

THE GUIDE FOR LIVING

# BEHIND

FEBRUARY 2012 / ISSUE 2

*Love is....*

SUBSCRIBE NOW AT

[facebook.com/BehindbyBong](https://www.facebook.com/BehindbyBong)

" It's  
**FREE**  
"

The Preface

The Leisure

- Tiew Maprao Aopran Resort

The Journey

- Khao Sam Roi Yot National Park

The Destination

- Wat Tarn Ched Yot

The Cuisine

- Yok Sod Seafood

The View Finder

- Eat and Travel Diary  
by ปลาหมึกน้อยกับนายโอเลี้ยง

The Inspiration

- Pranburi Morning Scenery

The Truth

- My Valentine

The Health

- The Heart

The Game



“ความรัก” ถ้าเปรียบกับสีแล้ว คุณนึกถึงสีอะไร สำหรับบางคนนั้น ความรักช่างอ่อนหวาน น่าทะนุถนอม เหมือนสีชมพู บางคนว่าเหมือนสีแดงเพราะความรักทำให้จิตใจร้อนรุ่ม แต่บางคนที่ต้องผิดหวังกับความรักมาตลอด คงจะเปรียบความรักเป็นดั่งเช่นสีดำ

หากโยงเรื่องสีกับการถ่ายภาพ สีเทากลาง คือ จุดสมดุลของแสงในภาพที่ไม่สว่างหรือมืดเกินไป ดังนั้น Behind จึงอยากให้ความรักของทุกคนเป็นเหมือนสีเทากลาง เพราะจะได้ตั้งอยู่บนความสมดุล ที่ไม่มากหรือน้อยจนเกินพอดี Behind ฉบับนี้จึงขอใช้เฉดสีเทาเป็นแถบสีและอักษรบนปก เพื่อเป็นตัวแทนของความรักที่เหมาะสม สื่อมาถึงคุณผู้อ่านทุกคนค่ะ

สถานที่ท่องเที่ยวสำหรับคู่รักที่นิยมมากที่สุดคงจะหนีไม่พ้น “ทะเล” และ “ปราณบุรี” ก็เป็นจุดหมายปลายทางยอดฮิตติดอันดับแรกๆ ในขณะนี้ นอกจากมนต์เสน่ห์ของทะเลที่เงียบสงบ คงจะเป็นที่พักแนวบูติค รีสอร์ท ทนารักๆ ที่มีให้เลือกสรรกันมากมาย และ “ทิวมะพร้าว อ่าวปราณ รีสอร์ท” ก็เป็นหนึ่งในนั้น แน่نونว่าไปปราณบุรีทั้งที คงต้องไม่พลาดที่จะลิ้มชิมรสอาหารทะเลสดๆ ราคามิตรภาพ ที่ “ร้านยกชด ซีฟู้ด” เป็นแน่แท้

และเพื่อให้เข้าบรรยากาศเดือนแห่งความรัก คอลัมน์ Behind The Viewfinder ฉบับนี้ได้รับเกียรติจากช่างภาพนักรีวิวกูร์รักหวานแหวว “คุณโอ - คุณยิ้ม” ที่เราคันเคยกันในนามของล็อกอิน “ปลาหมึกน้อยกับนายโอเลี้ยง” ร่วมนำภาพแห่งความประทับใจมาแบ่งปันให้เราได้ชมกัน นอกจากนี้ เรายังมีความรู้ดีๆ เกี่ยวกับการดูแลหัวใจมาฝากทุกคน และสุดท้ายที่พลาดไม่ได้ก็คือ เรามีเกมส์เล็กๆ น้อยๆ ให้ได้ร่วมสนุกกันอีกด้วยค่ะ



ขอให้มีความรักที่สดใสทุกวันนะคะ

*Yai Klong Jow Rai*



เป็นย่าของวันนั้น หลังจากขับรถจากกรุงเทพฯ ด้วยระยะทาง 250 กิโลเมตร เราที่มาถึงรีสอร์ทเล็กๆ แห่งนี้ นี่ไม่ใช่ครั้งแรกของการมาเยือน "โรงแรมพักร้อน อ่าวปราณ รีสอร์ท" แต่เป็นครั้งที่สองที่เรากลับมาพักที่นี่อีกครั้ง คงเป็นเพราะด้วยความประทับใจในหลายๆ สิ่ง เริ่มตั้งแต่ Welcome drink หวานเย็นชื่นใจ ไปจนถึงการได้นั่งมองดวงความนท้องฟ้าที่หอแสงระยิบระยับจับตาในยามค่ำคืน



*Do come again*

Tiew Maprao Ao Pran Resort  
[www.tiewmapraoresort.com](http://www.tiewmapraoresort.com)



และการได้กลับมาพักครั้งนี้ เราก็ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่างของที่นี่ ไม่ว่าจะเป็นห้องพักโซนใหม่ที่กว้างขึ้นเสร็จไม่นานอย่าง Sea Sand Sun และ บ้านชมดาว รวมถึงการปรับทัศนียภาพบริเวณโดยรอบรีสอร์ท ให้สวยงามและร่มรื่นมากยิ่งขึ้น

*chill out... all time*



ด้วยความตั้งใจของเจ้าของรีสอร์ทที่ต้องการให้แขกที่เข้าพักรู้สึกอบอุ่น ผ่อนคลาย และสบายใจเหมือนอยู่บ้าน การตกแต่งห้องพักของที่นี่จึงพิถีพิถันและใส่ใจในทุกรายละเอียด ไม่ต้องหวงหรือนำชี้อัด เน้นความสะอาดสะอ้านโปร่งสบาย กลิ่นหอมอ่อนๆ ภายในห้องทำให้รู้สึกสดชื่น ช่วยคลายความเหนื่อยล้าจากการเดินทางจนนอนหลับฝันดีตลอดคืน





activities around



ทำเลที่ตั้งของทิวมะพร้าวอ่าวปราบ รีสอร์ทอยู่ใกล้กับวัดหนองข้าวเหนียว ในทุกๆ เช้าจะมีพระสงฆ์ออกเดินบิณฑบาต เราจึงสามารถร่วมกันทำบุญตักบาตรเพื่อความเป็นสิริมงคล หากไม่ได้เตรียมอาหารแห้งมาเอง ก็สามารถใช้บริการจากซุกใส่บาตรที่ทางรีสอร์ทจัดเตรียมไว้ได้ อิ่มอกอิ่มใจจากการทำบุญตักบาตร ก็ยิ่งต้องคอกับอาหารเช้าที่ปรุงใหม่สดจากเตาตามจำนวนแขกที่เข้าพัก และยังได้เพลิดเพลินกับมาสคอตตัวหุ่นนุ้ยอย่างเจ้ากระต่ายน้อยแสนซึ้งและน่ารัก ที่มาร่วมหน้าแดงโมอย่างเอริคอร์รี่ เป็นการเพิ่มสีสันในการทานอาหารยามเช้าไปอีกแบบ

"...ครอบครัวเรามีความสุขกับที่นี่ จนเราอยากแบ่งปันความสุขให้กับคนอื่นบ้าง เราจึงเริ่มสร้าง "โรงแรมพักราวอำเภอลำปาง รีสอร์ท" ขึ้นมา เราอยากให้ทุกๆ ท่านที่มาพักกับเรา รู้สึกรักที่นี่เหมือนกับเรา และคิดว่าที่นี่คือบ้านตากอากาศของคุณ..."

.... จากคำพูดนี้ทำให้เรารู้สึกดีต่อกันได้ไม่ยากเลยจริงๆ ค่ะ

Love and blessing  
make this house



Happiness always be here







## Tips

ซึ่งจักรยานเลียบชายหาด  
สุดอากาศบริสุทธิ์ยามเช้า  
ชมต้นไม้ใบหญ้าและท้องทะเล  
เป็นกิจกรรมที่ไม่ควรพลาดค่ะ



# Khao Sam Roi Yot National Park



# The Incredible Journey

"อุทยานแห่งชาติเขาสามร้อยยอด" คือ แหล่งท่องเที่ยวของปราณบุรีที่อาจจะถูกมองข้ามไป บางคนอาจมองว่าชายทะเลแถบนี้ไม่สวย บางคนว่าแถวๆ อุทยานมียุ่งเยอะ ทำให้สถานที่แห่งนี้ยังคงความเงียบสงบและไม่พลุกพล่าน จริงๆ แล้วที่นี่ มีแหล่งท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติและประวัติศาสตร์ที่สวยงามและน่าสนใจมากมาย ไม่ว่าจะเป็นถ้ำพระยานคร, จุดชมวิวเขาแดง, คลองเขาแดง, หุ่นสามร้อยยอด ฯลฯ

หุ่นสามร้อยยอด คือ พื้นที่ชุ่มน้ำ ที่มีน้ำขังหรือท่วมถึงตลอดทั้งปี ประกอบไปด้วยน้ำจืดและน้ำกร่อย ปัจจุบันระบบนิเวศของที่นี่เปลี่ยนแปลงไปเยอะมาก บัวหลวงที่เคยออกดอกสีสดใสบานเต็มท้องทุ่งก็ไม่ออกตามฤดูกาล เนื่องจากปัญหาฝนแล้ง น้ำที่เคยสูง 3-4 เมตร ลดลงเหลือเพียง 1-2 ฟุต ทำให้บัวไม่สามารถเจริญเติบโตได้ในอุณหภูมิที่ผิดไปจากเดิม เราจึงไม่พบหุ่นสามร้อยยอดที่มีบัวหลวงชูช่อบานเต็มทุ่งมากกว่า 4 ปีแล้ว ตอนนี้นักท่องเที่ยวที่ไปจึงได้แค่เพียงชมนกน้ำนับร้อยสายพันธุ์ที่อาศัยอยู่ทั่วบริเวณอุทยาน อย่างไรก็ตามก็ยังคงต้องใช้เวลาพอสมควรที่หุ่นสามร้อยยอดจะปรับตัวได้ และเหล่าบัวที่ยังฝังอยู่ในโคลนจำนวนมาก จะสามารถฟื้นคืนและเจริญเติบโตงอกงามให้พวกเราชมกันอีกครั้ง

ยังโชคดีที่ชาวบ้านในพื้นที่ต่างเข้าใจและรู้ถึงคุณค่าของพื้นที่ชุ่มน้ำสามร้อยยอดเป็นอย่างดี และต่างช่วยกันดูแลรักษาเพื่อให้พื้นที่ชุ่มน้ำแห่งนี้ยังคงความสำคัญทั้งในระดับชุมชนและในระดับประเทศด้วย

“ทุ่งสามร้อยยอด (บึงบัว)” อยู่ด้านทิศตะวันตกของอุทยานแห่งชาติ เป็นบึงน้ำจืดขนาดใหญ่ ปกคลุมด้วยพืชจำพวกอ้อ กก จึงเป็นแหล่งอาศัยของนกอพยพนานาชนิด เช่น นกยาง นกกาน้ำ นกอีล้ำ นกกระสาแดง นกอีโก้ง ฯลฯ (พบเห็นนกได้มากในช่วงเดือน พ.ย. - ธ.ค.) สามารถล่องเรือชมธรรมชาติ เรือต่อ เรือแคนู ดูนก ถ่ายภาพ และเหมาะกับการศึกษาค้นคว้า





## วัดตาลเจ็ดยอด

ด. ศาลาล้ำย อ. สามร้อยยอด  
จ. ประจวบคีรีขันธ์



ในอำเภอปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ มีสถานที่ท่องเที่ยวมากมายหลายแห่ง Behind อยากแนะนำให้ขับไปอีกสักนิด ไปที่อ.สามร้อยยอด เพื่อไปกราบสักการะบูชา "องค์หลวงพ่อโต แห่ง วัดศาลเจ็ดยอด"

วัดศาลเจ็ดยอด ขับไปทางอำเภอเมืองประจวบคีรีขันธ์ จะมีป้ายบอกทางเข้าตลอดทาง วัดตั้งอยู่ท่ามกลางทุ่งนา สังเกตได้ง่ายจากองค์หลวงพ่อโต (สมเด็จพระพุฒาจารย์โต พรหมรังสี) ขนาดใหญ่ ตั้งอยู่โดดเด่นเป็นสง่า เป็นองค์รูปเหมือน ขนาดหน้าตักกว้าง 11 เมตร สูง 18 เมตร น้ำหนักรวม 50,000 กิโลกรัม หล่อจากโลหะทองเหลืองชิ้นใหญ่ 16 ชิ้น เบื้องหน้าเป็นยอดเขาสามร้อยยอดซึ่งเป็นทิวทัศน์ที่มีความงดงาม ภายในวัดมีบ่อน้ำมนต์อันศักดิ์สิทธิ์ จำลองสถานที่ให้คล้ายกับบ่อน้ำมนต์ศักดิ์สิทธิ์ที่วัดอินทรวินัย มีรูปปั้นหุ่นขี้ผึ้งจำลองของสมเด็จพระพุฒาจารย์โต พรหมรังสี ให้พุทธศาสนิกชนได้กราบไหว้บูชา และยังมีบริการอาหารกลางวันโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายอีกด้วย

มีหลักธรรมของสมเด็จพระพุฒาจารย์โต พรหมรังสี มาฝากคุณผู้อ่านด้วยค่ะ

"บุญเราไม่เคยสร้าง ใครที่ไหนจะมาช่วยเจ้า ลูกเอ๋ย ก่อนจะเที่ยวไปขอบารมีหลวงพ่อบุญคุณใด เจ้าจะต้องมีทุนของตัวเอง คือ บารมีของตนเองลงทุนไปก่อน เมื่อบารมีของเจ้าไม่พอ จึงค่อยขอยืมบารมีคนอื่นมาช่วย มิฉะนั้นเจ้าจะตัวไม่รอด เพราะหนี้สินในบุญบารมีที่เที่ยวไปขอยืมเขาจนพันตัว เมื่อทำบุญกุศลได้บารมีมากก็ต้องเอาไปผ่อนเขาจนหมด ไม่มีอะไรเหลือติดตัว แล้วเจ้าจะมีอะไรในภาพหน้า หมั่นสร้างบารมีไว้ แล้วฟ้าดินจะช่วยเจ้าเอง จงจำไว้นะ เมื่อยังไม่ถึงเวลาเทพเจ้าองค์ใดจะคิดช่วยเจ้าไม่ได้ ครั้นถึงเวลา หัวฟ้าจับดินก็ค้ำเจ้าไม่อยู่ จงอย่าไปเร่งเทวดาฟ้าดิน เมื่อบุญเราไม่เคยสร้างไว้เลย จะมีใครที่ไหนไปช่วยเจ้า"



# ยกกชดชิฟัด

64 ม.7 (นาทุ่งบางปู) ต.สามร้อยยอด  
อ.สามร้อยยอด จ.ประจวบคีรีขันธ์  
(พิกัด N12.19420° E99.99381°)



ลานจอดรถกว้างพอสมควร จอดรถสบาย



เมนูพิเศษประจำวัน ที่แค่เห็นชื่อก็ทำให้น้ำย่อยทำงานได้แล้ว



ยกกชดชิฟัด

ปลาผัดพริกแห้ง  
กุ้งรวมชาติของแซ่บ  
กุ้งวุ้นเส้น  
ปลากระพงสามรส  
หมักผัดกะปิ  
ถั่วงอกผัดหมู  
หมูทอดกระเทียม  
หมูทอด + หัวคึนซีฟัดโรตเตอร์  
ปลาช่อนจิ้งฉิ่ง

ขออวยพรสุขภาพดี

ขอบ  
กช  
ค๊ะ

Behind The Cuisine ฉบับนี้จะพาไปทานของอร่อยอีกแล้วค่ะ และแน่นอนว่าเกือบทุกคนที่มาเที่ยวแถวปราณบุรี ล้วนจะไม่พลาดร้านซีฟู้ดแสนอร่อยที่กำลังเป็นที่นิยมร้านนี้ อย่างแน่นอน

## Fabulous Dishes


"ยกชกซีฟู้ด" ถือกำเนิดขึ้นจากผู้ชายคนหนึ่งซึ่งมีอุดมการณ์ที่อยากจะเปิดร้านเพื่อช่วยเหลือชาวบ้าน ชาวประมงในแถบนั้น ด้วยการรับซื้อกุ้ง หอย ปู ปลา ปลาหมึก ฯลฯ แล้วนำมาขายให้กับลูกค้าโดยเน้นที่ความสด อร่อย และราคาย่อมเยา

คุณชรัส มุคตามระ เจ้าของร้านยกชกซีฟู้ด (ปัจจุบันเป็นวิทยากรและเป็นที่ปรึกษาค้นการลงทุนคลังสินค้าและลอจิสติกส์) เล็งเห็นว่า ชาวบ้านชุมชนบ้านบางปุ่น ประสบปัญหาเรื่องรายได้ จับสัคว์น้ำมาก็ไม่รู้จะไปขายที่ไหนเป็นเรื่องเป็นราวถาวร ครั้นจะให้เช่าแผงขายกันเองก็สู้ราคาค่าเช่าไม่ไหว จะเอาไปขายให้นักท่องเที่ยวตรงหาดอุทยานก็คงไม่ได้ เพราะจะมีเรื่องผลประโยชน์ของผู้ที่ทำมาหากินแถวนั้นอยู่ก่อนแล้ว ดังนั้นอาจารย์ชรัสจึงอยากช่วยให้ชาวบ้านในชุมชนแห่งนี้ มีรายได้ที่ยั่งยืนโดยไม่ต้องย้ายถิ่นฐานไปทำมาหากินที่ไหนไกลๆ

การเปิดร้านอาหาร คือ การแปรรูปอาหารสดให้เกิดรายได้ที่ดีที่สุด แต่การทำให้กิจการรุ่งเรืองขายดิบขายดี เป็นที่ประทับใจของลูกค้าก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย สำหรับอาจารย์เองยึดหลัก "สด ถูก อร่อย" ตามสไตล์แกนของร้าน อาหารที่นี่จึงมีราคาไม่แพงอย่างปูม้า ปูทะเล อาจารย์จะจำหน่ายในราคาทุนเท่ากับที่ซื้อจากชาวบ้าน แต่จะบวกค่าปรุงอาหารเพิ่มเข้าไปอีก 50 บาท ถือว่าเป็นตรรกะที่น่าฟังและน่ายกย่องจริงๆ ค่ะ เพราะนอกจากชาวบ้านจะมีรายได้อย่างยั่งยืนแล้ว ลูกค้าที่มารับประทานอาหารก็จะได้อานิสงส์ คือ ได้ทานอาหารทะเลสด ใหม่ อร่อย และราคาไม่แพงอีกด้วย

การเดินทาง : ถ้ามาจากหัวหินมุ่งหน้า จ.ประจวบคีรีขันธ์ เจอแยกปราณบุรี ให้เลี้ยวซ้ายไปทางอุทยานแห่งชาติเขาสามร้อยยอด วิ่งผ่านด่านเก็บเงินไป ถ้าเจ้าหน้าที่เรียกเก็บเงินให้บอกว่าเป็นร้านยกชกซีฟู้ด ก็จะไม่ต้องจ่ายค่าผ่านทาง จากนั้นเลี้ยวซ้าย ไปทางเดียวกับที่จะไป ถ้าแก้ว ถ้าพญานคร ขับตรงไปเรื่อยๆ พอผ่านทางเข้าถ้าแก้ว ร้านอยู่ทางฝั่งขวามือ




 A photograph of a plate of cooked crabs, likely a Thai dish. The crabs are bright orange-red, indicating they are well-cooked. Some of the crab shells are cracked open, revealing the white meat inside. In the background, there is a small white bowl with a blue rim containing a dark, reddish-brown dipping sauce. The plate is white with a subtle pattern. The overall scene is set on a green and white checkered tablecloth.
 

# Fabulous Dishes

จานเด่นของร้านที่จะพลาดไม่ได้เลย "ปูทะเลนิ่ง" ปูทะเลสดๆ ตัวโตก้ามใหญ่เนื้อแน่น ด้วยความสดของวัตถุดิบ ปูที่นี้จึงหวานอร่อย จะจิ้มกับน้ำจิ้มซีฟู้ดรสชาติจัดจ้านก็เข้ากัน หรือจะเมิมน้ำจิ้มกินแต่ปูล้วนๆ ก็ไม่ผิดแต่อย่างใด เพราะอร่อยจริงๆ คนที่ไม่ถนัดแกะปูก็ไม่ต้องห่วง เพราะร้านจะหุบมาจนแกะง่าย เรียกว่าทานปูกันหมดจานในเวลาอันรวดเร็วเลยละ

ปูทะเลที่นี่จะมีหลายขนาด หากต้องการทานปูตัวโตๆ หรือจะไปทานกันเป็นหมู่คณะ แนะนำให้โทรเช็กก่อนอย่างน้อย 1 วัน อาจารย์จะได้เก็บปูไว้ให้ และนอกจากปูทะเล ก็ยังมีปูม้าสดๆ ให้เลือกทานอีก ด้วยนะค่ะ



เพื่อเป็นการพิสูจน์ว่าอาหารที่นี้สดจริงทุกอย่าง แะน่าจะให้ลองเมนูอื่นๆ อย่าง "กุ้งอบวุ้นเส้น" และ "เนื้อปลากระพง  
 บั๊กพริกไทยดำ" ซึ่งก็ไม่มีผิดหวังเลยจริงๆ กุ้งสดตัวอวบใหญ่อบกับวุ้นเส้นรสชาติเข้มข้นเรียกได้ว่าอบกันถึงเครื่องจริงๆ  
 หอมพริกไทยและเครื่องเทศมากๆ เห็นไม่ได้มาในหม้ออบก็ไม่ต้องแปลกใจ เพราะเขาจัดขนาดให้ตามจำนวนคนที่มาทาน  
 แต่จัดใส่จานแบบนี้ก็ทานง่ายไม่ได้ลดทอนความอร่อยลงแต่อย่างใด



# Recommended Menu



ส่วนจานปลาที่เค้นที่เนื้อปลาสดแน่นไม่ควา หั่นมาเป็นชิ้นพอดี ทอดกรอบกำลังพอดี ทานคู่กับกระเพรากรอบกรอบเข้ากัน  
 ได้ดีเลยนะ



อีกหนึ่งเมนูเด่นของร้านยกชชชี่ฟู้ด ขอยกให้กับ "หอยนางรมทรงเครื่อง" งานนี้เลยล่ะ หอยนางรมอาจจะตัวไม่ใหญ่เท่าไรนัก แต่ขอรับรองว่ารสชาติอร่อยมากๆ พอได้ทานคู่กับเครื่องเคียงต่างๆ ที่จัดมาพอดีคำแล้ว เหมือนที่เราไม่ได้ทานของดิบอย่างไรอย่างนั้นเลย เมนูนี้จึงเป็นเมนูที่แทบทุกโต๊ะจะต้องสั่งมาทานกันทั้งนั้น สำหรับเราแล้วงานนี้ก็วยังเกือบไม่พอ



# Recommended Menu

ปิดท้ายความอร่อยกันที่ "ข้าวผัดปู" เนื้อปูม้ายังคงเป็นชิ้นๆ ในข้าวที่ผัดมาหอมกรุ่นน่าทาน มีมะนาวลงไปนิดๆ ทานคู่กับพริกน้ำปลาน้อยๆ เป็นการจมน้ำอร่อยนี่ในราคา 1,000 บาทที่คุ้มค่าจริงๆ





นอกจากเมนูอาหารทะเล  
แสนอร่อยแล้ว ที่ยกชด  
ยังมีขายอาหารทะเลตากแห้ง  
หลายชนิด อย่างที่เห็นในภาพ  
คือกุ้งเนื้อตัวโต นำมาตาก  
จนกลายเป็นกุ้งแห้งรสชาติดี  
เคี้ยวเพลินจริงๆ



หรือจะเลือกซื้อเป็นปลาตากแห้ง  
น้ำพริกกะปิทำเอง ที่หอมและ  
รสชาติกลมกล่อม ราคาไม่แพง  
จะซื้อเป็นของฝากก็ดี หรือจะซื้อ  
ไว้ทานเองก็อร่อยอย่างแน่นอน



“ ภาพนี้คงต้องย้อนกลับไปเมื่อประมาณ พฤษภาคม 2551 ครับ เป็นภาพที่ถ่ายจากกล้อง compact ราคาประมาณครึ่งหมื่น ตอนนั้นยังไม่ได้เล่นกล้องใหญ่เลยครับ ยังคงถ่ายรูปแบบงูๆ ปลาๆ แต่ก็ยังเป็นภาพที่ประทับใจพวกเราเป็นอย่างมาก....”



“ และที่ Haven แห่งนี้เองถือเป็นบูติกโฮเทลแห่งแรกที่เราได้มาเที่ยวพักผ่อนกัน ซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นแห่งบันทึกการเดินทางของเราสองคน เพราะเป็นการหาข้อมูลจาก Blueplanet บ้านหลังใหญ่สีฟ้าแห่งนี้.....ตอนนั้นยังไม่มี log in ที่ชื่อว่า....ปลาหมึกน้อยกับนายโอเลี้ยง....เลยครับ จากจุดนั้นเองที่ทำให้พวกเราหลงรักการเดินทาง และมักที่จะบันทึกภาพความทรงจำเหล่านั้นไว้เพื่อย้อนกลับมาดูในอนาคต และจากภาพนี้เองก็คงบอกได้ว่าไม่ว่าจะกล้องเล็กหรือกล้องใหญ่ก็สามารถบันทึกความทรงจำดีๆ ได้ไม่แพ้กันแน่นอนครับ ”

by ปลาหมึกน้อยกับนายโอเลี้ยง

[www.facebook.com/pages/Eat-and-Travel-Diary](http://www.facebook.com/pages/Eat-and-Travel-Diary)



by ปลาหมึกน้อยกับนายโอเลี้ยง



“เลือกภาพนี้มาเพื่อจะบอกว่า รูปดี ๆ บางครั้งก็ได้มาเพราะ โชคช่วยครับ ปกติเวลาไปเที่ยวต่างจังหวัดผมมักจะเป็นคนที่ ชอบตื่นแต่เช้าเพื่อออกมาเดินเล่นริมทะเล รอพระอาทิตย์ โผล่ขึ้นมาทักทายยามเช้า แต่วันนั้นกลับไม่เหมือนทุกๆ ครั้ง เพราะฟ้าปิด ฝนตกตั้งแต่เช้ามืด ทำให้วันนั้นไม่ได้เก็บภาพ พระอาทิตย์ขึ้นจากทะเลอันไกลโพ้น แต่เมื่อหันหลังกลับไปยัง ที่พัก ก็ทำให้พวกเราเห็นภาพที่ไม่คิดว่าจะเกิดขึ้นได้บ่อยครั้ง แบบในภาพนี้ แม้ว่าท้องฟ้าจะไม่สดใส แสงจะไม่เป็นใจ แต่เจ้ารุ่งงามตัวนี้กลับทอดตัวพาดผ่านอาคารสีหวานของ **Villa Maroc** แบบเหมาะเจาะเหมาะเหม็ง ทำให้ผมอดไม่ได้ ที่จะหยิบกล้องขึ้นมา เพื่อกดชัตเตอร์เก็บภาพสวยๆ ไว้ใน บันทึกรความทรงจำอีกหน้าของพวกเรา สำหรับหลายๆ คน ผมเชื่อว่าเวลาไปเที่ยวทะเลมักจะนอนพักผ่อนเต็มที่ และชอบ ตื่นขึ้นมายามสาย ผมอยากแนะนำให้ลองตื่นเช้าขึ้นมาอีกนิด เพราะเวลาที่เลยามเช้านี้สามารถช่วยเพิ่มเติมความสดชื่น ให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดีทีเดียวครับ”

[www.facebook.com/pages/Eat-and-Travel-Diary](http://www.facebook.com/pages/Eat-and-Travel-Diary)



“...แม้ว่าท้องฟ้าจะไม่สดใส แสงจะไม่เป็นใจ แต่เจ้ารุ่งงามตัวนี้กลับทอดตัว พาดผ่านอาคารสีหวานของ **Villa Maroc** แบบเหมาะเจาะเหมาะเหม็ง...”



# PRANBURI MORNING SCENERY

เวลาเราไปเที่ยวทะเล โดยส่วนใหญ่แล้วมักจะอยากนอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่ นอนตื่นสายๆ ให้สมกับช่วงเวลาวันหยุดที่  
รอคอยมานาน แต่สำหรับ Behind แล้วการได้เฝ้ามองแสงแรกยามเช้าจากดวงอาทิตย์กลมโตริมชายหาด เป็นแรงบันดาลใจ  
ที่ยอดเยียมที่จะทำให้เราลุกขึ้นจากที่นอนได้ไม่ยาก



เตรียมขาค้างกล้องไว้ให้พร้อมและปล่อยให้ธรรมชาติให้พร้าไหลไปกับแสงแรกสีทองที่ค่อยๆ ส่องประกายระยิบระยับบนผิวน้ำ เสียงคลื่นที่ซัดสาดทำให้บรรยากาศไม่เงียบเหงา แม้วินาทีนั้นจะมีแค่เสียงกชชัตเตอร์ ปราศจากซึ่งการพุดคุยหัวร่อต่อกระซิก

*First light...*



เปลี่ยนคลื่นทะเลที่ซัดสาครุนแรง ให้เป็นฟองนุ่มๆ นำสัมผัสด้วยการเปิดหน้ากล้องตัวโปรคิให้นานขึ้นอีกนิด ปล่อยให้ภาพถูกบันทึกผ่านเลนส์กล้องอย่างช้าๆ เน้นนานเท่าที่ใจต้องการ จะเพิ่มความอุ่นหรือความหวานให้กับโทนสีของภาพ ก็ตามแต่ใจจะรั้งสรรค์

*Warm or Cool...*

*Always beautiful*

*My Valentine*



สมัยที่จูเลียและวาเลนตินัสยังมีชีวิตอยู่ คำว่า "My Valentine" คงเป็นคำที่จูเลียใช้เรียกชายผู้เป็นที่รักอย่าง  
วาเลนตินัสอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

แต่ในปัจจุบันนี้ คำว่า "My Valentine" เป็นภาษาสากลที่เอาไว้เรียกบุคคลที่รัก ประมาณ "สุดที่รักของฉัน"  
กันอย่างแพร่หลาย

วันนี้ Behind จะขอนำเรื่องราวความเป็นมาของ Valentine มาฝากคุณผู้อ่านค่ะ ว่าเพราะอะไรถึงกำหนด  
ให้วันที่ 14 กุมภาพันธ์เป็นวันแห่งความรัก

.....

(ข้อมูลอ้างอิงจากวิกิพีเดีย)

คงต้องกล่าวย้อนไปในสมัยศตวรรษที่ 3 ของอาณาจักรโรมัน จักรพรรดิคลอดิอุสที่ 2 ผู้ซึ่งไม่ปรารถนาให้ชายชาติ  
ทหารมีความรัก พระองค์คิดว่าหากเหล่าทหารของพระองค์มีพันธะหรือมีความรัก การรบก็จะมีประสิทธิภาพ  
พระองค์จึงประกาศกฎหมายห้ามชาวโรมันแต่งงานกัน มิฉะนั้นจะโดนลงโทษรุนแรงถึงขั้นประหาร

นักบุญ "เซนต์ วาเลนตินัส" ไม่เห็นด้วยกับกฎหมายดังกล่าว เพราะเขาคิดว่าความรัก คือ สิ่งที่ยิ่งใหญ่ เปรียบความ  
รักเป็นเสมือนพรจากพระเจ้า เขาจึงประกอบการทำงานอย่างลับๆ ให้กับหนุ่มสาวโรมันที่รักกันหลายต่อหลายคู่ แต่  
แล้วความลับก็ล่วงรู้ไปถึงจักรพรรดิคลอดิอุสที่ 2 เขาจึงถูกจับกุมโทษฐานฝ่าฝืนกฎหมาย และต้องโทษประหารชีวิต

ระหว่างที่เขาถูกจองจำในคุก เขาได้พบกับ "จูเลีย" ลูกสาวของหัวหน้าผู้คุมซึ่ง เธอเป็นหญิงสาวสวยที่อาภัพเพราะ  
เธอตาบอดจูเลียได้มาเยี่ยมวาเลนตินัสบ่อยๆ ได้พูดคุยกันเกือบทุกวัน พวกเขาทั้งสองต่างตกหลุมรักกันและกัน และก็  
ได้เกิดปาฏิหาริย์ขึ้นกับจูเลีย เธอกลับมามองเห็นเหมือนคนปกติ วาเลนตินัสกล่าวว่า เป็นเพราะจูเลียได้รับความรักจาก  
พระเจ้า จากเหตุการณ์นี้ทำให้ผู้คนที่รู้ข่าวต่างพากันเลื่อมใสในพระเจ้าและกลายเป็นชาวคริสเตียนกันหมด

เมื่อจักรพรรดิคลอดิอุสที่ 2 ทราบเรื่องนี้ ทรงกริ้วมากจึงรับสั่งให้ประหารชีวิตวาเลนตินัสทันที และชาวคริสเตียนอีก  
มากมายที่ต้องถูกทรมานจากเหตุการณ์นี้

วาเลนตินัสถูกประหารในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 270 ซึ่งก่อนที่เขาจะถูกประหาร วาเลนตินัสได้เขียนจดหมาย  
ถึงจูเลียเพื่อขอบคุณสำหรับความรักและภักดีที่จูเลียมีให้กับเขา โดยลงท้ายที่จดหมายว่า "Love...From your  
Valentine"

ชาวคริสเตียนจึงนับเอาวันที่ 14 กุมภาพันธ์ เป็นวันแห่งความรักเพื่อระลึกถึงนักบุญวาเลนตินัสจวบจนทุกวันนี้

และในมีจจุบันนี้คอกไม้ที่ถูกรใช้เป็นตัวแทนของการเชิรักมากที่สุด ก็คงจะหนีไม่พ้น "คอกกุหลาบ" เชื่อว่าคอกผู้ชานหลายๆ คน คงจะเตรียมมอบคอกกุหลาบให้กับคนที่รักอยู่เน่าง แล้วมีใครทราบไม่ว่าจำนวนคอกและสีของคอกกุหลาบที่เรามอบให้เนั้น จะสามารถเชิความนัยได้แตกต่างกัน วันนี้ Behind ขอนำมาฝากคะ

- กุหลาบสีแดง (Red Rose) : จะไรในความหมายแทน ประโยคที่ว่า "ฉันรักเธอ"
- กุหลาบสีขาว (White Rose) : แทนความหมายแห่งความรักชั้นบริสุทธิ์
- กุหลาบสีชมพู (Pink Rose) : มักถูกใช้แทนความรักแบบโรแมนติก และความเสน่หาต่อกัน
- กุหลาบสีเหลือง (Yellow Rose) : เป็นสีแห่งความศศิไส แทนความรักแบบเพื่อน

- 1 คอก = รักตั้งแต่แรกพบ
- 2 คอก = ขอแสดงความยินดี
- 3 คอก = ฉันรักเธอ
- 7 คอก = เธอทำให้ฉันหลงเสน่ห์
- 9 คอก = เราทั้งสองคนจะรักกันตลอดไป
- 10 คอก = เธอเป็นคนที่พิเศษที่สุด
- 11 คอก = เธอเป็นสิ่งที่มีความค่าที่สุดของฉัน
- 12 คอก = ขอให้เธออยู่เป็นคู่ฉัน
- 13 คอก = เราเป็นเพื่อนกัน (ซึ่งอีกนัยหนึ่งคือ การมอบปฏิเศธด้วยความรักอย่างเพื่อน)
- 15 คอก = แทนความรู้สึกเสียใจ
- 20 คอก = แทนความจริงใจต่อกัน
- 21 คอก = การมอบชีวิตขุทิศให้
- 36 คอก = ความทรงจำแสนหวานที่ยังมีต่อกัน
- 40 คอก = ยืนยันว่ารักแท้
- 99 คอก = ฉันจะรักเธอจนวันตาย
- 100 คอก = ฉันจะขุทิศชีวิตนี้ให้เธอ
- 101 คอก = ฉันมีเธอเพียงคนเดียวเท่านั้น
- 108 คอก = ขอแต่งงานแบบขัอมๆ ที่ผู้ให้ไม่กล้าพูด
- 999 คอก = ฉันจะรักเธอจนวินาทีสุดท้าย
- 1,000 คอก = ฉันจะรักเธอจนวันตาย
- 9,999 คอก = ฉันจะรักเธอชั่วชีวิต

คอกผู้ชานรู้ความหมายของการมอบคอกกุหลาบสีขัซึ่งขนาดนี้แล้ว ก็สามารถเลือกได้แล้วนะคะว่าจะจัดส่งคอกกุหลาบสีอะไร และจำนวนเท่าไรดี จึงจะเหมาะจะส่งกับความรักของคุณ ขอให้มีความสุขในวันแห่งความรักนะคะ

สำหรับ Behind ฉบับนี้ ขอเพิ่มในส่วนของ The Health ขึ้นมาเพื่อมอบประโยชน์และเกร็ดความรู้ในการดูแลสุขภาพให้กับคุณผู้อ่านค่ะ

" รักการเดินทาง รักสวยรักงาม รักผู้คนรอบกาย ก็ต้องไม่ลืมที่จะ "รัก (สุขภาพ) หัวใจ" ของตัวเองกันด้วยนะคะ (ขอบคุณบทความจากวารสาร The Heart Plus)

.....  
ทราบหรือไม่คะว่าในทุกชั่วโมงคนไทยเสียชีวิตด้วย "โรคหลอดเลือดหัวใจ" 2.3 คน หรือเฉลี่ยวันละ 54 คน

โรคหลอดเลือดหัวใจเกิดจากการมีไขมันไปอุดตันในหลอดเลือดที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ไขมันจำนวนมากที่สะสมในผนังหลอดเลือดทำให้ไม่สามารถนำออกซิเจนไปสู่หัวใจได้ หากมีการอุดตันมากจนทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย ผู้ป่วยอาจเสียชีวิตได้

จากการศึกษาในประเทศไทยพบว่า ผู้ที่อยู่ใน "กลุ่มอาการเมตาบอลิก (Metabolic Syndrome)" หรือกลุ่มอาการที่สืบเนื่องจากความอ้วนลงพุง เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้เป็นถึง 1.7 เท่า ยิ่งกว่านั้นผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานจะเพิ่มโอกาสในการเป็นมากกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้เป็นถึง 4.9 เท่า

อาการของโรคหลอดเลือดหัวใจ ผู้ป่วยจะมีอาการ "ปวดเค้นที่บริเวณหัวใจ อารมณ์ว้าวไปทีแขน ไหล่ซ้าย ข้อศอก ซากกรไกร หรือไปที่ด้านหลัง" และอาจจะมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น แน่นหน้าอก คลื่นไส้ อาเจียน เป็นลม หมดสติ เหงื่อออกมาก ซิต เป็นต้น ดังนั้นจึงจำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยการขยายหลอดเลือดด้วยยาหรือการผ่าตัด ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของโรค

ถึงแม้พันธุกรรมจะเป็นสาเหตุในการเกิดโรคดังกล่าว แต่ร้อยละ 80-90 ของผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้นี้ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต การป้องกัน คือ ควรทานผัก ผลไม้เป็นประจำ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ และทำจิตใจให้สดชื่น ไม่เครียด ควรรับการตรวจวัดความดันโลหิต เจาะเลือดหลังงดอาหารและเครื่องดื่มมากกว่า 12 ชั่วโมง เพื่อตรวจหาระดับไขมันคลอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ เอชดีแอล แอลดีแอล และน้ำตาลในเลือด โดยเฉพาะผู้ชายที่มีรอบเอวมากกว่า 90 ซม. หรือผู้หญิงที่มีรอบเอวมากกว่า 80 ซม.

โรคหลอดเลือดหัวใจเป็นภัยร้ายที่น่ากลัวอีกโรคหนึ่ง จากรูปแบบในการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปในสังคมเมือง อาจทำให้เราละเลยดูแลสุขภาพ ดูแลสุขภาพของตัวเอง อย่าลืมหมั่นดูแลสุขภาพกันอย่างสม่ำเสมอค่ะ

.....  
ด้วยรักและห่วงใยจากใจ Behind

BEHIND

