค้าพลอยเรียกย่านนี้ว่า **“ถนนสายอัญมณี”**

จะสัมผัสเสน่ห์ห่มเมืองให้ครบรสก็ต้องไม่พลาดตลาดเช้า...ตลาดสวนมะม่วง ตลาดสดกลางเมืองที่ตั้งอยู่ไม่ไกลจากย่านท่าหลวงมากนัก เริ่มคึกคักตั้งแต่ก่อนสว่าง ในตลาดมีทั้งอาหารทะเลสด พืชผักสมุนไพรจากชนบทที่อาจเห็นในท้องถิ่นอื่นๆ ได้ยาก อย่างเช่น เรวักระวาน ครอบๆ ตลาดมีกาแฟโบราณ ให้สั่งกินพร้อมกับไข่วาก หรือโจ๊กอุ่นๆ...

ย้อนกลับไปยังถนนท่าหลวง ขึ้นไปจนถึงปลายสุดถนนด้านเหนือ คือด้านหลังของวัดโบสถ์เมือง ซึ่งมีประวัติสร้างขึ้นมาหลายร้อยปี ยังคงมีเจดีย์ทรงลังกาจากครั้งเก่ากาลแรกเริ่มตั้งอยู่อย่างโดดเด่น ยิ่งไปกว่านั้นบริเวณด้านหน้าของอุโบสถ มีแท่นประดิษฐานรูป **พระนารายณ์** บนหน้าบันขึ้นส่วนศาสนสถานยุคขอมโบราณ อันเป็นเครื่องยืนยันอีกอย่างว่า

ที่นี่คือ “จันทราบุรี” นามเมืองโบราณพันปี ในจารึกอักษรโบราณบนแผ่นหินเป็นภาษาสันสกฤตที่เคยถูกพบไม่ไกลนักจากตรงนี้



พลอยเมืองจันทน์ และของฝาก

ถ้ากระเป๋าทันพร้อมที่จะทุ่มทุนกับของฝากมีค่า ก็ต้องไปเลือกหา พลอยเมืองจันทน์ เม็ดนี้ “ทับทิมสยาม” พลอยสีแดงมีประกายน้ำงามขึ้นชื่อ สร้างชื่อให้ผู้คนทั่วโลกได้รู้จักว่า จันทบุรีเป็นแหล่งอัญมณีล้ำค่า แต่อ่านจากพลอยสีแดงที่ขึ้นชื่อแล้วยังพบพลอยเม็ดงามล้ำค่าอื่น ๆ อีก ได้แก่ พลอยเขียว พลอยน้ำเงิน พลอยนุชราคม มรกต และสสาร นี่ก็นับเป็นพลอยเมืองจันทน์ที่ติดกายกลับบ้าน

แหล่งค้าอัญมณีที่คึกคักแบบกองกับพื้น อยู่ที่ ย่านตรอกกระจ่าง เมื่อถึงวันศุกร์และวันเสาร์ สำหรับวันธรรมดาวันก็ยังมิให้ได้เลือกแต่ไม่คึกคักเท่านั้น

ของฝากอื่น ๆ อย่างพวกเสลี่ยง, โปสการ์ด และงานศิลปะ หัตถกรรม มิให้เลือกกันที่ พิพิธภัณฑ์ชุมชนท่าหลวง บ้านเลขที่ 69 ชุมชนสุรธรรมสมบัติ เปิด-ปิดในกลางวัน



กินอะไร นอนไหนดี

ของกิน มื้อกลางวันถึงมื้อค่ำของเมืองจันทน์ ที่ต้องแนะนำ อย่างนี้เลย

ข้าวราดแกงป่า แบบคั่วแห้ง ใส่หน่อลิ้นปี่และกระวาน...

ก๋วยเตี๋ยว มีหลายตำรับให้เลือกลิ้มลอง ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยวเนื้อเสียง เข้มข้นด้วยเครื่องสมุนไพร...ก๋วยเตี๋ยวจันทน์ นอกจากหมู ลูกชิ้นปลา ยังต้องมีเส้นบะหมี่ทอดกรอบและกุ้งชุบแป้งทอดโรยหน้า ปูรจโรอย่างก๋วยเตี๋ยวมะยา...เส้นจันทน์ผัดปู เส้นก๋วยเตี๋ยวมัดปรุงรสใส่ปูทะเล

กับข้าวสำหรับชาวจันทน์ ที่ตลาดไม้ได้ เช่น แกงหมูชะมวง แกงเนื้อหมูใส่เครื่องเทศเข้มข้นคล้ายแกงกะหรี่แต่ต้องใส่ใบชะมวงเป็นสิ่งสำคัญ...ไต่บ้านต้มกระวาน ต้มยาใส่หน่อกระวานที่เป็นสมุนไพรชั้นเยี่ยม...แกงป่าปลาเห็ดโคน โดดเด่นที่กลิ่นและรสชาติของกระชาย...ปลาทุ้มเค็ม เคี้ยวปลาทั้งตัวจนก้างเปื่อยกับใบชะมวงและอ้อย...ทั้งหมดเป็นเมนูอาหารจันทน์ที่ชาวเมืองจันทน์บอกว่า หากพลาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็อาจนับว่ายังไม่ถึงเมืองจันทน์ แล้วยังแนะนำกันต่ออีกว่าต้องที่ ร้านจันทน์โภชนา ร้านนี้สั่งได้ทุกอย่างยกเว้นเมนูก๋วยเตี๋ยว ตั้งอยู่ข้างโรงแรมเกษมศานต์

ที่นอน หากเลือกพัก ย่านท่าหลวง จะสัมผัสบรรยากาศกันเต็มอ้อมก็ต้องที่ บ้านพักประวัติศาสตร์หลวงราชไมตรี ลองเข้าไปดูข้อมูลที่นี่ <http://www.baanluangrajamaitri.com/th/> เลือกนอนชายทะเล เลือกพักริมแม่น้ำแล้วจะให้สมบูรณ์แบบเที่ยวเมืองจันทน์ ก็ต้องต่ออีกคืนที่ชายทะเล ที่นี่เลย บ้านสุธิธา อ่าวยาง <http://baansukhita.com/>



เห็นหลายอย่าง ผัดกะทิ

คิดถึงวัยเด็ก คิดถึงคุณทวด คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ขึ้นมาที่ไรก็ต้องเห็นภาพได้เลือนราง เพราะมันหลายสิบปีมาแล้วนี่นา...แต่ทว่ายังมีเรื่องชัดเจนแจ่มแจ้งกว่าบรรดาเรื่องอันใดในวัยนั้น เห็นจะเป็นเรื่องข้าว เรื่องครัว เรื่องอาหารการกิน ที่คุณทวด คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยายจะไม่ยอมปล่อยให้ละเลยให้เราได้ออกไปเพ่นพ่านนอกบ้านหาของกินปรุงเสร็จสำเร็จรูปเป็นแน่

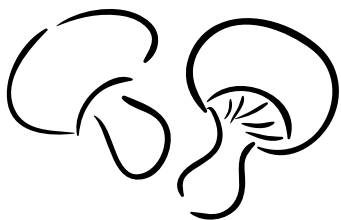
จากบรรดาตำรับ บรรดาสารับแสนอร่อย มีมามากมายคนนับของท่านั้น คราวนี้เลือก “เห็นหลายอย่างผัดกะทิ” มาชวนเข้าครัว ลองทำของอร่อยในความทรงจำกินกันดู

เห็น ที่จริงสมัยนั้นเขาใช้กันอย่างเดียว ไม่เห็นหอม ก็เห็นฟาง แต่วันนี้ว่ากันว่าเห็นให้ได้ประโยชน์เลิศก็ต้องมากกว่า 3 อย่างปนกันไป...อย่างนั้นเลือกเอา เห็นหอม เห็นฟาง เห็นหูหูลวมกันแล้วหนึ่งจานพอดี ชะล้าง ผ่า ตัด หั่นแบ่งเอาไว้ก่อน

หอมแดง 4 – 5 หัว ปลูกเปลือก หั่น สับ ซอยรอไว้, ไบโหระพา 5 ต้น เด็ดเอาแต่ใบ ตันและกิ่งทิ้งไป, กระปุกเกลือป่น เติริยมเคียงไว้ก่อน, หัวกะทิ หาได้ในตลาดสด หรือ น้ำกะทิเข้มข้นสำเร็จในถุงจากมินิมาร์ท หรือ ห้างสรรพสินค้าก็ไม่เกี่ยง พ ด้วย

กระทะตั้งไฟกลาง เทกะทิลงไปครึ่งถ้วย ถึงครากะทิร้อนแตกมันได้ที่ ทีนี้เติมหอมแดงที่สับไว้ลงไปทั้งหมด จนหอมแดงเนื้อสุกใส หรือไฟลงหน่อยแล้วค่อยเทเห็นหลายอย่างที่เตรียมไว้ลงไปผัด คั่ว พอกะทิแห้งขลุกขลิกจึงเติมน้ำกะทิที่เหลือลงไป แล้วใส่เกลือเติมเค็มเล็กน้อย หวานแทบไม่ต้องเพราะหอมแดงที่ใส่ไปหวานมากพออยู่แล้ว...ไบโหระพาเติมใส่เข้าไปเป็นประเด็นสุดท้าย

ขอบแห้ง ขอบแฉะแค่นี้ก็คอยดับไฟ ตักใส่จาน รับประทานกับข้าวสวยอุ่น ๆ...โอ้ย อร่อยดี มีประโยชน์ อย่าลืมนำปลาชิ้นเล็ก ใส่ด้วยเสิร์ฟพร้อมด้วย



ในงานนี้มีประโยชน์
“เห็น 3 อย่าง”

เห็นสามอย่าง คือ เห็น 3 ชนิด หรือ 3 ชนิดขึ้นไป จะเป็นเห็นสด หรือ เห็นแห้งก็ได้ นำมาปรุงอาหารแล้วกินได้ทั้งเนื้อเห็น และน้ำต้มเห็น

โปรตีนจากเห็น 3 อย่าง ร่างกายดูดซึมไปใช้งานได้ง่ายที่สุด ง่ายกว่าเนื้อสัตว์ โปรตีนจากเห็นจะไปสร้างกรดอะมิโนที่บำรุงสมอง ปรับสมดุลของการสร้างเซลล์ใหม่ในร่างกาย ขจัดสารพิษ ล้างสารพิษที่ตกค้างในตับ ช่วยบำรุงตับ และ ลดอนุมูลอิสระที่จะเกิดเป็นเซลล์มะเร็ง

และถ้าจะให้ดีก็ไม่นำไปผัดด้วยน้ำมัน เพราะในน้ำมันพืชตามท้องตลาดหลายชนิดเป็นต้นเหตุของโรคหลอดเลือด สังเกตว่าเมนูที่แนะนำคราวนี้ผัดด้วย “กะทิ”



๔ สัตกตาหู้

๓ ขอสเปรี้ยวหวาน

สำหรับอาหารจานนี้ ตัดสรรมาเพื่อคนรักมังสวิวัต มีรสชาติแบบอาหารไทยๆ แต่มีรูปแบบเหมือนอาหารฝรั่ง และยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูงที่อุดมไปด้วยโปรตีนจากถั่วเหลือง ซึ่งได้รับวิตามินต่างๆ จากผักหลากสีหลายชนิดและยังเหมาะกับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักอีกด้วย เพราะอาหารจานนี้จะได้รับพลังงานโดยรวมประมาณ 200 Kcal / จาน (ผู้หญิงต้องการรับพลังงานประมาณ 1500-1800 Kcal/วัน และผู้ชายต้องการรับพลังงานประมาณ 1800-2000 Kcal/วัน)



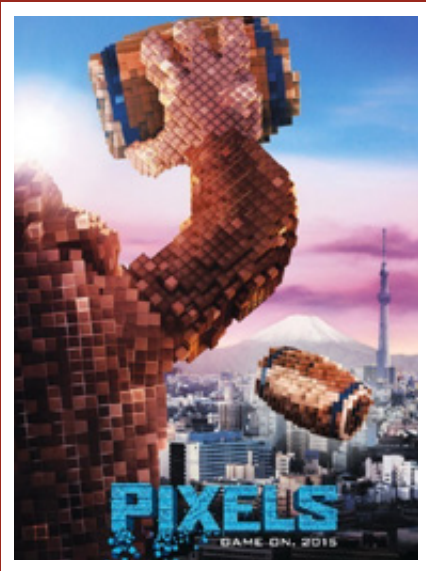
คุณค่าทางโภชนาการของเด็กเต้าหู้ขอสเปรี้ยวหวานมีดังนี้

- **เต้าหู้** เป็นแหล่งโปรตีนจากพืช มีแคลเซียมสูง แมกนีเซียมและวิตามินบี มีกรดไขมันอิ่มตัวต่ำ เต้าหู้ยังมีสารไฟโตเอสโตรเจนที่ช่วยป้องกันโรค มะเร็ง โรคกระดูกพรุนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด และยังมีใช้ทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้
- **สับปะรด** มีวิตามินซี กากใยอาหาร และมีคุณสมบัติในการย่อยโปรตีน ช่วยในการละลายลิ่มเลือด รักษาโรคโซนิสอักเสบ การติดเชื้อในระบบปัสสาวะ โรคข้อเสื่อมและ ปวดข้อในผู้สูงอายุ
- **พริกยักษ์** มีวิตามินซีสูง มีสารเบตาแคโรทีนมาก ช่วยต้านโรคมะเร็ง ขับเสมหะ ลดความดัน และลดไขมันในหลอดเลือดได้
- **หอมใหญ่** มีวิตามินซีสูง มีสารเคอราติน ที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย และยังพบว่าสารประกอบกำมะถันช่วยยับยั้งการก่อตัวของเซลล์มะเร็งได้ สารไซโคอัลลิอิน ในหอมใหญ่ ช่วยในการสลายลิ่มเลือด ป้องกันการอุดตันของเส้นเลือดในสมอง และยังมีคุณสมบัติช่วยลดน้ำตาลในเลือด ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน นักวิจัยระบุว่าควรกินหอมใหญ่ วันละ 200-300 กรัม เพื่อช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ดี
- **เห็ด** อุดมไปด้วยไนอาซิน และ โพแทสเซียม รวมทั้งแร่ธาตุอื่น ๆ วิตามินบี12 ช่วยต้านอนุมูลอิสระป้องกันมะเร็ง
- **คะน้า** มีสารเบตาแคโรทีน อุดมไปด้วย โฟเลต มีธาตุเหล็กและแคลเซียม ด้านมะเขีง มีสารอินโดล ช่วยลดฮอร์โมนเอสโตรเจน ในเพศหญิง ที่อาจทำให้เกิดโรคมะเร็งเต้านม
- **กระเทียม** ในกระเทียมมีสารประกอบกำมะถัน ช่วยลดความดัน ลดคอเรสเตอรอลในเลือด ฆ่าเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย ที่ก่อให้เกิดอาการหวัด ทั้งยังเพิ่มไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นสูงทำให้ไขมันในเลือดลดลงได้

ห้องอาหารโรงพยาบาลมิชชั่นภูเก็ต เปิดบริการ

อาทิตย์ - พุธ/สัปดาห์ เวลา 07.00 น. - 20.00 น.
 ศุกร์ เวลา 07.00 น. - 16.00 น.
 นักชิตฤกษ์ เวลา 07.00 น. - 18.00 น.

โทร : 076 237 220-6



Pixels

แนว : แอ็คชั่น, คอมเมดี้, ไซไฟ

นักแสดง : ฌอน บีน, อดัม แซนด์เลอร์, จอช แกด, มิเชล โมนาฮาน

ผู้กำกับ : คริส โคลัมบัส

โลกกำลังจะถึงกาลอวสานจากการรุกรานของเอเลี่ยนและเหล่าตัวละครจากวิดีโอเกม 8 บิท! หนังสือล่าสุดของพระเอกมาดกวน “อดัม แซนด์เลอร์” ที่ครั้งนี้นำหน้าที่เป็นผู้นำทีมเพื่อปกป้องและกอบกู้โลกจากมหันตภัยที่เกิดขึ้นจากความเข้าใจผิดของสิ่งมีชีวิตนอกโลก ก่อนที่ทุกสิ่งบนโลกใบนี้จะแตกสลายและกลายเป็นเพียงเศษซากพิทเซล

Movie



Single : เพียงฝัน

Artist : ธีร์ ไชยเดช

Style : Pop

Label : LOVEiS

คิดไปคิดมา นับเป็นเวลากว่า 13 ปีแล้ว ที่นักร้องหนุ่มใหญ่เสียงอบอุ่นคนนี้ไม่มีอัลบั้มใหม่ จะมีก็แต่อัลบั้ม Recoloured ที่หยิบเพลงเก่าของตัวเองทำดนตรีออกมาใหม่ให้พอหายคิดถึง “เพียงฝัน” Single แรกจากอัลบั้ม ‘ROBIN’ จึงเป็นเหมือนการแจ้งข่าวดีให้กับแฟนเพลงที่รอคอย ในส่วนของเพลงนั้นมีลีลาจากรีเอนจินต์ที่หลากหลายมากขึ้นแต่ยังคงละมุนละไมอย่างที่คุ้นเคย

Music



วิธีรับมือกับ “ตัวเขมือบความตั้งใจ” ในตัวคุณ

ผู้เขียน : MARCO VON MUNCHHAUSEN

ผู้แปล : ทสมา วรธนะภุคิ

สำนักพิมพ์ : วิเลิร์น

ทุกคนล้วนมี “ตัวเขมือบความตั้งใจ” อยู่ในตัวแทบจะทุกคน และทุกครั้งที่ตั้งใจทำอะไรดี ๆ เจ้าตัวเขมือบที่ว่านี่ก็จะออกมาขัดขวางทันที เช่นการที่เราตั้งใจจะทำอะไรสักชิ้นแต่ก็ล้มเลิกความตั้งใจแบบไม่เป็นท่า หรือจะเริ่มทำอะไรสักอย่างแต่ก็ชอบผลัดวันประกันพรุ่ง หนังสือเล่มนี้จะมาเผยเทคนิคทางจิตวิทยาที่คนเยอรมันนับล้านใช้รับมือกับเจ้าตัวเขมือบอย่างได้ผล นำไปใช้เป็นแนวทางผลักดันตัวเองให้บรรลุเป้าหมาย ไม่ว่าสิ่งที่ตั้งใจจะทำนั้นยากแค่ไหนก็ทำสำเร็จได้อย่างแน่นอน

Book



ธนชัย กระจกนิรภัย

TNC Quality is remembered long



- กระจกนิรภัยเทมเปอร์
- กระจกนิรภัยเทมเปอร์ตัดโค้ง
- กระจกนิรภัยลามิเนต
- กระจกนิรภัยเทมเปอร์ลามิเนต
- กระจกตกต่าง



สำหรับ งานอาคาร งานโชว์รูม งานราวกันตก งานตู้โชว์สินค้า งานบานเปลือย งานประตูอัตโนมัติ งานกระจกห้องน้ำ งานกระจกตกแต่งภายใน และทุกงานกระจกที่ต้องการความสวยงามเป็นอัตลักษณ์เฉพาะ แข็งแรงและปลอดภัย



บริษัท ธนชัย กระจกนิรภัย จำกัด

36 หมู่ 4 ต.ฉลอง อ.เมือง จ.ภูเก็ต 83130

โทร. 076 - 374 812-3

โทรสาร 076 - 374 814

E-mail : thanachaisafetyglass-tg@hotmail.com

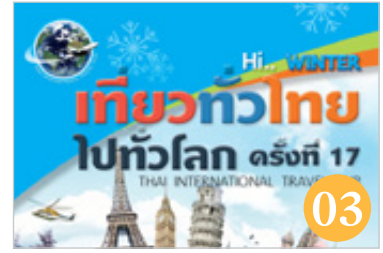
Line ID : 076 374 812



01



02



03



04



05



06

01 8 - 9 ส.ค. 58

“มาม้ามาเปิดท้าย แม่ แม่ แชร่ของใช้ ซื่อปลุกใจ ได้ของดี”

ตั้งฮั่วเล็งชวนแม่ แม่ มาเปิดท้าย แชร่ของรัก แบ่งปันของเก่า ส่งต่อเบาๆ ในราคามีตรภาพ พบสินค้าสำหรับแม่และเด็ก ณ ชั้น 5 ตั้งฮั่วเล็ง ธนบุรี

04 25 - 31 ส.ค. 58

มหกรรมแฟรนไชส์ สร้างเศรษฐกิจ 2015

พบกลุ่มธุรกิจแฟรนไชส์กว่า 100 บูธ อาทิเช่น แฟรนไชส์อาหาร ความสวยงาม ธุรกิจค้าปลีก และแฟรนไชส์ดาราที่คัดมาให้ผู้เข้าชมงานได้เลือกสรรอย่างหลากหลาย พร้อมโปรโมชั่นมากมายภายในงาน ณ ซีคอน บางแค

02 9 ส.ค. 58

“Runsberry วิ่งเพื่อแม่ ดูแลด้วยไรซ์เบอร์รี่”

ขอเชิญร่วมการแข่งขันวิ่งมินิมาราธอน ชิงถ้วยประทาน พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ ในงาน “Runsberry วิ่งเพื่อแม่ดูแลด้วยไรซ์เบอร์รี่” เพื่อสร้างค่านิยมให้คนหันมารับประทานข้าวไรซ์เบอร์รี่กันมากขึ้น บริเวณสวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่สมาคมรักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ถนนศรีอยุธยา โทร. 0 2280 7667, 02628 8313 หรือ www.facebook.com/รักใคร่ให้ไรซ์เบอร์รี่

05 29 - 30 ส.ค. 58

การแข่งขันจักรยาน เชื้อนภูมิพลเสด็จเสนาหนานชาติ ครั้งที่ 14 @ เชื้อนภูมิพล จังหัดตก

ขอเชิญร่วมแข่งขันจักรยานเสด็จเสนาหนานชาติชิงถ้วยเกียรติยศระดับตราสัญลักษณ์ฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปีครองราชย์ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในงาน “เชื้อนภูมิพลเสด็จเสนาหนานชาติครั้งที่ 14 ประจำปี 2558 ณ เชื้อนภูมิพล อ.สามเสา จ.ตก

03 13 - 16 ส.ค. 58

งานเสด็จเสนาหนานชาติ ไปทั่วโลก TIF ครึ่งที่ 17

มหกรรมเสด็จเสนาหนานชาติและบริการด้านการท่องเที่ยวทั้งในประเทศและต่างประเทศ จัดโดย สมาคมไทยบริการท่องเที่ยว ร่วมกับ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) และธุรกิจ ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

06 22 - 23 ส.ค. 58

เทศกาล เสด็จเสนาหนานชาติ 5 ภาค 2558 @ขอนแก่น

เทศกาลที่รวบรวมทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว สินค้าของดีและการเสด็จเสนาหนานชาติทุกภูมิภาค และชมมินิคอนเสิร์ตจาก บี้ สุกฤษฎี ณ ขอนแก่นฮอลล์ ชั้น 5 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่าขอนแก่น

อีกขีดขึ้น..
สุดยอดนวัตกรรมความคมชัด

Sony Digital Cinema™ 4K

เฉพาะที่โรงภาพยนตร์ในเครือ เอส เอฟ ทุกสาขา ทั่วประเทศ

COMING ATTRACTION



The Fantastic Four



เรื่องราวเริ่มต้นจากการที่ความฝันในการเดินทางสู่อวกาศของ ดร.ริค ไรชาร์ด เป็นจริงได้ ด้วยการสนับสนุนของรัฐบาลและ วิกเตอร์ วอน ดุม มหาเศรษฐีพันล้าน และอดีตคู่แข่งสมัยเรียนของเขา ทำให้ริค ไรชาร์ดและสมาชิกในทีม ได้ร่วมเดินทางสู่อวกาศ ไปยังศูนย์กลางของ พายุคอสมิก เพื่อไขความลับ เรื่องรหัสพันธุกรรมของมนุษย์ อันจะเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ

6 ส.ค. 58



Inside Out



การเติบโตอาจไม่ใช่เรื่องง่าย และมันก็เป็นเช่นนั้น เมื่อ "โรสีย์" เด็กหญิงวัย 11 ปี พุ่งเติบโตขึ้นมาจากชีวิตแบบตะวันตกตอนกลาง ต้องย้ายมาอยู่กับครอบครัวชาวอเมริกัน ตามพ่อของเธอที่ได้รับภาระงานใหม่ที่เหมือนเดียวกับเธอทุกคน โรสีย์ ถูกควบคุมด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่ซ่อนตัวอยู่ภายในศูนย์บัญชาการใหญ่ ซึ่งเป็นศูนย์ควบคุมส่วนกลางภายในจิตใจของโรสีย์ ที่ที่พวกเขาคอยช่วยแนะนำเธอให้ผ่านชีวิตในแต่ละวันได้ ความสำเร็จอันยิ่งใหญ่กลับขัดแย้งกับเองในการใช้ชีวิตท่ามกลางเมืองใหม่แห่งนี้

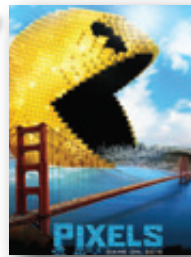
13 ส.ค. 58



The Man from U.N.C.L.E.

เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นเมื่อต้นปี 1960 ระหว่างมีสงครามเย็นปะทุขึ้นอย่างหนัก หน่วย The Man from U.N.C.L.E. ซึ่งมีสายลับชื่อเอชไอเอ และสายลับคอมมิวนิสต์ชื่อเคอริส ทั้งคู่ต้องทำงานที่ความบาดหมาง และร่วมกับปฏิบัติการที่ดุเดือดขององค์กรแห่ง อยุ่กฎหมายลับทั่วโลก ซึ่งมีจุดประสงค์การทำลายสมรภูมิของพวกอานาโงโดยการฟื้นฟูอาวุธนิวเคลียร์ และเทคโนโลยี พู้นการพวกเขาได้มีเพียงคนเดียวคือลูกสาวของนักวิทยาศาสตร์ชาวเยอรมันที่ หายตัวไป เธอคือหญิงสาวผู้กล้าหาญที่เข้ามาช่วยภารกิจราชการ ทั้งคู่ต้องแข่งกับเวลาเพื่อหาตัวเธอและปกป้องโลกจากควอนิวเคลียร์

13 ส.ค. 58



Pixels



เมื่อไม่นานมานี้ได้ถูกปล่อยตัวอย่างสั้นๆ ออกมาเรียกน้ำย่อยให้แฟนๆ คลั่งกันไปเสียๆ หน่อย เมื่อประมาณกลางเดือนมีนาคมที่ผ่านมา ก็ได้ปล่อยตัวอย่างออกมาอีกครั้งกับตัวอย่างฉบับเต็ม ซึ่งเรียกความสนใจจาก คนดูทั่วไปได้มากทีเดียว โดยนอกจากเนื้อเรื่องที่มีความแปลกใหม่และการใช้เทคนิค CG มาสร้างสรรคให้ตัวละคร 8 บิตให้มาโลดเล่นในโลกได้อย่างตระการตาแล้ว ยังได้พบกับ คริส โคลัมบัส ที่เคยฝากผลงานจาก Harry Potter และ The Goonies ร่วมด้วย นักแสดงหนุ่มมาดกวนอย่าง อัดัม แซนด์เลอร์ มารับบทนำของเรื่องอีกด้วย

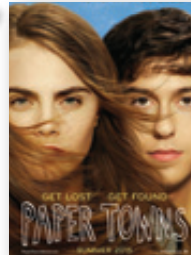
20 ส.ค. 58



Hit man

ศูนย์กลางของวงการตัวตลก พูซึ่งเปลี่ยนจินตนาการให้เป็นเครื่องมือสังหารอันร้ายกาจ ตัวเลขสองหลักสุดท้ายบนรอยสักรูปมาร์คคิดบริธวาทายกอยของเขาเป็นที่รู้จักกันดี กับสุดยอดนักวิจัยแห่งกระทรวงความมั่นคงแห่งความสงบ ความรวดเร็ว ความอดทนและสติปัญญาที่เฉียดฉิวลาดเป้าหมายสำคัญของเขาคือบริษัทยักษ์ใหญ่ ซึ่งเขาวางแผนจะปล้นความลับของ Agent 47 เพื่อสร้างกองกำลังที่มีพลังเหนือกว่าตัวเขาเอง เป็นพรรคพวกกลุ่มของหญิงสาวผู้ซึ่งกุมความลับ และมีพลังอำนาจที่จะสามารถเอาชนะศัตรู

20 ส.ค. 58



Paper Towns

กลับมาอีกครั้งกับเรื่องราวสุดประทับใจด้วยพัฒนาการระหว่างควินติน กับ มาร์โก เพื่อนบ้านที่ดูกลับของเขา เธอรักเรื่องลึกลับจนกลายเป็นคนแบบนั้นหลังจากที่ได้พาเขาไปพจญภัยที่วันเกิดของพวกเขาทั้งคู่กัน มาร์โก ได้หายตัวไปและทิ้งปริศนาไว้ให้ ควินติน หาคำตอบการค้นหาเธอทำให้ควินตินและเพื่อนๆ ที่มีหัวใจผิวนิวตันเป็นผู้รักเดินทางแห่งความสุขที่มีทั้งความสนุกสนานและความตื่นเต้น ซึ่งท้ายที่สุดแล้วสำหรับ การตามรอยมาร์โก ควินตินต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงเรื่องมีกราฟและความรักที่แท้จริง

27 ส.ค. 58

นักเรียน นักศึกษา ดูหนังสุดคุ้ม เริ่มต้นเพียง 70 บาท ทุกเรื่อง ตลอดวัน

student card

สมัครได้ 1 สิทธิ์ ต่อวัน

www.sfcinematicity.com

ความสุขไม่สิ้นสุด.. รุนใหญ่ ดูหนังสุดคุ้ม

อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เริ่มต้นเพียง 60 บาท

ทุกเรื่อง ทุกรอบ

• จองชมขึ้นโปรแกรมที่สาขาของตน

SFX CINEMA เอส เอฟ เอ็กซ์ ซีนม่า เซ็นทรัล พญา ชัย จอมบึง - สอนทาม 033-003-555

SFC SF CINEMA CITY เอส เอฟ ซีนม่า ซิตี้ เซ็นทรัล พญา ชัย จอมบึง - สอนทาม 038-361-500



my 3 G รวดเร็วและครอบคลุม 77 จังหวัดทั่วประเทศ



network by CAT

my 3G รายเดือน ได้เยอะ เล่นเยอะ

เริ่มต้นเพียงรายเดือนละ:

100

บาท



Call Center 02-401-2222



www.mybycat.com



facebook.com/mybycat