

Together

POSITIVE LIFESTYLE MAGAZINE

MAGAZINE
FOR
FREE



“สุขแต่มี”

ชีวิตภูมิขันธ์ และ ปู่มาฆะย่ามาฆ

Vol. 64 February
2015

Also Available on the App Store



คุณ... ก็เป็นเจ้าของร้านกาแฟได้ง่ายๆ



ปรึกษาและสอบถามข้อมูล **ฟรี!** ที่บอนกาแฟ
สาขาพัตยา 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

เกาะสมุย
(077) 427 486-7

โคราช
(044) 293 308-9

กระบี่
(075) 632 177-9

นครสวรรค์
(056) 009 751-2

พัตยา
(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

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.





“ปู่ม่านย่าม่าน” สุปแต้มหรือจิตรกรรมฝาผนังอันระบือโลกของจังหวัดน่าน ภาพชายหญิงในลีลา “กระซิบรัก” ไปรู้จักกันใน Art&Culture จากนั้นชวนกันไปเที่ยว “ไหว้พระ ชมวัดเมืองน่าน” เมืองน่านหัวเมืองสำคัญแห่งลานนาที่กว่าจะถึงวันนี้มีประวัติความเป็นมายาวนานกว่า 650 ปี จึงมีวัดวาอารามเก่าแก่และงดงามเลื่องชื่อยู่มากมายให้ตระเวนเยี่ยมชมกันแบบต้องหลงเสน่ห์ไม่ยากกลับ ใน Good Trip

“ห้วยโก๋น” สมรมภูมิรบในอดีตที่วันนี้เป็นประตูสำคัญสู่เพื่อนบ้าน ลาว ใน Did You Know ? และเปิดประตูบานนี้ก็ถึง “เมืองน้ำเงิน” เมืองชาวไทลื้อ ที่ยังคงถูกแช่แข็งทางวัฒนธรรมไว้ได้อย่างน่าลึกลับ ไปรู้จัก ไทลื้อ กันใน Feature

Contents

Issue 6 Vol. 64 February 2014

- 4 : What's News
- 6 : Feature
เมืองน้ำเงินและชาวไทลื้อ
- 10 : Did You Know?
ด่านชายแดนห้วยโก๋น
- 12 : Green Space
ปลูกต้นไม้ที่บ้านกันดีกว่า
- 14 : World Technology
- 17 : Art & Culture
- 20 : Health Care
- 22 : Good Trip
ไหว้พระ: ชมวัดเมืองน่าน
- 28 : Good Dish
- 30 : Recommended
- 32 : Calendar

Together

POSITIVE LIFESTYLE MAGAZINE

บรรณาธิการ : ยอด เนตรสุวรรณ

กองบรรณาธิการ : พิตตา ศรีธัน, เขนกานุกนก, อัครนอก

ศิลป์กรม : เกื้อกุล เกตุสาร, ธนิส เสิศศรีธน

เจ้าของ : บริษัท วีซี สปอต โปรดักชั่น จำกัด

สำนักงานกรุงเทพฯ : เลขที่ 8-12 ถนนสุขุมวิท 3

แขวงห้วยหมาก 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 วิวัฒน์เดชา

ผู้จัดการทั่วไป : บุณเกียรติ วิวัฒน์เดชา

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด : วิมลภา ภาควิตโสภณ

ผู้จัดการแผนกขายโฆษณา : ศักดิ์ชัย วิวัฒน์เดชา

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, ธนาซิติ, สำนักงาน ททท., ร้าน After You, A&W ทุกสาขา, Honda ลาดกระบัง, Toyota มหานคร, Toyota สระบุรี, Toyota นครนายก, โฮว์รูม Lexus ,รพ.สมิติเวช ศรีนครินทร์, ศูนย์ไครโรฟิต

ชลบุรี : เวชสวรรค์ ทราเวล, รพ. กรุงเทพพทยา, สมิตเวช พญาไท, โรงแรมเดอะไฮด์ รีสอร์ท, สนง. บริการลูกค้าภาคตะวันออก, บริษัท อินเทอร์เน็ตอีสต์ จำกัด, มหาวิทยาลัยบูรพา, CPAC, ชลบุรีอิชูซู เซลล์, ศูนย์บริการ AIS, ศูนย์บริการ 3BB, ศูนย์การค้าแปซิฟิก พาร์ค ศรีราชา, เซ็นทรัล บี. เซ็นทรัล เซ็นเตอร์ พทยา, เซ็นทรัล พลาซ่า ชลบุรี, สนามกอล์ฟ แหลมฉบัง อินเตอร์, บูรพาออล์ฟ คลับ, ร้าน Fitting Golf

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

ภูเก็ต : Central Festival, Robinson, Big C, Tesco Lotus, Ocean shopping Mall, Outlet Mall, First Choice เซ็นทรัล, ธนาคารอมลีน, ธนาคารธนชาติ บายพาส, บขส. 2, CAT สาขา เซ็นทรัล, เทศบาลนครภูเก็ต, อบจ.ภูเก็ต, อบต.รัชฎา, อบต.เทพกระษัตรี, อบต.กะทู้, อบต.ศรีสุนทร, ที่ว่าการอำเภอเมือง, ,กลาง, สรรพกรกลาง, สนามบินภูเก็ต, สายการบินบางกอกแอร์เวย์, การบินไทย, Santafe โลตัสสามกอง, คาเฟ่เดอะลาด, หมี่ต้นโพธิ์, สยามเนิร์มดภูเก็ต, สวนผีเสื้อ, Pixel โลตัสกลาง, รพ.กรุงเทพภูเก็ต, รพ. มิชชั่นภูเก็ต ,รพ.ลิริโรจน์ , รพ.วชิระภูเก็ต, โรงเรียนไต่เต๋วใหญ่, มหาวิทยาลัย ราชภัฏภูเก็ต, สงขลาครินทร์ กระทุ้, ดนตรีสยามกลการ, สตรีภูเก็ต, ตัวแทนจำหน่ายรถยนต์ ford, Honda, Toyota, Isuzu

เพราะเป็นเมืองเก่าเมืองแก่ มีวัฒนธรรมรุ่งเรืองแบบวิถีชาว
ล้านนาอย่างนี้จึงมีวัดวาอารามคู่บ้านคู่เมืองมากมาย หลายแห่งหลง
เหลือความงดงาม ความวิจิตรบรรจงสร้าง ทั้งสถาปัตยกรรม ทั้ง
ศิลปกรรมประดับประดา และพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ทรงคุณค่าทาง
จิตใจของชาวบ้านมาหลายศตวรรษ (อ่านต่อหน้า 22)

พระธาตุเกศแก้วจุฬามณี
พระธาตุประจักษ์เกิดนักษัตรปี๑๑

คำบูชาพระธาตุเกศแก้วจุฬามณี
คาถะคังสาอะ ปุริณเม เกสจตุสังคะณี
อะหังระบัพพะสา ปุริสา สักกะเทวานัง คังสิระสา



“ทรูคอฟฟี่” สยายปีกกาแฟฟรีเมียมแบรนด์ไทย ครอบคลุม 200 สาขา



“ทรูคอฟฟี่” โดยนายวิรัตน์ เตชะนิริตชัย ผู้จัดการทั่วไป บริษัท ทรู โฟลด์โอสต์ รีเทล จำกัด ประกาศศักดาผู้นำกาแฟฟรีเมียมแบรนด์ไทย สยายใหญ่ครบ 200 สาขา มุ่งพัฒนาคุณภาพสินค้าให้โดนใจลูกค้า โฟลด์โอสต์สมัยใหม่ มั่นใจปีนี้จะขยายเพิ่มอย่างต่ำ 30% และเอาใจสาวทรูคอฟฟี่ ด้วยแคมเปญ “ไอโซโย นิชิโอะ... สัมผัส

ประสบการณ์ฟรีเมียมกับนิชิโอะมันจะ ชง ชิม ชิลล์ ที่เมืองนิชิโอะ ประเทศญี่ปุ่นกับ ทรูคอฟฟี่” บินลัดฟ้าสู่ดินแดนแห่งชาเขียว ผู้สนใจสามารถร่วมสนุกได้ที่ร้านทรูคอฟฟี่ ทุกสาขา หรือติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.facebook.com/sipandsurf

พาร์มาเทค เอพีซี มอบทุนการศึกษาเด็กกำพร้า โครงการทุนการศึกษา “ได้ฟ้าเดียวกัน”



บริษัทพาร์มาเทค เอพีซี จำกัด โดย น.สพ.ศราวุฒิ จันทวรรณ ผู้จัดการทั่วไป พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่มอบเงินจากการจัดกิจกรรมจำนวน 100,000 บาท สนับสนุนโครงการทุนการศึกษา “ได้ฟ้าเดียวกัน” เพื่อเด็กกำพร้าจากเหตุความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ แก่ มูลนิธิกองทุนการศึกษาเพื่อการพัฒนา (มูลนิธิ EDF) โดยมี นายธัญญากร รัตนประสิทธิ์ ผู้อำนวยการฝ่ายรณรงค์ ทุน และนายสำเร็จ รัตนคช ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์ เป็นผู้แทนรับมอบ ผู้สนใจร่วมสนับสนุนทุนการศึกษา หรือทำกิจกรรมร่วมกับมูลนิธิ EDF สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่มูลนิธิ EDF โทรศัพท์ 02 579 9209-11 อีเมลล์ public@edfthai.org หรือคลิกเว็บไซต์ www.edfthai.org

โฮมโปร ก้าวสู่ No. 1 In Thailand and to be in AEC ประดับเปิดสาขาที่มาเลเซีย แล้ว



บริษัท โฮม โปรดัคส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน) เปิดตัว โฮมโปร มาเลเซีย สาขาแรกใน AEC อย่างไม่เป็นทางการเมื่อเดือนพฤศจิกายน 2557 โดยสาขาแรก ตั้งอยู่ใน ศูนย์การค้า IOI City Mall กรุง กัวลาลัมเปอร์ โดยมีสินค้านำเข้าจากเมืองไทย และสินค้าจากผู้ผลิตในประเทศมาเลเซีย พร้อมบริการเรื่อง บ้านครบวงจร ตั้งเป้ายอดขาย 60 ล้านบาท / เดือน ซึ่งได้รับผลตอบรับที่ดีจากชาวมาเลเซีย โดยมีพิธีเปิดอย่างเป็นทางการ ในช่วงกลางเดือนมกราคม 2558

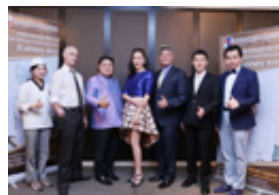
หน่วยแพทย์เคลื่อนที่



โรงพยาบาลหัวเฉียว จัด หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ณ โรงเรียนวัดสภกเขี้ยว อ.เมือง จ.นครนายก นำทีมโดย คุณ สุธิ์ เกตุศิริ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร พร้อมคณะผู้บริหาร แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาล

หัวเฉียว บริการตรวจรักษาโรคและจ่ายยา บริการทันตกรรม พร้อมมอบกองทุนอาหารกลางวัน ชุดนักเรียน เครื่องเขียน อุปกรณ์กีฬา ฯลฯ เมื่อเร็ว ๆ นี้

สาธิต ม.รังสิตเปิด “นวัตกรรมการเรียนรู้อู่อายุขัยผู้นำแห่งอนาคต” พร้อมจัดไม้เด็ด หลักสูตร 2 ภาษา “สายศิลปะการประกอบอาหาร (เซฟ)” ครั้งแรกในไทย



โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยรังสิต ที่ใช้หลักสูตรทวิภาษาแบบองค์รวม (Unified Bilingual Curriculum) โดยนำหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ มาบูรณาการเข้ากับหลักสูตรนานาชาติ จัดงาน “นวัตกรรมการเรียนรู้อู่อายุขัยผู้นำแห่งอนาคต” พร้อมเปิดตัว หลักสูตรการศึกษาใหม่ “สายศิลปะการประกอบอาหาร (เซฟ)” ในระดับ ชั้นมัธยมปลาย กับหลักสูตร 2 ภาษา เพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับนักเรียนที่สนใจก้าวสู่การเป็นเชฟมืออาชีพในอนาคต โดยได้รับการสนับสนุนจาก มหาวิทยาลัยรังสิต



vessawan

โทร.+66 3846 7888



www.vessawantravels.com

เวทสวณทรแวลส์ทราเวลส์ทัวริงเทียวกว





เมืองน้ำเงินและชาวไทลื้อ





เมืองน้ำเงิน นามเมืองเล็กใน
ป่าใหญ่ภาคฝั่งแควนประเทศลาวตรงข้าม
ด่านห้วยโก๋น จังหวัดน่าน...

เพราะผู้คนที่นี่ทั้งชาย ทั้ง
หญิง ทั้งเด็ก ทั้งเฒ่า เขาสวมใส่อาภรณ์
ทั้งเสื้อ ทั้งกางเกงเป็นสีน้ำเงิน คือที่มา
ของนามเมืองอย่างชัดเจน ทว่าปัจจุบัน
อาจมีการเรียกให้สั้นลงเป็น “เมืองเงิน”

หม้อฮ่อม หรือ ม่อฮ่อม
อาภรณ์พื้นบ้านสีน้ำเงินของชาวไทยถิ่น
เหนือที่เราคุ้นเคย เช่นเดียวกับกับเสื้อผ้า
ของชาวเมืองน้ำเงินที่ว่า คือผืนผ้าที่
ได้จากการย้อมด้วยสีน้ำเงินเข้มจากใบ
ต้นฮ่อมหมักลงในหม้อ...นี่คือมรดกทาง
วัฒนธรรมที่บรรพบุรุษชาวไทยถิ่นเหนือ
รวมทั้งชาวลาวเมืองน้ำเงิน มอบให้ไว้
และพวกเขาก็มีต้นสายปลายตระกูล
เดียวกันคือ “ไทลื้อ”

ไทลื้อยุคโบราณนับพันปี
มีอาณาจักรตนเองอยู่ในเขตแดนที่
กลายเป็นจีนแผ่นดินใหญ่ในปัจจุบัน
อาณาจักรไทลื้อนามว่า “ลื้อหลวง” หรือ
ในคำจีนว่า “ลื้อแจง” ต่อมาอาณาจักร
ชาวไทลื้อเติบโตใหญ่ขึ้นในนาม “โยนก”
หรือ “ยวน” หรือ “ยูนนาน” ที่ชาวจีน
เรียกขาน...โยนกหรือยูนนานมีศูนย์กลาง
อยู่ที่ “เชียงรุ่ง” หรือ “จิ่งหง”

เมื่อถึงสมัยเจ้าอินเมือง
ครองราชย์ในช่วงปี พ.ศ. 2122-2126
แบ่งเขตการปกครองเป็นสิบสองหัวเมือง
แต่ละหัวเมืองให้มีที่ทำนสำหรับพันธุ์
ข้าว 1,000 หาบต่อหนึ่งหัวเมือง นี้เอง
คือที่มาของนาม “สิบสองพันนา” แต่
อาจออกเสียงเป็น “สิบสองปันนา”

“เพราะผู้คนที่นี่ทั้งชาย ทั้งหญิง ทั้งเด็ก ทั้งเฒ่า เขา
สวมใส่อาภรณ์ ทั้งเสื้อ ทั้งกางเกงเป็นสีน้ำเงิน คือที่มาของ
นามเมืองอย่างชัดเจน ทว่าปัจจุบันอาจมีการเรียกให้สั้นลงเป็น
“เมืองเงิน””





“เจียนหมดทุกคนไปแล้วเมืองลือ สายน้ำไหลลาวลือ เลื่องลือพระธาตุหมัดคำ เข็ญชมวัดสิบุญยืน”

อาณาจักรใหญ่ของชาวไทลื้อ รุ่งเรืองอยู่สองฟากฝั่งแม่น้ำ “ลานช้าง” หรือ ชาวจีนเรียก “หลานซาง” หรือนี้ก็คือแม่น้ำ “โขง” เมื่อไหลลงสู่เขตประเทศไทย คือแม่น้ำสายเดียวกัน และชาวไทลื้อก็นับเป็นสายเลือดบรรพบุรุษเดียวกันกับชาวลานนา-ลานช้าง หรือชาวพื้นบ้านภาคเหนือและภาคอีสานของประเทศไทย

สมเด็จพระเจ้าหอคำเชียงรุ่งที่ 1 “พญาเจือง” คือองค์ปฐมกษัตริย์ของชาวไทลื้อสืบต่อราชบัลลังก์จนถึง สมเด็จพระเจ้าหอคำเชียงรุ่งที่ 41 “เจ้าหม่อมคำลือ” หรือรัฐบาลจีนเรียก “ดาวซินซือ” กระทั่งรัฐบาลจีนได้ปฏิวัติยกเลิกระบอบกษัตริย์ในยุคสมัยของเจ้าหม่อมคำลือ นี้เอง...หลังจากนั้นบรรดาเชื้อสายกษัตริย์ไทลื้อก็ได้ลี้ภัยการเมืองเข้ามาอยู่ในเขตประเทศไทยหลายท่านด้วยกัน



เมืองน้ำเงิน หรือ เมืองเงิน เมืองหน้าด่านฯ ห้วยโก๋นฝั่งลาว เป็นเมืองชาวไทลื้อขนาดใหญ่ที่ยังคงรักษาวัฒนธรรมไทลื้อดั้งเดิมไว้ได้มากที่สุดแห่งหนึ่ง และเข้าถึงได้ง่าย...ทั้งมีคำขวัญประจำเมืองกล่าวไว้ว่า “เจียนหมดศึกคนไปแล้วเมืองลือ สายน้ำไหลลาวลือ เลื่องลือพระธาตุหมัดคำ เข็ญชมวัดสิบุญยืน” หรือ “เข็ญหมดทุกคนไปแล้วเมืองลือ สายน้ำไหลลาวลือ เลื่องลือพระธาตุหมัดคำ เข็ญชมวัดสิบุญยืน”

วิถีทุกแง่มุมของชาวไทลื้อโบราณ ไม่เพียงมมบ้าน มุมครัวเรือน มุมไร่ มุมนา มุมวัด มุมตลาด มุมผู้ใหญ่ มุมเด็ก ก็ยังมี ฮัตลิสองคองลิสี่ เป็นจารีตประเพณีที่ต้องถือปฏิบัติทั้ง 12 เดือนและแนวทาง 14 ข้อเพื่อการครองเรือนอยู่ร่วมกัน...ทุกอย่างของความ เป็น ไทลื้อโบราณ ยังเห็นได้ที่นี้ “เมืองน้ำเงิน”





ด่านชายแดน ห้วยโก๋น

กว่า 40 ปีแล้วที่ “ห้วยโก๋น” พื้นที่ชายแดนไทย-ลาวที่ห่างไกลสุดกู่แห่งนี้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในหมู่นักคนชาวไทย เพราะเหตุการณ์สู้รบระหว่างทหารรัฐบาลไทยและทหารฝ่ายคอมมิวนิสต์ ทว่ามันเป็นฝันร้ายเพียงไม่กี่วัน และหลังจากนั้นมา ห้วยโก๋น ก็เริ่มมีความสุขสงบกลับคืนได้อย่างรวดเร็ว

ห้วยโก๋น **วันนี้ถูกตั้งเป็นอำเภอเฉลิมพระเกียรติ และกลายเป็นประตูสู่ประเทศลาวที่สำคัญ ในฐานะด่านสากลหรือจุดผ่านแดนถาวร**

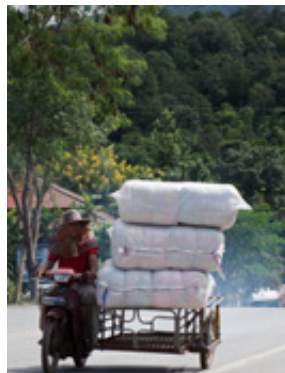
ด่านชายแดนห้วยโก๋น เป็นด่านสากลหนึ่งเดียวของจังหวัดน่าน ตรงกับ **เมืองเงิน Muang Ngoen** แขวงไชยบุรี ประเทศลาว ด่านสากลเปิดอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2537

เมื่อรัฐบาลไทยเห็นความสำคัญของการเป็นประตูการค้า การท่องเที่ยว และการติดต่อประสานงานระหว่างประเทศ จึงได้เกิดโครงการพัฒนาเส้นทางคมนาคมจากด่านชายแดนห้วยโก๋น สู่ เมืองเงิน แขวงไชยบุรี ถึงเมืองปากแบ่ง แขวงอุดมไชย ระยะทาง 53 กิโลเมตร งบประมาณ 840 ล้านบาท โดยก่อสร้างแล้วเสร็จในปี พ.ศ. 2553 ทั้งนี้ โดยความช่วยเหลือจากรัฐบาลไทย

ทุกวันเสาร์ ที่บริเวณหน้าด่านฯ จะเกิดตลาดนัด เริ่มตั้งแต่เวลาเช้าตรู่ไปจนถึงประมาณใกล้เที่ยง ข้าวของที่นำสนใจจากฝั่งลาว อาทิ ฝ้าทอลายน้ำไหลฝีมือนักชาวไทยเมืองเงิน และ ข้าวของจากธรรมชาติ

สินค้าผ่านแดนจากลาว อาทิ สินค้าด้านการเกษตร ข้าว พืชผัก หอม กระเทียม และของป่า ส่วนสินค้าจากไทย มี สิ่งของเครื่องใช้ เสื้อผ้า เครื่องใช้ไฟฟ้า และน้ำมันเชื้อเพลิง

หลวงพระบาง เมืองมรดกโลกอันเลื่องชื่อของ ประเทศลาว ก็สามารถเดินทางผ่านด่านฯ นี้ไปกับเส้นทางที่น่าสนใจอีกเส้นทางหนึ่ง โดยทางรถยนต์มีระยะทางเพียง 230 กิโลเมตรจากห้วยโก๋น



ผ่านพรมแดน น้ลงก้น - น้ลเจิน

140 กิโลเมตรจากย่านตัวเมืองน้ลน บน
ทางหลวงหมายเลข 101

ประตูด่านพรมแดน เปิดให้บริการ
ประชาชนผ่านเข้า - ออกได้ทุกวัน ตั้งแต่เวลา
08.00 - 20.00 น. ของทุกวัน

นักท่องเที่ยวชาวไทยใช้หนังสือเดินทาง
Passport สามารถประทับตราผ่านเข้าออกระหว่าง
ประเทศไทย - ลาวที่หน้าด่านฯ ได้เลยโดยไม่ต้อง
ขอวีซ่าล่วงหน้า หรือ ทำบัตรผ่านแดนชั่วคราว
Border Pass สามารถทำบัตรผ่านแดนได้ว่าการ
อำเภอเฉลิมพระเกียรติและศาลากลางจังหวัดน้ลน
ซึ่งต้องเตรียมหลักฐานในการทำบัตรผ่านแดนคือ
รูปถ่าย 2 นิ้ว จำนวน 2 ใบ และสำเนาบัตรประจำ
ตัวประชาชน จำนวน 2 ใบ การทำบัตรผ่านแดน
สามารถอยู่ในประเทศลาวได้ไม่เกิน 3 วัน หรือ 2
คืน 3 วัน และไม่สามารถเดินทางไปยังแขวงอื่นๆ
ได้

สำหรับรถยนต์ส่วนตัว ต้องมีคู่มือรถยนต์
ระหว่างประเทศ ออกให้โดยสำนักงานขนส่ง ทั้งนี้
รถยนต์คันนั้นต้องเป็นเจ้าของโดยตรง (ไม่มีการค้ำ
ผ่านชำระหรือเช่าซื้อ) จึงยื่นขอคู่มือดังกล่าวและนำ
รถออกนอกประเทศได้ การทำคู่มือรถยนต์ระหว่าง
ประเทศสามารถยื่นขอทำได้ที่สำนักงานขนส่งจังหวัด
เลย สำนักงานขนส่งกรุงเทพฯ และสำนักงานขนส่ง
ในจังหวัดชายแดนทั่วประเทศ

ค่าธรรมเนียมผ่านแดน ที่ด่านไทย ค่า
ผ่านแดน 10 บาทต่อคน ค่ายานพาหนะ 4 ล้อ
ขึ้นไป คันละ 50 บาท ระเบียบและค่าธรรมเนียม
ผ่านแดนที่ด่านลาว ค่าแบบฟอร์มและค่าธรรมเนียม
60 บาท ค่ายานพาหนะ 4 ล้อขึ้นไป เข้าลาว คันละ
250 บาท และต้องทำประกันภัยรถกับ สปป.ลาว

เนื่องจากระเบียบของอาเซียน
เปลี่ยนแปลงได้ ควรสอบถามรายละเอียดข้อมูล
ก่อนเดินทางที่ ด้านตรวจคนเข้าเมืองจังหวัดน้ลน
โทร. 054 - 71513

ท่าเรือแหลมฉบัง

LAEM CHABANG PORT

Connecting Thailand to the world

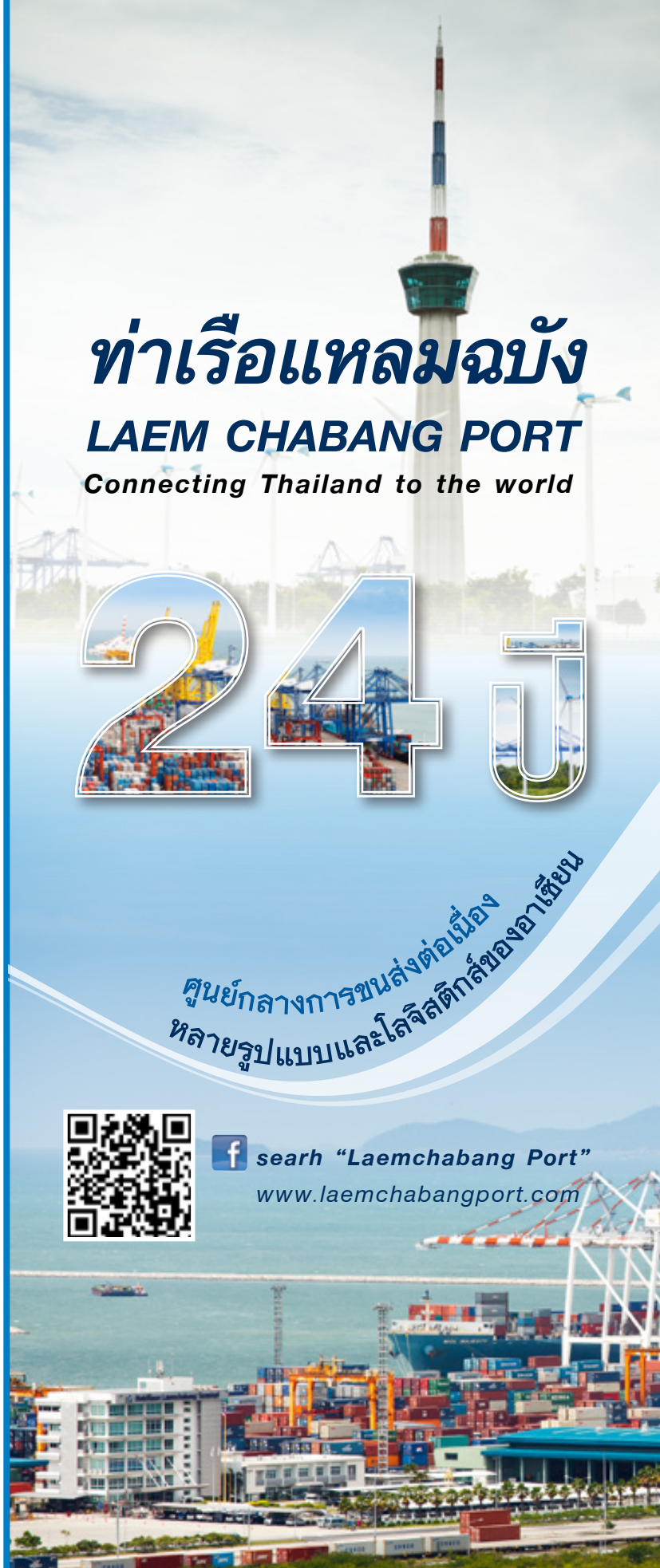
24 ชั่วโมง

ศูนย์กลางการขนส่งต่อเนื่อง
หลายรูปแบบและโลจิสติกส์ของอาเซียน



search "Laemchabang Port"

www.laemchabangport.com



ปลูกต้นไม้ ที่บ้านกันดีกว่า

ใครว่าปลูกต้นไม้ในบ้านก็แค่ทำให้บ้านร่มรื่น สวยงาม น่าอยู่...หลายคนหาโอกาสไปร่วมกิจกรรม ปลูกป่า ปลูกต้นไม้ได้บ่อยครั้ง นับว่า "รักโลก" แต่ลืมปลูกที่บ้าน ปลูกในบ้านตัวเอง

นี่จะชวนให้ร่วมกัน "รักบ้านตัวเอง" ด้วย ปลูกกันคนละบ้าน แคนนี่เอาพื้นที่สีเขียวรวมกันก็เท่ากับเป็นป่าใหญ่ให้ "รักโลก" ได้อีกทางหนึ่ง... และแม้คนอยู่คอนโดฯ อยู่ห้องเช่า อยู่ตึกแถวก็ยังร่วมขบวนการรักโลก ด้วยการ รักบ้าน รักห้อง รัก วิมานตัวเองก่อน ง่าย ๆ ใส่กระถางสวยใบเล็ก ใบน้อย ตั้งไว้มุมไหน มุมนี้

ปลูกต้นไม้ในบ้านไม่ใช่ให้ความร่มรื่น เพิ่มความน่าอยู่ หรือแค่สวยงามตามรสนิยม แต่ที่จริงยังมีประโยชน์ต่าง ๆ นานา "มีประโยชน์ต่ออากาศที่หายใจเข้าไปจากบรรยากาศในบ้าน จากรอบ ๆ บ้าน" อย่างเหลือเชื่อ และอีกบางอย่าง "กินได้ด้วย"

พรรณไม้ที่ดูดซับสารพิษ จำพวกฟอร์มาดีไฮด์ ที่จะมีอยู่ในอากาศโดยทั่วไป และช่วยคายความชุ่มชื้น เหมาะเจาะทั้งใส่กระถางตั้งไว้ในบ้าน ทั้งปลูกลงดินนอกบ้าน อาทิ ลิ้นมังกร, หมากเหลือง, เดหลี, เยอบีร่า, วาสนา, แววมยุรา, พุดต่างหรือพวกตระกูลฟีโลเดนดอกรอนชนิดอื่น ๆ โดยเฉพาะมรกตแดง, สาวน้อยประแป้ง, ยางอินเดีย, เฟิร์นบอสตัน, เศรษฐีเรือนใน

Cactus หรือ ตะบองเพชร นี้สำหรับคนที่ต้องนั่งอยู่กับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน เพราะมันจะช่วยดูดซับเอาคลื่นแม่เหล็กอันเป็นสาเหตุแห่งความเมื่อยล้า

ต่อไปนี่ มาดูพืชผัก ที่ทั้งสวย ทั้งกินได้ ปลูกง่ายด้วย...

กะหล่ำดอก ช่วยยับยั้งการก่อตัวของเซลล์มะเร็งในปอดและลำไส้ใหญ่ **มิวตามินชีสูง** ที่ช่วยในการป้องกันหวัดและเลือดออกตามไรฟัน **กุยช่าย** เป็นผักที่มีฟอสฟอรัสสูง มีกากใยอาหารสูง สามารถกวาดล้างสกปรกตกค้างในลำไส้ได้

หอมแดง ลดไขมันในหลอดเลือดหัวใจ

บวบ บำรุงสมอง ช่วยในเรื่องความจำ ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ **ผักกาดเขียว** แก้กหวัด แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยทำให้ความจำดีขึ้น **ผักกาดหอม** ช่วยให้นอนหลับ แก้ไอ รักษาโรคโลหิตจาง ต้านมะเร็ง แก้อาการท้องผูก

ผักชี ขับปัสสาวะ บำรุงไต ลดอาการบวมหน้า

ผักบุ้ง บำรุงสายตา แก้อาการตาฟาง ตาบอดกลางคืน และช่วยแก้ท้องผูกได้เป็นอย่างดี

สลัดคอส มีวิตามินสูงและมีธาตุเหล็กช่วยเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดงในร่างกาย ช่วยแก้โรคโลหิตจางได้

วอเตอร์เครส ยับยั้งและป้องกันการเกิดมะเร็งได้ ช่วยลดการโตของเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ และช่วยยับยั้งการแพร่กระจายของมะเร็งไปยังบริเวณต่างๆ ได้ มีแคลเซียมสูงกว่านมสด มีธาตุเหล็กสูงกว่าผักโขม มีวิตามินเอและอีสูง

เลือกเอา เดือนละต้น หรือสองเดือนต้น ปลูกแล้วจะรู้ว่าดีแค่ไหน รักโลกด้วย รักตัวเองด้วย

CO

O

H₂

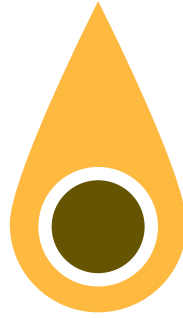
O₂

O₂

O



รถยนต์รุ่นใหม่ ประหยัดน้ำมันได้อย่างไร



**น้ำมันแพงระเบิด...น้ำมันลดราคา...
น้ำมันแพงมาก...น้ำมันลดราคา...น้ำมันยังแพง
อยู่ดี!!!**

ราคาน้ำมันทั้งโลกเราเป็นแบบนี้ มันเป็นแบบ ขึ้น ๆ ราว ๆ ลง นิดหน่อยพอให้ตื่นเต้น รถยนต์ที่มีสมรรถนะดีแต่กินน้ำมันเหลือเกินอย่างในอดีตจึง **“ถูกเมิน”** ทำให้ผู้ผลิตรถยนต์ทุกรายจำเป็นต้องเร่งพัฒนาด้านการประหยัดน้ำมันควบคู่ไปกับสมรรถนะของรถยนต์ **“อย่างเมินไม่ได้”**

รถยนต์เล็ก เคยมีอัตราการกินน้ำมันอยู่ที่ราว 12 กิโลเมตรต่อลิตร ตอนนี้น้ำมันขอกินน้ำมันเพียง 20 กิโลเมตรต่อลิตรเท่านั้นเมื่อแล่นอยู่นอกเมือง อย่างพวก Nissan March, Mitsubishi Mirage...**รถยนต์กลาง** เคยมีอัตราการกินน้ำมันอยู่ที่ราว 9 - 10 กิโลเมตรต่อลิตร รถใหม่วันนี้ทำได้ 15 - 17 กิโลเมตรต่อลิตร...**รถยนต์ใหญ่ทรูหราหรือรถสมรรถนะสูงและรถ SUV ขับเคลื่อนสี่ล้อ** ที่เคยบริโภคน้ำมันกันอยู่ที่ราว 7 กิโลเมตรต่อลิตร วันนี้เขาขอกินเพียง 12 - 15 กิโลเมตรต่อลิตรเท่านั้น

แล้วอะไรบ้างที่ทำให้ ประหยัดได้ถึงเท่ากับ **“หาร 2”** ไปดูกัน...

หลักอากาศพลศาสตร์ Aerodynamics คือการออกแบบทรวดทรงภายนอกของรถยนต์ให้มีการลู่ลม หรือการต้านลม ด้วยหลักลดค่าสัมประสิทธิ์เสียดทานอากาศ โดยเฉพาะเมื่อแล่นไปด้วยความเร็วสูง และเมื่อถูกกระแสนแรงปะทะด้านหน้ารถ ทั้งยังทำให้รถคันนี้ยึดเกาะกับถนนได้อย่างดีเยี่ยมอีกด้วย

เครื่องยนต์ดับอัตโนมัติ ระบบนี้มีให้กับรถหลายยี่ห้อแล้ว เป็นการหยุดใช้เครื่องยนต์เมื่อไม่ได้มีการเคลื่อนที่ ระหว่างการเหยียบเบรก ทั้งนี้จะทำงานร่วมกันกับระบบคันเร่ง และระบบปรับอากาศภายในรวมทั้งระบบไฟฟ้าอื่น ๆ ซึ่งเมื่อปล่อยเบรกเครื่องยนต์ก็จะทำงานในทันที

ยางรถลดแรงต้านผิวถนน Low Rolling Resistant Tire คือยางที่ถูกออกแบบดอกยางให้มีการสัมผัสกับผิวถนนแบบลดแรงต้าน ยางแบบนี้สามารถทำให้ประหยัดน้ำมันเพิ่มขึ้นได้ถึง 1.5 - 4.5% แม้ไม่มากนักแต่ก็ได้ผล ซึ่งก็มีหลายยี่ห้อ อาทิ Bridgestone Ecopia และ Michelin Energy XM2

Mode ECO ปุ่มหรือสวิตช์สำหรับการสั่งงานไปยังระบบเครื่องยนต์ ควบคุมการสั่งจ่ายน้ำมันและอากาศ ให้ลดสมรรถนะสูงสุดของเครื่องยนต์ลงจาก 100% ให้เหลือเพียง 80% ลดทั้งความเร็วสูงสุดและการตอบสนองในอัตราเร่ง ระบบนี้ทำให้ประหยัดมากขึ้นแน่นอน แต่เมื่อต้องขับรถไปตามภูเขาสูงชันนั้น การปิดระบบนี้อาจจะประหยัดกว่า

พวงมาลัยเพาเวอร์ไฟฟ้า เพราะในการใช้แรงขับช่วยหมุนพวงมาลัยให้เบาหวิวนั้น รถยนต์รุ่นเก่าจะใช้แรงจากเครื่องยนต์หมุนปั๊มไฮดรอลิกเพื่อถ่ายทอดกำลังไปชุดควบคุมพวงมาลัย เท่ากับว่ามันจะต้องกินกำลังเครื่องยนต์อยู่ตลอดเวลา หมายถึงว่ามันทำให้ต้องกินน้ำมันมากขึ้น แต่เมื่อระบบพวงมาลัยเพาเวอร์หันไปใช้พลังจากไฟฟ้าแล้ว เครื่องยนต์ก็จะกินน้ำมันน้อยลง

นอกจากนี้ยังมีระบบพิเศษในรถบางรุ่น บางยี่ห้อ อย่าง **เครื่องยนต์แปรผันการทำงานของลูกสูบ** ซึ่งมันจะแปรผันไปตามความต้องการ ควบคุมโดยคอมพิวเตอร์, **เทอร์โบชาร์จ** ที่สามารถเพิ่มสมรรถนะของเครื่องยนต์ขนาดเล็กให้มีพลังสูงชันเท่ากับเครื่องยนต์ขนาดใหญ่กว่าได้ อย่างใน Ford Ecoboost

ทั้งนี้ยังไม่รวมรถยนต์ประเภท Hybrid ที่นับว่าประหยัดอย่างยอดเยี่ยม ด้วยใช้พลังไฟฟ้าบ้าง ใช้พลังน้ำมันบ้าง แต่ทว่าราคาจะสูงขึ้นอีกก็เพราะมันต้องมีทั้งเครื่องยนต์ และมอเตอร์ไฟฟ้าพลังแรงซ่อนอยู่





DECCO

SOFA

BOOM

มหกรรม โซฟา
ลดระเบิดเถิดเทิง
ลดสูงสุด 70%

FEBRUARY 1-28, 2015



DECCO
DARE DIFFERENCE

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

แบบฟอร์มสมัครสมาชิก

Together Magazine

สมัครสมาชิก 1 ปี (12 ฉบับ) ราคา 250 บาท

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

สมัครในหน่วยงานชื่อ

สมัครเอง นาย นาง นางสาว

ชื่อ..... สกุล.....

■ อาชีพ พนง.บริษัทเอกชนรัฐวิสาหกิจ

ข้าราชการ นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา แม่บ้าน

ร้านอาหาร/โรงแรม/ท่องเที่ยว อื่นๆ.....

■ สถานที่จัดส่ง

เลขที่ หมู่ที่ อาคาร/หมู่บ้าน

ชั้น ห้อง ซอย..... ถนน

แขวง/ตำบล เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์..... โทรศัพท์มือถือ

อีเมล

■ การชำระเงิน

โอนเงินผ่านธนาคารออมทรัพย์ ชื่อ คุณบุญเกียรติ วิวัฒนเดชา
และ คุณบุญทรัพย์ วิวัฒนเดชา ธนาคารกรุงไทย สาขาพญาภิบาล
เลขที่ 227-1-16926-7

กรุณาส่งสลิปโอนเงินและใบสมัครมาทาง Fax 038-411497
หรือทางอีเมล Together@vcspot.co.th ติดต่อคุณขวัญณา
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



“ស៊ីប្រឆាំង”

វិទ្យាសាស្ត្រ និង ប្លង់រាងកាយ





“รูปแต้ม” วัตถุมิชนทร์ และ ปู่ย่านย่าย่าน

“รูปแต้ม” ถ้าออกเสียงสำเนียงไทยภาคกลางก็ต่อว่า “รูปแต้ม” คือรูปวาดแต้มสี หรืองานจิตรกรรมนั่นเอง ทว่าทางด้านศิลปกรรม คำว่า รูปแต้ม มักจะใช้กับ จิตรกรรมฝาผนัง ตามวัด โบสถ์ แถบถิ่นอีสาน ถิ่นเหนือ ถิ่นลานนา-ลานช้าง และในประเทศไทย



“รูปแต้ม” ถ้าออกเสียงสำเนียงไทยภาคกลาง ก็ต่อว่า “รูปแต้ม” คือรูปวาดแต้มสี หรืองานจิตรกรรมนั่นเอง ทว่าทางด้านศิลปกรรม คำว่า รูปแต้ม มักจะใช้กับ จิตรกรรมฝาผนัง ตามวัด โบสถ์ แถบถิ่นอีสาน ถิ่นเหนือ ถิ่นลานนา-ลานช้าง และในประเทศไทย

“ช่างแต้ม” หรือ จิตรกรผู้วาดจะนิยมถ่ายทอดเรื่องราวจากวรรณกรรมทางศาสนา เช่น พุทธประวัติ พระมาลัย ไตรภูมิ อรรถกถาชาดก ปรีศนาธรรม รวมทั้งตำนานหรือวรรณกรรมท้องถิ่น โดยมีบรรยากาศเรื่องราวบรรยายคดีชีวิตของผู้คนในยุคสมัยนั้นประกอบบอกเล่าร่วมอยู่ด้วย

รูปแต้ม จะบอกเล่าเรื่องราวอย่างต่อเนื่องไปบนผนังขนาดใหญ่ของโบสถ์หรือวิหาร เรียงร้อยเรื่องราวถัดเป็นตอนๆ ตั้งแต่ต้นเรื่องจนจบ ทั้งยังมีอักษรตามยุคสมัยและท้องถิ่นกำกับบรรยายไว้ด้วย

รูปแต้ม ในวิหารหลวง วัดภูมินทร์ จังหวัดน่าน ได้รับการยกย่องว่าเป็น จิตรกรรมเอกแห่งลานนา-ลานช้าง แห่งหนึ่ง รูปแต้มที่นับออกเล่าชาดกเรื่อง “คันธกุมาร” เป็นหลัก และที่นำชมขมยั้งขึ้นไปกว่าเรื่องราวก็คือภาพบุคคลต่าง ๆ หลากหลายอิริยาบถ มีภาพ “ปู่ย่านย่าย่าน” ที่

นับเป็นพระเอกนางเอกในผลงานจิตรกรรมนี้

“ปู่ย่านย่าย่าน” คือถ้อยคำภาษาลานนาโบราณกำกับไว้ข้างภาพชายและหญิงคู่หนึ่ง โดยฝ่ายชายวางมือข้างหนึ่งเกาะไหล่หญิงเอาไว้ ส่วนมืออีกข้างหนึ่งยกขึ้นป้องข้างปากลักษณะท่าทางกระซิบกระซาบ ทั้งยังส่งสายตาดูหน้าหวาน ภาพแสดงออกถึงความรักได้อย่างน่าประทับใจ จนภาพนี้รู้จักกันทั่วไปอีกชื่อหนึ่งว่า “กระซิบรัก”

ปู่ย่านสักกายตามตัว ขมวดผมไว้กลางกระหม่อมพร้อมผ้าพันผม นุ่งผ้าลุนตะยา หญิงแต่งกายอย่างชาวไทลื้อ...คำว่า “ย่าน” หมายถึงชาวไทยใหญ่หรือชาวไทกลุ่มหนึ่งในตอนใต้ของจีนรวมทั้งตอนเหนือของไทยลาว และในรัฐฉานของพม่า

ภาพชายหญิงกระซิบรักคู่นี้ อาจมีนัยสื่อความหมายว่า บรรพบุรุษชาวน่านนั้นมาจาก ชาวม่านและชาวไทลื้อ นี่คือนัยหนึ่งในข้อสันนิษฐาน

นอกจากนี้ยังมีภาพบุคคลต่าง ๆ ที่น่าสนใจอีกมากมาย อาทิ ภาพนางสีเวียง, ภาพพระเจ้าอนันตวรฤทธิเดช, ภาพพระเจ้าสุริยพงษ์ผริตเดช, อีกทั้งภาพชาวเขาชาวกะเหรี่ยง ชาวไทลื้อ ชาวลัวะ ชาวจีนบนเรือที่มีอักษรจีนอยู่ด้วย รวมทั้งชาวฝรั่ง ชาวตะวันตกก็มีไม่น้อย อย่าง “หมอกุมมามาลเป็ก”

หมอกุมมามาลเป็ก เป็นมิชชันนารีชาวตะวันตกที่เคยมาพำนักอยู่ในเมืองน่านเมื่อครั้งนั้น สวมเสื้อคลุมสีแดง สะพายย่าม สวมหมวกสีดำ และยังมีภาพเรือกลไฟที่นำน้ำในเรือมีชาวตะวันตกอยู่หลายคน ภาพทหารชาวตะวันตกมีธงชาติฝรั่งเศส ภาพชายหญิงนั่งอยู่บนม้านั่งแบบยุโรป

“หนานบัวผัน” ช่างแต้ม หรือ จิตรกรเอกชาวไทลื้อ เป็นผู้สร้างผลงานจิตรกรรมเอกแห่งลานนา-ลานช้าง เมื่อระหว่างการบูรณะวัดภูมินทร์ ปี พ.ศ. 2410 สมัยพระเจ้าอนันตวรฤทธิเดช เจ้าผู้ครองนครน่าน ตรงกับช่วงปลายสมัยรัชกาลที่ 4 ต่อรัชกาลที่ 5 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์



พรุ่งนี้ วันนี้ ตอนนี ฉันต้องดูดี??

ยุคนี้สมัยนี้ ไม่ว่าจะ เป็นสาว ๆ หรือหนุ่ม ๆ ก็อยากดูดีกันทั้งนั้น และยิ่งตอนนี้ยุคโซเชียลด้วยแล้ว อะไรก็ต้องดูดีไว้ก่อน เพราะไปไหนมาไหนก็ต้องมีการอัพเดทกันตลอดเวลา แต่จะทำอย่างไร ให้ดูดีเหมือนสมัยอายุ 17-18 ใครอายุมากแล้วก็ต้องดูแลตัวเองกันเยอะหน่อย แต่ถ้าอายุน้อย ๆ ก็ดูแลตั้งแต่อายุน้อย ๆ จะดีกว่า หลายคนก็บอกว่าไม่มีอะไรเลย แคร์รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกาย ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว นอนให้ครบ 8 ชั่วโมง แค่นี้เอง แหม...แค่นี้ที่ไหน เยอะนะ นั่น บางคนบอกไม่มีเวลาเลย ทำงานทั้งวัน กินข้าวหน้าคอม เย็นกลับบ้านก็มีมิด เตียวตื่นเช้าต้องมาทำงานอีก แต่แหม...เชื่อเถอะค่ะ ร้อยทั้งร้อย ที่พูดแบบนี้ เขายังมีเวลาไปปาร์ตี้กับเพื่อน ๆ นะคะ

หมดข้ออ้างที่คุณจะอ้างโน่นอ้างนี่แล้วค่ะ นานี้ เวลานั้นหันมาดูแลสุขภาพตัวเองกันดีกว่า อย่าให้อ้วนไป ผอมไปง่าย ๆ แค่นี้คุณแบ่งเวลาให้เป็น ตื่นให้เข้านอน รับประทานอาหารให้ตรงเวลา ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เท่านั้นใคร ๆ ก็ทำได้ ถ้าคุณไม่มีข้ออ้าง ให้คิดถึงคำว่าพรุ่งนี้ต้องดีกว่าวันนี้ อย่างใครที่ตัวอ้วนพลี คุณอาจจะเป็น โรคความดันโรคหืดสูง เบาหวาน โรคไต ไชมันโนเลียดสูง วิธีการป้องกัน รับประทานอาหารผักและผลไม้เยอะ ๆ ออกกำลังกาย เช่น โยคะ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ตื่นแต่เช้าเพื่อสูดอากาศที่บริสุทธิ์ หรือถ้าคุณเป็นคนรักการปาร์ตี้ คุณจะได้โรคต่างๆ ตามมาเช่น มะเร็งปอด ตับแข็ง โรคแก๊งก่อนวัยอันควร ลงพุง

“
หมดข้ออ้างที่คุณจะอ้างโน่นอ้างนี่แล้วค่ะ นานี้ เวลานั้นหันมาดูแลสุขภาพตัวเองกันดีกว่า อย่าให้อ้วนไป พอมไป”



วิธีป้องกัน ควรเลิกปาร์ตี้ก่อน 4 ทุ่ม ควรปาร์ตี้แค่ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป ควรปาร์ตี้ในสถานที่ที่เปิด ไม่ควรอยู่ในห้องที่อับ เพราะอากาศจะถ่ายเทนั่นเองค่ะ และถ้าคุณเป็นคนที่ไม่ชอบการปาร์ตี้ ชอบกลับบ้านเร็ว ชอบนอนอยู่เฉย ๆ หลังเลิกงาน อาจจะดูดีไปม๊ยะ แต่จริงๆ แล้วไม่ดีเลยนะค่ะ เพราะการที่คุณอยู่เฉย ๆ ไม่ชอบเข้าสังคม ไม่ชอบออกกำลังกายนั้น อาจจะทำให้คุณเป็นโรคเครียด เก็บกด ร่างกายทรุดโทรม เป็นคนไม่สดใส เพราะฉะนั้นคุณต้องเข้าสังคมบ้าง เพราะสุขภาพจิตจะได้ดีขึ้น และควรออกกำลังกายเพื่อร่างกายของคุณจะได้รับ การผ่อนคลายจากอาการตึงเครียดของงานในแต่ละวัน

ที่บอกเล่ามาทั้งหมด สรุปง่าย ๆ ก็คือ **การดูแลตัวเองไม่ได้เป็นประโยชน์ต่อใครเลย นอกจากตัวคุณเอง เพราะการดูแลสุขภาพจะทำให้คุณมีร่างกายที่แข็งแรง แก่ช้า ไม่ป่วยไข้ และยังทำให้คุณอยู่กับคนที่คุณรักได้อีกนานแสนนานด้วยนะค่ะ ไม่ต้องคิดว่าจะเริ่มวันไหน เริ่มวันนี้ตอนนี้เลยดีกว่าค่ะ เอาคำดูหมิ่นของคนอื่นมาเป็นแรงใจในการทำตัวเองให้ดีขึ้นจะดีกว่านะค่ะ เอาใจช่วยทุกคนนะค่ะ**







ไหว้พระ: ชมวัดเขื่องขนาน

เมืองน่าน หัวเมืองสำคัญแห่งลานนาที่กว่าจะถึงวันนี้มีประวัติความเป็นมายาวนานกว่า 650 ปี หรืออย่างน้อยก็ตั้งแต่ปี พ.ศ. 1902 เป็นปีที่ชาวน่านพากันย้ายถิ่น ย้ายฐานมาตั้งบ้านแปงเมืองบริเวณภูเพียง ฟากฝั่งแม่น้ำน่าน และไม่นานก็ย้ายศูนย์กลางเมืองมาอีกฟากฝั่งแม่น้ำ

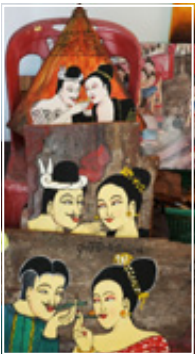
เพราะเป็นเมืองเก่าเมืองแก่ มีวัฒนธรรมรุ่งเรืองแบบวิถีชาวล้านนาอย่างนี้จึงมีวัดวาอารามคู่บ้านคู่เมืองมากมาย หลายแห่งหลงเหลือความงดงาม ความวิจิตรบรรจงสร้าง ทั้งสถาปัตยกรรม ทั้งศิลปกรรมประดับประดา และพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ทรงคุณค่าทางจิตใจของชาวน่านมาหลายศตวรรษ

วัดหลายแห่งอยู่ในย่านตัวเมือง อาจเดินเท้าทอดน่องท่องเที่ยวชมแบบไม่รีบเร่งกันทั้งวัน หรือปั่นจักรยานที่มีให้เช่าให้ยืมจากโรงแรมที่พักหลายแห่ง ปั่นไปบนเส้นทางที่เทศบาลเมืองน่านเขาขีดเส้นแบ่งปั่นกับรถราไว้เป็นอย่างดีมีระเบียบ หรือจะเลือกใช้บริการสามล้อปั่น สามล้อถีบก็ไม่เลว

ยังมีวัดอีกมากที่อยู่ชานเมืองหรือต้องออกนอกเมืองไปราว 2-4 กิโลเมตร อย่างนี้ใช้วิธีเดินทอดน่อง ปั่นจักรยาน หรือสามล้อถีบ ต้องเรียกว่าไกลไปหน่อย...หากไม่มีรถส่วนตัวไปก็เหมารถสองแถวไป น่าจะดีกว่า



ของฝากจากเมืองน่าน



เสื้อยืดและภาพวาดรูป “ปู้ม่านย่าม่าน” เป็นของฝากยอดนิยม มีให้เลือกซื้อไปทั่วหัวระแหง...เครื่องเงิน เครื่องประดับกายฝีมือลายมือช่างหัตถศิลป์พื้นเมืองน่าน ทั้งสูงค่า มากความงดงามวิจิตร...ผ้าทอมือ ผ้าปักลาย ศิลปะน่านลูกหลานไทลื้อ ทั้งลายน้ำไหล ทั้งลายดอกไม้เครื่องเคลือบสวยด้วยสีลัน...ชาขันตี ชาสมุนไพร และของกินขึ้นชื่ออย่าง มะไฟจินอบแห้ง สาหร่ายน้ำจืดแปรรูป

และอีกหลากหลายจากฝีมือลายมือชาวน่าน อาจหาซื้อได้จากลานจอดรถหรือซุ้มขายของฝากในวัด แต่อยากแนะนำที่ “ศูนย์โอท็อปน่าน” มี 2 สาขา สาขาที่สะดวกที่สุดตั้งอยู่หน้าวัดมิ่งเมือง ใกล้ ๆ วัดภูมินทร์ มีที่จอดรถสะดวก ติดแอร์เย็นฉ่ำ ราคาไม่ต้องต่อรอง...

วัดย่านตัวเมืองน่าน เริ่มกันที่...

วัดภูมินทร์ กับจิตรกรรมฝาผนัง “ปู้ม่านย่าม่าน” หรือ “กระซิบรัก” อันเลื่องชื่อ ในวิหารทรงจตุรมุข ทรวดทรงสวยงาม เดิมชื่อ “วัดพรหมมินทร์” ซึ่งเป็นชื่อของเจ้าเจตบุตร พรหมมินทร์ ผู้สร้างวัด พระอุโบสถและพระวิหารทรงจตุรมุข นาคสะดุ้งขนาดใหญ่ แทนพระอุโบสถเทินไว้กลางลำตัวขนาด พระอุโบสถจตุรมุขนี้ กรมศิลปากรได้สันนิษฐานว่าเป็นอุโบสถจตุรมุขหลังแรกของประเทศไทย ภายในประดิษฐานพระประธานจตุรพักตร์ หันพระพักตร์ออกด้านประตูทั้งสี่ทิศ



วัดศรีพันต้น

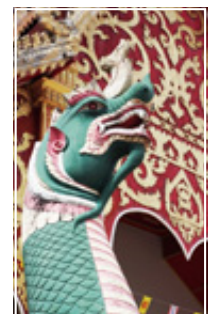
วัดพระธาตุช้างค้ำวิหาร พระธาตุเจดีย์มีประติมากรรมรูปช้างเรียงรายรอบฐานลักษณะค้ำจนเอาไว้ ศิลปะสมัยสุโขทัย และมีหอไตรปฏิมาที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย เดิมชื่อ วัดหลวงกลางเวียง มีพระพุทธรูปทองคำปางลีลาชื่อ พระพุทธนันทบุรีศรีศากยมุนี ซึ่งเป็นทองคำ 65% สูง 145 ซม. เจ้าจ้าวพารา-ลุม เจ้าผู้ครองนครน่านองค์ที่ 14 แห่งราชวงศ์ภูคา เป็นผู้สร้าง เมื่อวันพุธ เดือน 6 เหนือ พ.ศ. 1969 ประดิษฐานอยู่ที่กุฏิเจ้าอาวาส

วัดสวนตาล สร้างขึ้นโดยพระนางพทุมมาวดี เมื่อ พ.ศ. 1770 เจดีย์มีลักษณะงดงาม ชั้นล่างมีซุ้มประตูทั้งสี่ทิศ ภายในวัดมีพระพุทธรูปที่สำคัญคือ พระเจ้าทองทิพย์ ซึ่งพระเจ้าติโลกราชแห่งนครเชียงใหม่ โปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 1993 ลักษณะเป็นพระพุทธรูปทองสัมฤทธิ์องค์ใหญ่ปางมารวิชัย ประดิษฐานในวิหารสวนตาล และบริเวณลานวัดมีบ่อน้ำทิพย์โบราณ

วัดหัวข่วง ชม หอไตร สถาปัตยกรรมเอกลักษณ์อย่างสกุลน่าน...วัดพญา-ภู ลักการะพระคู่งามศิลปะสุโขทัย...วัดมิ่งเมือง พระเสาลักเมืองน่าน และปูนปั้นวิจิตรศิลปะลานนา... วัดศรีพันต้น สุปแต่มีตำนานเมืองน่าน หน้าบันพระวิหารเป็นปูนปั้นลวดลายนักษัตร...วัดกู่คำ มีพระเศวตธาตุและผ้าอาบหน้าทองคำของพระพุทธเจ้าและพระพุทธรูปนั่งศิลปะสุโขทัยซึ่งได้รับพระราชทานมาจาก รัชกาลที่ 5...วัดฝายเหล็ก วัดเก่าแก่อายุกว่า 430 ปี ประดิษฐานพระเศวตธาตุของพระพุทธเจ้า...วัดพวงพยอม สร้างขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 1220...วัดมณเฑียร วัดเก่าแก่อายุกว่า 250 ปี



วัดภูมินทร์



วัดสวนตาล

กั๊กัน เมืองน่าน

เที่ยวเยี่ยมเที่ยวยาม เมืองเหนือเมืองน่าน ก็ต้องเลือกกินตำรับอาหารเหนือสำหรับกับข้าวชาวน่าน นี่สิถึงจะเข้าท่าเข้าทาง

เขื่อนฮ่อม ร้านนี้ชาวบ้านชาวน่านรู้จักมักจี่ กันดี ที่ตั้งร้านก็หาง่าย ใกล้ ๆ เยื้อง ๆ กับวัดมิ่งเมือง และวัดภูมินทร์ หลังพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติน่าน... บรรยากาศร้านเป็นเรือนไม้ เก้าอี้และโต๊ะไม้ สบาย ๆ สไตล์เมืองเหนือ ทั้งยังมีมุมนั่งแบบชนโคกให้เลือก

สำหรับกับข้าวชาวน่านที่พลาดไม่ได้ ทองจ๋า ไวก่อน นีเลย์...น้ำพริกหนุ่ม แคบหมู ไล่อั่ว ผักลวก... น้ำพริกน้ำปู ทำจากปูนขาวผสมกับตะไคร้ ชมัน... ตามด้วย ลาบหมูคั่ว ส้มตำเมือง แกงส้มเมือง แล้วก็ ข้าวหนึ่ง ข้าวเหนียวร้อน ๆ

อีกมือเบา ๆ กับ สำหรับขนมจีน กับเมนู ขนมจีนชุดใหญ่ น้ำเงี้ยว น้ำกะทิ และน้ำพริก มาพร้อม ผักเครื่องเคียง หรือไม้กั้น ข้าวซอยไก่ ที่ขึ้นชื่อ

ถ้าเป็นมือใหญ่ โต๊ะใหญ่ ก็เริ่มที่ ออเดิร์ฟ เขื่อนฮ่อม, ปลาทอดขมัน, ปลาทอดเขื่อนฮ่อม, เห็ด 3 อย่างผัดฉ่า, ปลาผัดพริกขี้หนู, ข้าวซอย, ไก่ทอดมะขาม, ตำลึงคั่ว, ก้อยปลาคัง, ปลาทอดขอส้มขะยม, กบทอด และแกงแคบ แค่นี้ก็ลิ้มเมืองน่าน ลิ้มเขื่อนฮ่อม ไม่ลง...

เขื่อนฮ่อม เปิดบริการตั้งแต่ 10.00 น. ถึง 15.00 น. โทร 08-1961-7711, 0-5475-1122



▶ วัดพญาวัด

วัดดอนแก้ว วัดงามริมแม่น้ำน่าน... **วัดหัวเวียงใต้** วัดนี้สีล้นสดใสสุดสวยอยู่ใกล้ ตลาด และวัดอีกหลายสิบวัดคูเมืองน่าน รวมทั้ง **วัดน้อย** วัดที่เล็กที่สุดในประเทศไทย เป็น ลักษณะวิหารสีขาวก่ออิฐถือปูน มีความกว้าง 1.98 เมตร ยาว 2.34 เมตร สูง 3.35 เมตร ตั้งอยู่ใน พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติเมืองน่าน

วัดย่านซ่านเมืองน่าน ห่างกลางเมือง ออกไปนับว่ายังมีอีกมาก แต่ที่พลาดไม่ได้ ยังไง ก็ต้องชม ต้องเยี่ยมเป็นสำคัญ เป็นลำดับอย่างนี้

▶ วัดหัวข่วง





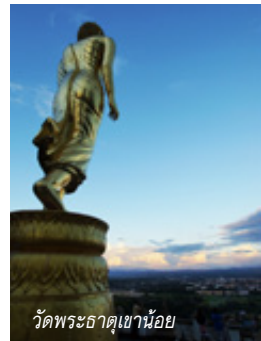


◀ วัดกุ้คำ

“บนเนินเขาไม่สูงนักมีพระบรมธาตุสี่ทองคำอร่ามโดดเด่น และบริเวณนี้คือกุเพ็ียง ศูนย์กลางของเมืองน่านก่อนที่จะย้ายลงไปริมฝั่งแม่น้ำน่านปากตะวันตก วัดนี้นับเป็นปฐมบรมปูชนียสถาน อายุกว่า 600 ปี ”



วัดพระธาตุแช่แห้ง



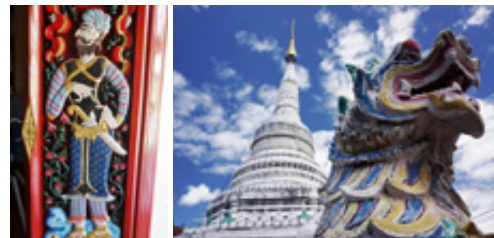
วัดพระธาตุเขาน้อย



วัดช้างค้ำ



วัดหัวเวียงใต้



วัดพญาวัต

วัดคอนแก่น

ไปอย่างไร นอนไหนดี

เส้นทางรถยนต์จากกรุงเทพฯ ผ่านจังหวัดนครสวรรค์ ผ่านจังหวัดพิษณุโลก ผ่านจังหวัดอุตรดิตถ์ ผ่านจังหวัดแพร่ไปจนถึงจังหวัดน่าน รวมระยะทางประมาณ 668 กิโลเมตร

รถประจำทาง มีรถประจำทางปรับอากาศสายกรุงเทพฯ-น่าน ออกจากสถานีขนส่งสายเหนือ (หมอชิต 2) ถนนกำแพงเพชร 2 ทุกวัน วันละหลายเที่ยว ทั้งรถโดยสารแบบธรรมดาและปรับอากาศ ใช้เวลาเดินทางประมาณ 9-10 ชั่วโมง

เครื่องบิน บริษัท โซลาร์แอร์ ให้บริการเที่ยวบิน กรุงเทพฯ-น่าน ใช้เวลาเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที ติดต่อสอบถาม ที่ โทร 02-535-2455-6 www.solarair.co.th

ที่พัก โรงแรมย่านตัวเมืองน่านมีให้เลือกหลากหลายระดับ หลายราคา ทั้งแบบมาตรฐานและแบบบูทีค เลือกที่พักถูกใจได้จากระบบอินเตอร์เน็ต แนะนำให้หาเป้าหมายใจกลางเมือง ใกล้ย่านตลาดและเมืองเก่า

วัดพระบรมธาตุแช่แห้ง จากย่านตัวเมือง ข้ามสะพานแม่น้ำน่านจากย่านตลาด ไปตามเส้นทางสายน่าน-แม่จริม หรือทางหลวงหมายเลข 1168 ประมาณ 2 กิโลเมตร บนเนินเขาไม่สูงนักมีพระบรมธาตุสี่ทองคำอร่ามโดดเด่น และบริเวณนี้คือกุเพ็ียง ศูนย์กลางของเมืองน่านก่อนที่จะย้ายลงไปริมฝั่งแม่น้ำน่านปากตะวันตก วัดนี้นับเป็นปฐมบรมปูชนียสถาน อายุกว่า 600 ปี บรรจุพระธาตุที่ได้รับมาจากเมืองสุโขทัยระหว่างปี พ.ศ. 1897-1901 ปัจจุบันองค์เจดีย์ตั้งอยู่บนฐานสี่เหลี่ยมจัตุรัสยาวด้านละ 22.5 เมตร สูง 55.5 เมตร บุด้วยทองเหลือง ลงรักปิดทองตลอดทั้งองค์

จะมีงานนมัสการพระบรมธาตุเป็นประจำทุกปี ระหว่างวันขึ้น 11 ค่ำ ถึง 15 ค่ำ เดือน 6 ทางเหนือ โดยนับทางจันทรคติ ซึ่งจะอยู่ในราวปลายเดือนกุมภาพันธ์ หรือประมาณเดือนมีนาคม

วัดพญาวัต ออกจากย่านตัวเมืองน่านไปตามเส้นทางหลวงหมายเลข 101 ราว 2 กิโลเมตร มี พระธาตุวัดพญาวัต และ พระวิหารประดิษฐานพระพุทธรูปพระเจ้าสายฝน สถาปัตยกรรมและศิลปกรรมวิจิตรงดงามน่าชมอย่างยิ่ง

วัดพระธาตุเขาน้อย ไปทางเดียวกันกับวัดพญาวัต เลี้ยวต่อไปอีกราว 2 กิโลเมตร ตั้งอยู่บนยอดเขา มีบันไดนาคทอดยาวขึ้นเชิงเขา 303 ขั้น แต่ก็ยังมีถนนลาดยางให้รถยนต์ขึ้นถึงได้ด้วย นอกจากนี้มีพระบรมธาตุอายุหลายร้อยปีและเป็นโบราณสถานที่สำคัญแล้ว บนยอดเขาริเวณวัดยังเป็นจุดชมวิวย่านเมืองน่านจากที่สูง โดยมี พระพุทธมหาอุดมมงคลนันทบุรี ศรีเมืองน่าน พระพุทธรูปปางลีลาองค์ใหญ่ที่สร้างเมื่อปี พ.ศ. 2542 เป็นองค์ประกอบที่งดงาม

เอาแค่นี้เป็นพอสำหรับคนที่ใช้เวลาจำกัดในการท่องเที่ยว แต่หากมีเวลามากหน่อย หลายวันหน่อยก็ไป “ไหว้พระ ชมวัดเมืองน่าน” ให้ครบทุกวัดก็ไม่น่าเบื่อ เพราะวัดที่นี่ วัดเมืองน่าน สวยงามจริงๆ

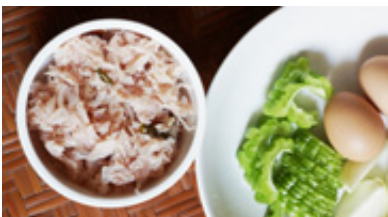




แหนมทำเอง

ผัดไข่ใส่มะระกับหอมใหญ่

แหนม พระเอกของเราในงานนี้ ชาวเหนือเขาเรียกว่า “จิ้นลัม” แปลตรงตัว “หมูเปรี้ยว” จะกินแหนมที่มั่นใจได้ว่าไม่มีดินประสิว ไม่มีสารพัดสารอันตราย ก็ต้องใช้เวลาล้างหน้าหน่อยนะ...ทำกันอย่างนี้ เอาเนื้อหมูติดมันพอชุ่มฉ่ำสักครึ่งกิโลกรัมมาล้างหยาบ ๆ แล้วบีบคั้นน้ำในเนื้อหมูออกไป หนึ่งหมุดต้มสุกหั่นฝอย ต้มน้ำกระเทียมปลอกเปลือกสักหัวกับเกลือให้ละเอียด ข้าวสวย 2 ช้อนโต๊ะ...เตรียมเสร็จสรรพ นำทั้งหมดลงกะลามั่งขยำ ขยำ บีบเกลือให้เข้ากัน ยิ่งนานยิ่งดี ยิ่งนาน 20-30 นาทียิ่งเข้าเนื้อ



แบ่งแหนมสดออกเป็นส่วนพอดีพอดี แหนมพริกขี้หนูสักหน่อย ที่นี้ก็ท้อไปตอง 4-5 ชั้นนั่นแหละ มัดให้แน่นตึงเปรี้ยว เก็บไว้ก่อน 3 วันกินได้แล้ว...

กินแหนมให้ดีต้องปรุงสุกสักหน่อย “ผัดไข่ใส่มะระกับหอมใหญ่” นี้ก็เข้าที่

แกะแหนมที่ทำเองกับมือ ออกมาขยี้ให้เนื้อร่วนซุย มะระซอยบาง ๆ หอมใหญ่หั่นเป็นเสี้ยวพระจันทร์ เท่านั้นเทลงกระทะ ผัดกับน้ำมันหมูร้อน ๆ ไม่ต้องเติมอะไรเลยเปรี้ยว เค็ม จากแหนมอยู่แล้ว หวานจากหอมหัวใหญ่ไม่ต้องใช้น้ำตาล...

“แหนมทำเอง ผัดไข่ใส่มะระกับหอมใหญ่ กับข้าวสวยร้อน ๆ อร่อยเหาะอย่าบอกใคร”



ในงานนี้มีประโยชน์

“เนื้อหมู” “มะระ” “หอมหัวใหญ่”

เนื้อหมู เป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพดี เป็นแหล่งของแร่เหล็ก และวิตามินบี ที่จำเป็นต่อร่างกายคน

มะระ มีการนำมาบรรจุในรูปแคปซูลเป็นยารักษาโรคเบาหวาน อีกทั้งยังมีสรรพคุณมากมาย อาทิเช่น ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคและช่วยปกป้องเซลล์จากการทำลายของสารก่อมะเร็งต่าง ๆ, ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง, ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด, ช่วยกระตุ้นการทำงานของตับให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น, ช่วยแก้ลมเข้าข้อ ลดอาการปวดบวมที่เข้า

หัวหอมใหญ่ มีวิตามินซีสูง และยังมีสารอื่น ๆ เช่น สารเคอร์ซีทิน ที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกายและช่วยป้องกันโรคมะเร็งและโรคร้ายต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี สารไซโคลอัลลิอินในหัวหอมใหญ่ ช่วยในการสลายลิ่มเลือด ยับยั้งการรวมตัวของเกล็ดเลือด ปกป้องหลอดเลือดเลี้ยงสมองเกิดการอุดตัน ช่วยลดความดันโลหิต แก้ความดันโลหิตสูง ช่วยลดการเป็นพิษต่อเซลล์ไขมันในเลือดชนิดเลว ช่วยลดระดับไขมันเลว (LDL) และช่วยเพิ่มไขมันดี (HDL) สารอัลลิซิลโพรพิลไดซัลไฟด์ (Allyl propyl disulphide หรือ APDS) ในหอมใหญ่ มีคุณสมบัติช่วยลดน้ำตาลในเลือด ช่วยป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน หอมหัวใหญ่สามารถช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ดีกว่ารักษาโรคกระดูกพรุนอย่างแคลซิโทนิน (Calcitonin) แต่นักวิจัยระบุว่าอาจจะต้องกินหอมใหญ่วันละ 200-300 กรัมจึงจะได้ผล...หอมหัวใหญ่จึงมีคุณค่าอันดีสำหรับคนสูงวัย

BlueFin

Beach Bar & Restaurants



Beach Bar & Restaurants
Eat • Drink • Relax

Facebook/Bluefin beach bar&restaurants



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



คอนเสิร์ต บรรเลงชล-กุศลจันท์

พบกับ..ศิลปิน

โจ-ก๊อง

วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2558 ณ Blue Fin Beach Bar & Restuarant
รายได้ส่วนหนึ่งร่วมสนับสนุนพัฒนาโรงเรียนตชด.บ้านน้ำแดง จ.จันทบุรี

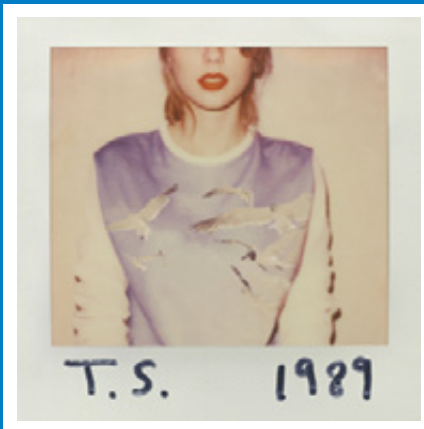
จัดโดย : นิลิต วิทยาลัยพาณิชยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
EX-MBA#38, EX-MBA#39-1, OD#1, OD#2



The Penguins of Madagascar

แนว : Animation / Adventure / Comedy

ให้เสียงพากษ์ : Benedict Cumberbatch, John Malkovich, Ken Jeong
ผู้กำกับ : Eric Darnell, Simon J. Smith
 แล้วก็มาถึงคิวของแก๊งค์นกเพนกวิน ตัวละครจอมขโมยซีนจากเรื่อง Madagascar ที่จะมีหนึ่งภาคแยกเป็นของตัวเองเสียที โดยหลังจากที่สร้างความป่วนในหนัง Madagascar ทั้งสามภาคได้ไม่นาน ทั้งหมดก็ปรากฏตัวในทีวีซีรีส์ The Penguins Of Madagascar ซึ่งออกฉายทางช่อง Nickelodeon และแน่นอนว่าการกลับมาครั้งล่าสุดในรูปแบบของจอเงิน น่าจะสร้างความสนุกสนานให้กับผู้ชมที่หลงรักความป่วนของเหล่านกเพนกวินแก๊งค์นี้อย่างแน่นอน



Album : 1989

Artis : Taylor Swift

Style : Pop

Label : Universal Music

เริ่มต้นจากการเป็นนักร้องแนวคันทรี่และนับจากนั้นเป็นต้นมาเธอคนนี้ก็ก้าวเท้าขยับออกจากจุดเดิมมาตลอด จนก้าวขึ้นสู่ความเป็นป๊อปสตาร์ที่มีแฟนเพลงอยู่ทั่วทุกมุมโลก สำหรับเพลงในอัลบั้มชุดนี้ถูกวางไว้ให้เป็นป๊อปที่เรียกได้ว่าเข้มข้น รวมไปถึงเนื้อร้องที่เธอแต่งเองซะเป็นส่วนใหญ่ ยิ่งทำให้ภาพรวมของอัลบั้มนี้ดูเหมาะสมพอเจาะกับเธอ และด้วยงานในแต่ละอัลบั้มมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด เลยอดคิดไม่ได้ว่างานในอัลบั้มหน้าของเธอจะไปไกลกว่านี้อีกแค่ไหน



ญี่ปุ่นหมุนรอบตัว

ผู้เขียน : Pogghi

สำนักพิมพ์ : Hideaway

ใครที่ฝันไว้ว่าต้องไปเที่ยวญี่ปุ่นให้ได้สักครั้งในชีวิต หนังสือเล่มนี้จะมากระตุ้นแรงบันดาลใจของคุณให้ลุกโชนขึ้นไปอีกผ่านบันทึกการเดินทางผสมความเรียงจากประสบการณ์ในเมือง 2 บุคลิกอย่างโตเกียวและเกียวโต กับการบอกเล่าด้วยสไตล์สบายๆ ชิลล์ๆ พร้อมกับพูดถึงความเป็นญี่ปุ่น เช่น ความมีระเบียบวินัย ความคิดสร้างสรรค์ วัฒนธรรมการเดินทางโดยรถไฟ ในบางช่วงก็เล่าถึงที่ที่คนอื่นเขาไม่ไปกัน แต่ผู้เขียนรู้สึกประทับใจเป็นพิเศษ อ่านเพลินๆ ไปกับภาพประกอบสวยงาม ชวนติดตามตลอดเล่ม

Movie

Music

Book



ฟังเพลงเพราะด้วยกัน

เรียนรู้สิ่งดีๆ ไปด้วยกัน



Sunshine

R a d i o

107.75 | 96.75 | 103.00
PATTAYA | PHUKET | HATYAI



www.sunshinefm.com



01



02



03



04



05

01 6 - 8 ก.พ. 58

MONEY EXPO 2015 @ Chonburi

มหกรรมการเงิน ประจำปี 2558 MONEY EXPO 2015 ในธีม "BEAUTIFUL ASEAN" พบกับบริการทางการเงินการลงทุนครบวงจร อาทิ สินเชื่อดอกเบี้ยต่ำ เงินฝากดอกเบี้ยสูง ฯลฯ ณ ศูนย์ประชุมพืชม รอยัล คลิฟ ไฮเต็ล กรุ๊ป

04 25 ก.พ. - 1 มี.ค. 58

งานเที่ยวทั่วไทย ไปทั่วโลก (TITF) ครั้งที่ 16

ภายในงานพบโปรโมชั่นแพคเกจทัวร์ราคาพิเศษจากหลากหลายบริษัทนำเที่ยวทั้งในและต่างประเทศ รวมถึงที่พัก อุปกรณ์การท่องเที่ยว และสินค้า OTOP กว่า 629 บูธ ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

02 6 - 8 ก.พ. 58

JAPAN EXPO IN THAILAND 2015

รวมทุกเรื่องราวของญี่ปุ่นที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย แนะนำหลากหลายสินค้า และบริการจากกลุ่มผู้ผลิตญี่ปุ่นรวมทั้งแนะนำศึกษาต่อประเทศญี่ปุ่น และบริษัทญี่ปุ่นในประเทศไทยกับการรับสมัครพนักงาน ณ ชั้น 5 รอยัลพารากอนฮอลล์ สยามพารากอน

05 26 ก.พ. - 2 มี.ค. 58

Thailand International Dog Show & Pet Variety

ช้อปจุใจกับโปรโมชั่นราคาสุดพิเศษ อาทิเช่น อาหารสัตว์, อุปกรณ์เกี่ยวกับสัตว์เลี้ยง และบริการต่างๆ อีกมากมาย ณ เชียงใหม่ฮอลล์ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า เชียงใหม่แอร์พอร์ต

03 12 - 14 ก.พ. 58

พิธีวิวาห์ได้สมถวิล 2015

ขบวนแห่คู่บ่าวสาวรอบตัวเมืองตรัง พิธีรดน้ำสังข์ พิธีกินเหนียน พิธีจดทะเบียนสมรสใต้ทะเล ณ ตัวเมืองตรัง และหาดปากเมง อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง



สัมผัสสมนต์เสน่ห์ สุดประทับใจ

PATTAYA



เมืองพัทยา บริการสอบถามข้อมูล Call Center 1337

www.pattaya.go.th

กองทัพ หนังฟอร์มยักษ์ที่คุณห้ามพลาด



5 ก.พ. 58



5 ก.พ. 58



12 ก.พ. 58



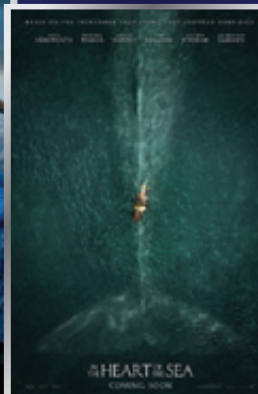
12 ก.พ. 58



19 ก.พ. 58



12 มี.ค. 58



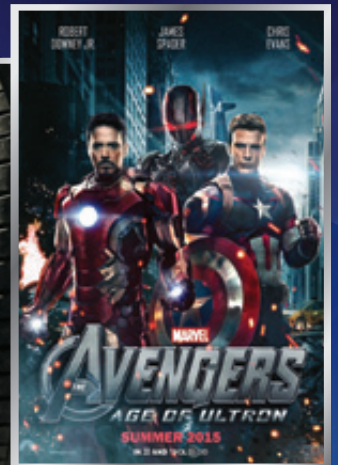
12 มี.ค. 58



19 มี.ค. 58



2 เม.ย. 58



30 เม.ย. 58

*กำหนดวันเข้าฉายอาจมีการเปลี่ยนแปลง กรุณาตรวจสอบรอบฉายได้ตามช่องทางด้านล่าง



เฉพาะที่โรงภาพยนตร์
ในเครือ เอส เอฟ ทุกสาขา ทั่วประเทศ

Ticket Buy Phone ชื่อ - จองตั๋วหนังทางโทรศัพท์
0-2268-8888



ชื่อ - จองตั๋วหนังผ่าน Application
"SF Showtime in Hand"



LINE Twitter YouTube Facebook WeloVeSF Instagram WeloVe_SF
www.sfcinematicity.com