

# SUPALAI

---

## @HOME

Colorful  
Plants

พันธุ์ไม้หลากหลาย

Knowledge  
About Color in  
the Decorative Arts

ความรู้เรื่องสี  
ในศิลปะ-การตกแต่ง

เติมสีสันให้ชีวิตสดใส

# Color Up Your Life

Monotone  
Decoration

แต่งบ้านแบบโมโนโทน



ศุภਾਲัย  
ค(\$)าวนี้  
...มีแต่ให้\*



ฟรี!  
ค่าใช้จ่ายวันโอนฯ



ส่วนลดสูงสุด  
2 ล้านบาท



กับข้อเสนอพิเศษ  
ที่ต้องห้ามพลาด!



เงื่อนไขรายการ : สำหรับบ้านและคอนโดมิเนียม สร้างเสร็จพร้อมโอนกรรมสิทธิ์ ภายในวันที่ 2 มกราคม - 31 มีนาคม 2564 เท่านั้น

• สำหรับยูนิตที่มีมูลค่าต่ำกว่า หรือเท่ากับ 3,000,000 บาท ชำระเงินสด + เงินทำสัญญา 10,000 บาท รับส่วนลด + ฟรีค่าใช้จ่ายวันโอนฯ • สำหรับยูนิตที่มีมูลค่า 3,000,001 - 5,000,000 บาท ชำระเงินสด + เงินทำสัญญา 20,000 บาท รับส่วนลด + ฟรีค่าใช้จ่ายวันโอนฯสำหรับยูนิตที่มีมูลค่า 5,000,001 - 7,500,000 บาท ชำระเงินสด + เงินทำสัญญา 30,000 บาท รับส่วนลด + ฟรีค่าใช้จ่ายวันโอนฯ • สำหรับยูนิตที่มีมูลค่า 7,500,001 บาทขึ้นไป ชำระเงินสด + เงินทำสัญญา 50,000 บาท รับส่วนลด + เงินโอนกรรมสิทธิ์ + ฟรีค่าใช้จ่ายวันโอนฯ • อนุมัติผ่านบัตรเครดิตเงิน • สงวนสิทธิ์เฉพาะค่ามีเตอร์น้ำไม่ข้างร่วมโปรโมชันในโครงการคอนโดมิเนียม • ฟรี! ค่าใช้จ่ายวันโอนฯ ได้แก่ ค่าธรรมเนียมการโอนกรรมสิทธิ์+ค่าจดจำนอง+ค่าส่วนกลาง 1 ปีแรก + ค่ามีเตอร์ไฟ + ค่ามีเตอร์น้ำ • รายการส่งเสริมการขายเป็นไปตามที่บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) กำหนดโดยบริษัทของสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงใดๆ โดยมีได้แจ้งให้ทราบล่วงหน้า • ตรวจสอบโครงการบ้านและคอนโดฯ สร้างเสร็จ ที่พร้อมรายการได้ที่ [www.supalai.com](http://www.supalai.com)



\*FTKM 09/12/18 SY25

# ไต่กัน อินเวอร์เตอร์

## มหาชนโดนใจ...ยังงี้ก็ไม่จุกจิก



# SkyAir

R32 INVERTER

ไต่กัน สกายแอร์ อินเวอร์เตอร์ R32  
ประหยัดให้คุณได้มากกว่า



MY DAIKIN  
APPLICATION



STREAMER



**VRV X SERIES**

เครื่องฟอกอากาศไต่กันสตรีมเมอร์ ใหม่!

สำนักงานใหญ่ บริษัท สยามไต่กันเซลล์ จำกัด

22 ซ.อ่อนนุช 55/1 ถ.อ่อนนุช แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพฯ 10250

โทร. 0-2838-3200 โทรสาร 0-2721-7607-8



MY DAIKIN APP



Android



iOS

COOL LINE  
**1 2 7 1**

บริการแจ้งซ่อม 24 ชม.



www.facebook.com/DaikinTH

www.daikin.co.th



CEO's Talk	5
Pro Talk	8
Supalai Living	12
Garden@Home	16
Garden Tips	20
Herbs For Life	22
Dining Out	24
Living Idea	26
ความรู้คู่บ้าน	30
Beautiful Heart	32
Happy Family & Kids	33
Healthy Life	34
Happy Wealth	36
The World@Home	38
Supalai Cuisine	40
ศุภาลัยวิถีไทย	44
Green Tips	46
Home Clinic	48
Inspiration	50
Supalai Impression	52
Home Refreshment	54
Special Report	56
New Home	58
Pet	60
Playground	61
Entertainment@Home	62
Travel	64
Must visit	68
Art@Home	70
Save our world, Save your money	72
Supalai CSR	74
What's News	76
New Project	77
Community Care	80
Flower	81



Un : โครงการศุภาลัย ไทเรียมอลล์ สุขุมวิท 39

\*นิตยสาร Supalai@Home เป็นนิตยสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อเป็นนิตินันทนาการ แก่ลูกค้าครอบครัวศุภาลัยทุกโครงการ และสมาชิกอื่นๆ (เพื่อคนรักบ้านและครอบครัวทันสมัย) ขอเขียนและทำคะแนนต่างๆ ที่ปรากฏในนิตยสารฉบับนี้ เป็นที่คะแนนส่วนบุคคลของผู้เขียนคอลัมน์ ไม่เกี่ยวข้องกับบริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) การนำข้อเขียนหรือภาพใดๆ ไปเผยแพร่หรือตีพิมพ์ ต้องได้รับอนุญาตก่อนทุกครั้ง

ขอเชิญแนะนำหรือติชมนิตยสารได้ที่ Email [pr.supalai@supalai.com](mailto:pr.supalai@supalai.com)

เจ้าของ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน)  
 คณะที่ปรึกษา ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม, อัจฉรา ตั้งมติธรรม, อธิป พิษานนท์, ดร.ประศาสน์ ตั้งมติธรรม, ไตรเดชะ ตั้งมติธรรม, ปุณณพันธ์ เหน่งเพชร, วารุณี ลภิธนาวัฒน์, ธัญวรัตน์ ปัญญารัตน์, กิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล, บุญชัย ชัยอนันต์บวร, สุชาติ สรรพอาสา, สุรศักดิ์ วิบูลย์วิภา, ศิริพร วงศ์พ่าห์, กริช จันทร์เจริญสุข, ราชัย ปิยะวาจานุสรณ์, ชัยจักร วัฏญญ  
 บรรณาธิการบริหาร ศิวะพร ตัดพันธ์ บรรณาธิการ วรณศิริ ศรีวรรณบุลย์  
 กองบรรณาธิการ วีรอนงค์ วิพัฒน์กิจเจริญ, ประทุมทิพย์ รอดเจริญ, กัญญาพัชร บัตรสมบุรณ์, กัญญา ชูวัฒนากาญจน์, จุฑารัตน์ เสมา, จิรภา แจ่มศรี, ธนพงษ์ วสุธนทรัพย์, พรทิพย์ ทองขวัญใจ, วีร์ ศรีวรรณบุลย์, ศวีร์รัตน์ พุ่มเรืองศักดิ์, ศศิธร พุ่มพัฒน์, ชลาลัย ไพรวรรณ, พงศ์ธร อุบัติรัมย์  
 จัดทำโดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน)  
 1011 อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3  
 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120  
 โทรศัพท์ 0-2725-8888



Change is inevitable. Being aware of change is important. Not just external change factors that we cannot control and affect us physically and mentally, such as the people we meet, regulations, values, beliefs, economic conditions, politics, climate, epidemics, or even nature changes each season. Even within ourselves, there are changes that occur every moment, as a result of both external and internal factors.

However, it is gratifying that part of the internal change is one that we can control. Although we cannot control the changes that occur with life expectancy, we can slow down the deterioration by taking good care of our health. We can keep our minds bright and cheerful by practicing mindfulness. We can develop our intelligence by constantly learning. We can develop a positive attitude by being in a good society. Controlling financial discipline keeps us safe from economic problems.

Making the right change within ourselves is not only the most important condition in building a good life with strength in body, mind, soul and intelligence, but also helps preparing us to cope with changes from the outside as well.

On behalf of Supalai team, I wish this New Year a better year for all of you and wish to encourage us all to make great changes in all aspects for better future. We will always be good friends who are ready to cooperate in making good things, making great change for every life in our Supalai society and Thai society.

(Dr. Prateep Tangmatitham)  
President

แม้จะรู้กันดีว่า ชีวิตและความเปลี่ยนแปลงเป็นของคู่กัน แต่บ่อยครั้งคนเราก็เผลอลืมคิดถึงความจริงนี้ และไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจรับมือ หรือละเลยที่จะพิจารณาความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นทางการเป็นเหตุเป็นผล เมื่อถึงเวลาที่สิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนไปในทิศทางที่เราไม่คุ้นเคย ก็เกิดความรู้สึกในทางที่ไม่ดีกับสิ่งใหม่ ๆ และยากที่จะรับมือกับปัญหาจากความเปลี่ยนแปลงนั้น

การตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งสำคัญครับ ไม่ใช่แค่เพียงสิ่งภายนอกเท่านั้นที่ผันแปรไปตามกาลเวลา กระทั่งภายในตัวเราเองก็มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่ทุกขณะจิต อันเป็นผลมาจากทั้งปัจจัยภายนอกและภายใน

ปัจจัยภายนอกก็คือ สิ่งเร้าทั้งหลายที่เข้ามาสร้างผลกระทบต่าง ๆ ต่อตัวเราทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นผู้คนที่เราพบเจอ กฎระเบียบ ค่านิยม ความเชื่อ สภาวะเศรษฐกิจบรรยากาศทางการเมือง โรคระบาด หรือแม้แต่ความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติในแต่ละฤดูกาล ซึ่งมีทั้งสิ่งที่เราควบคุมได้บ้างและควบคุมไม่ได้เลย

ส่วนปัจจัยภายในก็คือ สภาพร่างกายและจิตใจของเรา ระดับสติปัญญา ความรู้ และทัศนคติต่าง ๆ ซึ่งแม้จะมีบางอย่างที่เราอาจควบคุมไม่ได้ทั้งหมด เช่น การหยุดสังขารไม่ให้ร่วงโรยไปตามวันเวลา แต่ยั้งดีที่ความเปลี่ยนแปลงจากปัจจัยภายในส่วนใหญ่ นั้นเราสามารถดูแลควบคุมได้มากกว่าภายนอก เพราะสามารถชะลอความเสื่อมโทรมของสุขภาพหรือสังขารได้ด้วยการดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่ดี เราสามารถเพิ่มพูนสติปัญญาได้ด้วยการเปิดหูเปิดตาศึกษาหาความรู้ที่เป็นประโยชน์อยู่เสมอ เราสามารถพัฒนาทัศนคติได้ด้วยการเลือกเข้าสู่สังคมที่แวดล้อมด้วยปัญญาชน คบหากัลยาณมิตรที่ถึงพร้อมด้วยคุณธรรมจริยธรรม เรื่อยไปจนถึงการดูแลสุขภาพการเงินอย่างมีวินัย ก็จะช่วยให้ออกห่างจากปัญหาเศรษฐกิจได้

การเลือกรูปแบบชีวิตที่มีแนวโน้มจะให้คุณประโยชน์อย่างเป็นทางการเป็นเหตุเป็นผลที่ยกตัวอย่างมานี้ คือส่วนหนึ่งของการควบคุมเปลี่ยนแปลงภายในตัวเรา ให้ดำเนินไปในทางที่ดี ในขณะที่เดียวกันก็ยังช่วยเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับความเปลี่ยนแปลงจากปัจจัยภายนอกที่เราควบคุมไม่ได้ อย่างในยามที่เกิดโรคระบาดร้ายแรง คนที่รักษาสุขภาพกายให้แข็งแรง ก็น่าจะเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยน้อยกว่าคนที่ไม่เคยใส่ใจสุขภาพและมีโรคประจำตัวในยามที่สังคมเกิดวิกฤต คนที่มีสติ มีปัญญา และมีทัศนคติที่ถูกต้องดีงาม ก็มีแนวโน้มที่จะจัดการกับปัญหาในยามวิกฤตได้อย่างเหมาะสม

ทุกปีใหม่หรือทุกเทศกาลเฉลิมฉลอง เรามักได้รับคำอวยพรจากมิตรสหายให้พบกับปีที่ดี ให้ได้พบเจอกับสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต แต่หากพิจารณาอย่างต้องแท้แล้วเราก็จะรู้ว่า นอกเหนือจากความเมตตาของเทพดาฟ้าดินที่เรานับถือแล้ว ผู้ที่จะลดบั่นดาลให้คำอวยพรดี ๆ เหล่านั้นเป็นจริงได้ก็คือตัวเราเอง เพราะถึงเราจะไม่สามารถควบคุมความเปลี่ยนแปลงของโลกภายนอกให้เป็นดังใจ แต่เราสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ดีให้เกิดขึ้นภายในตัวเองได้เสมอ

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่นี้ นอกจากจะขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายให้โปรดอำนวยการอันประเสริฐแก่ทุกท่าน ผมขอเชิญชวนให้เราทุกคนร่วมกันอำนวยการให้กับตัวเอง ด้วยการสร้างความเปลี่ยนแปลงภายในที่จะมอบสิ่งดี ๆ ให้กับชีวิตของเราเองอย่างยั่งยืน ด้วยการพัฒนาทั้งสุขภาพกายใจ สติ ปัญญา และร่วมกันสร้างสังคมที่ดี ให้เกิดขึ้นอย่างที่เราทุกคนปรารถนา โดยตัวผมเองและทีมงานศุภาลัยทุกคนขอให้คำมั่นสัญญาว่า พวกเราจะเป็นกัลยาณมิตรที่พร้อมร่วมมือร่วมใจกับทุกท่าน สร้างสรรค์สิ่งดีงาม และร่วมสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ดีนี้ให้เกิดขึ้นกับทุกชีวิตในสังคมศุภาลัยและสังคมไทยตลอดไปครับ

(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)  
ประธานกรรมการบริหาร



สร้างเสร็จ  
พร้อม  
เข้าอยู่

# ศุภาลัย โอเรียนทอล

— สุขุมวิท 39 —

1 ห้องนอน 39 ตร.ม. เริ่ม 5.5 ล้าน\*

- พื้นที่สีเขียวกว่า 3 ไร่
- ทั่วถึงรถ 100%\*\*
- เข้า-ออกสะดวกทั้งถนนเพชรบุรี และถนนสุขุมวิท
- สิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน



ศุภาลัย โอเรียนทอล สุขุมวิท 39

FIABI-Thai Prix D'EXCELLENCE AWARDS 2020

Residential Condominium



Supalai Society @supalai Supalai Supalai\_Society

SUPALAI | 1720  
supalai.com

# Healthy Aging & Healthy Always Dr. Supavud Saicheua Advisor of Kiatnakin Phatra Financial Group

ดร. ศุภวุฒิ สายเชื้อ  
ที่ปรึกษากลุ่มธุรกิจการเงินเกียรตินาคินภัทร

ชื่อเสียงของ **ดร. ศุภวุฒิ สายเชื้อ** เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง ในฐานะนักเศรษฐศาสตร์ผู้มีความรู้ความสามารถเป็นที่ยอมรับระดับแนวหน้าของไทย ซึ่งมีผลงานโดดเด่นทั้งงานภาครัฐและภาคเอกชน ปัจจุบันแม้ว่าท่านจะล่วงเข้าสู่วัยเกษียณแล้ว แต่ยังคงมุ่งมั่นทำประโยชน์เพื่อสังคมอย่างเต็มความสามารถ นอกจากนี้จะเป็นที่**ปรึกษากลุ่มธุรกิจการเงินเกียรตินาคินภัทร** ท่านยังเป็นผู้ที่ศึกษาหาความรู้อย่างจริงจังในศาสตร์ด้านการรักษาสุขภาพเพื่อการมีชีวิตที่ยืนยาว ปลอดภัยใช้เงิน และเผยแพร่องค์ความรู้ที่มีคุณค่าสู่สังคมผ่านการเขียนหนังสือ โดยล่าสุดมีผลงานตีพิมพ์ 2 เล่ม คือ **Healthy Aging - เก่ง แก่ (ไม่) เจ็บ ตาย สุขวัยอย่างมีคุณภาพ** และ **Healthy Always - สุขภาพดีตลอดไป** ซึ่งนำเสนอสาระความรู้เรื่องของสุขภาพทั้งเชิงกว้างและเชิงลึก ในรูปแบบการเขียนที่อ่านสนุกชวนติดตาม อีกทั้งยังเป็นความรู้จากมุมมองของกูรูเศรษฐศาสตร์ระดับแนวหน้าของไทย ที่เชื่อมโยงให้เห็นว่าการลงทุนกับสุขภาพเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า เพราะสุขภาพของผู้คนนั้นมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับสถานะทางเศรษฐกิจทั้งในระดับประเทศและระดับโลก การมีสุขภาพดีจึงเป็นปัจจัยความสำเร็จในทุกมิติของผู้คนและสังคม

“ความสนใจด้านเศรษฐศาสตร์ของผมเริ่มขึ้นมาตั้งแต่เด็ก เมื่อครั้งที่ได้เดินทางไปอยู่ประเทศนิวซีแลนด์กับคุณพ่อซึ่งเป็นนักการทูต ผมถามคุณพ่อว่า ทำไมนิวซีแลนด์ถึงเจริญกว่าประเทศไทย คุณพ่อบอกให้ไปเรียนเศรษฐศาสตร์แล้วจะรู้ ผมจึงไปเปิดหนังสือเศรษฐศาสตร์ตอนอายุ 15 ปี แล้วก็ชอบ สนใจเรียนเศรษฐศาสตร์ และยึดเรื่องของเศรษฐศาสตร์เป็นอาชีพ โดยไม่ได้นึกถึงความสำเร็จ แต่มีความอยากรู้ อยากเห็น และอยากตอบคำถามตัวเองที่ไปถามคุณพ่อ

“ผมโชคดีที่รู้ตั้งแต่อายุ 15 ปี ว่าตัวเองชอบเศรษฐศาสตร์ แล้วก็เรียนสาขานี้มาตลอดตั้งแต่ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก จนวันนี้ก็ยังคลุกคลีกับเรื่องเศรษฐศาสตร์ และถ้าถามว่าความสำเร็จในสายงานนี้เกิดขึ้นเพราะอะไร ต้องบอกว่าจริงๆ แล้ว คนเราทำงานเป็นทีม ทำงานกับคนอื่น สิ่งสำคัญคือต้องถามตัวเองว่า เราเป็นคนที่ทำหน้าที่ด้วยหรือเปล่า คนที่ทำงานร่วมกับเราเขาจะได้รับความรู้ ได้ประโยชน์ไหม เขาไว้ใจเราได้หรือเปล่า เราตรงต่อเวลา ซื่อสัตย์หรือเปล่า ในการทำงานผมไม่ได้คิดว่าตัวเองสำเร็จอะไรมากมาย แต่คิดว่าอยากให้ตัวเองได้เรียนรู้อะไร

ใหม่ๆ ทุกวัน รู้สึกมีความสุขคือหรือวันและอยากทำงาน แม้อ่อนวัย 63 ปีแล้วก็ยังตื่นทุกเช้ามาทำงาน

“แรงบันดาลใจที่ทำให้ผมมาสู่จุดนี้คือคุณพ่อคุณแม่ ท่านยืนยันเสมอว่าต้องเรียนหนังสือให้เก่ง คุณพ่อบอกว่าถ้าเรียนไม่เก่ง เรียนไม่จบเป็นกรรมกรเลยนะ คุณพ่อของผมเป็นคนมุ่งมั่นที่สร้างตัวเองขึ้นมาจริงๆ ท่านเป็นเด็กต่างจังหวัดมาจากอำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด จากเด็กบ้านนอกที่ไม่มีอะไร เข้ามาเรียนในกรุงเทพฯ ท่านสามารถได้เข้าขึ้นมาเป็นประธานศาลรัฐธรรมนูญได้

“คุณพ่อสอนเสมอว่า เราต้องเป็นคนดี ไม่เบียดเบียน ไม่เอาเปรียบใคร ท่านรับราชการมาตลอดชีวิต ผมเองก็รับราชการมา 10 กว่าปีก่อนจะมาทำงานภาคเอกชน เพราะในฐานะนักเศรษฐศาสตร์ เราพูดอยู่เสมอว่ากลไกตลาดเสรี เศรษฐกิจเสรี มีความดี มีประสิทธิภาพสูง เราไม่เคยพิสูจน์คำพูดนั้นจนกว่าเราจะได้มาทำงานภาคเอกชน เมื่อผมทำงานกระทรวงการต่างประเทศมาถึงอายุ 37 ปี ซึ่งที่ผ่านมามีต้องย้ายไปย้ายมาสี่ห้าหกประเทศไม่ได้หยุดเลย รู้สึกว่าอยากได้อยู่



ที่ใดที่หนึ่ง ก็พอดีได้มีโอกาสมาร่วมงานในภาคเอกชนกับทีมบริษัทเงินทุนหลักทรัพย์ภัทรธนกิจในตอนนั้น และทำงานในภาคเอกชนตั้งแต่นั้นเรื่อยมา

“ปัจจุบันผมดำรงตำแหน่งเป็นที่ปรึกษากลุ่มธุรกิจการเงินเกียรตินาคินภัทร ช่วยให้ความเห็นเพิ่มเติมกับน้องๆ ทีมเศรษฐกิจ ซึ่งเขาก็ค่อนข้างจะแข็งขันดีอยู่แล้ว และตอนหลังๆ ก็ปรับตัวมาดูแลเรื่องสุขภาพตัวเอง ได้รับข้อมูล ได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพมากมาย ประกอบกับผมได้ไปดูตามร้านหนังสือ ดูข้อมูลต่างๆ พบว่ายังมี



เรื่องราวในส่วนที่ผมอยากรู้ จึงต้องค้นคว้าด้วยตัวเอง เพราะผมค้นคว้าหาความรู้เรื่องสุขภาพมา 6-7 ปีแล้ว คิดว่าเราจะแบ่งปันความรู้นี้ออกไปสู่สังคม เลยเริ่มต้นเขียนหนังสือขึ้นมา เล่มแรกชื่อว่า **Healthy Aging** ตอนหลังก็เลยอ่านลึกไปอีกเขียนหนังสือออกมาเล่มที่ 2 ชื่อ **Healthy Always** ก็ประจวบกับที่ลูกค้ำของภรรยาเองก็ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพค่อนข้างมาก โดยเฉพาะท่านที่มีฐานะดีและอายุมาก หากถามท่านเหล่านั้นว่า ถ้าต้องเลือกระหว่างการมีสุขภาพดีอายุยืนแข็งแรงขึ้นไปอีกปีสองปี กับการได้เงินสัก 20 ล้าน ท่านจะเลือกอะไร ผมเชื่อว่าท่านเลือกอยู่ต่ออีกปีสองปี ไม่เลือก 20 ล้าน”

ในจังหวะที่กูรูเศรษฐศาสตร์ท่านนี้หันมาสนใจค้นคว้าและเขียนหนังสือเรื่องสุขภาพ ถือเป็นช่วงเวลาที่ดีของทุกปัจจัยบวกที่ทำให้หนังสือ

เปี่ยมสาระของท่านได้รับการตอบรับอย่างกว้างขวาง เพราะนอกจากจะเป็นเรื่องที่ลูกค้ำในองค์กรของท่านสนใจแล้ว ยังเป็นจังหวะที่เศรษฐกิจโลกกำลังเผชิญความท้าทายจากปัจจัยลบรอบด้าน โดยเฉพาะปัจจัยด้านสุขภาพ อันเป็นผลจากโรคระบาดร้ายแรงที่ไม่มีใครคาดคิด

“ผมคิดว่าเศรษฐกิจไทยมีความท้าทายและเศรษฐกิจโลกก็ปรับเปลี่ยนผันผวนอย่างมาก เมื่อโลกประสบวิกฤตโควิด-19 ก็มีทั้งเรื่องของสุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บ ผสมกับเรื่องเศรษฐกิจเลยกลายเป็นว่าความรู้ทั้ง 2 ด้านซึ่งเคยเป็นเรื่องที่แปลกแยกกัน กลับมามี Synergy ระหว่างกันอย่างมาก การที่ผมพูดได้ทั้งเรื่องสุขภาพและเรื่องเศรษฐกิจ กลายเป็นว่าเรามีคุณค่า มีความแตกต่างจากคนอื่น เพราะในความเป็นจริง สุขภาพและเศรษฐกิจมีความเชื่อมโยงกัน อย่างที่เราเห็นว่า

โควิด-19 ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจอย่างรุนแรง

“ต้องยอมรับว่าโควิดคงจะอยู่กับเราไปอีกยาวนาน แม้จะมีข่าวเรื่องของวัคซีนออกมาแล้วก็ตาม ภาคเศรษฐกิจจะฟื้นได้ช้า ประเทศไทยเราเองถ้าตัวเลขจะเห็นได้ว่า เศรษฐกิจเราลงแรงกว่าคนอื่นเขา ประชาชนคนไทยเราจึงต้องระวังในเรื่องของการใช้จ่าย การทำอะไรที่เป็นความเสี่ยงทางการเงิน พยายามดูแลให้ตัวเองทำงานขั้นขั้นแข็ง อย่าตกงานอันนี้เป็นเรื่องหลัก

“ในขณะเดียวกัน การดูแลสุขภาพให้ดี การกินน้อย ใช้เงินน้อย เทียนน้อย นอนเยอะ ๆ ซึ่งเป็นเรื่องดีกับสุขภาพที่ผมเสนอแนะนั้น ล้วนมีส่วนช่วยลดรายจ่ายทั้งสิ้น ยกตัวอย่างการลดรายจ่ายอย่างที่ไม่นึกถึงมาก่อนเลย เช่น พอผมทานอาหาร 2 มื้อแทน 3 มื้อไปนาน ๆ กลายเป็นว่าฟันดีขึ้น เพราะเคี้ยวอาหารน้อยลง คุณหมอชมว่า ฟันดีกว่าเดิม เป็นผลพลอยได้โดยไม่รู้ตัว นั่นคือต้นทุนในการดำเนินชีวิตลดลง ถ้าเราดูแลสุขภาพให้ดี ตอนนี้อันตรายไปหาหมอผมแทบไม่มี ยกเว้นตรวจสุขภาพประจำปี

“การดูแลสุขภาพให้ดีมันมีผลตอบแทนสูงมาก ความไม่ป่วยมันเป็นสุขมากเลยนะครับ เวลาเราป่วยมันทรมาน แต่ก่อนผมจะป่วยปีละ 4-5 ครั้ง ตอนนี้อ่าไม่ได้แล้วครั้งสุดท้ายป่วยเมื่อไหร่”

ดร. ศุภวุฒิ สายเชื้อ ได้ขยายความให้เข้าใจถึงแนวคิดที่ว่า หนึ่งในต้นทุนสำคัญสำหรับการทำทุกสิ่งให้ประสบความสำเร็จของคนเรา คือ การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ จากประสบการณ์จริงของตัวเอง

“เดิมที่ผมไม่ได้คิดเรื่องสุขภาพ และเคยทำผิดพลาด ได้เล่าให้ผู้อ่านรับรู้ว่า อย่าทำอย่างผม และผมคิดว่าหลายคนเป็นเหมือนผม ตอนอายุ 50 ปี ไม่สนใจสุขภาพตัวเองเท่าไรเลย ร่างกายรับใช้เราอย่างไม่เคยต้องไปดูแล คนส่วนมากก็ปล่อยปละละเลยร่างกาย ผมเองก็เป็น เพราะตอนเด็กสนุก ตอนโตยังสนุก โดนน้อยเรียนจบก็ต้องทำงาน ต่อไปมีครอบครัวก็ต้องดูแลครอบครัว หลังจากนั้นพอลูกเริ่มโตก็ยิ่งมีภาระเพิ่มขึ้น พออายุมากขึ้นก็มีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น ตำแหน่งสูงขึ้นก็ยุ่งมันเรื่องงาน เรื่องสุขภาพเป็นเรื่องสุดท้าย ไม่เคยนึกถึงเลย จนกระทั่งร่างกายฟ้อง เริ่มสุขภาพไม่ดี น้ำหนักเพิ่มขึ้น แล้วค่อยมาถึงบางอ้อ มาคิดได้ตอนอายุประมาณ 56 ปี ถึงค่อยมาดูแลร่างกาย ขอให้ท่านอย่าทำอย่างผม

“ขอให้ท่านรู้ว่าร่างกายคนเราควรจะเริ่มดูแลอย่างเป็นระบบ ควรเรียนรู้เรื่องเกี่ยวกับร่างกายตัวเองอย่างจริงจังตั้งแต่อายุประมาณ

30 กว่าจะดีที่สุด เพราะช่วงนั้นร่างกายเรา สมบูรณ์เต็มที่ เราถึงจุดสูงสุด เราอยากให้อยู่ ตรงนี้นานที่สุด ก็ขอให้เริ่มตอนอายุ 30 กว่า หากความรู้ให้ดี ผมถึงเขียนหนังสือเพื่อให้ความรู้ แก่ท่านว่า ร่างกายคนเราเป็นอย่างไร เราควรดูแล อย่างไร ให้ท่านหมั่นดูแลตั้งใจดูแล เพื่อที่ว่าตอน 60 แล้วร่างกายจะได้ยังดีเกือบๆ เท่ากับตอน 30 ท่านจะรู้สึกว่าคุณค่าที่สุด สำหรับผมเริ่มเข้าไป ประมาณ 20 ปี ก็อย่าทำอย่างที่ผมทำ

“6-7 ปีที่ผ่านมา ผมพยายามฝึกหาความรู้ ด้านสุขภาพให้มากที่สุดเพื่อรู้ให้ถ่องแท้ที่สุด ซึ่ง โชคดีที่ว่า ความที่เราเป็นนักวิเคราะห์ หน้าที่หลัก ของนักวิเคราะห์คือการประมวลข้อมูลที่มีมา เยอะแยะให้ได้ข้อสรุปที่ถูกต้อง แล้วนำไปสู่ คำแนะนำให้ทำอะไร เราจะถูกสอนเสมอใน อุตสาหกรรมเราว่า เรามีหน้าที่ให้ข้อมูลที่ดีที่สุด เพื่อบอกให้ลูกค้าทำอะไร ให้ลงทุนซื้ออะไร ขายอะไร อันนี้ก็เหมือนกัน ผมต้องดูเรื่องสุขภาพว่า ในเชิงวิชาการคุณจะต้องทำยังไงกับตัวเอง พยายาม หาข้อมูล ดูข้อมูลว่าอันไหนถูกต้อง อันไหนไม่ถูกต้อง นำมารวบรวมกัน หาข้อสรุป และนำมาสู่การปฏิบัติ อะไรบ้าง

“ผมทดลองทำทุกอย่างสมัยตอนอายุ 40-50 กว่า โดยเฉพาะ 50 กว่า เขาว่าอันนั้นดีก็กิน อันนี้ไม่กินก็อย่ากิน ออกกำลังกายอย่างนั้น ไปทำอย่างนี้ ก็ทำไปอย่างเปะปะ ไม่มีระบบ ซึ่งผิด การรักษาดูแลสุขภาพให้ดีเป็นไลฟ์สไตล์ คือการ เปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องในทุกมิติ

“จุดเปลี่ยนสำคัญสำหรับผม คือการไม่กิน ข้าวเย็นแล้วเอาเวลานั้นไปวิ่ง แต่ก่อนอาหาร มื้อเย็นคืออาหารมื้อที่เอ็นจอยที่สุด นานที่สุด กินเยอะที่สุด ฟองค้อมเย็นเลยมีเวลาตั้งชั่วโมงกว่า ไปออกกำลังกายคือวิ่ง อันนี้เปลี่ยนเลย น้ำหนัก ลงไป 10 กิโลกรัมแล้วหยุดอยู่ตรงนั้นมาตลอด ทาน นิดหน่อยไม่ต่างกัน แต่ไม่ใช่มีหลัก ย้ำว่าขอให้ มื้อหลักเป็น 1 มื้อหรือ 2 มื้อ มื้อหนักอย่าเป็น มื้อเย็น แล้วทำให้ท้องว่างย่อยทุกอย่างให้หมดใน ช่วงยาว ประมาณ 12-16 ชั่วโมง”

การค้นพบความรู้ที่มีประโยชน์ด้านสุขภาพ จากการศึกษาค้นคว้าอย่างจริงจัง และเหนือ สิ่งอื่นใดคือจากการทดลองปฏิบัติจนพิสูจน์ผลลัพธ์ ด้วยตัวเองของ ดร. ศุภวุฒิ สายเชื้อ นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อการรักษาสุขภาพในองค์กรแล้ว ยังมีประโยชน์สำหรับการบริหารชีวิตให้มีความสุข และมีประสิทธิภาพ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ในสถานการณ์ที่ประเทศของเรากำลัง เข้าสู่สังคมสูงวัยอีกด้วย



“ดร. เดวิด ซินแคลร์ (David Sinclair) ศาสตราจารย์ด้านพันธุกรรมศาสตร์แห่ง มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ผู้เชี่ยวชาญและทำงาน วิจัยเรื่องพันธุวิศวกรรมมากกว่า 30 ปี ซึ่งเป็น คนที่ค้นพบว่า สารเรสเวอราทรอล (Resveratrol) ที่อยู่ในไวน์แดงมีส่วนทำให้อายุยืน และเป็น ผู้เขียนหนังสือชื่อ Lifespan เคยกล่าวไว้ว่า หากมี ใครถามท่านว่า อะไรทำให้อายุยืน คำตอบสั้นๆ คือ EAT LESS...กินให้น้อยลง เพราะร่างกาย คนเราเวลาอดอาหาร เซลล์จะฟื้นฟูตัวเอง เรียกว่า กระบวนการ Autophagy คือกระบวนการกลืนกิน ตัวเองของเซลล์ ซึ่งเป็นประโยชน์ในการฟื้นฟู ร่างกายอย่างมาก กระบวนการนี้ได้มาจากการ อดอาหาร การมีอายุยืนจึงไม่ต้องมีแคลิคลับ มีแต่ แคลิคลับคือ การกินน้อย โดยผู้ที่ค้นพบกลไก ของ Autophagy อย่างถ่องแท้ ชื่อ ดร. โยชิโนริ โอฮูมิ (Yoshinori Ohsumi) ของญี่ปุ่น และได้รับ รางวัลโนเบล ปี 2016

“อย่างไรก็ตาม แง่มุมเกี่ยวกับการมีอายุยืน ในหนังสือเล่มใหม่ที่ผมเขียนคือ Healthy Always ผมยอมรับว่าไปอีกทางเลย จากที่เราารู้คือ เรื่องการอดอาหารเพื่อช่วยให้สุขภาพดี ด้วย กระบวนการ Autophagy จริงๆ การอดอาหาร ยังมีประโยชน์ในการทำให้เราสุขภาพดีมีทางอื่นๆ ด้วย 3-4 แนวทางที่มีความสลับซับซ้อนมาก เช่น แนวทางของการอดอาหารทำให้ไม่กินน้ำตาล มากขึ้นและไม่มีปัญหาเรื่องการดื้ออินซูลินก็ช่วย ทำให้อายุยืน แม้กระทั่งการไม่กินโปรตีนเยอะ เลยไม่ต้องใช้กระบวนการสันดาปภายในของ ร่างกายเป็นกระบวนการนำย่อยอาหารก็ช่วยให้ สุขภาพดี ถ้าคุณไปกินโปรตีนเยอะๆ มันไม่ดี

แต่ในหนังสือเล่มใหม่ของผมไปอีกทาง เพราะมี เทคโนโลยีที่แหวกแนวมากประมาณ 4-5 เทคโนโลยี ซึ่งต่อไปคุณจะทำอะไรตามใจตัวเองได้เพราะว่า เราจะไปสู่ระบบที่มนุษย์จะควบคุมการแก่ตัวของ เราเองได้เลย

“เรื่องทีในหนังสือเล่มใหม่ของผมพูดถึง เช่น ปีนี้ผู้ได้รางวัลโนเบลเป็นนักวิทยาศาสตร์ ผู้หญิง 2 คน ผู้ค้นพบเรื่องคริสเปอร์/แคสไนน์ (CRISPR/Cas 9) คือกลไกที่มนุษย์เราสามารถ Edit ยีนตัวไหนก็ได้ในร่างกาย นักวิทยาศาสตร์จีน ทำไปแล้ว แต่ถูกติดคุกเพราะทำผิดจรรยาบรรณ คือไป Edit ยีนในเด็กเกิดใหม่ 2 คน ให้เกิดมา แล้วไม่มีทางเป็นโรคเอ็ดส์

“ความสามารถในการ Edit ยีนทำให้ต่อไปนี้ คุณ Edit ยีนอะไรก็ได้ นึกภาพนะ ยีนที่มีความเสี่ยง เป็นอัลไซเมอร์ คือ APOE4 คุณ Edit มันออกไป ก็ได้ เทคโนโลยีนี้มันพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ระหว่างนี้ขอให้เราดูแลสุขภาพตัวเองไว้เถอะ เตรียมตัวรองรับเทคโนโลยีใหม่ ส่วนเทคโนโลยี อีกอันเรียกว่า Car T-cell เทคโนโลยีนี้ได้รับการ เห็นชอบการองค์การอาหารและยาแล้ว แต่ยังไม่แพงบาก คนที่จะใช้ต้องมีเงินประมาณ 10 ล้านบาท เป็นเทคโนโลยีที่ดึงเอาเซลล์ภูมิคุ้มกันของเราคือ T-cell ออกมาทำให้เป็นซูเปอร์ T-cell แล้วฉีด กลับเข้าไป สามารถที่จะทำให้จัดการกับ Cancer เช่น มะเร็งในเม็ดเลือดได้ และจะมีการพัฒนา ตรงนี้ต่อไปเรื่อยๆ ให้ T-cell สามารถไปฆ่าเซลล์ Cancer ได้ทุกประเภท

“สิ่งพวกนี้ฟังดูเหมือนนิยายแต่ทำได้แล้ว ในหนังสือเล่มใหม่ ผมให้คุณดูแลตัวเองให้ดีกว่า นอนเทคโนโลยีพวกนี้ออกมา อย่าเพิ่งไปคิดว่า...

ยังก็ก็ต้องตาย ยังไงก็ต้องแก่ เพราะถ้ามีเทคโนโลยีพวกนี้ คุณจะอยู่อย่างสุขภาพดีไปอีกหลายปีเลย แต่ต้องเก็บเงินด้วยสงสัยจะแพง

“ล่าสุดมียาที่เพิ่งขึ้นทะเบียนหวังจะรักษา อัลไซเมอร์ มีคณะผู้เชี่ยวชาญของอเมริกา FDA บอกว่าดูแล้วไม่ค่อยเวิร์ก แต่ก็มีคนอยากให้ขึ้นทะเบียนอยู่ดี ถ้าอนุมัติจะเป็นยาขนานแรกที่ได้รับการอนุมัติในรอบ 17 ปี หาแทบตายยังไม่ได้เลย ตอนนี้มียารักษาบรรเทาอาการ อัลไซเมอร์อยู่แค่ 5 ขนานในโลกนี้ ทั้งที่เรารู้จักโรคนี้มาร้อยกว่าปีแล้ว ซึ่งยาเดิมจะช่วยบรรเทาอาการ แคชะลอพัฒนาการได้ไม่กี่เดือน แต่ยาใหม่ที่ดีมากเพราะชะลอได้ถึง 8 เดือน แต่ค่ายาตัวนี้ปีละล้านห้า

“อัลไซเมอร์เป็นโรคที่น่ากลัวมากครับ มันกินสมองเปลือกข้างนอก คือความฉลาด คือความรู้ ความสามารถ ความจำเราถูกกินหมดเลย ผมก็ลุ้นเทคโนโลยีนี้ เพราะได้รับการยอมรับจนได้รับรางวัลโนเบล เป็นความหวังที่เป็นข้อมูลมีที่ไปที่ไปจริง ๆ ผมว่าอีกสัก 20 ปี”

ดร. ศุภวุฒิ สายเชื้อ เป็นผู้ที่รักการใฝ่หาความรู้อย่างไม่หยุดนิ่ง นอกจากจะทำให้ท่านเป็นผู้ที่ใฝ่ในทุกด้านที่ท่านสนใจแล้ว ท่านยังเป็นผู้ที่บริหารทั้งชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้ดี เราจึงขอให้ท่านแบ่งปันแนวคิดในการรับมือกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เพื่อเป็นวิทยาทาน

“อันแรก อย่างหนีปัญหา เราจะพูดเสมอว่าเผชิญปัญหาเถอะ อย่าไปหลบ อย่าไปหลีกเลย แต่ในขณะที่เดียวกัน เราได้รับการสั่งสอนกันมาเสมอที่กลัวว่า เราจะต้องคาดการณ์ไปในอนาคต มองว่าในอนาคตมีความเสี่ยงอะไรตรงไหน มันคาดการณ์ได้ แล้วก็ระวังตัวไม่ให้เดินไปสู่ความเสี่ยงตรงนั้น พูดง่ายๆ คือ สิ่งที่เราทำจะตรงกันข้ามกับสิ่งที่เจมส์ บอนด์ทำ เวลาเราดูหนังเจมส์ บอนด์ เราจะสนุกมากเมื่อเจมส์ บอนด์รู้ว่าตรงไหนอันตราย เขาจะวิ่งไปหา แต่เราทำตรงกันข้าม เราจะไม่ใช่เจมส์ บอนด์ ถ้าปัญหาอยู่ทางนั้นเราจะหลบไปทางนี้ แต่ถามว่าเราจะต้องพยายามเสี่ยงอะไรบางอย่างบ้างไหม ก็ต้องมีเสี่ยงบ้าง แต่ต้องเป็นความเสี่ยงที่คำนวณแล้วว่าจะควบคุมเหตุการณ์ไม่ดีขึ้นได้ เราได้รับความเสี่ยงรับผลกระทบได้หรือไม่ นั่นคือสิ่งที่เราจะทำเสมอ ไม่เสี่ยงเลย...ไม่ได้หรอก โลกในชีวิตของเรา เพียงแต่เราต้องรู้ว่าความเสี่ยงเหล่านี้เป็นความเสี่ยงที่คุ้มค่าที่สุด

“เป็นธรรมดาที่คนเราก็ต้องมีทั้งทำผิดทำถูก แต่สำหรับผมคิดว่า คนเราขอให้ไม่ทำผิด

แค่ 4 เรื่องใหญ่ในชีวิตเท่านั้น เรื่องอื่นจะผิดเล็กน้อยก็ไม่ว่ากัน เรื่องแรก-เรียนอะไร เรียนผิดทางก็คงแย่แล้ว เรื่องที่ 2-แต่งงานกับใคร เรื่องที่ 3-ทำงานอะไร และเรื่องสุดท้าย-ดูแลลูกให้ดีอย่าให้เสียหาย ทำอย่างไรให้ลูกเราเติบโตขึ้นมาแล้วเป็นคนดี ผมมองว่ามี 4 เรื่องใหญ่ในชีวิตของเราเท่านั้นเองที่ไม่ควรตัดสินใจผิด”

แม้ว่า ดร. ศุภวุฒิ สายเชื้อ จะไม่ได้รวมเรื่องของการดูแลสุขภาพเข้าไปใน 4 เรื่องใหญ่ในชีวิตที่ท่านแนะนำว่า ไม่ควรตัดสินใจผิด แต่จากทัศนคติที่ท่านได้แบ่งปัน ประกอบแง่มุมความรู้ที่ท่านตั้งใจค้นคว้าและปฏิบัติ จนเขียนหนังสือออกมาได้ถึง 2 เล่ม ก็บอกให้เรารู้ว่า กูรูเศรษฐศาสตร์และกูรูสุขภาพท่านนี้ ให้ความสำคัญกับความถูกต้องในเรื่องการดูแลสุขภาพอย่างจริงจัง และนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้จนเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต จนทำให้ท่านเป็นบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรง ดูสดใส อ่อนวัยกว่าคนรุ่นราวคราวเดียวกัน ด้วยการบริโภคอย่างถูกวิธีและการออกกำลังกายพอเหมาะ มีความสุขอย่างสมดุลงานในหน้าที่และงานอดิเรกที่ท่านชื่นชอบ

“ไลฟ์สไตล์ผมเปลี่ยนไปอย่างมาก แต่ก่อนต้องดูทีวี ดูไลน์อะไรต่ออะไรไปติดดิน ตอนนี้สามทุ่มครึ่งเข้านอนปิดทุกอย่าง นั่งสมาธิสักนิดนึงตื่นเช้าประมาณตีห้า ในวันเสาร์-อาทิตย์ตื่นตีห้ามาวิ่งเลย วิ่งได้ชั่วโมงกว่า อากาศดีด้วย วันธรรมดาไปทำงานตอนเย็นก็ไปวิ่ง ทุกวันจะต้องออกกำลังกายวันละชั่วโมง ไม่ว่าจะเดินเร็ว โดยพยายามวิ่งให้ได้สัปดาห์ละ 20 กิโลเมตร อาหารเย็นจะไม่รับประทาน ถ้ามีงานที่ต้องรับประทานก็จะน้อยมาก อาหารหนักเป็นอาหารเช้า บางทีอาหารกลางวันจะรับประทานหรือไม่เลยก็ได้ มีอยู่เท่านั้นจริงๆ เลย มีข้อเสียอยู่อย่างหนึ่งคือชอบขี่บี๊กไบค์ (หัวเราะ) ผมไปขี่ที่เขาใหญ่ พยายามขี่ในพื้นที่ที่เรารู้จักจริงๆ ซึ่งเฉพาะบางช่วงเท่านั้นเอง สักสัปดาห์ละครั้ง การขี่มอเตอร์ไซค์ใช้สมองค่อนข้างมาก เพราะต้องใช้มือทั้งสองข้างเท้าสองข้าง คุณนอนด้วยเลยคิดว่าเป็นสิ่งที่ เป็นประโยชน์ และอีกอย่างที่ผมพยายามกลับไปทำ เป็นสิ่งที่ทำสมัยเด็กตอนมหาวิทยาลัย คือกลับไปฝึกกอล์ฟ เราจะต้องไปกวดวิช่ายืดตีมีดมีดขา ก็จะได้ฝึกสมองไปด้วยจริงๆ ก็ทำอยู่แค่นี้เอง

“เรื่องสำคัญคืออย่าละเลยสุขภาพตัวเอง เพราะว่าคุณภาพมีค่าที่สุด ผมก็เคยละเลย คุณพ่อคุณแม่ก็เตือนเสมอ คุณแม่เป็นพยาบาลก็ดูแลผมกับลูก ๆ คนอื่นมาด้วยดีตลอด ท่านเตือนตลอด

“ เราที่ได้รับการสั่งสอนกันมาเสมอที่กลัวว่าเราจะต้องคาดการณ์ไปในอนาคต มองว่าในอนาคตมีความเสี่ยงอะไรตรงไหน มันคาดการณ์ได้ แล้วก็ระวังตัวไม่ให้เดินไปสู่ความเสี่ยงตรงนั้น ”

เราก็ทบทวนลม นึกมาตลอดว่าน่าจะเป็นลูกที่ตึกว่านี้และเชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่มากกว่านี้สุขภาพจะดีกว่านี้ ส่วนใหญ่เราจะไปมุ่งมันสร้างฐานะทางด้านการเงิน เมื่อถึงจุดนี้เรารู้ว่าจริงๆ อายุ 63 ปีแล้ว เราเหลือเวลาน้อยลงไปเรื่อยๆ เวลาจึงมีคุณค่ามาก เวลาที่ไม่ใช่เวลาที่เรานอนติดบ้านติดเตียง เวลาที่เราควรระวัง เรากลับเอาไปหาหมอนวันเว้นวัน...มันไม่ใช่ เพราะฉะนั้นดูแลตัวเองเถอะครับ คุ้มค่าที่สุดแล้ว เรื่องเงินตอนนี้มีความสำคัญน้อยลงไปเยอะเลย”

ดร. ศุภวุฒิ สายเชื้อ ปิดท้ายด้วยคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ที่มาพร้อมกับความห่วงใย ก็หวังว่าสมาชิกครอบครัวศุภกัลยาทุกท่าน จะได้รับแรงบันดาลใจดี ๆ ในการดูแลสุขภาพ เพื่อความสุขที่ยั่งยืนกันโดยทั่วหน้า

Dr. Supavud Saicheua, Advisor of Kiatnakin Phatra Financial Group, is a respected hands-on economist and a veteran of the Thai Ministry of Foreign Affairs. After expanding his interests from economics to research on health sciences in both theory and his own practice, Dr. Supavud Saicheua has compiled the information he has researched to write 2 books; Healthy Aging and Healthy Always, disseminating about modern health knowledge that has gained recognition among readers.

# Happy Home & Happy Life of Khun Supasiri Sriyanong

คุณศุภสิริ ศรียานงค์  
บ้านแสนสุขกับชีวิตที่ลงตัว

นิยามของบ้านที่ดีที่คนส่วนใหญ่คุ้นเคย หมายถึงบ้านที่ตอบสนองความต้องการในการอยู่อาศัยของทุกคนในครอบครัวได้อย่างสมบูรณ์แบบ ในสังคมคุณภาพที่ให้ความสุขกายสบายใจ แต่เมื่อโลกเปลี่ยน ไลฟ์สไตล์ของคนเปลี่ยน นิยามของบ้านที่ดีจึงอาจขยายไปในมิติที่หลากหลายกว่าเดิม ไม่ว่าจะด้วยความสะดวกของเทคโนโลยีที่ช่วยให้การทำงานจากที่บ้านเป็นเรื่องง่าย และความเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตคนทั่วโลกจากวิกฤตโควิด-19 ที่ผู้คนใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในบ้านเพื่อความปลอดภัยด้านสุขภาพ แนวคิดในการเลือกสรรบ้านยุคนี้จึงแตกต่างไปจากเดิม เช่นเดียวกับที่ **คุณศุภสิริ ศรียานงค์** และคู่ชีวิต คือ **คุณฉัตรชัย กิตาถาดิลก** ได้เลือกบ้านหลังงามในโครงการ **ศุภาลัย เอสเซินส์ สวนหลวง** เป็นบ้านสำหรับครอบครัว ซึ่งนอกจากจะเป็นพื้นที่พักผ่อนเพื่อความสุขของทุกคนแล้วยังตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์การทำงานในยุค New Normal ได้อย่างลงตัว

**คุณศุภสิริ ศรียานงค์** เป็นผู้หญิงเก่งในวงการธุรกิจอาหาร ปัจจุบันเธอทำงานในบริษัทข้ามชาติผู้นำด้านอาหาร

“เรียนทางสายการเงินค่ะ อาชีพจะเกี่ยวข้องกับตัวเลข อยู่ในอุตสาหกรรม Fast-moving Consumer Goods”

แม้ทำงานอยู่ในองค์กรขนาดใหญ่ ที่ขนาดความสำเร็จย่อมจะต้องใหญ่เป็นธรรมดา แต่คุณศุภสิริมีทัศนคติเกี่ยวกับความสำเร็จที่น่าสนใจในแนวทางของตัวเอง และมีวิธีรับมือกับปัญหาต่างๆ ด้วยปัจจัยความสุขที่สร้างได้จากคนใกล้ตัว

“มองความสำเร็จไปแต่ละวันมากกว่าจะอยากให้มองความสำเร็จเล็กๆ แต่ละวันว่าวันนี้ไปทำงานแล้วมีความสุขอะไรบางอย่างกลับมาแต่ระยะยาวก็มีทั้งเป้าหมายของการทำงาน สุขภาพชีวิตส่วนตัว

“และถ้าต้องเจอปัญหา เราก็ต้องทำความเข้าใจกับปัญหาก่อนค่ะ สมมุติว่าเรามีปัญหาเรากลับมาบ้าน เรามาแชร์เล่าสู่กันฟังเพื่อให้เกิดความสบายใจขึ้น พอเป็นวันใหม่อีกวันก็ไปทำงานใหม่ สิ่งที่เราสบายใจคือมีคนทีใกล้ซิด เป็นเหมือน

เพื่อนที่สนิท เป็นเหมือนแฟนที่เราสามารถบอกเล่าเรื่องต่างๆ ให้ฟัง จะรู้สึกดีขึ้น แล้วกลับไปต่อได้”

“อยู่กับงานที่เกี่ยวข้องกับอาหารมาตลอดค่ะ มีประสบการณ์ทำงานอยู่ในบริษัทข้ามชาติตลอด ก็มีทั้งความประทับใจในองค์กรและในตัวโปรดัคส์



ความสนุกของการทำงานในธุรกิจอาหารก็คือเราจะได้คุยกันเกี่ยวกับโปรดัคส์ใหม่ๆ อยู่เรื่อยๆ และคุยเกี่ยวกับตัวเลข การทำงานที่ได้เปลี่ยนโปรดัคส์หลายๆ แบบ ก็จะมีอะไรใหม่ๆ เข้ามาให้เรียนรู้ตลอด โดยเฉพาะช่วงนี้ที่มีเรื่องดิจิทัลเข้ามา ซึ่งเรารู้สึกว่าเปลี่ยนไปเร็วนะค่ะ เพราะจริงๆ แล้วความเปลี่ยนแปลงนี้มันควรใช้เวลาสัก 10 ปี แต่เมื่อมีเรื่องของโควิด-19 ที่เข้ามาอย่างไม่คาดคิด ธุรกิจต้องปรับตัวสู่ดิจิทัลอย่างรวดเร็ว การทำเดลิเวอรี่เข้ามามีบทบาทมาก มีความท้าทายของงานที่ทำมากขึ้น”

คุณศุภสิริ ศรียานงค์ มองว่าการปรับตัวกับทุกความเปลี่ยนแปลงได้อย่างทันท่วงที เป็นเงื่อนไขที่ทำให้ธุรกิจสามารถก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้อย่างปลอดภัย แต่ในแง่มุมมองของการใช้ชีวิตนั้น เธอมองว่าการสร้างสมดุลที่ดีระหว่างการทำงานและการรักษาสุขภาพ ควบคู่ไปกับการดูแลความสุขในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ

“แรงบันดาลใจนี้มาจากหัวหน้าคนแรกค่ะ เขาเป็นคนอังกฤษในระดับ Top Management เข้ามาตอนแรกเรายังเป็นเด็ก ๆ อยู่เลย ในทุกเดือน





## บ้านเป็นที่ที่เราใช้เวลาส่วนใหญ่ เราอยู่แล้วเราสบายใจ อยู่แล้วเป็นตัวเรามากที่สุด บางครั้งบ้านก็=บ่งบอกความเป็นตัวเรา เจ้าของบ้านเป็นแบบไหนบ้านก็จะเป็นแบบนั้น



หัวหน้าจะมา Meeting & Sharing คอย Coach เรา ทั้งเรื่องหน้าที่การงานและการใช้ชีวิต พอเราทำงานเสร็จเขาให้ออกไปสวนลูมฯ ไปวิ่งให้บาลานซ์ระหว่างการทำงานและสุขภาพ เลยรู้สึกว่ขนาดเขาเป็นผู้บริหารระดับท็อป ยังให้เวลามาช่วย Coaching เราในเรื่องการใช้ชีวิต จนบัดนี้ก็ยังรู้สึกประทับใจอยู่ค่ะ และสำหรับในชีวิตส่วนตัวบุคคลที่เป็นต้นแบบน่าจะเป็นพี่ชาย เพราะพี่ชายทำงานตั้งแต่เด็ก คอยดูแลเรามาตลอด และตอนนี้พี่ชายก็ยังทำงานเป็นตัวอย่างที่ดี มีระเบียบวินัย รักคนอื่น รักพี่น้อง รักคนรอบๆ ตัวค่ะ”

คุณศุภสิริ ศรียานงค์ เป็นคนที่ให้ความสำคัญกับความสุขของครอบครัว การเลือกที่อยู่อาศัยของเธอจึงเน้นให้เป็นบ้านที่ตอบสนองความสุขและความพึงพอใจของครอบครัวมากที่สุด โจทย์ลำดับต้นๆ ในการเลือกทำเลของบ้านคือ เป็นทำเลที่สะดวกสำหรับการไปมาหาสู่เพื่อดูแลคุณแม่ได้อย่างใกล้ชิด และมีพื้นที่ด้านล่างสำหรับทำเป็นห้องพักสำหรับผู้สูงอายุ



“เดิมคุณแม่อยู่แถวนี้ แล้วได้ยืมว่าโครงการเปิดพอดี คุณแม่มาดูก่อน ตอนแรกท่านกลัวเดินลำบาก เพราะมี 3 ชั้น แต่บ้านหลังนี้มีพื้นที่สำหรับทำห้องนอนผู้สูงอายุไว้ข้างล่าง ก็จะทำให้ท่านสะดวกเวลาไปมาหาสู่ และเป็นพื้นที่ใกล้สวนสาธารณะ เป็นทำเลสะดวกที่เข้าเมืองได้หลายทาง เดินทางง่าย ไปสุวรรณภูมิก็ใกล้ เปรียบเทียบกับโครงการอื่นๆ ซึ่งไปดูมาหลายที่ โครงการนี้ได้เปรียบเรื่องทำเล และยังประทับใจซื้อบ้าน ศุภสิริ

“มาดูบ้านแล้วก็ชอบค่ะ เพียงไม่นานก็ตัดสินใจ เป็นโครงการที่ไม่ใหญ่ มีความปลอดภัย เพื่อนบ้านก็เริ่มมาอยู่กันเคย เพิ่งมีจัดงานฮาโลวีนผ่านไป คริสต์มาสก็กำลังจะจัด ก็รู้สึกว่าเป็นสังคมที่น่าอยู่

“ประทับใจเซลล์ของที่นี่ด้วยค่ะ บางโครงการไปเจอเซลล์ที่พยายามบังคับขาย พูดเยอะๆ เซลล์ที่นี้เขาจะไม่พูดเยอะ แต่พอถามแล้วเราสามารถตอบคำถามที่เราถามได้ เวลามีปัญหาเกี่ยวกับบ้าน ทั่วๆ ที่หมดหน้าที่เซลล์แล้ว พอเราติดต่อไป เขาก็ยังช่วยเหลือตลอด ไม่ใช่ขายบ้านได้แล้วก็จบ

“เราทำงานเกี่ยวกับตัวเลข ก็มองว่าการซื้อบ้านนี้เป็นความคุ้มค่า เปรียบเทียบเงินที่เราจ่ายไปกับสิ่งที่เราได้มาแน่...ผ่าน สองคือช่วงที่เรา รู้สึกว่ามี Work From Home เยอะๆ ตรงนี้ตอบโจทย์มาก เพราะเราได้ใช้เวลาที่บ้านเยอะ จากที่เคยมองระยะยาวว่าตอนแรกที่แต่งงานจะอยู่คอนโดฯ ใกล้เมืองหรือเลือกเป็นบ้านสุดท้ายเราก็เลือกเป็นบ้าน ได้อยู่ใกล้คุณแม่ การอยู่เป็นบ้านครอบครัวช่ายก็น่าจะดีกว่า เดิมอยู่กับคุณแม่ พี่ชาย น้องชาย ถึงตอนแต่งงานจะย้ายออกมามีบ้านของตัวเอง แต่เป็นย่านที่เราชินกับทำเลอยู่แล้ว

“สำหรับความมั่นใจในแบรนด์ศุภาลัย ก็ได้ยืมมาอยู่แล้วว่าเป็นผู้พัฒนาอสังหาริมทรัพย์รายใหญ่ที่เชื่อถือได้ มีระบบความปลอดภัยครบทุกอย่าง ทำเลโซนนี้ก็พัฒนาขึ้นมาเรื่อยๆ มีห้างเยอะแยะ ถ้าถามว่าการซื้อบ้านนี้เป็นโอกาสที่ดีในการลงทุนไหม...ก็ใช่ค่ะ”

ในฐานะผู้หญิงเก่งของโลกธุรกิจ คุณศุภสิริ ศรียานงค์ มองเห็นว่าการเลือกบ้านที่ดีเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า นอกเหนือจากกำไรในเชิงตัวเลขยังรวมถึงความสุขที่เป็นกำไรชีวิต



“บ้านเป็นที่ที่เราใช้เวลาส่วนใหญ่ เราอยู่ แล้วเราสบายใจ อยู่แล้วเป็นตัวเรามากที่สุด บางครั้ง บ้านก็จะบ่งบอกความเป็นตัวเรา เจ้าของบ้านเป็น แบบไหนบ้านก็จะเป็นแบบนั้น คนเข้ามาแล้ว ก็อาจจะเห็นแบบนั้น เป็นที่ที่พักผ่อนใช้เวลา พร้อมกันกับครอบครัว

“ความประทับใจในโครงการนี้ คือเรื่อง ความปลอดภัยที่เชื่อถือได้ด้วยระบบบ้านที่วางมา และเนื่องจากเป็นโครงการขนาดเล็ก สังคมก็ค่อนข้างอบอุ่นใกล้ชิด วันฮาโลวีนก็จะมีเด็ก ๆ ออกมาแต่งตัวน่ารักมาก ตอนแรกไม่คิดว่าจะเป็น อย่างนี้ เราจะให้ทุกคนตกแต่งบ้านเป็นฮาโลวีน เอาฟักทองมา แล้วเด็กก็จะมาเคาะประตู ปกติ อยู่ในเมืองก็ไม่เจอกัน เพื่อนบ้านไม่ได้คุยกัน พอมี กิจกรรมอย่างนี้ในแง่เพื่อนบ้าน จะมีไลน์หมู่บ้าน แล้วเขาก็คุยกัน ช่วย ๆ กัน แล้วก็ชอบแบบบ้านด้วย เป็นบ้านที่เข้ามาแล้วรู้สึกประทับใจ กระฉกเยอะ เป็นมุมสูงขึ้นไป ชอบในดีไซน์

“สำหรับสไตล์การตกแต่งบ้านของตัวเอง ชอบให้มีไม้กับสีสว่าง สีครีมค่ะ เพราะเราอยู่บ้าน มองไปแล้วสบายตา เป็นคนชอบสีฟ้าก็แอบใส่ สีฟ้าเล่นคอมไฟ แล้วก็ชอบสีขาวด้วย เพราะสว่าง ดูสบาย ให้ความรู้สึกเป็นบ้าน แต่แฟนชอบสีดำ ก็มีเน้นสีดำได้นิดหน่อย

“ชอบไปเดินงานบ้านและสวน เฟอร์นิเจอร์ ที่ใช้ส่วนมากก็อิกเกีย เอสบีช อินเด็กซ์ และมีที่ ทางโครงการให้ และบิลท์อินหินอ่อนเพิ่ม



ทำเคาน์เตอร์บาร์ ส่วนชั้นสามเตรียมไว้เป็น ห้องพักสำหรับแขก เราเข้ามาอยู่ประมาณปีหนึ่ง แล้วค่ะ ตอนนั้นก็ยังไม่ค่อย Work From Home และเข้าบริษัทเมื่อมีประชุม เพราะฉะนั้นจะ ใช้เวลาในบ้านเป็นส่วนใหญ่ บ้านเลยปรับให้เป็น เหมือน Co-working Space การได้ใช้เวลาอยู่ ที่บ้านเยอะช่วงนี้ ก็เป็นจังหวะดีค่ะ จะได้ดูแล บ้านด้วย

“สำหรับไลฟ์สไตล์ยามว่าง เราชอบไปหา ของอร่อย ๆ ทานกัน ที่บ้านพยายามทำบ้าง แต่ก็ ยังไม่อร่อยเท่าข้างนอก (ยิ้ม) เราทำงานหนัก วันธรรมดา วันเสาร์ อาทิตย์เราก็ออกไปพักผ่อน ห้างร้านอาหารทานในกรุงเทพฯ นัดเจอเพื่อน ๆ กินข้าวกัน จริง ๆ ชอบท่องเที่ยวมากนะค่ะ แต่ ช่วงนี้เที่ยวไม่ได้ ชอบเที่ยวธรรมชาติ แต่ถ้าเรื่อง



ออกกำลังกายก็จะวิ่งอยู่ในห้องที่บ้าน ช่วงนี้ก็ ไม่ค่อยได้วิ่งเพราะงานหนัก

“สิ่งสำคัญคือการจัดสรรเวลาที่ดี แม้เราจะต้องทำงานหนัก แต่ถ้าเราสามารถแบ่งเวลาได้เหมาะสม เราก็มองเห็นหน้าที่การทำงานที่ดี มีชีวิตที่ เราพอใจ เราสามารถมีเวลาที่ดีกับครอบครัว กับเพื่อนได้ด้วย ถ้าสามารถบาลานซ์ได้

“ความสุขคือ...การกลับมาบ้านแล้วเจอคน ให้กำลังใจ ซัพพอร์ตกัน อยู่ด้วยกันค่ะ”

ไม่ว่าภารกิจด้านการงานของคุณศุภสิริจะหนักหนาและท้าทายเพียงใด ผู้หญิงเก่งคนนี้ก็ไม่เคยละเลยที่จะสร้างสมดุลที่ดีให้กับชีวิต ทุกด้านให้เกิดขึ้นเสมอ นิยามความสำเร็จของเธอประกอบด้วย 3 ปัจจัยหลักที่มีความสำคัญ และต้องใส่ใจอย่างเท่าเทียมกัน คือ ความสำเร็จ ในเรื่องงาน ความสุขส่วนตัว และความสุขใน ครอบครัว ซึ่งทุกอย่างเกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์แบบ ณ บ้านแสนรักของเธอแห่งนี้

Khun Supasiri Sriyanong is a working woman who holds one of a key positions in a leading international food business. Although she is a female executive who is fully engaged in her work, she is focused on creating a work life balance. Khun Supasiri believes that true success in life comes from 3 factors: good career, good life and happy family. And a good balance in life begins with a happy home.



# Colorful Plants

## พันธุ์ไม้หลากสี

คนที่ชอบสวนแบบมีสีสัน ทำได้โดยการเลือกปลูกไม้ดอกชนิดต่างๆ ที่มีสีสวยงาม และการเลือกต้นไม้ที่มีใบสีสวยมาปลูกร่วมกัน ซึ่งหากเราเลือกต้นไม้ใบชนิดที่มีอายุยืน ดูแลง่าย และไม่โตเร็วหรือช้าจนเกินไป ก็จะทำให้สวนของเรามีสภาพสวยงามคงทนได้ยาวนาน โดยไม่ต้องออกแรงกับการปรับปรุงบ่อยนัก เมื่อเทียบกับการสร้างสีสันด้วยการปลูกไม้ดอก เพราะสีสันของไม้ดอกส่วนใหญ่ นั้นมาจาก ความเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลและมาจากอายุขัยของต้น โดยเฉพาะไม้ดอกที่เป็นพืชล้มลุก มีอายุสั้น มักจะโทรม และแห้งตายหลังจาก ออกดอกผลเต็มที่แล้ว ต้องรื้อส่วนที่หมดอายุออกและปลูกทดแทน จึงต้องมีการเตรียมพื้นที่สำหรับเพาะพันธุ์หรืออนุบาลต้นไม้ ส่วนที่ต้องนำมาปลูกทดแทน ย่อมไม่เหมาะกับสวนพื้นที่น้อยและคนมีเวลาน้อย





## โดยทั่วไปสวนจะดูสวยสดชื่นได้ด้วยสีเขียว ดังนั้นจึงควรเลือกชนิดของพันธุ์ไม้ที่มีสีเขียวสวยตลอดปีเป็นตัวยืนไว้ก่อนสำหรับพื้นที่ส่วนใหญ่ โดยเริ่มจากไม้คลุมดิน ถ้าสวนของคุณมีสนามหญ้า การเลือกปลูกหญ้าสีเขียวสดเป็นไม้คลุมดินก็เป็นทางเลือกขั้นพื้นฐาน



สีที่ต่างกันของพืชเกิดจากอะไร ใบไม้มีสีเนื่องจากสารเคมีที่เรียกว่า พิกเมนต์ (Pigment) ใบไม้แต่ละใบจะมี 4 ชนิดของพิกเมนต์ ได้แก่ คลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) ทำให้ใบไม้มีสีเขียว แซนโทฟิลล์ (Xanthophyll) ทำให้ใบไม้มีสีเหลือง แคโรทีนอยด์ (Carotenoid) ทำให้ใบไม้มีสีส้ม แอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ทำให้ใบไม้มีสีแดง

คนส่วนใหญ่รู้ว่าสีเขียวของใบไม้เกิดขึ้นเนื่องมาจากสารสีคลอโรฟิลล์ที่ทำหน้าที่ในการรับพลังงานจากดวงอาทิตย์ เพื่อเป็นแหล่งพลังงานในกระบวนการสร้างอาหารของพืชด้วยกระบวนการสังเคราะห์ด้วยแสง ซึ่งกระบวนการสร้างอาหารของพืชจะเกิดขึ้นบริเวณส่วนที่เป็นสีเขียวก็คือ ส่วนใบ แต่จริงๆ แล้วสารคลอโรฟิลล์ยังมีการแยกประเภท แบ่งเป็นคลอโรฟิลล์ A ให้สีเขียวเข้ม คลอโรฟิลล์ B ให้สีเขียวอ่อน คลอโรฟิลล์ C ให้สีส้ม คลอโรฟิลล์ D ให้สีน้ำตาล เป็นเหตุผลให้สีเขียวของพืชมีความหลากหลาย ถ้ามีสารสีชนิดใดมากกว่า พืชชนิดนั้นก็จะมีปรากฏให้เห็นสีที่เกิดจากสารชนิดนั้นๆ เป็นหลัก เช่น ใบของต้นมะม่วงสีเขียว เนื่องจากมีคลอโรฟิลล์ A อยู่มากนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม พืชชนิดเดียวกันอาจมีสีของใบต่างกันไปได้ตามฤดูกาลและสภาพแวดล้อม เช่น ในช่วงฤดูหนาว พืชได้รับแสงในปริมาณน้อยลง และอุณหภูมิก็ต่ำลง พืชจึงมีการตอบสนองโดยการสร้างคลอโรฟิลล์ในปริมาณที่น้อยลง ในขณะที่เดียวกันคลอโรฟิลล์ที่มีอยู่เดิมก็จะสลายตัวอยู่ตลอดเวลา ใบไม้ที่เคยมีสีเขียวสดจึงเริ่มมีการเปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีเหลืองหรือส้ม แดง จนในที่สุดเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลและร่วงโรย



โดยทั่วไปสวนจะดูสวยสดชื่นได้ด้วยสีเขียว ดังนั้นจึงควรเลือกชนิดของพันธุ์ไม้ที่มีสีเขียวสวยตลอดปีเป็นตัวยืนไว้ก่อนสำหรับพื้นที่ส่วนใหญ่ โดยเริ่มจากไม้คลุมดิน ถ้าสวนของคุณมีสนามหญ้า การเลือกปลูกหญ้าสีเขียวสดเป็นไม้คลุมดินก็เป็นทางเลือกขั้นพื้นฐาน แต่ถ้าไม่อยากมีการกับการตัดหญ้า และไม่ได้มีแสงแดดจัด พื้นที่ไม่กว้างมากเยอะ ปลูกหญ้าไม่ค่อยขึ้น ก็เลือกไม้คลุมดินประเภทที่ไม่ต้องตัดแต่งบ่อยๆ มาทดแทนได้

เช่น ถั่วบราซิล กระดุมทองเลื้อย ใบต่างเหรียญ หญ้าเกล็ดหอย หนวดปลาชุกโคระ ส้มกบ เฟิร์นกนกนารี ผักเบี้ยหนู เป็นต้น แม้ว่าไม้คลุมดินประเภทที่ยกมาแนะนำนี้จะไม่ทนต่อการเหยียบย่ำได้ดีเท่ากับหญ้า แต่มีข้อดีมากกว่าคือ ดูสวยงาม มีมิติมากกว่า ให้สีที่หลากหลาย ไม่จำเป็นต้องตัดแต่งบ่อย หลายชนิดก็ทนร่มได้ดีกว่าหญ้า และบางชนิดก็มีดอกสีสวยแซมกับใบสีเขียวดูน่ารัก น่าเอ็นดู

สำหรับพื้นที่สนามหรือสวนที่ไม่ต้องลงไปเหยียบย่ำ เราสามารถเลือกไม้ดอกคลุมดินไปเลยก็ได้ โดยมีตัวเลือกที่น่าสนใจ เช่น พรหมญี่ปุ่น หลิวได้หัววัน แพร่เชียงใหม่ บลูสาวาย แวมมยุรา โคลงเคลงเลื้อย บัวดิน กระดุมเงิน กระดุมทอง เป็นต้น ไม้ดอกคลุมดินพวกนี้จะมีความสูงประมาณ 10-15 เซนติเมตร สามารถปลูกหลายชนิดร่วมกันโดยหว่านเมล็ดเป็นหย่อมๆ ได้ ต้องการแสงแดดพอประมาณ ถ้าแดดจัดและน้ำดี ก็จะออกดอกมาก



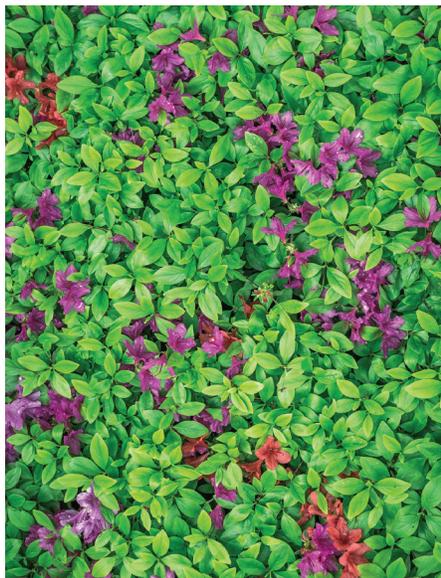


ในส่วนของไม้พุ่มสูงและไม้พุ่มเตี้ยก็ใช้หลักการเดียวกันคือ เลือกไม้ใบประเภทที่มีสีเขียวสวยตลอดปีเป็นพื้นฐานก่อนและปลูกไม้ใบที่มีสีสันสดใสแซมเป็นการสร้างจุดเด่น โดยในส่วนสีเขียวเราก็สามารถเลือกสีเขียวเฉดที่ต่างกันไปมาสร้างมิติให้สวนได้ ทั้งเขียวเข้มเกือบดำ เขียวสด เขียวอ่อนอมเหลือง เขียวอมเทา เช่น ยางอินเดีย ไทร หมาก ปาล์ม แก้ว ปับ พลุต่าง ตีนตุ๊กแก เฟิร์น เมื่อปูพื้นภาพรวมด้วยสีเขียวเป็นส่วนใหญ่แล้วเราก็มาสนุกกับการแต่งแต้มสีสันสดใส ด้วยกลุ่มพืชที่มีใบสีแดงเหลืองและสีม่วง ซึ่งจะช่วยสร้างจุดสนใจให้กับสวนได้ดี

ไม้ประดับใบสีม่วง ได้แก่ หัวใจสีม่วง ฝีเสื้อราตรี แดงสิงคโปร์ แดงซาลิ ฟักเปิดแดง ครีพท์แอนธัส ดาดตะกั่ว ว่านกาบหอย หงส์ฟู

ริบบิ้นดำ ซึ่งมีให้เลือกทั้งม่วงเข้มเกือบดำ ม่วงอมเขียว ม่วงอมชมพู ม่วงแดง ม่วงชมพูขาว โดยจัดกลุ่มให้พวกที่มีใบฟอร์มเดียวกันอยู่ในโซนเดียวกัน และอย่าลืมว่าต้องให้ไม้ที่ชอบปริมาณแดดและน้ำเหมือนกัน ชอบดินและปุ๋ยแบบเดียวกัน อยู่ในโซนเดียวกัน บางต้นชอบแดดจัดจึงจะออกสีชัด ในขณะที่บางต้นชอบแดดรำไรจึงจะมีสีสวย ก็ต้องวางให้ถูกที่เพื่อให้ง่ายต่อการดูแล แม้คุณจะไม่ปลูกในกระถางสามารถเคลื่อนย้ายไปมาได้ แต่การจัดกลุ่มให้เหมาะสมตั้งแต่เริ่มจะทำให้ไม่ลำบากภายหลัง

ไม้ประดับใบสีแดงและเหลือง ได้แก่ หุบลำซ้อน หูกระงแดง หมากผู้หมากเมีย ฤๅษีผสม บอนสี ชบาเมเปิล คริสต์มาส เข็มริมแดง แก้วกาญจนา อโกลนีมา นอกจากนี้ ยังมีใบไม้



หลากสีที่เปลี่ยนสีได้ตามสภาพแวดล้อม เช่น โกสน หากอยู่ในแดดจัดจะมีสีแดงสด แซมด้วยสีเขียวและเขียวดูจุดจาดบาดตา แต่ถ้าอยู่ในร่มจะมีสีเขียวเป็นส่วนใหญ่ หรือผักเป็ดน้ำที่บางคนเรียกว่า วอเตอร์เครสไทย ผักชนิดนี้มีประโยชน์ทั้งกินได้และปลูกเป็นไม้ประดับได้ เพราะเลี้ยงง่าย สีสวย โตเร็ว ถ้าปลูกในดินจะมีสีเขียวสดใส แต่ถ้าปลูกในน้ำจะมีสีแดงสวยแปลก

ไม้ดอกที่ออกดอกตลอดปี ถ้าสวนของเรามีแสงแดดเพียงพอ การปลูกไม้ดอกที่มีสีสวยงามก็เป็นวิธีง่ายๆ ในการสร้างสีสันสดใสให้กับสวน โดยเลี่ยงการปลูกไม้ล้มลุกที่หมดอายุเมื่อออกดอกมาเป็นไม้ยืนต้นที่มีดอกสวยงาม หรือออกดอกทั้งปี เช่น เฟื่องฟ้า เล็บมือนาง เข็มแคแสด ชบา และถ้าไม่ลำบากใจกับการกวาดกลีบดอกที่ร่วงหล่นลงพื้นเมื่อหมดฤดู ความสวยงามของราชพฤกษ์ กัลปพฤกษ์ เหลืองปริติยารท ทางนกยูงฝรั่ง ชมพูพันธุ์ทิพย์ แก้วเจ้าจอมทองกวาว และพวงคราม ก็จะช่วยสร้างสีสันที่น่าตื่นตาตื่นใจให้กับสวนของเราได้ดีมาก

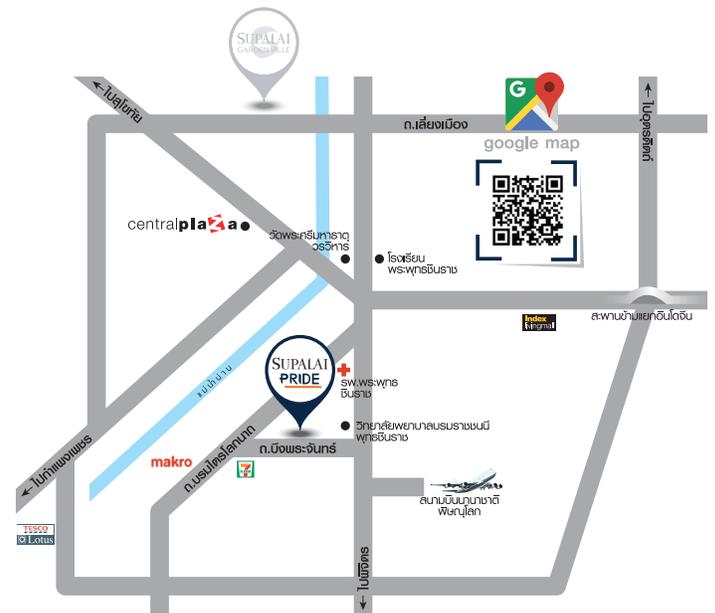
เมื่อรู้แนวทางการใช้ต้นไม้เพื่อออกแบบสวนให้มีสีสันแล้ว ก็ไม่ใช่เรื่องยากที่จะลงมือทำ แต่ทั้งนี้การเลือกซื้อพันธุ์ไม้จากร้านขายต้นไม้มาปลูกในสวนของเรา ถ้าเป็นนักจัดสวนมือใหม่ต้องไม่ลืมถามคนขายว่าต้องบำรุงรักษาต้นไม้แต่ละชนิดอย่างไรให้สวยเหมือนตอนวางขายอยู่ที่ร้าน เช่น วิธีการรดน้ำ ปริมาณแสงแดดที่ต้องการ สูตรปุ๋ยที่ใช้บำรุงให้สวยสมบูรณ์และมีสีเด่นชัด เรื่อยไปจนถึงการจัดการกับโรคและศัตรูพืชต่างๆ เพื่อที่เราจะได้ดูแลต้นไม้ในสวนที่สวยงามของเราให้ดูดีไปนานๆ

Creating colorful garden that shines in all seasons without hard burden requires good mixture between perennials with annuals plants. Beautiful evergreen plants should be used as main element to cover most of the area in the garden before adding more vibrant with brightly colored flowers and leaves. Red and purple leaves are outstanding elements that create great charm to the garden. Sufficient sunlight is required for planting flowers.



## ศุภาลัย ไพร์ด บึงพระจันทร์ พิษณุโลก

เปิดนิยามแห่งใหม่ของความภาคภูมิใจและความสุขของชีวิต  
กับบ้านเดี่ยว บ้านรุ่นใหม่ และ ทาวน์โฮม สไตล์โมเดิร์น ใส่ใจทุกรายละเอียด  
คุ้มค่าต่อใจทุกยุค Genneration เต็มที่ทุกมิติ เชื่อมโยงความสุขได้อย่างลงตัว  
ใจกลางเมืองใกล้สนามบินพิษณุโลก เพียง 10 นาที



# Beautiful Edible Flowers

## ดอกไม้สวยกินได้

ในยุคประหยัดเช่นนี้ การเลือกพืชมาปลูกในสวนควรได้ประโยชน์ครบทั้งความสวยงามและสามารถใช้เป็นอาหาร ใครที่กำลังคิดว่าอยากให้ออกบ้านมีไม้ดอกไม้สวยและสามารถเก็บดอกไม้มากินได้แบบจริงจัง ไม่ใช่แค่เด็ดมานิดๆ หน่อยๆ เพื่อตกแต่งจานให้มีสีสัน เรขอแนะนำไม้ 5 ชนิดที่ตอบโจทย์นี้ได้ตรงใจ แถมยังปลูกไม่ยาก

**แคแดง** เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูงประมาณ 3 เมตร ออกดอกสีแดงอมชมพูสวยงามเหมือนสีลิปสติก แถมยังมีกลิ่นหอมอ่อนๆ สามารถเก็บดอกมาลวกจิ้มกินกับน้ำพริก ยำ ชุบแป้งทอด หรือเอามาใส่แกงเผ็ดได้หลายชนิด นอกจากนี้ ร้อยแล้วยังมีคุณค่าทางอาหาร และมีสรรพคุณทางยา ป้องกันและแก้ไข้หวัด และบรรเทาอาการเจ็บป่วยของโรคทางเดินหายใจได้ โดยต้องเด็ดเอาเกสรสีเหลืองของดอกแคออกก่อน จะช่วยลดความขม

**บัว** เป็นพืชที่มีประโยชน์แทบทุกส่วนและปลูกไม่ยากเช่นกัน กลีบดอกบัวใช้แทนใบผักห่อเมี่ยงได้สวยงาม ใส่ในเครื่องยาได้ลงตัว ดอกบัวมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการหวัด แก้อาการคัดจมูก น้ำมูกไหล และยังเป็นยาแก้ไอ แก้ไข้ ด้วยการทำหั่นใบบัวให้ละเอียด ตากแดดจนแห้ง จึงนำมาใช้ฆวนเพื่อสูดดมกลิ่น ช่วยรักษา

อาการท้องเสีย ท้องเดิน ท้องร่วง หรือมีอาการบิดเรื้อรัง ช่วยบรรเทาอาการอักเสบของลำไส้ ใบบัวใช้ห่ออาหารได้ เมื่อบัวก็ใช้กินเล่นเป็นของขบเคี้ยวได้ ส่วนไหลบัวก็สามารถเอามาทำยาได้ ร้อยแล้วแชบ การปลูกสามารถทำได้ทั้งในดินทั่วไปและดินโคลนหรือในอ่างที่มีน้ำขัง

**ขจร** เป็นไม้เลื้อย ออกดอกเป็นช่อ ดอกมีรสจืด แต่ให้สัมผัสที่หนึบกรอบเมื่อผ่านความร้อน จึงใช้เป็นผักทำอาหารได้หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นต้ม ผัด แกง ทอด หรือยำ มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวดหัว คลื่นไส้ อาเจียน ขับเสมหะ และแก้ท้องเฟ้อ การปลูกไม่ยาก แต่ต้องทำค้างให้เลื้อย รดน้ำให้ชุ่มฉ่ำ และได้รับแสงแดดเต็มที่ จะได้ผลผลิตดี

**โสน** เป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ 2-4 เมตร ดอกมีสีเหลือง ลักษณะคล้ายดอกแค แต่มีขนาดเล็กกว่า และสามารถนำไปประกอบอาหารได้หลากหลายประเภททั้งผัด แกง ทอด เช่น ไข่เจียว ดอกโสน ลาบดอกโสน แกงดอกโสน ยำดอกโสน ดอกโสนผัดน้ำมันหอย ดอกโสนมีรสจืด มัน เย็น มีสรรพคุณเป็นยาแก้พิษร้อน ถอนพิษไข้ โสนเป็นพืชที่ชอบดินชื้น พื้นที่ลุ่ม ริมน้ำ ถ้าจะปลูกในบ้านก็หมั่นรดน้ำบ่อยๆ จะได้ผลผลิตดี

**อัญชัน** เป็นดอกไม้สีสวยที่ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส นอกจากจะใช้เพื่อเป็นสีผสมอาหาร ทำเครื่องดื่ม และตกแต่งจานแล้ว สามารถใช้กินเป็นผักจิ้ม และผักสำหรับผัดหรือแกงได้หลากหลาย แต่ด้วยความที่สีสวย คนจึงมักนิยมกินอัญชันสดๆ เป็นผักจิ้มหรือเป็นส่วนผสมในอาหารประเภทยำ มีสรรพคุณช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ บำรุงสมอง เพิ่มการไหลเวียนเลือด เป็นไม้เลื้อยล้มลุกที่มีอายุยืนยาว ปลูกง่าย ชอบน้ำเยอะและแดดจัด ออกดอกตลอดปี



It is wise to choose plants that are both beautiful and edible in our garden. There are many types of indigenous flowers that are easy to grow with beautiful shapes and colors and can also be used to cook a variety of dishes. However, you should choose flowers that are suitable for local soil and climate conditions in order to reduce the burden of care.

เครดิตรูปภาพ:  
บ้านสวนกลิ่นสุคนธ์ & ไร: <https://oer.learn.in.th/>  
อ้างอิง  
<https://farmerspace.co/>  
<http://www.huahinagrotourism.com/>



# Drought Tolerant Plants

## ต้นไม้ทนแล้ง

ในทุกปีจะมีช่วงเวลาหนึ่งที่คนรักสวนจะต้องปวดใจกับความทรุดโทรมของต้นไม้หลายสายพันธุ์ในสวนของเรา นั่นคือหน้าแล้ง ซึ่งไม่ได้หมายถึงแค่ฤดูร้อนอย่างเดียว แต่เริ่มตั้งแต่วันแรกที่ฤดูฝนโบกมือลา เข้าสู่ช่วงต้นของฤดูหนาว ที่นอกจากจะไม่ได้หนาวเย็นสบายสุดโรแมนติกเหมือนชื่อ ยังนำพาความแห้งแล้งมาทำร้ายพืชพรรณที่รักของเราอีกด้วย บางทีแค่เพลอสิมรดน้ำตอนเช้า มาเห็นตอนบ่ายต้นไม้ก็คอพับหมดแล้ว ถ้าช่วยไม่ทันบางต้นก็อาจถึงตายไปเลย การเลือกต้นไม้ส่วนใหญ่ในสวนให้เป็นไม้ที่ทนแล้งได้ดีจึงเป็นทางเลือกที่ล่อตัว

สำหรับไม้ยืนต้นที่เน้นปลูกให้ร่มเงา โดยทั่วไปจะทิ้งใบในฤดูแล้ง เมื่อระดับความชื้นในอากาศและในดินลดลง ถึงต้นจะไม่ตายแต่จะโกร๋นและใบร่วงหล่นเต็มพื้น กวาดกันไม่หวาดไม่ไหว เวลาเลือกต้นไม้จัดสวนจึงต้องเลือกชนิดที่ไม่ผลัดใบ เช่น มะฮอกกานี สนฉัตร หมากและปาล์มต่างๆ พิกุล ลำดวน ประยงค์ ประดู่ เป็นต้น พวกไม้พุ่มสูงที่เขียวตลอดปีและทนแล้งได้ดีก็เช่น ไทร แก้ว พุด แม้ว่าช่วงหน้าแล้งรดน้ำน้อย ใบอาจจะไม่หนาแน่นเท่าหน้าฝน แต่ก็ไม่ต้องให้ยวโกร๋นให้รำคาญใจ

ไม้ดอกที่ทนแล้งและชอบแดดจัดก็มีหลายชนิด เช่น ดาวเรือง เฟื่องฟ้า มะลิ สายหยุด ชบา ดาหลา ลั่นทม สุพรรณิการ์ แต่คนชอบดอกไม้ต้องทำใจนิดนึงเพราะดอกไม้เหล่านั้นบานแล้วก็ต้องร่วง อาจมีงานกวาดตามมาบ้าง



นอกจากนี้ ยังมีไม้สวยงามทนแล้ง ปลูกง่าย อีกหลายอย่างที่น่าสนใจ เช่น ลิ้นมังกรแคระ หางจรเข้ สับปะรดสี แก้วมุกดา ไม้พันธุ์ลิ้มแล้งจินท์หน้า เรื่อยไปจนถึงพวกตะบองเพชรสายพันธุ์ต่างๆ มีทั้งเล็กและใหญ่ สามารถใช้ได้ทั้งเป็นแนวรั้ว หรือเป็นส่วนตกแต่ง นอกจากไม่ต้องห่วงเรื่องใบร่วงแน่นอนแล้ว ยังไม่ต้องรดน้ำบ่อย สบายทนสวยงาม

มีไม้ทนแล้งหลายชนิดเมื่อถึงฤดูแล้งจะออกดอกพราวระยับเต็มต้น ทำให้สวนและบ้านของเราสวยงามราวกับบรรยากาศในเทพนิยาย ถ้าชอบก็จัดไปเลย...ต้นคุณหรือราชพฤกษ์ และชมพูพันธุ์ทิพย์ ถ้ามีพื้นที่เยอะๆ สามารถปลูกเป็นแถวเป็นแนวหรือเป็นกลุ่ม พอถึงหน้าร้อนจะมีดอกสวยสะพรั่ง ดูแล้วอึ้งอ้อมใจ ไม่แพ้ความงามของดอกซากุระที่ญี่ปุ่นเลยทีเดียว

แต่ทั้งนี้ก็ได้หมายความว่า ถ้าเราปลูกไม้ทนแล้งหรือไม้ที่ชอบแดดแล้วจะสามารถปล่อยสวนทิ้งๆ ขว้างๆ ได้นะ เพราะถึงจะทนอย่างไร ต้นไม้ทุกต้นก็ปรารถนาความเอาใจใส่ที่ดี จึงต้องรดน้ำใส่ปุ๋ยให้พอเหมาะพอควร และถึงเวลาช่วงหน้าฝนก็ตัดแต่งกิ่งบ้าง สวนของเราก็จะสวยตลอดปี

In the seasons that lack of water such as winter and summer, the most survivors in our garden are drought tolerant plants. It is a smart idea to choose evergreen and drought tolerant plants to be the major plants in our garden. They will keep our garden condition not deteriorate, no matter how the seasons change.



ไม้ดอกที่ทนแล้ง  
และชอบแดดจัด  
ก็มีหลายชนิด เช่น  
ดาวเรือง เฟื่องฟ้า มะลิ  
สายหยุด ชบา ดาหลา  
ลั่นทม สุพรรณิการ์



# Rosemary

## โรสแมรี่

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Rosmarinus officinalis* L.  
ชื่อวงศ์: Lamiaceae

ในยุคที่การสื่อสารแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมเป็นไปอย่างเสรี คนไทยเรามีการรับเอาสิ่งดีๆ จากหลายแหล่งเข้ามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องของอาหารและยา ชื่อของสมุนไพรฝรั่งยอดนิยมจากแถบเมดิเตอร์เรเนียนอย่าง 'โรสแมรี่' ก็เป็นหนึ่งในสิ่งที่เรารู้เคยกันดีทั้งในเมนูอาหาร เครื่องดื่ม เครื่องสำอาง ยา เรื่อยไปจนถึงเครื่องหอม อีกทั้งเป็นพันธุ์ไม้สารพัดประโยชน์ที่เหมาะสมทั้งเป็นสวนครัวและสวนประดับ ซึ่งกำลังได้รับความนิยมไม่น้อยจากคนรักต้นไม้ เพราะนอกจากจะมีสรรพคุณมากมาย ยังมีความสวยงาม และปลูกได้ไม่ยากในสภาพอากาศของบ้านเรา



แม้ว่าส่วนใหญ่เราจะใช้ประโยชน์จากใบ แต่โรสแมรี่จัดเป็นไม้ดอก อยู่ในกลุ่มไม้ยืนต้นขนาดเล็ก มีลักษณะเป็นไม้พุ่ม โดยทั่วไปจะสูงประมาณ 1 เมตร สามารถเติบโตสูงเต็มที่ได้ถึง 2 เมตร มีทั้งชนิดพุ่มและชนิดเลื้อย ใบมีลักษณะทรงยาวรีเล็กๆ ก้านใบสั้น มีน้ำมันหอมระเหย ส่วนดอกเป็นดอกเดี่ยวมีขนาดเล็ก ออกตามซอกใบ กลีบดอกมีสีฟ้า สีม่วง สีขาว และถ้ามองดูใกล้ๆ จะเห็นว่าลำต้นและใบมีขนนุ่มสั้นสีขาวปกคลุมอยู่ เป็นพืชที่มีผลและเมล็ดขนาดเล็ก เมื่อแก่จัดจะเป็นสีน้ำตาล

โรสแมรี่เป็นสมุนไพรเครื่องเทศคู่ครัวของชาวตะวันตกมาแต่ครั้งโบราณ 5,000 ปีก่อนคริสตกาล มีหลักฐานว่าชาวอียิปต์ใช้โรสแมรี่เป็นสมุนไพรในพิธีกรรมสำคัญ ด้วยกลิ่นหอมที่มีเอกลักษณ์ สามารถใช้ได้ทั้งการดับคาวในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ปลา ชูบ ไล้กรอก ใช้เป็นส่วนผสมของขนมอบ เช่น ขนมปัง เค้กต่างๆ เพื่อให้หอมและนุ่มฟู ใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องดื่ม เช่น ไวน์ วิสกี้ เพื่อปรุงกลิ่น เพิ่มความหอม และประดับตกแต่ง แก้วค็อกเทล มีฤทธิ์ช่วยลดอาการไมเกรน สามารถนำไปสกัดเป็นน้ำมัน

“

ด้วยกลิ่นหอมที่มีเอกลักษณ์  
สามารถใช้ได้ทั้งการดับคาวในอาหาร  
ประเภทเนื้อสัตว์ ไก่ ปลา ซุป ไส้กรอก  
ใช้เป็นส่วนผสมของขนมอบ เช่น  
ขนมปัง เค้กต่างๆ เพื่อให้หอมและนุ่มฟู

”

หอมระเหยที่ใช้ในเครื่องประทีนผิว เช่น สบู่ แชมพู ครีမ် ใช้ทำเครื่องหอม  
และส่วนผสมของยา เพราะมีฤทธิ์ช่วยให้ผ่อนคลาย ลดอาการซึมเศร้า  
ช่วยลดอาการอักเสบของบาดแผล ช่วยขับลม มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วย  
ป้องกันโรคมะเร็งได้ และยังถือเป็นหนึ่งในสมุนไพรที่เป็นสิริมงคลตาม  
คตินิยมของชาวตะวันตก เชื่อกันว่าการปลูกโรสแมรี่ไว้หน้าบ้านจะนำโชคดี  
มาให้ บัดเป่าไซโครายไม้ให้เข้ามาในบ้าน และโรสแมรี่พุ่มโตๆ ที่ปลูกใน  
กระถางยังสามารถใช้แทนต้นคริสต์มาสได้ด้วย

การเพาะพันธุ์โรสแมรี่ทำได้ทั้งการปักชำและเพาะเมล็ด คนที่เริ่ม  
หัดปลูกแนะนำให้หาซื้อแบบกระถางมาลองเลี้ยงดูก่อน ถ้าเติบโตแข็งแรง  
ดีแล้ว ก็ตัดมาปักชำขยายพันธุ์ต่อเองได้ โรสแมรี่เป็นพืชที่ชอบอากาศเย็น  
ชอบดินโปร่ง ระบายน้ำได้ดี ต้องการแสงแดดมาก ควรหมั่นตัดแต่งกิ่ง เพื่อให้  
มีทรงพุ่มที่แข็งแรง และมีอายุยืนยาว การปลูกโรสแมรี่ในเขตร้อนชื้นควร  
ระวังเชื้อราที่มาทำลายระบบราก โดยใช้ไตรโคเดอร์มาซึ่งเป็นเชื้อราที่ดี  
มาช่วยป้องกัน ส่วนการป้องกันศัตรูพืชมากัดกินใบ ใช้น้ำส้มควันไม้ละลายน้ำ  
ฉีดพ่นสัปดาห์ละครั้ง ระวังอย่าให้เข้มข้นเกินไปหรือพ่นถี่ไป ใบจะไหม้ได้



ใครที่ปลูกโรสแมรี่ไว้คู่บ้าน นอกจากจะได้พืชสมุนไพรเครื่องเทศไว้ใช้  
คู่ครัวแล้ว ยังได้ทั้งความสุข ความหอม และเป็นสิริมงคล ถ้าสามารถ  
เพาะพันธุ์ขายก็ได้ราคาดีเพราะเป็นที่นิยม เป็นรายได้เสริมที่น่าสนใจ  
ประโยชน์ครบครันเลยทีเดียว

Rosemary is a woody, perennial herb with fragrant, evergreen, needle-like leaves and white, pink, purple, or blue flowers, native to the Mediterranean region. The first mention of rosemary is found on cuneiform stone tablets as early as 5000 BC. Since it is attractive and drought-tolerant, rosemary is used as an ornamental plant in gardens and for landscaping, especially in regions of Mediterranean climate. The leaves are used to flavor various foods, such as stuffing and roast meats. Rosemary oil is used for purposes of fragrant bodily perfumes or to emit an aroma into a room. It is also burnt as incense, and used in shampoos and cleaning products.

อ้างอิง:

<http://www.foodnetworksolution.com>  
<https://www.medicalnewstoday.com/>

แม้ว่าฤทธิ์โควิด-19 จะทำให้เราอดเที่ยวเมืองนอกในปีี้ แต่โชคดีที่ความอร่อยครบรสจากนานาประเทศยังคงมีให้ลิ้มลองมากมายในบ้านเรา ไม่ว่าจะเป็นอาหารอินเดีย จีน ศรีลังกา หรือตะวันตก ที่เสิร์ฟรสชาติจากแดนไกลด้วยความพิถีพิถันให้ชิมกันได้เต็มอ้อม ในราคาสุดคุ้ม เข้ากับยุคสมัยสุดๆ

## Fei Ya

ปกติถ้าไปกินอาหารจีนในโรงแรมห้าดาว มักจะกลัวราคาโหด แต่อาหารจีนวางตั้งในบรรยากาศหรูที่ห้องอาหารจีน ‘เฟย ยา’ ชั้น 3 โรงแรมเรเนซองส์ ราชประสงค์ กรุงเทพฯ ราคาสมเหตุสมผล พาครอบครัวไปกินแบบโต๊ะจีนได้สบาย ไม่ต้องกลัวกระเป๋าฉีก คำว่า ‘เฟย ยา’ ในภาษาจีนแปลว่า เปิดบิน จานเด่นที่โด่งดังของร้านนี้ คือ เมฆเปิดปีกกึ่งที่ได้รับการกล่าวขวัญว่าอร่อยเป็นเลิศ และเขายังมีชื่อเสียงในเรื่องเมนูชาอันหลากหลาย ที่นำเสนอด้วยฝีมือของผู้เชี่ยวชาญเรื่องชาตัวจริง นอกจากนี้ ยังมีเมนูอาหารทะเลสด สดชื่นบึ่งย่างจากเนื้อนำเข้าคุณภาพดี ยังมีบุฟเฟ่ต์ดื่มชาแบบจัดเต็ม และราดหน้าฟัวกราส์ ที่การันตีความเด็ดของรสชาติด้วยฝีมือของเชฟกระทะเหล็กประเทศไทย

This sleek Chinese restaurant is about more than just luxurious dining. The lean, crispy, juicy Peking duck is the main attraction but the barbecue chef has also redefined tenderness with his char sui pork, and the variety of Cantonese dishes delights local Thai customers. A superb selection of live seafood completes the libretto of this modern Chinese opera. The tea bar with its dramatic displays stocks more than 30 varieties including some of the most exquisite and expensive teas in the city, all served in an array of pots that add a touch of whimsy to the drama choreographed by the Tea Master.

[www.Facebook.com/feiyabkk](http://www.Facebook.com/feiyabkk)



## Ministry of Crab Bangkok

แม้เราจะเรียกตัวเองว่าเป็นร้านซีฟู้ด แต่ในสายตาของคนไทย เห็นว่าร้านนี้คือร้านอาหารศรีลังกา เพราะซีฟู้ดซึ่งมีปูเป็นพระเอกสมดังชื่อร้านนั้น นอกจากจะใช้ปูไซส์บิ๊กบิ๊กจากศรีลังกาทำอาหารแล้ว วิธีทำอาหารจานเด่นของเขายังเป็นสูตรที่ใช้เครื่องเทศแบบศรีลังกาเกือบทั้งหมด ถ้าใครเบื่อร์สชาติซีฟู้ดแนวต้มๆ ลวกๆ ยำๆ แบบไทยเราที่คุ้นชิน ลองไปชิมซีฟู้ดแบบหอมกลิ่นเครื่องเทศสไตล์ศรีลังกาที่ร้านนี้ดู แม้ร้านจะอยู่ในทำเลไฮโซใจกลางเมืองและบรรยากาศหรู แต่หากพิจารณาคุณภาพกับราคาแล้วก็ถือว่าสมน้ำสมเนื้อ เพราะเป็นรสชาติความอร่อยจากแดนไกล ที่มาพร้อมคุณภาพและความนุ่มรวยด้วยวัฒนธรรม คนที่เคยไปชิมร้านดั้งเดิมที่โคลัมโบบอกเป็นเสียงเดียวกันว่าอร่อยเหมือนได้ไปกินที่ศรีลังกาเลยเชียะว

Ministry of Crab was created as a culinary homecoming of Sri Lanka's iconic lagoon crab, which has long since gained popularity on and off the island, plated up in a variety of ways from fiery pepper crab to the unique garlic chili crab and the succulent baked crab. The amendments also include fine seafood from the Thai coastal regions such as king prawns, fresh clams and oysters.

[www.facebook.com/Ministryofcrabbangkok/](http://www.facebook.com/Ministryofcrabbangkok/)



## Al-Ramahani

ถ้าใครหลงรักกลิ่นรสของเครื่องเทศแห่งดินแดนภารตะ ร้านอาหารอินเดียควายาวที่สุดในกรุงเทพฯ ช่วงนี้ก็คือ อัล-รามานัน ร้านตั้งย่านสี่พระยา ที่มีแค่ 7 โต๊ะแต่เต็มตลอด ด้วยฝีมือการทำอาหารของเชฟอัคคูล รูฟ ชาวบังกลาเทศ (บังกลาเทศเคยเป็นส่วนหนึ่งของอินเดีย) ผู้รังสรรค์อาหารอินเดียแบบผสมผสานหลากวัฒนธรรม ทั้งอินเดีย ปากีสถาน บังกลาเทศ และตะวันออกกลาง ให้ได้รสชาติกลมกล่อมถูกปากคนไทย เมนูอาหารและเครื่องดื่มร้านนี้มีเยอะ แต่จานที่ใครมาก็ต้องสั่งคือ แกงพะ เคบับ และบิรยานี ก็คือข้าวหมกสูตรต่างๆ ที่มีทั้งพะ กุ้ง ไก่ ปลา ให้เลือกตามชอบใจ เชฟเขาจะตักน้ำแกงมาให้ชิมก่อนจะเอาไปปรุงให้ตามความชอบของแต่ละโต๊ะ ส่วนเครื่องดื่มก็มีทั้งชาและลาสซีแก้วโตสะใจ แถมเซฟยังใจดีมีของหวานเป็นกุหลาบจามุนให้ชิมฟรี จบมือกันแบบอิมสบายในราคาเบาๆ

A famous Indian restaurant in Bangkok that runs by Bangladesh Chef who creates multicultural Indian cuisine with the combination of Indian, Pakistani, Bangladeshi and the Middle East to a mellow taste that perfectly suits Thai people. The signature menus include; mutton masala, kebab and biryani that you can enjoy with giant portion of tea and lassi.

[www.facebook.com/AIRahaman-Restaurant](http://www.facebook.com/AIRahaman-Restaurant)



## Cooling Tower, Rooftop Bar

หากถนนสายธุรกิจทั้งหลายในกรุงเทพฯ จะพร้อมใจกันติดหนึบทุกเย็นวันเลิกงาน การได้นั่งชิลล์ยามตะวันตกดินในรูปที่ออปบาร์เก๋ๆ ชมวิวเมืองหลวง จิบเครื่องดื่มแก้วโปรด แกล้มทาปาสหลากเมนู ต้มตำกับบรรยากาศอันรื่นรมย์กับมิตรสหายหรือคนรู้ใจ น่าจะเป็นทางเลือกที่แสนวิเศษ หรือจะลือมวงกินดินเนอร์กันแบบจริงจังกับเมนูอาหารตะวันตก และเมนูอาหารนานาชาติในสไตล์ฟิวชั่นหน้าตาดีของร้านคูลลิ่งทาวเวอร์ ที่อยู่บนชั้นสูงสุดของโรงแรมคาร์ลตัน ริมนถนนสุขุมวิท ในช่วงฤดูหนาวก็ยิ่งประทับใจ เพราะถึงอากาศกรุงเทพฯ จะไม่ได้เย็นลงจนถึงขั้นต้องห่มเฟอร์ แต่ทั้งรสชาติอาหาร เครื่องดื่ม และวิวสวยจากมุมสูง พลั้วลมพัดเย็นฉ่ำสำราญใจ ก็เป็นอีกนียมยามของความสุขของคนเมืองที่หาได้ไม่ยาก

The Perfect Atmosphere for Relaxing and get together with friends for the nights under a canopy of stars. The Cooling Tower Bar, located on the 34th floor, the expansive chill-out terrace has incredible views across the glittering metropolis, making it the perfect place for an after work wind down, sunset drinks and/or dining from a menu of tempting tapas and sharing plates, and sip creative cocktails curated by talented mixologist.

[www.carltonhotel.co.th/dining/cooling-tower](http://www.carltonhotel.co.th/dining/cooling-tower)



# Knowledge About Color in the Decorative Arts

## ความรู้เรื่องสีในศิลปะการตกแต่ง

การใช้สีในงานออกแบบไม่ได้เป็นเพียงเพื่อความสวยงาม แต่ยังบ่งบอกถึงแนวความคิด และเป็นเครื่องมือสื่อสารเชิงสัญลักษณ์ ความรู้เรื่องสีมีทั้งส่วนที่เป็นสากล และส่วนที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมซึ่งมีความหลากหลาย เช่น การใช้แถบสีเหลืองสลับกับสีดำ เป็นสัญลักษณ์สากลว่า มีสิ่งที่ต้องระมัดระวังหรือเป็นอันตราย ขณะที่ในสมัยราชวงศ์ถัง มีการใช้สีเหลืองเป็นสีประจำพระองค์ของฮ่องเต้ จึงห้ามสามัญชนสวมใส่โดยเด็ดขาด จนกลายเป็นสีต้องห้ามในวัฒนธรรมจีนโบราณ

ความรู้ในการใช้สี ประกอบด้วยทั้งศาสตร์ และศิลป์ ในส่วนที่เป็นศาสตร์ หมายถึงความรู้ที่เป็นเหตุเป็นผล มีการทดสอบกระบวนการ มีผลลัพธ์ที่แน่นอนชัดเจน บันทึกไว้เป็นสถิติที่สามารถนำไปอ้างอิงหรือต่อยอดได้ และส่วนที่เป็นศิลป์ คือเรื่องของความพึงพอใจ ความรู้สึกนึกคิด ไม่มีข้อกำหนดที่ตายตัว มีผลลัพธ์เป็นอิสระผันแปรไปตามพื้นฐานความรู้ ความคิด ประสบการณ์ จินตนาการ ค่านิยม และวัฒนธรรม

ที่แตกต่างกัน ดังตัวอย่างของสีเหลืองในวัฒนธรรมจีนที่กล่าวมาข้างต้น

หากในการตกแต่งบ้านของเรา มีการจ้างนักออกแบบที่มีความสามารถ มีประสบการณ์สูงพอที่จะใช้ความรู้เรื่องสีทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ ก็ไม่ใช่ภาระสำหรับเจ้าของบ้านที่จะต้องมาเรียนทฤษฎีตัวเอง แต่หากคุณเป็นคนที่ชอบการตกแต่งบ้าน ชอบศิลปะ หรือต้องการสื่อสารความคิดกับผู้ออกแบบที่จ้างมาให้ได้ตรงใจ

ชนิดที่ว่า พูดยาเป็นภาษาเดียวกันกับมดทนการได้เป๊ะๆ ความรู้เรื่องสีในศิลปะการตกแต่งก็เป็นสิ่งที่ควรเรียนรู้ไว้บ้าง

สีที่อยู่ในสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็นสีที่มีอยู่ตามธรรมชาติ และสีที่มนุษย์สร้างขึ้น โดยสีตามธรรมชาติก็ยังแบ่งออกเป็น สีของแสง คือสีที่ตาเห็นแต่จับต้องไม่ได้ เรียกว่า Spectrum หมายถึงสีที่เกิดจากการหักเหของแสง เช่น สีรุ้ง สีจากแท่งแก้วปริซึม กับสีที่อยู่ในวัตถุ เรียกว่า

Pigment หมายถึง สีที่มีเนื้อสีให้จับต้องได้อยู่ในวัตถุธรรมชาติทั่วไป เช่น สีของพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุต่างๆ ส่วนสีที่มนุษย์สร้างขึ้น คือ สีที่ได้จากการสังเคราะห์เพื่อใช้ประโยชน์ในงานต่างๆ งานศิลปะ อุตสาหกรรม การพาณิชย์ และในชีวิตประจำวัน โดยสังเคราะห์จากวัสดุธรรมชาติและจากสารเคมี เรียกว่า สีวิทยาศาสตร์

การใช้สีที่อ้างอิงศาสตร์ด้านจิตวิทยา มีผลการทดลองบ่งบอกว่าสีเป็นตัวกระตุ้นความรู้สึก และมีผลต่อจิตใจของมนุษย์ โดยเชื่อว่าสีต่างๆ จะให้ความรู้สึกที่แตกต่างกัน เช่น

- สีแดง ให้ความรู้สึก เร้าร้อน รุนแรง อันตราย ตื่นเต้น
- สีเหลือง ให้ความรู้สึก สว่าง อปถุญแจแจ่มแจ้ง ว่าเริง ครัทธา มั่งคั่ง
- สีเขียว ให้ความรู้สึก สดใส สดชื่น เย็น ปลอดภัย สบายตา มุ่งหวัง
- สีฟ้า ให้ความรู้สึก ปลอดภัย โปร่ง แจ่มใส กว้าง ปราดเปรื่อง
- สีม่วง ให้ความรู้สึก เศร้า หม่นหมอง ลึกลับ
- สีดำ ให้ความรู้สึก มีดมืด เศร้า น่ากลัวหนักแน่น
- สีขาว ให้ความรู้สึก บริสุทธิ์ ผุดผ่อง ว่างเปล่า จิตซืด
- สีแสด ให้ความรู้สึก สดใส ร้อนแรง เจิดจ้า มีพลัง อำนาจ
- สีเทา ให้ความรู้สึก เศร้า เจียบขริ่ม สงบ แก่ชรา

- สีน้ำเงิน ให้ความรู้สึก เจียบขริ่ม สงบสุข จริงจัง มีสมาธิ
- สีน้ำตาล ให้ความรู้สึก แข็งแรง ไม่สดชื่น นำเบื้อ
- สีชมพู ให้ความรู้สึก อ่อนหวาน เป็นผู้หญิง ประณีต ว่าเริง
- สีทอง ให้ความรู้สึก มั่งคั่ง อุดมสมบูรณ์ แต่ทั้งนี้ ข้อมูลเชิงจิตวิทยาก็ไม่อาจนำมาเป็นเกณฑ์ในการออกแบบได้ทั้งหมด เพราะความรู้สึกที่คนเรามีต่อสีต่างๆ ยังมีปัจจัยอื่นร่วมด้วย เช่น ห้องที่ตกแต่งด้วยโทนสีเทาซึ่งในทางจิตวิทยาบอกว่า ให้ความรู้สึกชรา เศร้า อาจให้บรรยากาศเรียบโก้ หากสีเทานั้นเป็นสีของวัสดุธรรมชาติที่สวยงาม เช่น หินแท้ หรือวัสดุที่มีผิวสัมผัสหยาบหรืออย่างผ้าไหมสีเทาเหลืองเงิน ห้องที่ตกแต่งในโทน

“ มิถนการทดลอง บ่งบอกว่าสีเป็นตัวกระตุ้น ให้ความรู้สึกลและมิถนต่อ จิตใจของมนุษย์ โดย เชื่อว่าสีต่างๆ จะให้ ให้ความรู้สึกลที่แตกต่างกัน ”



น้ำตาลอาจดูอบอุ่น สวยสง่า หรูหรา หากสีน้ำตาลนั้นคือสีของเนื้อไม้ราคาแพง หรือสีของโซฟาหนังชั้นเลิศ ที่ให้บรรยากาศการตกแต่งสไตล์ยุโรป การเลือกใช้สีในงานออกแบบจึงจำเป็นต้องมีข้อมูลหลากหลายมาเป็นพื้นฐานการพิจารณา

ถ้าอยากคุยเรื่องสีให้เป็นภาษาเดียวกับนักออกแบบ ก็เริ่มต้นด้วยการเรียกประเภทของสีในลักษณะต่างๆ ด้วยความเข้าใจ และใช้ศัพท์แสงในเชิงศิลปะให้ถูกหลัก โดยคำเกี่ยวกับสีที่เราัมกพบบ่อยและควรรู้ไว้ไม่ให้เสียฟอร์ม ได้แก่

- Hue สีแท้ หมายถึง ความเป็นสีที่ไม่ได้มีการผสมให้เข้มขึ้นหรือจางลง สีแท้เป็นสีในวงจรัส เช่น สีแดง น้ำเงิน เหลือง ส้ม เขียว ม่วง เป็นต้น
- Value น้ำหนักของสี หมายถึง ค่าความอ่อนแก่ หรือความสว่างและความมืดของสี โดยแบ่งเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ Tint คือสีแท้ถูกทำให้อ่อนลงโดยผสมสีขาว และ Shade คือสีแท้ที่ถูกทำให้เข้มขึ้นโดยผสมสีดำ
- Intensity ความจัด หรือความเข้มของสี หมายถึง ความสดหรือความบริสุทธิ์ของสีที่ไม่ได้ถูกผสมให้สีหม่นหรืออ่อนลง หากสีนั้นอยู่ท่ามกลางสีที่มีน้ำหนักต่างค่ากันจะเห็นสภาพสีแท้สดใสมากขึ้น อาทิ วงกลมสีแดงบนพื้นสีน้ำเงินอมเทา
- Neutral ค่าความเป็นสีกลาง หมายถึง การทำให้สีแท้ที่มีความเข้มของสีหม่นลง โดยการผสมสีตรงข้าม เรียกว่า การเบรกสี เช่น สีแดงผสมกับสีเขียว หรือผสมด้วยสีที่เป็นกลาง เช่น สีเทา สีน้ำตาลอ่อน สีครีม หรือขาว เพื่อลดความสดของสีแท้ลง

ความรู้สำคัญเกี่ยวกับสีในแง่ที่เป็นศาสตร์ซึ่งคนในวงการออกแบบและศิลปะต้องรู้เป็นพื้นฐานก็คือ “ทฤษฎีสี” ที่กำหนดสีขั้นต้นเป็นแดง เหลือง และน้ำเงิน แล้วนำสีทั้งสามมาจับคู่ผสมซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดสีต่างๆ อีกมากมาย และมีการเรียกสีแบ่งเป็น 3 ชั้น ได้แก่ สีชั้นที่ 1 (Primary Colors) คือ แม่สี 3 สี ได้แก่ สีแดง เหลือง และน้ำเงิน สีชั้นที่ 2 (Secondary Colors) คือ สีที่เกิดจากการผสมกันเป็นคู่ๆ ระหว่างแม่สี 3 สี จะได้สีเพิ่มขึ้นอีก 3 สี สีชั้นที่ 3 (Tertiary Colors) คือ สีที่เกิดจากการผสมกันเป็นคู่ๆ ระหว่างแม่สี 3 สี กับสีชั้นที่ 2 จะได้สีเพิ่มขึ้นอีก 6 สี และสีกลาง (Neutral Colors) คือ สีที่เกิด



การผสมสีทุกสีในวงจรสี หรือแม่สี 3 สีผสมกัน จะได้สีเทาแก่ โดยสีทั้ง 3 ชั้น เมื่อนำมาจัดอยู่เป็น วงจรจะได้ลักษณะเป็นวงล้อสี

อีกหนึ่งศัพท์แสงที่น่ารู้ก็คือ Tone วรณะ ของสี แบ่งตามความรู้สึกด้านอุณหภูมิ เป็น 2 โทน คือ โทนร้อน ได้แก่ เหลือง ส้มเหลือง ส้ม ส้มแดง แดง และม่วงแดง กับโทนเย็น ได้แก่ สีม่วง ม่วงน้ำเงิน น้ำเงิน เขียวน้ำเงิน เขียวและ เขียวเหลือง เมื่อเราได้ยินคำว่าโทนสี ก็ขอให้อ่าน เขาหมายถึงอุณหภูมิร้อนเย็นของสี คำนี้คนพูด กันบ่อย แต่คนเข้าใจจริงๆ มีน้อย

เวลาที่นักออกแบบมืออาชีพเขาเลือกสี ให้เราในงานตกแต่ง หลายคนอาจนึกว่าเขา ใช้แค่รสนิยมที่ดี หรือความชอบเป็นพื้นฐาน แต่ ความจริงมีหลักการที่เขาเลือกใช้ซ่อนอยู่ในระบบ ความคิด ซึ่งคนที่เรียนศิลปะส่วนมากโดยเฉพาะ ด้านการตกแต่ง จะได้รับการปลูกฝังมาเพื่อเป็น แนวทาง (Scheme) หรือเทคนิคในการพิจารณา เลือกใช้สีให้เหมาะสมกับชิ้นงาน เช่น

**Monochrome** การใช้สีเอกรงค์ หมายถึง การใช้สีเดียว แต่มีการลดหลั่นกันในเรื่องน้ำหนักสี เพื่อให้เกิดความแตกต่าง โดยจะใช้สีใดสีหนึ่ง ที่เป็นสีแท้ (Hue) หรือมีความสด (Intensity) เป็นตัวยืนเพียงสีเดียวให้เป็นจุดเด่นของพื้นที่ ส่วนประกอบอื่นๆ นั้นจะใช้สีเดียวกันแต่ลด ความสดของสีให้น้อยกว่าสีหลัก

**Harmony** การใช้สีกลมกลืน หมายถึง ความเข้ากันได้ของสีต่างๆ โดยไม่ขัดแย้ง หรือ ตัดกัน ความกลมกลืนของสีทำได้หลายลักษณะ ไม่จำเป็นว่าต้องใช้สีเหมือนกันหมดทั้งห้องเพียง อย่างเดียว แต่อาจหมายถึงการอยู่ร่วมกันอย่าง

ลงตัวของสิ่งที่ไม่เหมือนกันก็ได้ เพียงแต่มี กฎเกณฑ์ที่สร้างความเข้ากันได้ให้เกิดขึ้นอย่าง สบายงาม เช่น

- ความกลมกลืนด้วยค่าของน้ำหนักของสี สีเดียว (Total Value Harmony) คือการใช้ สีหลักเพียงสีเดียว แต่มีความอ่อนแก่ต่างกัน เป็น Monochrome โดยใช้การผสมสีขาวหรือน้ำหนัก อ่อนลง และผสมดำหรือน้ำหนักเข้มขึ้น

- กลมกลืนโดยใช้สีใกล้เคียง (Simple Harmony) เป็นการใช้สีข้างเคียงกันในวงจรสี มาอยู่ร่วมกัน เช่น ม่วง - ม่วงน้ำเงิน - น้ำเงิน หรือเขียวเหลือง - เขียว - เขียวน้ำเงิน กลุ่มสีพวกนี้ ก็จะเข้ากันได้เพราะมีสีพื้นฐานตัวเดียวกันเป็น ตัวเชื่อมโยง คือ สีน้ำเงิน

- สีกลมกลืนโดยใช้สีคู่ผสม (Two Colors Mixing) หมายถึง สีคู่ใดคู่หนึ่งที่ผสมกันแล้วได้ สีที่ 3 เปรียบเหมือนครอบครัวสีที่มีพ่อแม่ลูก อยู่ร่วมกัน เช่น สีแดง ผสมกับ สีเหลือง ได้ สีส้ม ถ้านำทั้ง 3 สี มาใช้ในงานเดียวกันในสัดส่วนที่ เหมาะสม ก็จะดูกลมกลืนเข้ากันได้

- สีกลมกลืนโดยใช้วรรณะของสี (Tone) หมายถึง นำสีโทนเดียวกันมาจัดอยู่ด้วยกัน สีโทนร้อน เช่น แดง ส้ม เหลือง ม่วงแดง สามารถ ใช้ร่วมกันได้ลงตัว เช่นเดียว สีโทนเย็น ได้แก่ น้ำเงิน ม่วง เขียว เขียวน้ำเงิน ก็ใช้ร่วมกันได้ เช่นกัน เรียกว่า Monotone ซึ่งคนมักสับสนกับ Monochrome ที่แปลว่าใช้สีเดียวแต่อ่อนแก่ต่างกัน

**Tonality** การสร้างสภาพสีโดยรวม ที่เรา มักได้ยินกันบ่อยๆ ในภาษาไทยว่า การคุมโทน หมายถึงการคุมโทนของภาพรวมงานออกแบบ ด้วยสีใดสีหนึ่งเป็นหลัก แล้วมีสีอื่นมาปนอยู่

นิดๆ หน่อยๆ ในสัดส่วนที่ดูน่าสนใจแต่ไม่เด่น เกินสีหลัก โดยส่วนใหญ่เป็นเรื่องของรสนิยมและ ประสบการณ์ แต่ถ้าไม่ซัวร์ก็เพียงระวังไม่ให้ส่วน ของสีอื่นๆ ในพื้นที่มีมากเกินไป 20% โทนสีหลักที่ เราเลือกไว้ 80% ก็ยังคงบรรยากาศให้ห้องที่เรา ตกแต่งยังดูดี ไม่ลายตาเกินไป

**Discord** การใช้สีตัดกัน คนที่ใช้เทคนิคนี้ ได้ดีจะต้องมีความเก่าหรือมีประสบการณ์ระดับหนึ่ง ไม่เช่นนั้นการใช้สีตัดกันจะทำให้การตกแต่งดู จืดจางหรือเสี่ยงที่จะเซยได้ โดยเทคนิคที่นิยม ใช้กันคือ นอกจากจะแบ่งสัดส่วนของคู่สีที่ตัดกัน ให้มีพระเอกพระรองชัดเจน ด้วยสัดส่วนประมาณ 70/30 หรือ 80/20 แล้ว ยังมีการทำให้สีใดสีหนึ่ง ในคู่สีที่ตัดกันมีความหม่นหรือจางลง บ้างก็ ทำให้ดูทึบหรือเข้มเพื่อให้เกิดมิติและเกิดความ หลากหลาย ดูแล้วไม่ซ้ำมีแค่ 2 สีโดดๆ เช่น หาก เราเลือกแต่งห้องด้วยสีเขียวและแดง โดยใช้สีเขียว 80% แดง 20% ในองค์ประกอบส่วนที่เป็น สีเขียวนั้นก็ควรมีผสมกันทั้งเขียวอ่อน เขียวแก่ เขียวจาง เขียวทึบ ฯลฯ ทำให้บรรยากาศหรือ ภาพโดยรวมมีเสน่ห์น่าสนใจ

ด้วยความรู้ขั้นพื้นฐานที่บอกเล่ามานี้ ก็จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ใช้ได้ไม่ยากสำหรับคนที่สนใจ ศึกษาเทคนิคการใช้สีในการตกแต่ง ที่จะยึดเป็น แนวทาง และเมื่อฝึกฝนจนชำนาญแล้ว ก็จะสามารถ สร้างสรรค์งานออกแบบตกแต่งได้สนุกและ หลากหลายยิ่งขึ้นด้วยสไตล์ที่เป็นของตัวเอง

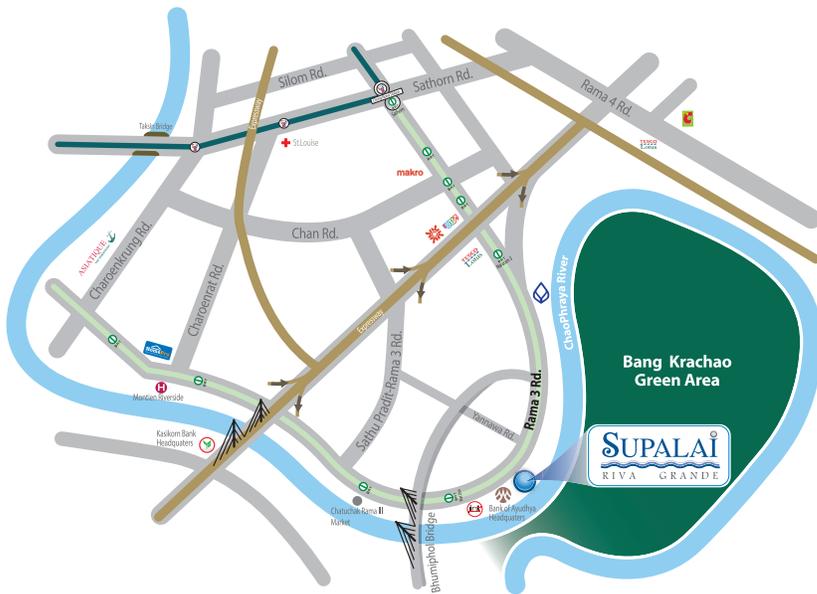
Color is an important factor in any design works. A color that can evoke one reaction in one person may evoke the opposite reaction in another, due to culture, prior association, or even just personal preference. Knowing the effects color has on a majority of people is an incredibly valuable expertise that designers can master and offer to their clients. If you are a home owner who loves DIY decoration, the basic knowledge about color will be useful for making your home beautiful and classy.

อ้างอิง :  
<https://www.novabizz.com/CDC/Interior>  
<https://www.facebook.com/WipahHistory/posts/2244346078962183>  
<https://www.smashingmagazine.com/2010/01/color-theory-for-designers-part-1-the-meaning-of-color/>

พร้อม  
เข้าอยู่  
กลางปี 64

# SUPALAI RIVA GRANDE

คอนโดฯ...สไตล์รีสอร์ท ริมน้ำเจ้าพระยา



ห้องวิวเมือง 53.5 ตร.ม.

ราคาเดี่ยว **4.39** ล้าน\*

- รีสอร์ท คอนโดฯ บนโค้งริมน้ำเจ้าพระยา
- เพียง 10 นาที จากสาทร
- ที่จอดรถมากกว่า 130 % (ของจำนวนยูนิต)

SUPALAI | 1720  
supalai.com

f Supalai Society    @supalai    Supalai    Supalai\_Society

• อำนวยการออกแบบก่อสร้างโดย ดร.ปรปภ ตันติธรรม ส.บ.บ. (เกียรติคุณ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (M.Arch. (Hons) (Housing) U. of Illinois และวิทยาสถาปัตยกรรมผู้บังคับคดี) สถาบันวิศวกรรม พืชมงคลสิขารินทร์ วิศวกรรมศาสตร์ • ฐานอสังหาริมทรัพย์ บริษัท ภูคาสัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารภูคาสัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา ถนน 10120 กรุงเทพมหานคร 2,145.69 ล้านบาท (ชำระแล้ว 2,143.07 ล้านบาท) ปรธานกรรมการบริหาร ดร.ปรปภ ตันติธรรม • ภูคาสัย ริสา แกรนด์ ตั้งอยู่บนที่ดินโฉนดเลขที่ 52095, 53051 บริเวณ ถนนพหลโยธิน แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร พื้นที่โครงการรวมทั้งสิ้นประมาณ 11 - 1 - 14 ไร่ สร้างเป็นอาคารชุดเพิ่อาศัยสูง 1 อาคาร 3 ทาวเวอร์ อาคาร A 37 ชั้น อาคาร B และ C 36 ชั้น (รวมตึกพา) ห้องชุดพักอาศัย จำนวน 706 ยูนิต ราคา 14 ยูนิต เริ่มก่อสร้างกลางปี 61 ก่อร่างแล้วเสร็จปี 2564 โยอนุญาตก่อสร้างอยู่ระหว่างการทำนิติกรรมออกนุญาต และจัดเตรียมอาคารชุดเพื่อการสร้างเสร็จ โครงการอยู่ระหว่างการทำนิติกรรมออกนุสนนุญาตทางนิติจากราชการพาณิชย์ • ภาพทั้งหมดเป็นภาพศิลปะราคาจำลอง • ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆในเอกสารฉบับนี้ อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า \*อาจขยูนิตที่บริษัทฯกำหนด\*\*ห้องนี้เป็นไปตามที่บริษัทฯกำหนด



# Lumber Knowledge for Smart Selection

## การเลือกใช้ไม้

การเลือกใช้ไม้ในงานก่อสร้างและตกแต่งเป็นสิ่งที่ไม่เคยจางหายไปจากความนิยมของผู้คนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าจะมีความถนัดมากมายให้เลือก คนก็ยังรักที่จะใช้ไม้สร้างสิ่งต่างๆ เสมอ คนที่ชอบบ้านไม้หรือชอบงานตกแต่งที่ทำด้วยไม้ ควรเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจชนิดของไม้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประเภทตามลักษณะความแข็งแรง ได้แก่

**ไม้เนื้ออ่อน** หมายถึงไม้ที่มีความแข็งแรงต่ำกว่า 600 กิโลกรัมต่อตารางเซนติเมตร มีความทนทานต่ำกว่า 2 ปี มีเนื้อค่อนข้างเหนียวแต่ไม่แน่นแข็ง ได้แก่ ไม้ยาง ไม้จำจาง ไม้กะบาก ฯลฯ เลื่อยหรือตกแต่งได้ง่าย เนื้อไม้มีสีซีดจาง น้ำหนักเบา ขาดความแข็งแรงทนทาน รับน้ำหนักได้ไม่ดี

**ไม้เนื้อแข็ง** หมายถึงไม้ที่มีความแข็งแรง 600 ถึง 1,000 กิโลกรัมต่อตารางเซนติเมตร มีความทนทาน 6 ปี ได้แก่ ไม้ตะเคียน ไม้ชิงชัน ไม้เต็ง ไม้มะม่วง ฯลฯ เป็นไม้ที่เลื่อย โสภบตกแต่งได้ยาก ลักษณะเนื้อไม้มีสีค่อนข้างเข้มหรืออาจจะค่อนข้างสีแดง มีความแข็งแรงทนทาน

**ไม้เนื้อแข็งมากหรือไม้เนื้อแกร่ง** หมายถึงไม้ที่มีความแข็งแรงสูงกว่า 1,000 กิโลกรัมต่อตารางเซนติเมตร มีความทนทานสูงกว่า 6 ปี ได้แก่ ไม้ประดู่ ไม้แดง ไม้เกลือ ฯลฯ ทำการเลื่อยตกแต่งได้ยากมาก ลักษณะเนื้อไม้เป็นมันในตัว เนื้อแน่น ลายละเอียด มีน้ำหนักมาก มีสีเข้มจัดจนถึงสีดำ เหมาะกับงานที่ต้องใช้ความแข็งแรงในการรับน้ำหนัก

การเลือกไม้ที่จะนำมาใช้งานตกแต่งหรือก่อสร้างต้องพิจารณาตามรูปแบบของงานที่ต้องการ ได้แก่

**ไม้จริงสำหรับงานประณีต** ไม้ที่เลือกมาใช้งานประเภทนี้ จะไม่ต้องรับน้ำหนักหรือต้านแรงมาก แต่งานประเภทนี้จะนำไม้ไปประกอบเป็นรูปต่างๆ เช่น บานประตู หน้าต่าง เครื่องเรือน ตู้ โต๊ะ เก้าอี้ หรือครุภัณฑ์ต่างๆ ที่จะทำให้สวยงามประณีตเรียบร้อยและต้องการความสวยงามมากกว่าความแข็งแรง เป็นงานที่ทำ

ได้ยากและต้องใช้ฝีมือ โดยหลักการเลือกไม้มาใช้งานประณีตคือ ไม้ชิ้นจะต้องได้จากแก่นไม้ที่สมบูรณ์ของต้นไม้ที่เจริญเติบโตเต็มที่ เหมาะสมตามสภาพดินฟ้าอากาศของถิ่นนั้นๆ เป็นไม้ที่ตายยืนต้น เป็นไม้ที่หัดตัวแล้ว คือเป็นไม้ที่ผึ่งแห้งอยู่ตัวดี เมื่อนำมาประกอบสำเร็จรูปจะไม่อ้าออกจากกันหรือบิดโค้งเสียความงาม มีเนื้อละเอียดเหนียวแน่น มีแนวตรง โสภบตกแต่งได้ง่ายเรียบร้อย ขัดมันและชักเงาได้ดี มีสีสม่ำเสมอทุกแผ่น มีลายสวยงามคล้ายๆ กัน เพื่อเปลาะไม้เป็นแผ่นเดียวกันได้ มีตาน้อยตาไม้ไม่เสีย ไม้มีรอยแตกร้าว เป็นแผล ไม้เป็นรอยทะเล

**ไม้สำหรับงานรับน้ำหนัก** ก็คือไม้ที่ใช้ในการก่อสร้างที่ไม่ต้องการความประณีตมากนัก ไม้จำพวกนี้ต้องทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับน้ำหนักและต้านทานแรงต่างๆ มากกว่าความสวยงาม ความแข็งแรงสำคัญที่สุด จึงต้องเป็นไม้ที่เนื้อแน่น แข็งแกร่ง เหนียว ไม่เปราะง่าย ควรเลือกไม้แก่นหรือไม้ที่มีอายุเหมาะแก่การตัด ไม้มีรอยชำรุดเสียหาย เช่น เป็นตา ผุ แตกร้าว ปิดจอ คด โค้ง และเป็นไม้ที่ผ่านการผึ่งมาได้ที่พอเหมาะแก่งานประเภทนี้

ไม้ที่เราเห็นวางขายในร้านขายไม้หรือร้านวัสดุก่อสร้างทั่วไปนั้น มีทั้งไม้เนื้ออ่อน ไม้เนื้อแข็ง และไม้เนื้อแกร่ง ซึ่งมีราคาแตกต่างกันไปด้วยหลายปัจจัย ทั้งในเรื่องความสวยงาม ความแข็งแรง และขนาด ยิ่งเป็นไม้ชิ้นหรือท่อนที่มีขนาดใหญ่มาจากต้นเดียวกันก็จะมีราคาแพง เพราะนั่นหมายถึงว่าไม้ชิ้นนั้นถูกแปรรูปมาจากต้นไม้ขนาดใหญ่ที่มีอายุยืนยาวหลายปี

การใช้ไม้แต่ละประเภท ซึ่งถือเป็น 'ไม้เศรษฐกิจ' ที่นิยมกันในงานก่อสร้าง ก็จะแตกต่างกันไปตามลักษณะงาน ได้แก่

**ไม้จำจาง** เป็นที่นิยมนำมาใช้ทำลัง กล่องใส่วัสดุอุปกรณ์เครื่องมือต่างๆ ปัจจุบันนิยมนำมาใช้ทำเครื่องเรือน หรือเพื่อใช้ตกแต่งบ้าง เนื้อจะมีความหยาบ ไม่แน่น มีสีค่อนข้างจาง (ขาว) มีลวดลายสวยงาม มีน้ำหนักเบา จัดอยู่ในประเภทไม้เนื้ออ่อน เลื่อย ผ่า โสภบ ตกแต่งชักเงาได้ง่าย

**ไม้สัก** เป็นไม้ที่มีเนื้อปานกลางระหว่างแข็งกับอ่อน หากถามช่างโบราณก็จะบอกว่าเป็นไม้เนื้ออ่อน แต่ในทางวิชาการจัดเป็นไม้เนื้อแข็ง ตามมาตรฐานของกรมป่าไม้ จากการทดลองตาม



หลักวิชาการ ไม้สักมีความแข็งแรงสูงกว่า 1,000 กก./ ตร.ซม. และมีความทนทานตามธรรมชาติ โดยความแข็งแรงหรืออ่อนก็มาจากอายุของต้นไม้ งานก่อสร้างและตกแต่งถือว่าเป็นไม้ที่มีคุณภาพดี เป็นที่นิยมสูง แม้จะไม่จัดอยู่ในกลุ่มไม้ประเภทที่ใช้น้ำหนักมาก แต่ก็มีคุณสมบัติ เนื้อไม้มีสีเหลือง นานเข้าจะกลายเป็นสีน้ำตาลแกมสีน้ำตาลอม มีน้ำมันในตัว มีเส้นตรง เนื้อหยาบ ไม้ส่น่าเสมอกัน กร้าแตกกว่าสน ไม้ค่อยๆ หดตัวน้อย ไม้ส่น่าการบิดหรือแตกกว่า มอดปลวก ไม้ค่อยๆ รบกรวน จนหลายคนเข้าใจผิดว่าไม้สักเป็นไม้ที่ปลวกไม่กิน เมื่อเลื่อยออกจะเห็นลายสวยชัดเจน เลื่อย ฝ่า โสภบ ตกแต่ง ชักเงาได้ง่าย แบ่งเป็น 3 ชนิด คือ สักทอง สักหิน สักซี่ควาย ไม้สักทองมีลวดลายสวยงามเป็นที่นิยมมากที่สุด มีราคาค่อนข้างแพง เหมาะที่จะใช้ในการสร้างสิ่งที่จะต้องทำอย่างประณีต ต้องการความสวยงามและทนทาน แต่ต้องรับน้ำหนักได้ดีด้วย เช่น ทำประตู หน้าต่าง วัสดุ เครื่องเรือนต่างๆ เป็นต้น

**ไม้ยาง** ไม้เนื้ออ่อนและหยาบ มีสีน้ำตาลปนแดง ใช้ในที่ร่ม ทนทานพอใช้ แห่งช้า ยืดหดง่าย เลื่อยผ่าง่าย บิดงอตามดินฟ้าอากาศ ถ้าไสตอน ไม้สด ๆ อยู่จะไม่เรียบดีนัก เส้นมักจะมีคดคั่น เป็นขุยออกมา ทำให้ขัดหรือทาน้ำมันไม่ค่อยดี ใช้ในการสร้างรับน้ำหนักมากไม่ได้ และกร้าแตกกว่าสนมากไม้ได้นอกจากจะทาสีน้ำมันป้องกันไว้ แต่คนก็นิยมใช้ทำบ้านแบบชั่วคราว เครื่องเรือนราคาถูก อาจใช้ทำฝา ฝ้า หรือส่วนที่ไม่ต้องรับน้ำหนัก มีราคาถูก หาง่าย

**ไม้แดง** เป็นไม้เนื้อแข็งมีลำต้นขนาดใหญ่ เนื้อไม้มีสีแดงเรื่อ ๆ หรือสีน้ำตาลแกมแดง เส้นเป็นลูกคลื่น ละเอียดพอประมาณ แข็ง เหนียว มีความแข็งแรงทนทาน มีลายสวยงาม ทำการ เลื่อย โสภบ ตกแต่ง ตกตะปูได้ยาก แต่เมื่อทำเสร็จแล้วมีความเรียบร้อยสวยงาม ชักเงาได้ดี ใช้ในการก่อสร้างอาคารบ้านเรือน เช่น ทำเสา ช่อ คาน ตง กระดานพื้น สะพาน เกวียน เรือ หมอนรถไฟ เครื่องเรือน เครื่องมือทางกลกรรม ค้ำเครื่องมือต่างๆ

**ไม้เต็ง** เป็นไม้เนื้อแข็งและเหนียว มีอยู่ทั่วไป เมื่อเลื่อยไสแล้ว ระยะเวลาจะเป็นสีน้ำตาลอ่อน ทั้งไว้หน้าจะเป็นสีน้ำตาลแกมแดง เส้นหยาบ สลับสน โสภบ ตกแต่งได้ยาก แต่เหมาะกับการรับน้ำหนัก มีความแข็งแรงทนทานดีมาก ทนต่อการใช้กร้าแตกกว่าสน เนื้อไม้มักจะมียารั่ว

เป็นรอยเส้นผม หัวไม้จะแตกง่าย มักจะไม่ค่อยนิยมใช้ในการสร้างสิ่งประณีต เหมาะใช้กับงาน ราวคาน้ำที่ ต้องการความแข็งแรงทนทาน เช่น ทำเก้าอี้ นวม เก้าอี้ชิงช้า สะพาน หมอนรถไฟ การสร้างสวนของบ้านเรือนที่ต้องรับน้ำหนักมาก ๆ เช่น ตง คาน กระดานพื้น ไม้โครงหลังคา และค้ำเครื่องมือกลกรรม

**ไม้รัง** เป็นไม้เนื้อหยาบแข็งแรงทนทานมาก จัดเป็นไม้ขนาดกลางถึงใหญ่ เนื้อไม้มีสีน้ำตาลเหลือง สลับสน เลื่อย โสภบ ตกแต่งค่อนข้างยาก แข็งแรงและทนทานมาก จึงนิยมใช้ในการก่อสร้างที่ต้องการความแข็งแรงทนทาน เช่น ทำเสา หมอน ราวรถไฟ สร้างบ้านเรือน ทำรถ เรือ เครื่องมือกลกรรมลักษณะเดียวกับไม้เต็ง

**ไม้มะค่าโมง** เป็นไม้เนื้อแกร่ง ลำต้นใหญ่ แต่ไม่สูงนัก ขึ้นตามป่าดงดิบ และป่าเบญจพรรณ เว้นทางภาคใต้ เนื้อไม้เป็นสีน้ำตาลเหลือง เส้นค่อนข้างสลับสน เนื้อหยาบมีริ้วแทรก แข็ง เลื่อย โสภบค่อนข้างยาก แต่ถ้าแห้งดีแล้วจะตกแต่งง่าย ชัดและชักเงาได้ดี ใช้ทำเสา ไม้หมอนรถไฟ และใช้ในการก่อสร้างต่างๆ นอกจากแกร่งแล้วยังเป็นไม้ชนิดให้ปุมมีลายงดงาม ราคาจึงแพง นอกจากใช้เป็นส่วนรับน้ำหนักแล้วยังนิยมใช้ทำพวกเครื่องเรือน เครื่องใช้ เช่น ตู้ โต๊ะ เก้าอี้รับแขกด้วย

**ไม้ประดู่ชิงชัน** เป็นไม้ประเภทเนื้อแข็ง ลำต้นขนาดปานกลางถึงขนาดใหญ่ ขึ้นอยู่ในป่าเบญจพรรณทั่วไป เนื้อไม้มีสีม่วงแกม สีเส้นแทรกสีด้าอ่อนหรือสีแกมว่าพื้น เส้นสลับสนเป็นริ้วแคบ ๆ เนื้อละเอียดปานกลาง เหนียวมาก แข็งแรงทนทาน แม้ว่าจะโสภบ ตกแต่ง ตกตะปูได้ยาก แต่เมื่อทำเสร็จแล้วจะมีความเรียบร้อยสวยงามเป็นมันดี เมื่อชักเงาแล้วจะมีลาย มีสีสนสวยงามมาก นิยมใช้ทำเครื่องเรือน เช่น ตู้ โต๊ะ เก้าอี้รับแขก เก้าอี้โยก ค้ำเครื่องมือ ราวกันเกวียน และทำหวี

นอกจากการใช้ไม้จริงที่สวยงามสำหรับงานประณีต และไม้ที่แข็งแรงสำหรับงานรับน้ำหนัก ยังมีไม้สำหรับงานก่อสร้างในส่วนที่ไม่ต้องรับน้ำหนักมากและราคาไม่แพงเท่าไม้จริง ซึ่งคนนิยมใช้กันมากก็คือ ไม้อัด มีข้อดีคือน้ำหนักเบา เคลื่อนย้ายได้สะดวก และมีการออกแบบสีสน ลวดลายให้เลือกได้หลากหลายตามความชอบ

**ไม้อัด** เป็นไม้ที่ผลิตขึ้นโดยกรรมวิธีทางอุตสาหกรรม ด้วยการนำไม้ เช่น ไม้สัก ไม้ยางที่

ไม่มีตำหนิมากนักไปต้มด้วยไอน้ำให้สารเคมีในเนื้อไม้ออกเสียก่อน และทำให้ไม้อ่อนตัวลง แล้วนำเข้าเครื่องปอกให้ออกมาเป็นแผ่นบาง และนำไปอัดด้วยกาบ โดยวางเส้นไม้ขวางสลับกันเป็นชั้นๆ อาจเป็น 3, 5, 7 ชั้น ตามความหนาของไม้อัดโดยทั่วไป มีความหนาตั้งแต่ 4-20 มม. มีขนาด 3, 4, 6 และ 8 ฟุต ราคาของไม้อัดจะขึ้นอยู่กับชนิดของไม้ที่นำมาทำเป็นไม้อัดแต่ละประเภท ซึ่งจะมีผลกับความสวยงาม ลวดลาย แม้ว่าความทนทานอาจไม่ต่างกันมาก หากผ่านกระบวนการผลิตที่ควบคุมให้มีคุณภาพมาตรฐานเดียวกัน โดยในการเลือกซื้อไม้อัดก็ต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับความต้องการใช้งานเป็นสำคัญ โดยพิจารณาคุณภาพจากรายละเอียด เช่น สีของไม้อัดต้องสม่ำเสมอตลอดทั้งแผ่น มีความเรียบแต่ไม่ลื่น ทาสีได้ทุกชนิด

เมื่อเราเข้าใจถึงความแตกต่างของไม้ชนิดต่างๆ แล้ว ก็จะช่วยให้เราตัดสินใจเลือกใช้ไม้ได้อย่างเหมาะสม ได้ผลลัพธ์ออกมาตรงใจ และถ้าใครสนใจอยากปลูกสวนป่าก็พิจารณาจากรายชื่อไม้เศรษฐกิจที่ต้องใช้ในงานก่อสร้างเหล่านี้ได้ ตลาดยังมีมีความต้องการอยู่เสมอ เพราะสัมผัสของไม้คือสัมผัสของธรรมชาติอันสวยงามที่ใครๆ ต่างก็ปรารถนา

When it comes to buying lumber for home construction and decoration, there are a lot of choices to make. Choosing lumber means understanding grain patterns, grades, types of wood and more. Choosing between hard wood or soft wood depends entirely on what you are building. Some projects may require a mix of both hardwoods and softwoods for different parts of the lumber works. Unless you're set on having a wildly figurative grain pattern on your decoration, you're probably going to want to choose the most stable wood possible; especially if you are building fine furniture or woodworking hand tools that need great stability. The common criteria for choosing wood in construction and decoration works include; strength, durability, aesthetics and price.

# Sincerity

## ความจริงใจ

เราต่างมีผู้คนมากมายที่ผ่านเข้ามาในชีวิต มีสถานะความสัมพันธ์ได้หลายรูปแบบ แต่ไม่ว่าเราจะคบกับใครในสถานะไหน ความจริงใจเป็นเรื่องสำคัญที่สุด และอาจมีบ้างที่เราแอบความจริงใจให้ สุดท้ายก็ได้ความไม่จริงใจตอบกลับมา เจอคนโกหกหลอกลวงไม่ซื่อสัตย์หลายคนรู้สึกว่ายิ่งเราเติบโตขึ้นเรื่อยๆ เราจะสัมผัสและรู้สึกได้ว่าคนที่จริงใจกับเราหายากและมีน้อยลง ใครที่กำลังรู้สึกแบบนี้ เรามีคำแนะนำสำหรับวิธีสังเกตว่าใครจริงใจกับเรา ดูได้จากไม่ยากจากสิ่งเหล่านี้

ไม่นำเราไปในทางที่ผิด คนที่คบกันไม่ว่าจะสถานะไหน ย่อมแนะนำแต่สิ่งที่ดีให้กัน ไม่พากันไปสู่ทางที่แย่อหรือส่งผลให้เกิดความเสียหาย เมื่อเห็นคนที่เรารักทำผิดต้องคอยห้ามและตักเตือน คอยห่วงใยกันอยู่เสมอ เพราะคนที่รักและหวังดีกับเราด้วยความจริงใจย่อมอยากที่จะเห็นเราได้ดี และมีความสุข

พร้อมเคียงข้างเราทุกสถานการณ์ไม่ว่าจะดีหรือร้าย เมื่อเราเจอสถานการณ์ที่เลวร้ายต้องการใครสักคน จะมีคนที่คอยยืนเคียงข้างเราเสมอ เพื่อให้เราก้าวผ่านเรื่องราวนั้นไปได้ พร้อมเป็นกำลังใจ ให้คำปรึกษาและรับฟังเราได้ทุกเรื่อง เราสามารถแบ่งปันเรื่องราวเหล่านั้นได้อย่างเปิดเผยและสบายใจ

ไม่เข้าข้างเราเกินไปและพร้อมตำหนิเมื่อเราทำผิด บ่อยครั้งที่เรามองไม่เห็นข้อเสียของตัวเอง แต่คนที่สนิทและหวังดีกับเราพร้อมที่จะบอกและตักเตือนเราอย่างตรงไปตรงมา เพื่อให้เราปรับปรุงแก้ไขและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ไม่ควรทำให้อีกฝ่ายต้องเสียความรู้สึก ไม่มีใครชอบการโกหกหลอกลวง โดยเฉพาะคนที่เรานสนิท และมีความจริงใจให้ อย่าทำให้คำโกหก



แม้เพียงเรื่องเล็กน้อยทำให้อีกฝ่ายต้องเสียความรู้สึก และทำลายความสัมพันธ์ที่สร้างกันมานาน ถ้าเรารู้ว่าคนที่เราจริงใจโกหกเราเพียงครั้งเดียว ความเชื่อใจจะหายไป คนที่มีความจริงใจให้กัน ต้องไม่มีเรื่องโกหกหลอกลวงกัน

โกรธหรือทะเลาะกันอย่างไรก็ไม่ทิ้งกัน คนที่คบกันย่อมต้องมีเรื่องผิดใจ ไม่เข้าใจ และทะเลาะกันเป็นเรื่องปกติ แต่คนที่เป็นเพื่อนแท้ จะไม่เก็บเอาเรื่องเล็กน้อยมาคิด ทำให้ความสัมพันธ์แย่ลง ต่อให้ทะเลาะกันขนาดไหนเพื่อนก็จะยังอยู่ บางคู่ทะเลาะกันแต่ก็ยังห่วงใยกันอีกไม่นานต่างฝ่ายก็จะรู้ว่าเรื่องที่ทะเลาะกันนั้นเล็กน้อย และไม่อาจทำลายมิตรภาพได้

ความจริงใจสร้างขึ้นได้ไม่ยาก ต้นทุนคือความเชื่อใจและความชัดเจนที่ต่างฝ่ายต่างมอบให้กันตั้งแต่เริ่มต้นรู้จักกัน ไม่ว่าจะเป็นสถานะไหน แต่สิ่งเหล่านี้ต้องใช้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ อย่าเพิ่ง

ทุ่มเทหรือคาดหวังความจริงใจเต็มร้อย เพราะหากไม่ได้รับกลับมาเราจะเสียความรู้สึก แต่เชื่อเถอะว่าถ้าเรามีความจริงใจให้ใคร เราย่อมได้สิ่งเหล่านั้นกลับมาแน่นอน

Sincerity is a mix of seriousness and honesty in all kinds of relationship. If you do things with sincerity, people will trust you. Along with patience and compassion, sincerity is one of those qualities we all probably wish we had more of - and wish other people had more of, too. People who show sincerity are being serious, kind, and truthful.

อ้างอิง :  
goodlifeupdate.com  
vocabulary.com/dictionary/sincerity

“

ความจริงใจสร้างขึ้นได้  
ไม่ยาก ต้นทุนคือ  
ความเชื่อใจและความชัดเจน  
ที่ต่างฝ่ายต่างมอบให้กัน

”

# Building Learning Habit

## สร้างนิสัยใฝ่เรียนรู้

ความใฝ่เรียนรู้เป็นนิสัยที่ต้องปลูกฝังตั้งแต่เยาว์วัย เพราะเป็นปัจจัยที่ช่วยสร้างศักยภาพในการนำพาชีวิตไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถฝึกฝนให้กับลูกได้ โดยกระบวนการสร้างนิสัยใฝ่เรียนรู้เบื้องต้น มีขั้นตอนง่ายๆ ได้แก่

**ชี้ให้เห็นประโยชน์ของการเรียนรู้**  
โดยธรรมชาติของคนเราจะลุกขึ้นมาทำอะไรก็ได้ก็เพราะเห็นประโยชน์ พ่อแม่จึงต้องทำให้เด็กเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้ด้วยตัวเอง เพื่อสร้างแรงกระตุ้นให้เกิดขึ้นในตัว อย่างถ้าเด็กอยากได้อะไร แทนที่พ่อแม่จะหยิบยื่นให้ทันที ควรให้เขาได้ใช้ความอยากมากระตุ้นให้คิดหาหนทางในการที่จะได้มา เช่น เด็กเล็กๆ ที่อยากกินอาหารในขวด จะพยายามหาวิธีเปิดขวดให้ได้ โดยเรียนรู้จากการสังเกตว่าผู้ใหญ่เปิดขวดนั้นอย่างไร แล้วเขาก็จะฝึกทำตาม

**แนะนำช่องทางที่เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้** เมื่อเด็กเห็นประโยชน์และเกิดความอยากรู้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง นอกจากพ่อแม่จะเป็นผู้ตอบคำถามให้ลูกเกิดความกระจำแล้ว สิ่งที่น่าสนใจไปกว่านั้นคือการชี้แนะให้เขารู้จักค้นคว้าหาคำตอบด้วยตัวเอง เช่น จากการอ่าน การฟัง การสังเกต การถาม การทดลองปฏิบัติ เรื่อยไปจนถึง

การสอนให้ใช้สื่อและเครื่องมือหาความรู้ที่หลากหลายอย่างถูกวิธีและสร้างสรรค์

**สร้างสิ่งแวดล้อมที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้** หรือนำพาเด็กไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ เพราะแรงจูงใจที่ทำให้คนเราอยากเรียนรู้นั้นมีทั้งจากภายในและภายนอกภายในคือความอยากรู้อยากเห็นตามธรรมชาติ ในขณะที่ภายนอกส่วนหนึ่งเกิดจากการแข่งขันเปรียบเทียบกับคนรอบข้าง ดังนั้น หากเด็กได้อยู่ในสภาพแวดล้อมของผู้ที่มีความรู้ความสามารถก็มีแนวโน้มที่จะกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาความรู้ของตัวเองให้เท่าเทียมกับคนในสิ่งแวดล้อมเดียวกันโดยอัตโนมัติ

**สนับสนุนกิจกรรมที่เป็นประโยชน์** แม้ว่าทุกกิจกรรมในชีวิตล้วนเป็นการเรียนรู้ แต่หากเราเลือกใช้เวลากับสิ่งที่เป็นประโยชน์มากกว่าย่อมมีโอกาสเรียนรู้ในสิ่งที่ดีกว่า พ่อแม่จึงควรกำหนดเป้าหมายว่าต้องการให้ลูกเรียนรู้ด้านใด

เช่น ด้านสังคม ด้านภาษา ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ด้านศิลปะ ด้านกีฬา เป็นต้น และมุ่งให้ลูกมีส่วนร่วมกับกิจกรรมนั้นๆ อย่างสร้างสรรค์

**ฝึกให้ลูกขบถคำถามและคิดวิเคราะห์**  
เปลี่ยนพฤติกรรมจากการสอนเด็กให้เชื่อฟังว่านอนสอนง่าย มาเป็นการฝึกให้เด็กรู้จักการใช้เหตุผล รู้จักตั้งคำถาม คิด วิเคราะห์ สิ่งต่างๆ ด้วยสติปัญญาของตัวเอง โดยรู้จักหาความรู้และข้อมูลรอบด้านมาประกอบการพิจารณาก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือสรุปข้อเท็จจริงใดๆ เปลี่ยนความกลัวที่จะคิดต่างจากผู้ใหญ่ ความกลัวในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ หรือการตั้งคำถามกับความเชื่อที่มีอยู่เดิมมาเป็นการศึกษาความรู้เพื่อหาคำตอบด้วยตัวเอง แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องสอนไม่让他ไปดูถูกความคิดผู้อื่นหรือละเมิดความเชื่อศรัทธาของใครด้วย

**การสร้างนิสัยใฝ่เรียนรู้** จะทำให้ลูกมีทัศนคติที่ดีต่อการศึกษาลดอดชีวิต ส่งผลให้เป็นคนที่ได้รับผิดชอบการทำงาน รับผิดชอบชีวิตของตนเอง สามารถปรับตัวเองให้ทันสมัย ทันยุคทันเหตุการณ์ ทันโลก ทันต่อความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

Learning habit is a result of having growth mindset. When people have a growth mindset, they take on challenges and learn from them, therefore increasing their abilities and achievement. Teaching our children to develop the learning habit is to make them understand that they can get smarter with more survival abilities in many circumstances when they exert more effort in their studies and learning.



# Exercise Your Body and Brain with Dancing

บริหารกายและสมองด้วยการเต้นรำ

ปัจจุบันโรคสมองเสื่อมไม่ได้จำกัดแค่ผู้สูงอายุ ผลการสำรวจทางการแพทย์พบว่า แม้แต่คนหนุ่มสาวก็อาจเป็นโรคสมองเสื่อมได้ เพราะวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำงานหนักพักผ่อนน้อย ไม่ออกกำลังกาย กินอาหารไขมันสูง สูบบุหรี่ดื่มแอลกอฮอล์ มีโรคเบาหวานความดัน หรือกรรมพันธุ์

ภาวะสมองเสื่อมและการหลงลืม มีข้อแตกต่างอยู่ที่ความรุนแรง ส่งผลให้มีปัญหาในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงหน้าที่การงาน การเข้าสังคม อารมณ์เริ่มต้น ผู้ป่วยจะถามซ้ำๆ คิดอะไรที่ซับซ้อนไม่ค่อยได้ ปัจจุบันยังไม่มียาอะไรที่ป้องกันได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ เราจึงควรปฏิบัติตัวให้ดีที่สุด เพื่อให้สมองและร่างกายแข็งแรง วิธีบริหารฝึกสมองพัฒนาสมอง และหนึ่งในกิจกรรมที่ดีสำหรับสมอง คือ การเต้นรำ

การเต้นรำกลายเป็นอีกหนึ่งวิธีที่แนะนำให้ใช้ออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ลดน้ำหนักได้ดีเพราะเผาผลาญไขมันได้มาก เนื่องจากมีการเคลื่อนไหวแบบเร็ว งานวิจัยยืนยันว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นรำ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์สมองได้มากกว่าการออกกำลังกายประเภทอื่น ถ้ายังอยู่ในวัยรุ่นวัยทำงาน แนะนำการเต้นแบบแอโรบิก เพราะนอกจากจะทำให้ได้ขยับร่างกายทุกส่วน ยังส่งเสริมการทำงานของสมอง ลดความเสี่ยงโรคความจำเสื่อมและโรคสมองเสื่อม อีกทั้งการ

เต้นรำยังมีส่วนทำให้ฉลาดขึ้น เนื่องจากขณะที่เราเต้น ร่างกายจะสูบฉีดเลือดลำเลียงกลูโคสและออกซิเจนไปยังสมอง อีกทั้งยังมีรายงานว่า การเต้นทำให้ฮิปโปแคมปัสกับเปลือกสมองทำงานได้



ดีขึ้น ขณะที่เราคิดถึงการขยับร่างกายในท่าทางต่อไป ทางเดินประสาทจะก่อตัวใหม่และพัฒนา ระบบการส่งข้อมูล

การออกกำลังกายด้วยการเต้นรำยังช่วยลดความเครียดและอาการหดหู่ ทำให้ระดับของสารเซโรโทนินกับสารเอ็นโดรฟินในสมองเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งสารทั้ง 2 ชนิดนี้เป็นสารสื่อประสาทในสมองที่มีผลต่อระดับพลังงานและอารมณ์ของคนเรา เมื่อเราเต้น ร่างกายจะหลั่งสารสื่อประสาทเหล่านี้ ออกมาโดยธรรมชาติ

สำหรับผู้สูงอายุควรเลือกเรียนเต้นรำแบบลีลาศเพื่อป้องกันอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ เพราะจังหวะในการเต้นลีลาศมีทั้งช้าและเร็ว เป็นการเต้นที่สามารถควบคุมจังหวะได้ง่ายกว่า การเต้นแบบอื่น ๆ นอกจากการเต้นจะช่วยบริหารร่างกายและสมองแล้ว ยังช่วยให้หน้าตาอ่อนกว่าวัย และมีบุคลิกภาพที่ดีขึ้นด้วย

Many scientific studies show that dance helps reduce stress, increases levels of the feel-good hormone serotonin, and helps develop new neural connections, especially in regions involved in executive function, long-term memory, and spatial recognition. Besides, dancing involves both a mental effort and social interaction and that this type of stimulation helped reduce the risk of dementia.

“

การออกกำลังกายด้วยการเต้นรำยังช่วยลดความเครียดและอาการหดหู่ ทำให้ระดับของสารเซโรโทนินกับสารเอ็นโดรฟินในสมองเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งสารทั้ง 2 ชนิดนี้เป็นสารสื่อประสาทในสมองที่มีผลต่อระดับพลังงานและอารมณ์ของคนเรา

”

อ้างอิง :  
<https://neuro.hms.harvard.edu/>  
Bumrungrad International Hospital  
<https://thewonderstudio.co/2019/02/22/dancing-the-brain/>

# สิทธิพิเศษสำหรับลูกบ้านศุภาลัย

บริการ  
พาทขาย-ให้เช่า  
**ฟรี!!**  
ไม่มีค่าใช้จ่าย

[supalairesale-rent.com](http://supalairesale-rent.com)

ขายบ้านสวย หลังมูม



บ้าน  
ติดสวน



เช่า  
บ้าน



ให้เช่าบ้าน ไกลรถไฟฟ้า



ขาย  
คอนโด



สำหรับสมาชิกเก่า

ใช้ User และ Password

เดิมในการ Login

SUPALAI | ☎ 1720



# Risk Management

## การบริหารความเสี่ยง

ในชีวิตของคนเรามีโอกาสที่จะต้องเผชิญกับสิ่งไม่คาดฝันได้เสมอ เช่นเดียวกับในการทำธุรกิจก็มีโอกาสจะต้องเผชิญกับความเสี่ยงที่เป็นภัยคุกคามในรูปแบบต่างๆ เวลาที่เราได้ยินคำว่า การบริหารความเสี่ยง คนส่วนมากจะนึกถึงการจัดการป้องกันและรับมือกับความเสี่ยงในการทำธุรกิจ แต่อันที่จริงแล้วการบริหารความเสี่ยงไม่ได้จำเป็นเฉพาะแต่ในธุรกิจ ความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับชีวิตเรา ส่งผลให้ตัวเราเอง ครอบครัวของเรา หรือคนที่เรารักต้องประสบกับความเดือดร้อน ก็จำเป็นต้องได้รับการบริหารจัดการที่เหมาะสมเช่นกัน

ความเสี่ยง หมายถึง ภาวะคุกคาม ปัญหา อุปสรรค หรือการสูญเสียโอกาส ซึ่งจะมีผลทำให้บุคคล ธุรกิจ หรือองค์กรไม่สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ หรือก่อให้เกิดผลเสีย ความเดือดร้อน ไม่สามารถดำเนินชีวิตหรือกิจกรรมที่ทำอยู่ได้โดยปกติสุข และการบริหารความเสี่ยงก็หมายถึง การกำหนดแนวทางและกระบวนการในการบ่งชี้ วิเคราะห์ ประเมิน จัดการ และติดตามความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นระดับบุคคล ระดับองค์กร หรือธุรกิจ รวมทั้งการกำหนดวิธีการในการบริหารและควบคุมความเสี่ยงให้อยู่ในระดับที่ยอมรับได้

การคำนึงถึงความเสี่ยง ภัยอันตราย และความไม่แน่นอนต่างๆ จากการพิจารณาอย่างเป็นเหตุเป็นผลตามสภาพความเป็นจริง และการ

วางแผนป้องกันความเสี่ยงเหล่านั้นตามสมควร เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น และถ้าเกิดขึ้นก็สามารถเตรียมการบรรเทาความเสียหายที่จะเกิดขึ้น ผ่อนหนักเป็นเบาได้ เป็นสิ่งที่บุคคลผู้ไม่ประมาทในชีวิตพึงกระทำ

**โดยพื้นฐานแล้ว คนเราควรป้องกันความเสี่ยงใดในชีวิตบ้าง**

หากเอาความต้องการหรือความชอบเป็นตัวตั้ง แน่แน่นอนว่าความเสี่ยงที่คนเราคำนึงถึงย่อมมีแง่มุมที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่าใครให้ความสำคัญกับเรื่องใดมาก ก็ไม่ยากให้สิ่งที่ตัวเองเห็นว่าสำคัญต้องเผชิญกับความเดือดร้อนและเสียหาย เช่น ความเสี่ยงที่คนรักรถทั่วไปไม่ยากให้เกิดก็คือ อุบัติเหตุบนท้องถนน รถหาย รถเป็นรอยหรือรถพัง ความเสี่ยงที่คนทำงานไม่ยากเจอก็คือ ตกงาน ธุรกิจเสียหาย ความเสี่ยง

ที่นักกีฬาไม่ยากให้เกิดขึ้นคือ ความบาดเจ็บของร่างกาย แต่หากพิจารณาในระดับพื้นฐาน สิ่งที่เราควรให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการความเสี่ยง เพื่อไม่ให้ตัวเองเดือดร้อนและไม่สร้างความเดือดร้อนให้เป็นการแก่คนอื่น หากเกิดปัญหาขึ้น ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ การบริหารความเสี่ยงในการดำรงชีวิต และการบริหารความเสี่ยงในเชิงสถานภาพ

**การบริหารความเสี่ยงในการดำรงชีวิต** หมายถึง คนเราทุกคนที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้ใหญ่ (พ้นจากวัยเด็กที่ต้องพึ่งพาครอบครัวแล้ว) ควรวางแผนบริหารจัดการชีวิต ไม่ให้มีภัยหรืออุปสรรคใดๆ มาขัดขวางความสามารถที่จะพึ่งพาตัวเองได้ ไปตลอดรอดฝั่ง อันประกอบด้วย การมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ มีความรู้ความสามารถในการหารายได้เลี้ยงตัวเอง

หรือมีทรัพย์สินในการดำรงชีวิตอย่างเพียงพอ เรื่องนี้เป็นเรื่องพื้นฐานที่ทุกคนควรใส่ใจแต่กลับมีคนมากมายมองข้าม คนบางคนไม่เคยป้องกันความเสี่ยงในด้านสุขภาพ บางคนไม่รู้ถึงป้องกันความเสี่ยงทางการเงิน เราจึงได้ยินข่าวของคนไม่น้อยที่ตกอยู่ในสภาพแร้นแค้น ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ มีหนี้สิน ลิ่นเนื้อประดาตัว มีโรคภัยไข้เจ็บหรือปัญหาสุขภาพร่างกายที่ทำให้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ บ้างก็ไม่มีเงินรักษา กลายเป็นภาระของคนรอบข้าง และเป็นภาระของสังคม

**การบริหารความเสี่ยงในเชิงสถานภาพและสังคม** หมายถึง บริหารจัดการเพื่อป้องกันหรือดูแลรักษาสถานภาพที่เราต้องการให้ดำรงอยู่หรือพัฒนาไปตามความคาดหวังที่เราตั้งไว้ ไม่ว่าจะเป็สถานะทางสังคม สถานะทางเศรษฐกิจ อันได้แก่ความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า ความสำเร็จ เกียรติยศชื่อเสียง การยอมรับจากกลุ่มสังคมที่เราเชื่อมโยงด้วย ในระดับที่เราพึงพอใจ เพราะนอกจากความต้องการทางด้านร่างกายแล้ว ความต้องการทางจิตใจและการยอมรับทางสังคมก็เป็นอีกปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการมีชีวิตอยู่ของคนเรา

เมื่อเราได้เข้าใจความเสี่ยงขั้นพื้นฐานทั้งสองแง่มุมในชีวิตที่จำเป็นต้องวางแผนบริหารจัดการแล้ว เราก็ใช้กระบวนการไม่ต่างกับการจัดการความเสี่ยงทางธุรกิจ นั่นก็คือ การวิเคราะห์ว่าความเสี่ยงของแต่ละเรื่องจะมีอะไรบ้าง มีสาเหตุมาจากอะไร เป็นสาเหตุที่ควบคุมป้องกันได้ หรือควบคุมไม่ได้ ถ้าควบคุมได้จะป้องกันอย่างไร และถ้าเกิดความเสียหายขึ้นจากเหตุที่ควบคุมไม่ได้ ความเสียหายที่ประเมินได้จะรุนแรงขนาดไหน สามารถบรรเทาหรือลดความเสียหายให้เหลือน้อยที่สุดได้อย่างไร จะฟื้นฟูความเสียหายให้ดีขึ้นได้ด้วยวิธีใดบ้าง และมีวิธีใดที่จะป้องกันไม่ให้เกิดเผชิญความเสี่ยงนั้นอีกในอนาคต

ยกตัวอย่าง การบริหารความเสี่ยงในเรื่องสุขภาพร่างกาย เราสามารถวิเคราะห์ได้ว่า สิ่งที่จะทำให้ร่างกายเราไม่สมบูรณ์ เกิดได้ทั้งจากปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ ปัจจัยที่ควบคุมได้ และเหตุปัจจัยที่เกิดจากความไม่แน่นอน โดยปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ก็เช่น กรรมพันธุ์ ความเจ็บป่วยหรือพิการแต่กำเนิด ความเสื่อมโทรมตามวัย ปัจจัยที่ควบคุมได้ก็คือ การดูแลสุขภาพกายและใจอย่างถูกสุขลักษณะ การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ไม่นำพาตัวเองไปเสี่ยงในกิจกรรมที่เป็น

อันตรายต่อสุขภาพ ส่วนปัจจัยที่เกิดจากความไม่แน่นอนก็เช่น อุบัติเหตุ หรือโรคระบาด เป็นต้น

เมื่อเรารู้ว่ามีความเสี่ยงจากเรื่องใด และจะลดความเสี่ยงในแต่ละเรื่องได้อย่างไรแล้ว เราก็ต้องวิเคราะห์และประเมินว่า หากสมมุติเราต้องเผชิญกับความเสี่ยงนั้นแล้ว จะเกิดความเสียหายระดับไหน เพราะระดับความเสียหายที่ประเมินไว้นี้เองจะทำให้เราพิจารณาต่อไปได้ว่า จะต้องวางแผนหรือลงทุนอย่างน้อยแค่ไหนกับการรับมือกับความเสียหายที่จะเกิดขึ้น เช่น ถ้าประวัติคนในครอบครัวเรามีคนป่วยเป็นมะเร็งหลายคน นอกจากเราจะป้องกันตัวเองด้วยการดูแลสุขภาพอย่างดีที่สุดแล้ว เราก็อาจต้องคิดไปถึงการเตรียมเงินสำหรับค่ารักษาพยาบาลหรือซื้อประกันสุขภาพเตรียมไว้ เพื่อจะได้ไม่ลำบากนักหากเราเกิดเป็นโรครชนิดนี้ขึ้นในอนาคต ซึ่งในขั้นตอนนี้ก็เป็นสิ่งที่หลายคนอาจมองข้าม เห็นว่า



## การบริหารความเสี่ยงในด้านการเงินส่วนบุคคล ต้องเริ่มต้นจากการวางแนวคิดที่ถูกต้อง ในการพึ่งพาตัวเองเป็นลำดับแรก



เป็นความสูญเสียเปล่าหรือสิ้นเปลือง ไม่ได้เตรียมการรับมือไว้ ทำให้เกิดปัญหาที่น่าหนักใจในภายหลัง

**การบริหารความเสี่ยงในด้านการเงินส่วนบุคคล** ต้องเริ่มต้นจากการวางแนวคิดที่ถูกต้องในการพึ่งพาตัวเองเป็นลำดับแรก จากในอดีตที่สังคมไทยเราเคยเป็นสังคมเครือญาติที่มีการพึ่งพาอาศัย คนจำนวนไม่น้อยจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับการพึ่งพาตัวเองอย่างแท้จริง และไม่ได้คิดถึงเรื่องความเสี่ยงต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตอย่างจริงจังนัก แต่ในสังคมยุคใหม่ไม่ใช่สังคมแห่งการพึ่งพาครอบครัวใหญ่อย่างในยุคอดีต เมื่อใครคนหนึ่งตกงาน ล้มป่วย หรือแก่ชรา ความคาดหวังว่าจะมีครอบครัวหรือญาติพี่น้องให้พักพิงย่อมมีโอกาสผิดหวังสูง ทางที่ดีจึงควรวางแผนป้องกันและรับมือกับความเสี่ยงตั้งแต่ต้น เช่น การหาช่องทางทำเงินมากกว่าหนึ่งอาชีพเพื่อให้มีรายได้เสริม การออมเงินอย่างสม่ำเสมอ มีการลงทุนแบบกระจายความเสี่ยง มีสินทรัพย์สำรองไว้ในกรณีฉุกเฉิน เรื่อยไปจนถึงการทำประกัน

คุ้มครองชีวิตและสุขภาพ การทำประกันทรัพย์สินหรือที่อยู่อาศัย ฯลฯ ซึ่งจะช่วยบรรเทาความเดือดร้อนหรือความเสียหายได้หากเกิดเหตุไม่คาดฝันขึ้น ทำให้ไม่ต้องตกอยู่ในสภาพช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

หลายวิกฤตที่คนไทยและคนทั่วโลกต่างเผชิญมาไม่หยุดหย่อนในรอบหลายปีนี้ ต่างก็ให้บทเรียนสำคัญแก่ชีวิตผู้คนและแก่เจ้าของธุรกิจทั้งหลาย ในการรับมือกับปัญหาและอุปสรรคนานัปการ แต่ทุกปัญหาที่เกิดขึ้นก็หล่อหลอมให้ผู้คนฉลาดขึ้น และมีความสามารถในการรับมือกับทุกสถานการณ์ได้เก่งขึ้น ขอเพียงมีสติ ไม่สูญเสียกำลังใจ และไม่ประมาทในชีวิต ด้วยความยอมรับและเข้าใจว่า ความเสี่ยงเป็นสิ่งที่ต้องเผชิญบนทุกเส้นทางความสำเร็จ และบริหารความเสี่ยงได้อย่างรอบคอบ เราก็จะผ่านไปได้อย่างปลอดภัยและเข้มแข็งยิ่งขึ้น

อ้างอิง:  
<http://department.utcc.ac.th>  
<https://searchcompliance.techtarget.com/>

# Borderless Education

## การศึกษาไร้พรมแดน

รูปแบบของการศึกษาในโลกของเรามีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และอัตราเร็วในการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีการสื่อสารที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในระดับโครงสร้างหลักๆ ของหลายสิ่งในโลกตลอดช่วง 10 ปีที่ผ่านมา มีความรุนแรงและรวดเร็วชนิดที่พลิกผันไปสู่การเรียนรู้ในรูปแบบใหม่โดยสิ้นเชิง

แนวคิดที่ว่าการศึกษาไม่จำเป็นต้องอยู่ในห้องเรียน ความรู้ไม่จำเป็นต้องอยู่ในตำรา ไม่ใช่สิ่งใหม่ โทมัส เอดิสัน ได้ทำนายไว้ตั้งแต่ปี 1911 ว่า ต่อไปเราไม่ต้องใช้กระดาษทำหนังสือกันแล้ว สอดคล้องกับแนวคิดด้านการศึกษาของ เฟลโด ผู้มีชีวิตอยู่ระหว่าง 427-347 ปีก่อนคริสตกาล ซึ่งบอกว่าการศึกษาคือสามารถตอบสนองความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อธรรมชาติของมนุษย์เปลี่ยน การศึกษาก็จะเปลี่ยนตามไป

การศึกษาในระบบแบบเดิมๆ ที่ผู้เรียนต้องพึ่งสถาบันการศึกษา ต้องใช้ต้นทุน ทรัพยากร และเวลามาก แต่ได้ผลลัพธ์ออกมาไม่คุ้มค่ากับการลงทุน กำลังถูกตั้งคำถามว่าควรจะดำรงอยู่ต่อไปหรือไม่ ในขณะที่แพลตฟอร์มการศึกษาแห่งอนาคตกำลังเฟื่องฟู เพราะตอบโจทย์ความต้องการในโลกยุคปัจจุบันและอนาคตได้มากกว่า ใช้ต้นทุนและทรัพยากรน้อยกว่า มีความเปิดกว้างให้ผู้คนเข้าถึงความรู้ได้โดยมีข้อจำกัดที่น้อยกว่าหรือแทบไม่มีเลย

ในปัจจุบันมีองค์ความรู้มากมายที่ได้รับการเผยแพร่แบ่งปันสู่สาธารณะโดยผู้เรียนไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ไม่ต้องสมัครเรียน ไม่ต้องผ่านขั้นตอนยุ่งยากใดๆ และมีระบบวัดผลด้วยตัวเองได้จากการทดลองปฏิบัติจริง มีการตรวจสอบคุณภาพความรู้โดยโลกที่เป็นสาธารณะซึ่งเรียกว่า การรีวิว และการตัดสินว่าอะไรดีหรือไม่ดี ใครเก่งหรือไม่เก่ง ก็ไม่ถูกวัดด้วยกฎเกณฑ์เพียงอย่างเดียวหนึ่งด้วยมิติแบบๆ เหมือนอย่างในอดีต โดยเฉพาะระบบการสอบแข่งขันแบบเก่าของโรงเรียน ที่ไม่สามารถวัดเพื่อส่งเสริมอัจฉริยภาพอันหลากหลายที่ซ่อนอยู่ในแต่ละคนออกมาได้ ส่วนข้อมูลความรู้ที่ไม่มีคุณภาพ

ไม่น่าเชื่อถือ ไม่เป็นประโยชน์ ก็จะถูกคัดกรองทิ้งจากกลไกการทำงานของปัญญาประดิษฐ์และจากการแสดงความคิดเห็นหรือการตอบรับของผู้คน นอกจากนี้ ความรู้ที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตซึ่งเดิมอาจไม่มีสอนในสถาบันการศึกษาแบบเก่า ก็จะมีอยู่มากมายในแพลตฟอร์มเพื่อการเรียนรู้ต่างๆ ด้วยการแบ่งปันแลกเปลี่ยน และมีการช่วยกันต่อยอดองค์ความรู้นั้นให้พัฒนาต่อไปโดยผู้รู้ในสังคม

ยกตัวอย่างเช่น มีคนจำนวนไม่น้อยสงสัยว่าจะดึงหัวเปิดฝาขวดน้ำมันพืชอย่างไรไม่ให้หัวพลาสติกขาด เมื่อมีคนตั้งคำถาม ก็มีผู้รู้มาสอนทั้งด้วยการเขียนและทำคลิปให้ดู มีคนสนใจใคร่รู้มากมาย มียอดแชร์ออกไปในวงกว้าง ซึ่งองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์และเรียนรู้ได้ฟรีๆ เหล่านี้มีตั้งแต่เรื่องเล็กอย่างการร้อยด้ายเข้ารูเข็มให้รวดเร็ว การต้มไข่ให้เป็นยางมะตูม ไปจนถึงการทำสมรตฟาร์มมิ่ง การประกอบชิ้นส่วนปืน

การเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ การต่อเรือ ฯลฯ ในขณะที่องค์ความรู้ที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อยุคสมัยหรืองานที่คนไม่ต้องทำเองอีกต่อไปเพราะมีเครื่องจักรหรือหุ่นยนต์มาทำแทนก็จะหายไป

นอกเหนือจากความรู้ที่เป็นของฟรีจากการแบ่งปันแลกเปลี่ยน องค์ความรู้ซึ่งเป็นที่ต้องการแห่งยุคสมัยยังสามารถนำมาขายหรือหาประโยชน์ทางธุรกิจได้ผ่านแพลตฟอร์มค้าขายองค์ความรู้เปิดให้ผู้สนใจที่อยากเรียนรู้สามารถซื้อความรู้นั้นมาใช้ ได้โดยการสมัครเรียนออนไลน์ และบริหารตารางการเรียนได้เองตามความสะดวก โดยไม่จำเป็นต้องผ่านระบบโรงเรียน ไม่ต้องอาศัยวุฒิการศึกษาเดิมมาประกอบการสมัครในระดับชั้นที่สูงขึ้น เด็ก ม. ต้น ที่สนใจจะเรียนกฎหมายในระดับมหาวิทยาลัย ก็สามารถลงทะเบียนสาขาที่ต้องการได้โดยไม่ขึ้นอยู่กับอายุ คุณวุฒิ ไม่มีข้อจำกัดเรื่องระยะเวลา ข้อจำกัดเรื่องภาษาที่เคยเป็นอุปสรรคก็พ่อนคลายลงด้วยความช่วยเหลือ



ของเทคโนโลยีการแปลที่อำนวยความสะดวกช่วยทลายกำแพงการเรียนรู้

มีข้อมูลน่าสนใจจากเว็บไซต์ <https://www.disruptignite.com/> ที่อ้างอิงงานวิจัยของ HolonIQ ซึ่งเป็นแพลตฟอร์มข้อมูลเทรนด์และงานวิจัยทางการศึกษาระดับโลก เผย 5 ความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นในโลกแห่งการศึกษาในยุค 2030 ซึ่งได้วิเคราะห์มาจากการใช้ Machine Learning ดึงข้อมูล 5,000 จุดจากแหล่งข่าวชั้นนำทั่วโลก ผสมกับการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานที่ทำงานวิจัยการศึกษาอย่าง World Bank, OECD และ UNESCO ได้แก่

**Scenario 1: Education as Usual** สถาบันการศึกษาในระบบแบบเดิมส่วนหนึ่งจะยังคงเป็นหลักในการเรียนรู้ แต่จะมีไม่น้อยที่ปิดตัวลงเพราะปรับตัวตามเทรนด์ของโลกไม่ทัน และจะมีสถาบันรูปแบบใหม่ที่เน้นทักษะอาชีพ โดยเฉพาะ ในรูปแบบของการร่วมมือกับภาคเอกชน เพื่อสร้างหลักสูตรที่เน้นทักษะในการทำงานจริง ไม่เน้นทฤษฎี นอกจากนี้ ก็จะมีการจ้างงานข้ามประเทศกันมากขึ้นในรูปแบบการทำงานออนไลน์ โดยปัญหาเรื่องความน่าเชื่อถือก็จะมีเทคโนโลยี Blockchain เข้ามาช่วยยืนยันตัวตน ตรวจสอบประวัติการศึกษา และการรักษาความปลอดภัยของข้อมูล

**Scenario 2: Regional Rising** มีการคาดการณ์ว่าเศรษฐกิจจะเติบโตในรูปแบบกลุ่มประเทศ มีการร่วมมือกันอย่างแข็งแกร่งในภูมิภาคต่างๆ เช่น การรวมตัวกันของอาเซียน สิ่งที่จะเกิดขึ้นคือการที่สถาบันการศึกษาในภูมิภาคจะร่วมมือกันปรับหลักสูตร แบ่งปันข้อมูลกัน ร่วมกันพัฒนามาตรฐานการอบรมครูให้เป็นสากล จนสามารถทำโปรแกรม Exchange ให้คุณครูหนึ่งคนสามารถสอนในหลายประเทศได้ นอกจากการ Exchange คุณครูแล้ว จะเกิดการ Exchange นักเรียนและคนทำงานมากขึ้นด้วยความร่วมมือระหว่างประเทศ ใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วย เป็นการเรียนออนไลน์ โดยผู้เชี่ยวชาญพิเศษระดับภูมิภาค คนเก่งหรือครูเก่งๆ หนึ่งคนสามารถแบ่งปันความรู้ออกไปได้หลายประเทศ แทนที่จะสอนอยู่แต่ในห้องเรียนแห่งเดียว การขึ้นเขาไปฝึกวิทยายุทธ์กับพระที่วัดเส้าหลิน สามารถเปลี่ยนเป็นพระที่วัดเส้าหลินเปิดคอร์สวิทยายุทธ์ออนไลน์ให้คนเรียนได้ทั่วโลก

**Scenario 3: Global Giants** เป็นเรื่องธรรมดาในโลกทุนนิยมที่หากสินค้าหรือสินทรัพย์ใดเป็นที่ต้องการ ผู้ที่มีทุนมากมีอำนาจมากก็ย่อมจะมีอำนาจมากกว่าในการครอบครองตลาด เมื่อความรู้หรือการศึกษาเป็นสินทรัพย์ที่โลกต้องการ เทคโนโลยีการศึกษามีความสำคัญมากในการเจาะตลาดโลก มีการคาดการณ์ว่าตลาดการศึกษาจะมีขนาด 10 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐภายในปี 2030 ตลาดที่จะเติบโตมากที่สุดคือในทวีปเอเชีย แอฟริกา และลาตินอเมริกา ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีประชากรจำนวนมาก และล้วนใช้สมาร์ทโฟนเป็นหลัก ผู้เล่นรายใหญ่จะเริ่มทยอยซื้อกิจการ EdTech รายย่อยจนในที่สุด ผู้เล่นรายใหญ่จะสามารถให้บริการที่ครอบคลุมทุกส่วนของการเรียนรู้เชื่อมโยงกัน ทั้งคอร์สเรียน แพลตฟอร์มวิเคราะห์ข้อมูลการเรียน การวัดผล การสื่อสาร และการรายงานผลการเรียน และมีการร่วมมือกับบริษัทชั้นนำ เพื่อสร้าง Solution การเรียนรู้ที่ตอบโจทย์ทักษะการทำงาน และเป็น Solution คุณภาพระดับโลก การพัฒนาการเรียนการสอนก็จะแบบ Data-driven และ Personalized มากขึ้น เพราะมีจุดข้อมูลที่ไม่เคยมีมาก่อน เช่น ข้อมูลการเรียนแบบ Real-time ส่งให้พ่อแม่และผู้ดูแลคุณครู ทำให้ช่วยสอนได้ถูกจุด

**Scenario 4: Peer to Peer** ความเป็นไปได้ที่ผู้เรียนในยุคใหม่จะเลือกเรียนในสาขาที่ตนสนใจโดยตรง แบบตัวต่อตัวกับผู้เชี่ยวชาญเป็นมืออาชีพตัวจริงในสาขานั้นๆ ยิ่งมีความชัดเจนยิ่งขึ้นผ่านระบบออนไลน์ รูปแบบนี้เหมาะกับการเรียนรู้ทักษะการทำงานของผู้ใหญ่มาก จะมีการรับรองคุณภาพด้วย Rating ของผู้สอนซึ่งถูกโหวตในระบบเปิดและการออกใบรับรองแบบใหม่ๆ เป็นการกระจายการเรียนรู้แบบกว้างขึ้นไปอีกเพราะผู้สอนเป็นใครก็ได้ที่มีทักษะและประสบการณ์ในสายอาชีพนั้น ไม่จำเป็นต้องมาจากสถาบันแบบดั้งเดิม การเรียนการสอนจะถูกโยกจากระดับสถาบันมาเป็นระดับบุคคล ดังตัวอย่างที่เราเห็นว่ามีแพลตฟอร์มที่เปิดให้คนเก่งคนดังในแต่ละวงการมาสอนในรูปแบบ Master Class กันมากมาย ต่อไปเราอาจได้เรียนการเสิร์ฟกับตาราฮอลิวูดที่เราชื่นชอบ หรือเรียนทำอาหารกับเชฟชื่อดังระดับโลกก็ไม่ใช่เรื่องยาก

**Scenario 5: Robo Revolution** แนวคิดนี้เชื่อว่า ต่อไป AI หรือปัญญาประดิษฐ์จะเข้ามามีส่วนสำคัญในการออกแบบการศึกษาแบบ

Personalize ให้เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละคนมากที่สุด ทุกคนสามารถเข้าถึงการเรียนรู้ที่มีคุณภาพเท่าเทียมกัน แต่จะได้บทเรียนที่ต่างกันตามระดับความรู้ความเข้าใจแต่ละคน ครูอาจต้องเปลี่ยนบทบาทจากผู้สอนมาเป็นผู้ดูแลให้คำแนะนำรูปแบบการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ก็จะเปลี่ยนมาเป็นแบบนี้เช่นกัน คือเรียนผ่านระบบแต่มี Career Coach คอยช่วย จะมีคนวัยทำงานหลายคนต้องตกงานจากหุ่นยนต์ก็จริง แต่ก็คาดการณ์ว่าจะมีอาชีพแบบใหม่ๆ เกิดขึ้นเช่นกัน ถ้าคนไม่หยุดพัฒนาตัวเอง

เทรนด์ทั้ง 5 แบบที่คาดการณ์ไว้นี้ เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นไปได้ในโลกของการเรียนรู้แบบไร้พรมแดน ซึ่งเราจะเห็นได้ชัดว่า ความรู้ไม่ใช่สิ่งที่โลกขาดแคลน แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือการปลูกฝังทัศนคติหรือการกำหนด Mindset ของผู้คนให้ใฝ่เรียนใฝ่รู้ และพร้อมปรับตัวเปิดใจในการเรียนรู้ไปตลอดชีวิตอย่างที่เรียกกันว่า Lifetime Learning ก็จะช่วยให้เราสัมผัสปัญญาที่มีทักษะที่สามารถเอาตัวรอดและประสบความสำเร็จได้ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของโลกที่ไม่หยุดนิ่ง

How we work, teach, live and learn are changing almost as quickly as the technologies we rely on to make all of these activities possible. We live in a time of exponential change, which makes planning for the future of education a unique challenge. That's why people look to the future to ensure that we're ready and that tomorrow's graduates will be, too. This article is referring to HolonIQ's report, Education in 2030, that explores the expansion of global education in depth and identifies five scenarios for the future of learning: education-as-usual, regional rising, global giants, peer to peer and robo revolution.

อ้างอิง  
HolonIQ Education in 2030 report  
<https://www.holoniq.com/wp-content/uploads/2020/01/HolonIQ-Education-in-2030.pdf>  
<https://www.disruptignite.com/blog/education2030>  
<https://techsauce.co/tech-and-biz/5-tech-trends-are-changing-the-way-we-learn>  
<https://www.trueplookpanya.com>

# Variety of Yums

## Thai Spicy Mixed Salad

สารพัดยำในอาหารไทย

การปรุงอาหารควาในครัวไทยโดยทั่วไปจะทำให้อาหารสุกด้วยการต้ม ผัด แกว กอด ึ่ง และย่าง แต่หากเป็นอาหารประเภทที่ไม่จำเป็นต้องปรุงส่วนผสมทั้งหมดให้สุก ใช้การคลุกเคล้าวัตถุดิบหลักที่อาจจะเป็นได้ทั้งเนื้อสัตว์หรือผักแบบทั้งสุกทั้งดิบ หรือแบบดิบๆ เข้ากับเครื่องเทศหรือสมุนไพรสดเพื่อดับกลิ่นควา ปรุงด้วยน้ำปรุงรสที่มีรสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด อย่างสมดุลกัน อาจทำได้ทั้งการคลุกและการตำให้ส่วนผสมเข้ากันพอดี เรียกโดยรวมว่าเป็นอาหารประเภทยำ

คนไทยนิยมเสิร์ฟเมนูยำเป็นเมนูเรียกน้ำย่อย อาหารกินเล่นหรือกับแกงส้ม และกินเป็นกับข้าว ทั้งข้าวสวยและข้าวเหนียว มีชื่อเรียกแตกต่างกัน แยกย่อยออกไปหลายรูปแบบ เช่น ยำ ปลา แล้งว่า ลาบ น้ำตก ก้อย หลู้ เป็นต้น ตามวัฒนธรรมของแต่ละภาค ลักษณะการปรุง และวัตถุดิบ ซึ่งในภาษาฝรั่งจะเรียกอาหารลักษณะนี้รวมๆ กันว่า Salad โดยคำว่าสลัด หมายถึง ยำของชาวตะวันตกที่ใช้ผักสดหลายชนิด หั่นเป็นชิ้นๆ อาจใส่เนื้อสัตว์ ไข่ หรือผลไม้ด้วย แล้วราดน้ำปรุงรสที่เรียกว่า น้ำสลัด กินเป็นเครื่องเคียงกับอาหารจานหลักที่เป็นแป้งและโปรตีน

ยำเป็นอาหารไทยที่ได้รับความนิยมมากประเภทหนึ่ง เพราะให้รสชาติจัดจ้าน ทั้งเปรี้ยว เค็ม หวาน และส่วนใหญ่จะไม่มีแป้งหรือไขมันเป็นส่วนประกอบหลัก จึงให้พลังงานไม่สูงมาก มีเส้นใย มีวิตามินจากพืชผักหลายชนิด และมีสรรพคุณทางยาจากเครื่องเทศและสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบ ทำให้กินได้ทุกมื้อ ไม่ต้องกลัวอ้วน



ส่วนประกอบของผักสมุนไพรพื้นฐานในยำทั่วไปมักประกอบด้วยหอม กระเทียม ผักชี สะระแหน่ ถ้าจะให้เอ็กเกริกหรือซับซ้อนไปกว่านั้น ก็อาจจะมีตะไคร้ขอย ใบมะกรูด ผิวมะกรูดขอย ผักชีฝรั่ง กระเทียมเจียว หอมเจียว มาเป็นส่วนประกอบด้วย ขึ้นอยู่กับส่วนผสมหลักว่าเป็นวัตถุดิบชนิดใด ซึ่งหากเป็นวัตถุดิบที่มีความควาหรือมีกลิ่นรุนแรงก็จะนิยมใช้ส่วนผสมสมุนไพรเครื่องเทศหลายชนิดที่มีกลิ่นหอมฉุนมาช่วยดับควา ถ้าเป็นของที่ไม่ควา เช่น ยำหมูย่าง ยำผักบุ้งกรอบ ก็ไม่ต้องใส่เครื่องเทศสมุนไพรดับกลิ่นมาก รวมถึงขึ้นอยู่กับรสนิยมความชอบของคนกินเป็นหลัก

ทั้งนี้คนไทยสมัยก่อนมีความเชื่อว่า ความเปรี้ยวของมะนาวหรือความเผ็ดร้อนของเครื่องเทศสมุนไพรช่วยทำให้อาหารดิบกลายเป็นอาหารสุก

มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคในเนื้อสัตว์ได้ เพราะโปรตีนบางชนิดมีสีที่เปลี่ยนไปเมื่อสัมผัสกับกรดของมะนาว ทำให้เข้าใจไปว่าอาหารนั้นถูกทำให้สุกแล้ว และสะอาดปลอดภัยพอที่จะกินได้

ส่วนผสมหลักของน้ำปรุงรสหรือน้ำยำ โดยพื้นฐานมักประกอบด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล และพริกชี้หนู ซึ่งก็ไม่มีสูตรตายตัว อีกเหมือนกันว่าจะต้องให้สัดส่วนของรสชาติเน้นหนักไปในทางใดทางหนึ่ง ขึ้นอยู่กับความชอบของผู้กินและผู้ปรุงเป็นสำคัญ และถ้าจะให้รสชาติของน้ำยำซับซ้อนยิ่งขึ้น บางคนก็จะใส่น้ำปลาร้า น้ำกระเทียมดอง หรือน้ำหมักดองทั้งหลายลงไปปรุงรสด้วย บางคนก็ชอบที่ว่าหอมอร่อย ใครไม่ชอบก็อาจบ่นว่าเหม็นและควา แต่หากจะทำขายหรือทำเสิร์ฟคนหมู่มาก ร้านอาหารส่วนมากจะนิยมปรุงรสให้มีความสมดุลกันทั้งความเปรี้ยว

หวาน เค็ม และเผ็ด ถ้าเป็นชาวต่างชาติที่กินเผ็ดจัดไม่ไหว ก็อาจลดสัดส่วนของรสเผ็ดด้วยการใส่พริกให้น้อยหน่อย

ความที่เมืองไทยเรามีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ และคนไทยเรามีความคิดสร้างสรรค์ จึงสามารถเอาวัตถุดิบต่างๆ มาทำยาได้หลากหลาย เช่น ยาแก้ปวด ยาหอมยาระงับ ยาหมอยา ยาหอมยาระงับ ยาปลากุณา ยาแก้คันคะน้ำ ยาปวดตึง ยาเล็บบี๋มออง ยาถั่วพู ยาเนื้อย่าง ยาหมูย่าง ยาปูม้า ยาไข่เค็ม ยาหอมยาระงับ ยาแซลมอน ยาไหลบัว ยาผักกระเฉด ยาผักบุ้งกรอบ ยาคอกขจร ยาเกสรดอกชมพู ยาปลาสลิด ยาปลาดุกฟู ยาเห็ด ยาวันเส้น ยาหัวปลี ยาแมงคุด ยาปลาทุย ยาไข่แมงดา ยาแมงกะพรุน ยาสาหร่าย เป็นต้น โดยสารพัดยาที่กล่าวมานี้ หากมีน้ำยาที่ทำเก็บไว้ล่วงหน้าก็สามารถนำมาประคองเป็นเมนูยาได้อย่างรวดเร็ว เพียงแค่มีวัตถุดิบหลักที่ผ่านการเตรียมมาแล้วไม่ว่าจะกินสดหรือทำให้สุก นำมาหั่นพอดีคำ คลุกเคล้ากับผักสมุนไพร เครื่องเทศให้เข้ากัน และปรุงรสด้วยน้ำยา ก็เป็นอันเสร็จพิธี

นอกเหนือจากยาแบบพื้นฐานที่ยกตัวอย่างมาข้างต้น ยังมีอาหารประเภทยาอีกหลายรูปแบบ ได้แก่ พล่า สร้างว่า ลาบ น้ำตก ก้อย และตำ ซึ่งแต่ละชนิดมีทั้งส่วนที่เหมือนและส่วนที่ต่างกันในเรื่องของเครื่องปรุงและวิธีการ

**พล่า** เป็นอาหารประเภทยาที่ใช้เนื้อสัตว์ ซึ่งผ่านการปรุงหรือลวกให้กึ่งสุกกึ่งดิบ แล้วนำไปคลุกกับผักสมุนไพรและเครื่องเทศ ปรุงรสด้วยน้ำยา แต่ถ้าเรียกว่าพล่า ก็ต้องมีการใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำพริกเผา และขิงอ่อนซอยเพิ่มเข้ามาด้วย ทำให้พล่ามีรสและกลิ่นหอมของตะไคร้และสมุนไพรซึ่งไม่มีในยา ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารของภาคกลาง

**สร้างว่า** เป็นอาหารกินเล่นสูตรชาววังที่จัดอยู่ในประเภทยาหรือเครื่องจิ้ม มีที่มาจากอาหารประเภทเครื่องจิ้มของชาวบ้านซึ่งเดิมทำด้วยไตปลา เมื่อมาเป็นเครื่องเสวยในวังจึงต้องปรับปรุงให้ดีขึ้นด้วยการใช้กุ้งมาแทนไตปลา แล้วก็เรียกว่าสร้างว่ากุ้ง เมนูนี้โดดเด่นที่ตัวน้ำจิ้มปรุงด้วยตะไคร้ ขิง หอมแดง ใบมะกรูด สะระแหน่ มะขามเปียก น้ำตาลปีบ และกุ้งนาง คนที่ไม่มีความรู้หากดูเผิน ๆ ก็คล้ายกับยาหรือพล่า แต่สร้างว่าถือเป็นอาหารหรูสไตล์ชาววัง เพราะเสิร์ฟพร้อมเครื่องเคียงที่สลักเสลามาอย่างวิจิตรงดงาม เวลากินก็ใช้ใบผักกรอง ตักเครื่องจิ้มราด



โรยหน้าด้วยปลาดุกฟูและเครื่องเคียงอื่นตามใจชอบจะว่าคล้าย ๆ เฝิงก็ไม่เชิง ความต่างจากยาก็คือความเปรี้ยวของสร้างว่ามาจากน้ำมะขามเปียก (ในขณะที่ยาโดยมากมักเปรี้ยวจากมะนาว) ใช้พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอยแทนพริกชี้หนู มีปลาดุกฟูเป็นเครื่องเคียงกับผักสดซึ่งต่างจากยาและพล่าที่ไม่มีส่วนผสมนี้

**ลาบ** เป็นการทำอาหารประเภทยาแบบอีสาน โดยนำเนื้อที่สุกกึ่งดิบหรือบ้างก็ใช้เนื้อดิบมาสับให้ละเอียดแล้วคลุกกับเครื่องปรุง ได้แก่ น้ำปลา มะนาว และโรยข้าวคั่ว พริกป่น ใบสะระแหน่ ต้นหอมสดซอย และหอมแดงเผา ซึ่งเนื้อที่นำมาทำลาบใช้ได้หลายชนิด ทั้งเนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อปลา เนื้อหมู และเนื้อนก นอกจากนี้ยังสามารถสับสัตว์จำพวกกวาง เช่น ละมั่ง กระเจิง เก้ง หรือแม้แต่ตัวบึ้ง ก็นำมาลาบได้เช่นกัน นิยมกินคู่กับข้าวเหนียวและผักสด

**น้ำตก** ก็เป็นยาแบบอีสานเช่นกัน มีลักษณะเครื่องปรุงรสและใช้ผักเครื่องเทศต่างๆ เหมือนกับลาบทุกประการ ต่างกันเพียงแต่ไม่ใช้เนื้อสับ แต่จะใช้เนื้อย่างหั่นเป็นชิ้น ๆ โดยมากนิยมใช้เนื้อหมูย่างหรือเนื้อวัวย่าง

**ก้อย** เป็นยาแบบอีสานอีกชนิดหนึ่งที่ได้จากการนำเนื้อสัตว์ดิบหรือสุกมาผสมกับน้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำมะนาวหรือผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวอื่น ๆ ใส่พริกป่น ข้าวคั่ว ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ใบมะกรูด ใบสะระแหน่

**ตำ** เป็นการเตรียมอาหารประเภทยาแบบอีสานที่มีผักหรือผลไม้เป็นวัตถุดิบหลักแทนเนื้อสัตว์ ปรุงรสด้วยน้ำปลาหรือน้ำปลาร้า น้ำมะนาวหรือน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ พริกชี้หนู เปรี้ยวจากการคลุกเคล้าส่วนผสมมาเป็นการโขลก

หรือตำในครกไม้เพื่อให้รสชาติเข้าถึงเนื้อวัตถุดิบสามารถใช้ผักและผลไม้หลากหลายชนิดมาตำได้ตามชอบ เช่น มะละกอ แตง ถั่วฝักยาว มะเขือ บางคนชอบใส่ปูตอง ปลาร้า ไข่เค็ม ลงไปตำด้วยเพื่อเพิ่มรสชาติ และบางคนก็ใส่เส้นขนมจีนลงไปตำร่วมด้วย

ยาเป็นเมนูขวัญใจทั้งชาวไทยและผู้คนทั่วโลกที่รักอาหารไทย เพราะรสชาติที่อร่อยจัดจ้าน สามารถใช้วัตถุดิบที่หลากหลาย ทำง่าย ใช้เวลาน้อย ซึ่งมีเงื่อนไขของความอร่อยอยู่ที่ความสดของวัตถุดิบและรสมือของผู้ปรุง และหากผ่านการปรุงอย่างสะอาดถูกสุขอนามัย ใช้วัตถุดิบคุณภาพดี เลี่ยงการใช้สารปรุงแต่งที่เป็นอันตราย ก็ถือเป็นเมนูที่ดีต่อสุขภาพ และช่วยให้เจริญอาหารได้ดีมาก

Yum is Thai spicy mixed salad that can be prepared with variety of meat and vegetables. Thai salad or yum is unique because of its taste that contains sour, salty, sweet and spicy flavors in a balanced combination as well as its flavor from aromatic herbs and spices. Salads that are internationally known as Thai salads, with a few exceptions, fall into four main methods of preparation. In Thai cuisine these are called yum, tum, larb and pla. Thai salads can be served as appetizer snack or eaten as one of the main dishes in a Thai style meal, together with rice or the Thai rice noodle called khanom chin.



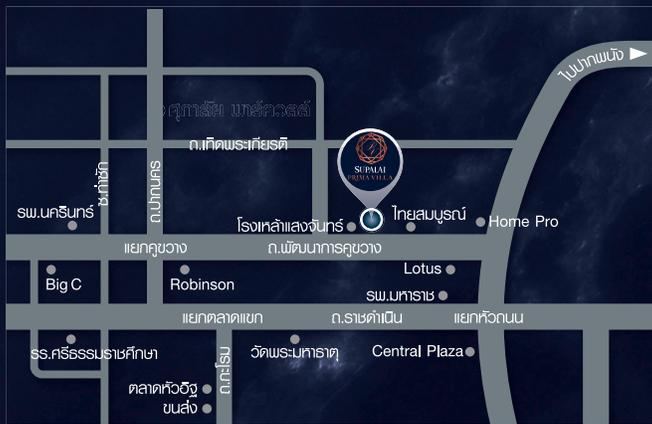
# SUPALAI PRIMA VILLA

PHATTHANAKAN KHU KHWANG

## ศุภาลัย พรีเม้า วิลล่า

พัฒนาการคูขวาง จ.นครศรีธรรมราช

*Express Your Identity  
With Ultimate Living At Supalai.*



**ที่สุดแห่งความเหนือระดับแห่งการอยู่อาศัย**  
กับบ้านเดี่ยวหรูขนาดใหญ่ บนที่ดินเริ่ม 57 - 117 ตร.ว.  
โดดเด่นด้วยทำเลใจกลางเมืองนครฯ ติดถนนพัฒนาการคูขวาง  
พิเศษด้วยระบบ Home Automation ทุกล้าง  
ครบครันทุกฟังก์ชันที่คุณต้องการ ใช้ชีวิตเหนือระดับกับคลับเฮ้าส์  
และสระว่ายน้ำ พร้อมสวนสวยในโครงการ

**ราคาเริ่ม 5-10 ล้าน**



รับข่าวสารโครงการ  
Scan QR Code



**SUPALAI | 1720**

[supalai.com](http://supalai.com) [Supalai Society](https://www.facebook.com/SupalaiSociety) [@supalai](https://www.instagram.com/supalai) [Supalai](https://www.youtube.com/Supalai) [Supalai\\_Society](https://www.facebook.com/SupalaiSociety)

• จำนวนโครงการและจำนวนหน่วย ครอบคลุม ชั้นที่ 1-5 (พื้นที่ดิน) ซุพาลาย, M.Arch. (Housing) U. of Illinois วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมพัฒนา อสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • ฝ่ายโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภาลัย ธรรม  
ศาสตร์ ถนนพระราม 3 แขวงคลองตันใต้ เขตคลองตัน กทม. 10120 งบประมาณบริษัท ครอบคลุม ชั้นที่ 1-5 (พื้นที่ดิน) 2,145,691,561 ล้านบาท (ชำระแล้ว 2,143,079,330 ล้านบาท) • โครงการ ศุภาลัย พรีเม้า วิลล่า พัฒนาการคูขวาง จังหวัด นครศรีธรรมราช  
เมื่อปี 83-3-318 ในโฉนดเลขที่ 44161, 151068, 151067, 53431, 108202-108208, 107439, 47260, 46309, 69355, 68590, 68589, 52024, 165157, 94802, 52795, 55322 เลขที่ 6, 9, 30, 74-82, 84, 95-99, 363, 701, 702, 985 โฉนดที่ดินเลขที่ 21/2563 ที่ดินไม่มีทางหลวง เส้น  
ก่อสร้าง 13 พ.ย. 62 ทางวัดเลขที่ 31 ส.ก. 67 • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ • ผู้ประกอบการและผู้ขายอสังหาริมทรัพย์ ไม่สามารถมี อนุมัติเงินกู้ได้ทันที "ข้อมูลโครงการเบื้องต้น" "ข้อมูลเป็นไปตามที่ บริษัทฯ กำหนด"





# Prosperity in Thai Belief

## สิริมงคลในความเชื่อแบบไทย

ทุกประเทศในโลกมีความเชื่อเกี่ยวกับสิริมงคลที่แตกต่างกันไป แม้แต่ประเทศที่ได้ชื่อว่ามีความสำเร็จด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นแนวหน้าของโลก ก็ยังมีเรื่องราวของสิ่งที่อยู่เหนือเหตุผลทางวิทยาศาสตร์มาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ อย่างเช่นเกร็ดเรื่องเล่าของ พิธีกรรมการกินข้าวโซดดีเสริมความมั่นใจของทีมงานองค์การนาซาในระหว่างปฏิบัติการปล่อยยานอวกาศออกไปนอกโลก ที่เริ่มต้นมาตั้งแต่ปี 1960 ซึ่งว่ากันว่ามีจุดเริ่มต้นมาจากการกินของขบเคี้ยวเพื่อคลายความตึงเครียดในระหว่างการปฏิบัติการที่สำคัญ แต่มีการทำซ้ำๆ กันเรื่อยมาจนกลายเป็นความเชื่อว่าเป็นพิธีกรรมส่วนหนึ่งที่สนับสนุนความสำเร็จและความโชคดีของปฏิบัติการปล่อยยานอวกาศของหน่วยงานระดับโลกนี้ ทำนองเดียวกับพิธีกรรมการเจิมยานพาหนะต่างๆ เรือไปจนถึงอากาศยาน เรือดำน้ำ หรือเรือรบที่มีสมรรถนะสูงส่งด้วยสุดยอดเทคโนโลยีเหนือชั้น ก็ยังเชื่อว่าจะเป็นหนึ่งในสิริมงคลที่ทำให้ยานเหล่านั้นแคล้วคลาดจากภัยอันตรายและความขัดข้องทั้งหลาย

ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นสิริมงคลในวัฒนธรรมไทยเราได้รับอิทธิพลมาจากหลายแหล่ง แต่หากจำแนกแนวทางให้เห็นภาพชัดในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องบ้านช่องเคหสถานและชีวิตประจำวัน ก็สามารถแบ่งได้ออกเป็นแง่มุมที่น่าสนใจและนำไปปฏิบัติตามได้ไม่ยาก ดังนี้

### ทิศมงคล

การออกแบบและจัดองค์ประกอบของสิ่งต่างๆ ในบ้านให้ตรงกับทิศที่ดีว่าเป็นมงคล มีทั้งที่มาจากอิทธิพลความเชื่อแบบพราหมณ์และจากหลักฮวงจุ้ย จึงขึ้นอยู่กับว่าเจ้าของบ้านเลือกใช้ชุดความคิดและความเชื่อจากอิทธิพลไหนเป็นตัวกำหนด โดยทั่วไปบ้านคนไทยจะเลี่ยงการหันหน้า



## คนไทยแต่เดิมจะนิยมใช้เลขคี่ในพิธีกรรมหรือกิจกรรมที่เป็นมงคล ส่วนเลขคู่มักใช้ในพิธีกรรมที่เป็นอวมงคล อย่างการนิมนต์พระในงานมงคลทั่วไป จะนิมนต์พระ= 5 รูป 7 รูป 9 รูป เหตุที่นิมนต์จำนวนคี่ เพื่อจะได้เป็นคู่เมื่อนับพระพุทธรูปด้วย



ไปหาทิศตะวันตก และไม่หันหัวนอนไปทางทิศตะวันตก แต่ในการจัดวางสิ่งของในบ้านหรือปลูกต้นไม้ให้เป็นมงคล จะมีเรื่องของลัคนาราศีเกิดของเจ้าบ้านมาเป็นตัวพิจารณาด้วย เพราะคนที่เกิดในช่วงเวลาที่ต่างกัน จะมีธาตุ และโชคชะตาราศีต่างกัน ทิศที่เป็นมงคลในการวางสิ่งของต่างๆ ของแต่ละคนจึงต่างกันไปด้วย

### สิ่งมงคล

ความเชื่อเรื่องสิ่งมงคลในวัฒนธรรมไทยส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมตามเชื้อชาติ ถ้าเป็นคนไทยเชื้อสายจีน จะเชื่อว่าสีแดงและสีทองคือสีที่เป็นมงคล ในขณะที่สีเหลืองจะสื่อถึงความเป็นผู้ทรงศีลหรือเรื่องราวที่เกี่ยวกับศาสนา แต่ถ้าเป็นอิทธิพลจากพุทธและพราหมณ์ก็จะต่างออกไปอีกอย่างในการใช้ธูปจตุบูชา ธูปสีทองจะใช้เพื่อบูชาพระรัตนตรัยหรือพระอรหันต์ ธูปสีม่วงใช้บูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือดวงวิญญาณลี้ลับ อาทิพระภูมิ เจ้าที่ ธูปสีดำใช้บูชาพระราหู นอกจากนี้ ยังมีความเชื่อเกี่ยวกับการสวมเสื้อผ้าสีตามวัน และการใช้อัญมณีที่มีสีตรงกับสวันเกิดเพิ่มเสริมราศีเป็นการสร้างสิริมงคลตามความเชื่อทางโหราศาสตร์

### จำนวนและตัวเลขมงคล

คนไทยแต่เดิมจะนิยมใช้เลขคี่ในพิธีกรรมหรือกิจกรรมที่เป็นมงคล ส่วนเลขคู่ใช้ในพิธีกรรมที่เป็นอวมงคล อย่างการนิมนต์พระในงานมงคลทั่วไป จะนิมนต์พระ 5 รูป 7 รูป 9 รูป เหตุที่นิมนต์จำนวนคี่ เพื่อจะได้เป็นคู่เมื่อนับพระพุทธรูปด้วย โดยถือคติว่า พุทธูปัมโข มีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน ยกเว้นงานแต่งงาน ตามคติโบราณนิยมนิมนต์พระเป็นคู่ คือ 6 รูป 8 รูป 10 รูป เพราะโบราณท่านถือเป็นเคล็ดให้เจ้าบ่าวเจ้าสาวเป็นคู่กันตลอดไป ไม่แยกกัน แต่ถ้าเป็นงานทำบุญอายุจะนิมนต์พระให้เกินอายุขึ้นไปอีก เช่น ทำบุญอายุ 60 ปี ก็นิมนต์พระ 61 รูป นอกจากนี้

ยังมีเลขมงคลยอดนิยม เช่น เลข 9 เป็นเลขมงคลของไทย เพราะมีเสียงพ้องกับคำว่า ก้าว ซึ่งหมายถึง ก้าวหน้า คนส่วนใหญ่จึงยังคงนำเลข 9 มาใช้เป็นตัวเลขมงคล เช่น เลขที่บ้าน เบอร์โทรศัพท์ หรือวันเริ่มกิจการต่างๆ ส่วนเลข 8 มีทั้งเชื่อว่าเป็นดีและไม่ดี ในคนที่เชื่อว่าดี เนื่องจากรับมาจากจีนที่ว่าเลข 8 เป็นเลขแห่งความร่ำรวย ส่วนที่เชื่อว่าไม่ดี เพราะเลข 8 เป็นเลขราหู แปลว่าทะเลาะวิวาท จะสร้างความเดือดร้อนให้ ส่วนเลขที่ไม่เป็นมงคลในความเชื่อแบบไทยคือ เลข 7 ถือว่าเป็นเลขแห่งความทุกข์ และเลข 6 ที่ทำให้นึกถึงการหกหล่น ตกหล่น ทำอะไรก็ล้มเหลว

### ชื่อที่เป็นมงคล

การตั้งชื่อที่เป็นมงคลตามความเชื่อแบบไทย จะขึ้นอยู่กับการนับวันเดือนปีเกิดของเจ้าของชื่อ แต่โดยทั่วไปจะต้องเลี่ยงคำที่มีความหมายไม่ดี ไม่ไพเราะ และเลี่ยงคำหรือตัวอักษรที่เป็นกาลกิณี คนสมัยก่อนจะต้องไม่ตั้งชื่อให้พ้องหรือเลียนแบบพระมหากษัตริย์ เพราะถือว่าเป็นความไม่สมควร ไม่รู้ที่ต่ำที่สูง ชีวิตจะวิบัติ ไม่เจริญรุ่งเรือง ควรเป็นชื่อที่เหมาะสม และถูกต้องทั้งในหลักโหราศาสตร์ และหลักโลกศาสตร์คือ หลักความเป็นจริงที่มีความหมายดี ไม่ผิดหลักภาษา

นอกจากหลักของความเป็นสิริมงคลแบบไทยที่กล่าวมาแล้ว ยังมีความเชื่อของไทยอีกมากมายที่เกี่ยวกับศาสนา เทพเจ้า การบูชารูปเคารพ และวัตถุต่างๆ เพื่อเป็นสิริมงคล รวมถึงการปลูกพืชที่เสริมโชคชะตาราศี ฯลฯ ซึ่งไม่ว่าใครจะเลือกเชื่อแบบไหน ก็คงไม่ผิดเพราะเป็นลัทธิส่วนบุคคล แต่สิ่งสำคัญคืออย่าลืมนึกว่า สิริมงคลในชีวิตของคนเรานั้น มาจากการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ คนทำดีก็ย่อมจะมีชีวิตที่ดี พบแต่ความสุข ความเจริญรุ่งเรือง และการไม่ไปละเมิดความเชื่อความศรัทธาของผู้อื่น ก็จะทำให้ทุกคนในสังคมที่มีความเชื่อแตกต่างกันอยู่ร่วมกันได้ด้วยสันติสุข



Prosperity is the flourishing, thriving, good fortune and successful social status. Prosperity in Thai belief that often produces profuse wealth including other factors which can be profusely wealthy in all degrees, such as happiness and health, is multicultural influenced.

อ้างอิง:

<http://bpw-honkaen.com/>

[www.thapra.lib.su.ac.th](http://www.thapra.lib.su.ac.th)

[https://moneyhub.in.th/article/ศาสตร์ตัวเลข\\_ความเชื่อระดับอินทรี](https://moneyhub.in.th/article/ศาสตร์ตัวเลข_ความเชื่อระดับอินทรี)

[http://www.thaibabynames.com/astrology\\_thai\\_naming.asp](http://www.thaibabynames.com/astrology_thai_naming.asp)

# Groundwater Banking

## ธนาคารน้ำใต้ดิน

สถานการณ์น้ำในประเทศไทยมีทั้งน้ำท่วม น้ำแล้ง การบริหารจัดการน้ำเพื่ออุปโภคบริโภคนอกจากภาครัฐแล้ว ประชาชนเองต้องหาวิธีเก็บน้ำไว้ใช้ในชีวิตประจำวันและเพื่อการเกษตร หนึ่งในวิธีการบริหารจัดการน้ำใต้ดินแบบครบวงจรที่มีความยั่งยืน คือการกักธนาคารน้ำใต้ดิน ซึ่งไม่ว่าคุณจะเป็นเกษตรกรรายใหญ่ หรือปลูกอะไรเล็กๆ น้อยๆ ในสนามข้างบ้าน ก็สามารถกักธนาคารน้ำใต้ดินได้ แต่การพิจารณาว่าควรทำหรือไม่ ก็ต้องดูตามสภาพพื้นที่และความคุ้มค่าในการลงทุน

หลักการของธนาคารน้ำใต้ดิน คือก่อนนำน้ำมาใช้ต้องมีกระบวนการเติมน้ำเข้าไปเก็บไว้ที่ชั้นน้ำใต้ดิน เปรียบเหมือนการฝากเงินในธนาคารไว้ก่อน จึงจะสามารถถอนมาใช้ได้ การเก็บน้ำฝนที่ตกลงมาในช่วงฤดูฝนไปเก็บไว้ยังชั้นน้ำใต้ดินจะเป็นการป้องกันการเสียดุลของน้ำใต้ดิน โดยธนาคารน้ำใต้ดินนี้มี 2 แบบ คือ ระบบเปิดและระบบปิด

**ธนาคารน้ำใต้ดินระบบเปิด** คือการเปิดผิวดินให้สามารถใช้น้ำในระดับผิวดินได้เลย มีการขุดบ่อขนาดใหญ่ตามความเหมาะสมของพื้นที่และชั้นดิน โดยเจาะพื้นบ่อเป็นหลุม 3 หลุมให้ลึกถึงชั้นหินอุ้มน้ำ และมีช่องสำหรับถ่ายเทอากาศจากโพรงใต้ดินเมื่อถูกน้ำเข้าไปแทนที่ซึ่งน้ำที่นำมาเก็บจะมาจากหลายแหล่งด้วยกัน เช่น น้ำฝน หรือน้ำจากการทำธนาคารน้ำใต้ดินระบบปิด เมื่อน้ำถูกเติมลงชั้นใต้หินอุ้มน้ำปริมาณมากพอ น้ำจะเอ่อล้นมาที่บ่อโดยอัตโนมัติ ซึ่งเกษตรกรสามารถสูบน้ำจากบ่อนี้มาใช้ได้ทันที วิธีนี้จะช่วยให้เกษตรกรไม่ต้องขุดเจาะหาแหล่งน้ำหรือสูบน้ำจากแหล่งน้ำไกลๆ ประหยัดพลังงานช่วยลดค่าใช้จ่าย

**ธนาคารน้ำใต้ดินระบบปิด** ใช้หลักการขุดบ่อเพื่อส่งน้ำไปเก็บไว้ที่ชั้นน้ำบาดาล ขนาดและความลึกของบ่อขึ้นอยู่กับสภาพและชั้นดินของแต่ละพื้นที่ โดยขุดบ่อให้ลึกถึงชั้นหินอุ้มน้ำใต้วงรอยนต์เพื่อป้องกันขอบบ่อพังทลาย จากนั้นใส่วัสดุที่ทำได้ในพื้นที่ เช่น ขวดน้ำ (ใส่น้ำ 1 ใน 3 ส่วน) ท่อนไม้ หรือเศษปูนให้เต็มช่องว่างด้านนอกขวงรอยนต์ แล้วนำท่อ PVC มาวางตรงกลางบ่อเพื่อเป็นช่องระบายอากาศ นำวัสดุ



ชนิดเดียวกับที่ใส่ช่องว่างด้านนอกมาเติมใส่ช่องว่างด้านในให้เต็ม ด้านบนคลุมด้วยผ้าไนลอนทับด้วยก้อนหิน และตามด้วยหินละเอียด เพื่อเป็นตัวกรองไม่ให้เศษดินหรือขยะอุดตันในบ่อ เมื่อฝนตกลงมาน้ำจะไหลสู่ชั้นใต้ดินโดยตรงลงไปสู่ธนาคารน้ำใต้ดินที่ทำขึ้นมา

**ประโยชน์ของธนาคารน้ำใต้ดิน** มีหลายอย่าง เช่น แก้ปัญหาน้ำท่วมได้ เพราะน้ำจะซึมลงใต้ดินได้ดีขึ้น แก้ปัญหาก็แล้ง เพราะสามารถสูบน้ำจากธนาคารน้ำใต้ดินใช้ได้เมื่อต้องการ แก้ปัญหาน้ำเค็มเพราะมวลน้ำเค็มจะมีน้ำหนักมากกว่าน้ำจืด ดังนั้น น้ำเค็มจึงอยู่ด้านล่าง และยังช่วยแก้ปัญหา น้ำสกปรก เพราะระบบน้ำแบบปิดจะช่วยกรองน้ำให้สะอาดขึ้น

ก่อนที่จะทำธนาคารน้ำใต้ดิน ควรศึกษาข้อมูลอย่างละเอียด ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพราะพื้นที่ในการทำธนาคารน้ำใต้ดินควรได้รับการคัดเลือกและออกแบบโดยผู้เชี่ยวชาญหรือ

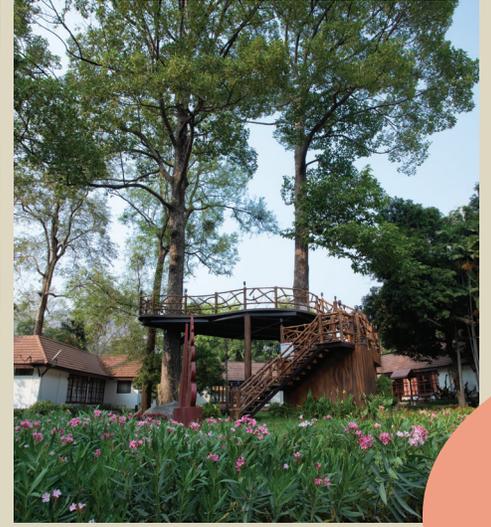
หน่วยงานด้านธรณีวิทยา วิศวกร เพื่อป้องกันความผิดพลาดและผลกระทบข้างเคียงที่จะเกิดกับสิ่งแวดล้อม และเพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด คุ่มค่าต่อการลงทุน ซึ่งจะเป็นการบริหารจัดการน้ำเพื่อการเกษตรและอุปโภคบริโภคที่ยั่งยืนโดยแท้จริง

Groundwater banking is a water management mechanism designed to increase water supply reliability. Groundwater can be created by using dewatered aquifer space to store water during the years when there is abundant rainfall. It can then be pumped and used during years that do not have a surplus of water.

อ้างอิง : <http://www.mitrpholmodernfarm.com/news/>

# SUPALAI PASAK RESORT HOTEL & SPA

“ที่สุดของ รีสอร์ทสีเขียวแค่... สะบุรี”



ขอต้อนรับท่านด้วยบรรยากาศอันอบอุ่น  
ท่ามกลางธรรมชาติ สายน้ำ และขุนเขา  
ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เติมเต็มความสุข  
ให้กับชีวิต และคืนธรรมชาติให้กับโลกใบนี้

Welcome our guests to the heart of nature  
by the river and embracing mountain.  
To experience the happiness and joy  
of eco-travel



สำรองห้องพักและสัมมนา  
☎ (036) 200-630 ☎ (02) 683-3155  
☎ (090) 656-9952-3 ☎ (02) 725-8888 ต่อ 126, 127, 128

(ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่)  
www.supalaipasakresort.com E-mail : pasak@supalai.com

f Supalai Pasak Resort & Spa LINE @supalaipasakresort

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข  
• เมื่อชำระค่าห้องพัก พร้อมอาหารเช้า 1,000 บาท  
รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารเสริมเครื่องดื่ม  
ตั้งแต่วันที่ - 24 ธ.ค. 64 เท่านั้น  
(กรุณาสั่งในส่วนนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในกรณีเข้าพัก)  
ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

# Prefabricated Swimming Pool

สระว่ายน้ำสำเร็จรูป



ดิฉันปรึกษาเพื่อนๆ ที่ทำงานเรื่องสระว่ายน้ำ หลายคนแนะนำให้ติดตั้งสระว่ายน้ำสำเร็จรูป เพราะประหยัดค่าใช้จ่ายมากกว่าสระว่ายน้ำคอนกรีต ฟังไปฟังมาก็เริ่มรู้สึกสับสน ช่างยิ้มมีความเห็นอย่างไรบ้างคะ

สระว่ายน้ำสำเร็จรูปกำลังได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ ครับ เนื่องจากการติดตั้งที่สะดวก ราคาถูก น้ำหนักเบา และดูแลง่าย ตอบโจทย์คนที่ไม่มีพื้นที่บริเวณบ้านจำกัด มีให้เลือก 2 แบบ คือสระไฟเบอร์กลาสส์ และสระ PVC

สระไฟเบอร์กลาสส์ ผลิตจากวัสดุที่ใช้ในการผลิตเรือ และเครื่องบิน มีความคงทนและแข็งแรงมาก ทนได้ต่อทุกสภาวะอากาศไม่ว่าจะร้อนหรือเย็นจัด มีอายุการใช้งานระหว่าง 30-40 ปี เมื่อใช้ไปนานๆ มักไม่ค่อยเกิดปัญหา จุดเด่นของสระว่ายน้ำประเภทนี้ คือ

- ทนต่อรังสี UV ได้ดี ไม่เกิดปัญหาเรื่องความเปราะบางเมื่อต้องโดนแสงแดดบ่อยๆ วัสดุสามารถป้องกันรอยขีดข่วนได้ดี ทั้งรอยข่วนจากการเล่นเด็ก และรอยจากการขีดขีด
- มีน้ำหนักเบา ขนย้ายได้สะดวกเมื่อต้องนำไปติดตั้งในสถานที่ต่างๆ ไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องการรั่วซึมเนื่องจากวัสดุมีความเหนียว
- ติดตั้งง่าย เมื่อเจ้าของบ้านเตรียมพื้นที่ตั้งสระเรียบร้อยแล้วก็นำสระมาลงได้เลย ประหยัดเงินและเวลา แต่การติดตั้งจะคล้ายกับการติดตั้งสระว่ายน้ำระบบคอนกรีตคือต้องขุดดินให้มีขนาดที่สามารถรองรับขนาดสระว่ายน้ำได้



การติดตั้งสระว่ายน้ำแบบนี้มีข้อเสียบ้างคือ รูปทรงให้เลือกไม่มากนัก หากต้องการรูปแบบพิเศษจะต้องสั่งทำ และหากเกิดความเสียหาย เช่น มีรอยแตกหรือรอยร้าว อาจจะต้องเสียเวลาในการซ่อม

สระ PVC ผลิตขึ้นมาจาก PVC ที่มีความเหนียวพิเศษ มีความคงทนรองรับน้ำในปริมาณหลายลูกบาศก์เมตร มีให้เลือกหลายขนาด ไม่ว่าจะเป็นสระขนาดเล็กสำหรับเด็กอ่อน สระสำหรับสัตว์เลี้ยง จนถึงสระขนาดใหญ่สำหรับหลายคน ง่ายต่อการติดตั้ง เมื่อเล่นเสร็จเพียงแค่ระบายน้ำออกก็สามารถเก็บขึ้นได้เลย มีข้อดีคือ

- สามารถใช้ได้กับเด็กอ่อน เพราะวัสดุที่ใช้ในการผลิตไม่มีผลกระทบต่อร่างกายเด็ก และสระมีให้เลือกหลายขนาด บ้านไหนที่ต้องการให้ลูกน้อยได้ว่ายน้ำก็สามารถเลือกใช้ได้ หรือบางบ้านที่ต้องการมีสระว่ายน้ำสำหรับสัตว์เลี้ยงก็สามารถนำไปใช้ได้เช่นกัน
- ติดตั้งเองได้ง่าย โดยโครงสร้างของสระมีความแข็งแรงไม่แพ้สระประเภทอื่นๆ เลย ที่สำคัญหากสระรั่วหรือเกิดปัญหาสามารถแก้ไขได้เอง แต่การใช้สระว่ายน้ำ PVC นี้ก็มีข้อเสียอยู่บ้าง หากเจ้าของสระไม่ศึกษาข้อมูลการดูแลรักษาให้ดีอาจทำให้สระพังและเสียหายได้ง่าย เช่น ไม่ควรตั้งสระในบริเวณที่มีหินแหลมคม เพราะสระอาจจะรั่วได้ง่าย รวมถึงสิ้นเปลืองน้ำในกรณีที่ต้องทำความสะอาดและเก็บสระว่ายน้ำหลังจากใช้งาน

Prefabricated in-ground pools, most commonly known as fiberglass pools and/or PVC pools, are fully manufactured before they ever leave the factory. Fiberglass swimming pool is lightweight, easy to move when it needs to be installed in different locations with less problem with leakage due to the sticky material. PVC pool is easy to install and fix but requires more careful maintenance because it easily leaks.

# Selection of Paint Types for Different Surfaces

การเลือกชนิดสีให้เหมาะกับพื้นผิว



ผมกำลังจะแต่งบ้านใหม่ครับ นังหาไอเดียการตกแต่งจนได้แบบที่ทูกใจ ตอนนั้ก็เลยเริ่มหาซื้อเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ ที่ เล็งไว้ แต่เหมือนจะติดปัญหาเรื่องชนิดของสีเพราะมีหลากหลายเต็มไปหมด ไม่รู้ว่าควรจะใช้แบบไหน เริ่มจากตรงไหนดี

เริ่มแรกก็จะงงหน่อยแหละครับ เพราะผลิตภัณฑ์สีทาบ้านไม่ได้มีการ แบ่งประเภทเพียงแต่ชนิดทากายในและทากายนอก ซึ่งเราเคยได้บอกเล่ากันไว้ บ้างแล้วในเล่มก่อน ๆ แต่ยังมีแบ่งแยกตามประเภทของพื้นผิววัสดุอีกด้วย

**สีทาผนังคอนกรีต** โดยมากจะเป็นสีน้ำอะคริลิกหรือสีน้ำพลาสติก เป็นชนิดที่เราคุ้นเคยกันมากที่สุด ใช้น้ำเป็นตัวทำละลาย เหมาะสำหรับใช้ทา บนพื้นผิวที่เป็นปูน ซีเมนต์ คอนกรีต แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ สีทา กายนอกและสีทากายใน โดยสีทากายนอกจะมีส่วนผสมหลายอย่าง que เพิ่ม ความคงทนให้สีติดได้ทนนาน กันความชื้นและเชื้อรา รวมไปถึงความร้อน และแสงแดดได้เป็นอย่างดี ไม่หลุดลอกหรือซีดจางได้ง่าย ปกปิดรอยร้าวได้ ดีเยี่ยม ทำความสะอาดรอยเลอะคราบสกปรกต่างๆ ได้ง่ายโดยไม่ทำให้ เนื้อสีนั้นเสียหาย ในขณะที่สีทากายในจะเป็นเนื้อสีเกือบ 100 เปอร์เซ็นต์ โดยไม่มีส่วนผสมของสารอื่น นอกจากบางยี่ห้อที่มีการเพิ่มคุณสมบัติพิเศษ



เข้าไป ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการช่วยเสริมให้บ้านดูมีสีสัน ทาทับสีรองพื้นแล้ว เพิ่มความโดดเด่นให้กับผนัง สามารถขีดทำความสะอาดคราบน้ำ สิ่งสกปรก ได้ง่าย

**สีงานไม้** ใช้ทาเฟอร์นิเจอร์ไม้และส่วนที่เป็นไม้ภายในบ้าน สีทาไม้ แบ่งออกได้เป็นสองประเภท คือ สีรองพื้น และสีทาไม้จริง สีทาไม้ไม่ได้มี จุดประสงค์เพียงแค่การตกแต่งเท่านั้น แต่ยังช่วยรักษาเนื้อไม้ โดยเฉพาะ งานไม้ภายนอก การเลือกสีที่เหมาะสมกับการใช้งาน และการดูแลทาสีใหม่ เมื่อสีเดิมหมดอายุ จะช่วยยืดอายุของโครงสร้างไม้ให้อยู่ได้นาน

**สีน้ำมัน** ใช้ทาเพื่อรองพื้นวัสดุปูน คอนกรีต ทาก่อนที่จะทาสีจริง ทับลงไป เพื่อลดความเป็นกรดของพื้นปูนและคอนกรีต ทำให้สีที่ลงจริง สามารถยึดเกาะกับวัสดุได้ดีขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพการยึดเกาะของสีทับหน้า หรือวัสดุฉาบตกแต่งกับผนังฉาบปูนให้ดียิ่งขึ้น โดยทั่วไปสีรองพื้นปูนจะมีอยู่ 2 ชนิดคือ สีรองพื้นปูนใหม่ และสีรองพื้นปูนเก่า ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการ นำไปใช้ต่างกัน

**สีกันสนิม** ใช้ทาวัสดุเหล็ก มักใช้ทาก่อนที่จะลงสีน้ำมันทับลงไปอีกที่ สีกันสนิมเป็นสีรองพื้นที่ใช้ทาลงบนวัสดุเพื่อให้สีเคลือบติดกับวัสดุนั้น ช่วยไม่ให้เหล็กเกิดสนิมหรือช่วยชะลอระยะเวลาการเกิดสนิมให้ยืดออกไป

รู้จักความแตกต่างของสีแต่ละชนิดแล้ว ก็อย่าลืมเลือกสีที่เหมาะสมกับ พื้นผิวการใช้งานของเรามากที่สุดนะครับ เพื่อที่จะได้สีที่สวยงามถูกใจและ อยู่ทนทาน เคียงคู่บ้านของเราไปนาน ๆ ครับ

Choosing the right paint type for the right texture and right location can make home decoration to be more efficient and more beautiful with less headache. The paint type that is suitable for each surface also has the properties to maintain the durability of the painted surfaces.

# Lucky Colors

## สีนำโชค

การใช้สีเป็นส่วนหนึ่งในอารยธรรมของมนุษยชาติตลอด ภาพเขียนสีบนผนังถ้ำ หรือบนพื้นผิวเครื่องปั้นดินเผา บ่งบอกว่ามนุษย์เรามีการใช้สีตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ สมัยโบราณการใช้สีเขียนภาพจำกัดอยู่เพียง 4 สี คือ สีดำ สีขาว สีดินแดง และสีเหลือง โดยเป็นสีที่เกิดขึ้นจากวัตถุในธรรมชาติ เช่น สีดำจากเขม่าไฟ สีเหลืองจากยางไม้ สีครามจากต้นไม้ เป็นต้น สมัยหลังที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้เกิดอารมณ์แตกต่างกันไป และสียังเป็นส่วนหนึ่งของความเชื่อ ว่าสีที่เป็นมงคลจะช่วยให้โชคดี มีโชคลาภร่ำรวยด้วยทรัพย์สินเงินทอง มีเสน่ห์เป็นที่เมตตาเป็นที่รักต่อผู้อื่น

ความเชื่อเรื่องสีของจีนที่อิงตามหลักฮวงจุ้ย เป็นหนึ่งแนวทางที่มีผู้สนใจมากทั่วโลก เพราะนอกจากประเทศจีนจะมีประชากรมากที่สุดในโลกแล้ว คนจีนยังแผ่ขยายไปอาศัยอยู่ทุกทวีป สีที่เชื่อว่าจะนำความโชคดี นำโชคลาภมาให้ ได้แก่

**สีแดง** สีแห่งความเป็นมงคล ความรุ่งเรือง มีพลังอำนาจ ส่งผลให้กระตือรือร้น เต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์ในการทำงาน ทำให้สามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จบรรลุเป้าหมาย

**สีเหลือง** สีแห่งความมั่นคง ความสมบูรณ์ ความกระปรี้กระเปร่า เป็นพลังแห่งความสดชื่น และความหวัง

**สีเขียว** มีความหมายต่อการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เป็นสิริมงคล ส่งผลให้มีความอุดมสมบูรณ์ เจริญงอกงาม นำความรุ่งเรืองสดใสมาให้

**สีม่วง** ทรงพลังและหนักแน่น เป็นสีมงคลแห่งโชคลาภและวาสนา เพิ่มเสน่ห์ ส่งผลให้เกิดความมั่งคั่งบริบูรณ์



ในทางฮวงจุ้ย ยังมีสีที่ส่งผลให้เกิดความโชคดี มีเงินทองอำนาจวาสนา ได้แก่ สีดำ สีเทา สีน้ำตาล สีส้ม สีชมพูโอลด์โรส สีเขียวอมฟ้า สีฟ้า ฯลฯ

นอกจากนี้ ยังมีความเชื่อเรื่องสีนำโชคประจำวันเกิด ได้แก่ สีเขียวและสีชมพูสำหรับคนเกิดวันอาทิตย์ สีม่วงและเขียวสำหรับคนเกิดวันจันทร์ สีส้มและสีทองสำหรับคนเกิดวันอังคาร สีเขียวและสีน้ำเงินเข้มสำหรับคนเกิดวันพุธ สีแดงสำหรับคนเกิดวันพฤหัสบดี สีแดงและสีฟ้าสำหรับคนเกิดวันพฤหัสบดี สีชมพูสำหรับคนเกิดวันศุกร์ สีฟ้าและน้ำเงินสำหรับคนเกิดวันเสาร์

แม้สิ่งเหล่านี้จะเป็นความเชื่อเฉพาะบุคคล แต่ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องเสียหายที่เราจะเลือกสีนำโชคเหล่านี้มาใช้ในชีวิตประจำวัน ถือเป็นโอกาสเอาฤกษ์เอาชัย เสริมสิริมงคลให้สถานการณ์ในชีวิตสำเร็จราบรื่น และเป็นกำลังใจให้ตัวเอง

Colors are important to Chinese culture as they are endowed with lucky meanings. The three main lucky colors considered lucky in people's daily lives as well as on special occasions are red, yellow, and green. Red represents fire and is the most popular color in China. Yellow, corresponding to earth, symbolizes royalty and is reserved for the emperor. Green is the color of wealth, fertility, regeneration, hope, harmony and growth. Green also represents pure and clean.

อ้างอิง :  
[www.the-than.com/saranalu/D/3.html](http://www.the-than.com/saranalu/D/3.html)  
[www.beger.co.th/](http://www.beger.co.th/)  
[www.chinahighlights.com](http://www.chinahighlights.com)



ความเชื่อเรื่องสีของจีน  
ที่อิงตามหลักฮวงจุ้ย  
เป็นหนึ่งในแนวทางที่มีผู้สนใจ  
มากทั่วโลก



# SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA

The Finest Gems Hidden on the World-Renowned Island of Phuket



ห้องพักรับชมวิวทะเลได้ทุกห้องท่ามกลางธรรมชาติอันบริสุทธิ์สงบงดงามของหมู่เกาะชายฝั่งทะเลอันดามัน ยากจะหาที่แห่งใดเทียบได้ พร้อมสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ 2 สระ ห้องประชุมสัมมนาขนาดใหญ่ และภัตตาคารอาหารนานาชาติ ผ่อนคลายเติมรูปแบบกับสปามืออาชีพ เพื่อวันพักผ่อนที่คุณประทับใจไม่รู้ลืม

Available with 182 sea view rooms, 2 swimming pools, Conference rooms with capacity for up to 500 persons, Restaurant with panoramic bay view and Supalai Spa.

## SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA

For reservations, please call

Direct to hotel: 66(0) 76 302 302 Bangkok Office : 66(0) 2725-8888 Ext. 177-180

E-mail : reservation@supalaiphuket.com www.supalaiphuket.com



โปรโมชัน

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข

- เมื่อชำระค่าห้องพัก ณ วันที่เข้าพัก ทุก 1,000 บาท รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารและเครื่องดื่ม ณ ห้องอาหารพาโน ตั้งแต่วันที่ - 24 ธ.ค. 64 เท่านั้น (กรุณาติดต่อส่วนนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในการเข้าพัก) ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชันอื่นได้

# Color Up Your Life

## เติมสีสันให้ชีวิตสดใส

“ปัญหาทั้งหมดของมนุษยชาติเกิดจากการที่มนุษย์ไม่สามารถนั่งเฉยๆ ในห้องคนเดียวได้” คำกล่าวของ Blaise Pascal นักคณิตศาสตร์และนักปรัชญาชื่อดัง ทำให้เราพอเข้าใจได้ว่า เหตุใดในแต่ละวันเราจึงได้ยินคำโฆษณาชวนเชื่อจากสินค้าและบริการต่างๆ มากมาย ถึงวิธีการอันหลากหลายที่ช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตอันแสนจืดชืดให้มีสีสันสดใส ซึ่งเนื้อหาของโฆษณาเหล่านั้นก็หนีไม่พ้นการชักชวนให้เราซื้อสินค้าหรือบริการต่างๆ ที่อ้างว่าจะทำให้ชีวิตเราดีขึ้นไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง

ไม่ใช่เรื่องแปลกที่คนเราจะปรารถนาสิ่งนั้น สิ่งนี้ที่แปลกใหม่เข้ามาทำให้ชีวิตตื่นเต้น มีชีวิตชีวา ไม่ว่าคนผู้นั้นจะยากดีมีเงิน หรือร่ำรวยล้นฟ้า ชนิดที่มองจากภายนอกแล้วมีชีวิตสมบูรณ์แบบจนไม่น่าจะอยากได้อะไรอีก ธรรมชาติของคนก็ยังคงต้องการสิ่งที่ดีกว่าเดิมหรือมากกว่าเดิมเสมอ ซึ่งพฤติกรรมนี้ก็เป็นที่มาของ ‘ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ในการดำรงชีวิตตามหลักของมาสโลว์’ ที่แบ่งสิ่งที่มนุษย์ต้องการออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ (1) ความต้องการทางกายภาพ (2) ความต้องการความปลอดภัย (3) ความต้องการทางสังคม (4) ความต้องการการยกย่อง ชื่อเสียง เกียรติยศ และเหนือสิ่งอื่นใดคือ (5) ความต้องการสูงสุดที่จะมาเติมเต็มความสมบูรณ์แบบในชีวิต ซึ่งแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน และหากอ้างตามทฤษฎีดังกล่าวก็จะอธิบายได้ว่า ความต้องการเหล่านี้จะเกิดขึ้นต่อเนื่องกันเป็น

ลำดับขั้นขึ้นไป โดยสิ่งที่อยู่ชั้นล่างสุดคือความต้องการพื้นฐานทางกายภาพ และชั้นสูงๆ ขึ้นไปเป็นเรื่องทางอารมณ์ ความคิด และจิตใจ และมองว่าส่วนใหญ่คนที่สามารถบรรลุความต้องการมาถึงขั้นสูงสุดนี้ มักมุ่งสู่การทำประโยชน์เพื่อสังคม ดังที่เราได้ยินข่าวบ่อยๆ ว่า มหาเศรษฐีระดับโลกหลายคน เมื่อสำเร็จร่ำรวยจนไม่รู้จะไขว่คว้าอะไรต่อดีแล้ว ก็จะหันมาอุทิศเงินทองส่วนใหญ่ของตนให้การกุศล

ทฤษฎีของมาสโลว์ได้ปิดท้ายด้วยข้อสรุปที่ตั้งอยู่บนหลักสมมติฐาน 3 ข้อ คือ

1. มนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอและไม่มีที่สิ้นสุด
2. ความต้องการของมนุษย์จะถูกเรียงตามลำดับความสำคัญ
3. ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้ว จะไม่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรมอื่น

ข้อสมมติฐานตามทฤษฎีนี้เป็นคำอธิบายได้ว่า เพราะเหตุใดสีสันใหม่ๆ ในชีวิตจึงเป็นสิ่งที่คนทั่วไปโหยหากันอยู่เรื่อยๆ จึงไม่ผิดอะไรที่เราจะรู้สึกที่ต้องเปลี่ยน ต้องทำ หรือต้องแสวงหาอะไรสักอย่างมาเติมเต็มชีวิตตลอดเวลา แต่คำถามคือ เราควรทำอย่างไรจึงจะเติมสีสันให้ชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์และยั่งยืน แทนการเติมแล้วเติมอีกแต่กลับไม่รู้สึกเติม เช่น เปลี่ยนโทรศัพท์รุ่นใหม่ เปลี่ยนรถใหม่ เดินทางไปท่องเที่ยวที่ใหม่ๆ หาของกินแปลกๆ ใหม่ๆ มาลิ้มลอง ซึ่งสร้างความรู้สึกพิเศษได้แค่ชั่วครู่ชั่วยาม แล้วก็ต้องไล่ล่าหาใหม่ไปเรื่อยๆ ไม่สิ้นสุด อีกทั้งยังเป็นภาระทางเศรษฐกิจสำหรับบางคนที่ไม่ได้มีเงินถุงเงินถัง

หากทฤษฎีของมาสโลว์เป็นความจริงทั้งหมด คำตอบอาจเป็นไปได้ว่า คนเราควรผ่านการไต่ระดับความต้องการขึ้นมาจนเกือบทุกขั้นก่อน จึงจะสามารถเข้าถึงความต้องการระดับสูงส่งที่เป็นนามธรรมในระดับจิตวิญญาณได้ เช่น อยากจะเปลี่ยนแปลงโลก อยากอุทิศตนเพื่อเพื่อนมนุษย์ หรือเพื่ออุดมการณ์อันยิ่งใหญ่ บางประการ พุดต่างๆ คือต้องพ้นจากความลำบากในเรื่องปากท้อง มีความปลอดภัยในชีวิต มีสถานะที่ดีหรือมีความสำคัญในระดับหนึ่งแล้วเท่านั้นถึงจะมีปัญญาคิดเรื่องอื่นที่เหนือไปกว่านั้นได้ นั่นคือทฤษฎีนี้กำลังบอกเราว่า คนที่ที่ยังต้องห่วงว่าพรุ่งนี้จะกินอะไร ส่วนใหญ่คงไม่มีกะจิตกะใจไปคิดเรื่องกอบกู้โลก

ในทางกลับกันอาจหมายถึงว่า ถ้ามีใครสามารถควบคุมความต้องการในระดับพื้นฐานไม่ให้มากมายเกินไปนัก เขาก็จะเติมเต็มความ



ต้องการในระดับ 4 ชั้นล่างๆ ได้เร็ว และทำให้สามารถเข้าถึงความต้องการที่เป็นอุดมการณ์อันสูงส่งของชีวิตได้เร็วขึ้นกว่าคนทั่วไป ยกตัวอย่างคนกลุ่มนี้ก็เช่น พระสงฆ์หรือนักบวชที่สามารถบำเพ็ญตนให้ละความต้องการทางโลกให้เหลือน้อย หรือหมดไปอย่างเด็ดขาด พวกเขาจะใช้เวลาและพลังงานส่วนที่เหลือเกือบทั้งหมดไปกับการเติมเต็มความต้องการในเชิงอุดมคติได้เต็มที่นั่นเอง

แต่ทั้งนี้ก็ได้หมายความว่า เราจะต้องเปลี่ยนไปดำเนินชีวิตในแบบผู้ทรงศีลที่จะต้องสละความต้องการทางโลกเพื่อการบรรลุธรรมขั้นสูงกับทุกคน การมีความสุขกับแค่ได้กินได้เที่ยว ได้เปลี่ยนรถ ก็ไม่เสียหายอะไร トラบใดที่เราไม่รู้ลึกเป็นทุกข์ เบื่อหน่าย หรือรู้สึกว่างเปล่าสักๆ อยู่ภายใน แต่หากเมื่อใดก็ตามที่เราเริ่มตระหนักว่า ชีวิตเรากำลังปรารถนาบางสิ่งที่มีความหมายมากกว่านั้น เราก็คควรเรียนรู้ที่จะตั้งสติ คิดและใคร่ครวญให้พบกับคำตอบว่า สิ่งที่มีความหมายหรือมีคุณค่าที่แท้จริงสำหรับเราคืออะไร มีสิ่งใดที่ทำให้เรารู้สึกอึดอัด รู้สึกตีฟงพองใจ และรู้สึกสงบสุขได้บ้าง โดยไม่เบื่อหน่ายและไม่รื้อรันทกับความต้องการที่ไม่สิ้นสุด ไม่รู้สึกว่าต้องทำไปเพื่อแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับใคร และที่สำคัญ สิ่งที่มีคุณค่านั้นอาจไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่ในสายตาใครนอกจากความพอใจลึกๆ ของเราเอง

มีคนไม่มากในโลกที่จะมีโอกาสบรรลุความปรารถนาแท้จริงในชีวิตของตน ส่วนใหญ่ไม่ใช่เพราะเขาต่อความสามารถหรือขาดโอกาสที่จะทำฝันให้เป็นจริง แต่เป็นเพราะขาดโอกาสที่จะทำความเข้าใจตัวเองให้ถ่องแท้ ทำให้ไม่สามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตัวเอง ไม่ได้วางแผนการดำเนินชีวิตเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้แต่ปล่อยให้ชีวิตไปตามกระแสสังคมหรืออิทธิพลของสิ่งแวดล้อม แต่ละช่วงของชีวิตก็สัมผัสได้แค่ความสุขวาบวาบผิวดินที่มาจากการแข่งขันเปรียบเทียบกับกติกาของโลกทุนนิยม ที่ใช้วัตถุเป็นเครื่องชี้วัดความสำเร็จ ใช้มูลค่าเป็นตัวตัดสินคุณค่า มีภาระให้ต้องเติมเต็มสิ้นแก่ชีวิตด้วยสิ่งไหนสิ่งนี้ต่อไปไม่สิ้นสุด ในขณะที่การแต่งแต้มความสุขใส่ให้ชีวิตในระดับจิตวิญญาณนั้น มาจากการให้ความสำคัญกับความรู้สึกนึกคิดภายใน สามารถพิจารณาเห็นสิ่งที่มีคุณค่าหรือเป้าหมายที่สำคัญต่อจิตใจ และพิจารณาถึง



สิ่งที่จำเป็นจริงๆ สำหรับการบรรลุเป้าหมายนั้นก็คือการจัดสรรเวลาที่เหมาะสมให้กับการเรียนรู้ฝึกจิตลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ในชีวิตให้เหมาะสม ลดทอนการเสียเวลากับสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์กับเป้าหมายลงให้เหลือน้อยที่สุด เพื่อจะได้เอาเวลามาททุ่มเทให้กับสิ่งที่สำคัญ สิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือมีความหมายกับเราจริงๆ ให้มากที่สุด เปรียบได้กับการบรรจงแต่งแต้มชีวิตของเราอย่างประณีต อย่างมีศิลปะ ด้วยสีที่สวยงามลงตัว ด้วยเส้นสายลวดลายที่ละเอียดอ่อนงดงาม ไม่ใช่แค่แต้มสีเลอะเทอะฉูดฉาดไปทั่วเพราะเสียงกระซิบของนักการตลาดที่คอยกระตุ้นกิเลสรายวัน

เพราะสิ่งที่ทำให้คนบางคนมีความสุขสงบจริงๆ อาจไม่ต้องจำเป็นถึงขั้นเปลี่ยนแปลงโลก แต่อาจเป็นแค่การปลูกต้นไม้เพียงไม่กี่ต้น ฝ้าดูการเจริญเติบโต พิจารณาให้เห็นความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ ไม่ใช่เพื่อการเก็บเกี่ยวดอกผลของตนไม้นั้นมาเลี้ยงชีพ บางคนมีความสุขอยู่กับชีวิตในห้องทดลอง คิดค้นยาเพื่อรักษาโรคร้าย บางคนมีความสุขกับการเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ การออกแบบสิ่งใหม่ๆ บางคนมีความสุขกับการวาดรูปที่ไม่ได้ทำไปเพื่อเงินทองหรือชื่อเสียง ในขณะที่บางคนอาจมีความสุขกับการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ช่วยสัตว์ที่เดือดร้อน และสิ่งที่ทำให้ชีวิตของคนบางคนมีสีสันสดใสไม่เสื่อมคลาย อาจเป็นแค่การได้รักและปรารถนาดีกับใครสักคนด้วยความจริงใจไปจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต

การเชื่อมโยงเรื่องของการแต่งเติมสีสันของชีวิตเข้ากับ ‘ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ในการดำรงชีวิตตามหลักของมาสโลว์’ นั้นมองเผินๆ อาจจะดูเหมือนไม่เกี่ยวข้องกัน แต่หากคิดลึกๆ จะเห็นว่าเป็นเรื่องเดียวกัน เพราะเมื่อก้าวพ้นจากการขึ้นของการตอบสนองความต้องการทาง

กายภาพและความปลอดภัยในชีวิตแล้ว ส่วนอื่น ๆ ที่เหลือเป็นเรื่องของความรู้สึกนึกคิดซึ่งมาจากการปรุงแต่งขึ้นทั้งสิ้น ไม่ต่างกับการวาดภาพและระบายสีเส้นต่างๆ ขึ้นมาตามจินตนาการ ไม่ว่าจะมีความต้องการทางสังคม ความต้องการการยกย่อง ชื่อเสียง เกียรติยศ เรื่อยไปจนถึงความต้องการสูงสุดที่จะมาเติมเต็มความสมบูรณ์แบบซึ่งท้ายที่สุดแล้ว ก็ขึ้นอยู่กับความสุขทางจิตใจ คนที่สามารถค้นพบคำตอบของความสุขเหล่านี้ได้ ก็จะมีสีสันของชีวิตที่สวยงามได้อย่างสุขสงบไม่ต้องคอยไล่ล่าเติมเต็มสีใหม่ๆ ไม่รู้จบ และมีชีวิตที่เติมเปี่ยมได้ด้วยตัวเอง

Blaise Pascal, the famous mathematician and theologian, wrote, “All of humanity’s problems stem from man’s inability to sit quietly in a room alone.” Pascal’s statement is an accurate indictment on humanity, on our hearts. We are bored creatures, always looking for something to satisfy us. Anything we experience in this world may temporarily numb our boredom, but it will not eliminate it and it will not satisfy us. Only the fulfillment of the true need in the soul that can pursue our lasting peace. Not many people in the world have the opportunity to achieve true desires in their lives, not because they are lacking of the opportunity to make their dreams come true, but it is because of the lack of opportunity to fully understand themselves, making it impossible to set clear and simple goals in their own life.

# Monotone Decoration

## แต่งบ้านแบบโมโนโทน

สิ่งที่มักเกิดกับบ้านเมื่ออยู่อาศัยไปนานๆ คือความรก ซึ่งอาจไม่ได้เกิดจากการมีของเยอะหรือไม่เป็นระเบียบ แต่มาจากความไม่ลงตัวบางอย่างที่เห็นแล้วรำคาญตา หงุดหงิด แต่คนที่ไม่ใช่นักออกแบบก็อาจบอกไม่ถูกว่ามันมีอะไรผิดตรงไหน ต้องแก้ยังไง หนักๆ เข้าก็นี่กอยากจะรื้อบ้านทิ้ง แต่งบ้านใหม่ให้รู้แล้วรูด แต่ก็นั่นแหละนะ ในเศรษฐกิจแบบนี้ การไปรื้อเงินเป็นพอนๆ ไปกับการแต่งบ้านใหม่ ต้องทุบ ต้องรื้อ นอกจากจะเสียเงิน เสียเวลา ถ้ายังไม่รู้อะไรจริงๆ ว่าสาเหตุของความรกรำคาญตาคืออะไร การหาคำตอบก็จะเลื่อนลอย แก้ไม่ถูกจุด บ้านก็ยังไม่ดีขึ้น จะยิ่งเสียอารมณ์หนักเข้าไปอีก

หนึ่งในเหตุผลที่ทำให้บ้านของเราดูรกทั้งที่เราก็ไม่ได้วางของรก มาจากการใช้องค์ประกอบในการตกแต่งที่ดูแล้วไม่ค่อยเข้ากัน โดยปัญหาส่วนใหญ่มาจากความไม่เข้ากันของสีสันทัน ทำให้บรรยากาศออกมากุศูชาดๆ เกินๆ ไม่ลงตัว เพราะสีเป็นสิ่งแรกที่เรารู้สึกได้ด้วยตาทั้งในระยะใกล้และไกล

การจัดการกับความไม่ลงตัวที่เกิดจากสีอาจไม่จำเป็นต้องลงทุนทุบรื้อ แต่งบ้านใหม่ แต่เริ่มจากการพิจารณาภาพรวมและรายละเอียดของส่วนต่างๆ ในห้องที่มีปัญหา หรือแต่ละส่วนในบ้านของเราอย่างตั้งใจว่า โทนสีของการตกแต่งในแต่ละห้องนั้นมีความเข้ากันได้อย่างลงตัวสวยงามดีหรือไม่ และทางออกที่ง่ายที่สุดในการแก้ปัญหา ก็คือการใช้เทคนิคการตกแต่งด้วยการควบคุมโทนหมู่สีให้มีความกลมกลืนกัน เรียกว่า Monotone

คำว่า Monotone ไม่ได้แปลว่าเราจะต้องใช้สีเพียงสีเดียวในการตกแต่ง (การใช้สีเดียวในการตกแต่งนั้นก็ก็เป็นเทคนิคอย่างหนึ่งเหมือนกัน เขาเรียกว่า Monochrome ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของ Monotone ด้วย) เพราะคำว่า Tone หมายถึง อุณหภูมิของสี ไม่ใช่ชนิดของสี การใช้สี Monotone จึงหมายถึงเราเลือกกลุ่มสีที่มีอุณหภูมิไปในทิศทางเดียวกันมาจัดเข้าด้วยกัน โดยโทนของสีจะแบ่งออกเป็น โทนอน กับ โทนเย็น กลุ่มสีโทนอน ได้แก่ เหลือง ส้มเหลือง ส้ม ส้มแดง แดง และม่วงแดง ส่วนกลุ่มสีโทนเย็น ได้แก่ สีม่วง ม่วงน้ำเงิน น้ำเงิน เขียวน้ำเงิน เขียว และเขียวเหลือง

หลักการขั้นพื้นฐานของเทคนิคใช้สีแบบ Monotone นี้ คือต้องเข้าใจว่า เมื่อเราเลือกแล้วว่า จะเอาโทนแบบไหน ก็ต้องคุมโทนด้วยการใช้สีในโทนเดียวกันนั้นไปจนตลอดรอดฝั่ง จะเลือกร้อน



ก็ร้อนไปเลย จะเลือกเย็นก็เย็นไปเลย จะมาผสมครึ่งๆ กลางๆ ไม่ได้ จะดูไร้รสนิยม ทำให้รู้สึกว่าการตกแต่งที่ดูเข้าๆ ออกๆ กลายเป็นบรรยากาศที่รกรกๆ หนวๆ ซึ่งคงไม่น่าพิสมัยนัก

เมื่อตัดสินใจแล้วว่า จะเลือกสีโทนอนหรือโทนเย็น ก็ไม่ได้แปลว่าเราจะต้องจับเอาทุกสีที่มีอยู่ในโทนนั้นมาใช้ร่วมกันทั้งหมด เทคนิคก็คือเราต้องมีสีหลักเอาไว้คุมโทนในพื้นที่ใหญ่ก่อน เช่น ถ้าเราเลือกสีโทนอนที่จะทำให้บรรยากาศของห้องดูอบอุ่น เช่น สีส้มหรือสีเหลืองอมแดง ก็ควรเลือกสีขององค์ประกอบอื่นๆ ให้อยู่ในกลุ่มสีร้อนเหมือนกัน แต่ทั้งนี้การใช้สีขั้นที่ 1 หรือสีขั้นที่ 2 อย่างสีแดง เหลือง หรือส้มแปร๋นๆ มาทาสีห้อง ก็อาจจะดูจืดจางมากทำให้บรรยากาศร้อนรุ่มเกินไป การใช้สีคุมโทนในพื้นที่ใหญ่จึงอาจเป็นการใช้แบบผสมสีขาว ให้ออกมาเป็นผนังห้องสีเหลืองนวลๆ สีส้มที่ดูอบอุ่น หรือสีแดงผสมขาวเป็นสีชมพูสวยสบายตา และในทางกลับกัน หากอยากได้บรรยากาศขรึมๆ ที่เกิดจากการใช้สีโทนอน ก็ทำได้โดยการผสมสีด่างไปในสีที่เราเลือกใช้กับพื้นที่ส่วนใหญ่ จะทำให้สีสดร้อนแปร๋นๆ นั้นมีความเข้มข้นขึ้น ซึ่งหลักการที่ลด





ความแปรผันหรือความเข้มของสีนี้ จะนิยมใช้กับพื้นที่ส่วนใหญ่ของห้อง แต่ถ้าเป็นส่วนประกอบแยกย่อยที่มีพื้นที่เล็กหรือขนาดไม่ใหญ่มาก เราก็มักเล่นกับสีโทนเดียวกันที่เข้มและมีน้ำหนักสีจัด ๆ เพื่อสร้างความน่าสนใจได้

ดังที่บอกมาข้างต้นแล้วว่า การตกแต่งด้วยสีแบบ Monotone ไม่ได้หมายถึงการใช้สีเพียงสีเดียวมาลดความอ่อนแก่ แต่เป็นการใช้สีต่างกันที่มีอุณหภูมิเดียวกันมาใช้ร่วมกัน ดังนั้น วิธีที่จะคุมโทนให้อยู่หมัดและสวยหรูดูแพงก็คือ ต้องกำหนดสัดส่วนของสีที่เลือกใช้ให้ลงตัว โดยมีเทคนิคที่ใช้ได้เสมอไม่ผิดพลาดก็คือ 80/20 หรือ 70/30 หมายถึง เราต้องเลือกสีที่เป็นหลักสำหรับพื้นที่ใหญ่ ให้มีสัดส่วนประมาณ 70-80% ของพื้นที่ และสีที่มาประกอบจะเป็นสีใดก็ได้ในกลุ่มโทนเดียวกัน 20-30% ของพื้นที่ หรือจะน้อยกว่านั้นก็ยิ่งได้ ถ้าไม่กลัวว่าสัดส่วนของคู่สีที่ใช้บ่อยจะเรียกสีกันมากเกินไป

นอกจากนี้ ถ้าคุณไม่ชอบให้บรรยากาศในห้องมีหลากสีสันลายตา ซึ่งเป็นสาเหตุต้น ๆ ของความรู้สึกรก การเลือกตกแต่งด้วยสีเดียวที่เรียกว่า Monochrome ก็เป็นวิธีการหนึ่งภายใต้หลักการของเทคนิค Monotone เพราะการใช้สีเดียวแต่คุมให้อ่อนแก่ต่างกัน ก็ย่อมมีโทนเดียวกันโดยอัตโนมัติอยู่แล้ว จึงไม่ต้องห่วงว่าจะออกมา

“ คำว่า Monotone ไม่ได้แปลว่า เราจะต้องใช้สีเพียงสีเดียวในการตกแต่ง ”

แล้วดูไม่เข้ากัน เช่น ถ้าคุณชอบห้องสีขาว ก็สามารถทำให้ดูมีมิติได้ด้วยเทคนิคการผสมให้เกิดความหลากหลายและมีมิติ เช่น ขาวสว่าง ขาวอมเทา และค่อย ๆ ไล่ไปสู่สีที่เข้มขึ้นแต่ยังเป็นโทนเดิม ก็จะไม่ดูหยาบเกินไป

ความสนุกของการตกแต่งในแบบ Monotone ยังทำได้ด้วยการเล่นกับวัสดุที่มีสีโทนเดียวกัน แต่มีผิวสัมผัสต่างกัน เช่น ผนังห้องทาสีเขียวอ่อน ติดม่านสีเขียวเข้มที่เป็นผ้าไหมหรือผ้าซาติน เนื้อมันวาว ใช้แจกันหยกสีเขียวประดับโต๊ะ และใช้ต้นไม้ใบไม้ที่มีสีเขียวหลายเฉดมาตกแต่งตามมุมต่างๆ เรื่อยไปจนถึงการหาสิ่งของเครื่องใช้ เช่น ผ้าปูโต๊ะ หมอนอิง ผ้าบุโซฟาถ้วยโถโอชาม ที่มีโทนสีเขียวกันมาประกอบ ทำให้บ้านดูเรียบหรูต่อให้มีของมากมายหลายชิ้น ต่างวัสดุ ต่างดีไซน์ แต่เมื่อถูกจัดสรรมาให้มีความเข้ากันได้ด้วยสีที่

เข้ากัน มองแล้วก็จะเห็นเป็นโทนเดียวกันได้อย่างสวยงาม

ถ้ากลัวว่า ห้องจะน่าเบื่อเพราะมีโทนเดียวเคล็ดไม่ลับก็คือ เราสามารถเติมองค์ประกอบที่สร้างความสดใสโดดเด่นลงไปในพื้นที่เล็กๆ อย่างการใช้สีของดอกไม้สด ๆ ในแจกัน รั้วสีโทนตรงกันข้ามในลวดลายเล็กๆ ของส่วนตกแต่ง เช่น ในห้องโทนสีเขียว อาจมีรั้วหรือดอกแดงจืด ๆ บนลายของพรมหรือลายปักบนหมอนอิง ที่มีสัดส่วนน้อยนิด แต่เพิ่มความสวยงามโดดเด่นได้อย่างมีเหมาะสม

รู้อย่างนี้แล้วก็อย่ารอช้า รีบหาไอเดียสำหรับโทนสีใหม่ที่บ้านที่สวยงามลงตัว แล้วลงมือปรุงโฉมบ้านของเราให้โฉมหน้าอยู่กันดีกว่า

Monochromatic room decoration may be an easy way to create a perfect fit. However, home decoration by one color with different values or intensities can be boring, while multicolor solution can be hard to make it classy. Monotonic-color decoration style is simply the best and easy way to mix and match your decorative items with different colors but in the same tone together with style.

# Forest Bathing

## อาบป่า...เยียวยาชีวิต

ความเจ็บไข้ได้ป่วยทั้งทางกายและใจของผู้คนในสังคมเรากูววันนี้ ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางมลภาวะที่ ทำร้ายประสาทสัมผัสทั้งห้า ซึ่งนอกจากจะทำลายสุขภาพะ เป็นบ่อเกิดของโรคภัยไข้เจ็บมากมายแล้ว ยังก่อให้เกิดความเครียดที่ส่งผล ต่อสุขภาพจิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาวอย่างคาดไม่ถึง ทำให้มีผู้คัดค้านหาหนทางที่จะบำบัดหรือล้างพิษออกจากกายและใจด้วยวิธีการ ต่างๆ มากมาย และหนึ่งในวิธีการที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่ามีส่วนช่วยในการบำบัดสุขภาพในแบบองค์รวมทั้งกายและใจได้ อย่างมีประสิทธิภาพคือ **การอาบป่า (Forest Bathing)**

กิจกรรมการอาบป่าหมายถึงอะไร การ อาบป่าไม่ได้หมายถึงการไปเดินป่า ปีนเขา เทรกกิ้ง วิ่งเทรลในป่า หรือแค่การได้เข้าไปเที่ยวเล่น ในป่า แต่หมายถึงการเข้าไปอยู่เป็นส่วนหนึ่งใน ธรรมชาติของป่าอย่างแท้จริง และเชื่อมต่อกับป่า ผ่านการเปิดประสาทสัมผัสทั้งห้าและความรู้สึก ของเรา เป็นการบำบัดที่อยู่บนฐานการวิจัย โดย อาศัย “การแช่” อยู่ในสภาพแวดล้อมป่าไม้ โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต ในขณะที่เดียวกันก็สามารถผลิตเพลินและชื่นชม ความงามของป่าได้

ที่มาของการอาบป่า ที่เรียกทับศัพท์ว่า Forest Bathing มีต้นกำเนิดจาก Shinrin-yoku ของญี่ปุ่น มาจากคำว่า ‘ชินริน’ (Shinrin) ที่แปลว่า ‘ป่าไม้’ บวกกับคำว่า ‘โยกุ’ (Yoku) แปลว่า ‘การ อาบน้ำ’ โดยอาศัยประสาทสัมผัสทั้งห้าในการ ซึมซับพลังจากผืนป่าหรือพื้นที่ธรรมชาติ ให้เข้ามา เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายอย่างมีสติและประณีต บรรจง เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดทางการรักษา สุขภาพกายและการเยียวยาจิตวิญญาณ เช่น การ สูดลมหายใจเข้า-ออกช้า ๆ เพื่อรับกลิ่นของไอดิน และพรรณพืชนานาชนิดที่เปรียบดั่งยาขนานเอก

ช่วยบำบัดความอ่อนล้าที่เกิดขึ้น การเดินทอดน่อง ด้วยใจที่สงบเพื่อรับรู้กระแสความมีชีวิตชีวา ของสรรพสิ่งรอบกายแล้วหยิบมาเพิ่มพลังชีวิต ให้กับตัวเอง หรือการเฝ้าฟังเสียงในธรรมชาติ ที่สอดประสานพริ้วไหวราวกับดนตรีบรรเลง แส่นพ่อนคลาย หรือบางครั้งอาจเป็นเพียง เสียงกระซิบจากความเงียบที่ช่วยเยียวยาหัวใจ

แนวคิดนี้เริ่มเป็นที่รู้จักในปี พ.ศ. 2525 แต่ก็ ยังไม่ได้มีงานวิจัยหรือข้อมูลทางการแพทย์เพียงพอ ที่จะสนับสนุนผลลัพธ์จากการอาบป่า จนในปี พ.ศ. 2545 ญี่ปุ่นจึงได้ก่อตั้งสมาคมป่าบำบัดขึ้น



เพื่อที่จะวิจัยผลกระทบของสิ่งแวดล้อมในป่าที่มีต่อสุขภาพของมนุษย์ โดยมี ดร. คิง ลี (Qing Li) เป็นหนึ่งในนักวิจัยหลัก และได้เปิดตัวเรื่องการอาบน้ำป่าศึกษา (Forest Bathing Study) เป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2548 และต่อมา ศาสตราจารย์แห่งการอาบน้ำป่าก็ได้รับแรงสนับสนุนอย่างต่อเนื่องเพื่อศึกษาค้นคว้าความเชื่อมโยงของธรรมชาติกับการบำบัดรักษาร่างกายและจิตใจ โดยในปี พ.ศ. 2547-2555 ญี่ปุ่นได้ใช้เงินประมาณ 4 ล้านดอลลาร์ไปกับ 48 งานวิจัย เพื่อศึกษาผลทางจิตวิทยาของการอาบน้ำป่า และตรวจคุณสมบัติของป่าหลาย ๆ แห่งเพื่อรับรองและแนะนำให้พื้นที่เหล่านั้นเป็นแหล่งอาบน้ำที่ประชาชนสามารถมาใช้บริการได้

หนึ่งในการศึกษาเกี่ยวกับการวัด NK CELL หรือเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีบทบาทสำคัญในระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายพบว่า NK CELL มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ หลังจากทำกิจกรรมอาบน้ำป่าในทุกสัปดาห์ หรือแปลได้ว่าการอาบน้ำช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดเนื้องอกและป้องกันมะเร็งได้นั่นเอง

ในขณะที่งานศึกษาของมหาวิทยาลัยชิบะพบว่า การอยู่ท่ามกลางต้นไม้เพียง 30 นาที มีผลเชิงบวกต่อร่างกายอย่างมาก ระบบประสาททำงานดีขึ้น ฮอโมนความเครียดลดลง อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง และความดันโลหิตลดต่ำลงเมื่อเทียบกับคนที่อยู่ในเมือง

ปัจจุบันแนวคิดเรื่องการอาบน้ำป่ากำลังได้รับความนิยมในประเทศไทย ข้อมูลจากเว็บไซต์ของนิตยสารสารคดีได้ให้คำแนะนำถึงขั้นตอนการอาบน้ำ ป่าภายใต้หัวข้อ คู่มีผู้ใช้ ชรินโยกุ 101 ว่าเราสามารถสนุกกับการอาบน้ำผ่านสัมผัสทั้งห้าอันประกอบด้วย

1. มองเห็น: สีเขียว สีเหลือง และสีแดงตลอดจนภูมิทัศน์ของป่า
2. ได้กลิ่น: กลิ่นของป่าจากต้นไม้และดอกไม้ อย่างเช่นกลิ่นฉุนของไฟทอนไซด์



(Phytoncide) ซึ่งเป็นน้ำมันหอมระเหยจากต้นไม้ประเภทสน ที่ช่วยในการกระตุ้นการทำงานของเซลล์กำจัดมะเร็ง

3. ได้ยิน: เสียงของป่า นกร้อง และเสียงลมพัดผ่านใบไม้ เสียงใบไม้กระทบกัน
4. สัมผัส: สัมผัสต้นไม้ ปลอ่ยตัวเองไปในบรรยากาศของป่า
5. รับรส: กินอาหารและผลไม้จากป่ารับอากาศสดชื่นในป่า

ดร. คิง ลี (Qing Li) ผู้บุกเบิกการวิจัยเรื่องการอาบน้ำ ยังแนะนำ 10 ข้อ สำหรับผู้เริ่มต้นอาบน้ำ ดังนี้

1. วางแผนทริปอาบน้ำป่าโดยอยู่บนพื้นฐานความสามารถของร่างกายตัวเอง และพยายามหลีกเลี่ยงการทำให้ตัวเองเหนื่อยจนเกินไป
2. ถ้าคุณมีเวลาทั้งวัน ให้อยู่ในป่าประมาณ 4 ชั่วโมง และเดินประมาณ 5 กิโลเมตร แต่ถ้าคุณมีเวลาแค่ครึ่งวัน ให้อยู่ในป่าประมาณ 2 ชั่วโมง และเดินประมาณ 2.5 กิโลเมตร
3. พักเมื่อใดก็ตามที่คุณรู้สึกเหนื่อย
4. ดื่มน้ำหรือชาเมื่อคุณรู้สึกกระหาย
5. หาจุดที่คุณชอบ แล้วให้นั่งลงสักช่วงเวลาหนึ่ง และดื่มด่ำกับทัศนียภาพของป่า
6. ถ้าเป็นไปได้ อาบน้ำในบ่อน้ำร้อนหลังจากจบทริปอาบน้ำป่า
7. เลือกทริปอาบน้ำป่าที่เหมาะสมกับเป้าหมายของคุณ
8. ถ้าคุณต้องการที่จะเพิ่มภูมิคุ้มกันเซลล์ที่มีหน้าที่กำจัดเซลล์มะเร็ง แนะนำให้เป็นทริป 3 วัน 2 คืน
9. ถ้าคุณต้องการแค่ผ่อนคลายหรือลดความเครียด ทริปวันเดียวในป่าสวนสาธารณะใกล้บ้านก็ใช้ได้
10. การอาบน้ำป่าเป็นวิธีการป้องกันโรค ไม่ใช่เป็นการรักษา

องค์ความรู้เรื่องการอาบน้ำป่าไม่ใช่แค่เป็นที่ยอมรับในโลกตะวันออก แต่ได้แพร่หลายไปทั่วโลก นักชีววิทยาวิวัฒนาการชาวอเมริกัน เอ็ดเวิร์ด โอ วิลสัน ได้อ้างอิงตามทฤษฎีไบโอ-ฟีเลีย (Biophilia) หรือความใฝ่หาชีวภาพ ว่ามนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติ และธรรมชาติสามารถหล่อเลี้ยงชีวิต จึงไม่แปลกที่มนุษย์จะรู้สึกเบิกบานยามเห็นดอกไม้ ต้นไม้ใหญ่ ใบไม้ผลิบาน หรือสายน้ำไหลเอื่อยตบสองเป็นบวงจากการเก็บสถิติของหลายสถาบันพบว่า ผู้ป่วย



ฟื้นตัวดีกว่าอยู่ในห้องที่มีหน้าต่างวิวต้นไม้เขียว ๆ คนใช้โรคจิตก็บำบัดรักษาตัวได้ดีกว่าเมื่อได้อยู่ในสวนกับต้นไม้ใหญ่

หากเมื่อใดที่ร่างกายและจิตใจของคุณรู้สึกว่าย่ำแย่ และปรารถนาการปลอบประโลมอย่างอ่อนโยน ลองมาเยียวยาด้วยการ “อาบน้ำ” ให้ธรรมชาติบำบัด เพื่อเติมความสุขให้ชีวิตอึมอึม และสำหรับครอบครัวศุกุภลย์ที่กำลังมองหาพื้นที่สำหรับกิจกรรมดีๆ นี้ ก็สามารถมาสัมผัสได้ที่ โรงแรมศุกุภลย์ ป่าสัก รีสอร์ท แอนด์ สปา จังหวัดสระบุรี ด้วยระยะทางไม่ไกลจากกรุงเทพฯ ขับรถสบายๆ ชั่วโมงเศษก็จะได้เข้าสู่อ้อมกอดธรรมชาติ และพบกับความสดชื่นจากการอาบน้ำอย่างเต็มรูปแบบ พร้อมทั้งความสะอาดสบายและความปลอดภัยในพื้นที่สีเขียว 180 ไร่ ริมน้ำป่าสัก ซึ่งจะมอบประสบการณ์อันแสนวิเศษของการอาบน้ำให้กับทุกคนได้อย่างสุดประทับใจ

Forest bathing, or Shinrin-yoku, is simply spending time outdoors under the canopy of trees. In Japanese, “Shinrin” means forest and “Yoku” means bath, or immersing oneself in the forest and soaking in the atmosphere through the senses, according to Dr. Qing Li, who is the president of the Japanese Society of Forest Medicine and one of Japan’s leading forest bathing researcher

อ้างอิง  
<https://www.sarakadee.com/2019/04/29/forest-bathing/>  
<https://www.sarakadee.com/2020/04/03/บันทึกงานป่า>  
<https://www.thongpunchang.com>  
<https://www.nirvanadai.com/th/blog/forest-bathing-ที่จังหวัดเลย-มีบรรยากาศสงบรื่นรมย์>



# Supalai Oriental Sukhumvit 39

ศุภาลัย โอเรียนทัล สุขุมวิท 39  
คอนโดฯ หรุ สร้างสรรค์เสร็จสมบูรณ์งดงาม ใจกลางสุขุมวิท

ทำเลที่ดีที่สุดคือกุญแจสู่ความสำเร็จอย่างเหนือระดับในการเลือกสรรที่ตั้งสำหรับทั้งการทำงานและการใช้ชีวิต และหากจะพูดถึงหนึ่งในทำเลพักอาศัยที่ดีที่สุดใจกลางกรุงเทพมหานคร ศูนย์รวมแห่งความสะดวกสบายที่เพียบพร้อม ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ระดับไฮเอนด์ของเหล่าผู้มั่งคั่งได้อย่างสมบูรณ์แบบ โครงการ “ศุภาลัย โอเรียนทัล สุขุมวิท 39” ก็เป็นหนึ่งในคำตอบที่ดีที่สุด

นับเป็นข่าวดีสำหรับผู้ที่กำลังมองหาที่พักอาศัยระดับ Luxury ที่สร้างสรรค์โดยนักพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ระดับแนวหน้า ซึ่งมีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั้งในระดับประเทศและระดับสากลมายาวนานกว่า 3 ทศวรรษ ผู้ไม่เคยหยุดนิ่งกับการสร้างนวัตกรรมที่อยู่อาศัยเพื่อยกระดับมาตรฐานความเป็นอยู่ของประชาชน ภายใต้คุณภาพมาตรฐานสากล ISO 9001 : 2015 เพราะศุภาลัยมีการเปิดตัวครั้งยิ่งใหญ่ของโครงการ

ที่ตอบสนองความต้องการได้อย่างเป็นเลิศ ด้วยบิ๊กโปรเจกต์ โครงการ “ศุภาลัย โอเรียนทัล สุขุมวิท 39” ที่สุดแห่งความหรูหราแห่งการใช้ชีวิตใจกลางสุขุมวิท ที่สร้างสรรค์ขึ้นจากแนวคิด “Luxurious Modern Oriental” มูลค่าโครงการรวม 10,000 ล้านบาท

ความพิเศษสุดของสุนทรียภาพแห่งการใช้ชีวิตในโครงการ “ศุภาลัย โอเรียนทัล สุขุมวิท 39” มาจากแนวคิดในการออกแบบที่โดดเด่นสไตล์

ตะวันออกร่วมสมัย ซึ่งมีการนำศาสตร์ฮวงจุ้ย (Feng shui) “The Science of Happiness of Oriental Philosophy” หรือ “สุขศาสตร์แห่งปรัชญาตะวันออก” มาใช้ในการออกแบบ เพื่อให้ทุกคนที่อยู่อาศัยอยู่อย่างมีความสุข ด้วยวิถีชีวิตที่รื่นรมย์กลมกลืนกับธรรมชาติ ในสถาปัตยกรรมที่ผ่านการคิดอย่างพิถีพิถันในทุกมิติ ผสมผสานความงดงามเข้ากับประโยชน์ใช้สอยที่สะดวกสบาย โปร่งโล่ง โอ้โถง ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม

ที่ช่วยเติมพลังบวกให้กับชีวิตได้อย่างลงตัว มีทัศนียภาพที่ดีเยี่ยมทั้งภายนอกและภายใน ด้วยการออกแบบให้ทุกอาคารมีพื้นที่โล่งล้อมรอบ และเลือกใช้หน้าต่างบานใหญ่ เปิดรับแสงจากภายนอกเข้าสู่ภายในอาคาร โดยยังคงเอกลักษณ์อาคารประหยัดพลังงาน ขนาดของห้องคำนึงถึงความเหมาะสมในการใช้งานได้อย่างสะดวกสบาย คล่องตัวและยืดหยุ่น ซึ่งศาสตร์ “ฮวงจุ้ย” หรือ Feng shui นี้ เป็นศาสตร์แห่งความสุขหรือเป็นวิทยาศาสตร์ที่อธิบายได้ด้วยเหตุผล ที่ศุภาลัยได้นำมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างความสุขในการอยู่อาศัย ด้วยความใส่ใจสร้างสรรค์สิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูกค้าเป็นสำคัญ

โครงการคอนโดมิเนียมสุดหรูแห่งนี้ ตั้งอยู่บนพื้นที่กว่า 10 ไร่ บนทำเลใจกลางสุขุมวิท อยู่ใกล้แหล่งช้อปปิ้งระดับเวิร์ลคลาส The EM District ใกล้กับอาคารอิตัลไทยทาวเวอร์ และอยู่ใจกลางแหล่งความสุขสำราญ ใกล้กับย่านกิน-ดื่ม และย่านไลฟ์สไตล์ อย่าง Shinsen Fish Market UFM Fuji Super และ J Avenue ทองหล่อ อยู่ไม่ไกลจากโรงพยาบาลชั้นนำ ได้แก่ โรงพยาบาลสมิติเวชสุขุมวิท โรงพยาบาลกรุงเทพ และโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ รวมถึงสถานศึกษาชั้นนำ ได้แก่ โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย NIST International School มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยที่ตั้งโครงการเป็นทำเลสะดวกที่สามารถเข้าออกได้ทั้งถนนสุขุมวิท และถนนเพชรบุรีตัดใหม่ เชื่อมต่อสู่ถนนธุรกิจสายสำคัญ มีท่าเรือด่วนอิตัลไทย ทองหล่อ อโศก ใกล้รถไฟฟ้า BTS สถานีพร้อมพงษ์ รถไฟฟ้าสายสีแดงอ่อน



สถานีมีกกะสัน MRT สถานีเพชรบุรี เชื่อมต่อ Airport Rail Link และทางด่วนด่านเพชรบุรี

โครงการ “ศุภาลัย โอเรียนทัล สุขุมวิท 39” ประกอบด้วยอาคารชุดพักอาศัย 4 อาคาร สูง 25 ชั้น 2 อาคาร สูง 35 ชั้น 2 อาคาร และอาคารจอดรถ สูง 9 ชั้น มีจำนวนห้องพัก 1,046 ยูนิต ร้านค้า 8 ยูนิต ทุกรายละเอียดของโครงการได้รับการสร้างสรรค์อย่างพิถีพิถัน ด้วยความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ใช้กระจกประหยัดพลังงานแบบ Laminated Glass ป้องกันความร้อน (UV) 90% และป้องกันเสียงได้ดีกว่ากระจกธรรมดา รวมถึงมีความปลอดภัยต่อผู้ใช้อาคาร ออกแบบช่องเปิดใหญ่ทั้งห้องพักและพื้นที่ส่วนกลาง เพื่อใช้แสงธรรมชาติ ลดการใช้แสงประดิษฐ์ ผังภายนอกทาสีอ่อนช่วยลดความร้อนผ่านเข้าทางผนังอาคาร ลดการทำงานของเครื่องปรับอากาศ มีสถานีชาร์จรถยนต์ไฟฟ้า และยังมีกรอบแบบพื้นที่สีเขียวบริเวณพื้นที่คาดฟ้า เพื่อลดความร้อนเข้าสู่อาคาร พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อตอบสนองทุกกิจกรรมสำหรับสมาชิกทุกคนในครอบครัว ด้วยร้านค้าภายในอาคาร สวนสวยบนดาดฟ้า สระว่ายน้ำ Eternity Infinity พร้อม Jacuzzi สระเด็ก พื้นที่เล่นสำหรับเด็ก ห้องเกม ฟิตเนส และพื้นที่ออกกำลังกายต่าง ๆ อีกหลายรูปแบบเพื่อคุณภาพชีวิตที่สุขสมบูรณ์

ผู้ที่สนใจสามารถเลือกสรรรูปแบบและขนาดได้ห้องพักได้ตามความต้องการ โดยมีให้เลือกตั้งแต่แบบ 1-3 ห้องนอน และ Penthouse 4 ห้องนอน ขนาด 39-355 ตร.ม. ซึ่งทุกยูนิตล้วนใกล้ชัตเตอร์เพราะรายล้อมด้วยพื้นที่สีเขียวมากกว่า 3 ไร่ และความสะดวกสบายด้วย

ที่จอดรถมากถึง 100% ของจำนวนยูนิต และมั่นใจด้วยระบบรักษาความปลอดภัยภายในโครงการตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมรถรับ-ส่งไปยังรถไฟฟ้า เพื่อให้บริการลูกค้าภายในโครงการ

สำหรับผู้สนใจเชิญชมห้องตัวอย่าง “ศุภาลัย โอเรียนทัล สุขุมวิท 39” คอนโดฯ หู พร้อมอยู่ใจกลางสุขุมวิท สร้างสรรค์ขึ้นจากแนวคิด “Luxurious Modern Oriental” สอบถามข้อมูล โทร. 1720 หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

Supalai Oriental Sukhumvit 39, a “Luxurious Modern Oriental” condominium that is a top choice for an exclusive living in the heart of Bangkok, located on prime area of Sukhumvit 39 with easy connection to many transportation routes, perfect for city lifestyle, such as BTS Prom Phong Station, Light-Red Line Skytrain Makkasan Station, MRT Petchaburi connecting with Airport Rail Link, Itai-Thai Speedboat port and Petchaburi Expressway. This luxury project is outstanding for its fine implementation of Feng Shui with modern design technology for the perfect living, complete living facilities, security service system and environmental friendly. Surrounded with lifestyle conveniences including; shopping malls, hospitals and leading schools.

For more information please contact 1720 or visit [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

# Alpaca

## อัลปากา

ผู้เขียนมีโอกาสไปเที่ยวต่างจังหวัดและได้แวะฟาร์มอัลปากา หลังจากชมความน่ารักของมันผ่านคลิปในโซเชียลมีเดีย ก็เลยอยากเห็นตัวจริงว่าเจ้าสัตว์ควยขนนุ่มจะน่ารักน่าพิศโฉมแค่ไหน ซึ่งก็ไม่ได้ผิดหวังจริงๆ เพราะน้องน่ารักมากจนอยากพากลับบ้านเลย ส่วนใครที่ยังไม่รู้จักสัตว์ตัวนี้ ลองมาทำความรู้จักไปพร้อมๆ กัน

‘อัลปากา’ (Alpaca) เป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่อยู่ในตระกูลเดียวกับอูฐ (Camelidae) มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Vicugna pacos* พบได้มากในบริเวณที่สูงแถบเทือกเขาแอนดีส ทวีปอเมริกาใต้ ซึ่งได้แก่ ประเทศเปรู โบลิเวีย เอกวาดอร์ และชิลี มีลักษณะคล้ายลามะ ต่างกันตรงที่ลามะจะเลี้ยงไว้เพื่อใช้ในการขนส่ง แต่อัลปากาจะเลี้ยงไว้เพื่อใช้ประโยชน์จากขน สำหรับทำเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม เพราะขนของอัลปากามีความหนา ทนทาน และมีความนุ่มเป็นอันดับต้นๆ ของขนสัตว์โลกทั้งหลายเลยทีเดียว คนจึงนิยมเลี้ยงอัลปากากันมากขึ้น ซึ่งโดยเฉลี่ยแล้วอัลปากาจะมีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 15-20 ปี สามารถตัดขนได้ตลอดช่วงอายุเป็นประจำทุกปี ช่วงฤดูร้อนเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมิถุนายน เพื่อให้ขนอัลปากาสามารถยวทั้นในช่วงฤดูหนาว การเลี้ยงอัลปากาเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าในระยะยาว แต่หากใครจะมีไว้เป็นสัตว์เลี้ยงนั้น การได้กอดเจ้าอัลปากาขนนุ่มๆ ทุกวันก็ถือว่าเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าเช่นกัน



แม้อัลปากาจะมีลำตัวที่สูง แต่จริงๆ แล้วมันเป็นสัตว์ขนาดเล็ก มีความสูงเฉลี่ย 125-175 เซนติเมตร และหนักเฉลี่ย 60-80 กิโลกรัม เป็นสัตว์เคี้ยวเอื้องที่มี 3 กระเพาะ (สัตว์เคี้ยวเอื้องทั่วไปจะมี 4 กระเพาะ) มีเท้าที่อ่อนนุ่ม ทำให้การเดินจะไม่ไปทำลายทุ่งหญ้าในบริเวณที่พวกมันอาศัยอยู่ ไม่มีฟันหน้าด้านบน เนื่องจากเป็นสัตว์ที่มีฟันไม่สมบูรณ์ มีเสียงร้องหลายเสียง ซึ่งจะร้องในสถานการณ์ที่แตกต่างกันไป เช่น มักร้องเสียงแหลมสูงเมื่อตกอยู่ในอันตราย เสียงจากในโพรงจมูกเพื่อแสดงความเป็นมิตร อีกทั้งยังเป็นสัตว์ที่มักฮัมเพลงสั้นๆ เพื่อแสดงให้อัลปากาตัวอื่นรู้ว่าตนเองมีความสุขอีกด้วย

อัลปากาเป็นสัตว์ที่ชอบอยู่รวมกันเป็นฝูง มีความทรหดอดทน สามารถเลี้ยงไว้ในบ้านหรือบริเวณหน้าบ้านได้เหมือนกับสุนัข แต่ถึงแม้ว่าจะดูเป็นสัตว์อารมณ์ดี และดูเป็นมิตรกับคนได้ง่าย แต่หากมันรู้สึกกำลังมีภัยอันตรายหรือถูกคุกคาม อัลปากาจะป้องกันตัวด้วยการพ่น

น้ำลายออกมาใส่ศัตรูหรือสิ่งมีชีวิตที่เข้ามาก่อวามมัน นอกจากนี้ไม่ว่าจะความเครียด ความกลัว หรือต้องการแสดงอำนาจ มันสามารถพ่นน้ำลายใส่อัลปากาตัวอื่นได้เช่นกัน แถมยังพ่นได้ไกลถึง 3 เมตรเลยทีเดียว

เนื่องจากอัลปากาเติบโตและใช้ชีวิตอยู่ในทุ่งหญ้าตั้งแต่อดีต อาหารของพวกมันจึงไม่พ้นการเคี้ยวหญ้าไปเรื่อยๆ อย่างช้าๆ ซึ่งพวกมันสามารถกินได้ทั้งหญ้าสดที่อยู่ตามทุ่งหญ้า และหญ้าแห้ง รวมถึงยังสามารถเสริมด้วยอาหารเม็ดทั่วไปได้ แต่ควรเลือกชนิดที่เหมาะสมและมีแร่ธาตุที่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน ใครคิดจะเลี้ยงก็อย่าลืมหาหญ้าให้มันเคี้ยวเยอะๆ และมีที่ทางให้เดินสบายๆ มันจะได้อยู่กับเราอย่างมีความสุขไปนานๆ

The alpaca is a species of South American camelidae mammal. It is similar to, and often confused with, the llama. Alpacas are considerably smaller than llamas, and unlike llamas, they were not bred to be working animals but were bred specifically for their fiber. Alpaca fiber is used for making knitted and woven items, similar to sheep's wool. Alpacas communicate through body language. The most common is spitting when they are in distress, fearful, or mean to show dominance.



ไม่ทันไรก็ปีใหม่อีกแล้ว เวลาช่างผ่านไปเร็วเสียจริง ไหนมีใครคิดถึงพี่ปลาทูบ้าง ถ้าคิดถึง มาช่วยพี่ปลาทู  
หาคำศัพท์เทศกาลคริสต์มาสหน่อยเร็ว  
สวัสดีปีใหม่ 2564 ขอให้ปีที่ดีสำหรับทุกคนนะคะ

## CHRISTMAS WORD SCRAMBLE

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| 1. dnorewadnl     | __ d __ d     |
| 2. escrogo        | __ o _ g _    |
| 3. asnat lacsu    | __ a __ s     |
| 4. teesrnsp       | p __ n __     |
| 5. uhrdplo        | r __ l __     |
| 6. ejssu          | _ s _         |
| 7. mashcrist eert | __ i __ _ e _ |
| 8. bwos           | __ s          |
| 9. enol           | _ e _         |
| 10. wnmosan       | s __ m __     |
| 11. rwehta        | _ r __ h      |
| 12. ndyca ance    | c __ _ c __   |
| 13. yollh         | _ l __        |
| 14. ftgis         | __ s          |
| 15. nirgch        | g __ c _      |
| 16. emryr         | __ r _        |
| 17. ngtsoikc      | _ t _ k __    |
| 18. gnwraipp      | w __ p __     |
| 19. tooeicadrsn   | __ _ _ _ ns   |
| 20. ebls          | _ l __        |





## News of the World

หลังสงครามกลางเมืองได้จบลง กัปตันเจฟเฟอร์สัน ไคล์ คิตต์ (รับบทโดย ทอม แฮงก์ส) ทหารผู้ผ่านสงครามมา 3 สมรภูมิ เดินทางไปเมืองแล้วเมืองเล่า เพื่อบอกเล่าเรื่องราวข่าวสารของผู้นำและราชินี ความบาดหมางครั้งใหญ่ ภัยพิบัติร้ายแรง และการผจญภัยอันแสนไกลสุดโลก เขาเดินทางผ่านท้องทุ่งกว้างใหญ่ในเท็กซัสไปพร้อมกับโจฮันนา (รับบทโดย เฮเลนา เซนเกล จาก System Crasher) สาวน้อยวัย 10 ปีที่ถูกเลี้ยงดูโดยชนเผ่าคิโอมากว่า 6 ปี โจฮันนาผู้ซึ่งรู้สึกเป็นศัตรูกับโลกทั้งใบที่เธอไม่เคยสัมผัส กำลังจะถูกส่งกลับไปอยู่กับลุงและป้าแท้ๆ โดยที่เธอไม่ต้องการ คิดดีตกลงที่จะพาโจฮันนาไปส่งยังที่ที่เธอควรอยู่ตามกฎหมาย ด้วยการเดินทางผ่านดินแดนเถื่อนกว่าหลายร้อยไมล์ พวกเขาต้องเผชิญกับความท้าทายครั้งใหญ่ทั้งจากมนุษย์และธรรมชาติระหว่างที่กำลังค้นหาสถานที่ที่เรียกว่าบ้าน

News of the World



## Morbius

เรื่องราวของ ไมเคิล มอร์เบียส (รับบทโดย จาเร็ด เลโต) นักชีวเคมีชายผู้พยายามหาวิธีรักษาโรคเลือดหายากของตนเอง จนในที่สุดเขาก็พบวิธีจากค้างคาว แต่นอกจากที่มันจะสามารถรักษาเขาได้แล้ว มันยังทำให้เขาแข็งแกร่งเหมือนมนุษย์มีพลังพิเศษ และเป็นแวมไพร์จอมกระหายเลือดด้วย



## Ghostbusters: Afterlife

เรื่องราวของแม่เลี้ยงเดี่ยว แคลโล (รับบทโดย แครีรี่ คูห์น) ที่ต้องเลี้ยงดูลูกสาวผู้หมกมุ่นกับวิทยาศาสตร์ (รับบทโดย แม็กเคนนา เกรซ) และลูกชายผู้ชื่นชอบอุปกรณ์เทคโนโลยีเครื่องจักรกล (รับบทโดย ฟินน์ โวล์ฟฮาร์ด) โดยสามแม่ลูกได้เดินทางย้ายบ้านมาอยู่ในเมืองเล็กๆ ณ โอคลาโฮมา พวกเขาเริ่มค้นพบความเกี่ยวข้องกับเหล่า Ghostbusters รุ่นดั้งเดิม โดยรู้ว่าคุณปู่ของพวกเขาเคยเป็นใคร และพวกเขาก็พร้อมที่จะสานต่องานของคุณปู่ให้สำเร็จ เมื่อเหล่าผีกำลังจะตื่นขึ้นมาอาละวาดอีกครั้ง!



## The King's Man

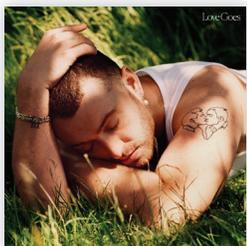
เมื่อโลกต้องพบกับมหาวายร้ายที่หมายจะล้างบางมวลมนุษย์ บุรุษหนึ่งคนพร้อมลูกชายของเขาจะต้องร่วมมือกันปกป้องโลกให้ทันเวลาอย่างมีสไตล์ เตรียมค้นพบจุดเริ่มต้นขององค์กรโคตรพยัคฆ์ใน The King's Man กำเนิดโคตรพยัคฆ์คิงส์แมน กำกับโดยแมทธิว วอห์น (ผู้กำกับคิงส์แมนทั้ง 2 ภาคก่อนหน้า)

# Music



## Ariana Grande – Positions

หลังจากป๊อปปูล่าสาว อาเรียนา แกรนด์ (Ariana Grande) ประกาศปล่อยอัลบั้มใหม่เมื่อกลางเดือนตุลาคมที่ผ่านมา ล่าสุดเธอมาพร้อมกับอัลบั้มเต็มชุดที่ 6 ที่รวบรวมเพลงถึง 14 เพลงไว้ด้วยกัน โดยเป็นอัลบั้มพิเศษที่เธอได้ศิลปินตัวท็อปแถวหน้าอย่าง The Weeknd และ Doja Cat มาร่วมแจม โดยอัลบั้มนี้ได้ ทอมมี บราวน์ มาแต่งเนื้อโปรดิวซ์ให้



## Sam Smith – Love Goes

11 เพลงในอัลบั้ม Love Goes ของ แซม สมิธ (Sam Smith) เป็นอัลบั้มที่บอกเล่าเรื่องราวความรักไว้หลากหลายรูปแบบ โดยมีการใช้สัญลักษณ์รูปดอกไม้ นานาชนิดเป็นตัวแทนของความหมายแต่ละเพลง ตั้งแต่ ‘My Oasis’ ที่เขาแต่งขึ้นในช่วงโควิด ซึ่งได้ Burna Boy มาร่วมแจม ส่วนเพลง ‘Young’ เขียนไว้ตอนอายุ 26 ปี โดยค้นหาตัวเองผ่านการไปปาร์ตี้สุดเหวี่ยง และปิดท้ายด้วยเพลงบัลลาดที่น่าจะถูกใจใครหลายคนอย่าง ‘Kids Again’



## COIN – Indigo Violet

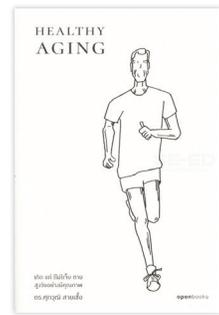
วงอินดี้ป๊อปจากแนวซิวลิบลัทธิใจใครหลาย ๆ คน กลับมาอีกครั้งพร้อมอีพีอย่าง Indigo Violet ที่มี 4 เพลงเพราะ ไม่ว่าจะเป็น I Feel Alive?, You Are the Traffic, Make It Stop และล่าสุด ‘Sort It Out’ ที่เพิ่มมีมิวสิกวิดีโอออกมา ด้วยดนตรีป๊อปผสมกับไลน์กีตาร์และซินธิไซเซอร์ ทำให้งานของ COIN ติดหูง่าย จังหวะสนุกสนาน มีเนื้อหาของบทเพลงที่เต็มไปด้วยความรัก ซึ่งการออกอีพี Indigo Violet นี้ เป็นการส่งสัญญาณว่า เราจะได้อินอัลบั้มเต็มของพวกเขาเร็ว ๆ นี้อีกครั้งอย่างแน่นอน



## Robin Schulz – All We Got

โรบิน ชูลซ์ (Robin Schulz) ดีเจและโปรดิวเซอร์ระดับซูเปอร์สตาร์ชาวเยอรมัน กลับมาพร้อมซิงเกิ้ลใหม่ ‘All We Got’ ที่ได้ คิดโด (KIDDO) ศิลปินสาวเก่งชาวสวีเดน มาร่วมงานด้วย โดยเป็นเพลงป๊อปที่มาร่วมความรู้สึกดี ๆ ให้กำลังใจ ปลุกเร้าให้สู้กับทุกอย่างด้วยความพยายามอย่างเต็มที่ นำเสนอเรื่องราวผ่านมิวสิกวิดีโอของสองนักยิมนาสติกสาวระดับโลกอย่าง โอลิเวีย ซิมเพียน แชมป์ยิมนาสติกเยาวชนโรมาเนียปี 2016 และแอนดราดา คราซิออน อดีตนักยิมนาสติกเยาวชนทีมชาติโรมาเนีย ที่ส่งสารสำคัญในเพลง ‘All We Got’ ให้โดดเด่นมากยิ่งขึ้น

# Book



เกิด แก่ (ไม่)เจ็บ ตาย  
สูงวัยอย่างมีคุณภาพ  
(Healthy Aging)  
สำนักพิมพ์: Openbooks  
ผู้เขียน: ดร. ศุภวุฒิ สายเชื้อ  
ราคา: 350 บาท

ในชีวิตมนุษย์มีสังขาร 4 ประการที่เดือนเราให้เข้าใจ নিজจริง หรือความไม่เที่ยงของสังขารทั้ง 4 ประการ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย นั้น ว่ากันให้ถึงที่สุด เป็นสิ่งที่มนุษย์หลีกเลี่ยงไม่ได้ หนังสือเล่มนี้ของ “ดร. ศุภวุฒิ สายเชื้อ” จึงมีประโยชน์ยิ่งต่อประเทศและประชาชนชาวไทย ที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย เพราะเป็นงานวิจัยที่ตั้งขึ้นเพื่อตอบคำถามใหญ่มาก ๆ ว่า “ทำอะไร เราจะเกิด แก่ (ไม่)เจ็บ และตาย ได้อย่างมีคุณภาพ”



เราทุกคนล้วนมี  
ร้านเวทมนตร์อยู่ในใจ  
(Into the Magic Shop)  
สำนักพิมพ์: Amarin  
HOW-TO  
ผู้เขียน: James R. Doty  
ผู้แปล: นายแพทย์ธนิต สาครยุทธเดช  
ราคา: 495 บาท

จิม หรือศาสตราจารย์เจมส์ อาร์. โดตี ประสาทศัลยแพทย์มือหนึ่งจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด เมื่อครั้งเป็นเด็กชายวัย 12 ปี เขาไม่ได้ไปยืมร้านมายากลแคคตัสแรบบิตด้วยเหตุผลพวกนั้น แต่เพื่อหลบหนีจากความหวาดและคับแค้นของชีวิตครอบครัวที่ยากจน ผู่พัง ซึ่งสร้างบาดแผลและภาระใหญ่หลวงแก่เขาเกินกว่าที่เด็กชายวัยเยาว์จะแบกรับ เขาไปที่นั่นเพื่อค้นหาความโยงโยอันลึกกลับของสองสิ่งทรงพลัง นั่นคือ สมอและหัวใจ ของมนุษย์เรา เพื่อได้เรียนรู้เรื่องสำคัญที่ว่า สมอคือจักรกลที่ยิ่งใหญ่ แต่หากปราศจากหัวใจ มันก็คือก้อนซบซ้อนที่พร้อมจะพาเราหลงทาง



อุทยานแห่งชาติภูสอยดาว

# Phitsanulok

เที่ยวเมืองสองแคว...พิษณุโลก

หนึ่งในจุดหมายน่าเที่ยวสำหรับช่วงปลายปีเก่าไปจนต้นปีใหม่ สำหรับคนที่ชอบป่าเขาลำเนาไพร ชอบประวัติศาสตร์ และชอบธรรมชาติ ก็คือ**จังหวัดพิษณุโลก** ซึ่งแม้ว่าหากวัดกันด้วยมูลค่าทางเศรษฐกิจจากธุรกิจท่องเที่ยวจะได้ชื่อว่าเป็นเมืองรอง แต่สิ่งดี ๆ ของเมืองนี้ไม่เป็นสองรองใคร



อุทยานแห่งชาติภูสอยดาว

พิษณุโลก หรือที่รู้จักกันมานานในชื่อ “เมืองสองแคว” เป็นพื้นที่ซึ่งมีประวัติศาสตร์ยาวนานมาตั้งแต่สมัยขอม โดยคำว่า สองแคว มาจากที่ตั้งของเมืองซึ่งอยู่ระหว่างแม่น้ำ 2 สาย คือแม่น้ำน่านกับแม่น้ำแควน้อย ที่ตั้งของเมืองสองแควในอดีตห่างจากที่ตั้งเมืองปัจจุบันลงไปทางทิศใต้ประมาณ 5 กิโลเมตร ต่อมาสมัยกรุงศรีอยุธยา สมเด็จพระบรมไตรโลกนาถทรงสร้างเมืองใหม่บริเวณเมืองสองแควและเมืองชัยนาท ขนานนามว่า เมืองพิษณุโลกสองแคว โดยทรง

หมายมั่นให้เป็นราชธานีฝ่ายเหนือคู่กับกรุงเทพฯ ทวารวดีศรีอยุธยา

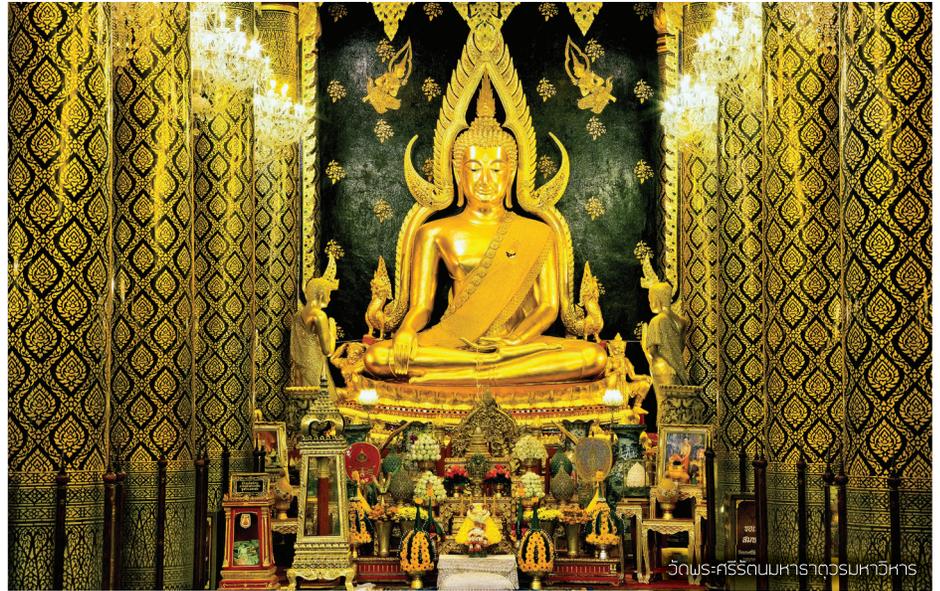
ในสมัยอยุธยา เมืองพิษณุโลกมีความสำคัญอย่างยิ่งทั้งด้านการเมืองการปกครอง ยุทธศาสตร์ เศรษฐกิจ ศิลปวัฒนธรรม โดยเฉพาะด้านศาสนา มีหลักฐานให้เห็นถึงความเจริญรุ่งเรือง คือโบราณสถานและโบราณวัตถุที่ตกทอดมายังยุคปัจจุบัน ล้วนเป็นศิลปะสมัยกรุงศรีอยุธยา หรือได้รับการบูรณะในช่วงเวลานั้น คนที่ชอบศึกษาประวัติศาสตร์ และชอบไปสักการะขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตาม

ศาสนสถานต่างๆ จึงน่าจะชอบการมาเที่ยว พิชณุโลก เพราะมีวัดสำคัญที่มีชื่อเสียงในด้าน ความศักดิ์สิทธิ์ และการเดินทางมาเที่ยวเมืองนี้ ก็สะดวกสบาย เนื่องจากพิษณุโลกเป็นเมือง ศูนย์กลางการค้าทางภาคเหนือตอนล่าง จึงมี เส้นทางคมนาคมที่หลากหลาย สามารถเดินทาง ได้ทั้งเครื่องบิน รถไฟ รถยนต์ และเป็นเมืองที่มี แหล่งท่องเที่ยวหลายรูปแบบ มีธรรมชาติอัน บริสุทธิ์ มีกิจกรรมสนุกๆ กลางแจ้งให้ทำเยอะ

สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ และโบราณสถานสำคัญ คู่บ้านคู่เมืองสองแคว ที่ผู้มาเยือนไม่ควรพลาด มาเยี่ยมชมและสักการะขอพรเพื่อความเป็น สิริมงคลแก่ชีวิต ได้แก่

วัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร หรือวัดใหญ่ เป็นวัดงามริมฝั่งแม่น้ำน่าน แม่น้ำ สายสำคัญที่ไหลผ่านกลางเมืองพิษณุโลก องค์พระประธานอันศักดิ์สิทธิ์ที่ประดิษฐานในวัดนี้ คือ พระพุทธชินราช พระพุทธรูปปางมารวิชัย หล่อด้วยทองสัมฤทธิ์ที่มีพุทธลักษณะงดงาม และเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมืองของไทยมาตั้งแต่เมื่อ ครั้งสมัยสุโขทัย ถือเป็นมรดกทางศิลปวัฒนธรรม อันล้ำค่าของเมืองพิษณุโลก

ศาลสมเด็จพระนเรศวรมหาราช เป็น สิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมืองสองแควมาตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบัน สร้างแล้วเสร็จเมื่อปี พ.ศ. 2404 ลักษณะเป็นศาลาทรงไทยโบราณสีขาว ภายใน เป็นที่ประดิษฐานพระรูปสมเด็จพระนเรศวร มหาราช ประทับนั่งมีขนาดเท่าองค์จริง ขณะ ทรงนั่งหลังน้ำจากสุวรรณภิงคาร เพื่อประกาศ



วัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร

อิสรภาพให้แก่ชาวไทย สมเด็จพระนเรศวร- มหาราช มีพระนามเดิมว่า พระองค์ดำ เป็น นุราชกษัตริย์ของไทยผู้ทรงกอบกู้อิสรภาพของ ไทยจากการเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งแรก พระองค์ ประสูติและเจริญพระชันษาที่พระราชวังจันทน์ เมืองสองแคว

วัดนางพญา เป็นวัดสำคัญของเมือง สองแคว สร้างโดยพระวิสุทธิกษัตริย์ พระมารดา ของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช เป็นที่มาของชื่อ พระพิมพ์นางพญา หนึ่งในเบญจภาคีที่โด่งดัง ภายในพระอุโบสถของวัดนางพญาประดิษฐาน สมเด็จพระนางพญาขนาดใหญ่แสดงศิลปะสุโขทัย มีซุ้มเรือนแก้วประดับ สวยงามอ่อนช้อย

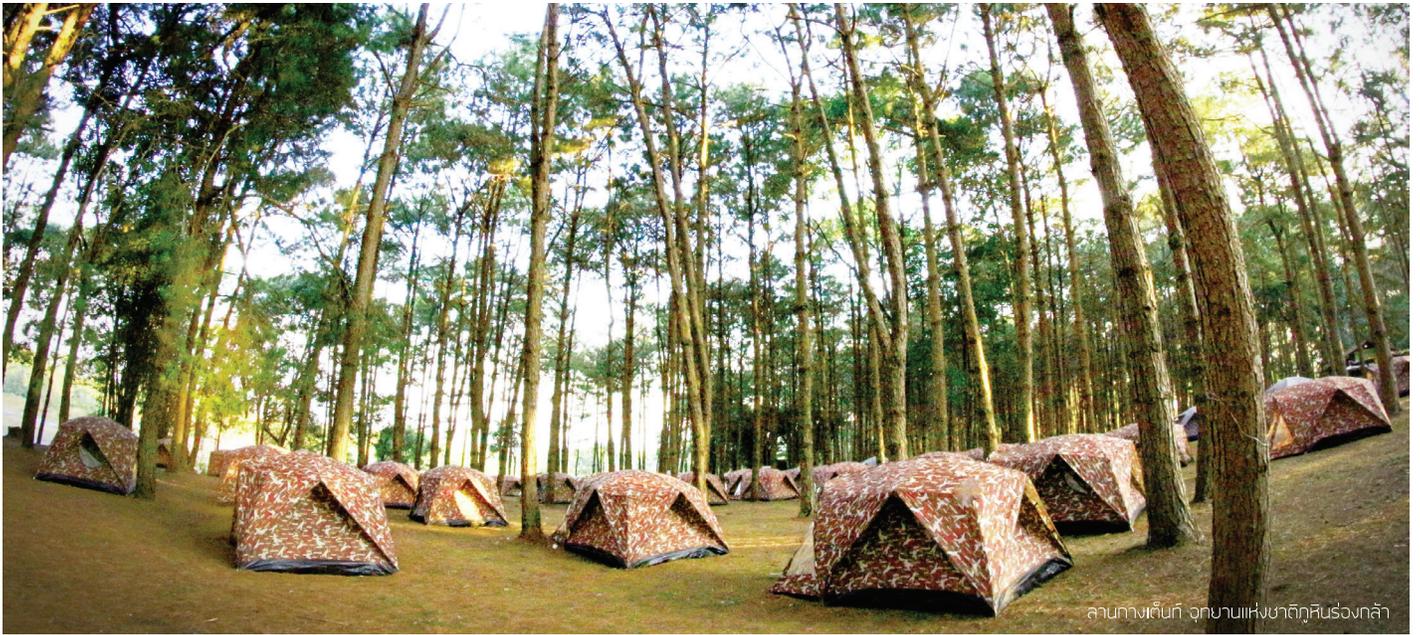
พระราชวังจันทน์ อีกหนึ่งสถานที่สำคัญ ในประวัติศาสตร์ของเมืองสองแคว ที่ได้รับการ ขึ้นทะเบียนให้เป็นโบราณสถานแห่งชาติ เมื่อ ปี พ.ศ. 2536 เพราะเคยเป็นที่ประทับของ พระมหากษัตริย์หลายพระองค์ทั้งอาณาจักร สุโขทัยและสมัยกรุงศรีอยุธยา เช่น พระยาสิทธิ ไท พระบรมไตรโลกนาถ และสมเด็จพระนเรศวร มหาราช อายุเก่าแก่มากกว่า 600 ปี

นอกจากสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ ยังมีอีกหนึ่งสถานที่ที่น่าสนใจและสวยงาม น่าแวะ ไปเยือนและไปสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ก็คือ โรงเจไซท์ฮุกตึ้ง (ศาลเจ้าพ่อแห่งเจียง) หรือจุด ชมวิวดอยสุเทพ 2 อยู่บนเขาสมอแคลง อำเภอ

“ พระราชวังจันทน์ อีกหนึ่งสถานที่สำคัญใน ประวัติศาสตร์ของเมือง สองแคว ที่ได้รับการขึ้นทะเบียน ให้เป็นโบราณสถานแห่งชาติ เมื่อปี พ.ศ. 2536 เพราะ เคยเป็นที่ประทับของ พระมหากษัตริย์หลายพระองค์ ”



พระราชวังจันทน์



ลานกางเต็นท์ อุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า

วังทอง จังหวัดพิษณุโลก สถานที่แห่งนี้เป็นที่ตั้งของเจดีย์ที่ศิรินัดเนเวียน สีสันสุดฉลาดแปลกตา บ่งบอกถึงรสนิยมทางศิลปะอันเผด็จร้อน และศรัทธาอันแรงกล้าของผู้สร้าง ที่เป็นศูนย์รวมขององค์เทพเจ้าและบรรดาเซียนต่าง ๆ ประดิษฐานให้สาธุชนสักการะขอพร สถานที่นี้ตั้งอยู่บนที่สูงจึงมองเห็นวิวกว้างไกลสุดสายตา มีรายละเอียดน่าสนใจมากมาย ถ่ายรูปกันเพลินเลยทีเดียว

สำหรับคนรักธรรมชาติ พิษณุโลกก็มีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าตื่นตาตื่นใจเพียบ ได้แก่

**ลำน้ำเข็ก** เป็นจุดหมายของคนชอบการล่องแก่ง กิจกรรมทางน้ำที่ออกแนวผจญภัย ซึ่งการล่องแก่งมีการแบ่งระดับความยาก 1-5 ระดับ โดยระดับที่ 5 จะยากที่สุด และลำน้ำเข็กนี้ก็มี

จุดยากระดับ 5 อยู่ถึง 3-4 จุด ทำให้ที่นี่เป็นที่ล่องแก่งยอดนิยมของผู้ที่ชื่นชอบความท้าทาย แต่ถ้าไม่ชอบหวาดเสียว การนั่งเรือล่องชมลำน้ำเข็กในส่วนตื้น ๆ ที่น้ำค่อนข้างไหลเอื่อย ชมฝูงผีเสื้อแสนสวยและแมงกะพรุนน้ำจืด ก็น่าสนใจและเพลิดเพลินไม่น้อย

**อุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า** ภูมิประเทศที่สวยงามแปลกตา ด้วยพื้นที่ธรรมชาติที่เป็นลานหินปุ่ม ลานหินแตก และมีน้ำตกที่สวยงาม อีกทั้งยังเป็นสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ไทยสมัยที่มีเรื่องราวความขัดแย้งของลัทธิทางการเมืองในอดีต ภายในอุทยานมีส่วนจัดแสดงและพิพิธภัณฑ์เพื่อการศึกษา เรื่องของพรรคคอมมิวนิสต์ไทยในอดีต และเส้นทางศึกษา

ธรรมชาติ มีลานกางเต็นท์นอนดูดาว โดยไฮไลต์คือในช่วงที่อากาศหนาวเย็น ยามเช้าตรู่จะมีทะเลหมอกที่สวยงาม

**อุทยานแห่งชาติทุ่งแสลงหลวง** เป็นสถานที่ซึ่งได้ชื่อว่า ทุ่งหญ้าสะวันนาแห่งเมืองไทย เป็นอุทยานที่มีขนาดใหญ่เป็นอันดับสามของประเทศ กินพื้นที่ถึง 2 จังหวัด คือ พิษณุโลกและเพชรบูรณ์ ที่มาของชื่อคือ ดันแสลงใจ พันธุ์ไม้สำคัญของที่นี่ ทุ่งแสลงหลวงเป็นอุทยานที่มีสภาพความเป็นธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ทั้งพันธุ์ไม้และสัตว์ป่า ช่วงหน้าหนาวอากาศหนาวเย็นมากและบรรยากาศสวยงามไม่แพ้กันไปเที่ยวเมืองนอกเลย

**อุทยานแห่งชาติภูสอยดาว** แหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติที่มีชื่อและบรรยากาศสุดโรแมนติก ตั้งอยู่ในเขตป่าสงวนป่าน้ำป่าด จุดเด่นของภูสอยดาวคือทุ่งดอกไม้อันกว้างใหญ่ไพศาล ในช่วงดอกไม้บานจะสวยงามสะพรั่งสุดลูกหูลูกตา อากาศก็หนาวเย็น เหมาะที่จะชวนเพื่อนฝูงหรือคนรู้ใจมาตั้งแคมป์กางเต็นท์ท่ามกลางธรรมชาติ ชมพระอาทิตย์ขึ้นและตก นอนดูดาว ยามค่ำคืน สุดอากาศบริสุทธิ์ ชมทะเลหมอกอันแสนงดงาม

**อุทยานเขื่อนน้ำตกชาติตระการ** เป็นที่ตั้งของน้ำตกซึ่งได้ชื่อว่าสวยที่สุดแห่งหนึ่งของจังหวัดพิษณุโลก มีน้ำตกทั้งหมด 7 ชั้น ซึ่งแต่ละชั้นก็มีความสวยงามแตกต่างกันไป และมีชื่อเรียกที่ไพเราะ ได้แก่ มะลิวัลย์ กระณีการ์ การะเกด



อุทยานเขื่อนน้ำตกทุ่งแสลงหลวง



“ จุกยานแห่งชาติ  
ภูหินร่องกล้า ภูมิประเทศ  
ที่สวยงามแปลกตา  
ด้วยพื้นที่ธรรมชาติที่เป็น  
ลานหินปุ่ม ลานหินแตก  
และมีน้ำตกที่สวยงาม ”

ยี่ลู่่นเทศ เกตเมือง เรืองยศ และรจนา โดยใน  
พื้นที่อุทยานยังมีสถานที่ท่องเที่ยวอื่น ๆ เช่น  
ผาแดง ผากระดาน ถ้ำน้ำมุด และถ้ำกา เปิดให้  
นักท่องเที่ยวไปตั้งแคมป์ค้างแรมได้

นอกจากสถานที่เด่น ๆ ที่แนะนำมานี้ เมือง  
สองแควหรือพิษณุโลกยังมีแหล่งท่องเที่ยวที่  
น่าค้นหาอีกมากมาย มีอาหารพื้นถิ่นที่น่าลิ้มลอง  
เช่น ปลาแม่น้ำ กุ้งแม่น้ำสด ๆ เมืองคำสูตรเมือง  
สองแคว และก๋วยเตี๋ยูปากหม้อ ซึ่งด้วยกิจกรรม  
แนวผจญภัยที่ต้องใช้พลังงานมาก บวกกับอากาศ  
ช่วงที่หนาวเย็น จะยิ่งช่วยให้เจริญอาหารเป็นพิเศษ  
การมาเที่ยวพิษณุโลกจึงได้ครบทั้งความสนุกสนาน  
อิมท้อง อิมใจ และถ้าใครชอบเข้าวัดทำบุญ  
ด้วยแล้วก็ได้อิมบุญ กลับบ้านไปด้วยความสุข  
หน้าตาผ่องใสแน่นอน

Phitsanulok is one of the oldest cities in Thailand, founded over 600 years ago. It is best known as the birthplace of King Naresuan, who freed the country from Burmese domination in the late 16th century. As the crossroad between the northern and central regions of the country, it has long been important both for political and strategic reasons, and was fought over many times in centuries past. Phitsanulok was the capital of Thailand for 25 years during the reign of King Boromma Trailokanat of Ayutthaya. On the banks of the Nan River, the city was originally a small Khmer outpost known as Song Kwae, before the Khwae Noi River changed its course in the 11th century CE. Phitsanulok was also a provincial center of the Angkorian Empire during the Angkorian period. Phitsanulok has many travel attractions both historical and natural with easy transportation that is perfect for tourists who love to explore the hidden charms of this province.



อ้างอิง :  
[www.phitsanulok.go.th/data11.htm](http://www.phitsanulok.go.th/data11.htm)  
[www.scb.co.th/th/personal-banking/stories/travel-phitsanulok.html](http://www.scb.co.th/th/personal-banking/stories/travel-phitsanulok.html)  
[blog.traveloka.com/th/local-attraction/phitsanulok-landmark-to-go/](http://blog.traveloka.com/th/local-attraction/phitsanulok-landmark-to-go/)  
เครดิตรูปภาพ: น้ำตกชาติตระการ กุ้งแสงหลวง ภูสอยดาว และน้ำตกแก่งโสภา <https://thai.tourismthailand.org>  
และราชวังจันทน์ <https://thailandtourismdirectory.go.th/th/info/attraction/detail/itemid/83514>  
Supalai@Home 67



# Kao Hong Market

ตลาดเก้าห้อง ตลาดร้อยปี อำเภอบางปลาร้า จังหวัดสุพรรณบุรี

ในยุคที่การจับจ่ายซื้อของของผู้คนส่วนหนึ่งกำลังเกิดขึ้นในตลาดออนไลน์ และอีกส่วนหนึ่งเกิดขึ้นในห้างสรรพสินค้าแบบโมเดิร์นเทรด ตลาดสดหรือตลาดนัดชุมชนแบบเดิมๆ ที่เคยทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางธุรกิจของแต่ละชุมชนค่อยๆ ชบเซาลง รอวันล้มหายตายจากไป เหลือเพียงไม่กี่แห่งที่มีผู้เห็นคุณค่าช่วยกันอนุรักษ์ไว้ในฐานะสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ และบ้างก็ได้รับการพัฒนาให้เป็นแหล่งท่องเที่ยว เราจึงได้ยินคำเรียกขาน ‘ตลาดร้อยปี’ เกิดขึ้นที่นั่นที่นี้ แต่หนึ่งในตลาดร้อยปีที่มีชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วประเทศช่วงปีสองปีมานี้ คงไม่มีที่ไหนดังไปกว่า **“ตลาดเก้าห้อง ตลาดร้อยปี อำเภอบางปลาร้า จังหวัดสุพรรณบุรี”** เพราะเป็นสถานที่ถ่ายทำละครทีวีสุดฮิต เรื่อง ‘ทรงกรรรม’ ที่ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่ ทำให้ผู้ชมต่างสนใจอยากมาเที่ยวตามรอย เยี่ยมชมตลาดเก่าแห่งนี้กันมากมาย



ตลาดเก้าห้อง เป็นตลาดห้องแถวไม้เก่าแก่ อายุประมาณ 100 ปี ที่สร้างขึ้นราวสมัยรัชกาลที่ 5 เป็นศูนย์กลางชุมชนเก่าของชาวไทยเชื้อสายจีนริมแม่น้ำท่าจีน โดยคำว่า “ตลาดเก้าห้อง” (สำเนียงภาษาพวนออกเสียงว่า “บ้านเก้าห้อง”) น่าจะนำมาจากชื่อของ “บ้านเก้าห้อง” ซึ่งเป็นบ้านโบราณมีประวัติสืบทอดมายาวนานของชุมชน เป็นบ้านที่ขุนท่าเหมงฤทธิ (ชื่อเดิมคือ “วันดี”) ผู้นำชุมชนชาวพวนกลุ่มหนึ่งที่อพยพมาจากเมืองเชียงขวาง เมืองเวียงจันทน์ อาณาจักรล้านช้าง สร้างขึ้นตามคำทำนายของโหราว่า ต้องปลูกบ้านเป็น 9 ห้อง

แทนการปลูกบ้านเป็น 3 ห้อง หรือ 4 ห้อง ตามแบบเดิม ซึ่งได้เกิดเพลิงไหม้ถึง 3 ครั้ง

สำหรับส่วนพื้นที่ตลาดเก่าห้องนั้น เล่ากันว่า สร้างขึ้นโดยชาวจีนชื่อ “นายฮง” ผู้อพยพจาก กรุงเทพฯ มาค้าขายอยู่ในละแวกบ้านเก่าห้อง จนมีกิจการค้ารุ่งเรือง ในราว พ.ศ. 2424 ได้แต่งงานกับ “นางแพ” หลานสาวของขุนกำแหงฤทธิ แห่งบ้านเก่าห้อง และได้ประกอบอาชีพค้าขายที่แพ ซึ่งสร้างขึ้นไว้ 1 หลัง จอดอยุริมหน้าบ้านเก่าห้อง ซึ่งในสมัยก่อนเป็นย่านค้าขายที่มีเรือนแพขายของ สองฝั่งแม่น้ำ นายฮงหรือที่ชาวบ้านมักนิยม เรียกว่า เจ็กรอด ค้าขายสินค้าทุกประเภท โดยเฉพาะเครื่องบวช เครื่องมืออุปกรณ์ทำนา และเครื่องอุปโภคบริโภคทั้งหลายจนร่ำรวย ในระดับคหบดี เป็นที่รู้จักกันในนามต่อมาว่า “นายบุญรอด เหลียงพานิช”

ยุคที่ธุรกิจของตลาดเก่าห้องกำลังเฟื่องฟู มีโจรผู้ร้ายชุกชุม มีพวกโจรหรือที่เรียกว่า “เสือ” ออกปล้นฆ่าตามริมแม่น้ำจีนเสมอ ในปี พ.ศ. 2477 จึงมีการสร้างป้อมไว้สังเกตการณ์และมีการ เตรียมการป้องกันการปล้นสะดม ถ้าโจรมา คนจะขึ้นไปประจำอยู่ในป้อมตามชั้นต่างๆ เอาปืน ส่องยิงตามทั้ง 4 ด้านของป้อม เพื่อต่อสู้กับเสือ ที่มาปล้น และปัจจุบันป้อมหรือหอดูโจรนี้ ก็ยังเป็น ภูมิสัญลักษณ์สำคัญที่ตั้งโดดเด่นอยู่ในชุมชน

บรรยากาศโดยรวมของชุมชนตลาดเก่าห้อง แม้จะเก่าแต่ก็ยังคงมีชีวิตชีวา และดำรงอยู่ใน สถานะพิพิธภัณฑ์ที่มีชีวิต มีพื้นที่เล็กๆ ส่วนหนึ่ง เป็นพิพิธภัณฑ์ที่ให้ข้อมูลประวัติศาสตร์และ จัดแสดงของเก่าของชุมชนให้เข้าชม คนรักการ ถ่ายภาพเห็นแล้วจะต้องร้องว่า เพราะอาคาร ห้องแถวไม้เก่านั้นช่างดูสวยงามขรมขลัง ถูกใจ คนรักของเก่าที่เป็นของเก่าจริงๆ ไม่ใช่สร้าง

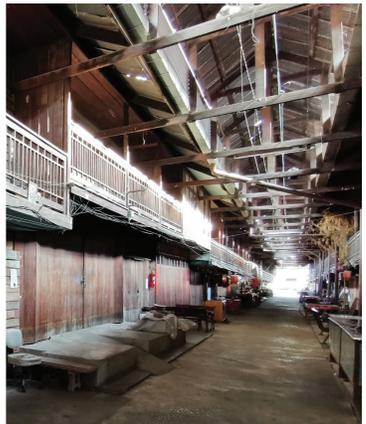


เลียนแบบย้อนยุค และเป็นชุมชนที่ยังมีชาวบ้าน พื้นถิ่นดั้งเดิมอาศัยอยู่สืบทอดกันมาตั้งแต่ยุคอดีต มีทั้งส่วนที่เป็นบ้านพักอาศัยและร้านค้าสร้างติดกัน เรียงราย แต่ละบ้านก็มีคนอยู่อาศัยจริงๆ มีข้าวของ เครื่องใช้จากอดีตมากมายที่ยังใช้งานต่อเนื่องมาจน ปัจจุบัน คนมาเที่ยวถ้าอยากเข้าบ้านหรือเข้าไป ในร้านเขา ก็ต้องระวังรักษามารยาท เพราะเป็น พื้นที่ส่วนบุคคล ต้องขออนุญาตก่อน จะได้ไม่ไป ละเมิดความเป็นส่วนตัวของคนในชุมชน

พื้นที่ตลาดเป็นตึกแถวสองฝั่งหันหน้า เข้าหากัน มีทางสัญจรหลักอยู่ตรงกลาง และแบ่ง ออกเป็นตรอกชอกชอย ลัดเลาะไปตามริมฝั่ง แม่น้ำท่าจีน ไม่ไกลกับสะพานข้ามแม่น้ำ ซึ่งก็เป็น จุดพักผ่อนวิวและจุดที่เหมาะสมเช็คอินถ่ายรูป อีกทั้ง ยังมีร้านขายสินค้าทั้งเก่าใหม่ อาหารพื้นถิ่น และ ร้านอาหารร่วมสมัยอยู่ร่วมกันอย่างผสมกลมกลืน ในตอนกลางวันมีแสงธรรมชาติส่องลงมาทำให้

บรรยากาศดูน่าสนใจ หากไปในวันธรรมดาที่ผู้คน ไม่พลุกพล่าน จะได้สัมผัสกับวิถีชีวิตเดิมๆ ที่ ไม่ประดิษฐ์ของเหล่าผู้แฉ่ผู้แฉ่ซึ่งหนึ่งล้อมวงพูดคุย กันอย่างออกรส มองดูราวกับภาพจากยุคอดีต และทุกท่านก็มอบรอยยิ้มเปี่ยมมิตรไมตรีให้ ผู้มาเยือน อีกทั้งยังไม่รังเกียจหากนักท่องเที่ยว จะขอถ่ายภาพ หรือขอความรู้เกี่ยวกับประวัติ สถานที่ แบ่งปันเกร็ดเรื่องราวที่น่าสนใจของพื้นที่ แห่งนี้ ทำให้ประสบการณ์ไปเยี่ยมเยือนตลาด เก้าห้องร้อยปี มีมิติที่น่าประทับใจลึกซึ้งมากกว่า แค่เที่ยวตามรอยละคร และถ้าเป็นวันหยุดมีผู้คน คึกคัก ก็จะมีร้านค้าและร้านอาหารที่เปิดขายให้ ชิมรสชาติของความหลังกันจนฉ่ำใจ

Kao Hong market is a two-storey old wooden market where people in the community continue to live their traditional ways of life as simple as in the past. Established in 1934, the market houses a museum - small one-block shophouse - which puts on display Suphan Buri's ancient artifacts, photograph records of the only burglar watch tower in the province, and old belongings collected from the local villagers such as vacuum tube radios, scales, decades-old household appliances and old photographs of Kao Hong market community.



อ้างอิง: ภูเก็ต US-ทิวทอง [www.suphan.biz/kaohong.htm](http://www.suphan.biz/kaohong.htm) [www.museumthailand.com/en/museum/Museum-of-Kao-HongMarket](http://www.museumthailand.com/en/museum/Museum-of-Kao-HongMarket)

## Bangkok Art Biennale 2020

Artist: 82 Thai & International Artists

Venue: One Bangkok & The PARQ

Contact: [www.bkkartbiennale.com](http://www.bkkartbiennale.com)

Bangkok Art Biennale 2020 เป็นเทศกาลศิลปะร่วมสมัยนานาชาติที่กลับมาจัดขึ้นอย่างยิ่งใหญ่อีกครั้งในกรุงเทพมหานคร เพื่อผลักดันกรุงเทพฯ สู่อันดับจุดหมายปลายทางด้านศิลปะวัฒนธรรมร่วมสมัยระดับโลก และส่งเสริมให้คนไทยได้สร้างความสุขผ่านงานศิลปะภายใต้แนวคิด “ศิลปะสร้าง ทางสุข” โดยคัดเลือกผลงานศิลปะกว่า 200 ชิ้นจากศิลปินทั้งไทยและต่างประเทศกว่า 82 ชีวิต เพื่อพาผู้ชมไปสัมผัส ชิม ชับ ตีความ และร่วมกันค้นหาทางออกให้กับเหตุการณ์รอบตัวที่มนุษย์และโลกกำลังเผชิญ ทั้งในแง่ของสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และสิ่งแวดล้อม ซึ่งถูกบรรจุถ่ายทอดออกมาในรูปแบบจิตรกรรม ประติมากรรม ภาพถ่ายภาพพิมพ์ ศิลปะจัดวาง วัตถุต้น สื่อมผสม แพนผนัง สถาปัตยกรรม และอื่นๆ อีกมากมาย



Bangkok Art Biennale 2020 is the Thai capital's beloved and long-awaited contemporary art festival. Bringing together a lineup of more than 200 contemporary pieces of art from 82 Thai and international artists, Bangkok Art Biennale 2020 will invite visitors to experience, discover and interpret highly emotive and meaningful pieces of art, which can open our eyes to solutions to global issues that affect societies, economies, politics and the environment.



## Impermanence

Artist: Puvadol Saengvichien

Venue: TARS Gallery, Sukhumvit 67

Contact: [www.puvadolsaengvichien.com](http://www.puvadolsaengvichien.com)

งานนิทรรศการเดี่ยวครั้งแรกของศิลปินภาพถ่าย ภูวดล แสงวิเชียร ซึ่งภาพที่แสดงเป็นงานคัดสรรจากชุดผลงาน Wandering ซึ่งเป็นเสมือนสมุดบันทึกจากการเดินทางที่เปล่าเปลี่ยวไร้จุดหมายของตัวศิลปิน แต่กลับกลายเป็นช่วงเวลาแห่งการทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและธรรมชาติที่ไม่สามารถควบคุมได้ ภูวดลเปรียบตัวเองเป็นเสมือนวิญญาณที่ถือกล้องถ่ายรูป ล่องลอยอยู่ในสถานที่ต่างๆ เก็บภาพของสิ่งที่เคยเป็น และสิ่งที่ยังคงหลงเหลืออยู่เพื่อค้นหาและทำความเข้าใจเรื่องราวเกี่ยวกับความตายของชีวิตเดิม การเกิดของชีวิตใหม่ การอยู่ในความฝัน และการตระหนักถึงธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงในชีวิต



Impermanence, Puvadol Saengvichien's solo exhibition is a selection of works from his series "Wandering" - a photographic record chronicling a lone and aimless journey set out to understand the undeniable changes in life. Puvadol became a ghost capturing the remains of what once was, what could be, and what still remains - a spirit in the cracks of the in-between spaces observing the flow of life through symbolic and physical representations of nature.

SUPALAI  
PRIVILEGE

สิทธิพิเศษ  
เฉพาะลูกบ้านศุภาลัย

FRIENDS  
*get*  
FRIENDS

วิธีสมัครสมาชิก ง่ายๆเพียง

สแกน QR Code



\*เฉพาะลูกค้ำที่เคยทำการจองซื้อบ้านและคอนโดฯ  
ในเครืออมง.ศุภาลัยเท่านั้น



รายการสะสมคะแนน



ส่วนลดพิเศษ



กิจกรรมพิเศษ



จองบ้านและคอนโดฯ

• ก่อนใคร

# Khun Kittipong Sirilaktrakun

## Deputy Managing Director of High Rise Construction, Supalai Public Company Limited

แนวคิดในการทำงานแบบ Agile คุณกิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล  
รองกรรมการผู้จัดการ สายงานก่อสร้างอาคารสูง บมจ. สุภาลัย

ความสำเร็จอย่างต่อเนื่องของสุภาลัยมาจากการพัฒนาในทุกมิติอย่างไม่หยุดนิ่ง โดยมีเป้าหมายคือประโยชน์สูงสุดแก่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องและเป็นประโยชน์ต่อสังคม นอกเหนือจากการพัฒนาสินค้าและบริการให้ตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้ดียิ่งขึ้น และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม สิ่งที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จเหล่านั้น คือการพัฒนากระบวนการปฏิบัติงานขององค์กรด้วยการเปิดรับแนวคิดใหม่ๆ มาช่วยเพิ่มพูนประสิทธิภาพในการดำเนินงานทุกภาคส่วน ปัจจุบันสุภาลัยมีการนำแนวคิดในการทำงานแบบ **Agile** เข้ามาเป็นกลไกหนึ่ง ที่ช่วยส่งเสริมความสำเร็จ โดยในโอกาสนี้ Supalai@Home ได้รับเกียรติจาก **คุณกิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล รองกรรมการผู้จัดการ สายงานก่อสร้างอาคารสูง** ผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการนำแนวทางแบบ Agile เข้ามาพัฒนาองค์กร กรุณาบอกเล่ารายละเอียดที่น่าสนใจเกี่ยวกับแนวคิดการทำงานดังกล่าว เพื่อสร้างความเข้าใจในวงกว้างให้แก่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องจะได้รับทราบถึงที่มา กระบวนการ และผลลัพธ์ในการพัฒนาของแนวคิดที่มีประโยชน์นี้

“วัฒนธรรมความคิดในการทำงานแบบ Agile เป็นแนวคิดที่มีมานานกว่า 20 ปีแล้ว มีจุดเริ่มต้นมาจากวงการคอมพิวเตอร์ โดยกลุ่มวิศวกร นักพัฒนาซอฟต์แวร์ที่เล็งเห็นความสำคัญของการทำงานในรูปแบบที่ให้ความสำคัญกับประสิทธิผลของงานมากกว่าการยึดถือรูปแบบกระบวนการทำงานที่มีขั้นตอนที่ไม่จำเป็น มุ่งเน้นการสื่อสารกับผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย และการปรับปรุงพัฒนาผลิตภัณฑ์อยู่ตลอดเวลาเพื่อตอบสนองผู้ใช้งาน โดยปรัชญาของ Agile ประกอบด้วยแนวคิดสำคัญ 4 ส่วน ได้แก่ (1) เน้นการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์กันระหว่างคน มากกว่ากระบวนการหรือเครื่องมือ (2) เน้น

ผลิตภัณฑ์ มากกว่าเอกสารข้อตกลง (3) เน้นตอบสนองผู้ใช้งาน มากกว่าแค่ทำตามเงื่อนไขสัญญา (4) เน้นการปรับปรุงพัฒนา มากกว่าการทำตามแผนที่กำหนดไว้

“การที่คนในองค์กรจะทำได้ต้องเริ่มต้นจากการเปลี่ยนวิธีคิดแบบเดิม ที่ทำงานกันทีละแผนก ต่างฝ่ายต่างทำงานมาสู่วิธีการใหม่ซึ่งต้องร่วมกันทำงาน มีตัวแทนคนที่เกี่ยวข้องมาทำงานด้วยกัน ปรับมุมมองแต่ละฝ่าย จัดลำดับความสำคัญและเร่งด่วนของชิ้นงานนั้น ไม่ใช่ของแต่ละแผนก ส้มยีก่อนแต่ละแผนกอาจจะมีเป้าหมายมี KPI ของตัวเอง โดยไม่สนใจเป้าหมาย KPI ของคนอื่น ทั้งๆ ที่ทุกแผนกก็กำลังทำชิ้นงานเดียวกันอยู่ แต่มองว่าตนเองเป็นเพียงส่วนหนึ่งของงาน ไม่ได้มองภาพรวม

“การนำแนวคิดแบบ Agile มาปรับใช้ในสุภาลัย เราแบ่งคนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 คือ Stakeholders เริ่มตั้งแต่กรอบนโยบายของผู้บริหารระดับสูง จนถึงผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกฝ่ายในการนำผลิตภัณฑ์ไปใช้หรือเอาไปขายให้ลูกค้า กลุ่มที่ 2 คือ Product Owner หมายถึงผู้ออกแบบ ฝ่ายสร้างสรรค์ ภูมิสถาปัตย์ อินทีเรีย หรือผู้ออกแบบภายนอก เป็นผู้ที่รับโจทย์ Requirement มา เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์นี้ กลุ่มที่ 3 คือ Developer เป็นผู้เอาแนวความคิดไปทำให้เกิดเป็นของจริง เกิดเป็นสินค้า กรณีนี้คือฝ่ายก่อสร้าง ผู้รับเหมาหรือซัพพลายเออร์ และ 3 ส่วนงานนี้ไม่มีทางทำงานสำเร็จถ้าไม่มีกลุ่มที่ 4 คือ Supporter เช่น ฝ่ายนิติกรรมาจัดซื้อ เจ้าหน้าที่ประสานงาน เป็นต้น

“คน 4 กลุ่มนี้ต้องมาทำงานด้วยกัน ร่วมกันเป็น Cross Function ไม่ใช่ทำงานทีละสเต็ป เพราะถ้าปล่อยให้ทำงานทีละสเต็ปอยู่ในไซโลของตัวเอง เมื่อทำของตัวเองจนเสร็จแล้วเอามาส่ง อีกฝ่ายหนึ่งก็อาจจะบอกว่าใช้ไม่ได้ ฝ่ายที่นำมาส่งก็จะอ้างว่าเป็นไปตาม Requirement เป็นไปตามข้อตกลง เป็นไป



ตามเวลา เมื่อใช้งานไม่ได้ก็ส่งกลับไปแก้ วนลูปแห่งความล้มเหลว แต่ถ้าเปลี่ยนมาร่วมกันค่อยๆ ทำ แล้วให้ feedback ตีติงเป็นระยะ มีการแก้ไขระหว่างทาง ทีมงานทั้งหมดได้พูดคุยกัน มีความรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่า เป็นเจ้าของผลิตภัณฑ์นั้นร่วมกันจริงๆ ไม่ใช่เป็นเพียงผู้ผลิตแบบผู้ก่อสร้างตามแบบ เป็นผู้ซื้อวัสดุให้ตามคำสั่ง การทำงานร่วมกันทั้ง 4 กลุ่มนี้เรียกว่า Agile Team คือเจ้าของโครงการที่จะไปสร้างสินค้าขายลูกค้า รู้สึกมีคุณค่าในการทำงาน เห็นความสำคัญของพนักงานที่เกี่ยวข้องในทีม ทุกคนก็รู้สึกมีตัวตน มีความเป็นเจ้าของ มีความทุ่มเท มีการบริหารจัดการความสำเร็จและความล้มเหลวร่วมกัน เมื่อคุยกันบ่อยๆ จะเกิดความรวดเร็ว ปัญหาใหญ่ๆ จะน้อยเพราะได้ถูกแก้ร่วมกันไปแล้ว

“แนวคิดแบบ Agile ผมไม่ได้คิดขึ้นมาเอง แต่เป็นแนวทางที่ได้พบอ่าน ฟัง มา และคิดว่าน่าจะปรับใช้กับองค์กรเราได้ จึงเริ่มใช้มาตั้งแต่ปลายปี 62 ต้นปี 63 เริ่มครั้งแรกในการพัฒนาสำนักงานขายโครงการศุภาลัย ซิตี้ รีสอร์ททจรัญฯ 91 แม้ครั้งแรกจะยังไม่สำเร็จตามเป้าหมาย แต่ก็ได้เรียนรู้ เราทำครั้งที่ 2 ที่สำนักงานขายของศุภาลัย ลอฟท์ สาทร-ราชพฤกษ์ ทีมงานเริ่มคุ้นเคย เข้ากันได้มากขึ้น ทุกคนเริ่มเข้าใจ เริ่มปรับตัว ได้เห็นประโยชน์ แม้กระทั่งมีโควิด-19 เศรษฐกิจไม่ดี ก็ถือว่าประสบความสำเร็จระดับหนึ่ง ดูได้จากยอดขายที่ดีเป็นสิ่งที่บอกให้เรารู้ว่าลูกค้าพอใจ คนทำงานก็มีความสุขงานก็ราบรื่นมากกว่าเดิม

“หัวใจของการทำงานแบบ Agile คือต้องมีการสื่อสารที่ว่องไว ชัดเจน แล้วก็ทั่วถึง ฝ่ายจัดซื้ออาจไม่ได้มีความเข้าใจทางการตลาด การตลาดก็อาจไม่ได้มีความเข้าใจทางการก่อสร้าง เมื่อมีการปรับให้สื่อสารเข้าใจกัน อย่างชัดเจนได้ ทีมงานจะมีประสิทธิภาพขึ้น จะเข้าใจเห็นอกเห็นใจเป็นมิตรกันมากขึ้น

“อีกหนึ่งในผลลัพธ์ที่น่าสนใจคือ การนำแนวคิด Agile มาใช้ในงาน Waste Management คือการบริหารจัดการความสูญเสีย โดยให้ความสนใจไปที่หน่วยงานก่อสร้าง ซึ่งจะมีวัสดุก่อสร้างที่สูญเสีย เป็นขยะ เป็นเศษเหลือ รวมถึงการสูญเสียเวลา การใช้แนวคิด Agile เหมาะกับหน่วยงานก่อสร้าง เพราะเป็นหน่วยที่มีการทำงานของหลายฝ่ายประสานเชื่อมโยงกัน มีทั้งตัวแทนที่เป็นฝ่ายก่อสร้างจากคนของบริษัท มีทั้งผู้รับเหมาที่มาจากหลากหลายบริษัท ซัพพลายเออร์ ดีไซน์เนอร์ คนงาน ผู้ผลิตวัสดุก่อสร้าง แต่ละคนในองค์กรเหล่านี้ ทำงาน Cross Function เป็นการรวมตัวกันอยู่ยงหลากหลาย และครบถ้วน เมื่อเราระดมความเห็นเพื่อปรับปรุงกระบวนการต่างๆ เราจะได้ข้อมูล แง่มุมหลักคิดมาจากทุกคน เราเริ่มต้นที่หน่วยงานก่อสร้างอาคารสูงก่อน ได้ผลลัพธ์ทั้งที่เป็นชิ้นงานและได้รับทั้งแนววิธีการที่จะทำ Waste Management ตอนนี้มีหลายชิ้นงานที่ประสบความสำเร็จ ได้ถูกนำไปปรับเปลี่ยนและใช้งานแบบถาวรแล้ว เช่น จากการใช้เราระดมความเห็น ทดสอบพัฒนาไปด้วยกัน ทำให้เราสามารถผลิตท่องานระบบที่มีความยาวมากกว่ามาตรฐานนำมาใช้งาน ทำให้เราเหลือเศษน้อยลง เราเปลี่ยนแนวความคิดในการทำแบบรายละเอียดในการเขียนแบบ เพื่อให้ใช้ท่อกองระบบต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพ ลดเศษลง ลดเวลาลง อันนี้ก็ประสบความสำเร็จ ถ้าทราบใ้เราใช้เวลาคิดทำจนเสร็จแล้วส่งต่อไปให้อีกฝ่าย และให้ทำตามเงื่อนไขของเราเท่านั้น มันก็จะอยู่ในวัฏจักรเดิม ไม่สามารถที่จะพัฒนาเปลี่ยนแปลงได้ดีและรวดเร็วกว่าเดิม



ศุภาลัย ซิตี้ รีสอร์ททจรัญฯ 91

## “หัวใจของคาแรกเตอร์แบบที่องค์กรของเราเป็น คือต้องมีการสื่อสารที่ว่องไว ชัดเจน แล้วก็ทั่วถึง การสื่อสารต้องชัดเจน”

“ประโยชน์สูงสุดที่องค์กรของศุภาลัยได้รับจากการนำแนวคิดแบบ Agile มาใช้นั้นจะเกิดกับทุกฝ่าย ตัวพนักงานก็ได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ได้ร่วมกันทำงาน เห็นคุณค่าของตัวเองมากกว่าเดิม ตัวองค์กรก็ได้ประสิทธิภาพ ความรวดเร็ว ได้พัฒนาสินค้าให้ถูกใจลูกค้า และลูกค้าได้ประโยชน์ มีความเร็วถูกต้อง ตอบโจทย์ปัญหาในหลายแง่มุมมากขึ้น”

จากสาระที่คุณกิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล ได้นำเสนอให้เราเรารู้จัก และเข้าใจถึงแนวคิดในการทำงานแบบ Agile บอกให้เราเรารู้ว่า Agile ไม่ได้เป็นประโยชน์แค่กับภายในองค์กร ยังรวมถึงลูกค้า ผู้เกี่ยวข้องขององค์กร ทุกฝ่ายก็เป็นส่วนหนึ่งของสังคม เมื่อทุกคนได้ประโยชน์ มีประสิทธิภาพมากขึ้น มีวิธีการทำงานที่ดีขึ้น มีความเป็นมิตร มีทัศนคติที่ดีต่อกันมากขึ้น สังคมจะมีศักยภาพมากขึ้นเรื่อยๆ เกิดสิ่งแวดล้อมที่สร้างสรรค์ ทุกคนทุกฝ่ายจะเป็นมิตรต่อกัน เป็นบรรยากาศที่ส่งเสริมเกิดการพัฒนางานในระดับองค์กร ซึ่งจะขยายไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนของสังคมโดยรวมได้อย่างต่อเนื่อง และเป็นรูปธรรมนั่นเอง

Agile is an iterative approach to project management and software development that helps teams deliver value to their customers faster and with fewer obstacles. Supalai has adopted Agile concept to improve the operating system of the organization with excellent results. Agile advocates adaptive planning, evolutionary development, early delivery, and continual improvement, and it encourages flexible responses to change.

ศุภาลัยแชรส์ความรู้สัมมนาออนไลน์สู่สังคมไทย จัดกิจกรรม SUPALAI FOR ALL



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) จัดงานสัมมนา SUPALAI FOR ALL แบ่งปันความรู้ อภินันทนาการสู่ประชาชน ครั้งแรกกับรูปแบบใหม่ New Normal ถ่ายทอดสดออนไลน์ (Live) ผ่าน Facebook : Supalai Society โดยคัดสรรหัวข้อที่น่าสนใจ 2 หัวข้อ สำหรับผู้ที่สนใจการลงทุน และผู้ที่รักสุขภาพ เริ่มต้นงานสัมมนาในช่วงเช้าด้วยหัวข้อ “Get Wealth Soon! ฉลาดรู้เทรนด์ลงทุนก่อนใคร สร้างผลกำไรยั่งยืน โดย คุณกวี ชูภิเกษม รองกรรมการผู้จัดการ บมจ. หลักทรัพย์กสิกรไทย ให้เกียรติเป็นวิทยากร มาบอกเล่าเจาะลึกเคล็ดลับการลงทุนยุค New Normal เพื่อความมั่งคั่งอย่างมั่นคง และงานสัมมนาช่วงบ่าย

ในหัวข้อ “HEALTHY AGING มหัศจรรย์ชีวิตเกิด แก่ (ไม่)เจ็บ ตาย” โดย ดร. ศุภวุฒิ สายเชื้อ ที่ปรึกษากลุ่มธุรกิจการเงินเกียรตินาคินภัทร ผู้เขียนหนังสือ Best Seller แห่งยุค New Normal มาเปิดเผยข้อมูลวิเคราะห์จากงานวิจัยสำคัญด้านสุขภาพ ที่ค้นพบแนวทางสร้างวิถีชีวิตมหัศจรรย์ การสูงวัยได้อย่างมีคุณภาพ ไร้โรคภัย เป็นไปได้จริง! ท่ามกลางบรรยากาศภายในงานที่เต็มไปด้วยความสุข สนุกสนาน ณ อาคารศุภาลัย แกรนด์ทาวเวอร์ และได้รับการตอบรับอย่างดีจากการรับชมผ่าน Live Facebook : Supalai Society จากลูกค้าศุภาลัย และผู้สนใจเป็นจำนวนมาก

สำหรับผู้สนใจสามารถเข้าไปรับชมย้อนหลังงานสัมมนาทั้ง 2 หัวข้อ ได้ทาง Facebook : Supalai Society และ Youtube อีกทั้งติดตามข่าวสารกิจกรรมสัมมนาได้ที่ [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

Supalai organized a public seminar “SUPALAI FOR ALL” in NEW NORMAL style through Live Broadcasting on Facebook: Supalai Society, on the topics of “Get Wealth Soon! Smart Investment for Sustainable Profit” and “Healthy Aging, Miracle of Life” at Supalai Grand Tower.

ศุภาลัยนำทีมแพทย์ บริการตรวจสุขภาพลูกหลานคนงานก่อสร้าง ส่วนต่อกิจกรรมสร้างความสุขที่ยั่งยืนจากโครงการ "Happiness Camp"

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เดินหน้าสร้างสรรค์โครงการ “Happiness Camp” อย่างต่อเนื่อง โดยใส่ใจถึงคุณภาพชีวิตของทุกชีวิตในกระบวนการทางธุรกิจ เริ่มตั้งแต่คนงานก่อสร้างภายในโครงการ ไปจนถึงลูกหลานคนงานก่อสร้าง จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการสานต่อความสำเร็จ ด้วยการยกระดับคุณภาพชีวิตของคนงานก่อสร้างให้เข้าถึงบริการด้านสุขภาพ โดยได้นำทีมแพทย์และ



พยาบาลจากโรงพยาบาลบางนา 1 ให้บริการตรวจสุขภาพลูกหลานคนงานก่อสร้าง โครงการศุภาลัยโซนบางนา โดยมีลูกหลานคนงานก่อสร้างเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นจำนวนมาก ภายในงานยังมีจิตอาสาจากชมรมศุภาลัยสัมพันธ์ ได้รวบรวมสิ่งของบริจาคจากพนักงานศุภาลัย เช่น ของเล่น เสื้อผ้า ของใช้สำหรับเด็ก แบ่งปันให้กับลูกหลานคนงานก่อสร้าง ณ โครงการ ศุภาลัยวิลล์ บางนา-วงแหวน

Supalai continued the “Happiness Camp” project to improve the quality of life for all parties in business processes from the construction workers to their families, by giving good access to health services and sharing happiness by donating essential items; clothes and toys to the families of construction workers at Supalai Ville Bangna-Ring Road project.



## ศุภาลัยจัดกิจกรรม SUPALAI HEALTH LEADER การทักเฝืนหาสุดยอดพนักงานผู้นำสุขภาพดี

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) มีนโยบายการให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของพนักงาน โดยเป็นปัจจัยหนึ่งในองค์ประกอบของการเป็นองค์กรแห่งความสุข ด้วยการเสริมสร้างสภาวะที่ดีให้กับพนักงาน (Work-Life Balance) เพื่อให้พนักงานมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง มีความสุขในการทำงาน และส่งเสริมให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ด้วยแนวคิดพนักงานคือทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กรไปสู่ความสำเร็จ จึงได้สร้างสรรคกิจกรรมภายใต้ชื่อ “SPL HEALTH LEADER” (THE FINAL AWARDS) ภารกิจเฟ้นหาสุดยอดผู้นำสุขภาพดี ร่วมลุ้นรางวัล ในภารกิจ MISSION TO THE NEW NORMAL ผ่านการถ่ายทอดสดในรูปแบบ Live Streaming ไปยังพนักงานศุภาลัยทั่วประเทศ เพื่อส่งเสริมให้พนักงานได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันมาใส่ใจสุขภาพ การบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร คุณอัจฉรา ตั้งมติธรรม



รองประธานกรรมการบริหาร พร้อมด้วยคณะบริหารและพนักงานศุภาลัย เข้าร่วมให้กำลังใจผู้เข้าแข่งขันพร้อมร่วมเปิดประสบการณ์ความรู้ในมุมมองสุขภาพจากกูรูชื่อดัง ณ อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์

Supalai has a policy of taking good care of employees' health by promoting “Work-Life Balance” in order to encourage well-being in life and work of all employees

for the sustainable improvement of work efficiency. The company organized an activity called “SPL HEALTH LEADER” (THE FINAL AWARDS)” as the quest to find the best leader in good health to Win prizes in the MISSION TO THE NEW NORMAL through live broadcasting in the form of Live Streaming to Supalai employees nationwide.

## ศุภาลัยสร้างสรรคโครงการ "SPL UPCYCLING FOR ALL" จัดกิจกรรมเปลี่ยนขวดพลาสติกให้เป็นนวัตกรรมที่ยั่งยืน



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) จัดกิจกรรมพิงเทศน์สนทนาธรรม ในหัวข้อ “ธรรมะกับสิ่งแวดล้อม” กับกิจกรรม Heart Upcycling “ขยะในใจทิ้งอย่างไรให้มีความสุข” ภายใต้โครงการ SPL Upcycling for All ซึ่งเป็นหนึ่งในกิจกรรมส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมภายใต้คอนเซ็ปต์ “Sustainability for Future” ดำเนินกิจกรรมโดย พระอาจารย์ทิพากร อริโย

พระวิทยากรด้านสิ่งแวดล้อม วัดจากแดง จ. สมุทรปราการ ในการให้ความรู้และปลูกจิตสำนึกพนักงานเรื่องการคัดแยกขยะ เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี ขจัดโรค ทั้งยังสามารถนำไปแปรรูป สร้างมูลค่าให้เป็นนวัตกรรมได้ นอกจากนี้โครงการดังกล่าว ได้เปิดโอกาสให้พนักงานภายในอาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ได้ร่วมทำบุญแบบรักษโลก โดยการรวบรวมขวดน้ำ

พลาสติกใสที่คัดแยกแล้ว เพื่อส่งต่อไปกับวัดจากแดง จ. สมุทรปราการ เพื่อนำไปแปรรูปผลิตเป็นผ้าไตรจีวรต่อไป

Supalai organized a Dhamma tribute activity on the topic “Dharma and the environment”; Heart Upcycling activity under the project of “SPL Upcycling for All” with “Sustainability for Future” concept.

## ศุภาลักษณ์คว้ารางวัลเกียรติยศอย่างต่อเนื่อง ตอกย้ำความสำเร็จที่มีมาอย่างยาวนานกว่า 31 ปี

บริษัท ศุภาลักษณ์ จำกัด (มหาชน) มุ่งมั่นพัฒนาโครงการคุณภาพเพื่อตอบโจทย์ผู้บริโภคอย่างต่อเนื่อง ผู้บริหารรางวัลเกียรติยศต่างๆ มากมาย โดยในปี 2563 บริษัทฯ ได้รับรางวัลเกียรติยศระดับสากลในงาน PropertyGuru Thailand Property Awards 2020 โดย ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร ได้รับรางวัลพิเศษบุคคลดีเด่นแห่งวงการอสังหาริมทรัพย์ไทย “Thailand Real Estate Personality of the Year 2020” และ 3 รางวัลเกียรติยศจาก FIABCI – Thai Prix D’ Excellence Awards 2020 ต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 รางวัลที่ได้รับ ได้แก่ Residential Condominium : ศุภาลักษณ์ โอเรียนทัล สุขุมวิท 39 Residential Low Rise : ศุภาลักษณ์ (Supalai Wellness Valley) และ ศุภาลักษณ์ พรีเมียม วิลล่า ตอกย้ำความสำเร็จของการสร้างสรรค์โครงการคุณภาพ กับรางวัล Asia Pacific Property Awards 2020-2021 แก่โครงการศุภาลักษณ์ ไอคอน สาทร์ และรางวัลที่แสดงถึงความเป็นองค์กรที่ให้ความสำคัญกับบุคลากรกับรางวัลสถานประกอบการดีเด่นด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการแรงงาน 2563 ระดับประเทศ จากกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน

As a result of continuously determination for improvement, Supalai received many awards in 2020 including; Thailand Real Estate Personality of the Year 2020 Award, for the CEO, Dr. Prateep Tangmatitham, 3 Awards of honor from the FIABCI - Thai Prix D ‘Excellence Awards 2020 for the second consecutive year, Asia Pacific Property Awards 2020-2021 and Thailand Labor Management Excellence Award 2020.



## ศุภาลักษณ์นำคณะสื่อมวลชนเยี่ยมชมคอนโดฯ หรรุ พร้อมอยู่ใจกลางสุขุมวิท "ศุภาลักษณ์ โอเรียนทัล สุขุมวิท 39"

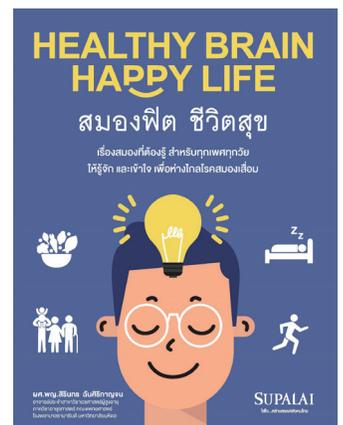


บริษัท ศุภาลักษณ์ จำกัด (มหาชน) โดย ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร พร้อมด้วยคุณไตรเดชะ ตั้งมติธรรม กรรมการผู้จัดการ ให้เกียรติต้อนรับคณะสื่อมวลชน เยี่ยมชมคอนโดฯ หรรุ พร้อมอยู่ใจกลางสุขุมวิท “ศุภาลักษณ์ โอเรียนทัล สุขุมวิท 39” ที่สร้างสรรค์ขึ้นจากแนวคิด “Luxurious Modern Oriental” การออกแบบโดดเด่นในสไตล์ตะวันตกร่วมสมัย อีกทั้งยังนำศาสตร์ฮวงจุ้ย (Feng shui) มาใช้ในการออกแบบ เพื่อให้ทุกคนที่อยู่อาศัยอยู่อย่างมีความสุข โดยบรรยากาศภายในงานเป็นไปด้วยความอบอุ่น ณ โครงการศุภาลักษณ์ โอเรียนทัล สุขุมวิท 39

Supalai leading executives welcomed the media team to visit the luxury condominium project “Supalai Oriental Sukhumvit 39”, created under “Luxurious Modern Oriental” concept in contemporary style with Feng Shui design for happiness and auspicious living.

## Healthy Brain Happy Life หนังสือที่ทำให้สมองฝึก ชีวิตสุข

เทศกาลอภิพันนาการความรู้สู่ประชาชนประจำปี ในรูปแบบ Pocket Book ที่เปี่ยมด้วยสาระประโยชน์ ปีใหม่นี้ บมจ. ศุภาลักษณ์ ได้รับเกียรติจาก ผศ. พญ. สิริทรา ฉันทศิริกาญจน อาจารย์ประจำสาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และนายกสภาคผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม สร้างสรรค์หนังสือ “สมองฝึก ชีวิตสุข” (HEALTHY BRAIN HAPPY LIFE) โดยหนังสือเล่มนี้จะสร้างภูมิคุ้มกันเบื้องต้นให้ผู้อ่านและครอบครัว พบแนวทางห่างไกลโรคสมองเสื่อม และสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อรังสรรค์สุขภาพสมอง หัวใจ และอวัยวะที่สำคัญ สร้างสุขภาพดีอย่างยั่งยืน โดยจัดทำทั้งในรูปแบบหนังสืออ่านสวยงาม และรูปแบบ E-Book โดยผู้สนใจสามารถ Download หนังสือ “Healthy Brain Happy Life” สมองฝึก ชีวิตสุข ในรูปแบบ E-Book ได้ที่ [www.supalai.com](http://www.supalai.com) ตั้งแต่เดือน ม.ค. 2564 เป็นต้นไป หรือสอบถามได้ที่โทร. 1720



## Supalai Ville Ayutthaya

ศุภาลัย วิลลี่ อยุธยา

โครงการใหม่ “ศุภาลัย วิลลี่ อยุธยา” เพิ่มทางเลือกให้กลุ่มลูกค้าใน จ. พระนครศรีอยุธยามากขึ้น พบกับบ้านเดี่ยวแห่งแรก พร้อมกับบ้านแฝดสไตล์โมเดิร์น รวมทั้งหมด 6 แบบ อาทิ บ้านศุภกวิรินทร์ บ้านแฝดซีรี่ย์ใหม่ 2 ชั้น ขนาดพื้นที่ใช้สอย 134 ตร.ม. ภายในบ้านประกอบด้วย 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 1 ห้องรับแขก และ 2 ที่จอดรถ โดยมีการปรับปรุงฟังก์ชันการใช้งานให้เหมาะสมและรองรับไลฟ์สไตล์ของผู้บริโภคมากขึ้น พร้อมเพิ่มความสมบูรณ์แบบของการอยู่อาศัยกับบ้านเดี่ยว พื้นที่ใช้สอย 138-197 ตร.ม. บ้านเดี่ยว 3-4 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 1-2 พื้นที่พักผ่อน และ 2 ที่จอดรถ เติมเต็มความสุขแห่งการพักอาศัยของทุกคนในครอบครัว ราคาเริ่ม 3 ล้านบาท

โดดเด่นด้วยทำเลศักยภาพ ใกล้ถนนสายเอเชีย และศูนย์ราชการ เชื่อมต่อถนนโรจนะ ทั้งยังใกล้สถานที่สำคัญมากมาย ได้แก่ ห้างสรรพสินค้า สถาบันการศึกษา โรงพยาบาลชั้นนำ นิคมอุตสาหกรรมโรจนะ และสถานที่ท่องเที่ยวมากมายภายในจังหวัด สิ่งอำนวยความสะดวกภายในโครงการ ได้แก่ สวนสาธารณะ พร้อม Play Zone ระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมกล้อง CCTV และระบบเข้า-ออก



โครงการแบบ Easy Pass ทั้งยังเลือกใช้นวัตกรรมการประหยัดพลังงานตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคยุคใหม่ ภายใต้การรับรองมาตรฐานระดับสากล ISO 9001:2015

สำหรับผู้ที่กำลังมองหาที่อยู่อาศัยที่ตอบโจทย์ทุกคนในครอบครัว เปิดจองแล้ววันนี้ เชิญแวะชมบ้านเดี่ยวและบ้านแฝดสไตล์โมเดิร์น และเลือกแปลงโดนใจในราคาพิเศษก่อนใคร ณ สำนักงานขาย สอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. 1720 หรือดูรายละเอียดได้ที่ [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

Supalai Ville Ayutthaya, a quality housing project in Ayutthaya province that offers modern-style

detached home and twin home with 6 designs for your selection. Located in the prime location near Asia road and civic center with easy connection to Rojana road and city landmarks. The project offers complete living facility including; public park, play zone, 24-hour security service system, Easy Pass and Energy-saving innovation, certified by international standard ISO 9001:2015. The price starts from 3.0++ million baht.

For more information please contact 1720 or visit [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

## Supalai Park Ville Bangna-Thepharak

ศุภาลัย พาร์ควิลล์ บางนา-เทพารักษ์

โครงการคุณภาพโซนกรุงเทพฯ ตะวันออกใหม่ล่าสุด “ศุภาลัย พาร์ควิลล์ บางนา-เทพารักษ์” ชูแนวคิด “Start The Best Moment Of Your Life” บ้านที่ดี...ที่เติมเต็มชีวิตและเพื่อความทรงจำที่ดี พบกับบ้านเดี่ยวประหยัดพลังงานสไตล์โมเดิร์น หลากหลายฟังก์ชัน ตอบโจทย์ทุกขนาดครอบครัว และรองรับทุกความต้องการของคนในครอบครัวในสังคมคุณภาพ และเป็นส่วนตัวด้วยขนาดพื้นที่ใช้สอย 122-213 ตร.ม. 3-4 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ จอดรถ 2 คัน ราคาเริ่มเพียง 3 ล้านบาท

มาพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกภายในโครงการเพื่อสร้างความเพลิดเพลินให้แก่ผู้พักอาศัย ได้แก่ ฟิตเนส\* สระว่ายน้ำ\* สวนส่วนกลาง พร้อม Play Zone มั่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมกล้อง CCTV และระบบเข้า-ออกโครงการแบบ Easy Pass โครงการตั้งอยู่บนทำเลศักยภาพโซนบางนา เชื่อมต่อทั้งถนนบางนา-ตราด และถนนเทพารักษ์ สะดวกทุกการเดินทางสู่ใจกลางแหล่งธุรกิจ ใกล้ทางด่วน ใกล้รถไฟฟ้า LRT บางนา-สุวรรณภูมิ (ในอนาคต) รายละเอียดด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกและ



แหล่งช้อปปิ้ง ได้แก่ มาร์เก็ตวิลเลจ เซ็นทรัล วิลเลจ เมกาและอิกีย บางนา สยามพรีเมียมเอาร์ทเล็ท บิ๊กซี บางพลี โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) สมุทรปราการ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โรงพยาบาลเซ็นทรัล ปาร์ค โรงพยาบาลบางพลี สนามกอล์ฟกรีนวัลเลย์ คันทรีคลับ และสนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิ

ขอเชิญผู้ที่สนใจร่วมสัมผัสประสบการณ์สุดพิเศษกับโครงการ “ศุภาลัย พาร์ควิลล์ บางนา-เทพารักษ์” เชิญแวะชมโครงการและเลือกแปลงสวยโดนใจในราคาพิเศษ ณ สำนักงานขายโครงการ สอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. 1720 หรือดูรายละเอียดได้ที่ [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

Supalai Park Ville Bangna-Thepharak, a quality project in East Bangkok Zone under the concept of “Start The Best Moment Of Your

Life”, that offers energy-efficient detached home in modern style with multi-functional design to meet all needs of every family in a perfect society. The project offers complete living facility including; fitness, swimming pool, common green area, play zone, 24-hour security service system and Easy Pass access. The project is located in the potential location of Bangna zone, connecting to Bangna-Trat road and Thepharak road, with easy connection to business district, the expressway, LRT Bangna-Suvarnabhumi Skytrain, surrounded by lifestyle conveniences such as shopping malls, schools, hospitals, golf club and airport. The price starts from 3.0++ million baht.

For more information please contact 1720 or visit [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

# Supalai Bella Baansaun-Settakij

ศุภาลัย เบลล่า บ้านสวน-เศรษฐกิจ

“ศุภาลัย เบลล่า บ้านสวน-เศรษฐกิจ” ฐแนวคิด “เริ่มต้นความสุข...เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า Living for a Better Life” จำนวน 212 แปลง ในราคาเริ่มต้น 2.59 ล้านบาท พบกับแบบบ้านให้เลือกถึง 6 แบบ ในสไตล์โมเดิร์นประหยัดพลังงาน การออกแบบเน้นฟังก์ชันการใช้งาน ตอบโจทย์การอยู่อาศัยและไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของสมาชิกในครอบครัว ทั้งบ้านเดี่ยว ขนาดพื้นที่ใช้สอย 128-175 ตร.ม. บ้านแฝด ขนาดพื้นที่ใช้สอย 128 ตร.ม. และทาวน์โฮมหน้ากว้าง 6.6 เมตร ขนาดพื้นที่ใช้สอย 129 ตร.ม. ครบครันด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในโครงการ ได้แก่ สวนสวยขนาดใหญ่ และฟิตเนส มั่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมกล้อง CCTV และระบบเข้าออกแบบ Easy Pass โดดเด่นบนทำเลศักยภาพใจกลางเมืองชลบุรี ซอยบ้านสวน-เศรษฐกิจ เชื่อมทุกความสะดวกในการเดินทาง แวดล้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน เช่น เซ็นทรัล พลาซ่า ชลบุรี เทสโก้ โลตัส บ้านสวนโรบินสัน ไลฟ์สไตล์ ชลบุรี โรงพยาบาลชลบุรี โรงพยาบาลสมิติเวช ชลบุรี โรงเรียนสารสาสน์วิเทศชลบุรี เป็นต้น



ขอเชิญผู้ที่สนใจร่วมสัมผัสประสบการณ์พิเศษ กับโครงการศุภาลัย เบลล่า บ้านสวน-เศรษฐกิจ เชิญเลือกแปลงสวยโดนใจ ในราคาพิเศษ ณ สำนักงานขายโครงการ สอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. 1720 หรือดูรายละเอียดได้ที่ [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

Supalai Bella Baansaun-Settakij, a quality project in Chonburi province under the concept of “Living for a Better Life”, that offers 6 energy-efficient modern designs for detached home, twin home and townhome with complete living

facility including; large garden, fitness, 24-hour security service system and Easy Pass access. The project is located in prime area of Chonburi city at Soi Baansaun-Settakij, with easy connection to many transportation routes, surrounded by lifestyle conveniences such as shopping malls, schools and hospitals. The price starts from 2.59 million baht.

For more information please contact 1720 or visit [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

# Supalai Bliss Nakhon Ratchasima

ศุภาลัย บลิซ นครราชสีมา

“ศุภาลัย บลิซ นครราชสีมา” บนพื้นที่กว่า 21 ไร่ จำนวน 170 แปลง ขยายพื้นที่ความสุขของคุณให้มากขึ้น พบกับบ้านเดี่ยว บ้านรุ่นใหม่ และทาวน์โฮม ที่ตอบโจทย์ทุก Life style ภายใต้แนวคิด “New Modern

Design & More Happiness” บ้านที่ใส่ใจเลือกใช้วัสดุที่มีคุณภาพ เน้นออกแบบโดยอนุรักษ์พลังงาน ช่วยให้บ้านโปร่งอยู่เย็นสบายกว่า ใกล้ชิดธรรมชาติ ให้คุณและครอบครัวใช้เวลาแห่งความสุขได้ยาวนาน พบกับหลากหลายแบบบ้านตามความต้องการของลูกค้ามากถึง 5 แบบ พื้นที่ใช้สอยเริ่ม 113-175 ตร.ม. โดดเด่นด้วยทำเลศักยภาพ เดินทางสะดวกเชื่อมถนนมิตรภาพ ใกล้วงแหวนรอบเมืองนครราชสีมา ใกล้แหล่งงานขนาดใหญ่ เช่น เขตอุตสาหกรรมนวนคร บ. ซีเกท เทคโนโลยี

แวดล้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกสร้างความสุขให้กับทุกครอบครัวภายในโครงการ อาทิ ฟิตเนส พักผ่อนไปกับพื้นที่ส่วนกลาง ฟ่อนคลายด้วยบรรยากาศร่มรื่น ระบบเข้า-ออกอัตโนมัติแบบ Easy Pass เฉพาะลูกบ้านเท่านั้น ระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง ติดตั้งด้วยกล้อง CCTV ภายในโครงการ

สำหรับผู้ที่กำลังมองหาที่อยู่อาศัยบนทำเลศักยภาพในจังหวัดนครราชสีมา เชิญเลือกแปลงโดนใจ ทำเลดี ราคาพิเศษ พร้อมรับสิทธิพิเศษมากมาย ณ สำนักงานขายโครงการ โทร. 1720 หรือดูรายละเอียดได้ที่ [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

Supalai Bliss Nakhon Ratchasima, a quality project in 21 rai plot under the concept of “New Modern Design & More Happiness”, offers 5 energy-efficient designs; detached home, new home and townhome with complete living facility including; fitness, common recreational area, 24-hour security service system and Easy Pass access. The project is located in the prime area with easy connection to many transportation routes such as Mitrphap road, the Ring road around Nakhon Ratchasima, close to the business district and surrounded by lifestyle conveniences.

For more information please contact 1720 or visit [www.supalai.com](http://www.supalai.com)



# Supalai Pride Phitsanulok

ศุภาลัย ไพร์ด พิษณุโลก

โครงการ “ศุภาลัย ไพร์ด พิษณุโลก” ตั้งอยู่บนพื้นที่โครงการกว่า 60-2-86 ไร่ จำนวน 368 แปลง ชูแนวคิด “The pride and happiness of life” ความภาคภูมิใจ และความสุขของชีวิต พบกับบ้านเดี่ยวหรู บ้านรุ่นใหม่ และทาวน์โฮมใหม่ สไตล์โมเดิร์น คุ่มค่า ตอบโจทย์ทุก Generation เต็มที่ทุกมิติ เชื่อมโยงความสุขได้อย่างลงตัว แบบบ้านประหยัดพลังงาน เลือกใช้วัสดุที่มีคุณภาพ เพื่อคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์แบบขนาด 3-4 ห้องนอน 2-3 ห้องน้ำ ที่จอดรถ 2 คัน และยังมีแบบบ้านให้เลือกหลากหลายตามความต้องการของลูกค้ามากถึง 10 แบบ พื้นที่ใช้สอยเริ่ม 113-318 ตร.ม. ราคาเริ่มต้นเพียง 1.89-10 ล้านบาท

เพียบพร้อมด้วย Facilities ตอบโจทย์การใช้ชีวิตครบครันด้วย สโมสร ฟิตเนส สระว่ายน้ำระบบเกลือ สวนสาธารณะขนาดใหญ่จำนวน 2 แห่งภายในโครงการ สนามบาส และ Dog Park สะดวก ทันสมัยกับทางเข้า-ออกโครงการด้วยระบบอัตโนมัติ และระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง ติดตั้งกล้อง CCTV ภายในโครงการ ทำเลศักยภาพใจกลางเมือง ใกล้สนามบินพิษณุโลกเพียง 10 นาที เชื่อมโยงท่าเลบนถนนบึงพระจันทร์และบรมไตรโลกนาถ ใกล้สิ่งอำนวยความสะดวก



ความสะดวกและหน่วยงานราชการต่างๆ ได้แก่ โรงพยาบาลพุทธชินราช วัดพระศรีรัตนมหาธาตุ วรมหาวิหาร เซ็นทรัล พลาซ่า พิษณุโลก สถานีรถไฟแม่โคโค และตลาดในหัววัดจันทร์ตะวันออก

สำหรับผู้ที่กำลังมองหาที่อยู่อาศัยในจังหวัดพิษณุโลก เชิญเลือกแปลงโดนใจในราคาพิเศษก่อนใคร พร้อมรับสิทธิพิเศษมากมาย ณ สำนักงานขาย โทร. 1720 หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

Supalai Pride Phitsanulok, a housing project under the concept “The pride and happiness of life” on 60-2-86 rai plot, offers 10 luxury & energy efficient designs for detached home, new home and new townhome in modern style that

meet every need for the perfect quality of life of all generations. Enjoy the exclusive living with complete living facility such as; clubhouse, fitness, salt-system swimming pool, 2 large public parks, basketball court, dog park and 24-hour security service system. Located in the prime area in the heart of the city near Phitsanulok airport with easy connection to many transportation routes, surrounded by lifestyle conveniences such as hospital, shopping malls, train station, market, temple and the civic center. The price starts from 1.89-10 million baht.

For more information please contact 1720 or visit [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

# Supalai Garden Ville Nanglae-Chiangrai

ศุภาลัย การ์ดิเนวิลล์ นางแล-เชียงใหม่

โครงการ “ศุภาลัย การ์ดิเนวิลล์ นางแล-เชียงใหม่” ชูแนวคิด “ความสมบูรณ์แบบ...แห่งการอยู่อาศัย ใกล้มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง” ตั้งอยู่บนพื้นที่โครงการกว่า 86 ไร่ จำนวน 408 แปลง ด้วยความเข้าใจการใช้ชีวิตของคนทุกวัยในทุกรายละเอียด รองรับการเดินทางที่เต็มเติมทุกมุมของการใช้ชีวิต มาพร้อมฟังก์ชันที่ตอบโจทย์การใช้งานเพื่อเชื่อมต่อความสุข ความผูกพันของครอบครัวให้ช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนล้ำค่ามากยิ่งขึ้น พบกับบ้านเดี่ยว บ้านรุ่นใหม่ ตอบสนองทุกไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิต

ทุกหลังออกแบบให้ทุกตารางนิ้วใช้สอยได้อย่างคุ้มค่า ขนาด 3-4 ห้องนอน 2-5 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ พื้นที่ใช้สอยเริ่ม 122-318 ตร.ม. ราคาเริ่มต้น 3-9 ล้านบาท

พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน รองรับกิจกรรมสำหรับคนทุกวัย เพื่อไลฟ์สไตล์การพักผ่อนที่เหนือระดับ ได้แก่ ฟิตเนส สระว่ายน้ำ อาคารอเนกประสงค์ สวนส่วนกลางขนาดใหญ่ อุ้่นใจกับเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยที่พร้อมดูแลคุณและครอบครัวตลอด 24 ชั่วโมง เดินทางสะดวก แวดล้อม

ด้วยสถานที่สำคัญ เช่น บิ๊กซี เชียงราย 2 แม่โคโค เชียงราย โรงพยาบาลกรุงเทพ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ท่าอากาศยานนานาชาติแม่ฟ้าหลวง เป็นต้น

สำหรับผู้ที่กำลังมองหาที่อยู่อาศัยบนทำเลศักยภาพในจังหวัดเชียงใหม่ เชิญเลือกแปลงโดนใจในราคาพิเศษ พร้อมรับสิทธิพิเศษมากมาย ณ สำนักงานขายโครงการ โทร. 1720 หรือดูรายละเอียดได้ที่ [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

Supalai Garden Ville Nanglae-Chiangrai, a housing project under the concept “Perfection... of living Near Mae Fah Luang University” on 86 rai plot, offers ultimate functional designs to fulfill happiness for all generations. Enjoy the perfect living with complete living facility such as; fitness, swimming pool, multi-purpose building, large public park and 24-hour security service system. Located in the prime area for the best comfort in transportation, surrounded by lifestyle conveniences such as hospital, shopping malls, universities and the airport. The price starts from 3-9 million baht.

For more information please contact 1720 or visit [www.supalai.com](http://www.supalai.com)



# Tips for Pet Lovers

## 4 เคล็ดลับง่ายๆ ในการดูแลบ้านที่มีสัตว์เลี้ยง

การมี "น้องหมาน้องแมว" เป็นหนึ่งในสมาชิกครอบครัวนั้น นอกจากจะช่วยสร้างความผ่อนคลาย เสียงหัวเราะ และความสุขให้แก่ทุกคนในครอบครัวแล้ว สัตว์เลี้ยงยังช่วยเชื่อมความสัมพันธ์ให้กับสมาชิกทุกคนได้เป็นอย่างดี แต่เชื่อว่าหลายๆ ครอบครัวที่เลี้ยงสุนัขและแมวในบ้านจะต้องประสบปัญหาอันน่าปวดหัวจากเศษขนสัตว์ที่ติดตามโซฟา ตามชอกมุมต่างๆ รวมถึงกลิ่นไม่พึงประสงค์ ซึ่งทำให้บ้านดูรกไม่สะอาดตา วันนี้จึงนำเคล็ดลับง่ายๆ สำหรับการดูแลรักษาบ้านของคนอยากเลี้ยงน้องหมาน้องแมวน่ารักๆ ไว้ในบ้านมาฝากกันค่ะ

### การทำความสะอาดพรม

สำหรับบ้านไหนที่มีสัตว์เลี้ยง ควรหมั่นทำความสะอาดพรมอยู่เป็นประจำ เพื่อสุขอนามัยที่ดี และถือเป็นการป้องกันการเกิดโรคมะเร็งแพ้จากขนสัตว์ นอกจากอุปกรณ์ช่วยกำจัดขนสัตว์ที่มีขายอยู่ตามร้าน Pet Shop และห้างสรรพสินค้าทั่วไปแล้ว การใช้เครื่องดูดฝุ่นทำความสะอาดบ้านก็เป็นวิธีที่สะดวกที่สุดสำหรับเจ้าของบ้านยุคใหม่ที่มีสัตว์เลี้ยง แต่หากว่าเลี้ยงสัตว์ไว้หลายตัวจนเครื่องดูดฝุ่นเอาไม่อยู่ การใช้ผลิตภัณฑ์ประเภท Fabric Softener ฉีดลงบนพื้นผิวแล้วทิ้งไว้ให้แห้ง เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยให้ขนสัตว์หลุดออกได้ง่ายกว่าเดิม

### การกำจัดกลิ่น

ถ้าสัตว์เลี้ยงปล่อยของเสียออกมาใหม่ๆ ให้รีบทำความสะอาดด้วยกระดาษชำระให้ได้มากที่สุดทันที เพื่อป้องกันไม่ให้สิ่งสกปรกกระจายเป็นวงกว้างและฝังลึกในพื้นผิว ทั้งนี้ ควรป้องกัน

ไม่ให้สัตว์เลี้ยงกลับมาปล่อยของเสียที่จุดเดิมซ้ำอีก ด้วยการใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับกำจัดของเสียของสัตว์เลี้ยง ที่มีส่วนผสมของเอนไซม์ต่อต้านยูรีนโดยเฉพาะ หรือแม้แต่การดูดซับน้ำที่ตกค้างอยู่ในบริเวณนั้นออกให้หมดเสียก่อน โดยการโรยเบกกิ้งโซดาหรือแป้งข้าวโพดทิ้งไว้ จากนั้นนำเบกกิ้งโซดามาผสมกับน้ำส้มสายชูในอัตราส่วนเท่ากัน เทราดลงบนพื้นที่บริเวณนั้นแล้วทิ้งไว้สักพัก ก่อนเช็ดทำความสะอาดซ้ำอีกครั้ง ก็จะช่วยกำจัดกลิ่นไม่พึงประสงค์และคราบสกปรกที่ฝังแน่นออกได้เช่นกัน

### จัดเตรียมเบาะรองสำหรับสัตว์เลี้ยง

หากน้องหมาน้องแมวมีเบาะนอนเป็นของตัวเอง เขาจะไม่ค่อยมายุ่งกับโซฟาหรือเฟอร์นิเจอร์ของเราสักเท่าไร การหาที่นอนนุ่มๆ ดีไซน์สวยๆ มาให้พวกเขาได้ซุกตัวอุ่นๆ จะช่วยให้โซฟาของคุณมีโอกาสรอดพ้นจากขนสัตว์ที่หลุดร่วงได้



### จัดเตรียมกระบะสำหรับสัตว์เลี้ยง

เมื่อนำเจ้าเหมียวมาเลี้ยงใหม่ๆ ควรฝึกให้ใช้กระบะทรายเป็นห้องน้ำจืดเป็นนิสัย และที่สำคัญเพื่อความสะดวก คุณเองก็ต้องเทกระบะทรายแมวทุกๆ 2 วันเป็นอย่างต่ำ ส่วนเจ้าตูบนั้นนอกจากคุณจะไปเดินเล่นนอกบ้านเพื่อเปิดโอกาสให้ทำธุระส่วนตัวแล้ว ก็อย่าลืมเก็บมูลของน้องหมาไปทิ้งเพื่อความสะดวก



Having a pet at home becomes quite challenging to keep the house clean and organized when your pet is wandering all around the house. From getting rid of pet urine from carpets to removing hair dandles, you have to manage everything to maintain the cleanliness of your house. To ensure clean and hygienic environment inside your house, you must find the best carpet cleaning product, preparing pet litter box, prepare pet cushion and getting your pets trained to use their own spots at the right time.

# Peony

โบตัน

โบตัน เป็นชื่อของดอกไม้ที่คนส่วนใหญ่คุ้นหูในงานวรรณกรรม ละครกรรม และภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับจีน แต่คงมีน้อยคนจะเคยเห็นของจริง ส่วนใหญ่จะเห็นในภาพถ่ายหรือภาพวาด โบตันเป็นไม้ดอกสกุล Paeonia ซึ่งเป็นสกุลเดียวในวงศ์ Paeoniaceae เป็นพืชพื้นเมืองของเอเชีย ตอนใต้ของยุโรป และตะวันตกของอเมริกาเหนือ ในอดีตเคยถูกจัดอยู่ในวงศ์ Ranunculaceae โดยพืชสกุลนี้ส่วนมากจะเป็นไม้ล้มลุกที่มีอายุหลายปี สูงประมาณ 1.5-3 เมตร บางชนิดเป็นพุ่ม ลำต้นมีเนื้อไม้ลักษณะของใบเป็นใบประกอบ มีแฉกเล็ก ดอกใหญ่และมีกลิ่นหอม ขยายพันธุ์โดยใช้เหง้าและปักชำ เป็นไม้เลื้อยปลูกง่าย เติบโตดีในที่ชื้น ชอบความเย็นและทนต่ออากาศอันหนาวเหน็บได้ดี

ดอกโบตันที่สวยงามจะบานเต็มที่ช่วงฤดูใบไม้ผลิ ในอุณหภูมิ 15-25 องศาเซลเซียส ดอกมีหลายสี เช่น สีขาว สีแดง สีชมพู ลักษณะของดอกจะมีกลิ่นซับซ้อนกันหลายชั้น ทำให้มีดอกที่ใหญ่และรูปทรงสวยงาม สดชื่นหอม ดอกสีแดงจะบานก่อนสีอื่น โดยจะบานช่วงกลางเดือนพฤษภาคม สีชมพู สีขาวจะบานทีหลัง ดอกโบตันมีประมาณ 30 ชนิด แต่ละชนิดจะมีลักษณะเด่น ดอก และใบที่แตกต่างกัน เป็นดอกไม้ที่จะบานตอนกลางคืน เวลาประมาณ 23.00 นาฬิกา ส่งกลิ่นหอมจึ้งใจ และจะหุบเวลาประมาณ 8.00 นาฬิกา แต่บานเพียงครั้งเดียวก็เหี่ยวเฉา

โบตันได้รับการยกย่องให้เป็นจักรพรรดิ เป็นราชาแห่งดอกไม้ จัดเป็นไม้มงคล ไม้แห่งโชคลาภ ถือว่าเป็นสัญลักษณ์ของประเทศจีน ชาวจีนเชื่อว่าเป็นสัญลักษณ์แห่งความร่ำรวย ความซื่อสัตย์ เป็นตัวแทนของความรักและความเมตตา เปรียบเสมือนความสวยงามของผู้หญิง นำมาซึ่งความโชคดีและโชคลาภ โบตันที่ปลูกในประเทศจีนมีชื่อว่าพีโอนี (Peony) เป็นคนละสายพันธุ์กับที่ปลูกในประเทศไทย

สำหรับคนไทยเราก็คือว่าโบตันเป็นไม้มงคล เพราะมีความเชื่อว่าเมื่อไรที่โบตันออกดอก คนในบ้านจะโชคดีและมีโชคลาภตามจำนวนดอกโบตันที่ออกดอกสวยงาม

สรรพคุณทางยา รากของโบตันสามารถใช้ทำเป็นยารักษาโรคระดู ผิดปกติในผู้หญิง โรคหืด โรคชัก และสารสกัดจากดอกโบตันมีสรรพคุณในการช่วยบำรุงดูแลให้ผิวชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง ด้วยประโยชน์มากมายที่มาพร้อมกับความงามและกลิ่นหอมจึ้งใจ หากบ้านใครมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการปลูกไม้ชนิดนี้ก็ น่าลอง แม้จะต้องลงแรงพยายาม แต่ถ้าได้เห็นดอกสวยๆ ผลิบานด้วยฝีมือของเราก็คงภูมิใจและชื่นใจไม่น้อย



ชื่อสามัญ : Dutchman's Pipe Cactus,  
Night-Blooming Cereus, Queen of the Night  
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Epiphyllum oxypetalum (DC.) Haw.  
ชื่อวงศ์ : Cactaceae

The peony is a flowering plant in the genus *Paeonia*. Peonies are native to Asia, Europe and Western North America. They have compound, deeply lobed leaves and large, often fragrant flowers, in colors ranging from purple and pink to red, white or yellow, in late spring and early summer. Peonies are once the national flower of China. Known as the “king of flowers” in China, the peony symbolizes opulence, beauty and honor in Chinese culture.

อ้างอิง :  
ชุมชนคนรักพรรณไม้  
idofragrance.com

SUPALAI

# บริการครบ เบ็ดเสร็จ

 1720

8.00 - 20.00 น.

 ทุกวัน

-  สื่อสารด้วยใจ
-  ใส่ใจทุกภารกิจ
-  ติดตามผล

สอบถามโปรโมชั่น  
สอบถามเรื่องสาธารณูปโภค  
แจ้งซ่อม  
สอบถามเส้นทางโครงการ  
บริการชุมชน  
นัดชมโครงการ

ชมเขยพนักงาน  
แนะนำการให้บริการ  
ร้องเรียน  
สอบถามข้อมูลโครงการ  
แนะนำติชม  
แนะนำบริการชุมชน



SUPALAI

SUPALAI

 1720  
supalai.com

# รู้ไฟแนนซ์สินเชื่อบ้านเพื่อที่อยู่อาศัย TISCO Mortgage Saver



โดนใจคนชอบไปะ

**ลดดอกเบี้ย**

แบบไม่เสียสภาพคล่อง



## ตัวช่วยบริหารจัดการดอกเบี้ยบ้านยุคใหม่



**ลดภาระ** ในบัญชีเดียว

รวมเงินทุกบัญชีไว้ในบัญชีเดียว  
ช่วยประหยัดดอกเบี้ย  
และเป็นเจ้าของบ้านได้เร็วขึ้น



**หมดกังวล** เรื่องลืมจ่ายค่างวด

ตัดชำระค่างวดอัตโนมัติเมื่อครบกำหนด  
หากมีเงินในบัญชีสินเชื่อบ้าน



**ถอนเงินไปะ** เพิ่มสภาพคล่อง

เบิกถอนเงินส่วนที่ชำระเกินค่างวด  
(เงินไปะ) ได้สูงสุดถึง **50%**  
ของเงินต้นคงเหลือ



**จัดการออนไลน์** ทุกที่ทุกเวลา

โอนเงิน ได้ตลอด 24 ชม.  
ผ่าน Mobile Banking

เงื่อนไขและการพิจารณาสินเชื่อเป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด



0 2633 6000 กด 7



www.tisco.co.th



tisco



@tisco



# SUPALAI



เราเห็นความสวยงาม

ที่มีอยู่ในชีวิตจริง



บ้าน...ที่คิดจากชีวิตจริง

☎ 1720  
supalai.com