

ល្ងាច... រៀន ស្រែ



คำนำ

Photo Book ล่องใต้...แฉ สโทย เป็นหนังสือภาพถ่ายที่นำเสนอสถานที่
ท่องเที่ยวสถานที่สำคัญ การดำเนินชีวิตวิถีชีวิตประเพณีและวัฒนธรรมของสตูล
Photo Book ล่องใต้...แฉ สโทยเล่มนี้ยังถือเป็นสื่อประชาสัมพันธ์ให้กับจังหวัด
สตูลได้อีกด้วย และภายใน Photo Book ล่องใต้...แฉ สโทย ไม่ได้มีเฉพาะ
ภาพถ่ายเท่านั้น แต่ยังมีคำบรรยายใ้ภาพและการนำเสนอวิธี การถ่ายในเทคนิค
ต่างๆ

ดังนั้นทางคณะจึงจัดทำ Photo Book ล่องใต้...แฉ สโทย เล่มนี้เพื่อ
ประโยชน์แก่ผู้ที่ต้องการความเพลิดเพลินกับภาพถ่าย และผู้ที่สนใจในการถ่ายภาพ

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
1. เมืองสทูล	1-11
2. น้ำตก	12-18
3. อุทยานแห่งชาติ	19-27
4. ทะเล ภูเขา ถ้ำ	28-35
5. วิถีชีวิต ชาวสโตย	36-44
6. กว่าจะเป็นเล่ม	45



เมืองสตุล



ข้อมูลจังหวัดสตูล

“สตูล สงบ สะอาด ธรรมชาติบริสุทธิ์”

สตูล แม้เป็นเพียงจังหวัดชายแดนเล็ก ๆ บริเวณชายฝั่งทะเลอันดามันทางภาคใต้ของประเทศไทย แต่มีเกาะแก่งงดงามเป็นที่กล่าวขานทั้งยังอุดมด้วยธรรมชาติป่าเขาที่สมบูรณ์ ประชากรส่วนใหญ่เป็นชาวไทยมุสลิม

สตูลอยู่ห่างจากกรุงเทพฯ 973 กิโลเมตร มีพื้นที่ 2,478 ตารางกิโลเมตรมีชายฝั่งทะเลยาว 80 กิโลเมตร สภาพภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นเนินสูง มีที่ราบป่าเขา ห้วยลำธารในเขตภาคตะวันออกของจังหวัด ตอนกลางใกล้ชายทะเลเป็นที่ราบมีภูเขาและที่ราบลุ่ม ส่วนชายฝั่งทะเลเป็นที่ราบและป่าชายเลนง่ามถึง มีป่าโกงกางและไม้เสม็ดมากนอกจากนี้ในเขตจังหวัดสตูลยังมีหมู่เกาะต่างๆ อีกกว่าร้อยเกาะที่รู้จักกันดีได้แก่ หมู่เกาะตะรุเตา เกาะอาดัง-ราวี และหมู่เกาะเภตรา

แผนที่ท่องเที่ยวจังหวัดสตูล
SATUN TOURIST MAP



สัญลักษณ์	Legend	Symbol
●	เมือง	Province location
○	อำเภอ	District location
—	เขตติดต่อ	State boundary
—	ถนน	Highway
—	แม่น้ำลำธาร	Blue line
—	เขตติดต่อจังหวัด	Province boundary
—	เขตติดต่ออำเภอ	District boundary
—	เขตติดต่อตำบล	Sub-district boundary

0 1000 2000 เมตร



แสง สี เสียง

๑ ๙.๙ มีนาคม ๒๐๑๗



สตูดิโอแบ่งออกเป็น 7 อำเภอ คือ อำเภอเมือง อำเภอควนโดน อำเภอท่าแพ
อำเภอควนกาหลง อำเภอละงู อำเภอทุ่งหว้า และอำเภอชะงำ

อาณาเขต

ทิศเหนือ ติดอำเภอรัษฎา จังหวัดสงขลา อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง
และอำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง

ทิศใต้ ติดรัฐเปอร์ลิส ประเทศมาเลเซีย

ทิศตะวันออก ติดอำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา และรัฐเปอร์ลิส ประเทศมาเลเซีย

ทิศตะวันตก ติดทะเลอันดามัน มหาสมุทรอินเดีย





หมู่บ้านโอท็อปบ้านคำขรววมมิตร

บ้านคำขรววมมิตร หมู่ที่ 8 ต.ทุ่งนุ้ย อ.ควนกาหลง เจ้าประกอดหมู่บ้าน OTOP ปี 2549
โดยมีผลิตภัณฑ์ OTOP ที่เด่นคือ ผาसानไม้ไผ่ และเครื่องจักรสานและสถานที่ท่องเที่ยว
อันเป็น จุดดึงดูดนักท่องเที่ยวคือสวนวาซูร์กดี







วัดพนมเปญ

เดิมชื่อ วัดมำบัง สร้างเมื่อ พ.ศ. 2425 ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็น "วัดพนมเปญเฉลิม"
เมื่อ พ.ศ. 2482 ขณะที่ชาวเมืองสตูลส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม วัดแห่งนี้จึง
ถือเป็นที่รวมมัจฉาของชาวพุทธในเมืองสตูลมาร่วม 100 กว่าปี





วัดถ้ำเขาคิชฌียรประดิษฐ์

วัดถ้ำเขาคิชฌียรประดิษฐ์หรือชื่อที่คุ้นกันว่า“วัดถ้ำ”เป็นวัดที่มีเอกลักษณ์อย่างมาลัษณะของวัดเป็นภูเขาที่ล้อมรอบด้วยพื้นที่ราบที่เป็นทุ่งนา ทำให้ภูเขาถูกตัดเด่นมาแต่ไกลภายในถ้ำมีพระพุทธรูปประดิษฐานทำให้บรรยากาศน่าสนใจมากขึ้นบริเวณด้านข้างจะมีบันไดที่จะให้เส้นทางในการขึ้นไปสู่ยอดเขาซึ่งจะเป็นจุดชมวิว แต่บันไดค่อนข้างจะชันจึงไม่ค่อยมีใครจะได้ก้าวขึ้นไปชมเมืองสตูล ทะเล และเกาะต่างๆด้วยมุมมองอรรณา



พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติสตูล อยุธยาธนบุรีเดียน

ตั้งอยู่ถนนสตูลธานี ซอย 5 เป็นอาคารก่ออิฐถือปูน 2 ชั้นอาคารเป็นตึกแบบตะวันตก ประตุนำทางรูปโค้งสถาปัตยกรรมยุโรปหลังคาปั้นหย้าแบบไทย และใช้กระเบื้องดินเผา รูปกากกล้วยบานหน้าต่างเป็นแผ่นไม้เล็กๆเป็นเกล็ดแนวฉนวนอ่อน ช่องลมหน้าต่างตกแต่งรูปดาว สถาปัตยกรรมแบบอิสลามสร้างเมื่อพ.ศ.2441 แล้วเสร็จในปีพ.ศ.2459 อาคารแห่งนี้ สร้างขึ้นเป็นที่ประทับของ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว แต่ไม่ได้ประทับแรม ปัจจุบันเป็นพิพิธภัณฑ์ที่รวมโบราณวัตถุและจัดนิทรรศการความรู้เกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรม ประเพณีและวิถีชีวิตชาวสตูล





ตลาดนัดวังประจัน(ชายแดนไทย-มาเลเซีย)

ตั้งอยู่บริเวณเขตชายแดนไทย-มาเลเซีย ห่างจากที่ทำการอุทยานแห่งชาติทะเลบันประมาณ 2 กิโลเมตรและสามารถผ่านเข้าไปซื้อของในประเทศมาเลเซียได้ทั้งยังมีตลาดนัดชายแดนทุกวันอาทิตย์ ซึ่งมีสินค้าอุปโภคบริโภคมากมายทั้งฝั่งไทยและฝั่งมาเลเซีย





Saturday Night

ตั้งอยู่บนถนนบุรีวานิชที่แวดล้อมด้วยตึกเก่าที่เรียกว่าChino-Portuguese Style Saturday night เป็นถนนคนเดินของคนสตูลจัดขึ้นทุกวันเสาร์ในตอนกลางคืน และในวันเสาร์สำคัญๆหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องจะจัดฟ้อนรำขับร้องเพลงSaturday night ที่ไม่เคยร้างมาจากผู้คนในจังหวัดสตูล และผู้มาเยือน



เทคนิคการถ่ายภาพวัด

ใช้ F 5.6 ขึ้นไป เพราะจะได้เห็นลวดลายของวัด และควรใช้หน้ากว้างสุดของเลนส์ เพื่อให้เห็นองค์ประกอบของวัดอย่างชัดเจน





๒
หน้าตก

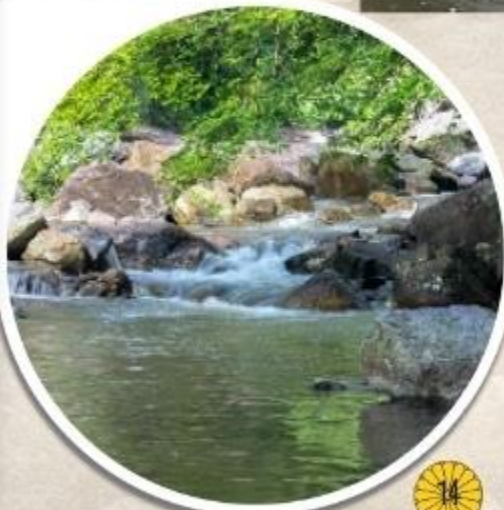
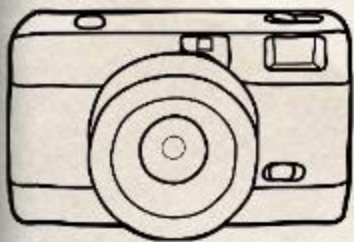


น้ำตกวังสายทอง

เป็นน้ำตก ชั้นหินปูนขนาดใหญ่เป็นจั้นน้อยจั้นใหญ่มีความสวยงามและชมหัตถกรรมที่น่าหลงใหล
ซึ่งเป็นน้ำตกหินปูนแห่งแรกในภาคใต้ เดินแล้วไม่ลื่นพร้อมไปด้วยทิวทัศน์ธรรมชาติที่มีความอุดม
สมบูรณ์ ที่หาดูยาก น้ำตกวังสายทองเป็นน้ำตกหินปูนที่มีแหล่งน้ำแต่ละจั้นไหลลดหลั่นกันมาไหล
ผ่านจั้นหินปูนสีเหลืองอร่ามตั้งของกระทบกับแสงอาทิตย์ยังคงงามราวกับดอกไม้ บริเวณรอบๆอันเต็ม
ไปด้วยพรรณไม้นานาชนิด

น้ำตกยาโรย >>

เป็นน้ำตกที่เกิดจากตาน้ำ
ในป่าห้วยกะมิง มี 9 ชั้นแต่ละ
ชั้นเป็นแอ่งสามารถเล่นน้ำได้
เป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวใน
ท้องถิ่น



<< น้ำตกโตนเปาหาวัง

ตั้งอยู่หมู่ที่ 5 ต.ทุ่งนุ้ย
อ.ควนกาหลงเป็นน้ำตกตาน้ำของ
หมู่บ้าน และมีเขื่อนหินมีแอ่งน้ำที่
สามารถเล่นน้ำได้เชื่อมต่อกับน้ำตก
โตนงาช้าง จังหวัดสงขลา



<< น้ำตกธารณี

น้ำตกธารณีเป็นน้ำตกขนาดเล็ก ห่างจากอุทยานแห่งชาติทะเลบัน เพียง 200 เมตรจะมีทางเดินเท้า แยกจากทางไปบ้านพริกม秉 ซึ่ง เป็นบ้านพักของอุทยานฯ จนถึง ต้วน้ำตก น้ำตกแห่งนี้มีน้ำน้อย แต่จะไหลอยู่ตลอดปี

น้ำตกดาวกระจาย

น้ำตกขนาดเล็กน้ำไหลตลอดปี อยู่ในเขตวนอุทยานน้ำตกดาวกระจายอยู่ในหมู่ที่ 1 ตำบลควนกาหลง อำเภอควนกาหลง ตำนาน้ำของน้ำตกไหลมาจากยอดเขาของทิวเขานครศรีธรรมราช



หรือที่นิยมเรียกกันว่าเทือกเขาบรรทัดซึ่งกันเขตแดนระหว่างจังหวัดพัทลุงกับสตูล



น้ำตกสายใจ

เป็นน้ำตกขนาดเล็ก มี 2 ชั้น มีป่าที่สมบูรณ์ เป็นแหล่งต้นน้ำของหมู่บ้าน อยู่ในเขตรักษา
พันธุ์สัตว์ป่า ชยราสวรรณ



น้ำตกธารสวรรค์

มีน้ำตกไหลตลอดปี แม้จะเป็นฤดูแล้งก็ตาม แหล่งน้ำจากภูเขา ปล่อยให้เล็งราษฎร์ในหลายหมู่บ้านของตำบลควนกาหลง ชาวบ้านและนักท่องเที่ยวเป็นผู้ใช้คดี้ที่ได้ดื่มน้ำจากสรวงสวรรค์คือจากธารน้ำตกที่สูงแห่งหนึ่งของจังหวัดนี้



เทคนิคในการถ่ายภาพน้ำตก

ตั้งค่าที่ ISO ต่ำ ๆ เช่น 50,100 เพราะในการถ่ายภาพน้ำตก ต้องการ speed shutter ที่ต่ำเพื่อให้สายน้ำดูนุ่มนวลชวนฝัน และใช้ f stop แคบๆ ตั้งแต่ f8 f11 เป็นต้นไปเพราะการถ่ายภาพน้ำตกต้องการความชัดลึกค่อนข้างมาก และการปรับ f แคบ ยังช่วยลด speed shutter อีกด้วย

อุทยานแห่งชาติ



อุทยานแห่งชาติทะเลบัน

ตั้งอยู่ที่บ้านวังประจัน ต.วังประจัน อยู่ห่างจาก อ.เมืองสตูล 40 กม. อุทยานฯมีเนื้อที่ 122,500ไร่ โดยรวมพื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติกุยบุรีโต๊ะและห้วยกะหมิงและพื้นที่ป่าควบบ่อน้ำปูยูในท้องที่ ต.บ้านควน ต.ปูยู อ.เมืองสตูลประกาศเป็นอุทยานแห่งชาติเมื่อวันที่ 27 ตุลาคม 2523





อุทยานนกน้ำปลักพระยา

อุทยานนกน้ำปลักพระยา อยู่ที่หมู่ที่ 8 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล อยู่ห่างจากตัวเมืองสตูล ประมาณ 17 กิโลเมตร มีหนองน้ำกว้างประมาณ 1 ตร.กม. เป็นที่พักพิงของนกน้ำจำนวนมาก ซึ่งอพยพมาอยู่เป็นครั้งคราวทุกๆ ปี ใกล้ๆ กับบริเวณนี้มีสถานที่น่าท่องเที่ยวอีก คือ เขาพระยาผิงสา ซึ่งมีสายน้ำไหลลอดผ่านใต้ภูเขา มีทัศนียภาพที่สวยงาม









อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะเภตรา

หมู่เกาะเภตรามีลักษณะคล้ายเรือสำเภาเป็นอุทยานแห่งชาติตั้งอยู่บริเวณช่องแคบมะละกาทะเลอันดามันในคาบมหาสมุทรอินเดียทางฝั่งตะวันตกของไทยครอบคลุมพื้นที่ชายหาดตลอดแนวฝั่งทะเลประกอบด้วยเกาะน้อยใหญ่ที่สำคัญคือเกาะเภตรา เกาะเจ้าใหญ่ เกาะละโละแบนแค้น เกาะลิตี เกาะบูโหลน เกาะเหลาเหลียงและเกาะเปราะมาะ

หมู่เกาะเภตราจัดตั้งเป็นอุทยานแห่งชาติเมื่อปีพ.ศ. 2526 อุทยานฯ แห่งนี้เป็นจุดรวมของความงามที่ธรรมชาติสร้างสรรค์มีป่าไม้ ภูเขาสัตว์ป่าและปะการังหลากสีสวยงามสถานที่ตั้งที่ทำการอุทยานฯ เป็นเวียงอ่าวธรรมชาติที่เรียกว่า "อ่าวงุ่น"



เทคนิคการถ่ายภาพ

ใช้กฎ 3ส่วนคือการแบ่งอัตราส่วนภาพเป็น2:1ทั้งฟ้า2ส่วน ดินหรือน้ำ1ส่วน
ไม้จำเป็นตองตรงเปะ แะไกลเคียงก็พอ

ក្រសួង ព័ត៌មាន ជាតិ



แหลมตำหยงโปและหาดทรายขาว

แหลมตำหยงโปและหาดทรายขาว เป็นแหลมยื่นลึกลงไปในทะเลอันดามันมีหาดทรายขาวสวยงามทั่วบริเวณเต็มไปด้วยทิวมะพร้าวเป็นแนวและหมู่บ้านชาวประมงที่อาศัยอยู่ จากตัวเมืองสตูลไปยังท่าเรือเจ๊ะบิลัง ระยะทางราว 8 กม. มีทางแยกซ้ายไปยังบ้านตำหยงโปอีกประมาณ 15 กม.









ถ้ำภูผาเพชร

ถ้ำภูผาเพชรเป็นถ้ำขนาดใหญ่ภายในถ้ำเป็นโพรงที่มีความลึกเป็นคูหาขนาดกว้างมีเพดานถ้ำสูงโปร่งเนื้อที่ประมาณ 50 ไร่ (20,000) ตารางวา

เดิมมีชื่อเรียกว่า ถ้ำลอดหรือถ้ำเพชรหรือถ้ำยาต่อมาได้มีการตั้งชื่อว่าถ้ำภูผาเพชร เนื่องจากภายในถ้ำมีหินงอกหินย้อยที่มีลักษณะแวววาวเมื่อกระทบกับแสงไฟประดุจเพชรจึงเรียกว่าถ้ำเพชรหรือถ้ำภูผาเพชร





หาดปากบารา

หาดปากบาราเป็นหาดทรายขาวทะเลที่ขาวเหยียดจนานกับถนนไปสู่ท่าเรือปากบาราซึ่งเป็นท่าเรือที่จะเดินทางไปสู่หมู่เกาะตะรุเตาเกาะอาดัง-ราวีและเกาะอื่นๆในท้องทะเลสตูล หาดปากบาราเป็นหาดที่ขาวเม็ดทรายหยาบและไม้ขาวน้ก สามารถลงเล่นน้ำได้เป็นบางช่วง ทิวทัศน์ในท้องทะเลสวยงาม เห็นเรือหาดจัดเป็นสถานที่พักผ่อนโดยเฉพาะในยามเย็นแหวพออาทิตย์ตกจากมุมนี้สวย งามมากทีเดียว



สวนสาธารณะเขาโตะพญาวัง

เป็นสวนสาธารณะอยู่ในเขตเทศบาลเมือง
สตูล สภาพเป็นภูเขาหินปูนขนาดใหญ่ขดมมีสาย
น้ำจากคลองมาบังไหลเลียบด้านทิศตะวันตก
ของสวน ทำให้เกิดความร้อนชื้น มีฝูงลิงแสม
อาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก และยังมีร้านอาหารบริการแก่ผู้ไปพักผ่อนหย่อนใจ



เทคนิคการถ่ายในน้ำ

ใช้ค่าF กลางๆ ไม่ถึงกับแคบมากเช่น F8,F11,F16 การจัดองค์ประกอบภาพ จุด
ตัด9ช่อง และที่สำคัญไม่ต้องรีบกด ค่อยๆกดจะได้ภาพตามต้องการ

วิถีชีวิต ประเพณี ชาวสไทย

การสานฝาขัดแตะ

ฝาขัดแตะเป็นหัตถกรรมพื้นบ้านได้รับเข้าเป็นโครงการตำบลผลิตงานที่ "บ้านค่ายรวมมิตร" การทำฝาขัดแตะจัดเป็นการจักสานที่ต้องอาศัยความประณีตบรรจง นอกจากจะเป็นเรื่องของความแข็งแรงทนทานแล้วยังต้องคำนึงถึงความสวยงามอีกด้วยวัสดุที่สำคัญคือไม้ไผ่ ไม้ไผ่ที่นิยมกันมากคือไม้ไผ่ปากมีลักษณะลำตาสูงสีเขียวไม่มีหนาม ลำตาโตสุดมีเส้นผ่าศูนย์กลางนิ้ว

1. การทำซี่ไม้ไผ่ นำไม้ไผ่ที่เตรียมมาผ่าเป็นซี่ ๆ ขนาดประมาณ 2 ซม. ไม้ไผ่ 1 ท่อนจะผ่าออกได้ 12 ซี่ วิธีผ่าใช้เครื่องมือสำหรับผ่าไม้ไผ่ ซึ่งเรียกว่า "จ้ำปา" มีลักษณะเป็นรูปกลมเรียงใบมิดเป็นยอดแหลมเหมือนกรวย ระยะของมิดมีความกว้างกำหนด

ไว้ตายตัวคือประมาณ 2 ซม. ตามขนาดที่ต้องการหลังจากนั้นนำไม้ไผ่มาเหลาข้อออกและผ่าออกเป็น 2 ซีก ด้านที่อยู่ข้างนอกตัดผิวมันมีความแข็งแรงและสวยงามเรียกว่า "หลังไม้ไผ่" ส่วนซีกที่อยู่ด้านในเรียกว่า "หน้าไม้ไผ่" เวลาสานต้องนำทั้ง 2 ส่วนมาสลับกันจะเห็นลายชัดเจนมาก





2.การสาน เมื่อเตรียมวัสดุพร้อม แล้วผู้สานต้องอาศัยความรู้ และความชำนาญในการเลือก “ลาย” การสานจึงจะได้งานที่มีความแข็งแรงสวยงามลายที่เป็นที่นิยมกัน คือลายลูกแก้วและลายปีกเหยี่ยวเพราะมีความสวยงามและคงทนมาก ใช้ทำฝาบ้านนำไปตกแต่งอาคาร เช่น ผนังห้องประชุม ทำฝ้าเพดานเป็นต้น การทำฝาไม้ไผ่ในจังหวัดสตูลสามารถทำเป็นอาชีพได้เป็นอย่างดี เพราะนิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย ทั้งภายในจังหวัดสตูลจังหวัดใกล้เคียง และประเทศเพื่อนบ้าน คือ ประเทศ มาเลเซีย และสิงคโปร์





ชุมชนหลังวัดนาเขาธิปเฉลิม

ชุมชนที่ตั้งอยู่หลังวัดนาเขาธิปเฉลิม ตัดลำคลองมาบังบริเวณตลาดสดเมืองสตุล
ใช้การเดินทางโดยเรือหางยาว



ประเพณีการแข่งวาว

จัดขึ้นในช่วงต้นสัปดาห์แรกของเดือนกุมภาพันธ์ในทุกๆปี เนื่องจากช่วงนั้นมีลม
มรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ หรือลมวาวกำลังพัดผ่านท้องที่สนามบินและในจังหวัด
ภาคใต้ เหมาะแก่การเล่นวาวซึ่งเป็นการละเล่นพื้นเมืองที่ลงทุนน้อย เล่นง่ายเป็น
ภูมิปัญญาชาวบ้านที่ประดิษฐ์วาวประเภทต่างๆ ขึ้นมา





หนังตะลุง

ศิลปะการแสดงประจําท้องถิ่นอย่างหนึ่งของภาคใต้ เป็นการเล่าเรื่องราวผุ่กรอขยเป็นนิยายดำเนินเรื่องด้วยบทกรอกรองที่ขับร้องเป็นสำเนียงท้องถิ่นใช้การแสดงเงาบนจอผ้าเป็นสิ่งดึงดูดสายตาผู้ชมซึ่งการว่าบทการสนทนาและการแสดงเงา 25 นายหนังตะลุงเป็นคนแสดงเองทั้งหมด

มโนห์รา

เป็นชื่อศิลปะการแสดงพื้นเมืองอย่างหนึ่งของภาคใต้มีแม่บททำราวอย่างเดียวกับละครชาตรี บทกรอขยเป็นกลอนสด ผู้ขับร้องต้องใช้ปฏิภาณไหวพริบ สรรหาคําให้สัมพันธ์กันได้อย่างฉับไว





ประเพณีถือศีลกินเจ

เป็นประเพณีที่สืบทอดกันมาช้านานของชาวจีน กำหนดเอาวันตามจันทรคติคือ เริ่มตั้งแต่วันขึ้น 1 ค่ำ ถึงวันขึ้น 9 ค่ำ ตามปฏิทินจีนของทุกๆปี รวม 9 วัน 9 คืน ผู้คนส่วนหนึ่งจะไม่กินเนื้อสัตว์ ทำให้ได้ช่วยชีวิตสัตว์ได้ส่วนหนึ่งเนื่องจากการฆ่าสัตว์น้อยลง ผู้คนที่ศรัทธาในพุทธศาสนาจะพากันสละกิจโลกีย์วัตร และพากันเข้าวัดวาอารามบำเพ็ญศีลสมาทาน กินเจคือบริโภคแต่อาหารจำพวกพืชผัก และผลไม้เป็นหลัก ละเว้นไม่กระทำกิจ อันนำมาซึ่งการเบียดเบียนเดือดร้อนให้เกิดแก่สัตว์โลก คือการไม่เอาชีวิต เลือด เนื้อของสัตว์โลกให้มาเป็นของเรา พากันซักฟอกมลทินออกจากร่างกาย วาจา และใจ

เทคนิคการถ่ายภาพบุคคล

ใช้การจัดองค์ประกอบภาพ แบบจุดตัด 9 ช่อง ไม่ต้องเปะมาก แคลิกลเค็ยงกได้



www.kogakusha.com
image gang

TEL 03-328-1001
03-328-1004