

# Together

POSITIVE LIFESTYLE MAGAZINE

MAGAZINE  
FOR  
FREE

เมืองราชบุรี  
เมืองไร่

Vol. 73 November  
2015

Also Available on the App Store



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



บ้านคุณสุข  
Baan Koonsuk  
Bangsarae - Sattahip

Last  
6  
Units

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



# Pool Villa

2 Designs – 2 Choices  
Over 140 Sq.w

Tel. 080 - 091 11 55

Tel. 080 - 091 11 33

อ่าวยาง  
จันทบุรี



Standard Room / Seaview Room / Triple Deluxe Room

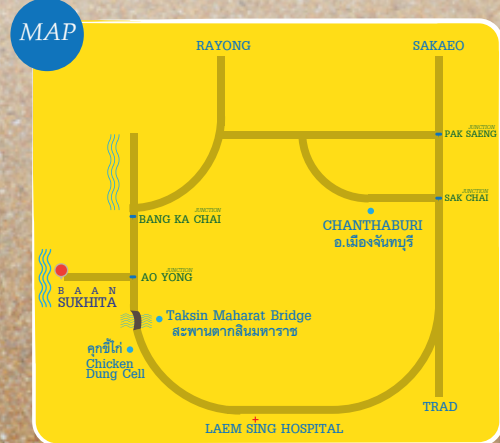
“บ้านสุขिता” อ่าวยาง ชายทะเลจันทบุรี

โรงแรมริมหาดทรายสีทอง เม็ดทรายเกล็ดละเอียดเปล่งสีลันลูกสาวแวววับเมื่อยามตะวันอัสดง ก่อนแสงแดดจางจะลับลงขอบฟ้า  
หายไปกับขอบทะเล ฟินแผ่นน้ำยังมีเกาะเล็กๆ ประดับไว้ไม่ให้เว้งว่าง...คลื่นซัดทรายผิวแผ่วบางเบาให้ไม่เหงา...ปูลม ตัวเล็ก ตัวน้อย หยุดแล้ววิ่ง  
วิ่งแล้วหยุดอีก เดี่ยวผลุลงรู ประเดี้ยวก็โผล่จากรู เมียงมองท่างักแล้วไปต่อ ชีวิตชีวาเพียงพอดี อิ่มสุขเล็กน้อยก่อนพลบค่ำ สุขอย่างสงบ  
ไม่พบคนพลุกพล่าน อยู่กับธรรมชาติตั้งแต่เช้ายันค่ำจนค่ำยันเช้า

ห้องพักสวยสะอาดชายทะเลแสนงาม กับสนามหญ้าและร่มไม้ใหญ่ บรรยากาศแบบนี้ถ้าจะมีหลายที่ หลายแห่งบนเกาะกลางทะเล  
ห่างไกล แต่จะดันดันกันไปให้เหนื่อยกันทำไม ขับรถจากกรุงเทพฯไม่ไกลนัก ไม่ทันเมื่อย 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](http://www.baansukhita.com)



**Promotion** แสดงใบปลิวนี้ รับส่วนลดทันที Weekday 40% Weekend 20%

(กรุณาสารองห้องพักล่วงหน้า)  
ใช้ได้ถึง 31 ตุลาคม 2558

# Editor's Talk

Atlas ยักษ์เทพ ตระกูลเทพเจ้า Titan ในตำนานทางความเชื่อของ ชาวอารยธรรมกรีก-เมดิเตอร์เรเนียน กว่า 4,000 ปีก่อน และ 3,000 ปีต่อมาเมื่อเดินทางถึงดินแดนสุวรรณภูมิแผ่นดินไทยในวันนี้ กลายเป็นเช่นไร ใน Art & Culture “ยักษ์แบกและเมืองโบราณบ้านคูบัว”

“ใบหน้าแห่งบายน และ ชัยวรมันที่ 7” นักร้อยใบหน้ามีที่มา ตระหง่านเด่นทุกทิศทาง จากจัตุรมุขปราสาทหินหลายสิบยอดปราสาทปราสาท อันเป็นศูนย์กลางแห่ง นครธม ที่นั่นคือ “ปราสาทบายน” ใบหน้ามีที่มาเหล่านั้นเป็นใบหน้าของใครกัน ตามไปดูใน Feature

Good Trip เล่มนี้พาไปเที่ยวสบายๆ กับ รุ่งอรุณในบรรยากาศเมืองเก่าริมแม่น้ำตลาดเช้า กาแฟเข้มใส่มัขันทวน น้ำชา ซาลาเปา ปาท่องโก๋ ไข่ลวก พระบิณฑบาต พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติตามู่ทุ่งแก่ชราคงขลัง และสามล้อถีบ...ที่ เมืองราชบุรี เมืองโอบ่ง



22

18

## Contents

Issue 6 Vol. 73 November 2015

4 : What's News

6 : Feature

ใบหน้าแห่งบายน และ ชัยวรมันที่ 7

10 : Did You Know?

12 : Green Space

18 : Art & Culture

ยักษ์แบกและเมืองโบราณบ้านคูบัว

20 : World Technology

21 : Health Care

22 : Good Trip

เมืองราชบุรี เมืองโอบ่ง

28 : Good Dish

30 : Recommended

32 : Calendar

# Together

POSITIVE LIFESTYLE MAGAZINE

บรรณาธิการ : ยอด เนตรสุวรรณ

กองบรรณาธิการ : พัดลา ตริรัตน์, เขมาภรณ์ นิกิต อัครสุนทร

ศิลปกรรม : เกื้อกุล เกตุสาร, ธนิวัน เลิศศรีวิญ

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 : บุณเกียรติ วิวัฒนเนถนา

ผู้จัดการทั่วไป : บุณกรวิทย์ วิวัฒนเนถนา

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด : วิมลสมา กวักโสภณ

ผู้จัดการแผนกขายโฆษณา : ศักดิ์ชัย วิวัฒนเนถนา

พิมพ์ที่ : บริษัท เลิฟเอนด์ไลฟ์สไตล์ จำกัด

Email : together@vcspot.co.th

www.facebook.com/together.forfree



## WHERE TO FIND TOGETHER MAGAZINE

กรุงเทพฯ : สยามกอล์ฟ 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. กรุงเทพพวิทยา, สมิตเวช พญาไท, โรงแรมเดอะโตรี รีสอร์ท, CAT เขตตะวันออก, บริษัท อินเทอร์เน็ตอีสต์ จำกัด, มหาวิทยาลัยบูรพา, CPAC, ชลบุรีอียูซี เซลล์, ศูนย์บริการ AIS, ศูนย์บริการ 3BB, ศูนย์การค้าแปซิฟิก พาร์ค ศรีราชา, เซ็นทรัล บีช, เซ็นทรัล เซ็นเตอร์ พทยา, เซ็นทรัล พลาซ่า ชลบุรี, สยามกอล์ฟ แหลมฉบัง อินเทอร์เน็ต, บูรพาออล์ฟ คลับ, ร้าน Fitting Golf

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

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

Together App , SWipeBook : Available on the App Store

*Siam  
Oriental  
Condos*

PRATAMNAK, PATTAYA

Completion in 1<sup>st</sup> quarter 2016

# tropical garden



## Tropical Garden

Spectacular condominium on Pratamnak Soi 4

081-000-66-01

[www.siamoriental.net](http://www.siamoriental.net)

## มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จับมือ เซเว่นฯ นำร่องชวนนักศึกษา “เลิกใช้ถุงพลาสติก” ครั้งแรกในประเทศไทย



มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ร่วมกับ เซเว่น อีเลฟเว่น จัดโครงการ “มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ชวนเลิกใช้ถุงพลาสติกใน ร้านเซเว่น อีเลฟเว่น” เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นที่ทราบดีว่า ถุงพลาสติกเป็นขยะที่ใช้เวลาในการย่อยสลายยาวนาน และกระบวนการกำจัดพลาสติกยังก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจกซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของภาวะโลกร้อน

## โรงพยาบาลตึก



เมื่อเร็วๆ นี้ โรงพยาบาลตึกสถานพยาบาลแห่งใหม่ของคนภูเก็ต เปิดให้บริการอย่างเป็นทางการ เพื่อรักษาโรคทางอายุรกรรม และอุบัติเหตุฉุกเฉินตลอด 24 ชั่วโมง ภายใต้แนวคิดการให้บริการที่รวดเร็ว ราคาคุ้มค่า และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม งานนี้ได้รับเกียรติจาก นายจรเกียรติ รักพานิชมณี รองผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต พร้อมด้วย แพทย์หญิงปรมาภรณ์ ปราสาททองโอสถ รองประธานคณะผู้บริหารเครือโรงพยาบาลกรุงเทพ ร่วมเป็นประธานในพิธีเปิดอย่างเป็นทางการ โดยมีคณะผู้บริหารระดับสูงในเครือกรุงเทพดุสิตเวชการ สถานพยาบาลพันธมิตร ตลอดจนหัวหน้าส่วนราชการ องค์กรเอกชน และคณะสื่อมวลชนให้เกียรติเข้าร่วมงานเป็นจำนวนมาก



## เปิดประสบการณ์ใหม่ที่พิเศษยิ่งกว่ากับตำรวจท่องเที่ยว ด้วยแอปพลิเคชันเสมือนจริง ‘Thailand Tourist Trips and Tips AR Book’

ตำรวจท่องเที่ยวล้ำสมัย และไม่เคยหยุดยั้งในการพัฒนาการให้บริการ ด้วยการเปิดตัวแอปพลิเคชันเสมือนจริง ‘Thailand Tourist Trips and Tips AR Book’ ซึ่งเป็นกรนำเทคโนโลยีเสมือนจริง (Augmented Reality หรือ AR Code) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการให้บริการและประชาสัมพันธ์ข้อมูลต่างๆ ที่ควรทราบแก่นักท่องเที่ยว สร้างความเชื่อมั่นด้านความปลอดภัยและภาพลักษณ์ที่ดีด้านการท่องเที่ยวของประเทศเพื่อก้าวสู่การเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวแห่งเอเชีย (Tourism Capital of Asia) สามารถดาวน์โหลดได้แล้ววันนี้ที่ App Store สำหรับ iOS และ Google Play สำหรับ Android

## ไนท์บริดจ์ ดิโอเซียน ศรีราชา คอนโดหรู สไตล์ญี่ปุ่น อล่องเปิดโครงการ



โครงการ ไนท์บริดจ์ ดิโอเซียน ศรีราชา คอนโดหรู สไตล์ญี่ปุ่น วิว360 องศา KnightsBridge the Ocean Sriracha “ฟ้าจรดน้ำ ทะเลจรดภูเขา” คอนโดใหม่ บนถนนสุขุมวิท คอนโดหรูที่เพียบพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครันกับทุกรายละเอียด Onsen Jacuzzi ทุกห้อง - Hi Speed Internet - Broadband - Home - Made Kitchen และบริการแบบ Hotel Service สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 061-395-3000

## ‘ถนนดูดน้ำ’ จะตกหนัก พายุเข้า ก็ ‘เอาอยู่’



แนวคิดที่ใช้พื้นผิวถนนเป็นพื้นที่ระบายน้ำ ชั้นแรกคือ Topmix Permeable พัฒนาโดย Lafarge Tarmac Limited โดยโครงสร้างของ Topmix Permeable เป็นคอนกรีตที่เกาะตัวแบบมีช่องว่าง เพื่อให้ น้ำซึมผ่านไหลลงไปยังพื้นผิวถนนชั้นล่างที่ติดตั้งระบบระบายน้ำไว้ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการระบายน้ำแทนการพึ่งพาท่อระบายน้ำที่อยู่ด้านข้างถนนเพียงอย่างเดียว ชั้นที่สองคือ Permeable Interlocking Concrete Pavements พัฒนาโดย Interlocking Concrete Pavement Institute : ICPI) กับโครงสร้างที่คล้ายกับคอนกรีตตัวหนอนที่เราพบเห็นตามทางเดินเท้า ความพิเศษอยู่ที่การเตรียมพื้นผิวบริเวณด้านล่างถึง 3 ชั้นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการซึมซับน้ำ ส่วนด้านบนสุดเป็นคอนกรีตตัวหนอนที่ถูกออกแบบให้มีช่องระบายน้ำระหว่างกัน คอนกรีตตัวหนอนแต่ละตัว ทั้งสองแนวคิดถูกออกแบบเพื่อรองรับปริมาณน้ำฝนที่มีมาก เหมาะสำหรับใช้ทำผิวจราจร ลานจอดรถ สนามกีฬา หรือถนนหนทางภายในหมู่บ้าน

# เวซสุวรรณทัวร์ท่องเที่ยว

โทร : 038 467888 WWW.VESSAWANTRAVELS

IATA : 35305421 ใบอนุญาตประกอบธุรกิจนำเที่ยวเลขที่ 11/1269



**เที่ยวยุโรป 7 ประเทศ อิตาลี สวิตเซอร์แลนด์ เยอรมนี เช็ก สโลวีค ฮังการี ออสเตรีย**  
9 วัน 6 คืน โดยสายการบินเอมิเรตส์

- มหาวิหารแห่งมิลาน (Milan) เมืองหลวงแห่งแฟชั่นโลก ที่สวิตเซอร์แลนด์ ทั้งเมืองอินเทอร์ลาเคน (Interlaken)
- ลูเซิร์น (Lucerne) เมืองท่องเที่ยวออสเตรีย พาขึ้นรถไฟพิชชอยคธา Jungfrau)
- ชมจัตุรัส มาเรียนพลาซ (Marienplatz) ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของประวัติศาสตร์
- ชมเมืองเก่าปราก (Prague) ซึ่งจะทำให้คุณหลงรักแบบไม่รู้ลืม ถ่ายรูปกับรูปปั้นที่จุดแห่งความสวยงามของกรุงบูดาเปสต์ (Budapest)
- เข้าชมพระราชวัง เชินบรุนน์ (Schonbrunn Palace) อันโด่งดังของออสเตรีย

กำหนดการเดินทาง 28 ส.ค.-5 พ.ย.2558 11-19.25 พ.ย.-3 ส.ค.30 พ.ย.-8 ส.ค.2558  
13-21 ส.ค.21-29.22-30 ส.ค.2-10 ส.ค.2559 **ราคาเริ่มต้น 65,900.-**  
25 ส.ค.-2 ม.ค.26 ส.ค.-3 ม.ค.27 ส.ค.-4 ม.ค.2559 **ช่วงเทศกาลปีใหม่**  
28 ส.ค.-5 ม.ค.29 ส.ค.-6 ม.ค.30 ส.ค.-7 ม.ค.2559 **ราคาเริ่มต้น 75,900.-**

**เนเธอร์แลนด์ เยอรมนี ดัทช์แลนด์ เบเนลักซ์ 7 วัน 5 คืน**  
โดยสายการบิน EVA AIR

- นำท่านเที่ยวชมความยิ่งใหญ่ของ มหาวิหารโคโลญ (Cologne Cathedral)
- ต่อเรือ Rhine Cruise ชมความงามสองฝั่งแม่น้ำไรน์
- เข้าชมปราสาทฮอเฮินเฮลมันน์ (Heidelberg Castle) กลางหุบเขาอันสวยงาม
- ชมพระราชวังลูคsembวร์คที่ลักเซมเบิร์ก (Luxembourg) กลางหุบเขาอันสวยงาม
- เยือนจัตุรัสกรังด์ปลาซ (Grand Place) จัตุรัสที่กล่าวกันว่าสวยที่สุดในยุโรป
- ต่อเรือเที่ยวอัมสเตอร์ดัม (Amsterdam) ดินแดนแห่งกังหัน

กำหนดการเดินทาง 5 - 11 ก.ย.26 ก.ย.2 ส.ค.3-9 ส.ค.2558 **ราคาเริ่มต้น 49,900.-**  
22-28 ส.ค. , 5-11 พ.ย. , 19-25 พ.ย.  
29 ส.ค. - 4 ม.ค. 2559 **ราคาเริ่มต้น 65,900.-**

**ฮ่องกง-มาเก๊า ดินแดนแห่งพระใหญ่ล้านศก 4 วัน 3 คืน**  
โดยสายการบินคาร์เธย์ แปซิฟิก

- ชมบรรยากาศสวยสดงดงามที่ VENETIAN RESORT HOTEL และชมชมเทพารักษ์โต
- ดินแดนแห่งใหม่ TOY STORY
- นั่งกระเช้ามองบึง ชมวิ 360 องศา ไหว้พระพระใหญ่ล้านศก
- ไหว้พระซุซง ณ วัดเขากงหวี และองค์เจ้าแม่กวนอิม ณ หาดทิพย์
- ช้อปปิ้งสินค้าแบรนด์เนมชื่อดัง ย่านถนนเลอซานก่อนกลับ

กำหนดการเดินทาง **ช่วงเทศกาล ปีใหม่**  
วันที่ 30 ธันวาคม - 2 มกราคม 2559 **29,900.-**  
วันที่ 31 ธันวาคม - 3 มกราคม 2559 **29,900.-**

**SUPER PRO TAKAYAMA-TOKYO 7 วัน 5 คืน**  
โดยสายการบินแอร์เอเชีย

- เที่ยวเมืองหลวงเก่า ตั้งเดิมที่เมืองเกียวโต (วัดคิโยมิชิ, ศาลเจ้าฟูชิมิอินาริ)
- เที่ยวชมหมู่บ้านหมู่บ้านชิราคาวาโกะ พร้อมเดินเล่นเมืองเก่าทาคายามา
- ชมความสวยงามของภูเขาไฟฟูจิ (ขึ้นรถไฟชินจูกุสายพิเศษ)
- นมัสการพระพุทธรูป 2 วัดตั้งขึ้นชื่อทั้ง วัดอารากุฮะและวัดคามิกุระ
- ช้อปปิ้งอย่างจุใจในแหล่งช้อปปิ้งชื่อดังที่ ชิบูย่า เซ็นทรัล, จีดีบีโอออน
- อาหารค่ำเชิ้ออเนก เพื่อสุขภาพและผ่อนคลายความเหนื่อยล้า
- บินกับแอร์เอเชียพร้อมนำนักกระเป๋านำใบ 20 กิโล พร้อมสิทธิอาหารวีเอมเออร์

วันเดินทาง: 08 - 12, 13 - 19 ส.ค. 2558 (ปิดวันเสาร์) **43,900.-**  
20 - 26, 21 - 27, 22 - 28 ส.ค. 2558 (ปิดวันเสาร์) **45,900.-**  
03 - 09, 10 - 16, 17 - 23, 24 - 30 พ.ย. 58 **48,900.-**  
02 - 08, 03 - 09, 04 - 10, 08 - 15 ส.ค. 2559 **49,900.-**  
11 - 17, 18 - 24 ส.ค. 58 **47,900.-**  
22 - 28, 29 - 04, 24 - 30, 25 - 31 ส.ค. (ปิดวันเสาร์) **52,900.-**

**"The world is a book and those who do not travel read only one page." - St. Augustine**

**เวียดนามเหนือ ฮานอย ฮาลอง นิงห์บิ่งห์ 4 วัน 3 คืน** โดยสายการบินนกแอร์

- ต้องเที่ยวชมมรดกโลกฮ่าว "ฮาลองเบย์"
- เที่ยวเมือง นิงห์บิ่งห์ ชมวิถีชีวิตชาว "ฮาลองบง"
- เคาทศประเพณีฮานอยคือโฮจิมินห์ วีรบุรุษของชาวเวียดนาม
- ชมโชว์หุ่นกระบอกน้ำ วัฒนธรรม 1 เดียวในโลก
- ช้อปปิ้งสินค้าพื้นเมืองหลากหลายชนิด ชม 36 สาย
- พิเศษ ! อาหารพื้นเมืองเวียดนาม, ซี่ฟู้ด และบุฟเฟ่ต์เวียดนามชาติ รมเลิศ

\*\*\*พิเศษ ! FREE WIFI ON BUS \*\*\*

กำหนดการเดินทาง วันที่ 04 - 07 , 10 - 13 , 17 - 20 ส.ค. 58 **ราคา 11,900.-**  
วันที่ 31 ส.ค. 58 - 03 ม.ค. 59 เทศกาลปีใหม่ **ราคา 13,900.-**

**เที่ยวเกาหลี Joyful Ski & Snow 5 วัน 3 คืน** โดยสายการบินไทย

- เที่ยวสวนสนุก Everland ตั้งอิมกับบัตรเล่นได้ไม่จำกัดรอบ
- ชมวัฒนธรรมเกาหลีบ้านคังเมืองเกาหลี หมู่บ้านลูกชนฮันฮอก
- สนุกสนานบนลาน สกีขนาดใหญ่ หลากหลายกิจกรรมทางสกี
- พิเศษ... บูฟเฟ่ต์เกาหลีบูฟเฟ่ต์ย่างแบบไม่อั้น!!!
- พาท่านชม Alive Musuem ดินแดนใต้กับพิพิธภัณฑ์ภาพวาด 3 มิติ
- ช้อปปิ้งแหล่งช้อปปิ้งชื่อดัง...เมืองจง, ทงแดมุน , ถนนช้อปปิ้งของเกิล
- ชมและรับชมละครเวทีรสจ จากภายในได้ !!
- พิเศษ...สำหรับท่านที่มี Rop.สามารถสะสมโมเสได้ 50 %

กำหนดการเดินทาง วันที่ : 05-09 ส.ค. 58 (วันต่อพาส) 09 -13,10 -14 ส.ค. 58 (วันวีรกรรมฤดู) **28,900.-**  
วันที่ : 24 - 28, 25 - 29 ส.ค. 58 (วันคริสต์มาส) **28,900.-** วันที่ 18 - 22 ส.ค. 58 **27,900.-**  
วันที่ : 29 ส.ค.-02 ม.ค.30 ส.ค.- 03 ม.ค.31 ส.ค.-04 ม.ค.59 (วันฤดูร้อนปีใหม่) **34,900.-**

**สิงคโปร์ครบสูตร ยูนิเวอร์ แชล สตูดิโอ มาริน่า เบย์ แซนด์ เที่ยวเกาะเซ็นโตซ่า** **4 วัน 3 คืน** โดยสายการบิน **AirAsia**

- ชมสิ่งน่าทึ่งแห่งความมั่งคั่ง fountain of wealth ที่เชื่อว่าจะนำพาพบกับโชคความ
- ชมสวนสาธารณะที่สวยงาม และถ่ายรูปเป็นที่ระลึกกับนกฟลามิงโก้
- ชมภาพยนตร์ 4 มิติ, เอนิเมชันอวกาศ, ชมโชว์ "wings of time" ที่เกาะเซ็นโตซ่า
- ช้อปปิ้งบนถนนช้อปปิ้ง อากี เช่น เซ็นทรัลพาร์ค, ไบวัน
- สนุกเล่นวันกับยูนิเวอร์แซล สตูดิโอ กับเครื่องเล่นไม่จำกัดรอบ
- โรงแรมหรู มาริน่า เบย์ แซนด์ ซึ่งมี สวนลอยฟ้าที่ใหญ่ที่สุดในโลก
- ชมสวนพฤกษศาสตร์ริมน้ำมาริน่า "Gardens by the Bay"
- ต้องเที่ยวชมโบสถ์หน้าสิงคโปร์ที่ถ่ายรูปและถือลูกบอลสีโดโรเจ
- พิเศษ ! รับประทานพื้นเมืองฮาลอง เช่น ข้าวมันไก่, ปักกุด

กำหนดการเดินทาง : วันที่ 30 ส.ค. - 02 ม.ค. 59 **26,900.-**  
วันที่ 31 ส.ค. - 03 ม.ค. 59 **26,900.-**

**The Vacations Time**

นับร้อยใบหน้าที่มา  
ตระหง่านเด่นทุกทิศทางจากจักร-  
มุขปราสาทหินหลายสิบยอดปรากฏ  
ปราสาท อันเป็นศูนย์กลางแห่ง  
นครธม ที่นั่นคือ “ปราสาทบายน”  
ปราสาทหินยิ่งใหญ่อลังการแต่ไร้  
กำแพงรอบด้าน เพราะอยู่ในฐานะ  
เป็นเอกแห่งขอบเขตเมืองใหญ่  
“นครธม” มหานครของพระเจ้าผู้สร้าง  
“พระเจ้าชัยวรมันที่ 7”

---

## ใบหน้าที่แห่งบายน และ ชัยวรมันที่ 7

---





สนับสนุนโดย ท่าเรือแหลมฉบัง



Laem Chabang Port

พระเจ้าชัยวรมันที่ 7 กับการกลับมาที่ยิ่งใหญ่ของพระองค์ ช่วงชิงราชบัลลังก์คืนจาก พระเจ้าชัย-อินทวรมัน แห่ง อาณาจักรจามปา ที่นำกองทัพเรือเข้ามายึดครองนานถึง 4 ปี และถึงในพ.ศ. 1724 นครธมก็กลับเข้าสู่ความสงบสุขภายใต้บารมีของพระองค์ “พระเจ้าชัยวรมันที่ 7” ในกำแพงมหานครที่มีอาณาบริเวณถึง 9 ตารางกิโลเมตร

ปราสาทบายน นับเป็นศาสนสถานที่ยิ่งใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งของโลก และที่ไม่เพียงความยิ่งใหญ่อลังการทางด้านงานสถาปัตยกรรม ยังโดดเด่นด้วยงานประติมากรรมบนพื้นผิวของปราสาทหินมา โดยเฉพาะ ใบหน้าและรอยยิ้มหินมาเรียงราย ให้คนทั้งโลกพร้อมกันกล่าวขานให้ที่นี่เป็น “หนึ่งในสิ่งบนโลกที่ต้องเห็นของจริงก่อนตายจากไป”

คำว่า “บายน” อาจตรงกับคำว่า

“บรรยงค์” แปลว่า ที่ประทับ, พระที่นั่งในพระราชวัง

ใบหน้าที่แกะสลักหินขนาดมหึมา ขนาดที่เรียกว่าเทียบกับคนเราให้กลายเป็นจิ้งจกไปได้ ใบหน้าที่มีริมฝีปากแถมยิ้มเล็กน้อย פריםเปลือกตาอย่างสงบ ใบหน้าที่ว่าแถมยิ้มพริ้มตาอยู่ทุกจุดทิศของเรือนยอดปราสาทปราสาทที่มีอยู่เต็มถึง 54 องค์ปราสาท ซึ่งเมื่อคำนวณด้วยการคูณ 4 เข้าไปแล้วจะได้จำนวนใบหน้าถึง 216 ใบหน้าที่เดียว ทว่าถึงวันนี้ องค์ปราสาทเหลืออยู่เพียง 37 องค์ปราสาทเท่านั้น และใบหน้าบางทิศของบางองค์ปราสาทพังทลายสูญหายไป แต่อย่างน้อยก็นับจำนวนเป็นร้อยได้

ใบหน้าที่แห่งบายน หลายคนเรียกเช่นนั้น และใบหน้านั้นคือ “พระโพธิสัตว์ อวโลกิเตศวร” ในศาสนาพุทธ นิกายมหายาน อันรุ่งเรืองในยุคสมัย พระเจ้าชัยวรมันที่ 7

อวโลกิเตศวร เป็นคำในภาษาสันสกฤต หมายความว่าตรงคำตรงตัวได้ว่า “พระเจ้าผู้คณาโลก” หรือ “พระเจ้าผู้แผ่ดูแลสรรพสัตว์บนโลก” การปรากฏอยู่ทุกทิศและต่าระดับขององค์ปราสาททั้ง 54องค์ จึงจะทำให้พระองค์มองเห็นได้ถ้วนทั่ว พระองค์ทรงเป็นผู้ที่สามารถบรรลुพระสัมมาสัมโพธิญาณ คืออาจจะเป็นพระพุทธเจ้าเมื่อใดก็ได้ ทว่าพระองค์ยังคงเป็นห้วงสรรพสัตว์บนโลก จึงยังยั้งพระองค์เองไว้ให้ได้อยู่บนโลกต่อไป

“ ใบหน้าที่แห่งบายน หลายคนเรียกเช่นนั้น และใบหน้านั้นคือ “พระโพธิสัตว์ อวโลกิเตศวร” ในศาสนาพุทธ นิกายมหายาน อันรุ่งเรืองในยุคสมัย พระเจ้าชัยวรมันที่ 7 ”



▲ ใบหน้าที่แห่งบายน



สนับสนุนโดย ท่าเรือแหลมฉบัง



# ท่าเรือแหลมฉบัง LAEM CHABANG PORT

Connecting Thailand to the world



ศูนย์กลางการขนส่งต่อเนื่อง  
หลายรูปแบบและโลจิสติกส์ของอาเซียน



พระเจ้าชัยวรมันที่ 7 พระองค์ทรงสถาปนาคติ “พระพุทธรูปเจ้าที่ยังมีชีวิต” คือ “พระโพธิสัตว์ อวโลกิเตศวร” ขึ้นมา ซึ่งอาจหมายถึงตัวพระองค์เองที่เกิดมาเพื่อปิดเป่าทุกข์ภัยให้แก่ราษฎร และนี่ก็เป็นเหตุผลหนึ่งที่นักประวัติศาสตร์หลายคนกล่าวว่า โบราณแห่งบายน ก็คือพระเจ้าชัยวรมันที่ 7

ทว่าเมื่อพิจารณาโบราณทั้งหมดให้ดี จะพบว่าแต่ละโบราณนั้นมีความแตกต่างกันไปของรูปลักษณ์ส่วนต่างๆ ทั้ง หู ตา ปาก จมูก และรูปใบหน้า มิได้เหมือนกันดั่งได้แบบมาจากคนๆ เดียว ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการสร้างด้วยฝีมือให้เหมือนกันหมดจนนั้นเป็นไปได้ หรืออาจเป็นโบราณของคนๆ เดียวกันแต่ต่างวัย ขณะที่พระองค์มีพระชนมายุมาจนถึง 94 พรรษา หรือ โบราณแห่งบายน ไม่ใช่โบราณของ พระเจ้าชัยวรมันที่ 7 เพียงพระองค์เดียว

แต่ที่แน่ๆ โบราณแห่งบายน คือ ปริศนาที่อลังการ งดงามอย่างต้องตะลึงงัน...



f search “Laemchabang Port”  
www.laemchabangport.com

ทำไม

# ปลาวาฬ ต้องพ่นน้ำที่หัว



ปลาวาฬลอยตัว หัวของมันโผล่ปริ่มน้ำ และถ้าจะให้ถูก ยี่ห้อปลาวาฬขึ้นไปอีกก็ต้องมีน้ำพ่นสูงอีกด้วย นี่เป็นภาพปลาวาฬในใจของใครต่อใคร

แล้วทำไมปลาวาฬต้องลอยหัวแล้วพ่นน้ำด้วยล่ะ ???

ก็เพราะ ปลาวาฬเป็นจำพวกสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม หายใจด้วยปอด ไม่เหมือนกับปลาโดยทั่วไปที่หายใจทางเหงือก มันสามารถกั้นหายใจไว้ได้นาน นานนับ 20 นาที กลั้นหายใจขณะดำดิ่งผุดว่ายน้ำ เมื่อถึงเวลาต้องหายใจ มันก็จะกลับขึ้นสู่น้ำ จมูกของมันอยู่ส่วนบนของหัว มันจึงลอยหัวเพียงปริ่มน้ำ เพียงเพื่อให้จมูกโผล่พ้นก็พอ และเมื่อมีการหายใจ ไอน้ำจากความร้อนภายในปอดของมันกระทบเข้ากับความเย็นเยือกของอากาศภายนอกจึงเกิดเป็นฝอยละอองน้ำพุ่งเหมือนน้ำพุร้อนอย่างที่เห็น

ปลาโลมาและปลาพะยูน ก็เป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม หายใจด้วยปอด เหมือนกับปลาวาฬ



## รูปร่างออร์ซอร์ออนแอ้น สีลันสด ลวดลายงาม นั่นคือ ปลานางนกยูงตัวผู้!!!



หากไม่รู้มาก่อนก็ไม่อยากจะเชื่อเลยว่า เจ้าปลาหางนกยูงที่มีรูปร่างออร์ซอร์ออนแอ้น สีลันสด ลวดลายงาม นั่นคือ ตัวผู้!!! ตรงข้ามกับเจ้าปลาหางนกยูงตัวใหญ่อ้วนจุ ไม่มีสีลัน ไม่มีลวดลาย นั่นคือ ตัวเมีย

สีลันอันงดงามของเจ้าปลาหางนกยูงตัวผู้มันมัน เป็นตัวเลือกของบรรดาตัวเมียที่จะยอมพลีกายถวายความบริสุทธิ์ให้ ตัวเมียจะเลือกยอมผสมพันธุ์กับตัวผู้ที่เวียนกันมาอวดโฉม อวดสีลัน เมื่อสะดุดตาจึงยอมให้ เจ้าตัวผู้มัน ทงายท้อง สอดตัวอยู่ด้านใต้...ผสมพันธุ์

สีลันสวยงามของเจ้าปลาหางนกยูงตัวผู้ ทำให้พวกมันถูกล่าได้โดยง่าย ตัวที่เหลื่ออยู่จึงนับเป็นปลาที่มีความฉลาด แข็งแรง ปราดเปรี้ยว เท่ากับว่าเป็นสายพันธุ์ที่ดี และมันก็สามารถผสมพันธุ์กับตัวเมียได้หลายตัว ส่วนตัวเมียที่ซี้เหล่นั้นเมื่อมันท้องแล้ว ก็ต้องอดผสมพันธุ์

## Paracetamol

# เมาค้าง

## อย่าแก้ด้วยพารา!?!



เมื่อคืนวานไม่ใช่วันเสาร์ แต่หนักไปหน่อย...เมาค้าง แล้วต้องไปทำงาน!  
ยาแก้ปวด พาราเซตามอล คือทางออกอย่างเคยๆ ของหลายคน...แต่เมื่อมีผลการวิจัยทางการแพทย์อย่างเป็นทางการ ก็ต้องบอกว่า ไม่ได้แล้ว ถึงตายได้ด้วย!

**อาการเมาค้าง** เกิดจากการที่ยังคงมีแอลกอฮอล์ในกระแสเลือด และแอลกอฮอล์มันเข้าไปกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์บางชนิดในตับ ซึ่งเอนไซม์นั้นมันเป็นตัวการทำให้ยาพาราเซตามอลที่กินเข้าไปเป็นพิษ และนั่นมันเท่ากับ **กินยาเกินขนาด**

โดยเฉพาะการกินยาพาราเซตามอลพร้อมกับกาฟ ในการวิจัยพบว่าคาเฟอีนจะช่วยยับยั้งการสลายของยาพาราเซตามอล...นั่นหมายความว่ามันยิ่งทวีพิษร้ายทำลายตับ และ **ร้ายกว่าแอลกอฮอล์เสียอีก**  
ทางออกที่ดีที่สุดสำหรับอาการแอสค์ เมาค้าง คือเก็บไว้เป็นบทเรียน เตือนใจให้เลือกว่าวันสังสรรค์ ปร่าตีกันในคืนวันเสาร์ เช้านอนก่อนเที่ยงคืน นอนไม่พอยังต่อได้ทั้งวันอาทิตย์



# ขวดพลาสติก... ไม่ทิ้งก็ไม่ใช้ ขยะ

สิ่งของใช้แล้ว ไม่ทิ้ง ไม่ขว้างเกะกะ ไม่หมักหมม  
ก็ไม่นับเป็น ขยะ ก่อนจะทิ้ง จะขว้างอะไรไปก็ลองหัน  
ไปพิจารณาว่า “นี่มันยังมีประโยชน์อีกเยอะ”

อย่างขวดน้ำดื่มใส ๆ ขวดน้ำชาขุ่น ขวดน้ำอัดลมสีสดใส หลายรูปแบบ หลาก  
สีสัน มากรูปทรง...เรามักใช้มันเพียงแค่เปิดขวด กรอกปาก หรือเทใส่แก้ว ดื่มหมดแล้ว  
ทิ้งไป ขณะที่มันยังใหม่ สะอาด เขี่ยม่ออยู่เลย

ก่อนทิ้ง ลองหยิบมาดู มาล้าง ลอกฉลากออก...สีสด สวยใส ใจโล แต่รูป  
ทรงยังคงเป็นขวดน้ำอยู่ จะให้ใช้ประโยชน์ดั้งเดิมคงมีมากเกินไป เกินใช้ เปลืองที่ เปลือง  
ทาง เปลืองตู้ ไม่คุ้มเสียมากกว่า...จะไม่ให้เสียที่มีของใหม่ ของดีที่นับว่า ฟรี ๆ อยู่ใน  
มือ ไปหาเม็ด หากาว หาสติ๊กเกอร์ หาเชือกมา

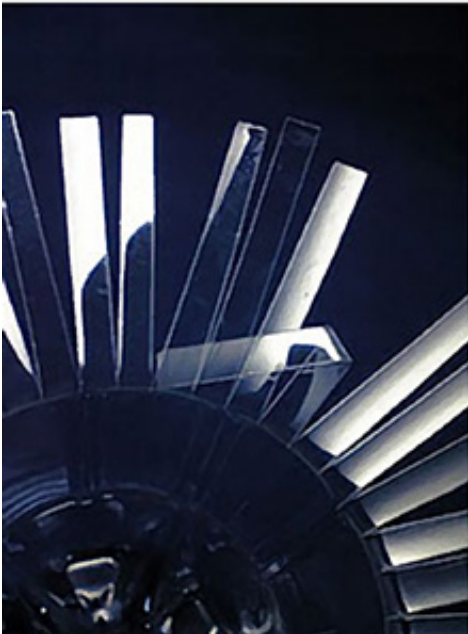
แล้วไปดูกันว่า ขวดสวย ๆ ใส ๆ มี ไอเดีย ตัดแต่ง ตัดแปลง ติดต่อกันเป็น  
อะไรได้บ้าง

**ปลูกต้นไม้** ไม่เพียงตัดครึ่งขวด เจาะรูระบายน้ำ ใส่ดินปลูกต้นไม้ง่าย ๆ  
เท่านั้น ยังมี ไอเดีย สร้างสรรค์เรื่องปลูกต้นไม้กันอีกหลายอย่าง เช่น

**ปลูกต้นไม้ในขวด** หาขวดใสมาตัดครึ่งไปอย่างบรรจง เน้นฝีมือให้ได้ตรงต่อ  
เนื่องรอบ ตัดกลางขวดอีกชั้นหนึ่งเป็นวงแหวนกว้างราว 1" ตัดแหวนให้ขาด นำแหวนที่  
ตัดไปประกบติดกาวกันน้ำรอบปากขวดด้านล่างที่ตัดไว้ให้เป็นข้อต่อ เจาะรูกันขวด ใส่  
ดินและเครื่องปลูก ปลูกต้นไม้เล็ก ๆ ลงไป เหมาะกับต้นไม้ที่ชอบความชื้น นำขวดท่อน  
บนไม่มีฝาามาสวมลงในข้อต่อครอบต้นไม้สวยเอาไว้ เท่านั้นก็ได้ ต้นไม้สวยในขวดใส

**สวนแนวตั้ง** ประดับประดาผนังกำแพงนอกบ้านที่ดิบแข็งให้สดใสด้วยใบไม้  
สดสวย มีชีวิตชีวา ง่าย ๆ แบบนี้เลย ใช้ขวดสีเขียวดีกว่า จะได้ถูกพรางให้กลมกลืนไป  
กับใบไม้ แค่เพียงปาดขวดด้านข้างออก จะแขวนแนวตั้งหรือแขวนแนวนอนก็ได้ หาก  
เลือกแขวนแนวตั้งก็เจาะรูระบายน้ำที่ก้นขวด แต่ถ้าเลือกแขวนแนวนอนก็เจาะรูระบาย  
น้ำที่ข้างขวด เอาเชือกร้อยเรียงรายห้อยแขวน ใส่ดินปลูกต้นไม้





กระถางน่ารัก หรือแจกันทรงสวย อย่างนี้ต้องใช้จินตนาการเชิงศิลปะกันหน่อย จะตัด จะปาดอย่างไร วางแผนให้ดี แล้วจะทาสีแต่งแต้ม วาดลวดลาย ให้เป็นสัตว์ตัวน้อย เป็นการ์ตูนตัวโปรดก็ยังได้ จะแขวน หรือจะตั้ง ไม่ว่าจะแล้ว จะให้เป็นกระถางก็แจะรู อยากรให้เป็นแจกันใส่ดอกไม้ก็ไม่ต้องแจะรู

กระเช้าใส่ของ กระป๋องเครื่องเขียน กระบอกช้อนลือม กล่องกระดาษชำระ กระปุกออมสิน หรือนานาภาชนะ ก็มีกรรมวิธีคล้ายกับทำกระถาง เพียงอาจเติมต่อด้วยซีป ด้วยกระดาษ ตามประโยชน์ใช้สอย

กันขวดมีจิบลายคล้ายรูปดอกไม้ ตัดเอากันขวดจำนวนมาก แล้วเจาะรูผูกเชือกต่อกันเป็น ผ้าม่านลายดอกไม้สุดเก๋ หรือหลายคนนำไปติดต่อกันเป็นเก้าอี้ เป็น เครื่องเรือน เป็นม้านั่ง เป็นเคย์เบด แข็งแรงพอใช้ หรือ งานศิลปะตกแต่งผนัง นี่ก็ต้องใช้ไอเดียกระฉูด ผูกมัดติดกันแน่นหนาเป็น “เรือ” พายไปไหนมาไหน ก็มีให้เห็น

เลิกงาน เลิกเรียน ยามว่าง วันหยุด แบ่งเวลาสักนิดให้ศิลปะหัตถกรรมกับขวดน้ำ แทบไม่ต้องลงทุน ได้มุมบ้านสวยตามใจ ได้ของใช้น่ารัก และที่สำคัญช่วยโลกเราลดขยะ ลมมลภาวะ...กับแนวคิด ขวดพลาสติก...ไม่ทิ้งก็ไม่ใช่ ชยะ



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



# สุขสันต์ พัทยา

# ต้อนรับ

เฉพาะคนไทยเท่านั้น

ต้อนรับปีท่องเที่ยววิถีไทย เที่ยวพัทยาได้ทุกวันแบบสุดคุ้ม  
วันไหนๆ ก็ “ราคาเดียว” เพื่อคนไทยเท่านั้น

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

รับฟรี



บัตรส่วนลด **20-50%**

จาก 22 แหล่งท่องเที่ยวในเมืองพัทยา

พร้อมคู่มือ 100 ร้านอาหารชวนชิม ในเมืองพัทยา



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

ด้วยความร่วมมือจาก



# ยักษ์แบก

และเมืองโบราณบ้านคูบัว



“ Atlas ยักษ์เทพ ตระกูลเทพเจ้า Titan ในตำนานทางความเชื่อของ ชาวอารยธรรมกรีก-เมดิเตอร์เรเนียน กว่า 4,000ปีก่อน ”

# ยักษ์แบก

## และเมืองโบราณบ้านคูบัว

Atlas ยักษ์เทพ ตระกูลเทพเจ้า Titan  
ในตำนานทางความเชื่อของ ชาวอารยธรรม  
กรีก-เมดิเตอร์เรเนียน กว่า 4,000 ปีก่อน

เรื่องราวตามตำนาน ช่วงเกิดมหาสงครามระหว่างเทพเจ้ายุค  
ใหม่ “Zeus” และ “Chronos” เทพเจ้ายุคเก่าและเป็นบิดาของ Zeus...  
มหาสงครามครั้งนั้นกินเวลายาวนาน มีความรุนแรงจนราบพนาสูญกันไป  
ถ้วนทั่ว และผลแห่งชัยชนะก็ตกเป็นของ Zeus ผู้เป็นโอรส

บรรดาเทพเจ้าฝ่ายพ่ายแพ้จึงถูกลงโทษให้ทุกข์ทรมานในขุมนรก  
โดยเฉพาะ “Atlas” เทพผู้นำทัพฝ่าย Chronos ต้องโทษทัณฑ์หนักกว่า  
ใคร ด้วยทำหน้าที่ แบกสวรรค์ คือ โลกทั้งใบ ไว้บนบ่าตลอดกาล

เมื่อ 334 ปีก่อนคริสตกาล หรือราวพุทธศตวรรษที่ 2 “พระเจ้า  
อเล็กซานเดอร์มหาราช แห่ง กรีก - มาซิโดเนีย” พระองค์ทรงยกกองทัพ  
เข้าครอบครองดินแดนอินเดียเหนือ รวมทั้งบริเวณที่เป็นประเทศปากีสถาน  
และอัฟกานิสถาน ในปัจจุบัน...และนี่คือ การเริ่มต้นผสมผสานระหว่าง  
ศิลปกรรม กรีกและพุทธศาสนา

การผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมกรีกและพุทธศาสนาในยุค  
เริ่มต้น จนยาวนานกว่า 800 ปี ศิลปกรรมกรีกโบราณจึงถูกถ่ายทอดไว้ใน  
ศิลปกรรมพุทธศาสนาอย่างกลมกลืน และหนึ่งในนั้นคือ Atlas ยักษ์เทพ  
ผู้แบกโลก แต่ที่ Atlas ในอินเดียเหนือต้องแบกแทนฐานสถูปเจดีย์

เกือบพันปีต่อมา ศาสนาพุทธก็เริ่มแผ่อิทธิพลมาถึงดินแดน  
สุวรรณภูมิ และลงหลักปักฐานด้วยความเชื่อ ด้วยศิลปวัฒนธรรม ด้วย  
สถาปัตยกรรมอันเป็นหลักฐานที่มั่นคงหลงเหลืออยู่ให้เราได้เห็น และชาว  
ไทยรู้จักกันว่านั่นคือยุค “ทวารวดี” สมัยก่อนประวัติศาสตร์

เมืองโบราณบ้านคูบัว ไม่ไกลจากตัวเมืองราชบุรีเท่าไรนัก ที่นั่น  
คือเมืองโบราณสมัยทวารวดีที่มี ยักษ์แบก ยุคแรกในดินแดนประเทศไทยให้  
เราได้รู้จัก

เพราะ Atlas ยักษ์แบก เข้ามาอยู่ในพุทธศานานับพันปี จึง  
มีรูปร่างและท่วงท่าเปลี่ยนแปลงไปตามความเชื่อและสิ่งแวดล้อมของกลุ่มผู้  
สร้างอย่างไม่ต้องสงสัย





“ยักษ์แบก ทวารวดี” ที่เมืองโบราณบ้านคูบัว กลายเป็น มีรูปร่างเตี้ย อ้วนท้วม สวมต่างหูกลมใหญ่ และสีหน้ายิ้มแย้มไม่  
ทนทุกข์ ทั้งท่วงท่าแบกเกินน้ำหนักสบาย ๆ

เมืองโบราณบ้านคูบัว อาณาบริเวณโบราณสถานที่ค้นพบมีขนาดความกว้าง 800 เมตร ยาว 2,000 เมตร และบริเวณนี้  
คือชายฝั่งทะเลเมื่อกว่าพันปีก่อน นักประวัติศาสตร์กล่าวว่า ที่นี่คือเมืองท่าสมัยทวารวดีอันรุ่งเรือง มีโบราณวัตถุทรงคุณค่ามากมาย  
ถูกค้นพบ ส่วนใหญ่ถูกเก็บรักษาและจัดแสดงใน พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ ราชบุรี อาทิเช่น พระพุทธรูป พระโพธิสัตว์ เทวดาหรือ  
บุคคลชั้นสูง บุคคลสามัญ อมนุษย์ จำพวกยักษ์ ครุฑ และสัตว์ต่าง ๆ เศษภาชนะดินเผา แวดินเผา ตะคัน ตะเกียงดินเผาที่ประทับ  
ลวดลาย ลูกกระสุน เบ้าดินเผา รวมทั้งทำจากหิน แก้ว โลหะ อย่างเช่น ตุ่มหู แหวน กำไล ลูกปัด หินบด

Atlas เทพเจ้ากรีกผู้ต้องแบกโลกเมื่อ 4,000 ปีก่อน...2,000 ปีต่อมา แบกเจดีย์...และอีก 1,000 ปี เปลี่ยนรูปร่างหน้าตา  
และรอยยิ้ม แบกสบาย ๆ ที่โบราณสถานบ้านคูบัว ราชบุรี...ทั้งนี้ครุฑแบก เทวดาหะเทินแบก ช้างแบก และลิงแบกที่เราเห็นในโบราณ  
สถานยุคต่อ ๆ มา นั่นก็มีบรรพบุรุษทางศิลปกรรมจาก Atlas เทพเจ้ากรีก





# Apple

## ก้าวหน้าครองโลก อีกขั้นกับ...

# Titan

1976...Steve Jobs, Steve Wozniak และ Ronald Wayne พวกเขาเริ่มต้นสร้างสรรค์ โลกยุคใหม่ อย่างจริงจังกันใน "โรงรถ" และมันคือ Apple 1 CPU คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะใน case รวมทั้ง Keyboard ที่ทำจากไม้

40 ปีในนาม "Apple Computer Inc." และเปลี่ยนเป็น "Apple Inc." ในเวลาต่อมา ผู้คนทั้งโลกรู้จักผลิตภัณฑ์ของพวกเขาในนาม "Macintosh" หรือเรียกสั้น ๆ ว่า "Mac" และโลโก้รูปผลแอปเปิ้ลที่ถูกกัดกินจนแห้วไป รวมทั้ง Steve Jobs ผู้กล้าเปลี่ยนโลกทั้งใบให้เป็นโลกออนไลน์ ก่อนที่เขาจะจากไปไม่มีวันกลับแล้ว

"iPad" "iPhone" ต้นแบบสิ่งคู่กายมนุษย์ยุค 2010 ยุคสนทนาสื่อสารแบบไร้ขอบเขต แม้ต่อมาจะมีหลายค่าย หลายยี่ห้อ หลายระบบ เกิดตามกันให้คนเลือกใช้มากมาย แต่ก็เป็นที่ยอมรับกันอย่างไม่มีใครถกเถียงได้ว่า Steve Jobs และ Apple คือผู้เปลี่ยนโลกทั้งใบให้เป็นเช่นนี้

ขณะเดียวกันความก้าวหน้าของ Apple อย่างไม่หยุดในโลกรถคอมพิวเตอร์และออนไลน์ ยังไม่พอ

วันนี้ Apple กลับเข้าสู่ "โรงรถ" อีกครั้ง ทว่าไม่ได้พากันกลับไปสร้างคอมพิวเตอร์ในกล่องไม้ อย่างเช่นเคย หรือเข้าไปทำ พิพิธภัณฑสถานล้าสมัย แต่การกลับเข้าสู่ "โรงรถ" ครั้งนี้ พวกเขาพากันสร้าง "รถ Apple" III

"Titan" Apple electric car project โครงการรถยนต์ไฟฟ้าของ Apple เป็นจริงเป็นจังมาระยะหนึ่งแล้ว กระทั่งได้รับอนุมัติอย่างเป็นทางการจากบอร์ดบริหารเมื่อช่วงปลายปี ค.ศ.2014 และเมื่อได้เห็นรายชื่อบุคลากรในโครงการสร้าง "Titan" แล้วต้องร้อง "โอ้โห"

ผู้อำนวยการโครงการ Steve Zadesky อดีตวิศวกรจาก Ford ยักษ์ใหญ่รุ่นเก่าแห่งวงการรถยนต์โลก และหนึ่งในผู้สร้าง "iPad" "iPhone"

Jamie Carlson วิศวกรผู้สร้าง Autopilot โปรแกรม รถขับเอง จากค่าย Tesla รถไฟฟ้าที่ดีที่สุดของโลก

Megan McClain อีกหนึ่งวิศวกรผู้เชี่ยวชาญทางด้าน ระบบขับอัตโนมัติ จากค่าย Volkswagen

Vinay Palakkode นักวิจัยจาก Carnegie Mellon University ศูนย์กลางของการวิจัยการขับรถยนต์อัตโนมัติ

Xianqiao Tong วิศวกรผู้พัฒนาซอฟต์แวร์คอมพิวเตอร์วิสัยทัศน์และโมโครชิพระบบช่วยเหลือคนขับ

Paul Furgale อดีตรองผู้อำนวยการ ห้องปฏิบัติการ Swiss Academy of Engineering Sciences

Sanjai Massey วิศวกร ผู้มีประสบการณ์ในการพัฒนายานพาหนะอัตโนมัติ ทั้งเครื่องบินและรถยนต์

Stefan Weber วิศวกรจาก Boss ผู้พัฒนาระบบช่วยเหลือคนขับขีดยาน

Lech Szumilas นักวิจัย และผู้เชี่ยวชาญ ระบบคอมพิวเตอร์วิสัยทัศน์และการตรวจสอบวัตถุ

Doug Betts ผู้เชี่ยวชาญการผลิตรถยนต์จาก Fiat Chrysler Automobiles

Johann Jungwirth อดีตหัวหน้าการวิจัยและพัฒนา จาก Mercedes-Benz

Mujeeb Ijaz วิศวกรผู้มีผลงานเทคโนโลยีทุน ซึ่งมุ่งเน้นไปที่การวิจัยวัสดุการพัฒนาเซลล์ผลิตภัณ์และแนวคิดที่ทันสมัยจาก Ford

หน้าตา ทรวดทรงของเจ้า "Titan" ทั้งแบบรถเล็กน่ารัก แบบโฉบเฉี่ยวเกินบรรยาย และแบบทรูหรา เราได้เห็นกันแล้ว แต่เรื่องสมรรถนะโลดแล่นนั้นยังไม่เห็นมีเปิดเผย ทว่าปะยี่ห้อ Apple เข้าให้ร่วมด้วยเหล่าจอมยุทธ์ตามรายชื่อข้างบนแล้ว หลายคนบอกว่าไม่ต้องห่วง ประกันได้ถึงความเหนือกว่าใคร เหนือเมฆหลายชั้น...



# รางจืด พืชมหัศจรรย์



ยินดีต้อนรับเข้าสู่เดือนพฤศจิกายน อีกเดือนเดียวก็จะหมดปีกันอีกแล้ว ลมหนาว ๆ เริ่มพัดมาสัมผัสผิวร่างกายกันบ้างหรือยัง ก็เริ่มมีแล้วนะคะ อากาศก็เริ่มจะแห้ง ๆ ก็ต้องดูแลสุขภาพกันสักหน่อย แล้วยังเข้าเดือนปลายปีขนาดนี้ ปาร์ตี้ก็เริ่มมา เราจะดูแลสุขภาพอย่างไรให้รอดพ้นปลายปีแห่งการปาร์ตี้ครั้งนี้

*Together* ฉบับนี้จะขอแนะนำสมุนไพรไทยอย่าง “รางจืด” สมุนไพรไทยที่หลาย ๆ คนมองข้าม แต่ที่จริงแล้วอุดมไปด้วยคุณประโยชน์อย่างมากมาย ช่วยเรื่องการล้างพิษต่าง ๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะการเผาค่าง ยิ่งช่วงปาร์ตี้หนัก ๆ ช่วงปีใหม่ ยิ่งต้องดูแลสุขภาพ เวลาที่เราดื่มหนักแล้วตื่นเข้ามารู้สึกไม่สดชื่น ลองหารางจืดตากแห้งมาชงกินตอนเช้าแทนกาแฟหรือชาดื่มแค่ตอนเช้าเท่านั้น คุณจะรู้สึกสดชื่นขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัดเลยล่ะ *ค่ะ* หรือถ้าคุณโดนแมลงกัด ต่อย เอาการของรางจืดมาตำ แล้วพอกบริเวณที่โดนกัดหรือต่อยก็จะช่วยลดอาการปวดบวมได้อย่างดี ส่วนท่านใดที่มีโรคประจำตัวต้องรับประทานยาประจำแนะนำว่าควรทานแต่พอดี เพราะรางจืดนั้นจะล้างสารพิษในร่างกายออกมาทั้งหมด รวมถึงยาที่เรารับประทานประจำวันด้วย ทางที่ดีควรทานอาทิตย์ละ 2 ครั้งหรือทานแค่วันเช้า เพื่อจะได้ล้างสารพิษในร่างกายออกมานั่นเองค่ะ

การที่เราจะรับประทานสมุนไพรอะไรสักอย่าง เราควรศึกษาสมุนไพรนั้น ๆ อย่างชัดเจนเองจะดีที่สุด และขอแนะนำว่าควรหาสมุนไพรสด ๆ มาปรุงทานเองจะดีกว่าทานที่ขายตามท้องตลาด เพราะเราไม่สามารถรู้เลยว่า สมุนไพรที่เขาทำมาขายนั้นได้ผ่านกรรมวิธีอะไรมาบ้างหรือผสมอะไรลงไปในตัว และขอฝากกันไว้สำหรับเดือนของการปาร์ตี้นี้ ดูแลสุขภาพ รับประทานแต่พอดี เพื่อสุขภาพของเราจะนะ



“...หรือถ้าคุณโดนแมลงกัด ต่อย เอาการของรางจืดมาตำ แล้วพอกบริเวณที่โดนกัดหรือต่อยก็จะช่วยลดอาการปวดบวมได้อย่างดี ”



รุ่งอรุณในบรรยากาศเมืองเก่าริมแม่น้ำ ตลาดเช้า กาแฟเข้มใส่นมชั้นหวาน น้ำชา ซาลาเปา ปาท่องโก๋ ไข่ลวก พระบิณฑบาต พิพิธภัณฑน์ รถบัสหน้าตามู่ทุ่แก่ ชราคงขลัง และสามล้อถีบ

แบบนี้แหละที่หลายคนคิดถึง คิดถึงวิถียามเช้าสบายๆ อย่างคนในเมืองเก่า ย่านเมืองเก่าที่คลายความคึกคักวุ่นวายเพราะย่านตลาดใหม่ถูกสร้างขึ้นห่างออกไปอีกบนถนนหนทางสายใหม่ ตลาดสดทันสมัยห้างสรรพสินค้าใหญ่โตแย่งกันเรียงรายผุดขึ้นมา เป็นแม่เหล็กดึงดูดผู้คนส่วนหนึ่งออกไป กักคนนอกเมืองเอาไว้ไม่ต้องเข้ามาในย่านเมืองเก่า...มุมเมืองเดิมก็เลยคลายความคึกคักตั้งว่า ทว่าก็ยังไม่ถึงกับ วาย ไปเสียทีเดียว

เมืองราชบุรี ย่านเมืองเก่า เมืองนี้มีบรรยากาศอย่างว่าครบครัน ครบถ้วน แดงยังมีที่ให้เที่ยว ให้ชม สมใจวันว่างวันหยุด 2 วัน 1 คืน พอดี พอดี...

แม่น้ำแม่กลอง แม่น้ำสายใยหัวใจชาวไทย-มอญ มีต้นน้ำลำธารจากขุนเขาตะนาวศรี ขอบเขตแดนไทย-พม่า วัฒนธรรมมอญหลงเหลือจากขุนเขาเขตแดนร่วมผสมผสานกลมเกลียววัฒนธรรมไทยที่ราบลุ่ม ยังมีลาว มีกะเหรี่ยง และรวมทั้งวัฒนธรรมจีนโพ้นทะเลผู้ชอบค้าขาย อาศัยแม่น้ำลำคลองเป็นเส้นทางคมนาคม ลัญจกรไปมาหาสู่ พากันมาพบปะ ปักหลักรวมกันเข้า เน้นนานก็กลายเป็นย่านเมือง ย่านตลาด เป็นวิถีชุมชนเมืองของผู้คนย่านเก่าราชบุรี

---

# เมืองราชบุรี

# เมืองโล่ง

---







ตลาดโคยก็ คือย่านตลาดเก่าของชาวเมืองราชบุรี ตลาดนี้อยู่ริมแม่น้ำแม่กลอง...“โคยก็” มาจากภาษาจีนแต้จิ๋ว แปลว่า “ริมแม่น้ำ” เรียกขานกันแบบชื่ๆ ตรงไปตรงมา เป็นย่านตลาดท่าเทียบเรือขนส่ง โฉงดินเผาหลายมั่งกร ผลผลิตจากที่นี่มานับร้อยปี รวมทั้งเครื่องปั้นดินเผาหลากหลาย ส่งขายไปทั่ว กระทั่งถึงแผ่นดินจีนไกลโพ้น และนี่เองที่มาของอีกสมญานามว่า “เมืองโฉง”...แถม ตลาดโคยก็ ยังมีสถานีรถไฟลงใกล้ๆ มีค่ายทหารใหญ่ “ค่ายภาณุรังษี” อยู่ปากฝั่งแม่น้ำตรงข้ามย่านตลาด การค้าการขายจึงรุ่งเรืองเฟื่องฟูมาในอดีต

เข้ารู้ ตลาดสดคึกคัก คนซื้อคนขายขวกไขว่ ไอร้อนจากน้ำเดือดโขยกรุ่นในร้านกาแฟ ในร้านจึก ในร้านก๋วยเตี้ยว พระบิณฑบาต สามล้อรอให้บริการ...เมื่อถึงยามสาย ร้านรวงห้องแถวไขกุญแจเปิดกิจการเรียงราย ทั้งเครื่องใช้ไม้สอย เครื่องมือเกษตร เสื้อผ้า อาหาร เครื่องสังฆภัณฑ์ เครื่องเขียน เครื่องเรือน ร้านทอง ร้านก๋วยเตี้ยว ร้านข้าวแกง จนกระทั่งย่านตลาดอาหารค่ำแบบได้รุ่งที่ยังคึกคักตรงหน้าพิกา โดยเฉพาะช่วงเย็นวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ตั้งแต่เวลา ห้าโมงเย็นถึงสี่ทุ่ม มีตลาดนัดถนนคนเดิน บนถนนเลียบบแม่น้ำย่านตลาด...ปิดถนนกันเลย

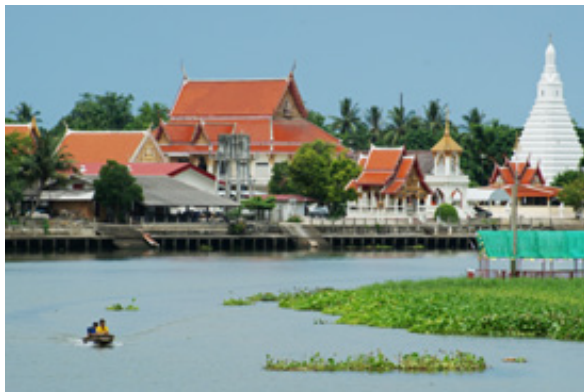


▲ เมืองโฉง เมืองไห

รอบๆ ย่านตลาดยังมีตรอกซอกซอย ให้ย่างเท้าทอดน่องท่องชมในรัศมีพอดินได้สบายๆ บ้านและอาคารหลายหลังจากยุคเก่าก่อน ที่มีทรวดทรงสวยงามยังคงหลงเหลือให้เมียงมองอย่างอาคารศาลแขวงราชบุรี และอาคารศาลากลางจังหวัดราชบุรี หลังเก่า ตั้งอยู่บนถนนเลียบบแม่น้ำ วันนี้ถูกจัดให้เป็น “พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติราชบุรี”...ที่นี้น่าสนใจแบบพลาดไม่ได้

พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติราชบุรี ถูกจัดอยู่ใน บริเวณศาลากลางจังหวัดราชบุรี แห่งเก่า จากแนวรั้วกำแพง ทอดระยะด้วยสนามหญ้าเขียวสด อาคารชั้นเดียวแต่กว้างยาวสีชมพูสดใส ทรวดทรงอย่างตึกฝรั่งโบราณ อย่างที่เรียก สโตร์ “นีโอคลาสสิก”

สถาปัตยกรรมแบบ นีโอคลาสสิก ที่ว่าคืองานออกแบบก่อสร้างที่นำเอาความงดงามทั้งทรวดทรงและลวดลายในยุคเก่าก่อนกลับมาเป็นแนวทางในการออกแบบสร้างชิ้นใหม่ในยุคหลัง



◀ คู้งโค้งแม่น้ำแม่กลอง กับวัดศาลเจ้า ขานเมืองราชบุรี



▲ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ราชบุรี

ศาลากลางจังหวัดราชบุรี สถาปัตยกรรมนีโอคลาสสิกสีชมพูสดใส มีมุขทางเข้าด้านหน้าตรงกลาง ลวดลายประดับแสนสวย และบานประตูหน้าต่างงามน่าชม หลังนี้สร้างขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2465 ตรงกับสมัยรัชกาลที่ 6 และเท่ากับเกือบร้อยปีมาแล้ว กระทั่งเมื่อมีการสร้างศาลากลางจังหวัดแห่งใหม่ขึ้นมา ด้วยอาคารหลังนี้มีความงดงามทรงคุณค่า จึงถูกบูรณะและปรับเปลี่ยนเป็นพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติราชบุรี เปิดอย่างเป็นทางการเมื่อปี พ.ศ. 2534 โดยสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเสด็จฯ ทรงเป็นประธานเปิดพิพิธภัณฑฯ แห่งนี้อย่างเป็นทางการ

ภายในอาคาร พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติราชบุรี จัดแสดงเรื่องราวความเป็นมาของแผ่นดินราชบุรี ตั้งแต่ด้านธรณีวิทยา, โบราณคดี, ประวัติศาสตร์, สังคมวิทยา, ชชาติพันธุ์, วัฒนธรรม, ศิลปหัตถกรรม, วิถีทำกิน รวมทั้งเหตุการณ์สำคัญในอดีตและสถานที่สำคัญอันน่าสนใจของจังหวัดราชบุรี โดยเฉพาะโบราณวัตถุสมัยทวารวดี หรือศิลปวัตถุของชาวราชบุรีเมื่อราวพันปีก่อน มีแสดงอยู่เป็นจำนวนมากและส่วนใหญ่เป็นของจริงที่ขุดค้นได้จากโบราณสถานรอบๆ ย่านตัวเมืองราชบุรี...พิพิธภัณฑฯ แห่งนี้เปิดให้เข้าชมทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00–16.00 น. ปิดวันจันทร์ วันอังคาร และวันหยุดนักขัตฤกษ์



วัดศรีสุริยวงค์ หรือนามอย่างเป็นทางการว่า “วัดศรีสุริยวงศาaramวรวิหาร” วัดเก่าแก่อายุร้อยปีแห่งนี้เป็นอีกแห่งในย่านตัวเมืองที่มีสถาปัตยกรรมน่าชม ทรวดทรงอาคาร ชุ่มประดู ลวดลายประดับอย่างฝรั่งปนไทย ถูกสร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2417 โดยสมเด็จพระเจ้าพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ (ช่วง บุนนาค) ผู้สำเร็จราชการแผ่นดินและสมุหพระกลาโหมในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5

“ โบราณวัตถุสมัยทวารวดี หรือศิลปวัตถุของชาวราชบุรีเมื่อราวพันปีก่อน มีแสดงอยู่เป็นจำนวนมากและส่วนใหญ่เป็นของจริงที่ขุดค้นได้จากโบราณสถานรอบๆ ย่านตัวเมืองราชบุรี ”

◀ จุดชมวิুবนเขาแก่นจันทร์  
มองเห็นย่านตัวเมืองราชบุรี และท้องทุ่ง ชุนเขารายรอบ





▲ วัดมหาธาตุวรวิหาร

วัดมหาธาตุวรวิหาร ราชบุรี อยู่ปากฝั่งแม่น้ำแม่กลอง ด้านตรงข้ามตัวเมือง เดิมชื่อ วัดหน้าพระธาตุ เพราะบริเวณที่ตั้งวัดมีพระธาตุทรงปราสาทโบราณขนาดใหญ่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ สร้างขึ้นมาตั้งแต่สมัยทวารวดี ราวพุทธศตวรรษที่ 13 ต่อมาก็ถูกดัดแปลงเป็นแบบวัฒนธรรมขอมโบราณ ราวพุทธศตวรรษที่ 18 กระทั่งในราวพุทธศตวรรษที่ 20 มีการบูรณะขึ้นใหม่พร้อมทั้งเปลี่ยนทรวดทรงอีกครั้งให้เป็นสถาปัตยกรรมแบบอยุธยา และสร้างปราสาทบริวารขึ้นอีก 3 องค์บนฐานเดียวกัน...ภายในบริเวณวัดยังมีสถาปัตยกรรมและศิลปะโบราณหลายยุคสมัยให้เวียนชมอีกมาก

เขาแก่นจันทร์ ออกนอกเมืองไปตามถนนเพชรเกษม 2 กิโลเมตร บนยอดเขาสูงประมาณ 140 เมตร ประดิษฐานพระพุทธรูปนาคินทรายศชัยวัฒน์จตุรทิศ 1 ใน 4 องค์ของพระสี่มุมเมือง ซึ่ง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้สร้างขึ้นแล้วนำไปประดิษฐานไว้ที่ 4 แห่ง ทุกทิศของใจกลางประเทศ ได้แก่ จังหวัดราชบุรี, จังหวัดลำปาง, จังหวัดสระบุรี และจังหวัดพัทลุง...นอกจากเป็นยอดเขาสูงที่ประดิษฐานพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์แล้ว ยังเป็นจุดชมวิวจากที่สูงของเมืองราชบุรีที่แวดล้อมไปด้วยท้องทุ่งและขุนเขาทรงสวยรายรอบ

ไอ้เงี้ยวเดินเผาลายมังกร ที่เรามักเห็นกันอย่างคุ้นชิน...หลายใบอายุยาวนานหลายชั่วคน บางใบเฉียดร้อยปี แม้จะเป็นไอ้เงี้ยวลายมังกรใบเก่า ใบใหม่ ใบไหนลั่นไปจากเตาเผาอบ ๆ ย่านเมืองราชบุรีนี้ทั้งสิ้น...เที่ยวไหน ๆ ในเมืองราชบุรี แล้วแวะเวียนเยี่ยมชมโรงเผาไอ้เงี้ยว เผาเครื่องเซรามิกที่เรียงรายอยู่สองฟากฝั่งถนนเพชรเกษมต่อเนื่องกันหลายกิโลเมตร...ฉายเอาไอ้เงี้ยวใบเล็กสีสวยไปใส่บัวตั้งหน้าบ้าน หรือกระถางดินเผาลายคลาสสิกไปปลูกต้นไม้ใบงาม ลักใบ ส่องใบ ไม่เผลอ





## ไปอย่างไร

จากกรุงเทพฯ ไปราชบุรี มีให้เลือก 4 วิธี ทั้งทางรถยนต์ ส่วนตัว รถโดยสาร รถไฟ และรถตู้ ขอบแบบไหนเลือกเอาเลย

**รถยนต์ส่วนตัว** ออกจากใจกลางกรุงเทพฯ ได้หลายเส้นทาง ก่อนที่จะไปบรรจบและเริ่มต้นอีกที่บนถนนเพชรเกษม หรือ ทางหลวงหมายเลข 4 ผ่านสามพราน ผ่านนครชัยศรี ผ่านนครปฐม จนถึงตัวเมืองราชบุรี รวมระยะทางจากใจกลางกรุงเทพฯ ประมาณ 100 กิโลเมตร

**รถโดยสารประจำทาง** จากสถานีขนส่งสายใต้ไปจังหวัดราชบุรีทุกวัน ทั้งรถธรรมดา รถปรับอากาศ ชั้น 1 และรถปรับอากาศ ชั้น 2 วันละหลายเที่ยว ใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 ชั่วโมง สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ห้องจำหน่ายตั๋ว โทร. 0 2434 7192, 0 2435 5605 หรือ [www.transport.co.th](http://www.transport.co.th) และ บริษัทราชบุรีกลุ่ม 76 (ราชบุรี) จำกัด โทร. 0 3233 8439, 0 3232 2776, 0 3232 5152, 0 3233 8276

**รถไฟ** ออกจากสถานีรถไฟหัวลำโพงและสถานีรถไฟธนบุรี (บางกอกน้อย) ทุกวัน ใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 ชั่วโมง สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ หน่วยบริการเดินทาง สถานีรถไฟกรุงเทพฯ โทร. 1690 หรือ 0 2220 4334, 0 2220 4444 สถานีรถไฟธนบุรี โทร. 0 2411 3102 และสถานีรถไฟราชบุรี โทร. 0 3233 7002 หรือ [www.railway.co.th](http://www.railway.co.th)

**รถตู้** มีคิวเดินทางจากกรุงเทพฯ ที่สถานีขนส่งสายใต้และอนุสาวรีย์ชัยฯ ติดต่อสอบถาม บริษัท ศรีเมืองเซอร์วิสแอนด์ทรานสปอร์ต จำกัด รถตู้ปรับอากาศสายที่ 76 กรุงเทพฯ-พุทธมณฑล-ราชบุรี ต้นทางสายใต้ใหม่ โทร. 083-494-4370 ต้นทางอนุสาวรีย์ชัยฯ โทร. 083-494-4390 ต้นทางราชบุรี โทร. 083-494-4354



## นอนที่ไหนดี

**เที่ยวเมืองเก่า เที่ยวย่านเก่า** แบบนี้คิดนอนในเมืองเข้าท่าที่สุด เลือกกินย่านเก่า ตลาดเช้า ตลาดใต้รุ่ง ชิมของอร่อยประจำย่าน ประจำเมืองมาเนิ่นนาน นี่แหละ คิดถูกต้อง

**ย่านเมืองเก่าราชบุรี** ไมไกลจากย่านตลาดเก่ามาก ห้องพักมาตรฐานและสะอาด ราคาประหยัด เห็นที่ก็ต้องแนะนำที่นี้ก่อน **โรงแรมบ้านไม้แก้ว** ดูรายละเอียดกันก่อนที่ [www.banmaikaew.com](http://www.banmaikaew.com) หรือ โทร. 032 350400, 032 350440, 032 350 260 - 1



# มะระขึ้นก ผัดเนยใส่กุ้ง



มะระขึ้นกผัดเนยใส่กุ้ง เมนูนี้ดีแน่สำหรับคนที่อยากลดน้ำตาลในเลือด ตีอย่างไรดีด้วยค่อยไปรู้กันในสรรพคุณ

เตรียมตัว เตรียมใจไปตลาด กวาดสายตาหาให้เจอเจอเป็นลำดับดังนี้ มะระขึ้นก ขนาดเท่าหัวแม่มือผู้ใหญ่ สัก 6 ผล... กระเทียม กลีบใหญ่ 2 หัว...กุ้ง แซบ้วยหรือกุลาก็ได้ ตัวไม่เล็กกว่าหัวแม่มือก็พอ สัก 6 ตัว และถ้านครวญไม่มี เนย ก็หาติดมือกลับไปด้วย... เนยแท้นะ ไม่ใช่มากรีน

ถึงบ้าน เข้าครัว เรียงข้าว เรียงของให้ดี ทีนี้หันไปหามะระขึ้นกก่อนใคร

ผ่ามะระขึ้นก ควักไส้ ควักเมล็ดออกให้หมด ซอยหน้าตัดบางๆ คลุกเคล้าเกลือให้ซึมเนื้อ แล้วล้างน้ำออก ผึ่งไว้ให้สะเด็ดน้ำแห้ง...และเปลือกกุ้ง เอาแต่เนื้อล้างน้ำเกลือ...ปลอกกระเทียม ล้างหายาบ...หมักกุ้ง กับกระเทียมสับและพริกไทยป่น

ตั้งกระทะกันแบน ไฟอ่อน ใส่เนย 2 ช้อนโต๊ะ พอเนยละลาย ทีนี้ก็ใส่มะระขึ้นกลงไป ผัดออกให้เนื้อมะระโดนเนยทั้งหมด...ไม่ต้องคน ไม่ต้องคว่ำ เดี่ยวขม...พอเนื้อมะระเริ่มใส เร่งไฟนิดหน่อย แหวกมะระใส่เนื้อกุ้งหมักกระเทียมพริกไทยลงไป กลับด้านให้สุกทั่ว โรยเกลือนิดหน่อย ตบไฟแล้วผัดเล็กน้อยให้เข้าน้ำ เข้าเนื้อพอ

ตัก มะระขึ้นกผัดเนยใส่กุ้ง ใส่จาน รับประทานกับข้าวสวยหอมมะลิอุ่นๆ อร่อยแน่แถมประโยชน์เยอะอย่าบอกใคร



## ในงานนี้มีประโยชน์ “มะระขึ้นก”

ข้อมูลจาก ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ระบุว่า

มะระขึ้นก เป็นสมุนไพรที่ใช้กันมานานนับพันปี ในเอเชีย อาฟริกา และละตินอเมริกา อาหารเวทย์ผสมมะระรักษาเบาหวาน โรคตับ บรรเทาอาการโรคเกาต์และข้ออักเสบ ตำรายาไทยใช้ใบมะระในตำรับยาเขียวลดไข้ รากในตำรับยาแก้โลหิตเป็นพิษ และโรคตับ

ผลงานวิจัยสมุนไพรมะระได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ ค.ศ. 1962 ล้วนพบว่า สารขมในเนื้อมะระมีฤทธิ์ลดน้ำตาล ในมะระขึ้นกมีสารหลายชนิดที่ ต้านเบาหวาน และมีหลายกลไกที่ออกฤทธิ์ต้านเบาหวาน ได้แก่ เสริมการหลั่งอินซูลินจากตับอ่อน ลดการสร้างน้ำตาลจากตับ เสริมการเผาผลาญน้ำตาล เพิ่มความไวต่ออินซูลิน เพิ่มความทนต่อกลูโคส นอกจากนี้ยังยับยั้งการหลั่งกลูโคสในลำไส้เล็ก และยับยั้งเอนไซม์กลูโคไซด์เลส

นอกจากนี้ยังมีรายงานว่ามะระสามารถชะลอความผิดปกติของไต การเกิดต่อกระจก การเสื่อมของเส้นประสาทซึ่งเป็นผลมาจากภาวะที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน หรือไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติ

ลดร้อน  
แบบแรงกล้า

END OF SEASON  
SALES



NOVEMBER 1-30, 2015

  
**DECCO**  
DECORATE YOUR HOME DIFFERENT

88/8 NONGPRUE BANGLAMUNG CHONBURI THAILAND 20150 TEL : 038-231-622 WWW.DECCOSTORE.COM



**SPECTRE 007 องค์การลับดับพยัคฆ์ร้าย**

แนว : แอ็คชั่น, อาชญากรรม/สืบสวน  
 นักแสดง : แดเนียล เคร็ก, คริสโตฟ วอลซ์, เลอา แซดู, เบน วิชอร์, นาโอมิ แฮร์ริส  
 ผู้กำกับ : แซม เมนเดส  
 ยังคงเป็นแดเนียล เคร็ก ที่กลับมารับบทสายลับเจ้าของรหัส 007 ที่ในภาคนี้ถือเป็นลำดับที่ 24 แล้วสำหรับหนังชุดนี้ ซึ่งครั้งนี้เขาต้องกลับมาเพื่อต่อกรกับองค์กรลับ SPECTRE ที่ได้ชื่อว่าเป็นองค์กรที่อันตรายที่สุดในโลก และภาคนี้นี้ยังคงเป็นฝีมือการกำกับของแซม เมนเดส ที่เคยกำกับหนังสายลับเรื่องนี้มาแล้วจากภาค Skyfall

**Movie**

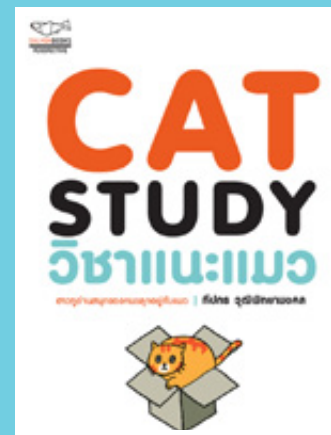


**Single : ความจริง**

Artist : Room 39  
 Style : Pop  
 Label : Love Is

หลังจากที่ปล่อยซิงเกิ้ลแรกของอัลบั้มที่ 2 ออกมาได้สักพัก ก็ไม่ทำให้แฟนเพลงต้องรอนานกับซิงเกิ้ลที่ 2 ซึ่งก็น่าจะโดนใจใครหลาย ๆ คนไปแล้วเรียบร้อย เพลงนี้พีทใหญ่ของวงอย่าง “แวนใหญ่” รับหน้าที่แต่งเองร้องเอง ส่วนเนื้อหาของเพลงนั้นพูดถึงความรู้สึกของคนที่กำลังเผลอลบไปคิดถึงคนที่เคยทิ้งตัวเองไป เลยจำเป็นที่จะต้องคอยบอกเตือนตัวเองว่าครั้งหนึ่งเคยผิดหวังกับคน ๆ นั้นมาแล้ว

**Music**



**Cat Study วิชาแะแมว**

ผู้เขียน : กิ่งกร วุฒิพิทยามงคล  
 สำนักพิมพ์ : SALMON BOOKS

หนังสือแมว ๆ สไตล์สาวทูพร้อมภาพประกอบน่ารัก ๆ ที่รับรองว่าอ่านสนุก บอกเล่าถึงวิธีการเริ่มเลี้ยงแมว ตั้งแต่การเลือกซื้อ การตั้งชื่อ การเตรียมที่อยู่ สอนการขับถ่าย ตลอดจนการหาคูให้กับเจ้าเหมียวของคุณ ทำให้ได้เห็นความน่ารักและมุมมองแปลก ๆ ใหม่ ๆ ที่คุณอาจจะยังไม่เคยรู้

**Book**





ฟังเพลงเพราะด้วยกัน

เรียนรู้สิ่งดีๆ ไปด้วยกัน



# Sunshine

R a d i o

107.75 | 96.75  
PATTAYA | PHUKET



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



01



02



03



04



05



06

## 01 27 ต.ค. - 1 พ.ย. 58

*ไทยแลนด์ บีช วอลเลย์บอล เฟสติวล ภูเก็ต 2015*

โครงการฝึกอบรมผู้เข้าร่วมการแข่งขันโดยโค้ชวอลเลย์บอลชายหาดระดับนานาชาติและการแข่งขัน ไทยแลนด์ อินเตอร์เนชั่นแนล อเมเจอร์ บีช วอลเลย์บอล แชมเปียนชิพส์ ณ หาดกะรน จังหวัดภูเก็ต

## 04 25 พ.ย. 58

*เทศกาลยี่เป็ง*

ร่วมกันปล่อยโคมเพื่อสืบสานเทศกาลยี่เป็งของชาวล้านนาและสนุกสนานกับกิจกรรมอื่นๆ ณ ลานกิจกรรมจุดศสฐานล้านนา จ.เชียงใหม่

## 02 21 - 25 พ.ย. 58

*ประเพณีลอยกระทง เผาเทียน เล่นไฟ*

ชมการประกวดกระทงใบตอง โคมชัก โคมแขวน ขบวนแห่นางนพมาศ การแสดง ประกอบแสง-เสียง ภายใต้อำเภอ "ความรุ่งเรืองของอาณาจักรสุโขทัย" ณ อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย

## 05 28 พ.ย. - 7 ธ.ค. 58

*งานสัปดาห์สะพานข้ามแม่น้ำแคว และงานกาชาดประจำปี 2558*

ชมนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว กิจกรรมการแสดงแสง เสียง เหตุการณ์จำลองสงครามโลกครั้งที่ 2 การออกร้านกาชาดจังหวัดและการแสดงมหรสพต่างๆ ณ จ.กาญจนบุรี

## 03 22 - 29 พ.ย. 58

*การแข่งขันลากูน่าภูเก็ตไตรกีฬา*

ชมการแข่งขันลากูน่าภูเก็ตไตรกีฬาประกอบด้วย เส้นทางว่ายน้ำระยะทาง 1.8 กม. เส้นทางปั่นจักรยาน 55 กม.และเส้นทางวิ่ง 12 กม. ซึ่งมีนักไตรกีฬาระดับนานาชาติเข้าร่วมมากมาย ณ ลากูน่า โกรฟ ลากูน่า ภูเก็ต

## 06 6 ธ.ค. 58

*Bangsaen21 "วิ่งเลียบชายหาด กินลม ชมลิ้ง ที่แสนสุขที่สุด"*

การแข่งขัน วิ่งเลียบชายหาด กินลม ชมลิ้ง ที่แสนสุขที่สุด การแข่งขัน วิ่งเลียบชายหาด บน Bangsaen21 เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ และประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวบางแสน รายได้ส่วนหนึ่งหลังหักค่าใช้จ่ายนำไปบริจาคสมทบทุนให้กับกองทุนเพื่อการพัฒนาเด็ก ในสังกัดมูลนิธิมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จุดสตาร์ทบริเวณถนนบางแสนสาย 1 หน้าโรงแรม บางแสนเฮอริเทจ

อีกขีดขึ้น..  
สุดยอดนวัตกรรมความคมชัด

Sony Digital Cinema™ 4K

เฉพาะที่โรงภาพยนตร์ในเครือ เอส เอฟ ทุกสาขา ทั่วประเทศ

COMING ATTRACTION



SPECTRE

4K

หลังจากที่บอนด์ได้รับข้อความปริศนาจากอดีตเขาจึงจำเป็นต้องตามล่าหาความจริง จนได้ค้นพบกับองค์กรลับสุดร้ายในระหว่างที่เอ็ม ต้องปกป้ององค์กรสายลับของ บอนด์ จากปัญหาทางการเมือง บอนด์ จึงต้องเข้าไปค้นหาความจริงและทำให้เขาได้พบกับความชั่วร้ายภายใต้องค์กร SPECTRE

6 พ.ย. 58



THE 33

The 33 เล่าเหตุการณ์ช็อกโลกเมื่อปี 2010 เมื่อคนงานเหมืองชาวชิลี 33 คน ติดอยู่ในเหมืองใต้ดิน San Jose ภายใต้น้ำหนักก้อน 700 เมตริก โดยพวกเขาใช้ชีวิตท่ามกลางความมืดมืดนานกว่า 69 วัน ก่อนได้รับความช่วยเหลือท่ามกลาง การจับจ้องจากคนทั่วโลก ซึ่งงานนี้ แอนโตนิโอ แบนเดอรัส รับบทเป็นหัวหน้าคนงานเหมือง มาร์โก เซฟัลวดา ร่วมด้วย ลู โดมอนต์ ฟิลลิปส์ ไนทท หลุยส์ ดูร์ชัว คนงานเหมืองที่ถูกช่วยชีวิตเป็นคนสุดท้าย

12 พ.ย. 58



MOCKINGJAY Part2

3D

เล่าการต่อสู้ครั้งสุดท้ายของ แคตนิส อีเวอร์ดรีน ที่มีอนาคตของชาวพานีเป็นเดิมพันโดยครั้งนี้เธอร่วมมือกับสายลับคนอื่นอย่างเทล, ฟินนิค และพีต่า ในการก่อกบฏเพื่อโค่นล้มรัฐบาล 13 และร่วมเพิธรบหนักกับประธานาธิบดีสโนว์ ผู้หวังทำลายชีวิตเธอให้ย่อยยับโดยเป้าหมายสำคัญคือการปิดฉากบทแห่งจากแคตนิส

19 พ.ย. 58



CREED

เล่าเรื่องราวของ อกโตนิส จอห์นสัน (ไมเคิล บี จอร์แดน) ลูกชายของอดีตแชมป์มวยโลก อะพอลโล ครีด ที่เสียชีวิตตั้งแต่เขายังไม่ลืมตาโลก และถึงแม้จะไม่เคยพบกับพ่อเลยสักครั้ง แต่ความเป็นนักมวยที่อยู่ในสายเลือดกลับทำให้เขาพุ่งหน้าสู่ฟ้าแดนเพี้ยสแกน ที่ซึ่งผู้เป็นพ่อเคยต่อสู้ในแดนชกมวยโลกทั้ง ร็อคกี้ บิลบัว (ซิลเวสเตอร์ สตอลโลน) โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญคือ การออกตามหาโรกกีและขออโงที่โค้ชช่วยเป็นเทรนเนอร์ชกมวยตามรอยเท้าพ่อ

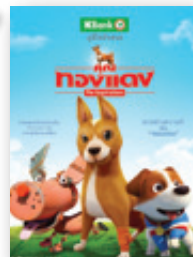
26 พ.ย. 58



Kill Your Friends

สร้างจากนิยายขายดี เมื่อโปรดิวเซอร์เพลงหนุ่ม (ออลกี) ต้องดิ้นรนเพื่อรักษาหน้าที่การงานของตัวเอง ในโลกเพลงรัก-ป๊อปที่มีการแข่งขันสูง เขาตัดสินใจทำทุกอย่างเพื่อที่จะเอาเพลงฮิตติดชาร์ตให้ได้ ถึงแม้ว่านั่นจะทำให้เขาต้องจัดการใครๆ ที่ขวางทาง

26 พ.ย. 58



คุณทองแดง

ภาพยนตร์แอนิเมชันที่ถ่ายทอดแรงบันดาลใจต่างๆ ที่ได้จากคุณทองแดง ทั้งความซื่อสัตย์ ความจงรักภักดี และการนำของที่ไม่มีคำกลับมากำกั๊กประชัน เดกาเช่นที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เสด็จรับสั่งไว้ว่า สุนัขขี้กบน ก็ยังมีคุณค่า อยู่ที่ว่าเรารู้จักโอกาสเขา

3 ธ.ค. 58

นักเรียน นักศึกษา ดูหนังสุดคุ้ม 70 บาท เริ่มคืนเพียง ทุกเรื่อง ตลอดวัน

student card

สมัครได้ 1 สิทธิ์ ต่อวัน

www.sfcinematicity.com

ความสุขไม่สิ้นสุด. รุนใหญ่ ดูหนังสุดคุ้ม

อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เริ่มต้นเพียง 60 บาท

ทุกเรื่อง ทุกรอบ

• จองชมเป็นต้นที่สาขาท่าน

SFX เอส เอฟ เอ็กซ์ ซีนม่า เซ็นทรัล พญา บิธ  
SFX CINEMA จองบัตร - สอบถาม 033-003-555

SFC เอส เอฟ ซีนม่า ซิตี้ เซ็นทรัล พญา บิธ  
SFC CINEMA CITY จองบัตร - สอบถาม 038-361-500



# Boncafe Office Coffee Systems

“มุมมองเฟสในออฟฟิศของคุณ”

ธุรกิจไปได้สวย  
เริ่มต้นที่ **ความสุข**  
ของคนทำงาน

Saeco Lirika

Saeco Aulika

Automatic Capsule



เราบริการ ชง ซิม สาธิต **ฟรี** ถึงที่  
โทร (02) 693-2570 (กรุงเทพฯ)  
หรือ (038) 421-048-9 (พัทยา)

# BONCAFÉ

www.boncafe.co.th | shop.boncafe.co.th

บริษัท **บอนคาเฟ่** (ประเทศไทย) จำกัด

252/110-111, 107, 114 อาคารสำนักงานเมืองไทย-ภัทร 2 ชั้น 21  
ถนนรัชดาภิเษก ห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร : (66-2) 693-2570 แฟกซ์ : (66-2) 693-2579 อีเมล : welcome2@boncafe.co.th