

# T Together

POSITIVE LIFESTYLE MAGAZINE

MAGAZINE  
FOR  
FREE

ย้อนรอย ไชยะบุรี  
...ไชยะบุรี ที่นี่คือ จังหวัดลานช้าง



Vol. **63** January  
2015

Lifestyle : Art : Health : Trip : Food : AEC : Positive Thinking : Technology



ไปเที่ยว  
พัทยา  
กันเถอะ

PATTAYA

“สร้างประสบการณ์ใหม่ เที่ยวเมืองไทย....เที่ยวพัทยา”



เมืองพัทยา

บริการสอบถามข้อมูล Call Center 1337  
[www.pattaya.go.th](http://www.pattaya.go.th)





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



บ้านคุณสุข  
Baan Koonsuk  
Bangsarae - Sattahip

Last  
6  
Units

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

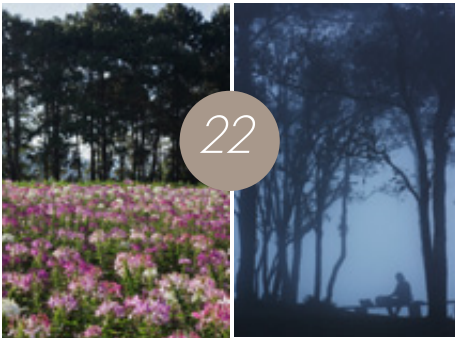


# Pool Villa

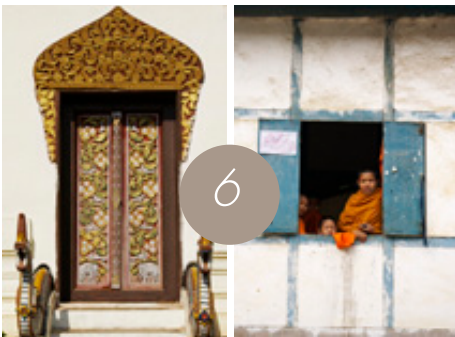
2 Designs – 2 Choices  
Over 140 Sq.w

Tel. 080 - 091 11 55

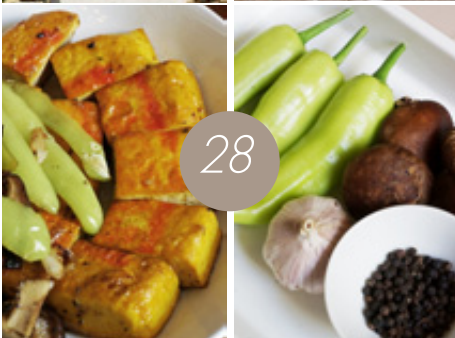
Tel. 080 - 091 11 33



22



6



28

ประเดิมรับปีใหม่กันด้วยรูปเล่มใหม่ ใจโล น่าชม น่าอ่าน น่าเก็บขึ้นหิ้ง เก็บเข้าตู้อย่างน่า  
 หวางแหน...แถบปรับปรุงคอลัมน์ เปลี่ยนแปลงสารบัญกันหน่อย...ดีขึ้นแค่ไหน อย่างไรก็ต้องเปิดไปดูข้างใน  
 ฤดูหนาวอย่างนี้ต้องชวนกัน ไปนอนหนาว หนาวกันให้สุด ๆ ก็เป็นที่ไหนไม่ได้ ที่นี้เลย “ภูเรือ”  
 จากภูเรือไปอีกไม่ไกล ทำความรู้จักกับด้านพรมแดนไทย-ลาว อีกแห่ง ด้านพรมแดนบ้านนากระเซิง (ท่าลี่)  
 ประตุสู่หลวงพระบาง เมืองมรดกโลก อีกบาน...แล้วยังไม่พลาดย่อนรอย **ไฉยะบูวิ** ถิ่นนี้คือ จังหวัด  
 ลานช้าง ในอดีตของเขตประเทศไทย

## Contents

Issue 6 Vol. 63 January 2014

- 4 : What's News
- 6 : Feature  
 ย้อนรอย...ไฉยะบูวิ  
 ที่นี้คือ จังหวัดลานช้าง
- 10 : Did You Know?
- 12 : Green Space  
 รู้จักจักรยาน ยวดยานรักโลก
- 14 : World Technology
- 18 : Art & Culture
- 20 : Health Care
- 22 : Good Trip  
 เกี่ยวภูเรือ ต้องหน้าหนาว
- 28 : Good Dish
- 30 : Recommended
- 32 : Calendar

# Together

POSITIVE LIFESTYLE MAGAZINE

บรรณาธิการ : ยอด เนตรสุวรรณ  
 กองบรรณาธิการ : พิเศษ ตรีรัตน์, ฝนกานดา, อัครนภ  
 ศิลปกรรม : เกื้อกุล เกตุสาร, ธนิสร์ เลิศหิรัน

เจ้าของ : บริษัท วีซี สปอต โปรดักชั่น จำกัด  
 สำนักงานกรุงเทพฯ : เลขที่ 8-12 ถนนสุขุมวิท 3  
 แขวงห้วยขวาง เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10240  
 โทรศัพท์ 02 379 3167-8 โทรสาร 02 379 4085  
 สำนักงานชลบุรี : เลขที่ 492 ถนนพระตำหนัก ตำบลหนองปรือ  
 อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20260 โทรศัพท์ 038 713 405-6  
 กรรมการผู้จัดการ : บุณเกียรติ วิวัฒนเดชา  
 ผู้จัดการทั่วไป : บุณเกียรติ วิวัฒนเดชา  
 ผู้จัดการฝ่ายการตลาด : วิมลมาศ ภควดีโสภณ  
 ผู้จัดการแผนกขายโฆษณา : ศักดิ์ชัย วิวัฒนเดชา

พิมพ์ที่ : บริษัท เลิฟวอร์ดดีฟิวส์ จำกัด  
 Email : together@vcspot.co.th  
 www.facebook.com/together.forfree



## WHERE TO FIND TOGETHER MAGAZINE

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

ชลบุรี : เวสสแควร์ ทราเวล, รพ. กรุงเทพพิทยา, สมิติเวช พญาไท, โรงแรมเดอะไฮด์ รีสอร์ท, สบง. บริการลูกค้าภาคตะวันออก, บริษัท อินเทอร์เน็ตอีสต์ จำกัด, มหาวิทยาลัยบูรพา, CPAC, ชลบุรีอีซูซุ เซลล์, ศูนย์บริการ AIS, ศูนย์บริการ 3BB, ศูนย์การค้าแปซิฟิก พาร์ค ศรีราชา, เซ็นทรัล บี. เซ็นทรัล เซ็นเตอร์ พัทยา, เซ็นทรัล พลาซ่า ชลบุรี, สนามกอล์ฟ แหลมฉบัง อินเตอร์, บูรพาออล์ฟ คลับ, ร้าน Fitting Golf

เชียงใหม่ : กาแฟวาไรตี้ทุกสาขา, ร้าน Motto, ผิงน้อย เบเกอร์, ร้านสวนผัก, มังโก้ คลับ, ธาราอีซูซุ, Max Autoplus, คอมพิวเตอร์ พลาซ่า, สยามทีวี, โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม, เซ็นทรัล กาดสวนแก้ว, เซ็นทรัลโรบินสัน แอร์พอร์ต พลาซ่า, สถาบันสอนภาษา NES, Chic Music Academy, TOT, CAT, AIS, กรีนบัส, ไพรเชอรัย

ภูเก็ต : Central Festival, Robinson, Big C, Tesco Lotus, Ocean shopping Mall, Outlet Mall, First Choice เซ็นทรัล, ธนาคารออมสิน, ธนาคารธนชาติ บายพาส, บขส. 2, CAT สาขา เซ็นทรัล, เทศบาลนครภูเก็ต, อบจ.ภูเก็ต, อบต.รัชฎา, อบต.เทพกระษัตรี, อบต.กะทู้, อบต.ศรีสุนทร, ที่ว่าการอำเภอเมือง, ,กลาง, สรรพการกลาง, สนามบินภูเก็ต, สายการบินบางกอกแอร์เวย์, การบินไทย, Santafe โลตัสสามกอง, คาเฟ่เดอะพลาซ่า, หมี่ต้นโพธิ์, สยามเนิร์มติกภูเก็ต, สวนผีเสื้อ, Pixel โลตัสกลาง, รพ.กรุงเทพภูเก็ต, รพ. มิชชั่นภูเก็ต ,รพ.ลิโรรี่, รพ.วชิระภูเก็ต, โรงเรียนไผ่ตงใหญ่, มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต, สงขลาครินทร์ กะทู้, ดนตรีสยามกลการ, สตรีภูเก็ต, ตัวแทนจำหน่ายรถยนต์ ford, Honda, Toyota, Isuzu





ภูเรือ นั้นใจ หนาวสุดชั่ว หนาวจน  
เคยถูกบันทึกไว้ในตำราเรียนว่าเป็นบริเวณ  
ที่หนาวที่สุดแห่งหนึ่งแล้วในประเทศไทย  
บางเช้าของฤดูหนาวอาจต่ำกว่าจุดเยือกแข็ง  
ด้วย...( อ่านต่อหน้า 22 )



**ORBIT TOUR & TRAVEL CO.,LTD**

เรื่องการเดินทางต้องยกให้เราดูแล

**T: 076-355-137-8**

**F: 076-355-136**



## PAUL แฟรนไชส์เบเกอร์รี่พรีเมียมระดับโลก เสิร์ฟตรงความอร่อยสไตล์ฝรั่งเศส...



เปิดสาขาแรกในไทยกับ “ PAUL แฟรนไชส์เบเกอร์รี่พรีเมียมระดับโลก ” เสิร์ฟตรงความอร่อยสไตล์ฝรั่งเศส แบบดั้งเดิมให้ได้ลิ้มลองรสชาติที่ผ่านการคิดสรรและนำเข้าวัตถุดิบอย่างพิถีพิถันจากประเทศฝรั่งเศส สำหรับในประเทศไทยร้านนี้ถือเป็นแฟรนไชส์รายแรกในเอเชียโดยบริษัท เบคเฮาส์ จำกัด เป็นเจ้าของแฟรนไชส์ PAUL แต่เพียงผู้เดียวในประเทศไทย ลิ้มรสเบเกอร์รี่ความอร่อยสไตล์ฝรั่งเศสได้แล้ววันนี้ โดยเปิดให้บริการทุกวันตั้งแต่เวลา 8.30 น. ถึง 22.00 น. ณ ชั้น 1 ศูนย์การค้าเซ็นทรัล เอ็มบาสซี

## “เมืองต้องห้าม...พลาต” และงานเทศกาลต้นคริสต์มาสฤดูร้อน ครั้งที่ 3



รัฐมนตรี กอบกาญจน์ วัฒนวรางกูร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ให้เกียรติเป็นประธานในพิธี “เมืองต้องห้าม...พลาต” และงานเทศกาลต้นคริสต์มาสฤดูร้อน ครั้งที่ 3 ณ บริเวณทุ่งคริสต์มาส ทางขึ้นอุทยานแห่งชาติภูเรือ อ.ภูเรือ จ.ภูเรือ เมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน ที่ผ่านมา โดยงานเทศกาลต้นคริสต์มาสภูเรือ จะจัดถึงวันที่ 31 มกราคม 2558 การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ขอเชิญชวนนักท่องเที่ยว ท่องเที่ยวในจังหวัดเลย หนึ่งใน “เมืองต้องห้าม...พลาต”

## รักคุณเท่าฟ้าพทยา



บริษัทการบินไทย จำกัด(มหาชน) ได้จัดงานรักคุณเท่าฟ้าพทยา ระหว่างวันที่ 1- 3 ธ.ค.57 ณ ห้างเซ็นทรัลเฟสติวัลพทยา โดยมีคุณอิทธิพล คุณปลื้ม ให้เกียรติมาเปิดงาน พร้อมผู้บริหารจากองค์กรต่าง ๆ ในพทยา, ตัวแทนจำหน่ายบัตรโดยสารของการบินไทย ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ของบริษัทการบินไทย วัตถุประสงค์ของการจัดงานมีการจำหน่ายตั๋วเครื่องบินราคาพิเศษทั้งในและต่างประเทศของการบินไทย, ทัวร์เอื้องหลวง, Digital Sales, Royal Orchid Plus, สินค้าจาก Thai Shop และสายการบินไทยสมายล์ มาให้บริการภายในงาน การจัดงานดังกล่าวได้รับผลตอบรับจากประชาชนและนักท่องเที่ยวในพทยาอย่างดีเยี่ยม ด้วยบริการจากใจการบินไทย รักคุณเท่าฟ้า และพบกันใหม่ในปีหน้า 2558

## ผู้บริหารและพนักงานโรงแรมฮิลตัน พทยา ร่วมทำกิจกรรมเพื่อสังคม ‘สัปดาห์แห่งการบริการ Global Week of Service’



ผู้บริหารและพนักงานโรงแรมฮิลตัน พทยา ได้ร่วมทำกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมเนื่องในงานสัปดาห์แห่งการบริการของฮิลตัน เวิลด์ไวด์ Global Week of Service โดยสนับสนุนชุมชนด้วยการมอบของบริจาคแก่น้อง ๆ ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านบางละมุง และยังร่วมอนุรักษ์พื้นที่พฤษภรณ์ทางทะเลทั้งในน้ำและบนชายหาด ณ เกาะสาก พทยา ระหว่างวันที่ 19 - 25 ตุลาคม 2557



## อบรมนวัตกรรมสู่ความเป็นเลิศ ของ กลด.



เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2557 เวลา 09.15 น. ทำเรือแหลมฉบัง จัดการฝึกอบรม หลักสูตร “กลยุทธ์ในการพัฒนานวัตกรรมสู่ความเป็นเลิศขององค์กร” โดยมีผู้บริหาร และพนักงานทำเรือแหลมฉบัง เข้าร่วมการฝึกอบรม ณ โรงแรมโฟร์วีงส์ สุขุมวิท 26 เพื่อเรียนรู้และเป็นการนำกลยุทธ์และนวัตกรรมต่าง ๆ เข้ามาใช้เป็นรูปธรรม

## สมาคมรถโบราณฯ จัดคาราวานเที่ยวนคร “ตามรอยบุญ พระมหาธีรราชเจ้า”



เมื่อเร็ว ๆ นี้ สมาคมรถโบราณแห่งประเทศไทย จัดขบวนรถโบราณและรถคลาสสิกกว่า 50 คัน ท่องเที่ยวจังหวัดนครปฐมในงาน “ตามรอยบุญ พระมหาธีรราชเจ้า” นอกจากจะได้สัมผัสความสวยงามของแหล่งท่องเที่ยวต่าง ๆ แล้ว ยังจะได้ชมการสาธิตการทำขนมไทย โดยวิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม

รวมทั้งร่วมเลี้ยงอาหารกลางวัน มอบทุนการศึกษาและสิ่งของสนับสนุนให้แก่น้อง ๆ โรงเรียนโสตศึกษา ด้วย



# vessawan

โทร.+66 3846 7888



## www.vessawantravels.com

เวทสวณทัวร์ท่องเที่ยว





“ไชยะบูลี หรืออดีตจังหวัดลานช้าง เปรียบเหมือนดินแดนต้องห้ามของคนไทยมาเป็นนานหลายทศวรรษ จนประเทศลาวได้รับเอกราชกระทั่งวันนี้รัฐบาลลาวเปิดประเทศต้อนรับชาวไทยให้เดินทางเข้า-ออก เยี่ยมยาม เที่ยวชม อย่างไม่หวงแหน...”





ย้อนรอย ไฉยะบุลี...ไชยะบุลี

ที่นี่คือ จิบหัวถลานช้าง





## 08 Feature



24 มิถุนายน พ.ศ. 2482 เปลี่ยนชื่อประเทศ จาก “ประเทศสยาม” เป็น “ประเทศไทย” ในสมัย จอมพล ป. พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี และ เหตุที่เปลี่ยนอาจย่อความได้อาจดังนี้

รัฐบาลสยาม พบว่า รัฐบาลฝรั่งเศส — อินโดจีน หรือทางการฝรั่งเศส จ้าวอาณานิคมผู้ครอบครองดินแดนอินโดจีนเกือบทั้งหมดในสมัยนั้น ได้สำรวจและจัดทำแผนที่อาณาบริเวณถิ่นฐานของชนชาติไทยไว้ ทั้งในแหลมอินโดจีน ในประเทศจีนได้ ในสยาม ไนพม่า จนถึงในแคว้นอัลสัสม์ของอินเดีย นัยว่ามีแผนเข้าครอบครองแผ่นดินชนชาติไทยให้ได้ทั้งหมด ทั้ง การเข้าช่วงชิงดินแดนสยามไปแล้วจำนวนมากก่อนหน้า...นี่เอง เป็นเหตุให้ รัฐบาลสยาม จำต้องปกป้องดินแดนในเชิงรุก ด้วยแนวคิดรวมแผ่นดินชนชาติไทยให้เป็นหนึ่งเดียว ในแนวคิด “มหาอาณาจักรไทย”

หลังจากการประกาศเปลี่ยนนามเป็น ประเทศไทย รัฐบาลไทยก็เริ่มเปิดศึกต่อสู้กับรัฐบาลฝรั่งเศส — อินโดจีน ในเชิงรุกทางการเมืองและรบจนถึงต้องมีการเจรจาสงบศึกสงครามและร่วมลงนามระหว่างรัฐบาลไทยกับรัฐบาลฝรั่งเศส ในอนุสัญญาสันติภาพโตเกียว 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2484 ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น

ในอนุสัญญาที่ว่า ดินแดนฝั่งขวาแม่น้ำโขง รวมทั้งดอนเหนือและตะวันตกของทะเลสาบเขมร รวมทั้งพื้นที่ประมาณ 15 ล้านไร่ ที่เคยต้องเสียให้แก่ฝรั่งเศส ช่วงยุคสมัย “ประเทศสยาม” (เสียดินแดนช่วงสมัยรัชกาลที่ 5) ได้รับกลับคืนเข้ามาผนวกเข้าในเขตนาม “ประเทศไทย” อีกครั้ง ซึ่งต่อมามีการแบ่งพื้นที่ที่ได้คืนมาแต่ละภูมิภาคจัดตั้งเป็น 4 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดพระตะบอง, จังหวัดพิบูลสงคราม, จังหวัดนครจำปาศักดิ์ และจังหวัดลานช้าง

5 ปี หรือ เพียงแค่ช่วงปี พ.ศ. 2484–2489 เท่านั้น ที่ทั้ง 4 จังหวัด 15 ล้านไร่ได้กลับเข้ามาสู่แคว้นดินแดนเดิม จากนั้นก็ถูกยึดเอากลับคืนสู่การปกครองของฝรั่งเศส — อินโดจีน ด้วยผลฝ่ายแพ้ ฝ่ายชนะในสงครามโลกครั้งที่ 2







จังหวัดลานช้าง 1 ในนั้น แต่ในวันนี้คือ  
**แขวงໄຊຍະບູລີ** ໄຊຍະບູລີ หรือตรงกับคำไทยได้  
 ว่า “ชัยบุรี” หมายถึงเมืองแห่งชัยชนะ ตั้งอยู่บริเวณ  
 ฝั่งขวาแม่น้ำโขง ตรงข้ามกับพื้นที่แขวงหลวงพระบาง  
 แขวงบ่อแก้ว และแขวงเวียงจันทน์ ส่วนด้านที่ติด  
 กับประเทศไทยมีความยาวถึง 645 กิโลเมตร กับ  
 หลายจังหวัด ได้แก่ จังหวัดเชียงราย, จังหวัดพะเยา,  
 จังหวัดน่าน, จังหวัดอุตรดิตถ์, จังหวัดพิษณุโลก และ  
 จังหวัดเลย

R4 คือถนนสายสำคัญต่อจากสะพานข้าม  
 แม่น้ำเทือง ผ่านพรมแดนบ้านนากระเซ็ง ท่าลี่ จังหวัด  
 เลย ระยะทาง 50 กิโลเมตรถึง เมืองปากลาย...อีก 160  
 กิโลเมตรถึง เมืองໄຊຍະບູລີ

เมืองปากลาย คืออำเภอหนึ่งของแขวงໄຊຍະບູລີ ในสมัย จังหวัดลานช้าง มีนามเมืองว่า “อำเภอ  
 อุดมเดชจรัส” เป็นเมืองท่าชายฝั่งแม่น้ำโขงมาช้านาน  
 เป็นท่าเรือสำคัญในการแวะพักระหว่างขึ้นล่องแม่น้ำ  
 โขง ระหว่างเวียงจันทน์ – หลวงพระบาง กระทั่งถึง  
 ลิบสองพันนา เพราะเป็นเมืองท่าสำคัญมาแต่เก่าก่อน  
 อาคารบ้านเรือนยุคเก่าทรวดทรงอย่างยุโรปที่หลงเหลือ  
 มาจากสมัยฝรั่งเศสปกครอง อาคารแบบนี้ยังมีประดับ  
 ประดาเมืองปากลายให้หน้าดูชม...

เมืองเอกของแขวงໄຊຍະບູລີ หรือ ตัวเมือง  
 ໄຊຍະບູລີ ในยุคสมัยจังหวัดลานช้าง ที่มีนามเมือง  
 ว่า “อำเภอสมานบุรี” ໄຊຍະບູລີ หรืออดีตจังหวัดลาน  
 ช้าง เปรียบเหมือนดินแดนต้องห้ามของคนไทยมานั้น  
 นานหลายทศวรรษ คือตั้งแต่ต้องไปอยู่ในเขตดินแดน  
 ฝรั่งเศส – อินโดจีน จนประเทศลาวได้รับเอกราช  
 กระทั่งวันนี้รัฐบาลลาวเปิดประเทศต้อนรับชาวไทย  
 ให้เดินทางเข้า-ออก เยี่ยมยาม เที่ยวชม อย่างไม่  
 หวงแหน...



วันนี้ชาวไทยทุกคนสามารถกลับไปเที่ยวชม  
 ย้อนอดีต ย้อนรอย **ໄຊຍະບູລີ** ...ໄຊຍະບູລີ ที่นี่คือ  
 จังหวัดลานช้าง



แม่น้ำโขง เรือ และคน ชีวิตที่ยังคงต้องพึ่งพา  
 ในอาณาเขตໄຊຍະບູລີ





# ด่านฯ ทำลี้...

## อีกประตูสู่หลวงพระบาง



ด่านพรมแดนบ้านนากระเซิง คือนามอย่างเป็นทางการของอีกประตูสู่ ลาว ประเทศเพื่อนบ้านที่ใกล้ชิดสนิทสนม และเป็นอีกเส้นทางรถยนต์ที่เปิดใหม่สำหรับนักท่องเที่ยวสู่หลวงพระบาง เมืองมาเลเซีย เมืองมรดกโลกในภาคเหนือของลาว...ขณะเดียวกันผู้คนทั่วไปอาจเรียกขานด่านพรมแดนแห่งนี้ว่า “ด่านฯ ทำลี้” ตามชื่อเสียงเรียงนามอำเภอมาแต่เก่าก่อน

“ทำลี้” หมายถึงชุมชนริมทำนน้ำที่มีเครื่องมือไม้ไผ่จับปลาชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “ลี้” หรืออาจออกเสียงว่า “หลี้” ในบางท้องที่ของไทยและลาว เมืองทำลี้แห่งนี้มีผู้คนตั้งบ้านเรือนกันหนาแน่นจนได้รับการจัดตั้งเป็นอำเภอ ในจังหวัดเลย เมื่อปี พ.ศ. 2432

ด่านพรมแดนที่นี่ถูกจัดตั้งมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2508 กระทั่งปัจจุบันเป็นระดับด่านถาวรหรือด่านสากล ทั้งยังมีการสร้างสะพานข้ามแม่น้ำเหือง ให้การเดินทางขนส่งทางรถยนต์สู่แผ่นดินลาวได้อย่างสะดวก

▼ ขอให้โชคดี



▲ ด่านพรมแดนทำลี้ อีกประตูสู่หลวงพระบาง

เมืองแก่นท้าว แขวงไชยบุรี คือเมืองหน้าด่านในฝั่งลาว และจากที่นี่คือเส้นทางรถยนต์ไปถึง เมืองหลวงพระบาง ได้อย่างสะดวกสบายในการขับรถยนต์ ส่วนตัวมากกว่าเส้นทางเดิมที่ผ่านด่านพรมแดนหนองคายผ่านเวียงจันทน์ และต้องผ่านขุนเขาสูงชัน คดโค้งวกวนสลับซับซ้อนระยะทางหลายร้อยกิโลเมตรกว่าจะถึงเมืองหลวงพระบาง...

เพราะด้วยเส้นทางที่ต้องผ่านไปบนขุนเขาสูงชันไม่มากนัก และมีระยะทางที่สั้นกว่า ใช้เวลาน้อยกว่า ประตูสู่หลวงพระบาง จาก ทำลี้ แห่งนี้จะเป็นเส้นทางท่องเที่ยวลาวเหนือจากประเทศไทยที่สำคัญแห่งหนึ่ง







กรุงเทพฯ - ท่าลี่ - หลวงพระบาง

570 กิโลเมตร คือระยะทางบนถนนลาดยาง  
อย่างดีจากกรุงเทพฯ ถึงด่านพรมแดนนากระเซ็ง (ท่าลี่)  
จังหวัดเลย ช่วงนี้อาจใช้เวลาเดินทางได้ราว 7-8 ชั่วโมง  
จากนั้นผ่านชั้นตอนต่างๆ ระหว่างผ่านแดนทั้งไทย และ  
ลาว อาจจะใช้เวลาอีกราว 2 ชั่วโมง และอีก 370  
กิโลเมตรถึงเมืองหลวงพระบาง ระยะทางบนถนนลาดยาง  
แคบๆ ที่เหลือในลาว น่าจะต้องมีถึง 6 ชั่วโมง

รวมๆ แล้ว ประมาณ 16 ชั่วโมง จากกรุงเทพฯ  
ถึง เมืองหลวงพระบาง ในการขับรถยนต์ส่วนตัวแบบไม่  
รีบเร่งนัก คือหากออกเดินทางเข้ามีดเวลา ตี 4 ถึงเมือง  
หลวงพระบาง 2 ทุ่ม...

### ผ่านพรมแดนนากระเซ็ง (ท่าลี่) ไปไชยะบูลี - หลวงพระบาง

ประตูด่านพรมแดน เปิดให้บริการประชาชนผ่าน  
เข้า - ออกได้ทุกวัน กำหนดเวลาเปิด - ปิด ระหว่าง 06.00  
- 18.00 น.ของทุกวัน

นักท่องเที่ยวชาวไทยใช้หนังสือเดินทาง Pass-  
port สามารถประทับตราผ่านเข้าออกระหว่างประเทศไทย  
- ลาวที่หน้าด่านฯ ได้เลยโดยไม่ต้องขอวีซ่าล่วงหน้า

สำหรับรถยนต์ส่วนตัว ต้องมีคู่มือรถยนต์  
ระหว่างประเทศ ออกให้โดยสำนักงานขนส่ง ทั้งนี้รถยนต์  
คันนั้นต้องเป็นเจ้าของโดยตรง (ไม่มีการค้ำผ่อนชำระหรือ  
เช่าซื้อ) จึงยื่นขอคู่มือดังกล่าวและนำรถออกนอกประเทศได้  
การทำคู่มือรถยนต์ระหว่างประเทศสามารถยื่นขอทำได้  
ที่สำนักงานขนส่งจังหวัดเลย สำนักงานขนส่งกรุงเทพฯ และ  
สำนักงานขนส่งในจังหวัดชายแดนทั่วประเทศ

เนื่องจากระเบียบอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ควร  
สอบถามรายละเอียดข้อมูลก่อนเดินทางที่ ด้านตรวจคนเข้า  
เมืองท่าลี่ โทร. 0 4288 9208

# ท่าเรือแหลมฉบัง

## LAEM CHABANG PORT

Connecting Thailand to the world



ศูนย์กลางการขนส่งต่อเนื่อง  
หลายรูปแบบและโลจิสติกส์ของอาเซียน



search "Laemchabang Port"

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





# รู้จักจักรยาน ยานรักษ์โลก



Velocipede เป็นคำลาตินแปลว่า “Fast Foot” แปลเป็นไทยอีกทีว่า “ตีนด่วน” ไม่ใช่อาหารจานด่วน “Fast Food”

“Velocipede” คือคำแรกที่ใช้เรียกจักรยาน คันแรกของโลก ในช่วงก่อนศตวรรษที่ 19 หรือราวๆ 100 ปีมาแล้ว ถึงทุกวันนี้มีจักรยานมากกว่าพันล้านคันทั่วโลก และคิดได้เป็น 2 เท่าของจำนวนรถยนต์ทั้งหมด แต่วันนี้โลกรู้จัก “จักรยาน” ด้วยคำอังกฤษว่า “Bicycle” แปลว่า “สองล้อ” หรือไม่กี่เรียกย่อ ๆ ว่า “Bike” และคำอื่นๆ อีก อาทิ “Pushbike” “Pedal cycle”

กว่า 100 ปีที่ผ่านมา จักรยานโดยทั่วไปไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงหน้าตาและองค์ประกอบไปมากนัก มีสองล้อ มีแฮนด์หรือคานมือจับบังคับทิศทาง มีคานไมก็ขึ้นเป็นโครงสร้าง มีแป้นเท้าเหยียบสำหรับรับพลังงานจากเท้าและขาของมนุษย์ ลู่วิ่งให้เคลื่อนไปเท่านั้น...และหากเป็นพลังงานจากเครื่องยนต์ มันก็จะถูกเรียกเป็น “จักรยานยนต์” หรือ “Motorcycle” ไม่ใช่จักรยาน

จักรยาน ไม่ได้เป็นเพียงยานเพื่อการโดยสาร การเดินทาง หรือการขนส่งขั้นพื้นฐานเท่านั้น ยังเป็นของเล่นเด็ก เป็นเครื่องกีฬา และเครื่องพักผ่อนหย่อนใจ

จักรยานคันแรกมีล้อหน้าที่ใหญ่กว่าล้อหลังมาก แป้นเท้าเหยียบปั่นถ่ายแรงน่องโดยตรงไปยังล้อหน้า ใช้ล้อหน้าขับเคลื่อนนี่คือเหตุที่ต้องทำให้ล้อหน้าใหญ่เพื่อให้ได้ความเร็วจากรอบการหมุนมากขึ้นนั่นเอง ส่วนล้อหลังเล็กก็เพื่อช่วยการทรงตัวที่ดี และหลังจากนั้นจักรยานก็เริ่มมีการพัฒนารูปแบบและประสิทธิภาพ

พัฒนาตามลำดับ จากกงล้อไม่เป็นกงล้อเหล็กซี่ลวด, จากปั่นล้อหน้าเป็นปั่นล้อหลัง, จากล้อหน้าล้อหลังไม่เท่ากันเป็นล้อหน้าและล้อหลังเท่ากัน, จากเบาะนั่งสูงโยงก็ลดต่ำลง, จากปั่นโดยตรงสูงงล้อก็เป็นมีโซ่ขับเคลื่อน, จากการใช้เท้าถีบปั่นได้ระดับเดียวก็เริ่มมีเกียร์เพิ่มสมรรถนะและผ่อนแรง, จากโครงสร้างที่เป็นไม้และเหล็กน้ำหนักมากก็มีการสร้างจากวัสดุที่เบากว่าหลายชนิดเช่น โลหะผสมโครโมลีส, อลูมิเนียม, แกรไฟต์, คาร์บอนไฟเบอร์ และไทเทเนียมที่ต่างกันว่าเป็นโครงสร้างที่ดีเยี่ยมที่สุดแล้ว



Cruiser bike



“ จากการพัฒนามานานกว่าศตวรรษ ทำให้จักรยานทุกวันนี้มีหลากหลายรูปแบบ และที่นอกเหนือจากจักรยานใช้งานทั่วไปแล้ว ยังมีจักรยานรูปแบบที่คนนิยมใช้เพื่อการกีฬา และการพักผ่อน ”

จากการพัฒนามานานกว่าศตวรรษ ทำให้จักรยานทุกวันนี้มีหลายรูปแบบ และที่นอกเหนือจากจักรยานใช้งานทั่วไปแล้ว ยังมีจักรยานรูปแบบที่คนนิยมใช้เพื่อการกีฬา และการพักผ่อน อย่างเช่น

Mountain bike จักรยานเสือภูเขา, Racing bike จักรยานเสือหมอบ, BMX ย่อมาจาก Bicycle motocross, Touring bike จักรยานท่องเที่ยว มักจะมีรูปแบบคล้ายจักรยานเสือภูเขาผสมเสือหมอบและประกอบกระเป๋ายางไปโตที่ข้างหน้า ที่ข้างๆ , Cruiser bike จักรยานครุยเซอร์ จักรยานทรงโบราณที่ใช้เบรกดวงกับการกดแป้นปั่นไปทางด้านหลัง เช่นเดียวกับ Fixed-gear bicycle จักรยานฟิกซ์เกียร์ทรงเสือหมอบ โดยจักรยานแบบนี้เป็นที่นิยมมากสำหรับพนักงานขี่จักรยานส่งของในสหรัฐอเมริกา ชาวอเมริกันนิยมเรียกมันว่า Fixie ขณะที่ในออสเตรเลีย Fixed-gear bicycle จะหมายถึง จักรยานที่ไม่สามารถเปลี่ยนเกียร์ได้

ขึ้นชื่อว่า “จักรยาน” จะรัก จะเลือกแบบไหน ปั่นไป ด้วยแรงเท้า แรงน่อง ไม่ต้องใช้เชื้อเพลิง ไม่สร้างมลพิษ เท่านั้นก็ช่วยกันรักษาโลกเราให้ยั่งยืนนาน สถาพรต่อไป แล้วถ้าปั่นกันคล่องแคล่วเมื่อไร เลิกใช้คำว่า “Bicycle” กลับไปเรียก Velocipede ที่แปลว่า “Fast Foot” แปลเป็นไทยอีกทีว่า “ตีนด่วน” ให้สมใจก็ยังได้



Racing bike



velocipede

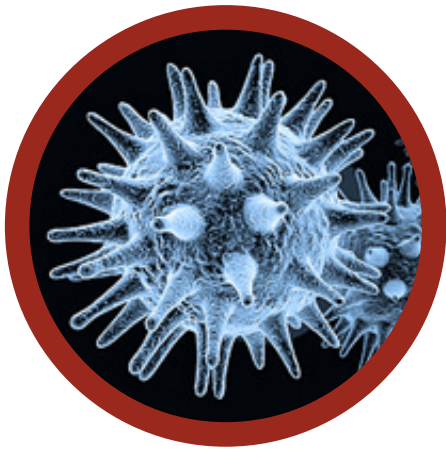


Touring bike



## มีเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง ทำให้คนเรา

# โง่!!



เชื้อไวรัสอีโบล่า ที่น่ากลัว  
สร้างความหวาดหวั่นให้กับผู้คนได้ทั้ง  
โลก ขณะที่ยังมี ไวรัส ชนิดอื่นๆ ที่  
ถูกนักวิทยาศาสตร์ค้นพบแล้วอีกไม่น้อย  
กว่า 5,000 ชนิด เจ้าสิ่งมีชีวิตพวกนี้คือ  
จุลินทรีย์ ขนาดจิ๋วที่สามารถก่อให้เกิด  
การติดเชื้อได้ ทั้งในมนุษย์, สัตว์, พืช  
รวมทั้งสิ่งมีชีวิตอื่นๆ บนโลกนี้ที่มีเซลล์  
เป็นองค์ประกอบ

**ไวรัส เป็นคำจากภาษาลา  
ติน แปลว่า "พิษ"** พวกมันมีขนาดเล็ก  
กว่ากล้องจุลทรรศน์ธรรมดาจะมองเห็น  
ได้ ต้องใช้กล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอนจึง  
จะสามารถพบเรือนร่างของมัน และมัน  
เล็กมากขนาดที่เครื่องกรองแบบที่เรียกไม่  
สามารถจับพวกมันได้เลย

**ยา ปฏิชีวนะ ที่ฆ่าเชื้อ  
แบคทีเรียได้อย่างเฉียบขาดนั้น ทำอะไร  
เจ้า ไวรัส ไม่ได้เลย** การต่อสู้กับเชื้อ  
ไวรัสจึงต้องอาศัยสารเคมีเป็นยา...  
การติดเชื้อไวรัสจึงเป็นเรื่องที่เจ็บใจ  
ไม่ได้ เพราะมันสามารถทำให้เกิดการ  
เปลี่ยนแปลงต่างๆ บนเซลล์ในร่างกาย  
คนเรา เช่น ทำให้เซลล์ตาย, มีการรวม  
ตัวของเซลล์, หรือทำให้เซลล์เกิดการ  
เปลี่ยนแปลงคุณสมบัติ อาจกลายเป็น  
เซลล์มะเร็งในที่สุด

**เชื้อไวรัสก่อเกิดโรคร้าย  
ต่างๆนานา กระทั่งโรคที่ยังมีอาจรรักษา  
ได้เลย แต่ก็ไม่น่าเชื่อว่า "มีเชื้อไวรัส  
ชนิดหนึ่ง ทำให้คนเราโง่!!!"**

chlorovirus ATCV-1 มัน  
คือเชื้อไวรัสที่นักวิทยาศาสตร์อเมริกัน  
ค้นพบ เจ้าไวรัสชนิดนี้จะทำลายความ  
สามารถของสมองมนุษย์ ติดเชื้อแล้วจะ  
มีอาการสมองมึน

ตอบสนองช้า ความจำถดถอย เมื่อนานวัน  
เข้าก็ทำให้มีความฉลาดเฉลียวอย่างปกติ  
สามัญลดลง...ฉลาดน้อยๆ ก็หมายความว่า  
"โง่" นั่นเอง

**ศาสตราจารย์โรเบิร์ต โยลเกน  
จากมหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกินส์** กล่าว  
ว่า chlorovirus ATCV-1 มันไม่เหมือน  
กับเชื้อไวรัสหลายชนิดที่เมื่อเข้าสู่ร่างกาย  
คนเราก็ก่อผลกระทกทันที อย่าง อีโบล่าหรือ  
ซาร์ส...ทว่าเจ้าไวรัสตัวนี้มันเข้าสู่ร่างกาย  
และอาศัยอยู่นาน ค่อยๆ ปล่อยพิษสง  
อย่างช้าๆ ทำลายความฉลาดไปทีละนิด  
ไม่แสดงอาการผิดปกติให้เห็นได้ชัด ฉลาด  
น้อยลงเรื่อยๆ จนถึงเข้าขั้น โง่ ในเวลาต่อ  
ไป

**มันถูกพบในร่างกายคนเรามา  
นานแล้ว!!!** จากการวิจัยสืบหาต้นตอ  
พบว่า chlorovirus ATCV-1 มาจาก  
สาหร่ายสีเขียวในแหล่งน้ำจืด...นี่เองทำให้  
เราพอจะเดาได้ว่า ชาวประมงที่ขายในน้ำ  
เป็นเวลานาน นักกีฬาทางน้ำ และโดย  
เฉพาะผู้ที่ชื่นชอบอาหารสุกๆ ดิบๆ หรือ  
พวกอาหารจากสัตว์น้ำจืดหมักดองที่ไม่  
ทำให้สุก อย่าง ปลาข้าว ปูเค็ม ปูดอง ฯลฯ

**คนกลุ่มข้างต้นนี้แหละ คือผู้ที่  
เสี่ยงจะติดเชื้อไวรัสชนิดนี้ ชนิดที่ทำให้  
ฉลาดน้อยลงไปเรื่อยๆ และไม่ใช่ว่าคนเรา  
จะเรียนหนังสือในชั้นเรียนน้อย หรือขี้เกียจ  
จะต้องเป็นคนโง่เสมอไปอยู่ฝ่ายเดียว...**





# ซูซูกิไอทีโอเอ ออโต้เซลส์



พร้อมบริการใหม่ล่าสุด  
ศูนย์ซ่อมตัวถังและสี มาตรฐานซ่อมห้าง  
แห่งแรกและแห่งเดียวในประเทศไทย ที่สาขาสบุรี



พบซูซูกิไอทีโอเอ ออโต้เซลส์ ได้ทั้ง 2 สาขา  
สาขาสบุรี เชียงบึกชี เอ็มชตรา ไกล่แยกศรี โทร 038144345  
สาขาพัทยา พังตรงข้ามโลตัสกนพล:สิทธิ์ โทร 038115326



# BMW DRIVING EXPERIENCE & QUEEN'S CUP PINK POLO 2014



## NELSON 'S AUTOHAUS

เมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2014 เนลสันออโต้เฮ้าส์ (ประเทศไทย) จำกัดได้จัดกิจกรรมเชิญลูกค้าผู้มีเกียรติ ร่วมเดินทางและทดสอบสมรรถภาพ การขับเคลื่อนรถยนต์อย่างถูกวิธี ภายในงานมีอาหารและเครื่องดื่ม จัดเตรียมไว้เพื่อเป็นการเลี้ยงรับรองลูกค้าที่มา ร่วมกิจกรรมครั้งนี้พร้อมกับได้เชิญ อาจารย์ พีระพงษ์ กลิ่นรอง นักขับรถแข่งมืออาชีพ อดีตนายสนามพระอินเตอร์เนชั่นแนล เซอร์กิต(พัทยา) มาเป็นวิทยากรสอนเทคนิค การขับที่รถยนต์อย่างถูกวิธีและเปิดโอกาสให้ลูกค้าได้ดูแลแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการใช้รถต่างๆ ในการทดลองขับครั้งนี้ เริ่มทดลองขับรถ จากโชว์รูมโดยใช้เส้นทางหลักถนนสุขุมวิทไปถึง สนามไทยโปโลแอนดร้าเคสเทรียน คลับ พัทยา ชลบุรี ในครั้งนี้เนลสันออโต้เฮ้าส์ (ประเทศไทย) จำกัด ได้เชิญลูกค้าร่วมชมและร่วมเชียร์การแข่งขัน "ควีนส์คัพพิงคัพโกลด์ 2014" เพื่อเป็นการเลี้ยงขอบคุณลูกค้าผู้มีเกียรติ โดยตลอดงานจะมีขุมอาหารต่างๆ มีทั้งเครื่องดื่มและของหวานของหวานไว้บริการลูกค้าผู้มีเกียรติให้อิ่มสำราญกันถ้วนหน้าและยังสนุกสนานเพลิดเพลินไปกับกิจกรรมที่ทางซุ่มจัดขึ้น อาทิ ถ่ายรูปเป็นที่ระลึกตามจุดต่างๆ ที่ทางซุ่มจัดไว้สำหรับถ่ายรูปพร้อมรับรูปและร่วมบริจาคเพื่อการกุศลแล้วรับของสมนาคุณและต่อด้วยการร่วมชมและเชียร์การแข่งขันขี่ม้าเพื่อการกุศล **ควีนส์คัพพิงคัพโกลด์ 2014** เป็นการแข่งขันขี่ม้าโปโลหญิงการกุศล ที่รายได้ทั้งหมดในงานนี้จะมอบให้แก่โครงการมาระเร็งเต้านม ศูนย์สิริกิติ์บรมราชินีนาถ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย





# Queen's Cup Pink Polo 2014



ท่ามกลางบรรยากาศสีเขียวของการตกแต่งและการแต่งกายสีชมพู คลาคล้ำไปด้วยนักกีฬาขี่ม้าระดับชั้นนำ ของไทยและต่างชาติ เหล่าแขกผู้มีเกียรติที่มาร่วมชมงานและแฟนคลับกีฬาขี่ม้าผู้ใหญ่อีกหลาย ไฮไลท์กิจกรรมจะรวมถึง การร่วมลุ้นระทึกกับ การแข่งขันขี่ม้าไปโลหญิง จากทีมนานาชาติและการเพลิดเพลินตระการตาในการแข่งขันครั้งนี้ยังมีกิจกรรมสร้างความบันเทิงอื่น ๆ อาทิ ขบวนแฟนซีเด็กบนหลังม้าแคะ การขี่ม้าและให้อาหารม้า Pony การแข่งขันขี่ม้าข้ามเครื่องกีดขวางของเหล่านักกีฬาขี่ม้าระดับแถวหน้าของเมืองไทย ประเพณีปฏิบัติสต่อมปีงิดิวทอลล์ ชมที่สดุแห่งยนตรกรรมรถยนต์สัญชาติเยอรมัน จากบีเอ็มดับเบิลยู ปิดท้ายงานด้วยการประทานถ้วยรางวัลปรีนเซสคัพแด่ทีมไทยไปโล จากนั้นเป็นการแสดงพลุไพหลากสีที่ตระการตาบนท้องฟ้าสีด่าก่ามเหยี่ที่เป็นเสมือนสัญลักษณ์แทนการอำลาและปิดฉากการแข่งขันอย่างเป็นทางการแล้วพบกันใหม่กับกิจกรรมในครั้งต่อไป



K.Randy Nelson  
Director Nelson's Autohaus (Thailand)





“Mosaics ศิลปะโมเสก  
ในวัดเชียงทอง สำหรับผู้ที่ได้มี  
โอกาสเยือนถึงถิ่น หลวงพระบาง  
ทั้งทีก็อย่าได้พลาด...”

# Mosaics





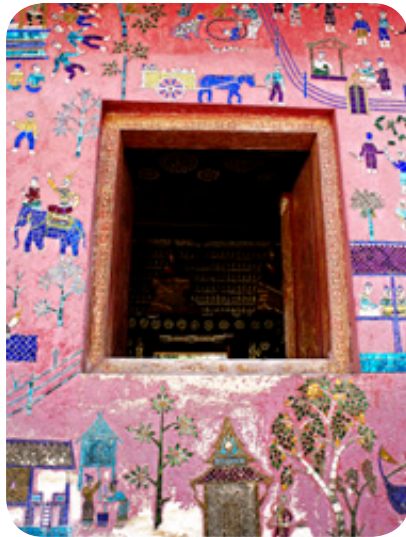
# ศิลปะโมเสก

## แห่ง เมืองหลวงพระบาง

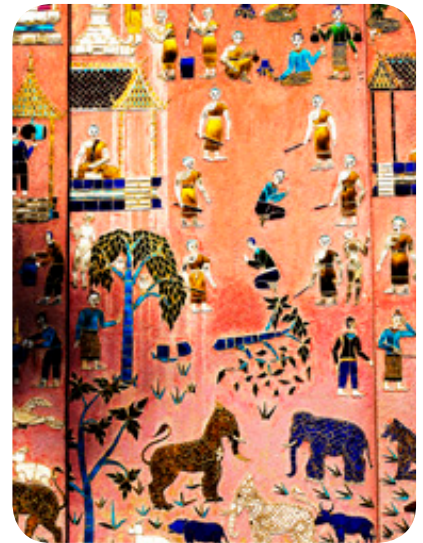
ภาพต้นไม้ ทรวดทรงองค์  
เอาจอนน้อย มีลีลาสะบัดไสว แว่ววับ  
ด้วยท่าจากเศษกระจกสี ทั้งสีสัน  
สดใสงดงามบนผนังปูนฉาบสีส้มสด...  
ภาพนี้หลายคนเห็นแล้วรู้จักกันว่า  
นั่นคือศิลปกรรมเอกชิ้นหนึ่งของเมือง  
หลวงพระบาง

“ต้นทอง” คือความหมาย  
ของภาพ ต้นทอง คือ ต้นโพธิ์ ที่  
มีอายุเก่าแก่ ขณะที่เมื่อถึงฤดูกาล  
ผลัดใบ ต้นโพธิ์จะมีใบเป็นสีทองสุก  
อร่ามไปทั้งต้น อย่างนำต้นตาดึง  
เป็นนิมิตหมายที่ดี และเมืองหลวง  
พระบางในอดีตมีต้นโพธิ์เก่าแก่ขึ้นอยู่  
อย่างโดดเด่นเป็นสำคัญ จนเป็นนาม  
เมืองในอดีตว่า “เชียงตอง เชียงทอง”

วัดเชียงทอง พระอาราม  
หลวงแห่งเมืองหลวงพระบาง ใน  
อดีตกาลเคยมีต้นทองขนาดใหญ่  
หลายคนโอบขึ้นอยู่ในบริเวณคูเคียง  
วัด จนเมื่อราว 100 ปีที่ผ่านมาสมัย  
เจ้ามหาชีวิตศรีสว่างวัฒนา พระองค์  
ทรงปฏิสังขรณ์วัดเชียงทองแห่งนี้ และ  
ทรงให้สร้างผลงานขึ้นเอกนี้ขึ้นมาเพื่อ  
เป็นที่ระลึกถึงที่มาของนาม “เชียง  
ทอง” อย่างงดงามบนผนังโบสถ์ด้วย  
ศิลปะโมเสก



Mosaics ศิลปะโมเสก หมายถึงผล  
งานที่เกิดขึ้นจากการนำเอาชิ้นส่วนเศษวัสดุเล็ก ๆ  
มาเรียงประกอบกันเป็นรูป เป็นลาย นิยมสีสันสดใส  
แว่ววับ และชิ้นส่วนเศษวัสดุที่ว่า ศิลปินมักชอบใช้  
เศษเครื่องปั้นดินเผา หรือกระจกสี รวมทั้งโลหะด้วย  
ศิลปะโมเสกอาจเป็นเพียงชิ้นงานในกรอบขนาดเล็ก ๆ  
หรือประดับบนผิวภาชนะเครื่องใช้ กระทั่งเป็นผล  
งานขนาดใหญ่โตมีความยาวหลายสิบเมตร บนผนัง  
กว้างใหญ่ ที่ไม่เพียงมีความงดงามทางรูปลักษณ์  
เท่านั้น ศิลปะโมเสกขนาดใหญ่มักจะเรียงร้อยเรื่อง  
ราวเล่าเรื่องได้เช่นเดียวกับผลงานจิตรกรรมฝาผนัง  
ในวิหารโบราณ



ศิลปะโมเสก อายุเก่าแก่ที่สุดถึง 2,500  
ปี ในมหาอาณาจักรโบราณ กรีก - โรมัน ต่อจาก  
นั้นมา ศิลปะโมเสกก็ได้รับความนิยมแพร่หลายไปทั่ว  
ยุโรปและแอฟริกา จนมาถึงย่านเอเชีย ไทย ลาวด้วย  
ใกล้ ๆ กับ “ต้นทอง” บนผนังหลังโบสถ์  
วัดเชียงทอง ยังมี หอพระม่าน และ หอพระพุทธ-  
ไสยาสน์ ที่บนผนังหอสิ่กุหลายประดับไปด้วย  
ความงดงามของศิลปะโมเสก เล่าเรื่องราว วิถีชีวิต  
บรรยากาศบ้านเมืองชาวหลวงพระบางในอดีต  
Mosaics ศิลปะโมเสก ในวัดเชียงทอง  
สำหรับผู้ที่ได้มีโอกาสเยือนถึงถิ่น หลวงพระบาง ทั้งที่  
ก็อย่าได้พลาด...

# ปาร์ตี้ไหนๆ ร่างกายก็พร้อม



สุขภาพร่างกายถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก ๆ และนี่เพิ่งจะเข้าเดือนแรกของปี ใครมาป่วยช่วงนี้น่าเสียดายจริงๆ เพราะไหนเพื่อนๆ จะปาร์ตี้ รวมแก๊งค์ ไหนจะปาร์ตี้ครอบครัว ไหนจะพาคนรักไปเดินเนอร์ชช่น้อย ถ้าปาร์ตี้จะเยอะขนาดนี้ เราก็ต้องดูแลตัวเองช่วงต้นปีเพื่อที่ทุกปาร์ตี้คุณจะไม่พลาดนั่นเองคะ ก่อนที่ปาร์ตี้จะเริ่มขึ้นเราต้องเตรียมตัวอะไรบ้าง Together ฉบับนี้มีข้อเสนอแนะมาดี ๆ มาฝากกันคะ

**ก่อนปาร์ตี้** พักผ่อนให้เพียงพอ เคลียร์งานให้เรียบร้อย เพราะเวลาที่คุณสนุกกับปาร์ตี้ ไม่ว่าจะปาร์ตี้ในออฟฟิศ กับคนรัก เพื่อนฝูงหรือครอบครัว คุณจะไม่ได้ต้องคอยกังวลหรือ่วงนอนคะ

**หลังปาร์ตี้** ควรดูแลตัวเองให้ดีหน่อย เพราะร่างกายที่ไม่ได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ นั้น ร่างกายจะเสื่อมโทรมอย่างเห็นได้ชัด อย่าง ขอบตาดำ ริวรอยบนใบหน้า หรือความเมื่อยล้าตามร่างกาย การดูแลตัวเองควรทำอย่างสม่ำเสมอคะ ไม่ควรทำก่อนปาร์ตี้ไม่กี่วัน เพราะร่างกายของคุณยังปรับไม่ทันเดี๋ยวจะไม่สวย ไม่หล่อในงานปาร์ตี้เอานะคะ

ดูแลตัวเองหลังปาร์ตี้ หลายนคนตื่นมาพร้อมกับอาการเมาค้างคุณลองต้มน้ำมะนาว น้ำผึ้ง น้ำอุ่น ๆ ผสมกันจะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นขึ้นได้มาก และควรเน้นการรับประทานผัก เพื่อร่างกายของคุณจะได้รับการซ่อมแซมนั่นเองคะ



ดูแลผิวหน้าหลังปาร์ตี้ ไม่ว่าจะปาร์ตี้กับเพื่อนหรือคุณผู้ชายหลังจากปาร์ตี้ก็ต้องได้รีวรอยบนใบหน้ากลับมาทั้งนั้น การดูแลผิวหน้าให้กลับมาสดใสพร้อมที่จะปาร์ตี้ในงานต่อไปนั่นคือ ล้างหน้าด้วยน้ำเย็น ๆ เพื่อเรียกความสดชื่นสดใสกลับมาให้ใบหน้าคะ

**การปาร์ตี้แต่ละครั้ง เราต้องใช้พลังงานอย่างมาก ทางที่ดีก่อนที่จะปาร์ตี้แต่ละครั้ง เราควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเล็กน้อย อย่างเช่น รับประทานข้าวเย็น ไม่ควรปล่อยให้ท้องว่าง เพราะสิ่งที่คุณจะรับประทานในงานปาร์ตี้มันมันไม่คอยมีประโยชน์ต่อร่างกายเท่าไรนะคะ**





# งานเบญจมาศบาน ในม่านหมอก

13-15  
กุมภาพันธ์ 2558

ช่างที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลไทยสามัคคี  
อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา  
ภาพโดย : คุณจำลอง บุญสอง

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

**1672** เบอร์เดียวเที่ยวทั่วไทย

องค์การบริหารส่วนตำบลไทยสามัคคี โทรศัพท์ 0 4424 9654

ททท.สำนักงานนครราชสีมา โทรศัพท์ 0 4421 3030/0 4421 3666 โทรสาร 0 4421 3667

และ: [www.เที่ยวอีสาน.com](http://www.เที่ยวอีสาน.com)

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 สาขาพิทยากลาง  
 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



# เที่ยงวันเร็ว ต้องหน้าหนาว

หน้าหนาวเมืองไทย ใครต่อใครก็มักคิดชวนชวยหาที่ไปแบบหนาว ๆ กันให้สุดขีดหัวใจ ก็เพราะปรากฏการณ์หน้าหนาวโดยทั่วไปของแผ่นดินไทยเรานี่ ไม่ค่อยจะมีหนาวให้สัมผัสกันสักเท่าไร...ถึงหน้าหนาวกันทั้งที อุณหภูมิแค่นี้ 24 องศาเซลเซียส ซ้ำเติมด้วยช่วงกลางวันไปไปถึง 35 องศาเซลเซียส นี่ก็คือ ความจริงสำหรับภาคกลาง ภาคใต้ ภาคตะวันออก และกรุงเทพฯ ที่หลายคนมักเข้าใจว่านี่คือประเทศไทย!

ช่วงเวลาพักผ่อนของชาวเมืองหนาวอย่าง ยุโรป เขาจะพากัน “หนีหนาวมานอนร้อน” ตากแดดกันบริเวณชายหาดของเมืองไทยเราให้เห็นเป็นปกติ แต่สำหรับคนเมืองร้อนอย่างไทยเรา เมื่อถึงช่วงเวลาที่อยากพักผ่อนจึงต้องมองหาสถานที่ “หนีร้อนไปนอนหนาว” ถึงจะเข้าที่

ภูเรือ นั่นไง หนาวสุดขีดหนาวจนเคยถูกบันทึกไว้ในตำราเรียนว่าเป็นบริเวณที่หนาวที่สุดแห่งหนึ่งแล้วในประเทศไทย บางเขี้ยวอดดูหนาวอาจต่ำกว่าจุดเยือกแข็งด้วย...รู้มาตั้งแต่เด็กอย่างนี้ ทำให้หลายคนเก็บความหวังไว้ว่า ถึงหน้าหนาวต้องหาวันไปหนาวให้สมใจอยากกันสักวันสองวัน ที่ ภูเรือ

ภูเรือ ในฐานะอำเภอหนึ่งของจังหวัดเลย กับพื้นที่ 880 ตารางกิโลเมตร ถูกปกคลุมไปด้วยขุนเขา ภูสูง และย่านตัวเมืองภูเรืออยู่บนที่ราบสูง ในระดับ 700 เมตรจากน้ำทะเล ความสูงระดับนี้คำนวณกันตามหลักยิ่งสูงยิ่งหนาวได้ว่า บริเวณนี้จะมีอุณหภูมิต่ำกว่ากรุงเทพฯ ประมาณ 4.2 องศาเซลเซียส ในทุกช่วงเวลา...ขณะเดียวกันยังมีเหตุผลทางธรรมชาติของโลกเราก็อีกหลายประการทำให้ ภูเรือ มีอากาศหนาวเย็นต่ำกว่า 0 องศาเซลเซียสในเช้าของบางวันเมื่อเข้าสู่ฤดูหนาว...และเกิดน้ำค้างแข็งหรือที่ชาวอีสานเรียก “แม่คะนิง”

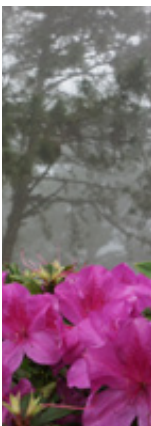
## ยอดภูเรือ 1,365 เมตรจากระดับน้ำทะเล จุดนี้คือ เป้าหมายสำคัญของผู้มาเยือนในยามเช้าตรู่ ยามตะวัน แจ่มพยับอบฟ้า ทะเลภู บางทีก็ต้องรอให้พยับทะเลหมอก สุดขอบโลก...

“แม่คะนึ่ง” คือ น้ำค้างแข็ง ที่ชาว  
อีสานเขาเรียกขาน แต่เมื่อไปเที่ยวเมืองเหนืออย่าง  
เชียงใหม่ เชียงราย แม่ฮ่องสอน ก็ต้องเรียก “เหมย  
ขาบ” ตามภาษาถิ่นของเขาถึงจะเหมาะ สำหรับ  
“หิมะ” ชาวเหนือเขาเรียก “เหมยผิง” นี่เป็นศัพท์  
น่ารู้แถมให้อีกนิด...

เทอร์โมมิเตอร์ยักษ์ ตั้งตระหง่านโดดเด่น  
เห็นชัดจากถนนไฮเวย์พาดผ่านย่านกลางเมือง  
ภูเรือ เทอร์โมมิเตอร์ยักษ์ หรือ แท่งบอกอุณหภูมิ  
ขนาดใหญ่โตมหึมาแห่งนี้ตั้งอยู่ท่ามกลางสวนสวย  
หน้าที่ว่าการอำเภอ ตรงนี้ใครต่อใครที่มีโอกาสมา  
ถึงภูเรือทั้งที มีรูปคู่เคียงกลับบ้านถึงจะเรียกว่า ถึง  
ภูเรือแล้วเป็นแม่แท้

ย่านตัวเมืองภูเรือ หลังจากที่ได้รับ  
การประกาศตั้งให้เป็นอำเภอเมื่อ 1 เมษายน พ.ศ.  
2517 ย่านชุมชนที่ตั้งอยู่เดิมก็เริ่มขยับขยาย เมื่อมี  
ศูนย์กลางราชการของเมืองระดับอำเภอมาตั้งอยู่  
รวมทั้งการท่องเที่ยวสุดภูเรือเริ่มคึกคัก ถึงวันนี้  
กลายเป็นเมืองท่องเที่ยวระดับต้น ๆ ของไทย เป็น  
แหล่งปลูกดอกไม้เมืองหนาวส่งขายทั่วประเทศ

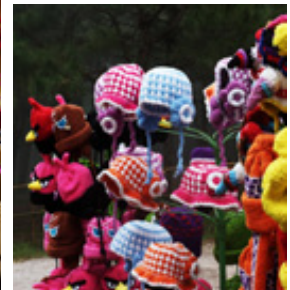
ทุ่งไม้ดอก ไม้ประดับริมทางเริ่มชูช่อ  
ออกดอกงามเมื่อถึงฤดูหนาว เจ้าของสวนเล็ก  
สวนน้อยพากันนำไม้ดอก ไม้ใบแยกใส่กระถาง  
ใส่ถุงออกวางเรียงราย อดสี อดความสวยแข่ง  
กันขายให้นักท่องเที่ยวติดรถกลับบ้าน นอกจาก  
สวนริมทางแล้วยังมีสวนหรือฟาร์มพืชพันธุ์ขนาด  
ใหญ่อยู่รายรอบบริเวณภูเรือให้นักท่องเที่ยวแวะ  
เวียนเข้าชมได้เต็มอ้อม อย่างที่ ซาโต เดอ เลย  
หรือ สวนอ่งภูเรือวโนทยาน เป็นสวนอ่งที่มี  
พื้นที่นับพันไร่ และ ไวน์ซาโต เดอ เลย บรันดิ  
วิคตอรี, คำนวนเนิร์สเซอร์รี่ สวนไม้ดอกไม้  
เมืองหนาวและไม้ประดับ โดดเด่นที่ พิทูเนียขาว  
และ ต้นคริสต์มาส, สถานีทดลองเกษตรที่สูง  
ภูเรือ ฟาร์มพันธุ์ไม้เมืองหนาวขนาดใหญ่บนที่สูง  
สถานที่ค้นคว้าทดลองไม้ดอกไม้ผล ทั้งของเมือง  
หนาวและพืชสวนของท้องถิ่น พันธุ์ไม้ที่น่าสนใจ  
อาทิ ทุ่งซัลเวีย แปลงไม้กฤษณา สวนไม้หอม  
เฉลิมพระเกียรติ แปลงสตรอว์เบอร์รี่ และโรงเรือน  
เพาะชำ ไม้กระถาง







▲ ช่วงฤดูหนาว ดอกไม้เป่งบาน อวดสีสันกันไปทั่วบริเวณแดนภูเรือ



## ไปอย่างไร นอนไหนดี

จากกรุงเทพฯ ใช้ถนนพหลโยธิน หรือ ทางหลวงหมายเลข 1 ผ่านสระบุรี ไปเพชรบูรณ์ บน ทางหลวงหมายเลข 21 ผ่านอำเภอหล่มสัก มุ่งหน้า อำเภอด่านซ้าย และอำเภอภูเรือ รวมระยะทาง ประมาณ 500 กิโลเมตร

ที่พัก อุทยานแห่งชาติภูเรือ มีบ้านพักและ ลานกางเต็นท์บริการ ต้องติดต่อล่วงหน้าและดูข้อมูล ได้ที่ ระบบจองที่พักและบริการอุทยานแห่งชาติผ่าน ระบบออนไลน์ทางอินเทอร์เน็ต [www.dnp.go.th](http://www.dnp.go.th) ติดต่อทางโทรศัพท์ 0 2561 0777 ต่อ 1743, 1744



## ของฝากจาก ภูเรือ

น้ำเต้าน้ำโชค ผลน้ำเต้าแห้ง ลูกเล็ก ลูก น้อย ลูกใหญ่ สีสรรษชาติ สีทองเปล่งปลั่ง วาดหน้า วาดตายิ้มแย้ม...น้ำเต้าแบบนี้มีให้เห็นในแผงขายของ ฝาก ไม่ว่าจะมูมนอนในย่านภูเรือ เป็นของฝากเก่าแก่มา เนิ่นนาน เมื่อมาถึงภูเรือแล้วต้องมีน้ำเต้ากลับบ้าน เขา ว่าเป็น “น้ำเต้าน้ำโชค”

หลักกิโลเมตรจำลอง, เสื้อยืดพิมพ์คำ ความหมายเกี่ยวกับ ภูเรือ, หมวกกันหนาวสุดน่ารัก ก็เก็บ สุดเท่ และดอกไม้แห้ง สมุนไพร

ทั้งหลายเหล่านี้ให้เลือกหยิบติดมือกลับบ้าน กลับไปฝากกัน จากแผงของฝากบริเวณที่จอดรถนัก ท่องเที่ยวยอดภูเรือ...ที่นี่มีให้เลือกมากกว่าที่ไหน









น้ำตกปลาป่า อยู่ไม่ไกลนักจากย่านตัวเมือง ภูเรือ ที่นี่ก็ไม่น่าพลาดเมื่อได้มาเยือนภูเรือช่วงปลายฤดูฝนและต้นฤดูหนาว ทว่าเมื่อเข้าสู่ช่วงฤดูแล้ง สายน้ำจะเหือดแห้งหายไป

ยอดภูเรือ 1,365 เมตรจากระดับน้ำทะเล จุดนี้คือเป้าหมายสำคัญของผู้มาเยือนในยามเช้าตรู่ยามตะวันแย้มพ้นขอบฟ้า ทะเลภู บางทีก็ต้องรอให้ พันทะเลหมอกสุดขอบโลก...ที่นี่เป็นที่ชุมนุมนักท่องเที่ยวก่อนจุดอื่นใดในภูเรือ ทุกคนสวมเสื้อหนาสู้อากาศหนาวเหน็บจับกระดูก หนาวถึงจุดเยือกแข็งก็ยอมทน ทนเพื่อสัมผัสความงามในบรรยากาศ ท่ามกลางไอหมอกและทิวทัศน์งามของต้นสนสองใบ สนสามใบ อีกทั้งยังมี “พระพุทธรูปนาวารพต” ประดิษฐานในบุษบกทรงปราสาท บนจุดสูงสุดที่นี่ ให้ใครต่อใครมาถึงที่แล้วนั้สการ สักการะ ได้ความสุขใจกลับบ้านไป อีกเป็นกระบวน...

อุทยานแห่งชาติภูเรือ คือฐานะของขุนภูลูกนี้ รวมทั้งผืนป่าทะเลภูเขารายรอบ รวมเนื้อที่ประมาณ 75,525 ไร่ การผ่านเข้าพื้นที่อุทยานจึงต้องรักษากฎระเบียบและชำระค่าธรรมเนียม นอกจากนี้ยอดภูเรืออันเป็นเป้าหมายสำคัญแล้ว อุทยานแห่งชาติภูเรือยังมีสิ่งน่าสนใจในธรรมชาติให้แวะเวียนเยี่ยมชมกันรายทาง หรือจะเลือก เดินป่าชมไพร ชมดอกไม้ ก็น่าสนใจ

ดอกกล้วยไม้ อย่าง เอื้องคำ เอื้องเงิน โอยเรศ ม้าวิ่ง รวมทั้ง กุหลาบดอย กุหลาบป่า หรือมอส และ เฟิร์น คือความสุขเมื่อได้เลือกเดินป่าชมไพรกันสักวัน กับป่าเต็งรัง ป่าดงดิบ ป่าเบญจพรรณ ป่าสนเขา สลับกับทุ่งหญ้า ผืนป่าอุดมเป็นแหล่งต้นน้ำลำธารที่สำคัญก่อให้เกิดลำธารหลายสาย มีน้ำตกใหญ่่น้อยตามเส้นทางมากมาย อย่างเช่น น้ำตกห้วยไผ่ น้ำตกห้วยเตย น้ำตกห้วยไผ่ น้ำตกหินสามชั้น

นกป่าประจำถิ่น นกอพยพจากแดนไกล ไก่ป่า ไก่ฟ้าพญาลอ หมี เก้ง กวางป่า หมูป่า หม่าโนลิง พญากระรอกดำ กระต่ายป่า เต่าदीอย และเต่าปูลู เต่าหางยาวที่พบเจอที่อื่นได้ยากเย็น...นักเดินป่าชมไพรมีโอกาสที่จะได้พบเจอกับเขาเหล่านี้ ตัวจริง เสียขจรจริง

เพราะขุนภูสูงใหญ่ตระหง่านลูกนี้มีทิวทัศน์งดงามดุจดัง เรือสำเภา เขาจึงตั้งชื่อ ขวานามตามหน้าตาที่เห็นกันว่า “ภูเรือ” เป็นเช่นนี้เอง...



## ที่กิน ดิ่นภูเรือ

มือเช้า มือน้ำไคร้ตั้งแคมป์กางเต็นท์นอนในอุทยานก็เตรียมเสียบยงกันไป หากหากมากันไม่ครบเครื่องละก็ลองไปที่ปากทางแยกเข้าอุทยานฯ ตรงถนนสายหลักตลาดสดอยู่ตรงนั้นนั่นเอง แต่ถ้าใครนอนโรงแรม นอนรีสอร์ท ก็ไม่น่าห่วงเพราะมีบริการดีพร้อมอยู่แล้ว หรือใครกลัวไปไม่ทันตะวันแย้มบนยอดภูเรือ ก็ไม่ด่า ไม่หัวหม่นนอน เพราะบริเวณลานจอดรถนักท่องเที่ยว มีทั้งกาแฟ ข้าวเหนียว หมูบึ่ง ไข่อั่ว ลูกชิ้น ไก่ย่าง และโจ๊ก

ตลาดเช้า ตลาดเทศบาลภูเรือ อยู่ปากทางแยกอุทยานฯ นั้นแหละ นักท่องเที่ยวหลายคนบอกพลาดไม่ได้ ต้องกาแฟโบราณ ต้องโจ๊กเจ้าเก่า ต้องน้ำเต้าหู้จุ่นควนจุก และต้องมีป่าท่องเที่ยวเก๋รอบๆ แวดล้อมด้วยบรรยากาศแม่ค้า ผัก ปลา ของสด

มือกลางวัน — มือเย็น — มือค่ำ ชาวภูเรือเขาแนะนำ “ภูเรือโภชนา” อยู่บนถนนสายหลัก ตรงข้ามที่ว่าการอำเภอภูเรือ อาหารแนะนำ แกงเลียงกุ้งสด, ปลาช่อนลุยสวน, ผัดเห็ดหอมกุ้งสด, ยำเห็ดหอม, แกงส้มปลาช่อน, ผัดเผ็ดหมูป่า และส้มตำ





เรื่อง : ต้นตุ้ย ภาพ : ยอด นนทรสุพรรณ

**เต้าหู้** คนจีนเขาทำกินกันมาหลายพันปีแล้ว และพวกเขาถือว่าเต้าหู้เป็นอาหารธรรมดาธรรมดา แต่มีคุณค่าเหลือหลาย...คนไทยเรียก “เต้าหู้” อย่างสำเนียง ชาวจีนยกเกี้ยน ขณะที่ชาวจีนทั่วไปส่วนใหญ่มักจะออกเสียง “โต่วพู้” คนญี่ปุ่นเรียก “โทฟู” ฝรั่งเศสเรียก “Bean curd”

**เต้าหู้** ทำมาจากถั่วเหลือง ในตลาดสดมีให้เลือกแบบอ่อนนุ่มและแบบแข็ง มีสีขาวและสีเหลือง จากกรรมวิธีที่แตกต่างกันนิดหน่อย...หมักเกลือนานก็จะแข็ง ส่วนสีเหลืองมาจากขมิ้น และควรวนที่เราขวนเลือก **เต้าหู้เหลืองแข็ง**

**เต้าหู้เหลืองแข็ง** 1 ก้อน หั่นเล็ก หั่นใหญ่ตามใจชอบ, พริกหยวกเขียว 4 ผล ผ่าเอาเมล็ดออก แล้วหั่นเป็นชิ้นเรียวยาว, เห็ดหอมสด 5 ดอก ล้างแล้วผ่าครึ่ง, กระเทียม 1 หัว ปลอกเปลือก บุบให้แตก, พริกไทย 1 ช้อนชา, น้ำปลาครึ่งถ้วย และน้ำมันหมู 1 ถ้วย เตรียมตั้งรอไว้ก่อน

ตั้งกระทะไฟปานกลาง เทน้ำมันลงไปทอดเต้าหู้ก่อนอื่น ทอดจนกรอบนอกนุ่มใน กลับด้านให้ทั่วแล้วจากนั้นแหวกออก เคลียร์พื้นที่กลางกระทะให้กว้าง เทพริกหยวกที่หั่นไว้ เห็ดหอม กระเทียม และพริกไทยลงไปผัด พอพริกใกล้สุก ทีนี้โยกเอาเต้าหู้ที่พักไว้ข้างๆ ผัดคลุกเคล้ารวมกัน...แหวกตรงกลางอีกที เทน้ำปลาลงไปตรงน้ำมันร้อนๆ นี่แหละที่เด็ด กลิ่นน้ำปลาโชยหอมหวาน แต่ถ้าชอบหวานก็เติมน้ำตาลลงไปชะหน่อย ไม่ว่ากัน

แล้วค่อยตวัดตะหลิว คั่ว คลุก ให้เข้าเครื่องด้านทั่วถึงเนื้อเต้าหู้ ได้ที่ ตักใส่จานได้เลย ข้าวสวยร้อนๆ แค่นี้ไม่ต้องมีอะไรมาเติมให้เสียรสเสียลิ้น...



# เต้าหู้ ผัดพริกหยวกข



## ในจานนี้มีประโยชน์ “เต้าหู้”

เต้าหู้ นอกจากอิมท้องนาน แทนข้าว แทนเส้น แทนแป้ง จึงนับว่าเป็นอาหารลดความอ้วนได้ด้วย นอกจากนี้ยังมีดีอีกมากมาย อย่างนี้มีแคลเซียม ที่ช่วยเสริมสร้างกระดูก และฟัน แถมยังให้โปรตีนได้พอๆ กับเนื้อสัตว์



ไขมันในเต้าหู้เป็นไขมันที่ดี อีกทั้งยังมี สารเลซิทีน ที่ช่วยลดไขมันเลว ลดคอเลสเตอรอล ช่วยป้องกันเส้นเลือดอุดตัน และลดความดันโลหิต

เสริมการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวกับความจำ มีฮอร์โมนจากพืช อย่าง ไฟโตเอสโตรเจน

มีผลวิจัยบอกได้ว่า ช่วยป้องกันมะเร็ง และลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านม ช่วยชะลอภาวะหมดประจำเดือน



# CERAMIC + WOOD LOVER

เฟอร์นิเจอร์ เซรามิค



โดนใจ,

ถูก

จริง!

JANUARY 1-31, 2015

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



DECCO  
DARE DIFFERENCE



# Vice

แนว : Action - Sci Fi  
 นักแสดง : Bruce Willis, Thomas Jane, Ambyr Childers, Johnathon Schaech, Bryan Greenberg, Charlotte Kirk, Tyler J. Olson  
 ผู้กำกับ : Brian A. Miller  
 หนัง Action - Sci Fi เรื่องล่าสุดของพระเอกพันธุ์อึด "Bruce Willis" กับเรื่องราวของโลกอนาคต ที่มีมนุษย์แสดงพฤติกรรมด้านมืด ความรุนแรงป่าเถื่อนของตัวเองโดยไม่คิดถึงผลของการกระทำ โดยจะระบายลงกับหุ่นยนต์ในริสอร์ทแห่งหนึ่ง ที่สร้างขึ้นมาเพื่อ รองรับบริการ กระทำด้านมืดของมนุษย์โดยเฉพาะ จนมีหุ่นยนต์ตัวหนึ่งลุกขึ้นมาต่อสู้เพื่อยุติการกระทำของมนุษย์

**Movie**



# Single : จะบอกเธอรว่ารัก

(Tell Her That I love)  
 Artis : The Parkinson  
 Style : Blue - eyed Soul  
 Label : Spicy Disc  
 เนียน กลมกล่อม โรแมนติก ละเมียดละไม คือความรู้สึกที่ได้หลังจากฟังเพลงของพวกเขา "The Parkinson" คือวงดนตรี 3 ชิ้น ในสไตล์เพลงโซล ที่ก่อนหน้านี้เคยหยิบเพลงที่เดิมในหัวใจของ TMT feat. ตู๋ ภพธร Cover รวมไว้ในอัลบั้ม I'm Spicy ของทางค่าย Single นี้เป็นเพลงในแนว Blue - eyed Soul ที่ให้ความรู้สึกอบอุ่น ล่องลอย สวยงาม ถ้าไม่เชื่อลองใช้เวลา 4 นาที 11 วินาทีฟังเพลงนี้ แล้วจะสัมผัสได้ถึงความรู้สึกทั้งหมดที่บอกมาข้างต้น

**Music**



# อาอูตลุด มนุษย์ออฟฟิศ

ผู้แปล : ทรงสิริ ทองคำใส  
 สำนักพิมพ์ : Nanmeebooks  
 หนังสือที่ดีแต่เรื่องจริงสุดซ่าของชาวออฟฟิศตลอดจนถึงบอกเล่าวิถีชีวิตมนุษย์เงินเดือนผ่านตัวการ์ตูนสุดฮา ซึ่งหนังสือเล่มนี้ไม่เพียงแต่สอดแทรกความคิด สอนวิธีการคิดให้เป็น แชร์สังคมการทำงาน และบอกเล่าเรื่องราวความสนุกสนานปนเรื่องน่าปวดหัวต่าง ๆ ตลอดการทำงานเท่านั้น แต่ยังให้ความเพลิดเพลินจากตัวการ์ตูนหลากหลายในบทบาทต่าง ๆ อีกด้วยรับรองว่าอ่านแล้วเข้าใจง่าย และสนุกมาก ๆ

**Book**





# VOLVO V40

ทาวน์ เริ่มต้น เพียง 168,000 บาท

บริษัท แอดวานซ์ ออโต้ คาร์ จำกัด (วอลโว่ ทรัสตี)  
โทร 0 3828 8855

รับซื้อไม่พักที่สุด  
จอร์น วอลโว่ ทรัสตี



# VOLVO V40



## 01 19 ม.ค. - 19 มี.ค. 58

งานประเพณีนมัสการรอยพระพุทธรูปบาทพลวง เขาคิชฌกูฏ ประจำปี 2558  
ร่วมงานนมัสการรอยพระพุทธรูปบาทพลวง ประจำปี 2558 ณ เขาพระบาทพลวง เขาคิชฌกูฏ จันทบุรี ตามกำหนดการดังนี้

- วันที่ 5-9 ม.ค. 58 บวชชีพราหมณ์
- วันที่ 17 ม.ค. 58 บวงสรวง ปิดป่า-เปิดงาน
- วันที่ 19 ม.ค. 58 - 19 มี.ค. 58 เปิดงานนมัสการอย่างเป็นทางการ

## 04 29 - 31 ม.ค. 58

ไบเทค ฮาร์ฟ มาราธอน เลิกซ์โป เดย์  
ร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับกิจกรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ณ ถนนบางนา-ตราด  
ไบเทค ฮาร์ฟ มาราธอน 58 สามารถติดตามรายละเอียดได้ที่  
:Tel : +662.726.1999 (Monday-Friday from 8.00 - 17.00 hrs.) Email : info@bitec-halfmarathon.com  
bitec-halfmarathon.com

## 02 17 ม.ค. 58

Smileland : Welcome to THAILAND  
พบกับเทศกาลดนตรีของไทย ที่ไม่แพ้ชาติใดในโลก กับศิลปินแถวหน้าของเมืองไทย ModernDog, Thaitanium พร้อมการกลับมาเล่นคอนเสิร์ตครั้งแรกในรอบ 4 ปี ของ Groove Riders ณ Bitec ราคาบัตร Early Bird เพียง 800 บาท เท่านั้น (มีจำนวนจำกัด)

## 05 1 ก.พ. - 30 มี.ค. 58

มหัศจรรย์พรรณไม้งามเกิดพระเกียรติฯ ครั้งที่ 3  
ชมสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์และร่วมกิจกรรมประกวดภาพถ่าย “มหัศจรรย์พรรณไม้งามเกิดพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ (ชิง-ซ่า โลก) ครั้งที่ 3 สอบถามรายละเอียดข้อมูลการประกวด การจัดส่งภาพ เพิ่มเติมได้ที่ โทร 0-5384-1234 ต่อ 4205-4206  
ms\_qsbg@hotmail.com www.qsbg.org

## 03 29 - 31 ม.ค. 58

การแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งชาติ ครั้งที่ 33 โคราชเกมส์  
โดโนเสาร์ เฮดรอโซ่ โดโนเสาร์ถือคบเพลิง คือสัญลักษณ์ของกีฬาคนพิการ มีความหมายว่า “ แร่ครีทธา สร้างชัยชนะ” ส่วนกีฬาคนพิการชิงชัย 17 ชนิดกีฬา ณ สนามกีฬาเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา

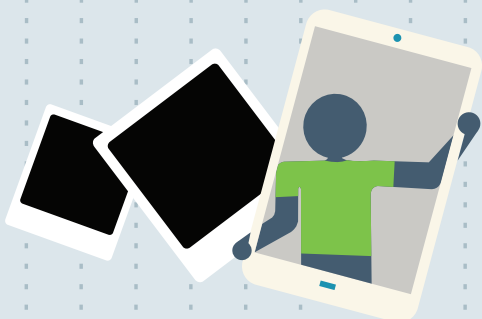


# Pattaya Selfie in love



## โครงการ Pattaya Selfie In Love

เชิญชวนให้มาถ่ายรูป **Selfie** ที่พัทยาแล้วโพสต์ลงใน [www.facebook.com/Pattaya.Tourist.Office](http://www.facebook.com/Pattaya.Tourist.Office)  
และ share รับรางวัลมากมายจากการท่องเที่ยวประเทศไทย สำนักงานพัทยา  
และลุ้นรับรางวัลใหญ่สำหรับภาพที่มีคนกด **Like** สูงสุด



[www.tourismthailand.org](http://www.tourismthailand.org)

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานพัทยา (ชลบุรี)

609 หมู่ 10 ถ.พระตำหนัก ต.หนองปรือ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี 20150

โทรศัพท์ 0 3842 7667, 0 3842 8750 โทรสาร 0 3842 9113

อีเมลล์ [tatchon@tat.or.th](mailto:tatchon@tat.or.th)

# SF

# Let's be Happy 2015

## แฮร์ความสุข... ความบันเทิง...ด้วย Movie Gift Pack

ของขวัญสุดพิเศษ สำหรับคนรักหนัง

เพียง **1,400** บาท  
จากราคาปกติ 2,290 บาท

- ★ บัตรชมภาพยนตร์ 8 กี่นึ่ง
- ★ ครอบงค้กขนาด 44 ออนซ์ 5 แก้ว
- ★ กลอ่งของขวัญสุดพิเศษ

\* สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่จุดจำหน่ายหน้าโรงภาพยนตร์



8 Tickets



5 Glasses



Premium Box



เอส เอฟ ซีนีมา ซิตี้ เซ็นทรัล พญา  
จอนบ้ด - ลอนทาม 038-361-500



เอส เอฟ เอ็กร ซีนีมา เซ็นทรัล พญา บ้  
จอนบ้ด - ลอนทาม 033-003-555



เอส เอฟ ซีนีมา ซิตี้ จังชลอน ป่าดอง  
จอนบ้ด - ลอนทาม 076-600-555