

Together

POSITIVE LIFESTYLE MAGAZINE

MAGAZINE
FOR
FREE

เมืองบงกช

เมืองป่าแห่งสายน้ำลาวเหนือ

Vol. 66 April 2015

Also Available on the App Store



สุขสันต์ พัทยา

ต้อนรับ

เฉพาะคนไทยเท่านั้น

ต้อนรับปีท่องเที่ยววิถีไทย เที่ยวพัทยาได้ทุกวันแบบสุดคุ้ม
วันไหนๆ ก็ “ราคาเดียว” เพื่อคนไทยเท่านั้น

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

รับฟรี



บัตรส่วนลด **20-50%**
จาก 22 แหล่งท่องเที่ยวในเมืองพัทยา
พร้อมคู่มือ 100 ร้านอาหารชวนชิม ในเมืองพัทยา



รายละเอียดเงื่อนไข เป็นไปตามข้อกำหนดของแต่ละโรงแรมและสถานบริการ รายละเอียดเพิ่มเติมที่ www.trip2pattaya.com
หรือ ททท.สำนักงานพัทยา โทร 0-3842-7667, 0-3842-8750

ด้วยความร่วมมือจาก



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

Editor's Talk

“เมืองงอย เมืองป่าแห่งสายน้ำลาวเหนือ” ยังไม่มีไฟฟ้า ยังไม่มีรถรา เป็นพาหนะชักชวน...นี่คือมุมของเมืองที่นับว่าย้อนยุค ย้อนถอยออกห่างความเจริญไปไกล ไกลนับหลายสิบ นับหลายร้อยปี...เมืองนี้อยากให้อ่าน รู้จักกัน ก่อนที่จะไม่มี เพราะโลกเราย่อมเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นัจธรรม...ใน Feature หน้าร้อนก็ต้องการที่นอนให้เย็นสบาย เลยชวนกันไปเที่ยวแบบ “หนีร้อน ไปนอน บ้านอิต้อง” นามสถานที่อาจดูขงยัง ยังไง...แต่เชื่อไหมว่า ที่นี้มีอากาศเย็นสบาย ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ เป็นเมืองเล็กกลางขุนเขากว้างใหญ่ ชายแดนเมืองกาญจน์-พม่า...นำอยู่หน้าไป Good Trip



Contents

Issue 6 Vol. 66 April 2015

4 : What's News

6 : Feature

เมืองงอย
เมืองป่าแห่งสายน้ำลาวเหนือ

10 : Did You Know?

12 : Green Space

เดินป่า พจญภัยเล็กๆ
เติมความสุขใหม่ๆ ให้ชีวิต

14 : World Technology

18 : Art & Culture

20 : Health Care

22 : Good Trip

หนีร้อน ไปนอน “บ้านอิต้อง”

28 : Good Dish

30 : Recommended

32 : Calendar

Together

POSITIVE LIFESTYLE MAGAZINE

บรรณาธิการ : ยอด เนตรสุวรรณ

กองบรรณาธิการ : พิศาล ตรีรัตน์, วัฒนาคุณนิก อินทร์นอก

ศิลปกรรม : เกื้อกุล เกตุสาร, ธนิวัน เลิศศิริ

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 วัฒนเดชา

ผู้จัดการทั่วไป : บุณเกียรติ วัฒนเดชา

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด : วัฒนเดชา ภควดีโสภณ

ผู้จัดการแผนกขายโฆษณา : ศักดิ์ชัย วัฒนเดชา

พิมพ์ที่ : บริษัท เลฟวูดเลฟวูด 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, ศูนย์เคโรฟิต

ชลบุรี : เวชสวรรค์ ทราเวล, รพ. กรุงเทพพทยา, สมิตเวช พญาไท, โรงแรมเดอะไฮด์ รีสอร์ท, CAT เขตตะวันออก, บริษัท อินเทอร์เน็ตอีสต์ จำกัด, มหาวิทยาลัยบูรพา, CPAC, ชลบุรีอีซูซุ เซลส์, ศูนย์บริการ AIS, ศูนย์บริการ 3BB, ศูนย์การค้าแปซิฟิก พาร์ค ศรีราชา, เซ็นทรัล บีช, เซ็นทรัล เซ็นเตอร์ พัทยา, เซ็นทรัล พลาซ่า ชลบุรี, สนามกอล์ฟ แหลมฉบัง อินเตอร์, บูธพาลัสส์ คลับ, ร้าน Fitting Golf

เชียงใหม่ : กาแฟวาร์ทุกสาขา, ร้าน Motto, ผิงน้อย เบเกอร์, ร้านสวนผัก, มังโก้ คลับ, อารายูซู, Max Autoplus, คอมพิวเตอร์ พลาซ่า, สยามทีวี, โรงพยาบาลเชียงใหม่รามา, เซ็นทรัล กาดสวนแก้ว, เซ็นทรัลโรบินสัน 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, ธนาคารธนชาต บายพาส, บส. 2, CAT สาขา เซ็นทรัล, เทศบาลนครภูเก็ต, อบจ.ภูเก็ต, อบต.รัชฎา, อบต.เทพกระษัตรี, อบต.กะทู้, อบต.ศรีสุนทร, ที่ว่าการอำเภอเมือง , ตลาด, สรรพกรตลาด, สนามบินภูเก็ต, สายการบินบางกอกแอร์เวย์, การบินไทย, Santafe โลตัสสามกอง, คาเฟ่เดอะลาต, หนึ่งต้นโพธิ์, สยามนิรมิตภูเก็ต, สวนผีเสื้อ, Pixel โลตัสตลาด, รพ.กรุงเทพภูเก็ต, รพ. มิชชั่นภูเก็ต ,รพ.ศิริโรจน์ , รพ.วิริยะภูเก็ต, โรงเรียนโหนดตัวใหญ่, มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต, สงขลาครินทร์ กะทู้, ดนตรีสยามกลการ, สตรีภูเก็ต, ตัวแทนจำหน่ายรถยนต์ ford, Honda, Toyota, Isuzu

Together App , SWipeBook : Available on the App Store

ใครนั่งหลับ พอตื่นลืมตาขึ้นมาจะนึกว่า นี้อยู่ตรงไหนกันสัก
แห่งบนยอดดอยเมืองเหนือ เชียงใหม่หรือแม่ฮ่องสอน?
ตอบว่าไม่ใช่ นี่คือขุนเขาตะนาวศรี แห่งกาญจนบุรีต่างหาก...
(อ่านต่อหน้า 22)



ยุวชนไทยหัวใจรักน้ำ



บมจ.ทีทีดับบลิว (TTW) ร่วมกับสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) ประกาศผลรางวัลผู้ชนะเลิศ “โครงการยุวชนไทยร่วมใจรักน้ำ” หรือ “Thai Tap Junior Water Prize” ประจำปี 2557 ณ โรงกรองน้ำประปาบางเลน บมจ.ทีทีดับบลิว จ.นครปฐม และใน

ปีนี้มี 20 โรงเรียนจากทั่วประเทศที่ผ่านเข้ารอบตัดสิน โดยทีมจากโรงเรียน “กรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย” สามารถคว้ารางวัลสุดยอดนวัตกรรมการอนุรักษ์น้ำไปครองด้วยผลงาน “โปรแกรม WAM สำหรับวิเคราะห์การบริหารจัดการน้ำทั้งระบบ เพื่อลดผลกระทบจากการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำชายฝั่งอย่างยั่งยืน” พร้อมรับโล่เกียรติคุณและเงินรางวัล 150,000 บาท

เอไอเอส จับมือ ไทยคม ขยายเครือข่ายมือถือไปยังที่พักเจ้าหน้าที่ชุดเจาenamกลางทะเลไทย



เอไอเอส จับมือ ไทยคม ขยายเครือข่ายโทรศัพท์มือถือไปยังเรือนวธานี ซึ่งเป็นที่พักของเจ้าหน้าที่ชุดเจาenamกลางทะเลไทย โดยถือเป็นรายแรกในประเทศไทย ที่มีการนำนวัตกรรมเทคโนโลยีการสื่อสารผ่านเครือข่ายโทรศัพท์มือถือ มาทำงานร่วมกับระบบสื่อสารผ่านดาวเทียม ไปติดตั้งบนพื้นที่กลางทะเล ซึ่งอยู่ห่างจากฝั่งถึง 200 กิโลเมตร ให้สามารถบริหารจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ และให้เจ้าหน้าที่สื่อสารกับครอบครัวได้อย่างอุ่นใจ



มูลนิธิ Make-A-Wish ประเทศไทย เปิดโครงการ “Happy Wishes”

ร้านค้าแฟชั่นออนไลน์ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย weareyouwant.com ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ “Happy Wishes” รายได้หลังหักค่าใช้จ่าย 10% นำไปเป็นความสุขให้กับน้องๆ ผู้ป่วย ในโครงการ Make-A-Wish ประเทศไทย (มูลนิธิที่ฝันให้เป็นจริง ประเทศไทย) ในระหว่างวันที่ 15 มิ.ค. – 15 เม.ย. เพียงแค่รอกโค้ด WISH15 คุณก็ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของโครงการที่ยิ่งใหญ่นี้ได้ สามารถเข้าเยี่ยมชมเว็บไซต์ได้ที่ www.makeawish.or.th หรือ <https://www.facebook.com/thailandmakeawishfacebook.com/thailandmakeawish>

SENA มอภรพพยาบาลให้กับโรงพยาบาล ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ (รังสิต)



คุณธีรวัฒน์ ธัญลักษณ์ภาคย์ ประธานกรรมการบริหารและกรรมการผู้จัดการ พร้อมด้วย คุณอุมาพร ธัญลักษณ์ภาคย์ กรรมการ บมจ.เสนาดีเวลลอปเม้นท์ (SENA) มอภรพพยาบาล พร้อมอุปกรณ์ช่วยชีวิตตามมาตรฐาน ให้แก่โรงพยาบาล ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ (รังสิต) โดยมีศาสตราจารย์ ดร.สมคิด เลิศไพฑูรย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , รองศาสตราจารย์ ดร.กำพล รุจิวิชญ์ คณบดีคณะสหเวชศาสตร์, รองศาสตราจารย์ นายแพทย์จิตตินันต์ หะวานนท์ ผอ.โรงพยาบาลธรรมศาสตร์ พร้อมด้วยหัวหน้ากองยานยนต์และทีมแพทย์ เป็นผู้รับมอบ ณ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ (รังสิต) เมื่อเร็วๆ นี้

จากใจ แสนสิริ ทริปแสนสนุกสู่ออกโกโด



บริษัท แสนสิริ จำกัด (มหาชน) โดย คุณสุริยะ วรธนบุตร ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการฝ่ายบริหารโครงการและการตลาด นำสื่อมวลชนภูเก็ต เดินทางท่องเที่ยวพบประสบการณ์ใหม่ ณ เกาะ

ฮอกไกโด ประเทศญี่ปุ่น สัมผัสอารยธรรม และความเป็นอยู่ของเมืองต่างๆ ภายใต้ความสวยงามท่ามกลางหิมะตลอดเส้นทางเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา

TPCH มอบเงินสนับสนุนชาวบ้าน ในโครงการกองทุนกลาง



ในโอกาสมอบเงินทุนสนับสนุนโครงการกองทุนกลาง ส่วนโรงไฟฟ้าชีวมวลช่วงแรก ไปโอเพาเวอร์ คุณเชิดศักดิ์ วัฒนวิจิตรกุล กรรมการผู้จัดการใหญ่ บมจ. ทีพีซี เพาเวอร์ โซลดิ้ง (TPCH) ถ่ายภาพร่วมกับตัวแทนชาวบ้านที่พักอาศัย

อยู่ในพื้นที่ใกล้เคียงกับ โรงไฟฟ้าชีวมวล ช่วงแรกไปโอเพาเวอร์ ตั้งอยู่ที่ ต.นาโพธิ์ อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช และมีขนาดกำลังการผลิตเสนอขายไฟอยู่ที่ 9.2 เมกะวัตต์

vessawan

โทร.+66 3846 7888



www.vessawantravels.com

เวสแวนทัวร์กินเที่ยว



เมืองงอย

ยังไม่มีไฟฟ้า ยัง
ไม่มีรถราเป็นพาหนะชักชวน...
นี่คือมุมของเมืองที่นับว่าย้อนยุค
ย้อนดอยออกห่างความเจริญไป
ไกล ไกลนับหลายสิบ นับร้อยปี
แต่ที่นี่คือมนต์เสน่ห์หา
จากกลางป่าลาวเหนือ จากริม
ฝั่งริมตลิ่งที่แสนไกลของแม่น้ำอุ
เราไปถึงที่ได้โดยล่องเรือเพียง
วิธีเดียว...ที่นี่ “เมืองงอย”

เมืองป่าแห่งสายน้ำลาวเหนือ



เมืองงอย เมืองป่าแห่งแม่น้ำอุ แม่น้ำ

สายใหญ่กลางป่าลาวเหนือ ที่แม้ว่าสำหรับคนที่ติด
หู ติดทีวีโลชั่น ติดเมือง ติดห้างอาจต้องบอกปฏิเสธ
อย่างสิ้นเชิง ทว่าสำหรับนักผจญภัย ผู้มีรสนิยมค้น
โลกจากมุมเมืองที่เจริญล้ำยุคในประเทศที่ร่ำรวยอยู่
พวกเขาบอกว่า ที่นี่แหละ “เมืองงอย” กลางป่าเหนือ
ของลาว คือเป้าหมายในวันค้นหาความงดงามสุข
สงบแอบอิงธรรมชาติครั้งต่อไป แม้ว่าจะขาดแคลน
สิ่งอำนวยความสะดวกอย่างที่คุ้นเคย

เป็นเมืองป่า แต่เชื่อหรือไม่ว่า เมืองนี้
เคยถูกบันทึกอย่างสำคัญในประวัติศาสตร์สยามช่วง
สมัยรัชกาลที่ 5 หรือกว่า 100 ปีก่อน หากสนใจ
เรื่องราวทางประวัติศาสตร์สนุก ๆ ก็ค้นคว้าหาอ่าน
กันได้โน ช่วงสงครามปราบฮ่อ และบันทึกการปักปัน
เขตแดนสยาม...



“ เงามืดที่ยังคงแจ่มชัด ความแจ่มใสงดงาม
ท่ามกลางธรรมชาติ ป่าเขาและสายน้ำ วิถีผู้คนบริสุทธิ์
วัฒนธรรมยังคงสืบลัน...ขณะเดียวกัน เมืองงอย ยังห่าง
ไกลคลื่นโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มีให้ชมกันก็
นับบ้านได้ เพราะไฟฟ้าจากโรงไฟฟ้าขนาดใหญ่ที่จะจ่าย
ไฟกันให้ใช้ได้ทั้งวัน ทั้งคืน...ยังไม่มี ”



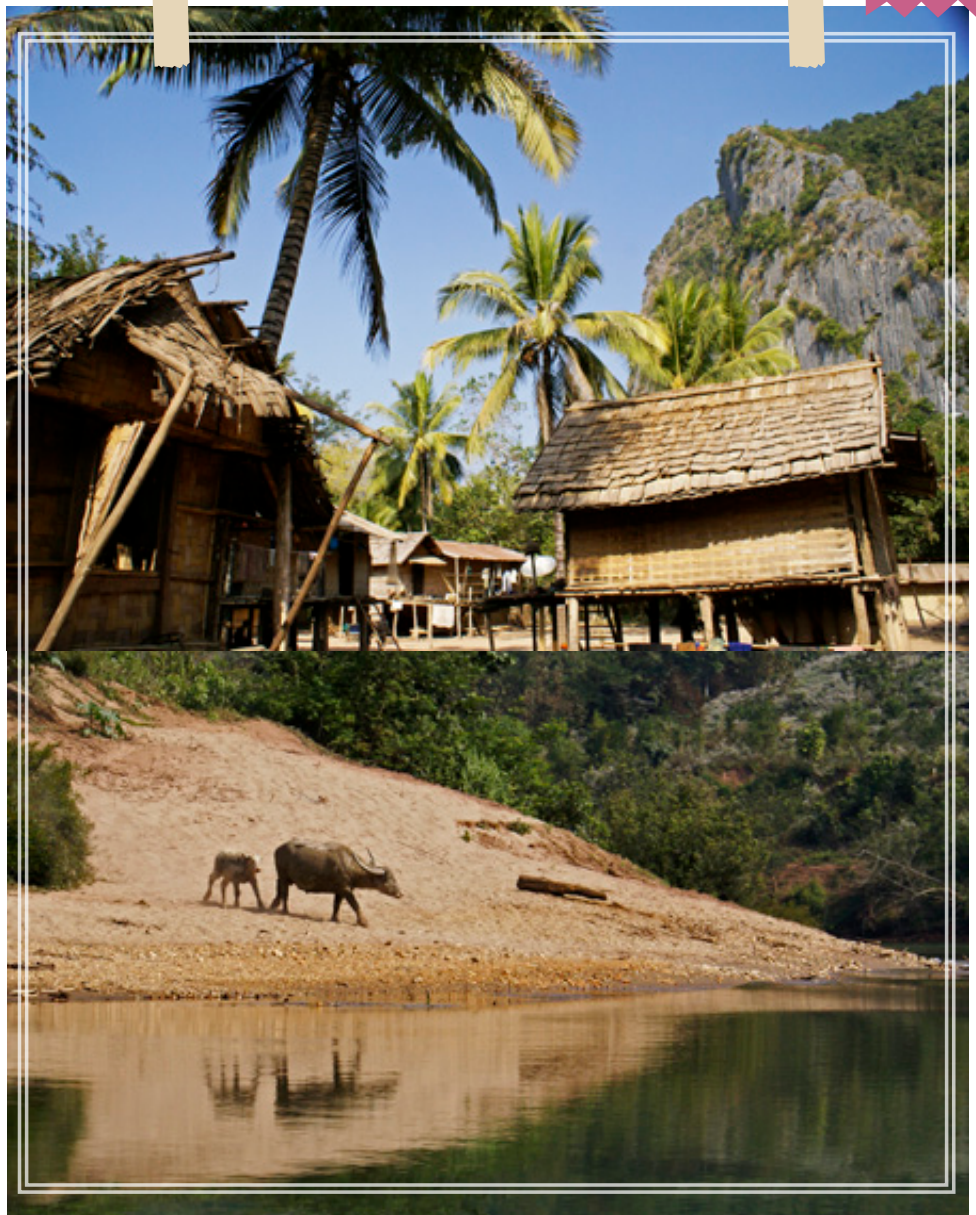
▲ เครื่องปั่นไฟพลังน้ำตัวเล็กช่วยให้เมืองงอย
มีแสงสว่างอยู่บ้าง ยามค่ำคืน

เมื่อมีการสร้างสะพานข้ามแม่น้ำอุ ที่ หนองเขียว เพื่อเชื่อมต่อเส้นทางรถยนต์จากหลวงพระบางสู่แขวงหัวพันและชายแดนเวียดนาม ซึ่งสะพานแห่งนี้อยู่ใต้ลงมาจากเมืองงอย ราว 30 กิโลเมตร หรือใช้เวลาล่องเรือประมาณ 1 ชั่วโมง ชาวเมืองงอยส่วนหนึ่งพากันย้ายถิ่นฐานมาปักหลักกันที่นี่ กลายเป็นเมืองชุมทางที่สำคัญอีกแห่งหนึ่ง และหลายคนเรียก เมืองหนองเขียว ว่า “เมืองงอยใหม่”

เมืองงอยใหม่ หรือ เมืองหนองเขียว มีความเจริญทางด้านเศรษฐกิจมากขึ้นเป็นลำดับในหลายสิบปีที่ผ่านมา ทว่า เมืองงอยเก่า หรือบางคนเรียก เมืองงอยเหนือ ที่นั่นยังไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปมากนัก โดยเฉพาะวิถีชาว “ลาวลุ่ม” ชาวลาวพื้นเพดั้งเดิมมาหลายร้อยปี และบรรพบุรุษของเขากว่าปักหลักอยู่ที่นี่กันมานานนับพันปีแล้ว

เราอดีตที่ยังคงแจ่มชัด ความแจ่มใสงดงามท่ามกลางธรรมชาติ ป่าเขาและสายน้ำ วิถีผู้คนบริสุทธิ์ วัฒนธรรมยังคงสืบ...ขณะเดียวกัน เมืองงอยยังห่างไกลคลื่นโทรทัศน์และอินเทอร์เน็ต โทรทัศน์มีให้ชมกันก็นับบ้านได้ เพราะไฟฟ้าจากโรงไฟฟ้าขนาดใหญ่ที่จะจ่ายไฟกันให้ใช้ได้ทั้งวัน ทั้งคืน...ยังไม่มี

โดนาโมขนาดเล็ก ขนาดเท่าพัดลมตั้งพื้น มันถูกแขวนไว้บนกิ่งไม้ขัดโครงหยาบ ๆ อยู่เหนือผืนน้ำบริเวณที่ไหลแรง ให้น่าสงสัยว่า “นั่นมันคืออะไร...” คือเครื่องกำเนิดไฟฟ้าพลังน้ำขนาดเล็ก จู โดนาโมถูกต่อใบพัดรับกระแสไฟฟ้าไหลจากกังหันในแม่น้ำอุ ได้กระแสไฟฟ้าเพียงพอกับหลอดไฟส่องสว่างเพียงดวงเดียว ให้กับบ้านหลังที่มีสายไฟระโยงระยางไปถึง ไม่ไกลจากตลิ่ง นี่คือที่มาของแสงไฟริบหรี่ยามค่ำคืนของเมืองงอย



ย่ำค่ำบนถนนดินฝุ่นกลางเมืองงอย มีเพียงเปลวเทียนส่องแสงริบหรี่ และแสงจันทร์ แสงเดือนเท่านั้นที่พอจะให้กิจการแม่ค้าของกินดำเนินไปได้ บนถนนดินสายสั้น ๆ และเป็นเพียงช่วงเวลาช่วยยามสองยามเมื่อหัวค่ำ จากนั้นเมืองงอยก็เข้าสู่ภวังค์ มีด มีด สบง จำต้องพากันไปพักผ่อนหลับไหล

◀ เมืองงอยที่ห่างไกลความเจริญแต่ยังมีผู้มาเยือนจากอีกซีกโลกเสมอ

แต่แล้ว เอาอย่างไรดี!?! เมื่อมีข่าวคราวจากนักเดินทางเล่าเรื่องราวทางโลกอินเทอร์เน็ตว่า มีถนนลูกรังบดอัดเรียบกริบบูบทางดินร่อนเกวียน...มีบริการรถอีแต็ก อีต็อกติดเครื่องยนต์นำพา...มีเสาส่งไฟฟ้าเรียงราย...มีโครงการเชื่อมผลิตไฟฟ้ามากมายตลอดสายน้ำ และกำลังมีบริการท่องเที่ยวที่เริ่มเลิศจิตตามมา

“เมืองงอย เมืองป่า” คงเป็นเมืองอย่างนี้ได้ไม่เกิน 2 ปี จากนั้นก็ไม่พ้น “เมืองงอย เมืองใหม่ชายป่า” ที่คราคร่ำไปด้วยนักท่องเที่ยว อุดมด้วยแสงสี มากมีความสุขสะดวกสบาย เจกเช่นเดียวกันกับ เมืองปายของไทย และ เมืองวังเวียงของลาว อย่างไม่ต้องห้ามปรามกันให้เมื่อย...



3 อาหารที่เค่งว่าแ่ง...แต่ดวรกินหะจ๊ะ

ความเชื่อเรื่องอาหารที่บอกต่อกันมา ผ่านปากหม่อ ปากนักวิชาการทางการแพทย์ บางกลุ่มบางคน ให้เป็นข้อถกเถียง จนหลายอย่างมีผลงานวิจัยจากสถาบันที่เชื่อถือได้แล้วว่า จริง ไม่จริง อย่าง **ไข่ เนื้อวัว และช็อกโกแลต**...อาหารทั้ง 3 เคยถูกหาว่าอย่ากินมันเลย กินไปตายเร็ว แต่แล้วผลงานวิจัยสมัยใหม่กลับกลายเป็นอย่างนี้

“ไข่” มันเคยถูกกล่าวหาอย่างร้ายแรงว่า มีคอเลสเตอรอลสูงเกินไป และเป็นสิ่งต้องห้ามสำหรับผู้สูงอายุ...ความจริงจากผลงานวิจัย พบว่า คอเลสเตอรอลในเลือดไม่ได้มาโดยตรงจากคอเลสเตอรอลในอาหาร ทว่ามันสร้างขึ้นเองด้วยสาเหตุอื่น ๆ ทั้งยังพบว่า ในไข่แดงมี **Lutein และ Zeaxanthin** ที่ช่วยป้องกันโรคประสาทตาเสื่อม และป้องกันโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุเป็นอย่างดี

“เนื้อวัว” โดยเฉพาะผู้หญิงจำนวนมากเบือนหน้าหนี...แต่ความจริงจากงานวิจัยพบว่า มีประโยชน์ต่อผู้หญิงที่ต้องสูญเสียธาตุเหล็กไปมากหลังการคลอดบุตร ทั้งธาตุเหล็กก็ยังมีความจำเป็นต่อทุกเพศ ด้วยช่วยลำเลียงออกซิเจนจากปอดไปยังเซลล์ทั่วร่างกายอีกด้วย...แค่เลือกกินเนื้อไม่ติดมันก็พอ

“ช็อกโกแลต” มันอร่อยมาก แต่น้ำตาลสูง ไขมันก็สูง...จากงานวิจัยพบความจริงว่า ช็อกโกแลตเข้มข้นมีสารแอนด็อกซิแดนต์ที่ช่วยป้องกันเส้นเลือดตีบ การกินดาร์กช็อกโกแลต 40 ออนซ์ ทุกวันเป็นเวลาสองสัปดาห์ ช่วยทำให้ฮอร์โมนความเครียดลดลง...อย่างนี้เราก็กิน “โกโก้” ไม่ใส่น้ำตาลก็ได้ ไม่ต้องกลัวเบาหวาน ไม่กลัวอ้วน



เอ็กซ์เรย์พบ พระมัมมี่ ในพระพุทธรูป !

เมื่อพระพุทธรูปอายุกว่า 1,000 ปี จากพิพิธภัณฑ์ประวัติศาสตร์ธรรมชาติ บูดapest ประเทศฮังการี ถูกนำเข้าเครื่องซีทีสแกนที่ศูนย์การแพทย์มินเดอร์ในกรุงอัมสเตอร์ดัม ของเนเธอร์แลนด์ ผลเอ็กซ์เรย์พบสิ่งที่น่าตื่นตะลึงอย่างยิ่ง...คือ **มีร่างพระสงฆ์รูปหนึ่งอยู่ด้านในด้วย ในลักษณะ มัมมี่**

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านประวัติศาสตร์กล่าวว่า การทำ **มัมมี่ตัวเอง** ของพระสงฆ์สมัยนั้นไม่ได้ถูกมองว่าเป็นการฆ่าตัวตาย การปฏิบัติเช่นนี้เพื่อเข้าถึง **“นิพพาน”** ซึ่งพระมัมมีรูปนี้ถูกนำมาใส่ในพระพุทธรูปหลังจากกลายเป็นมัมมี่แล้วประมาณ 200 - 300 ปี



คำลาว นำนู้

ภาษาลาว

สบายดี

ขาม

เจ้าผู้

เจ้ามาแต่โส

มีอนี้

วันพุท , มีอนั้น

วันฮือ

แต่โดน

บ่คน

ข้าวเข้า

ข้าวสวาย

ข้าวแลง

ไล่เงิน

ภาษาไทย

สวัสดี

สว

รูปหล่อ รูปงาม

คุณมาจากไหน

วันนี้

พรุ่งนี้

มะรินนี้

นานมากแล้ว

ไม่นาน

อาหารเข้า

อาหารกลางวัน

อาหารเย็น

เก็บเงิน



ท่าเรือแหลมฉบัง LAEM CHABANG PORT

Connecting Thailand to the world



ศูนย์กลางการขนส่งต่อเนื่อง
หลายรูปแบบและโลจิสติกส์ของอาเซียน



search "Laemchabang Port"
www.laemchabangport.com



เดินป่า

พจญภัยเล็กๆ เติมความสดใหม่ๆ ให้ชีวิต

ป่า คือบริเวณกว้างขวางที่อุดมไปด้วยพืชพรรณตามธรรมชาติอย่างหนาแน่น รวมทั้งสัตว์ป่าอยู่อาศัยกระจายพันธุ์หลากหลาย ทั้งพืชพรรณและสัตว์ป่าย่อมมีชีวิตที่สัมพันธ์กัน หากผืนป่ามีความกว้างขวางมากเท่าใดก็จะส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงลม ฟ้า อากาศ ความสมบูรณ์ของน้ำและดิน



ป่าในประเทศไทยที่มีอยู่ทุกภูมิภาคนั้นมีหลากหลายลักษณะ และแบ่งออกเป็น 2 ประเภท อย่างนี้

ประเภทที่ 1 ป่าไม่ผลัดใบ Evergreen Forest คิดเป็น 30% ของเนื้อที่ป่าทั้งประเทศ และยังแบ่งย่อยลักษณะของป่าออกได้อีก 4 ชนิด ได้แก่ **ป่าดิบเมืองร้อน Tropical Evergreen Forest, ป่าสน Coniferous Forest, ป่าพรุ Swamp Forest, ป่าชายหาด Beach Forest**

ประเภทที่ 2 ป่าผลัดใบ Deciduous Forest แบ่งได้อีก 3 ชนิด ได้แก่ **ป่าเบญจพรรณ Mixed Deciduous Forest, ป่าแพะ ป่าแดง ป่าโคก หรือป่าเต็งรัง Deciduous Dipterocarp Forest, ป่าหญ้า Savanna Forest**

เป็นที่รู้กันอยู่ว่า การอนุรักษ์ป่าไม้ เป็นกิจกรรมสำคัญเพื่อรักษาสภาพแวดล้อมและสิ่งแวดลอมบนผิวโลกของเราให้น่าอยู่ ให้คนเราได้ดำรงชีวิตกันอย่างมั่นคงตามวิถีธรรมชาติ

นี่เองคือเหตุผลที่เราควรรู้จักป่ากันให้มากขึ้น

การผจญภัยในป่า อาจเป็นสิ่งที่น่าสนใจของหลายคนจากวัยเด็กอยู่แล้ว แต่หลายคนอาจยังกลัวๆ กลัวๆ... อย่างนี้ก็ต้องเตรียมตัวให้พร้อมก่อนอื่น แม้คนที่พร้อมจะผจญภัยก็ยังต้องเตรียมตัว เตรียมใจให้เหมาะสม จะได้เพลิดเพลินกันอย่างไม่วางใจธรรมชาติ พร้อมแล้วจะกลัวอะไร ไปดูกันว่าต้องเตรียมตัว เตรียมใจอย่างไรบ้าง

เตรียมตัว เตรียมให้พร้อมไม่ใช่ของแพง ไม่ใช่ของใหม่ ควรเป็นของใช้แล้วมาระยะหนึ่งเพื่อความคุ้นเคย

- **การแต่งกาย** กางเกงขาสั้น เสื้อแขนยาวก็ได้ สีสันกลมกลืนกับธรรมชาติ เช่น โทนสีน้ำตาลและโทนสีเขียว มีหมวกด้วย สวมถุงเท้า เพื่อลดการเสียดสี และรองเท้าผ้าใบหุ้มข้อดีที่สุด

- **กล้องถ่ายรูป หรือสมุดและปากกา** เพื่อบันทึกสิ่งที่น่าสนใจน่ากลับไปหาความรู้เพิ่มเติม

- **เป้สะพายหลังใบเล็ก** พร้อมด้วยกล่องพลาสติกใส่ขนมปัง อาหาร ยา น้ำดื่ม ไฟฉาย และเสื้อกันฝน

เตรียมใจ ให้ท่องจำในใจไว้ว่า จะทำหรือจะไม่ทำในสิ่งเหล่านี้ระหว่างเดินป่า

- **ไม่ส่งเสียงดัง** คุยกันเบาๆ ระหว่างเดินป่า เพราะสัตว์ป่าลึนหูดี มันจะทำให้เราไม่มีโอกาสพบเจอสัตว์ป่า และนี่คือประสบการณ์น่าตื่นเต้น

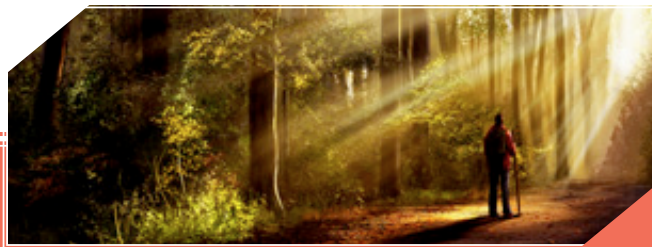
- **กวาดสายตา** มองให้รอบด้านอย่างช้าๆ สังเกต ตั้งแต่พื้นดิน พุ่มไม้ ดอกไม้ กิ่งก้าน จนถึงเรือนยอดต้นไม้ใหญ่ แม้ไม่เห็นสัตว์ป่าที่นั่น แต่หลายอย่างที่เห็น คือธรรมชาติที่น่าอัศจรรย์

- **เหนื่อยนิด หยุดหน้อย** ไม่ต้องฝืนทนอย่างการแข่งขันกีฬา ใช้โอกาสเหนื่อยได้หยุด สัมผัสธรรมชาติแบบสงบนิ่งและละเอียดลออ เป็นการเติมพลัง เติมความสุขอย่างวิเศษ

- **ไม่ทิ้งขยะ และไม่ทำลายธรรมชาติ** เช่น ไม่เด็ดใบไม้ ดอกไม้ หักกิ่งไม้ ไม่เก็บหิน ไม่เก็บซากสัตว์ และไม่ทำร้ายสัตว์ แม่มแมลง

เตรียมตัว เตรียมใจกันแล้ว หากที่เดินป่าในอุทยานแห่งชาติทั่วประเทศกันเลย ค้นหาข้อมูลง่าย ๆ ในเว็บไซต์ของอุทยานแห่งชาติ www.dnp.go.th ทุกอุทยานมีเส้นทางเดินป่าที่น่าสนใจกันไปคนละแบบ แตกต่างกันไปแต่ละภูมิภาคและสภาพป่า การไปเป็นหมู่คณะควรติดต่อล่วงหน้าเพื่อทางอุทยานฯ ได้จัดเตรียมเจ้าหน้าที่ให้เพียงพอ

การเดินป่าครั้งแรก อาจทำให้เสียดคิดแต่อยากไป เดินป่าผจญภัยเล็ก ๆ เติมความสุขใหม่ ๆ ให้ชีวิต บ่อย ๆ...



“เป็นที่รู้กันอยู่ว่า การอนุรักษ์ป่าไม้ เป็นกิจกรรมสำคัญเพื่อรักษาสภาพแวดล้อมและสิ่งแวดลอมบนผิวโลกของเราให้น่าอยู่ ให้คนเราได้ดำรงชีวิตกันอย่างมั่นคงตามวิถีธรรมชาติ นี่เองคือเหตุผลที่เราควรรู้จักป่ากันให้มากขึ้น”



ทองคำ สร้างได้ด้วย แบคทีเรีย



ทองคำ โลหะวัตถุที่มีสีผิว
เรืองรองสุกสกาวเปล่งปลั่งคงทน เป็นที่
ยอมรับกันไปทั่วโลกว่ามันคือ โลหะวัตถุ
ที่ทรงคุณค่า แม้มันโลกธรรมชาติของศาสนา
ที่ว่าไม่ยึดติดวัตถุ หรือต้องยึดมั่นในความ
สมณะ ยังมีการใช้ทองคำในศาสนสถาน
อย่างพุ่มเพ็ญ

ชาวโลก รู้จักทองคำมานาน
กว่า 5,000 ปี มีหลักฐานจากหลุมขุดค้น
ทางโบราณคดี กระทั่งโลกทุกวันนี้ยังยึด
มันยอมรับว่าทองคำนั้นเป็นสัญลักษณ์ของ
ความรุ่งเรือง ความมั่งมี ขณะเดียวกัน
ทองคำ ยังคงเป็นโลหะที่นำไปเป็นส่วน
ประกอบสำคัญของเทคโนโลยีล้ำยุคที่ขาด
ไม่ได้อีกด้วย อาทิ เทคโนโลยีอวกาศ
ต้องการทองคำมาสร้างชุดนักบินอวกาศ
และแคปซูล เคลือบกับเครื่องยนต์ รวม
ทั้งอุปกรณ์อื่น ๆ...เพราะทองคำที่มีความ
หนาเพียง 0.000006 นิ้ว จะมีคุณสมบัติ
ช่วยสะท้อนรังสีความร้อนจากดวงอาทิตย์
อย่างเหลือเชื่อ...เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์
มีการนำทองคำมาใช้ในการสร้างชิ้นส่วน
เล็ก ๆ นานมาแล้ว ทั้ง เครื่องคิดเลข
โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ รวมทั้งโทรศัพท์
มือถือ ภายในนั้นต้องมีทองคำเป็นส่วน
ประกอบอยู่ด้วย

ด้วยคุณสมบัติที่เหลือเชื่อ
ทองคำก้อนเล็กนิดเดียว ขนาดเพียงแค่มิ
น่าน้ำหนักเท่ากับ 2 บาท มันสามารถถูกยึด
เป็นเส้นลวดได้ยาวถึง 8 กิโลเมตรโดยไม่
ขาด มันสามารถถูกตีแผ่ออก เป็นแผ่นบาง
เฉียบได้ 100 ตารางฟุต

มันมีจุดหลอมเหลว 1064 องศาเซลเซียส
และจุดเดือด 2970 องศาเซลเซียส

ทองคำบริสุทธิ์ ไม่สะท้อน
สะท้อนจากการกัดกร่อนโดยเคมีหรือสภาพ
แวดล้อมโดยง่าย มันไม่ยอมผุกร่อนและ
ไม่เกิดสนิมกับอากาศ มีเพียงสารเคมีบาง
ชนิดเท่านั้นที่สามารถสร้างปฏิกิริยา เช่น
คลอรีน ฟลูออรีน น้ำประสานทอง

การได้ทองคำมาจากแหล่ง
ธรรมชาติเป็นเรื่องที่ยากยิ่ง ในเหมือง
แร่ทองคำต้องถลุงแร่จำนวนหลายตัน ขุด
เหมืองลึกลงไปนับสิบเมตร กว่าจะได้
ทองคำบริสุทธิ์เพียง 30 กรัม...นี่ทำให้
ทองคำมีราคาสูงลิบ

ทว่าต่อไปนี้ ทองคำบริสุทธิ์อาจ
ไม่ใช่สินแร่ที่มีราคาสูงส่งอีกต่อไป เพราะ
มันสามารถสร้างได้ด้วย แบคทีเรีย!!!

ทีมนักวิจัยจาก มหาวิทยาลัย
Michigan State University ได้ค้นพบ
แบคทีเรียที่สามารถนำมาสกัดสารพิษให้
กลายเป็น ทองคำ 24 กระรัต...แบคทีเรีย
Cupriavidus metallidurans สามารถ
เจริญเติบโตในคลอไรด์ของทองคำที่มีความ
เข้มข้น หนาแน่นสูง หรือ liquid gold ซึ่ง
เป็นสารพิษที่พบอยู่ในธรรมชาติ และแหล่ง
ของเสียจากอุตสาหกรรม กระบวนการกิน
การถ่ายของเจ้าแบคทีเรียตัวนี้แหละทำให้
เกิด ทองคำบริสุทธิ์ ได้!!!

เอาละซี...ใครเก็บทองคำเอา
ไว้พะเนิ่นเทินทัก คงจะหนาวกันบ้างละ
คราวนี้



MY INSPIRATION ,
YOU ARE



อันดับ 1 ผู้นำเข้า และจัดจำหน่าย
ยานยนต์หรูจากต่างประเทศ



สัมผัส NEW ALPHARD & VELLFIRE ได้แล้ววันนี้

พร้อมข้อเสนอสุดพิเศษ

WARRANTY 5 YEARS | 100,000 KM.
(เฉพาะรุ่นที่ร่วมรายการเท่านั้น)

ศูนย์บริการมาตรฐานครบวงจร

เรายินดีให้บริการรถยนต์ระดับพรีเมียมทุกรุ่น
ทุกค่าย แบบครบวงจร ด้วยอุปกรณ์ที่ทันสมัยและ
ช่างผู้เชี่ยวชาญ พร้อมให้บริการแล้ววันนี้



RC300h VELLFIRE ALPHARD NEW HARRIER NEW PRADO Cayenne Cayman Boxster Panamera Macan GSR EVOQUE Mercedes-Benz

TSL Auto Corporation Tel 02-269-9999 • Chaengwattana • Sathorn • Thonglor • Phuket 088-317-0044

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 สาขาพญากลาง
เลขที่ 227-1-16926-7

กรุณาส่งสลิปใบโอนเงินและใบสมัครมาทาง 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

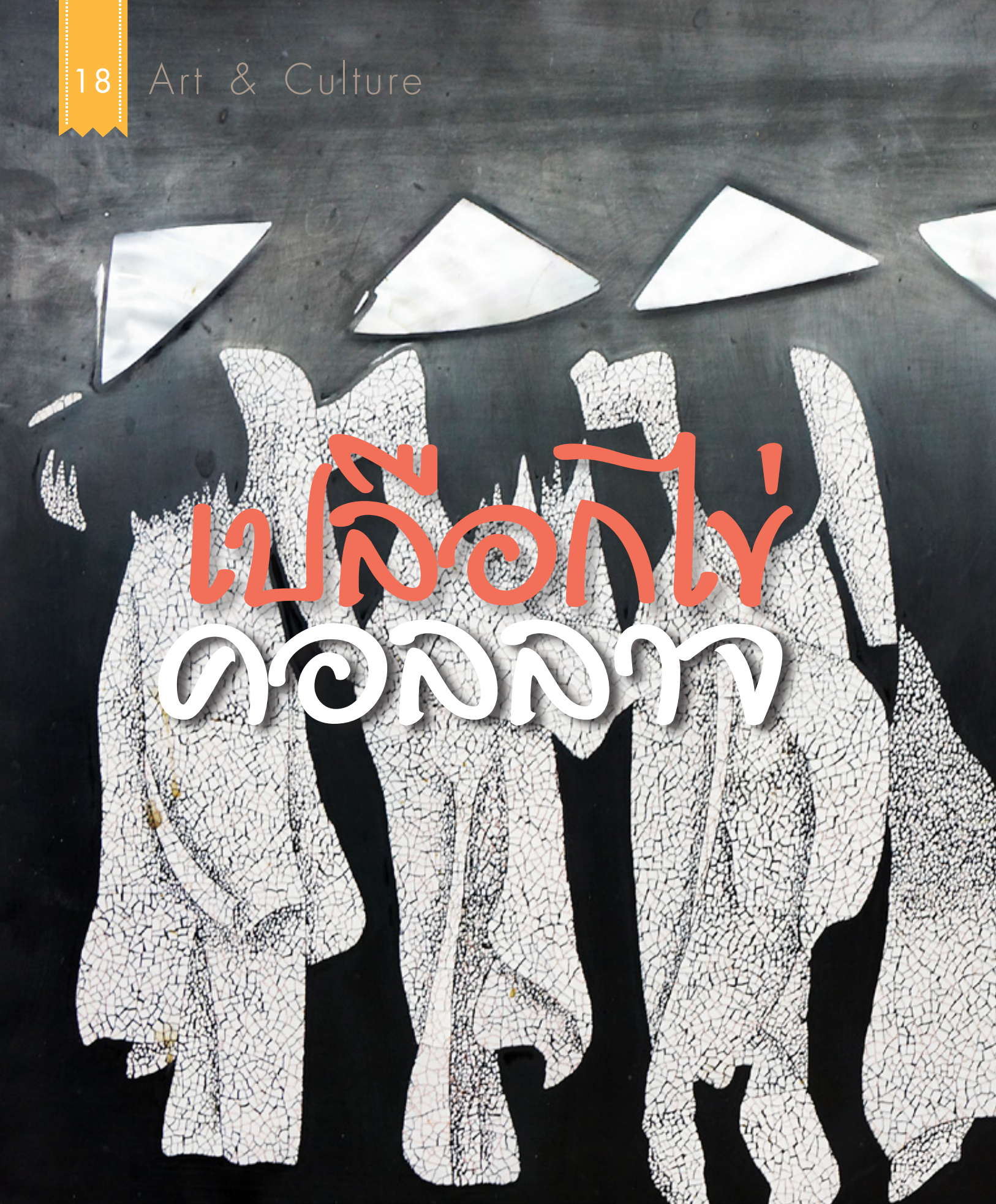
สัมผัสสมนต์เสน่ห์ สุดประทับใจ

PATTAYA



เมืองพัทยา บริการสอบถามข้อมูล Call Center 1337
www.pattaya.go.th





เปลือกไม้ ดอกลำดวน

ศิลปะ คือผลงานสร้างสรรค์ที่สามารถทำให้ผู้สร้างและผู้
สัมผัสผลงานแล้วถูกใจ สุขใจ พอใจ...เพราะนิยามความหมายของคำว่า
“งาม” นั่นคือ “ความพอใจ”...แต่มีเงื่อนไขเดียวของคำว่า “ศิลปะ” คือ
“เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นโดยความตั้งใจ ไม่ใช่สิ่ง ไม่ใช่ค่าง”

ผลงานศิลปะปรากฏออกมาหลายรูปแบบ อย่างภาพเขียน
ภาพวาด ภาพระบายสี อย่างนี้เรียกเป็นกลุ่มงาน “จิตรกรรม”

ศิลปะ-จิตรกรรม มีมาแล้วหลายพันปี หรืออาจจะนับได้เป็น
หมื่นปี โดยมนุษย์ดึกดำบรรพ์ เช่น ภาพเขียนในผนังถ้ำโบราณที่พบ
เจอทั่วโลก พัฒนาการของผลงานทั้งแนวคิดและวิธีการเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ
เรื่อยมาพร้อมกับความคิดสร้างสรรค์ และความสำเร็จ รวมทั้งความผิด
พลาด...ผลงานจากลายเส้นดินสอ, ถ่าน, แปรง, พู่กัน หรือแม้กระทั่ง
นิ้วมือบ้าง อาจเป็นวิธีการสร้างที่นิยม แต่ยังมีการสร้างงานจิตรกรรมอีก
หลายแบบถูกสร้างขึ้นมาโดยศิลปินผู้เพียรพยายาม ซึ่งหนึ่งในนั้น หลาย
คนอาจนึกไม่ถึง... “เปลือกไข่”

“Eggshell collage” หรือบางที่เรียก “Eggshell mosaic”

“Collage” หมายถึง ภาพปะติด คือการนำวัสดุบางหลาก
สีล้น หลากพื้นผิว อาทิผ้า หรือกระดาษ หรือใบไม้ นำมาฉีก มาตัดเป็น
ชิ้นเล็ก ๆ ที่ไม่ต้องเน้นรูปทรง แล้วนำไปติดปะลงบนผืนผ้าใบ กระดาษ
หรือผนังเรียบ แต่มลิสันให้เป็นรูปร่าง เป็นมิติเฉกเช่นเดียวกับผลงาน
จิตรกรรมจากพู่กัน...

Collage หรือ ภาพปะติด อาจถูกบันทึกว่าปรากฏผลงาน
ครั้งแรกในช่วง ศตวรรษที่ 20 ทว่าความจริงแล้วยังมีหลักฐานบางอย่าง
 อาทิ ในหนังสือสวนมนต์โบราณ การ์ดอวพรโบราณ ซึ่งสามารถบอกได้
ว่า Collage มีมาตั้งแต่สมัยศตวรรษที่ 18

ผลงาน ภาพปะติด สมัยต่อ ๆ มายังมีการสร้างด้วย เปลือก
ไข่ ที่เราเรียก “Eggshell collage” “เปลือกไข่ คอลลาจ” ด้วยการนำ
เปลือกไข่ไก่ หรือไข่เป็ด หรือไข่ห่าน รวมทั้งไข่อะไรก็ได้ไม่มีข้อจำกัดเลย
นำเปลือกไข่มาทำให้เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยด้วยการทุบเบา ๆ จากนั้นก็เลือก
ปะติดปะต่อด้วยความประณีต ให้เกิดเส้นสาย ทรวดทรง รูปร่างเป็น
ภาพแบบสองมิติบนแผ่นเรียบอย่างเดียวกับภาพวาด ส่วนสีล้นนั้นอาจลง
สี หรือไม่ลงสี หรือลงสีบนแผ่นพื้นจากหลัง หรือลงสีบนเปลือกไข่ อย่างไร
ไม่มีกติกาละเลย

ผลงาน “Eggshell collage” เปลือกไข่ คอลลาจ อย่าง
นี้กลายเป็นชิ้นงานศิลปะที่ต้องติดมือกลับบ้านเมื่อได้ไปเยือนประเทศ
เวียดนาม หรือ แถบทางใต้ของประเทศไทย



“ Collage หรือ ภาพปะติด อาจถูกบันทึก
ว่าปรากฏผลงานครั้งแรกในช่วง ศตวรรษที่ 20
ทว่าความจริงแล้วยังมีหลักฐานบางอย่าง อาทิ
ในหนังสือสวนมนต์โบราณ การ์ดอวพรโบราณ
ซึ่งสามารถบอกได้ว่า Collage มีมาตั้งแต่สมัย
ศตวรรษที่ 18 ”



เรื่องง่าย

เพื่อสุขภาพ แด่ลงมือทำ

มาเลยจ้า สาว ๆ ที่อยากสวย มาเลยฟังทางนี้ค่ะ ยุคนี้สมัยนี้ ถึงรูปหน้าจะไม่สวย เขาก็เติมแต่งกันได้ ส่วนรายไหนที่รูปร่างไม่สวย เขาก็มีวิธีทำให้สวยได้จ๊ะ เอาเป็นว่าเราจะพูดเน้น ๆ ย้ำ ๆ กันให้บ่อย ๆ เพราะเราจะได้อะไรสวย สาว ๆ ฟันดีด้วยกันเงอะ มาเริ่มกันเลยดีกว่า

สาว ๆ นอนกันก็โง่งและตื่นก็โง่งจ๊ะ ต้องบอกก่อนเลย นอนเร็วและตื่นเช้า เราจะมีเวลาดูแลตัวเองมากกว่าคนอื่น ๆ เพราะการนอนเร็วจะช่วยให้ร่างกาย หน้าที่สดชื่น เปล่งปลั่ง ผิวหน้าดูกระชับ โอ้ย...เร็ดกว่าคนนอนดึกเป็นไหน ๆ ตื่นเข้ามา ตื่นน้ำเลยจ้า ให้หมดแก้ว ตื่นเข้าไปเยอะ ๆ การตื่นน้ำเยอะจะช่วยปลุกร่างกายให้ตื่น และสดชื่นนั่นเอง วอร์มร่างกายซะหน่อยด้วยการโยคะ โยกซ้าย โยกขวา หกสูงซะหน่อย เข้านี้เอาแค่เบา ๆ ลึก 15 นาที และทำอะไรต่อดี อ้อ...อาหารเข้าใจสำคัญมาก ๆ นะคะ หาอะไรกินเลย แต่สมัยนี้นะ อาหารคลีนกำลังรุ่งเรื่องมาก ๆ จะกินอะไรดีล่ะในเช้านี้ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ออกไก่ผัด และผักขมโต ๆ เอาแค่พออิ่ม หรือถ้าหิวระหว่างวันก็หาขนมขบเคี้ยว ประเภทกล้วย เมล็ดฟักทอง อบกรอบแต่ไม่โรยเกล็ดอะไรจะ อ้วนตาย...เที่ยงจะหิว กินเลยอาหารคลีนอีกสักมื้อ ไม่น่าเบื่อจริง เพราะอาหารคลีนมีมากมายหลายอย่างให้เลือก ลองหาใน Google ดูเมนูอาหารคลีน เดี๋ยวก็ขึ้นมายาวกว่าหน้ากระดาษเอ 4 แน่นนอน ตกเย็นออกกำลังกายลิเก...จะโยคะ วึ่งที่สวนสาธารณะ เอาเลยเลือกที่ชอบ 3 - 4 วันแรกอาจจะเบื่อนะจริง ๆ เพราะร่างกายของเรายังไม่ได้รับการปรับสภาพ แต่ถ้าเราทำครบอาทิตย์ ร่างกายจะเกิดการเคยชิน และร่างกายนี้แหละค่ะที่จะเรียกร้องหาการออกกำลังกายเองโดยอัตโนมัติค่ะ

ถ้ายังไม่แข็งแรงบันดาลใจ ลองหาไอดอลด้านนี้สักคนเพื่อเป็นแรงบันดาลใจ แรก ๆ ก็ง่าย ๆ ก่อน พอคุณเริ่มทำได้ คุณก็จะมีกำลังใจที่อยากจะลองสิ่งใหม่ ที่มันท้าทาย แล้วคุณจะรู้ว่า เฮ้ย...เราก็คทำได้นี่ อย่าปล่อยให้ใครต่อใครมาว่าเราแกล้งนะค่ะ.....คุณผู้หญิง





ฟังเพลงเพราะด้วยกัน

เรียนรู้สิ่งดีๆ ไปด้วยกัน



Sunshine
Radio

107.75 | 96.75 | 103.00
PATTAYA | PHUKET | HATYAI



www.sunshinefm.com



ย่างเข้าหน้าร้อน จะหาที่หลบความระอุอบอ้าวไปไหนดีที่ไม่ใช่ห้องแอร์...จะไปนอนเคียงลมเก้ง ชมกวาง ชมบ่าง ชมสิง ชมนก ชมชะนีบนเขาใหญ่รี ก็ไปกันบ่อยๆ บ่อยจนต้องขอพักไว้ก่อน...จะนึกถึงขุนเขาขุนดอยแถวเชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน กว่าจะหาที่นอนกันได้ก็ไกลนับพันกิโลเมตร...เอากันใกล้ๆ เข้ามาหน่อย สักไม่ถึงครึ่งทางของกรุงเทพ-เชียงใหม่ สักสามร้อย สี่ร้อยกิโลเมตร แค่นี้ก็น่าจะพอ

ที่ไหนดี คิดดู...แนะนำไปที่นี้ดีกว่า “บ้านอีต่อง” หมู่บ้านบนขุนเขาชายขอบเขตแดนไทย-พม่า ของจังหวัดกาญจนบุรี

“บ้านอีต่อง” ที่นี่หลายคนอาจคุ้นกันในนาม “บิล็อก” อันเป็นนามของกิจการเหมืองครอบคลุมพื้นที่อาณาบริเวณขุนเขากว้างแห่งนี้ ออกเดินทางจากใจกลางกรุงเทพฯ แบบไม่แวะไหนแวะชมริมทางที่ผ่านนานนัก แต่ไม่ต้องไปแบบเร็วจี๋ แค่ 4-5 ชั่วโมงก็ถึง...ใครนั่งหลับพอตื่นลืมตาขึ้นมาจะนึกว่า นี้อยู่ตรงไหนกันสักแห่งบนยอดดอยเมืองเหนือ เชียงใหม่หรือแม่ฮ่องสอน?

ตอบว่าไม่ใช่ นี่คือขุนเขาตะนาวศรี แห่งกาญจนบุรีต่างหาก...

ผ่านไปเกือบ 400 โค้งจากย่านตัวเมืองกาญจนบุรี เส้นทางคดเคี้ยว และยิ่งคดโค้งยิ่งขึ้นเมื่อผ่าน ตัวเมืองทองผาภูมิ ถนนได้ตั้งชันสูงจนถึงระดับที่ราว 1,000 เมตร คือความสูงจากน้ำทะเลที่ บ้านอีต่อง หรือ บิล็อก เมืองเล็กเมืองนี้ตั้งอยู่ท่ามกลางทะเลขุนเขาสลับซับซ้อน ปกคลุมด้วยทุ่งหญ้าเขียวขจีสุดลูกหูลูกตา

หน้าร้อน ไปนอน
“บ้านอีต่อง”

“ยังไม่มียินมาร์ทันทัน สมัย ไม่มีคาราโอเกะ ไม่มีสถานบันเทิงอีกที่คิดใคร่... มีร้านขายของชำเล็กๆ มีร้านอาหาร 2-3 ร้าน มีร้านขายของฝากบางตา มีเกสท์เฮาส์ และโฮมสเตย์ไม่กี่แห่งเพื่อผู้มาเยือนได้หลับสบาย มีบริการนำเที่ยวเดินป่าปีนเขา ท่องธรรมชาติ และมีอากาศสุดวิเศษ”



เพราะอยู่บนพื้นที่สูงเท่านี้ จึงเปรียบเทียบกับทฤษฎีได้ว่า จะมีอุณหภูมิต่ำกว่ากรุงเทพฯ ราว 6 องศาเซลเซียสในทุกช่วงเวลา เช่น กรุงเทพฯ 40 องศา ที่นี้บ้านอีต่อง 34 องศา...ถ้ากรุงเทพฯ 25 องศา ที่นี้ก็แค่ 19 องศาเท่านั้น...สบายๆ

อีต่อง นามนี้มาจากคำพม่าว่า “นัตเองต่อง” ถอดคำได้อย่างนี้ “นัต” แปลว่า เทพเจ้า... “เอ็ง” แปลว่า บ้าน และ “ต่อง” แปลว่า ขุนเขา รวมคำแล้วอาจแปลเป็นไทยได้ว่า “บ้านเขาเจ้า” ทว่ากาลเวลาผ่านไปเนิ่นนาน กร่อนเสียงสำเนียงไปมา กลายเป็น “อีต่อง” สั้น ๆ อย่างนี้ชื่อนัดปากคนไทย



ขนมจีนแบบพม่า ที่ต้องลองชิม ให้อืมอร่อย ▶

เมื่อครั้งอดีตกาล นมนานผ่านมา อาณาบริเวณขุนเขาแห่งนี้ เป็นพื้นที่ขุดค้นหาหินแร่ทรัพยากรในดินลงไปขายให้แก่พวกทหารอังกฤษในพม่า เมื่อครั้งยังเป็นอาณานิคม เมื่อการขุดค้นพบแร่มีค่ามากมาย กระจ่ายความเล้าโลงจนถึงทางการไทยที่อุดรตนหนึ่งเฉยอยู่ไม่ได้ เพราะที่นี้เป็นถิ่นแดนไทย ไม่ใช่พม่า ไม่ใช่อาณานิคมอังกฤษ จึงนำมาด้วยคณะนายช่างสำรวจพบสายแร่หลากชนิด นับสิบปะปนกัน อาทิ ดีบุก, วุลแฟรม, ทังสแตน รวมทั้ง ทองคำยังมีปะปนอยู่กับสายแร่ดีบุก

ที่สุดในปี พ.ศ.2483 องค์การเหมืองแร่ กรมโลหกิจ ได้เปิดกิจการเหมืองแร่ขึ้นในนาม “เหมืองปิล็อก”

คำว่า “ปิล็อก” อาจมีการบอกกล่าวถึงที่มาอย่างหลากหลาย อย่างที่มาจากชาวบ้านร้านถิ่นบางคนว่า มาจากคำภาษามอญอันเป็นชื่อเสียงเรียงนามคำหนึ่ง...ทว่าความเป็นมาที่ถูกยึดเยียด เล้าลือถึงนามนี้ว่ามีที่มาจาก “ผีหลอก” ด้วยสงครามแย่งแร่ แย่งเงินทองในครั้งยังเป็นเหมืองเถื่อนนั้น มีผู้คนล้มตายจำนวนมาก และสำเนียงเปลี่ยนไปกลายเป็น “ปิล็อก” ตำนานนี้กลายเป็นเรื่องราวเล่าขานที่ถูกนำมาอ้างมากที่สุด เพราะสนุกตื่นเต้น แต่หากสืบความให้ดีจะเห็นนาม “เหมืองปิล็อก” มีมาก่อนเหตุการณ์ ผีหลอก ที่ว่า...อีกทั้งยังมีนามเฉพาะในอาณาบริเวณอีกหลายแห่งที่พ้องกันมาแต่อดีตกาลเก่าก่อน อาทิ ลำน้ำปิล็อก, ห้วยปิล็อกโพ และบ้านปิล็อกคี นี่เองสนับสนุนที่มาจากคำมอญ คำชาวบ้านร้านถิ่นดั้งเดิม

เพราะ เหมืองปิล็อก รุ่งเรืองเฟื่องฟู ทำให้เกิดเหมืองแร่ใหญ่น้อยตามขึ้นมานอีกนับ 50-60 เหมืองเล็ก เหมืองใหญ่รายรอบ จวบจนกระทั่งปี พ.ศ. 2528 กิจการเหมืองแร่ก็ซบเซาลงตามภาวะตลาดโลกและเหมืองทั้งหมดยกต้องปิดกิจการไปในที่สุด คงเหลือเพียงย่านตลาดบ้านอีต่อง และผู้คนหลากหลายเชื้อชาติ ทั้งไทย มอญ พม่า กะเหรี่ยง แยกกระทั้งกลุ่มชาวเนปาลที่บรรพบุรุษต้นตัมกันมาทำมาหากินเมื่อครั้งเหมืองยังรุ่งเรือง คือเงาแห่งความรุ่งเรืองของที่นี่



หนีร้อน ไปนอน “บ้านอีต่อง”

▼ แพพักในทะเลสาบเขาแหลม ก่อนถึงบ้านอีต่อง



ตลาดบ้านอีต่อง เคยเป็นย่านการค้า ย่านบันเทิง เคยมีโรงหนังถึง 2 โรง ทั้งหมดถูกปิดกิจการ ชบเขาเจ็บบึงหางดั่งเมืองร้างมาหลายปีติดๆ...วันนี้กลับฟื้นตัวขึ้นมาใหม่ กลายเป็นเมืองท่องเที่ยวเล็กๆ ในป่าใหญ่ แบบเปี่ยมเสน่ห์ในความสงบ ในอากาศที่แสนเย็นสบาย ในธรรมชาติรายล้อม ในสายหมอกและขุนเขา

ยังไม่มีมินิมาร์ททันสมัย ไม่มีคาราโอเกะ ไม่มีสถานบันเทิงอีกที่คึกคักโครม... มีร้านขายของชำเล็กๆ มีร้านอาหาร 2-3 ร้าน มีร้านขายของฝากบางตา มีเกสต์เฮาส์และโฮมสเตย์ไม่กี่แห่งเพื่อผู้มาเยือนได้หลับสบาย มีบริการนำเที่ยวเดินป่าปีนเขา ท่องธรรมชาติ และมีอากาศสุดวิเศษ

วัดเหมืองปิล็อก ตั้งอยู่คู่เหมืองปิล็อกมาตั้งแต่ดั้งเดิม วัดนี้เป็นศูนย์กลางทางวัฒนธรรมแห่งเดียวของชาวบ้านอีต่อง ที่แม้มีหลายเชื้อชาติ ภายในบริเวณวัดประดิษฐานเจดีย์บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ อัญเชิญมาจากประเทศศรีลังกา โดยผ่านพม่ามาตั้งแต่สมัยเหมืองแร่รุ่งเรือง

เนินเสาธง เลยวัดเหมืองปิล็อกไปไม่กี่กิโล ราว 200 เมตร เป็นยอดเขาที่ตั้งเสาธงชาติไทยและพม่าเคียงกัน มีฐานทหารปกป้องชายแดนอยู่ใกล้ๆ กัน เป็นจุดชมวิวกว้างยอดเขามองไปยังแผ่นดินพม่า และในวันเวลาที่อากาศแจ่มใสก็จะมองเห็นทะเลอันดามันกันเลยทีเดียว



ที่กิน “ริมทะเลสาบเขาแหลม - ซิฟูตบนภูเขา บ้านอีต่อง”

ระหว่างเส้นทางจากตัวเมืองทองผาภูมิ ช่วงผ่านทะเลสาบเขาแหลม (อ่างเก็บน้ำเขาแหลม เขื่อนวชิราลงกรณ์) บริเวณนี้มีแพพัก แพอาหาร และร้านอาหารริมน้ำ ที่นอกจากบรรยากาศดีเยี่ยมแล้ว ยังมีเมนูปลาสดๆ ตัวโตๆ จากทะเลสาบ อย่าง ปลาคัง ปลาแคด ปลาเค้า ปลากราย ปลาแรด ปลาชะโด ปลากระสูบ ปลาตะเพียน ให้เลือกร่อยแบบพิเศษกันก่อนไปต่อ หรือไม่ก็ซากกลับ

ซิฟูตบนภูเขา บ้านอีต่อง ใครจะไม่เชื่อก็คงต้องเชื่อละคราวนี้ เพราะที่นี่เขาโด่งดั่งเหลือหลายกับกึ่งทะเลสาบ ปูทะเลสด ปลาทะเลสดๆ ทั้งถูกทั้งอร่อย...ด้วยระยะทางไม่ไกลจากทะเลพม่า แค่ 60 กิโลเมตรก็ถึงแหล่ง

ครัวสุดแดน และครัวเจนี เพียงสองร้านนี้กลางย่านตลาดบ้านอีต่อง ไม่มีให้เลือกมาก แต่รสชาตินั้นอร่อยเข้าขั้นพอๆ กัน เมนูที่ต้องลองหากมี กระเชียงปู ปูผัดผงกะหรี่ ต้มยำกุ้ง ทะเลผัดฉ่า ปลาทอดกระเทียม และที่ต้องลองผักพื้นบ้านปลูกกันที่นี่เอง “ถั่วลิ้นเตาหวาน”

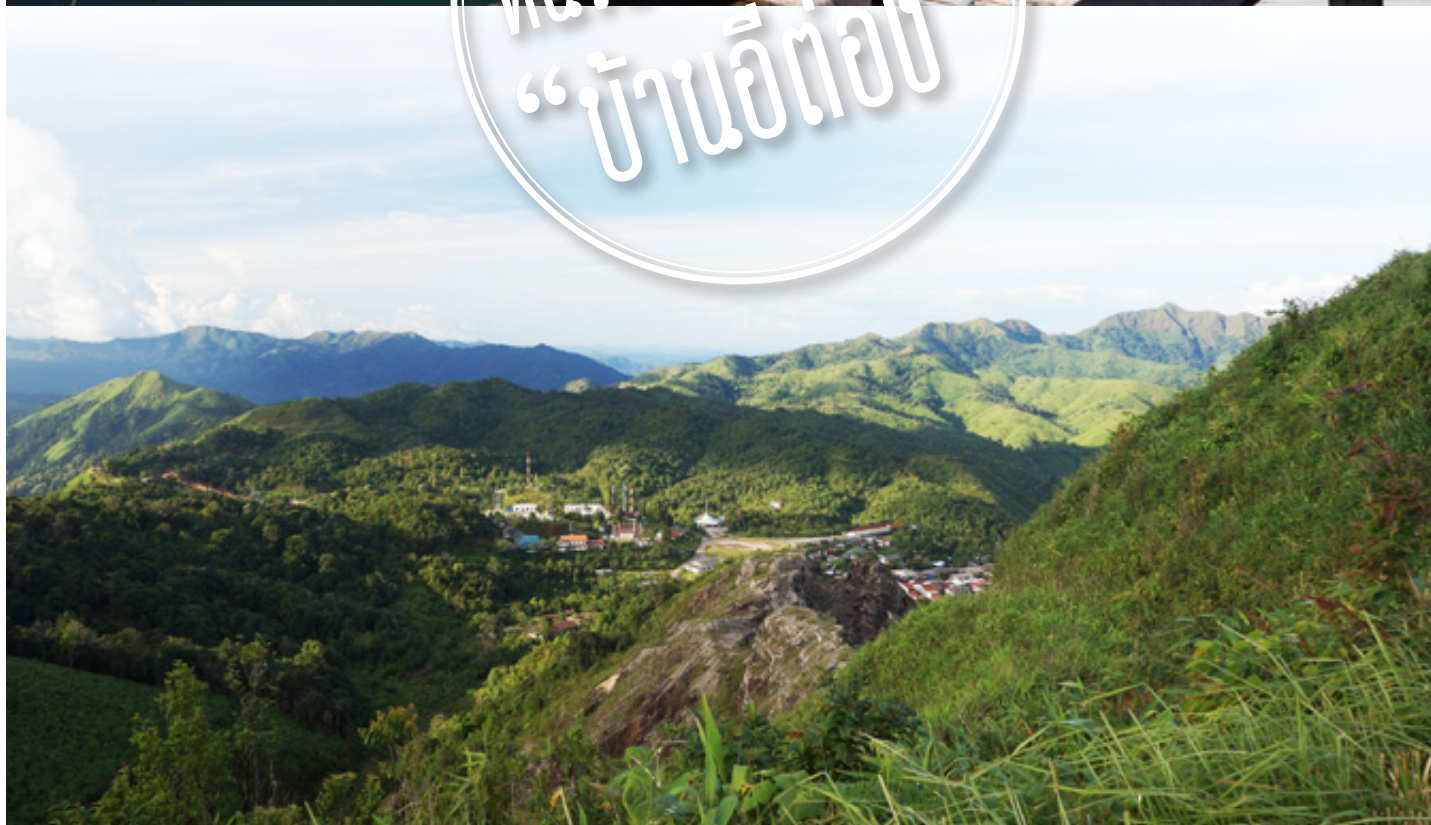
“โมนฮินกา” ขนมจีนพม่า หากกินได้ไม่ยากในย่านตลาด ตามได้ใครตรงไหนก็เดินไปไม่กี่ก้าว ต้องลองลิ้มรสสักอ้อม ให้สมอารมณ์ร่อย ที่ บ้านอีต่อง





▶ แพักในทะเลสาบเขาแหลม ก่อนถึงบ้านอีต่อง

ที่นี่ร้อน ไปนอน
“บ้านอีต่อง”





▲ เขมืองปิล็อก



ไปอย่างไร นอนไหนดี

เส้นทางรถยนต์ส่วนตัว ออกจากกรุงเทพฯ ได้หลายเส้นทางแล้วแต่มุมเมือง ให้มุ่งหน้าจังหวัด นครปฐมบน ถนนเพชรเกษม หรือทางหลวงหมายเลข 4 ก่อน จากนั้นมีป้ายบอกทางชัดเจนให้ขึ้นสะพาน ด้านซ้ายแล้ววนไปขวามุ่งหน้าต่อไปบนทางหลวง 323 จนถึงย่านตัวเมืองกาญจนบุรี ระยะทางราว 130 กิโลเมตร ขับสบายๆ ก็จะใช้เวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมง ผ่านย่านตัวเมืองกาญจนบุรี ไปตาม ทางหลวงหมายเลข 323 ต่อไปอีกจนถึงตัวอำเภอ ทองผาภูมิ ช่วงนี้ระยะทาง 150 กิโลเมตร ใช้เวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมง

จากย่านตัวเมืองทองผาภูมิ ไปต่อตาม ทางหลวงหมายเลข 3272 มุ่งหน้า ปิล็อก บ้านอิต้อง เส้นทางช่วงนี้คดโค้งขึ้นเขาสูงชันมากขึ้น ผ่านไปตาม ภูมิทัศน์ที่งดงาม ระยะทาง 70 กิโลเมตร ใช้เวลา ประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง

ที่พัก บนเส้นทางระหว่างตัวเมืองทองผา ภูมิ ถึงบ้านอิต้อง จะผ่านบริเวณริมทะเลสาบเขาแหลม มีรีสอร์ทและแพพักเปิดบริการมากมาย

บ้านอิต้อง ย่านตลาดบ้านอิต้อง มีเกส ท์เฮาส์ และโฮมสเตย์ เปิดบริการอยู่หลายแห่ง ควร วางแผนการเดินทางให้ถึงก่อนค่ำมืดเพื่อได้เลือก ห้องพักถูกใจ หรือเตรียมเดินที่พักแรมไปด้วยก็ขึ้น ไปบนเนินข้างศึก ที่นั่นนับว่าเป็นลานกางเต็นท์ที่มี บรรยากาศงดงามมากที่สุดแห่งหนึ่ง แวดล้อมไปด้วย ทะเลภูเขา และทะเลหมอกยามเช้า

“ บริเวณเนินข้างศึกเป็นที่ตั้งของ ฐานตำรวจตระเวนชายแดน มีลานจอดเฮลิคอปเตอร์ มีลานกางเต็นท์และห้องน้ำ...ที่นี่ เป็นจุดชมทะเลหมอก พระอาทิตย์ขึ้นและตก กับวิวทะเลภูเขา ทะนาวศรี ด้วยมุมกว้างรอบด้าน 360 องศา ”



▲ เนินเสาธงชายแดนไทย - พม่า

เนินข้างศึก บางทีมีคนเรียก “ยอดคอยปิล็อก” หรือเรียกในภาษาท้องถิ่นว่า “ต่องปะแล” อยู่ห่างจากย่าน ตลาดบ้านอิต้อง 2.6 กิโลเมตร บนถนนคอนกรีตคดโค้งสู่ ยอดเขาสูงชัน รถเก๋งทั่วไปสามารถขึ้นได้ถึง ระหว่างเส้นทาง จะผ่านไปตามพื้นที่เหมือนปิล็อกในอดีต จากการขุดทำเหมือง ทำให้ภูมิประเทศบางบริเวณเปลี่ยนแปลงเป็นภูมิทัศน์ทิวทรวง ตระการตา ต้องแวะชมตรงป้ายบอกตำแหน่ง “อุโมงค์เหมืองปิ ล็อก” เส้นทางจะไปสิ้นสุดที่ บริเวณเนินข้างศึกเป็นที่ตั้งของ ฐานตำรวจตระเวนชายแดน มีลานจอดเฮลิคอปเตอร์ มีลาน กางเต็นท์และห้องน้ำ...ที่นี่ เป็นจุดชมทะเลหมอก พระอาทิตย์ ขึ้นและตก กับวิวทะเลภูเขาตะนาวศรี ด้วยมุมกว้างรอบด้าน 360 องศา

ปูทะเล กุ้งทะเล จากอ่าวมะละตะมะ ทะเล อันดามันฝั่งพม่า เป็นสิ่งที่นักท่องเที่ยวเมื่อมาถึงที่นี่ต้องเรียกหา เพราะเป็นของสดมีที่มาไม่ไกล ห่างออกไปเพียง 60 กิโลเมตร ก็ถึงถิ่นอาหารทะเลอุดม อ่าวมะละตะมะ

อุทยานแห่งชาติทองผาภูมิ คือเขตอนุรักษ์ธรรมชาติ ครอบคลุมพื้นที่กว้างรอบๆ บ้านอิต้อง ยังมีแหล่งท่องเที่ยว ทางธรรมชาติสำหรับคนที่ชอบบุกบัน ผจญภัยไปหาความงาม อีกหลายจุด อาทิ เดินป่า ปีนเขา บนเส้นทางสู่ เขาช้างเผือก, น้ำตกจ๊อกกระด้น, น้ำตกผาแป, น้ำตกเจ็ดมิตร และอีกหลาย จุดในธรรมชาติป่าเขาอันอุดมสมบูรณ์

เมืองในหมอก เมืองบนภูเขา เมืองกลางป่า เมือง เก้ากลางเหมืองแร่ เมืองเย็นสบาย เมืองสงบสุข เมืองใกล้ ธรรมชาติ เมืองเล็ก ๆ เมืองยิ่งใหญ่ ...สารพัดเมืองในความฝัน รวมกันอยู่ในเมืองนี้เมืองเดียว “บ้านอิต้อง” ปิล็อก กาญจนบุรี



หอยแมลงภู

ผัดต้นหอม



“หอยแมลงภู ผัดต้นหอม” หลายคนบอกไม่เคยได้ยิน เคยกินแต่หอยแมลงภูทอดตามตลาดได้รู้แบบไทย ๆ หรือไม่ก็หอยแมลงภูอบเนย บั้งเนย อบชีสแบบฝรั่ง คราวนี้มากินหอยแมลงภูตำรับชาวเวียดนามดูบ้าง...แต่ต้องทำเอง ไม่เคยเจอร้านไหนทำให้กิน

หอยแมลงภูตัวโต ๆ สด ๆ ในตลาดสดยามเช้าที่ไหน ๆ ก็หายากสักหน่อย แต่ถ้าปะเหมาะเคราะห์ดี มีรถกระบะเบร่ เปิดโทรโข่งกระจายข่าวขายหอยสด หอยใหม่ หอยตัวใหญ่ราคาเล็ก ๆ ผ่านหน้าบ้านมาละก็รีบคว้าลูกบิดประตูบ้าน กระโดดออกไปขวางหน้าให้ทัน แล้วคว้าใส่ถุงมาอย่างน้อยทั้งเปลือกก็ต้อง 2 กิโลกรัม...

หาหอยสด ๆ ไม่ได้จริง ๆ ทำใจดี...ไม่ตายชั้นสุดท้าย เข้าตลาดสมัยใหม่ในห้าง อย่าง เทลโก้-โลตัส, บิ๊กซี หรือไมเกิ้ล ท็อปส์ เคยเห็นมีเสมอ หอยแมลงภูต้มสุกกับตะไคร้ใบมะกรูดใส่ถุงพลาสติกใส่มัดพองลม...นั่นแหละ คว้ามาก็คัด แกะออกได้หน่อยแถมมีกลิ่นหอม ๆ ของตะไคร้ ใบมะกรูดด้วย

เนยแท้ ไม่ใช่เนยเทียม เตรียมไว้...ต้นหอมลวกก้ามก้ามใหญ่ ซอยไว้ให้เสร็จสรรพ...กระเทียม 2 หัว ปลูกเปลือก บุบ ทุบ หรือซอยก็ได้ตามใจชอบ...เม็ดพริกไทย ชอบเผ็ดก็มากหน่อย ลงครกโขลกให้แตก...

ตั้งหม้อใส่น้ำลวกข้าว จะเดือดดีแล้ว น้ำเดือด แบ่งใส่หอยทั้งเปลือกลงไป พอหอยอ้าปากยังไม่ทันสุกก็เอาขึ้น เปิดฝาแกะเนื้อ เก็บฝาไว้บ้าง เอาไว้เรียงจานสวย

กระทะตั้งไฟกลาง ๆ ใส่เนย จนเนยร้อนใส่เนื้อหอยลงไปผัดคลุกไป คลุกมาสาม-สี่รอบ พอสุก เนื้อยังนุ่ม เอาเฉพาะเนื้อหอยขึ้นใส่จานรอไว้...เทกระเทียมซอยลงไป ตามด้วยต้นหอมซอย ตามต่อเม็ดพริกไทย...ชิมดู ความเค็มจากเนยยังไม่พอก็เติมเกลือ...น้ำตาลไม่ต้อง เนื้อหอยแมลงภูสด ๆ หวานพออยู่แล้ว...เสร็จสรรพดับไฟ ใส่เนื้อหอยกลับลงไปคลุกเคล้า เท่านั้น...อร่อย กับไวน์ขาวนะ ยิ่งอร่อย

ในจานนี้มีประโยชน์ “หอยแมลงภู”

เนื้อหอยแมลงภู อุดมไปด้วยแร่ธาตุจำเป็นสำหรับคน อาทิ ธาตุเหล็ก ทองแดง สังกะสี แคลเซียม และที่สำคัญมี ไอโอดีน สูงถึง 600 ไมโครกรัม/หอย 1 กิโลกรัม เท่ากับมากกว่าเนื้อหมู 2 เท่า

มีวิตามินบีรวม มีโคเลสเตอรอลต่ำ ให้แคลอรีต่ำ เหมาะกับคนที่กำลังควบคุมน้ำหนัก และที่สำคัญมีกรดไขมันโอเมก้า-3 ที่เทียบเท่ากับปลาทะเลเลยด้วย

ทว่า หอยแมลงภูในจานหอยทอดและอบส่วน จะไม่ได้ช่วยเรื่องคุมน้ำหนัก เพราะแป้งและน้ำมันที่ใช้ทอด อีกทั้งต้องดัดแปลงของมันออกไปให้หมดก่อนกินเข้าไป เพราะตรงหนวดนั้นมันอาจทำให้ท้องเสียได้



มีวิตามินบีรวม มีโคเลสเตอรอลต่ำ ไขมันคลอรีต่ำ
เหมาะสำหรับคนที่กำลังควบคุมน้ำหนัก และที่สำคัญมีกรดไขมัน
โอเมก้า-3 ที่เทียบเท่ากับปลาทะเลเลยทีเดียว



Furious 7

แนว : Action

นักแสดง : Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson, Tylor Gibbs, Jason Statham, Ronda Rousey, Michelle Rodriguez

ผู้กำกับ : James Wan

จากหนังรถแข่งในภาคแรกก้าวสู่ความเป็นหนังแอคชั่นดราม่าอย่างเต็มตัวในภาคล่าสุด และคงไม่ปฏิเสธว่าเป็นหนังที่แฟนทั่วโลกต่างรอคอย ซึ่งภาคนี้ยังคงมีนักแสดงหลักไว้อย่างครบถ้วน และยังถือเป็นการปิดฉากตัวละครของพอล วอล์คเกอร์ แต่จะเป็นการปิดฉากที่สมบูรณ์แค่ไหนนั้น หาคำตอบได้ในทุกโรงภาพยนตร์

Movie



Single : หรือมันไม่มีอยู่จริง

Artist : สงกรานต์ รังสรรค์ ปัญญาเรือน

Style : ร็อก

Label : I AM

ซิงเกิ้ลล่าสุดของแชมป์จากเวทีเดอะวอยซ์ ซีซั่น 2 ที่ยังคงสไตล์ร็อกตามถนัด นอกจากเสียงร้องแล้วสงกรานต์ ยังเป็นคนแต่งเนื้อร้อง ทำนองและเรียบเรียงเอง โดยได้ โกมล บุญเพียรผล มาเป็นโปรดิวเซอร์ให้เหมือนเดิม กับเนื้อหาสะท้อนใจเมื่อสุดท้ายแล้ว คนที่เราอยู่กันอาจจะไม่มีอยู่จริงก็ได้ ใครที่เคยฟังและชอบเพลงคงไม่ทันมาแล้ว รับรองว่าเพลงนี้เป็นอีก 1 เพลงที่ยืนยันยืนยันความเป็นตัวตนของสงกรานต์ได้อย่างชัดเจน

Music



สุดยอดที่สุดของสิ่งมีชีวิต

ผู้เขียน : Peter Spork

ผู้แปล : ทิมมพร ดันไสว

สำนักพิมพ์ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์

สำหรับใครที่กำลังมองหาหนังสือเล่มที่อ่านกันได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ขอแนะนำหนังสือเล่มนี้ “สุดยอดที่สุดของสิ่งมีชีวิต” ที่จะพาผู้อ่านก้าวเข้าสู่โลกมหัศจรรย์ของสิ่งมีชีวิตที่ยังมีอีกหลายเรื่อง ที่เรายังไม่รู้ และเมื่อรู้แล้ว บอกได้คำเดียวเลยว่า “ทึ่ง” ไม่ว่าจะเป็นปลาที่เป็นสุดยอดนักพ่นน้ำที่ตรงเป้าและแม่นยำสุด เต่าทองที่สามารถบอกได้ว่าเกิดไฟไหม้ป่า แม้ว่าจะอยู่ห่างออกไปมากกว่า 80 กิโลเมตร ฯลฯ สิ่งมีชีวิตสุดพิเศษเหล่านี้ คือตัวอย่างที่ธรรมชาติได้สรรสร้างขึ้นมา และยังมีอีกมากมายในหนังสือเล่มนี้ที่รอให้ค้นหา

Book

จะอยู่สูงแค่ไหน หัวใจไม่ไขว่คว้า 4 ลอน

ใหม่ กระเบื้อง จตุลอน ตราเพชร



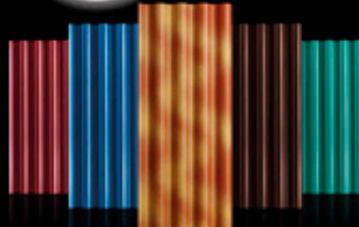
4 ลอน สวยสุดทุกมุม!
ด้วยลอน เล็กเลียด
ตั้งแต่ฐาน สดวกว



4 ลอน นู เบื้องหลัง!
ด้วยลอนที่มากกว่า
รับแรงดันดีกว่า



4 ลอน สวยน่าเฝ้า!
ด้วยลอนที่มากกว่า
ทนไฟได้ขึ้น



กระเบื้องจตุลอน แกร่งเหนือใคร ต้อง 4 ลอน

Call Center 02 619 2333 www.dbp.co.th

32 Calendar



01



02



03



04



05

01 11 - 13 และ 17 - 19 เม.ย. 58

ภูเก็ตไบค์วีค 2558 ครั้งที่ 21

ร่วมฉลองครบรอบปีที่ 21 ของงานภูเก็ตไบค์วีค 2558 ภายใต้คอนเซ็ปต์ “ตำนานการขี่ท่องเที่ยวในภูมิภาคอาเซียน” และเพื่อร่วมสืบทอดประเพณีสงกรานต์ของไทย วันที่ 11 - 13 เม.ย. ณ สวนสาธารณะโลมา หาดป่าตอง และในวันที่ 17 - 19 เม.ย. ณ เวทีบริเวณสะพานหิน อ.เมือง จ.ภูเก็ต สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่บริษัท เวสโคสต์ ไรด์ ไทยแลนด์ จำกัด โทร 076-352-2069 หรือคุณณัฐรัฐ สุวัจนานนท์ โทร 087-697-1255 หรือ www.phuketbikeweek.com

04 1 - 3 พ.ค. 58

Thailand International Tackle Show 2015

มหกรรมแสดงสินค้าและอุปกรณ์ตกปลาชั้นนำ ในราคาพิเศษสุด ตลอดงานมากกว่า 200 ร้าน ณ ฮอลล์ 105 ไบเทค บางนา

02 30 เม.ย. - 3 พ.ค. 58

Bangkok Comic Con 2015 X Anime Festival Asia Thailand 2015

รวมที่สุดแห่งประสมการณ์ฮอลลีวูด “Bangkok Comic Con 2015” และที่สุดแห่งวงการบ๊อปคัลเจอร์ญี่ปุ่นที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในเอเชีย อย่าง Anime Festival Asia Thailand 2015 (AFA) มาให้แฟน ๆ ชาวไทยได้สัมผัสกัน ที่ศูนย์นิทรรศการและการประชุม ไบเทค บางนา ฮอลล์ 102 - 104

05 3 พ.ค. 58

Dek-D Admission Top Hit Fair 2015

งานแฟร์แอดมิชชั่นเต็มรูปแบบ ของเว็บ Dek-D ที่เน้นแนวการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ณ ไบเทค บางนา

03 30 เม.ย. - 3 พ.ค. 58

INTERNATIONAL BANGKOK BIKE 2015

งานที่รวบรวมจักรยาน, แฟชั่น เสื้อผ้าสำหรับผู้ปั่นจักรยานรวมถึงอุปกรณ์จักรยานและบริการต่างๆ ณ ฮอลล์ 3 - 4 อิมแพค เมืองทองธานี

SF

Sony Digital 4K

อีกขั้น..
สุดยอดนวัตกรรมความคมชัด

Sony Digital Cinema™ 4K

ให้ภาพคมชัดสูงถึง 8.8 ล้านเมกะพิกเซล
เหนือกว่า Full HD ถึง 4 เท่า สว่างชัดทุกรายละเอียด
ให้คุณเต็มอรรถรสการชมภาพยนตร์เหนือขีดสุด..ทุกโรง

สัมผัสประสบการณ์บันเทิงที่เหนือกว่า

เฉพาะที่โรงภาพยนตร์
ในเครือ เอส เอฟ ทุกสาขา ทั่วประเทศ

Ticket Buy Phone ชื่อ - จอห์นพนักงานโทรศัพท์

0-2268-8888



ชื่อ - จอห์นพนักงาน Application

"SF Showtime in Hand"



WeloveSF



Welove_SF

www.sfcinemacity.com



เล่นเน็ตไม่จำกัด **สุดคุ้ม**

แพ็คเกจเสริมแบบเติมเงิน

ทางเลือกใหม่ที่ **คุ้มค่า** กว่า

25 บาท

เล่นเน็ตไม่จำกัดนาน **7 วัน**

สมัครกด *906*07# โทรออก

ใช้งานความเร็วสูงสุดที่ **384 Kbps**

Call Center : 0-2401-2222

www.mybycat.com




my3G
network by **EAT**