

SUPALAI

@HOME

Decorate
Your Home
With Natural
Materials

ตกแต่งบ้านด้วยวัสดุธรรมชาติ

สวนปลอดโปร่ง ดอกไม้ และสายลม

Garden of Blossoms and Breeze



ไป
สุภาลัย



เลือกรับ **3** ข้อเสนอพิเศษสูงสุด
200,000 บาท

1

Cash Card
Furniture
Index

2

i-Studio
SET

3

ส่วนลด
สูงสุด
200,000
บาท

ฟรี! ค่าใช้จ่ายวันโอนฯ* • คุ้มไม่ผ่านยินดีคืนเงิน!

เลือกฟรี ไม่เสียดายน้อง โดนทุกห้องหัวใจ

เลือกแบบไหนก็ตามใจได้หมด เพียง
จองบ้านและคอนโดฯ พร้อมโอนฯ
สุภาลัย

ตั้งแต่ 1 ก.ค. - 31 ส.ค. 2565

Supalai Society

Supalai_Society

Supalai

@supalai

supalai.com

เมื่อโครงการ : สำหรับบ้านและคอนโดมิเนียม สร้างเสร็จพร้อมโอนกรรมสิทธิ์ เมื่อจบบางส่วน วันที่ 1 ก.ค. 65 - 31 ส.ค. 65 ไปสุภาลัย "ใจฟู" เลือกฟรีไม่เสียดายน้อง โดนทุกห้องหัวใจ เลือกแบบไหนก็ตามใจได้หมด กับ 3 ข้อเสนอพิเศษ
สูงสุด 200,000 บาท เพียงจองบ้านและคอนโดสุภาลัย • สำหรับผู้ที่มีมูลค่าต่ำกว่า หรือเท่ากับ 3,000,000 บาท ชำระเงินจอง 5,000 + เงินทำสัญญา 5,000 บาท เลือกรับ 1.Cash Card Furniture Index 50,000 บาท หรือ 2.i-Studio
Set (iPhone 13 Pro 128GB, iPad wifi 64GB) หรือ 3.ส่วนลดสูงสุด 50,000 บาท • สำหรับผู้ที่มีมูลค่า 3,000,001 - 5,000,000 บาท ชำระเงินจอง 10,000 + เงินทำสัญญา 10,000 บาท เลือกรับ 1.Cash Card Furniture Index
100,000 บาท หรือ 2. i-Studio Set (iPhone 13 Pro Max 256GB, iPad Air 5 (10.9 นิ้ว) 64GB, MacBook Air 2022(13.3 นิ้ว) หรือ 3.ส่วนลดสูงสุด 100,000 บาท • สำหรับผู้ที่มีมูลค่า 5,000,001 - 7,500,000 บาท ชำระเงินจอง
10,000 + เงินทำสัญญา 20,000 บาท เลือกรับ 1.Cash Card Furniture Index 100,000 บาท 2.i-Studio Set (iPhone 13 Pro Max 256GB, iPad Air 5 (10.9 นิ้ว) 64GB, MacBook Air 2022 (13.3 นิ้ว), Air Pods รุ่นที่ 2))
3.ส่วนลดสูงสุด 100,000 บาท • สำหรับผู้ที่มีมูลค่า 7,500,001 บาทขึ้นไป ชำระเงินจอง 20,000 + เงินทำสัญญา 30,000 บาท เลือกรับ 1.Cash Card Furniture Index 200,000 บาท หรือ 2.i-Studio Set (iPhone 13 Pro Max 256GB
(2 เครื่อง), iPad Air 5 (10.9 นิ้ว) 64GB, MacBook Pro (16.2 นิ้ว) หรือ 3.ส่วนลดสูงสุด 200,000 บาท *ฟรี! ทุกค่าใช้จ่ายวันโอนฯ (رسومโอนกรรมสิทธิ์+ค่าจดจำนอง+ ค่าส่วนกลาง 1 ปีแรก +มิเตอร์ไฟ +มิเตอร์น้ำ +ส่งวนสิทธิ์
เฉพาะค่ามิเตอร์น้ำไม่ชำระไปไม่ขึ้นในโครงการคอนโดมิเนียม) • คุ้มไม่ผ่านยินดีคืนเงิน • ไปรับยื่นส่งเสริมการขายเฉพาะโครงการเลยุมิตที่เข้าร่วมเท่านั้น • ของแถม จะได้รับหลังโอนกรรมสิทธิ์ ภายใน 45 วัน และสามารถแลกหรือเปลี่ยนเป็น
เงินสดได้ • ของแถม ของส่งวนสิทธิ์ในกรณีระบุสี และไมครนของแถมสินค้าหมดหรือเลิกผลิตทางบริษัทฯจะจัดหารุ่นเทียบเท่า • รายการส่งเสริมการขายเป็นไปตามบริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) กำหนด โดยขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง
ใดๆ โดยไม่แจ้งให้ทราบ • ตรวจสอบโครงการบ้านและคอนโดฯ สร้างเสร็จ ที่เข้าร่วมรายการได้ที่ www.supalai.com

SUPALAI

☎ 1720



โปร พร้อม พร้อม

ซื้อ 1 แถม 1



เมื่อซื้อเครื่องปรับอากาศไวดกินพร้อมติดตั้งเฉพาะรุ่นที่ร่วมรายการ*



เครื่องฟอกอากาศ
Daikin Streamer
มูลค่า **8,290 บาท***

หรือ



พร้อมผ่อน **0%** นานสูงสุด **10** เดือน
กับบัตรเครดิตที่ร่วมรายการ***

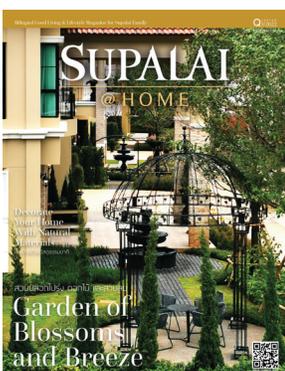
1 ก.ค. 65 – 30 ก.ย. 65 เท่านั้น

* ซื้อ 1 แถม 1 เฉพาะรุ่น FTKZ-WV2S เมื่อซื้อในราคาปกติ รับฟรีเครื่องฟอกอากาศรุ่น MC30YVM7 1 เครื่อง มูลค่า 8,290 บาท / ** รับส่วนลดเงินสดมูลค่า 1,000 บาท เฉพาะรุ่น FTKM-WV2S, FTKM-SV2S, FTKC-WV2S9, FTKC-TV2S, FAVF-WV2S, FAVF-UV2S, MCK55TVM6, MC55UVM6-7/ รับส่วนลดเงินสดมูลค่า 500 บาท เฉพาะรุ่น FTKF-WV2S, FTKF-UV2S, ATKC-TV2S, FTM-PV2S, MC40UVM6-7 / รับส่วนลดเงินสดมูลค่า 500 บาท หรือบัตรเงินสด PTT PRIVILEGE CARD มูลค่า 1,000 บาท เฉพาะรุ่น FTKQ-WV2S (ขึ้นอยู่กับโปรโมชั่นแต่ละร้านค้า) *** รายการส่งเสริมการขายผ่อนชำระ 0% และเครดิตเงินสดอาจแตกต่างกันในแต่ละผู้จำหน่าย โปรดตรวจสอบโปรโมชั่นบัตรเครดิตที่ร่วมรายการ ณ จุดขาย

โปรดติดตามเงื่อนไข และรายละเอียดผู้จัดทำหน้าที่ร่วมรายการ ณ จุดขาย สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Cool Line เบอร์ 1271 ทุกวันทำการ เวลา 07.00-24.00 น.



CEO's Talk	5
Pro Talk	8
Supalai Living	12
Garden@Home	16
Garden Tips	20
Herbs For Life	22
Dining Out	24
Supalai Impression	26
ความรู้คู่บ้าน	30
Beautiful Heart	32
Service Mind	33
Healthy Life	34
Happy Wealth	36
The World@Home	38
Supalai Cuisine	40
ศุภาลัยวิถีไทย	44
Green Tips	46
Home Clinic	48
Inspiration	50
Living Idea	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
What's News	74
Supalai CSR	77
New Project	78
Community Care	80
Flower	81



Un : ศุภาลัย ทัสคานี วิลเลจ
Supalai Tuscany Valley

*นิตยสาร Supalai@Home เป็นนิตยสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อเป็นนิตินันทนาการ แก่ลูกค้าครอบครัวศุภาลัยทุกโครงการ และสมาชิกอื่นๆ (เพื่อคนรักบ้านและครอบครัวทันสมัย) ชื่อเขียนและที่คณะต่างๆ ที่ปรากฏใน นิตยสารฉบับนี้ เป็นที่คนส่วนบุคคลของผู้เขียนคอลัมน์ ไม่เกี่ยวข้องกับบริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) การนำชื่อเขียนหรือภาพใดๆ ไปเผยแพร่หรือตีพิมพ์ ต้องได้รับอนุญาตก่อนทุกครั้ง

ขอเชิญแนะนำหรือตีพิมพ์นิตยสารได้ที่ Email pr.supalai@supalai.com

เจ้าของ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน)
คณะที่ปรึกษา ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม, อัจฉรา ตั้งมติธรรม, อธิป พิษานนท์, ดร.ประศาสน์ ตั้งมติธรรม, ไตรเดชะ ตั้งมติธรรม, ปุณณพันธ์ เหน่งเพชร, วาฤทธิ์ ลภีธนาวิวัฒน์, ธัญวรัตน์ ปัญญารัตน์, กิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล, บุญชัย ชัยอนันต์บวร, สุชาติ สรรพอาษา, ศิริพร วัจคณาภรณ์, กริช จันทร์เจริญสุข, วาชัย ปิยะวานุสรณ์, ชัยจักร วัฒนัญญู
บรรณาธิการบริหาร วีรอนงค์ วิวัฒน์กิจเจริญ บรรณาธิการ วรณศิริ ศรีวราธนบูลย์
กองบรรณาธิการ ประทุมทิพย์ รอดเจริญ, กัลยพัชร บัตรสมบุญ, ณัฏชา พึ่งพระ, กมลชนก ศักดิ์เจริญกุล, จิราภา แจ่มศรี, ธนพงษ์ วสุธนทรัพย์, พรทิพย์ ทองขวัญใจ, วีร์ ศรีวราธนบูลย์, ศรัจรัตน์ พุฒเรืองศักดิ์, ศศิธร ทুমพัฒน์, ชลาลัย ไพรวรรณ, พงศ์ธร อุปลัมภ์
จัดทำโดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน)
1011 อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3
แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120
โทรศัพท์ 0-2725-8888



สำหรับผู้สนใจติดตามข่าวสารของทางราชการอย่างต่อเนื่อง คงจะเห็นคล้ายๆ กันนะครับว่า ในช่วงปีสองปีที่ผ่านมาถือเป็นฤดูกาลแห่งการ “ปลดล็อก” กฎหมายและข้อบังคับต่างๆ ของภาครัฐที่สร้างความเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และระบบสาธารณสุข เพราะมีทั้งการปลดล็อกมาตรการควบคุมโรคโควิด-19 ทั่วประเทศ มีการปลดกัญชากออกจากบัญชียาเสพติดให้โทษ ต่อเนื่องจากเมื่อปีกลายที่มีการปลดล็อกพืชกระท่อมออกจากยาเสพติด ซึ่งการยกเลิกหรือปลดล็อกกฎหมายเหล่านี้ ก็มีทั้งเสียงตอบรับทั้งในแง่บวกและลบ เพราะเป็นธรรมดาที่ทุกการเปลี่ยนแปลงย่อมมีผู้ได้ประโยชน์และผู้เสียประโยชน์

เมื่อมองในแง่เศรษฐกิจและสังคม การปลดล็อกหรือผ่อนคลายมาตรการควบคุมที่เข้มงวดต่างๆ ของภาครัฐ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปลดล็อกมาตรการควบคุมโรคโควิด-19 นั้นแน่นอนว่าเป็นแรงกระตุ้นเชิงบวกที่ช่วยขับเคลื่อนเศรษฐกิจให้ฟื้นคืนมาหลังจากที่ผ่านวิกฤตโรคระบาดมานานกว่า 2 ปี การเปิดประเทศต้อนรับนักท่องเที่ยวทำให้ธุรกิจโรงแรม ร้านอาหาร และธุรกิจบริการต่างๆ รวมถึงธุรกิจการจัดงานทุกรูปแบบ กลับมาคึกคักมีชีวิตชีวา สถานประกอบการต่างๆ สามารถกลับมาเปิดให้บริการได้ตามปกติ มีเม็ดเงินหมุนเวียนกลับมาสู่ระบบเศรษฐกิจ ผู้คนในหลายสาขาอาชีพที่เคยประสบภาวะว่างงานได้กลับเข้ามาสู่ระบบงาน แม้จะมีปัญหาใหม่ๆ ที่ต้องเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นเงินเฟ้อ น้ำมันแพง ข้าวของแพง ฯลฯ หรือการที่จะต้องเตรียมรับมือกับความเสี่ยงจากการระบาดระลอกใหม่ รวมถึงโรคระบาดชนิดใหม่ที่กำลังเป็นข่าว แต่การที่ผู้คนได้กลับมาทำมาหากินเลี้ยงชีพตามปกติ ก็เป็นสิ่งสำคัญที่หล่อเลี้ยงทั้งปากท้องและสร้างขวัญกำลังใจ เพราะการมีงานทำนอกจากจะทำให้คนเรามีรายได้เลี้ยงตัวเองได้แล้ว ยังทำให้รู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง และมีความหวังให้เราใช้ชีวิตต่อไปได้

ในฐานะผู้ประกอบการธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ การปลดล็อกโควิด-19 และการเปิดประเทศ ถือเป็นปัจจัยบวกสำหรับธุรกิจของเราเช่นกันครับ เพราะไม่เพียงแต่ผู้บริโภคในประเทศจะกลับมาใช้จ่ายเพิ่มขึ้น เรายังมีกำลังซื้อที่จะกลับมาจากผู้บริโภคต่างชาติ และการนำเข้าแรงงานซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในกระบวนการผลิต แม้ในอีกด้านหนึ่งเราจะต้องรับภาระจากต้นทุนที่สูงขึ้นจากค่าน้ำมัน ค่าวัสดุก่อสร้าง และค่าดำเนินงานที่เพิ่มขึ้นไม่ต่างกับธุรกิจอื่นๆ แต่ด้วยประสบการณ์อันยาวนานที่สามารถก้าวผ่านสารพัดวิกฤตมาได้จนถึงปัจจุบัน ทำให้เราสามารถปรับระดับครองธุรกิจให้ยืนหยัดอยู่ได้อย่างมั่นคง ควบคู่ไปกับการรักษามาตรฐานคุณภาพสินค้าและบริการของเราให้ได้อยู่เสมอ โดยไม่ผลักภาระไปให้ผู้บริโภคต้องลำบาก

ไม่มีใครทำนายได้ว่าจะมีเรื่องดีหรือร้ายรอเราอยู่บนเส้นทางข้างหน้า แต่ผมเชื่อว่าบทเรียนจากวิกฤตโควิด-19 และหลายสถานการณ์ที่เคยผ่านมาล้วนทำให้เราฉลาดขึ้น และเข้มแข็งขึ้น ทุกการเรียนรู้จะช่วยให้เราทุกคนเดินหน้าต่อไปได้อย่างปลอดภัย ซึ่งไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ความอดทนมุ่งมั่นทำในสิ่งที่ถูกต้องและดีงามโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค จะนำเราทุกคนไปพบกับวันที่ดีกว่าได้เสมอ

(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)
ประธานกรรมการบริหาร

(Dr. Prateep Tangmatitham)
President

The easing of austerity measures by the government has played an important role in creating change for society and the economy, especially the unlocking of COVID-19 control measures, a positive stimulus that has helped drive the economy back on track. The epidemic crisis lasted more than two years. The opening of the country to welcome tourists has brought the hotel, restaurant, hospitality and entertainment businesses back to life. Once businesses were able to resume their normal operations, money was flowing back into the economy and people in many occupations who had experienced unemployment were re-entering their jobs.

Despite new problems that have to face whether it is inflation, expensive gas prices, or to be prepared to deal with the risks of a new wave of outbreaks, including a new type of epidemic, when people can have their jobs, they can start making a normal living. Having a job can nourish both the stomach and the morale, it does not only give people income to support themselves, but also gives them self-worth and hope.

As a real estate business operator, unlocking the Covid-19 measures and opening the country is a positive factor for our business as well because not only will domestic consumers return to have more purchasing power, we also have purchasing power to return from foreign consumers and labor imports, that is an important factor in our production process. Although we have to bear the burden of higher costs from the oil prices, construction materials and increased operating costs, with a long experience that can go through various crises until now, we are able to maintain our stability in parallel with maintaining the quality standards of our products and services without putting the burden on consumers.

No one can predict that there will be good or bad for us on the road ahead, but I believe that determination to do what is right and good without giving up on obstacles will finally lead us all to better days.

SUPALAI LOFT

Phasi Charoen Station

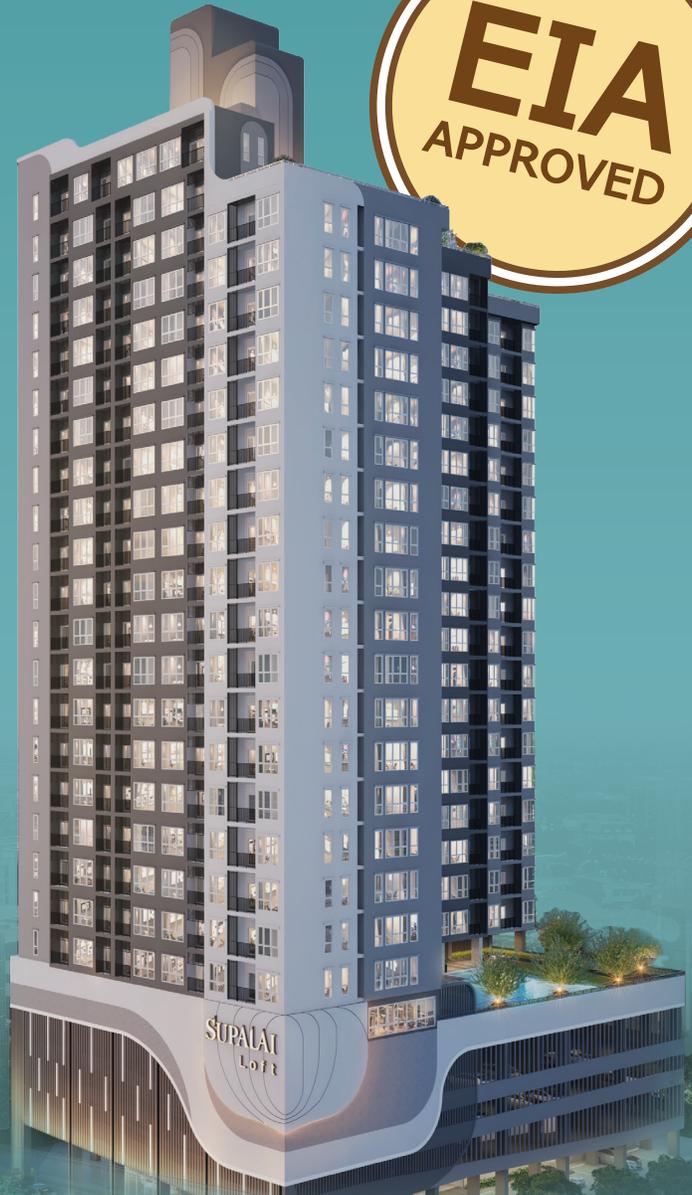
SPACE *inspired*

แตกต่างในแบบที่เป็นคุณ

แบบ 1-2 ห้องนอน

ขนาด 30.5 - 63.0 ตร.ม.

เริ่ม 1.99 ล้าน



ครบครันทุกฟังก์ชันของการใช้ชีวิต

เครื่องปรับอากาศ • วอลเปเปอร์ • ชุดเฟอร์นิเจอร์ครัว พร้อม Hob + Hood
เครื่องทำน้ำอุ่น • ฉากกั้นอาบน้ำแบบกระจกนิรภัย • Digital Door Lock



Master Bobi & His Successful Creation of ISOPTIK Progressive Eyeglasses

ปรมาจารย์โบบี

ผู้สร้างตำนานความสำเร็จแห่ง ISOPTIK แว่นโปรเกรสซีฟอัจฉริยะ

ความเปลี่ยนแปลงของสายตาเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยกลางคน จากคนที่เคยมีสายตาปกติหรือสายตาสั้น กลายเป็นคนที่มีปัญหาสายตา ทั้งสั้นและยาว แม้จะเป็นไปตามธรรมชาติแต่ก็เป็นอุปสรรคใหญ่หลวงในการใช้ชีวิต ทางเลือกที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหานี้คือการใช้แว่นโปรเกรสซีฟ ซึ่งหมายถึงแว่นตาอันเดียวที่สามารถมองเห็นได้ชัดทุกระยะ และแบรนด์แรกที่ทุกคนคิดถึงเมื่อเป็นเรื่องแว่นโปรเกรสซีฟ ก็คือ Isoptik ซึ่งมีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั้งในประเทศและระดับสากลมายาวนาน ด้วยมาตรฐานคุณภาพเลนส์ที่แก้ปัญหามองเห็นชัดและสบายตาได้ครบวงจร และการบริการที่ดีเยี่ยม เช่นเดียวกับชื่อเสียงของ ปรมาจารย์โบบี ผู้ก่อตั้งและนำพาแบรนด์ Isoptik ไปสู่ความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ ด้วยความใฝ่ฝันและความมุ่งมั่นที่จะเป็นคนทำแว่นสายตาที่ดีที่สุดในโลก

“แรงบันดาลใจของผมเริ่มต้นจากคุณพ่อซึ่งเปิดร้านแว่นระดับไฮเอนด์เพียงที่เดียวของจังหวัดตรังในยุคเมื่อเกือบ 60 ปีที่แล้ว ชื่อร้าน ‘สว่างการแว่น’ ทำแว่นตาระบบสามมิติ ตอนนั้นผมอายุได้ 7 ขวบ มีผู้ว่าราชการจังหวัดท่านหนึ่งเป็นลูกค้าประจำของที่ร้าน ท่านย้ายไปอยู่เชียงใหม่ แต่ท่านก็มีปัญหาเรื่องการไปทำแว่นที่เชียงใหม่ ลองไปทำหลายร้าน คุณภาพก็ไม่เหมือนกับแว่นที่คุณพ่อทำให้ ท่านก็เลยเดินทางจากเชียงใหม่มากรุงเทพฯ แล้วก็เดินทางต่อจากกรุงเทพฯ ลงไปที่จังหวัดตรัง ท่านบอกกับคุณพ่อผมว่า นายห้างสว่าง แว่นที่นายห้างทำให้ผมใส่สบายมาก ผมไปอยู่ที่ไหน ทำที่ไหน ก็ใส่ไม่สบายเท่าต้องกลับมาทำกับนายห้าง แต่ถ้าเกิดนายห้างตายไปแล้วใครจะทำแว่นดี ๆ แบบนี้ให้ผมใส่ คุณพ่อก็ชี้มา

ที่ผม และบอกว่า ถ้าผมตาย ลูกชายผมคนนี้จะเป็นคนทำแว่นที่ดีที่สุดให้ท่านใส่ ไม่ต้องห่วง

“ผมฟังแล้วขลุ่ยเลย นึกในใจว่า ถ้าเราทำแว่นที่ดีที่สุดให้กับคนทั้งโลกได้ ทั้งโลกก็ต้องมาหาผม คินนั้นผมฝันว่าผมเห็นผู้นำ พวกคนชั้นนำจากทั่วโลก นั่งเครื่องบินมาหลายหมื่นคนเพื่อที่จะมาทำแว่นกับผม ตื่นเข้ามาผมเล่าให้คุณพ่อฟัง คุณพ่อก็ยิ้ม ท่านก็พูดมาคำหนึ่ง ซึ่งเป็นถ้อยคำที่ผมยังใช้มาจนถึงทุกวันนี้ คือ ‘ถ้าเชื่อ ก็ทำได้ทุกสิ่ง’ ครอบครัวผมเป็นคริสเตียน เราเชื่อในพระเจ้า เมื่อเรามีพระเจ้า จะไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้ ผมเชื่อมั่นว่าผมสามารถทำแว่นที่ดีที่สุดในโลกได้

“ประวัติความเป็นมาของเลนส์โปรเกรสซีฟมียาวนานมาถึงร้อยกว่าปี แต่ผู้ใช้ส่วนใหญ่ไม่สามารถใส่ได้ ใส่แล้วปวดหัว มีคน กระะยะไม่ได้ โปกส์ลำบาก จาก 7 ขวบ ผมใช้เวลาหลายสิบปีในการพัฒนาแว่นตาโปรเกรสซีฟอัจฉริยะสามมิติของ Isoptik ขึ้นมาด้วยการเปลี่ยนระบบการมองเห็นทั้งระบบใหม่หมดให้เป็นแบบดิจิทัลสามมิติ

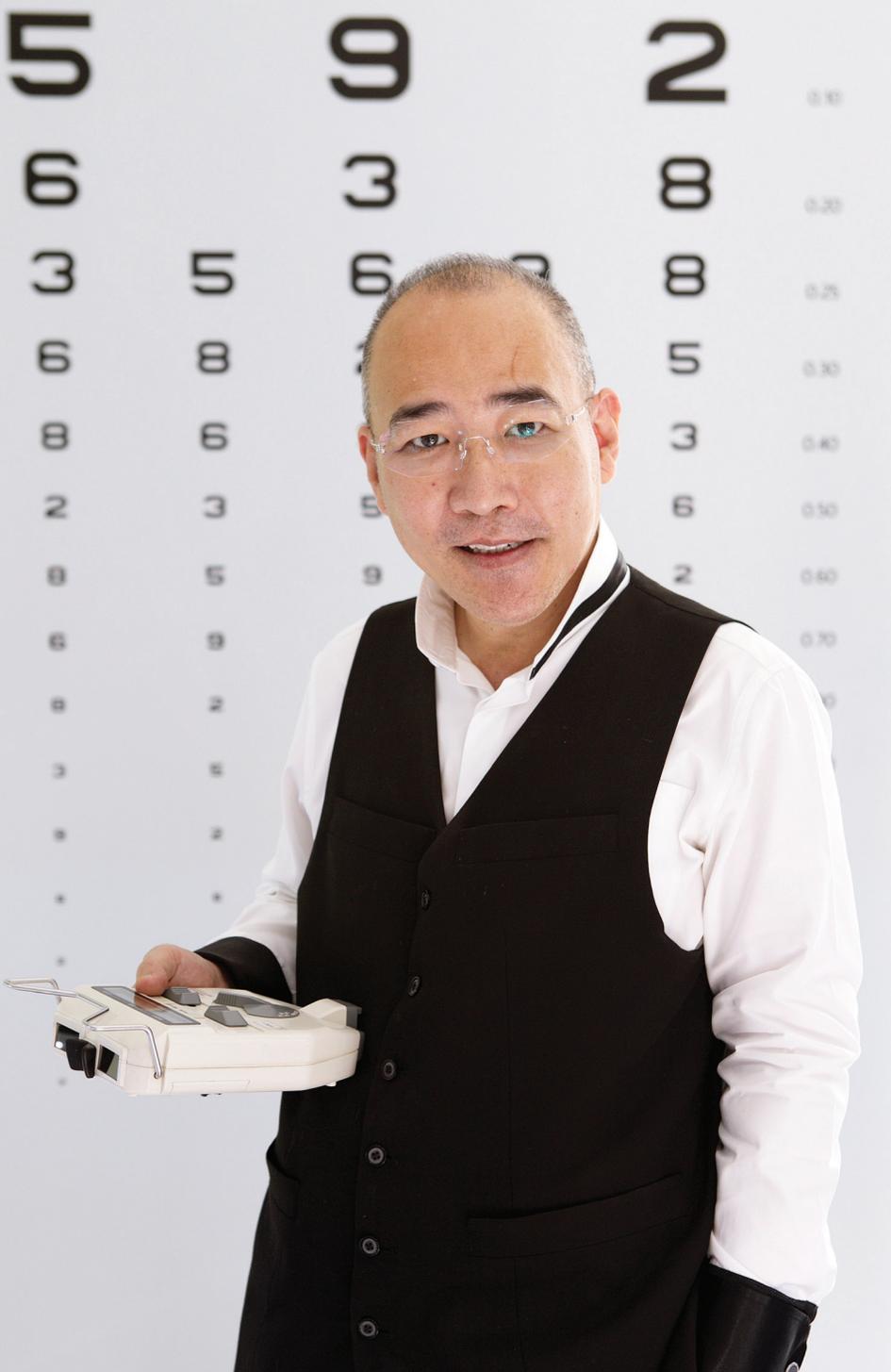
“ปกติทั่วโลกเขาใช้วิธีการตรวจวัดสายตา ตามแบบเมื่อร้อยกว่าปีก่อน ซึ่งมันถูกออกแบบมาสำหรับการวัดแว่นชั้นเดียวหรือ 2 ชั้น แต่ไม่ได้ถูกออกแบบมาเพื่อทำแว่นโปรเกรสซีฟ ผมเลยศึกษาค้นคว้า แพบจะเรียกว่าทำวิจัยกับลูกค้าได้เลย จนค้นพบวิธีการตรวจวัดสายตา วิเคราะห์ระบบการมองเห็นแบบดิจิทัลสามมิติสำหรับทำแว่นโปรเกรสซีฟโดยเฉพาะ

พอทำได้สำเร็จ เราก็สามารถทำแว่นโปรเกรสซีฟที่ทุกคนใส่ได้สบาย มองเห็นภาพได้ชัดทุกระยะในแว่นวินาที เหมือนได้กลับไปเป็นหนุ่มสาวอีกครั้ง

“ผมสร้างชุดทดลองเลนส์ขึ้นมา และออกแบบโครงสร้างเลนส์เอง จ้างโรงงานผู้ผลิตเลนส์ที่ทันสมัยที่สุดในโลกให้ผลิตเลนส์ตามที่ผมออกแบบ เป็นแว่นเฉพาะบุคคล ที่เอาตัวผู้ใช้เป็นศูนย์กลาง ดังนั้นลูกค้าจึงไม่ต้องใช้สวมองผืนเพ่งเพื่อปรับตัวเข้าหาแว่นอยู่ตลอดเวลาเหมือนแว่นทั่วไป เพราะว่าเราปรับทุกอย่างเข้าหาผู้ใช้แต่ละคน ปรับตามพฤติกรรมการใช้สายตาของแต่ละคน เพราะคนแต่ละคนมีพฤติกรรมในการใช้สายตาหลากหลายมาก ถ้าเราสามารถที่จะเข้าใจในพฤติกรรมการใช้สายตาที่แท้จริงของลูกค้าแต่ละคน

“ในการทำแว่นโปรเกรสซีฟ ค่าการมองเห็นของทั้ง 3 ระยะ โกล กลาง โกลี ต้องนำมาคำนวณทั้งหมด เพื่อจะสร้างแว่นเฉพาะบุคคลขึ้นมา คนเราไม่ใช่หุ่นยนต์ แว่นโปรเกรสซีฟราคาแพงเทคโนโลยีเก่าที่ขายกันอยู่คู่ละ 5 หมื่น คู่ละแสน ใส่แล้วเหมือนหุ่นยนต์ เพราะมันใส่ไม่สบาย ต้องใช้สวมองผืนเพ่งปรับตัวเข้าหาแว่นอยู่ตลอดเวลา ทำให้คุณภาพชีวิตต่ำ ทำงานได้ช้าลง แต่เหนือยมากขึ้น แล้วก็อ่อนเพลีย บางรายมีอาการปวดตาปวดศีรษะ ปวดขมับปวดท้ายทอยแล้วก็ล้างไหล บางรายลงไปถึงกระเพาะ ระบบการย่อยอาหารทำงานผิดปกติ เพราะการใช้สวมองผืนเพ่งสายตาดูตลอดเวลา ทำให้สมองส่วนอื่นมีประสิทธิภาพลดลง ไปกระทบสมองส่วนที่ควบคุม





การทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ในหลายกรณีสามารถทำให้เจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆ ได้ จากแว่นที่ไม่ถูกต้องแม่นยำ ไม่เหมาะกับผู้ใช้

“การฝืนเพ่งนี้จะทำให้เรากลายเป็นคนที่มี ‘ฉลาดตอนเช้า ใง่ตอนบ่าย หมดสภาพตอนเย็น’ ทั้งๆ ที่อายุเพิ่งจะ 40-50 ปี แทนที่เลิกงาน กลับไปบ้านจะได้ใช้เวลากับครอบครัว ไปทำกิจกรรมร่วมกันก็หมดสภาพ ไม่มีพลังเหลือที่จะใช้เวลากับครอบครัวได้อย่างมีคุณภาพ มันเป็นเรื่องของคุณภาพชีวิต ดังนั้น ‘ความสำเร็จของ Isoptik ก็คือการสร้างแว่นตาเพื่อให้ลูกค้าทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น’ จากการที่

เราสามารถกลับมามองเห็นได้ชัดทุกระยะในสิ่งแวดล้อมที่ อย่างเป็นธรรมชาติที่สุด อย่างสบายที่สุด เหมือนแว่นตาเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายจนลืมไปเลยว่าใส่แว่นอยู่

“ลูกค้าคือครูที่ยิ่งใหญ่ของผม ลูกค้าของผมเดินทางมาจากทั่วโลก เวลาเราทำแว่นแต่ละอัน เราก็ได้เรียนรู้แต่ละเคสว่าจะต้องทำอะไร ผมยึดลูกค้าเป็นหลัก บริษัทผู้ผลิตเลนส์จะให้ข้อมูลเรา ว่าเลนส์โปรเกรสซีฟของเขานั้นต้องอย่างนั้นคืออย่างนี้ แต่พอเอามาใช้จริง ปรากฏว่าลูกค้าบอกว่าใส่ไม่สบาย โฟกัสภาพลำบาก ต้องแก้ไขโครงสร้าง ดังนั้นผมจึงไม่ใช่

“

ความสำเร็จของ Isoptik ก็คือการสร้างแว่นตาเพื่อให้ลูกค้าทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

”

โครงสร้างเลนส์สำเร็จรูปที่บริษัทผลิตเลนส์เราผลิต แต่ผมจะออกแบบโครงสร้างเลนส์เอง แล้วไปจ้างให้เขาผลิตแบบที่ผมเขียนสำหรับลูกค้าอย่างเฉพาะเจาะจงตามพฤติกรรมการใช้สายตาของแต่ละคน ซึ่งมันแตกต่างกันมาก

“เราทำการตลาดด้วยการให้ความรู้กับผู้ใช้แว่น และให้ลูกค้าที่ใส่แว่นของ Isoptik จริงๆ เป็นคนมาพูดเอง ว่าเมื่อใช้แว่นของ Isoptik แล้ว ชีวิตเขาดีขึ้นแบบก้าวกระโดดอย่างไร ปกติถ้าเราไปเชิญใครให้มาสัมภาษณ์ แรกๆ เขาก็จะไม่ค่อยอยากออกหน้า แต่เมื่อผมได้คุยกับเขา เราก็จะอธิบายให้เขาฟังว่าในโลกนี้มีคนที่มีปัญหาแบบเขาเยอะมาก บางคนหมดไปเป็นล้านก็ยังไม่ได้แว่นที่ใส่สบายเลยสักอันเดียว ผมอยากให้เราแบ่งปันประสบการณ์ของเขาโดยตรง ซึ่งจากการสัมภาษณ์หลายร้อยคน เราก็รู้ว่าแต่ละคนชีวิตเขาดีขึ้นอย่างไรบ้าง แล้วเขาก็บอกได้เลยว่าคุณภาพชีวิตเขาดีขึ้น แม้แต่ด้านสุขภาพ อย่างศาสตราจารย์ นายแพทย์ อวรุท ศรีศุกรี (อดีตอธิการบดี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่) ท่านยังบอกว่าใส่แว่น Isoptik แล้วสุขภาพท่านดีขึ้น ดูอ่อนกว่าวัย อายุ 91 ปีแล้วยังดูเหมือน 60 ปีอยู่เลย เหมือนได้กลับไปเป็นหนุ่มอีกครั้ง

“บุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจสำคัญสำหรับผมคือ คุณพ่อของผมเองครับ ท่านเป็น Perfectionist เป็นผู้บุกเบิกการรับประกันคุณภาพแว่นสายตาให้กับลูกค้าทุกคนว่า ใส่ไม่สบายไม่คืนเงิน สามารถเอามาคืน รับเงินคืนได้เลย หรือเอามาแก้ไขจนกว่าจะใส่สบาย การทำแว่นของคุณพ่อจะละเอียดกว่าร้านแว่นทั่วไปอยู่แล้ว ผมก็เอาความรู้ตรงนี้มาต่อยอด มีการติดต่อกับผู้ผลิตเลนส์ทั่วโลก เดินทางไปต่างประเทศเพื่อไปคุยกับทีมค้นคว้าวิจัย โดยเฉพาะเยอรมนี เขาเก่งเรื่องการทำแว่นโปรเกรสซีฟมาก ระยะเวลาการรอเลนส์แว่นของลูกค้าเราแต่ละคู่ก็จะยาวหน่อย หากเราตรวจพบว่าเลนส์ที่ผลิตออกมาไม่สมบูรณ์ เราจะต้องสั่งผลิตใหม่ เราจะไม่ให้ลูกค้าใช้แว่นที่ไม่สมบูรณ์

“

ถ้าคุณภาพ การมองเห็นเราไม่ดี คุณภาพชีวิตเราก็จะถูก จำกัดไปด้วยคุณภาพ การมองเห็นที่มันแย่

”

“ปรัชญาการทำงานของ Isoptik คือ ทุกชิ้นงานจะต้องเป็น Masterpiece แวะทุกอันที่เราตั้งใจให้มันเป็นแว่นที่ดีที่สุดในโลกสำหรับคนแต่ละคนตามงบประมาณ”

เมื่อรับทราบกระบวนการทำงานของ Isoptik ที่ใส่ใจในทุกรายละเอียดทั้งการผลิตและการบริการ เราก็อดคิดไม่ได้ว่า ภารกิจเหล่านี้ย่อมจะต้องมีความรับผิดชอบที่สูงมาก และดูเหมือนว่าจะจะเป็นงานที่อาจมีความเครียดไม่น้อย แต่คำตอบของปรมาจารย์โบบก็ทำให้เรารู้สึกถึงพลังความตั้งใจที่เปี่ยมล้น

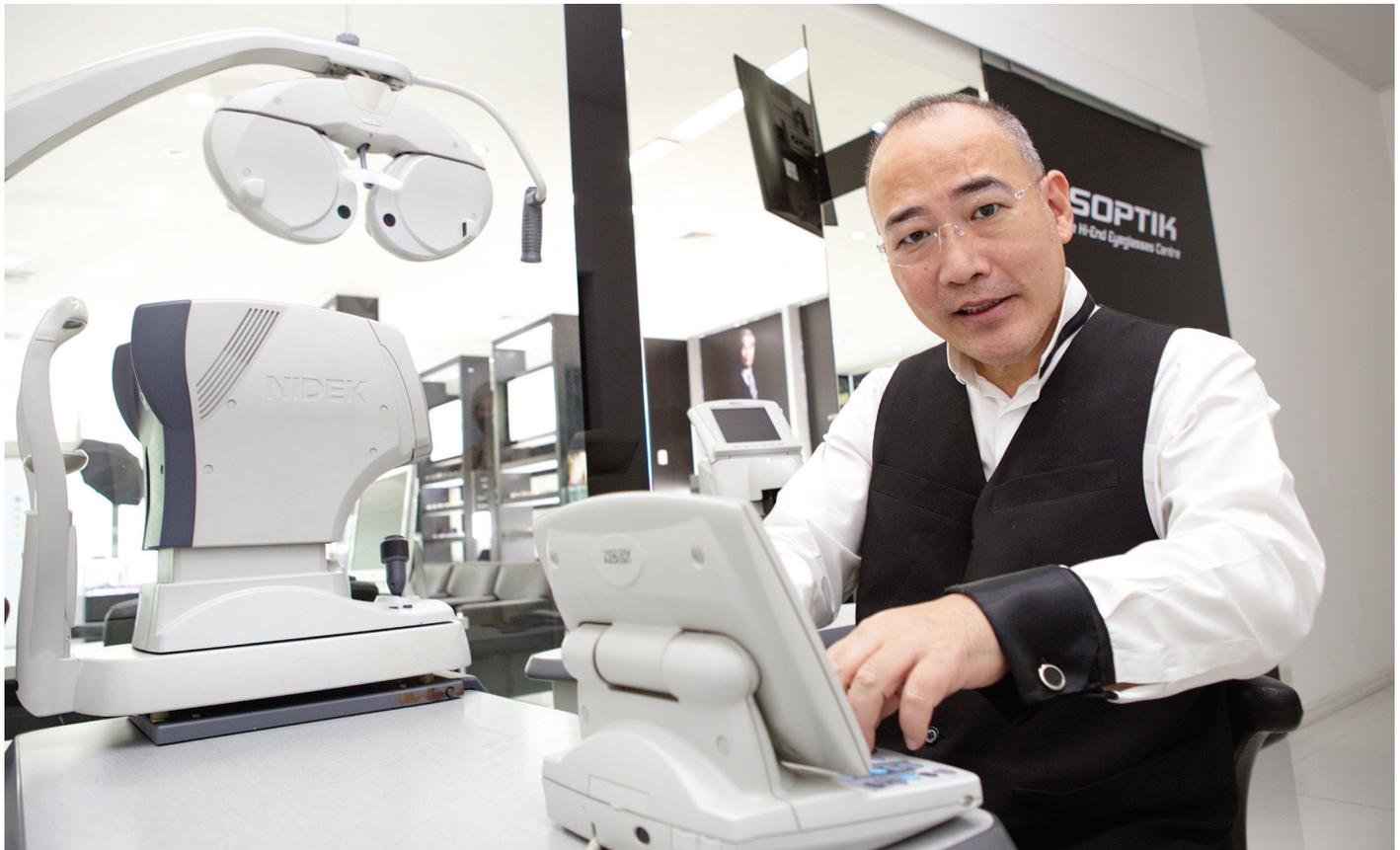
“ผมไม่เคยเครียดนะครับ การที่เราทำแว่นที่ดีที่สุดในโลกได้ เราฝึกทีมงานของเราทุกคน ฝึกหนัก แต่ละคนอายุงานประมาณ 10 ปี กว่าจะปั้นขึ้นมาได้สักคนหนึ่ง ความใส่ใจในทุกรายละเอียดเป็นหัวใจสำคัญ แต่ผมสนุกกับการทำแว่น โดยเฉพาะเวลาเจอเคสยาก ๆ เจอลูกค้าที่มีปัญหาสายตาสลับซับซ้อน มีพฤติกรรมการใช้สายตาที่หลากหลายมาก หรือประสาทตา Sensitive มีระบบการทำงานของสมองแตกต่างคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคืออาการตาเข ตาเอียง แบบนี้ก็จะยาก ในกลุ่มนี้เราก็จะใช้เลนส์ Prism เข้ามาแก้ ซึ่งเหล่านี้เป็นความท้าทายในการทำงาน แต่ไม่ใช่ความเครียด”

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของโลกในแต่ละช่วงเวลาที่ยังส่งผลกระทบต่อธุรกิจต่าง ๆ มากมาย เป็นที่น่าจับตาคือ ธุรกิจร้านแว่นของ Isoptik ก็ยังคงยืนหยัดอย่างเข้มแข็งมาได้ยาวนาน ควบคู่กับชื่อเสียงความเป็นหนึ่งที่ไม่ใครเทียบได้ เราจึงขอให้ปรมาจารย์โบบแบ่งปันมุมมองเกี่ยวกับโอกาส อุปสรรค และแนวคิดการรับมือกับปัญหาในการทำธุรกิจ

“โอกาสของธุรกิจนี้ ก็คือทุกคนต้องใช้แว่น เมื่ออายุ 40 ปี มนุษย์ทุกคนจะมีสายตาวาระยะใกล้ แล้วก็ฝืนเพ่งด้วยการยืดระยะห่างออกไป อย่างคนอายุ 30 ปี อาจจะถือโทรศัพท์ไว้ใกล้ตัวได้ แต่พอ 40-60 ปีก็จะต้องถือไกลออกไปเรื่อย ๆ ส่วนอุปสรรค

ก็คือความยากในการทำแว่นโปรเกรสซีฟอัจฉริยะสามมิติเฉพาะบุคคลของ Isoptik ที่เราจะต้องวิเคราะห์ระบบการมองเห็นแบบดิจิทัลสามมิติ เพราะเราจะต้องรู้ว่าค่าสายตาที่แท้จริงของเขาแต่ละข้างเป็นอย่างไร ทำงานร่วมกันได้ที่ค่าสายตาเท่าไร แต่ในการทำงานก็ไม่มีปัญหาอะไรที่แก้ไม่ได้หรอกครับ เวลาเราเจออุปสรรคสิ่งที่ผมปฏิบัติอยู่เสมอคือมองปัญหาว่า Worst Case จะเป็นอย่างไร จะเลวร้ายได้แค่ไหน พอเราประเมินเสร็จเราก็แก้ ผมทำไม่สิ่งที่ตรงกันข้ามกับคนทั่วไป คนทั่วไปจะค่อย ๆ แก้ทีละนิด ๆ จากปัญหาที่มีอยู่ แต่ของผมจะประเมินจากปัญหาในกรณีที่เลวร้ายที่สุด แล้วแก้เลย เหมือนเรากำลังแก้ปัญหานั้นในกรณีที่เลวร้ายที่สุด ฟุ้งเป้าไปตรงนั้น และในระหว่างการแก้ปัญหา เราก็คิดค้นวิธีป้องกันไม่ให้เกิดอีกในอนาคต ดังนั้นพอทำไป ปัญหาของ Isoptik จึงน้อยลงทุกวัน อุปสรรคน้อยลงทุกวัน ข้อจำกัดก็น้อยลงทุกวัน ภายใต้ปรัชญาว่า เราทำแว่นให้ดีที่สุดในวันนี้ แล้ววันรุ่งขึ้นเราก็ทำให้ดีกว่า มันก็เลยเกิดการพัฒนาต่อยอดที่ไม่รู้สิ้นสุด ทำให้แว่นตาของ Isoptik มีคุณภาพสูงขึ้นทุกวัน จนไม่มีใครไล่ตามเราทัน ตอนนี้เทคโนโลยีของ Isoptik ล้ำหน้าร้านแว่นทุกร้านในโลกอย่างน้อย 15 ปีครับ

“ในเชิงของธุรกิจ เราไม่มีคู่แข่งเลย เพราะถ้าพูดถึงการทำเลนส์ พอเอามาทำให้กับคนที่



สายตายาวระยะใกล้ แล้วต้องการไปทำเลสิกเพื่อที่จะได้ไม่ต้องใส่แว่นสายตายาว แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเลสิกเขาก็จะทำให้เป็นระบบมองที่ละตา เช่น ตาขวาเอาไว้มองไกล ตาซ้ายเอาไว้มองใกล้ ซึ่งมันก็จะเหนื่อยสมอง มันจะล้า กระเพาะก็ลำบาก ในขณะที่คอนแทคเลนส์ก็มีปัญหา เรามีคอนแทคเลนส์สำหรับคนที่มีปัญหาสายตายาวระยะใกล้ ซึ่งเรียกว่าคอนแทคเลนส์โปรเกรสซีฟ แม้แต่เลนส์แก้วตาเทียมที่ฝังเอาไว้ในผู้สูงวัยที่เป็นต้อกระจก ซึ่งมาแทนที่แก้วตาธรรมชาติ พอใส่เข้าไปแล้วก็จะเกิดเงารบกวนทำให้รู้สึกไม่สบายตา และถ้าพูดถึงคู่แข่งที่เป็นร้านแว่นด้วยกัน เราก็ไม่คู่แข่งเลย เพราะเราสร้างแว่นเฉพาะบุคคล เราทำแว่นมาเข้าหาคน ตามไลฟ์สไตล์ของคนแต่ละคน เพื่อจะให้เราไม่ต้องปรับพฤติกรรมเข้าหาแว่น

“ความสำเร็จของ Isoptik มาจากความใส่ใจในทุกรายละเอียด เราจะมีการติดต่อลูกค้าของเรา มีบริการหลังการขาย ให้ลูกค้าเข้ามาปรับตำแหน่งแว่นตามระยะ ปกติก็จะให้ปรับทุก 3-6 เดือน และทุก ๆ ปีก็จะต้องวิเคราะห์ระบบการมองเห็นใหม่เพื่อดูว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงไหม แล้วก็ตรวจสุขภาพสายตากับจักษุแพทย์ของ Isoptik ด้วยทุกปี เพื่อเป็นการป้องกันการสูญเสียการมองเห็น เพราะโรคตาส่วนใหญ่ป้องกันได้ ถ้าตรวจพบตั้งแต่เนิ่น ๆ รักษาจะได้ผล”

สิ่งที่ปรมาจารย์โบบิวางแผนไว้อย่างรัดกุมเพื่อรองรับการเติบโตที่ยั่งยืนของธุรกิจ Isoptik คือการวางระบบงานที่เน้นการพัฒนาบุคลากรทุกคนให้ทำงานได้ในมาตรฐานสูงสุดในระดับเดียวกัน เพื่อให้มั่นใจว่าลูกค้าทุกคนของ Isoptik จะได้แว่นที่ดีที่สุด ควบคู่ไปกับการบริการที่ดีที่สุด และเพื่อก้าวสู่การเป็นบริษัทมหาชนในอนาคต

“เรามีแผนจะเข้าตลาดหลักทรัพย์ คับ เพียงแต่ว่าตอนนี้เราต้องทำให้ทีมงานทุกคนทำงานแทนผมได้ทั้งหมดก่อน ตอนนี้อยู่คนเดียวไว้ 10 คน แต่ว่ามีงานบางอย่างที่ยังโคลนนิ่งไม่สำเร็จ ก็คือการออกแบบโครงสร้างเลนส์ให้กับลูกค้าแต่ละคนตาม



พฤติกรรมการใช้สายตาที่แท้จริง ตรงนี้ วิชานี้ยากมาก มันซับซ้อน ตัวแปรเยอะมาก มันมีความเป็นไปได้ถึง 1 ในล้านล้านค่า เป็นทั้งศิลปะและเป็นทั้งความรู้เทคโนโลยี ทุกอย่างต้องสมบูรณ์ ต้องเป๊ะ

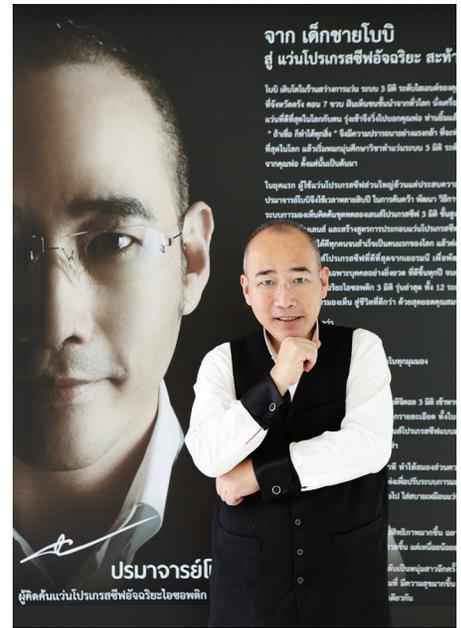
“ผมฝึกทีมงานทุกคนให้มีมาตรฐานเดียว ทายาทธุรกิจของผมก็คือทีมงาน เราให้เขาถือหุ้นในบริษัท ไม่เหมือนรุ่นคุณพ่อที่ให้ลูก ๆ รับผิดชอบของเราเป็นของพนักงาน สิ่งสำคัญในการบริหารคือทำอะไรให้ทีมงานทุกคนมีมาตรฐานการทำงานเหมือนกันจะเป็นจลุลูกค้าไม่รู้ลึกถึงความแตกต่าง ให้ใน 10 คนนี้สลับตำแหน่งกันได้หมด นี่คือเคล็ดลับของความสำเร็จ เราจะไม่ให้คนหนึ่งมีความสามารถโดดเด่นขึ้นมา เพราะลูกค้าจะติด พอติดก็จะเอาคนนั้นเท่านั้น อย่างนี้ไม่ใช่ หน้าที่ของผมคือต้องพัฒนาให้ทีมงานทุกคนเก่งที่สุดเท่ากัน และเก่งที่สุดไปพร้อม ๆ กัน พัฒนาตัวเองไปพร้อม ๆ กัน”

นอกจากการทุ่มเทให้กับการพัฒนาธุรกิจของตนเองอย่างเต็มที่แล้ว ปรมาจารย์โบบิยังมีภารกิจที่ช่วยเหลือสังคมด้วยการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับสังคมอย่างต่อเนื่อง

“หนึ่งก็คือการเขียนบทความลงในเว็บไซต์ ในเฟสบุ๊ก สองก็คือเปิดสอน ผมเปิดสอนให้ผู้ประกอบการด้านแว่นสายตา เราถ่ายทอดความรู้ให้กับร้านแว่นที่เขาไม่มีความรู้ความชำนาญเท่าเรา ในวงการแว่นตาทั่วโลก ไม่มีคนที่ทำแว่นแบบ Isoptik มีเราอยู่คนเดียว เรามีมาตรฐานการทำงานที่ผมกับทีมงานพัฒนาขึ้นมาด้วยกัน แล้วก็ออกมาเป็นแว่นตาที่ดีที่สุด ใส่สบายที่สุด ในงบประมาณที่สมเหตุสมผลที่สุด

“สิ่งสำคัญเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพสายตาที่คนทั่วไปไม่ทราบคือ เด็กแรกเกิดต้องได้รับการตรวจสายตาตั้งแต่อายุ 6 เดือน เพื่อจะดูว่ามีตาเขต้อเนื้องอกไหม มีอาการสายตา 2 ข้างเห็นภาพชัดไม่เท่ากันไหม เพราะในวัยเด็กถ้าเกิดมีตาข้างหนึ่งเป็นสายตาดกติดอีกข้างหนึ่งมีปัญหา เด็กจะใช้ตาอยู่ข้างเดียว สมองก็จะปิดสัญญาณ จะปฏิเสธการรับภาพจากตาข้างที่แย่ ก็คือมีการกดทับสัญญาณไม่ให้มันไปกวนตาข้างที่ชัด ตาข้างนั้นก็เลยจะไม่ได้พัฒนาการมองเห็น ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะตาขี้เกียจ ซึ่งต้องแก้ก่อน 4 ขวบ หลัง 4 ขวบไปแล้วการแก้จะไม่ได้ผล ในการแก้ไขเราจะต้องให้ค่ากำลังเลนส์เติมให้กับตาข้างที่แย่ ให้เด็กเห็นภาพชัดที่สุด ให้ไปกระตุ้นสมอง พอเกิน 4 ขวบสมองส่วนนี้จะหยุดพัฒนาต่อแล้ว

“ในประเทศไทยเรา จำนวนจักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและตาเขมีนับคนได้ครบ ของ Isoptik ปกติหากเป็นเด็กเล็กเราจะแนะนำให้ไปพบจักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและตาเขก่อน จากนั้นก็ถือใบสั่งมหา Isoptik เพื่อทำแว่น ปัญหาส่วนใหญ่ที่เราพบคือเด็กไม่ยอมใส่แว่น มีเด็กหลายคนไปทำกับร้านแว่นทั่วไป เด็กจะไม่ยอมใส่ จะถอดออกตลอด



เวลา แต่ที่ Isoptik เราสามารถทำให้เด็กใส่แว่นแล้วไม่ยอมถอด ใส่ตลอด ช่วยกระตุ้นการมองเห็นตาข้างที่แย่ให้ดีขึ้นมา”

ปรมาจารย์โบบิทั้งทำด้วยข้อคิดในการให้ความสำคัญกับสุขภาพสายตา ซึ่งเป็นเรื่องหลายคนอาจคิดไม่ถึงว่า การมองเห็นที่ดีเป็นส่วนสำคัญยิ่งในการมีชีวิตที่ดี

“คุณภาพการมองเห็น มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตมาก ถ้าคุณภาพการมองเห็นเราไม่ดีคุณภาพชีวิตเราก็จะถูกจำกัดไปด้วยคุณภาพการมองเห็นที่มันแย่ ร่างกายเสื่อมโทรมก่อนวัยอันควร เพราะต้องใช้สมองฝืนเพ่งตลอดเวลา สมองก็จะทำงานได้มีประสิทธิภาพน้อยลง แต่เหนื่อยมากขึ้น ถ้าคุณภาพการมองเห็นต่ำ คุณภาพชีวิตก็จะต่ำ”

ด้วยข้อมูลความรู้ดี ๆ ที่ได้รับการแบ่งปันจากปรมาจารย์โบบิ คงทำให้ทุกคนหันมาใส่ใจสุขภาพสายตากันอย่างจริงจัง และแน่นอนว่า เมื่อถึงวัยที่สายตาเปลี่ยนก็ไม่ต้องกังวล เพราะมี Isoptik ที่ช่วยตอบโจทย์ปัญหาสายตาให้ได้อย่างมั่นใจนั่นเอง

Isoptik is a leading progressive eyewear brand that has been recognized by both domestic and international customers. Master Bobi, the founder, is the one who led the Isoptik brand to great success with his ambition and determination to be the best eyewear maker in the world. Isoptik's success philosophy is to create eyewear to provide every customer with a better quality of life. Making perfect glasses is both an art and a science, everything has to be perfect.



Pol. Ltd. Gen. Boriharn Siangarom

พลตำรวจโท บริหาร เสี่ยงอารมณ (อดีตผู้ช่วยผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ)
ที่ปรึกษาประจำคณะกรรมการการเกษตรและสหกรณ์ วุฒิสภา
โครงการศุภาลัย ริวา แกรนด์

สิ่งสำคัญในการเลือกที่อยู่อาศัยของแบรนด์ที่เชื่อถือได้ นอกเหนือจากการได้อยู่ในทำเลศักยภาพท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ดี และมั่นใจในการออกแบบ-ก่อสร้างที่ได้มาตรฐาน ตอบสนองการใช้งานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพแล้ว ยังทำให้พบกับสังคมคุณภาพ ภายใต้ระบบการบริหารจัดการโครงการที่ดำเนินงานโดยผู้ที่มีความรู้ความสามารถ อันเป็นปัจจัยหลักของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เหล่านี้เป็นเหตุผลที่บุคคลระดับแถวหน้าของประเทศ อย่างพลตำรวจโท บริหาร เสี่ยงอารมณ อดีตผู้ช่วยผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ ได้ให้ความไว้วางใจเลือกเป็นบ้านอีกหลังหนึ่งของท่าน และยังให้เกียรติมารับหน้าที่ประธานกรรมการนิเทศคลออาคารชุดของโครงการแห่งนี้ด้วยจิตสาธารณะ เพราะความรู้ความสามารถและประสบการณ์ของท่านเป็นสิ่งที่มีความค่า และมีประโยชน์อย่างยิ่งในการบริหารโครงการให้ประสบความสำเร็จ

“ผมเกิดในค่ายทหาร ค่ายสุรนารีกองทัพภาคที่ 2 จ. นครราชสีมา เป็นครอบครัวทหารตั้งแต่เกิด ต่อมาคุณพ่อย้ายมารับราชการในกรุงเทพฯ ผมก็ย้ายตามมาเรียนหนังสือ เรียนชั้นมัธยมศึกษาที่โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ต่อมาได้สอบเข้าโรงเรียนเตรียมทหารรุ่นที่ 12 ซึ่งเป็นรุ่นเดียวกับท่านนายพลคนปัจจุบัน

“ชีวิตการรับราชการผมทำงานในสายกำลังพล ตั้งแต่ระดับรองสารวัตรยศนายร้อย จนขึ้นดำรงตำแหน่งผู้บังคับกองพลตำรวจตรี หลังจากนั้นจึงได้เลื่อนขึ้นเป็นรองผู้บัญชาการตำรวจภูธรภาค 7 เป็นผู้บัญชาการในตำแหน่งจเรตำรวจ และตำแหน่งสุดท้ายคือผู้ช่วยผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติก่อนจะเกษียณอายุราชการ”

ในส่วนด้านการศึกษาระหว่างรับราชการ ได้แก่ นิติศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หลักสูตรมหาดินคดี จากสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ และหลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตร์มหาดินคดี ภาควิชาเคหะการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่วนหลักสูตรสำคัญที่ได้ศึกษาในระหว่างรับราชการ ได้แก่ หลักสูตรฝ่ายอำนวยการโรงเรียนเสนาธิการทหารบก หลักสูตรความมั่นคงจากวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร (วปอ.) และหลักสูตร วตท. จากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

นอกเหนือจากอาชีพข้าราชการตำรวจ ท่านยังเคยมีบทบาททางสังคมมาแล้วมากมาย เช่น เคยเป็นบอร์ดผังเมืองกระทรวงมหาดไทย เคยเป็นบอร์ดบริษัท พีดีเอ็นคอม ของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค บอร์ดรถไฟฟ้ามหานคร เรล ลิงก์ อนุบอร์ดองค์การรถไฟฟ้ามหานคร เป็นซีอีโอบริษัทไทยลีกของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย เป็นอนุกรรมการ ก.ตร. ด้านวินัย และในปัจจุบันดำรงตำแหน่งที่ปรึกษาประจำคณะกรรมการการเกษตรฯ วุฒิสภา ฯลฯ

“คติที่ผมยึดถือมาโดยตลอดคือ การทำงานอะไรก็ตามต้องเรียนรู้และศึกษาให้เข้าใจจนครบวงจรของเรื่องนั้นๆ การทำงานยิ่งมากก็จะยิ่งทำให้เราเก่งขึ้น คนเรายิ่งผ่านการเคี่ยวกรำก็จะยิ่งแข็งแกร่ง ถ้าอยากเก่งกว่าคนอื่นก็ต้องใช้ความพยายามในการทำให้มากกว่าคนอื่น

“จากประสบการณ์ชีวิต ครอบครัว การศึกษา และการทำงานที่หลากหลาย ทำให้เรามีมุมมองที่เข้าใจความคิดของผู้คนที่แตกต่างกัน องค์กรที่แตกต่างกัน และสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคนกลุ่มต่างๆ ในสังคม สามารถนำมาปรับใช้ในการบริหารจัดการในการทำงานได้อย่างเข้าใจทั้งเรื่องงานและคน และนำสู่ผลสำเร็จของงานได้อยู่เสมอ แม้กระทั่งการบริหารจัดการชีวิตตัวเองและครอบครัว ซึ่งการเลือกที่พักอาศัยและการใช้ชีวิตในที่พักอาศัยที่เราเลือกก็เป็นเรื่องสำคัญมาก ๆ อีกเรื่องหนึ่งของชีวิต

เราและครอบครัวจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบมาก เพราะเราต้องใช้ชีวิตอยู่ที่แห่งนี้ไปตลอดเวลาที่เหลืออยู่”

ด้วยความรู้ความสามารถ วิสัยทัศน์ระดับผู้นำ และประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา ทำให้การเลือกสรรที่อยู่อาศัยของท่านเป็นไปอย่างละเอียดรอบคอบ

“เหตุผลในการเลือกที่อยู่อาศัย ต้องพูดถึงทำเลที่ตั้งมาก่อนเลย ความสะดวกสบายในการเข้าถึงง่าย สภาพแวดล้อม แล้วก็มาดูตัวอาคารตัวโครงการ ว่ามีองค์ประกอบสมบูรณ์แค่ไหน ประกอบด้วยก็อาคาร อาคารโหนดที่ดีที่สุด โลกทัศน์ของอาคารโหนดที่ดีที่สุด ทิศทางแดด-ลม ดูรายละเอียดของแต่ละอาคาร อาคารโหนดออกแบบไว้สอดคล้องตรงกับความต้องการของเรา หลังจากนั้นค่อยมาดูรายละเอียดของแต่ละห้อง ห้องที่เราสนใจ ต้องอยู่ในตำแหน่งที่เราพอใจ แสงแดด ลม ความกว้างขวางพื้นที่ ฟังก์ชันข้างใน ตำแหน่งห้องน้ำ ตำแหน่งครัวที่เราพอใจ จะได้เสียค่าตัดแปลงน้อย พอได้รายละเอียดของห้องก็มาดูราคาว่าสมเหตุสมผลไหม ขึ้นโหนดเหมาะสมที่สุด แล้วดูในท้องว่าสภาพแวดล้อมเป็นอย่างไรนี่คือแนวทางในการเลือกของผม

“ผมซื้อสังขยา มาเยาะ เป็นงานอดิเรกของผม มีทั้งซื้อให้เช้าและชาย มีคอนโดฯ ทั้งต่างจังหวัดทั้งในเมือง อาคารเก่าก็ซื้ออาคารใหม่ก็ซื้อ แล้วซื้อหลายแบรนด์ ทดสอบมาทุกแบรนด์ ก็จะรู้ว่าแบรนด์ไหนโอเคหรือไม่โอเค แบรนด์ไหนมีจุดเด่นจุดด้อยอย่างไร

“บางทีผมเข้าไปเป็นกรรมการ จะได้ว่าบริหารจัดการอย่างไรเพราะเราจ่ายเงิน เรานิตใหญ่จ่ายก็เยอะเผื่อจะรู้ กรรมการนิติบุคคลมีความสำคัญนะครับ ผู้จัดการก็สำคัญ การบริหารจัดการก็สำคัญ

ที่ผ่านมาผมเคยเป็นประธานนิติฯ มา 3-4 แห่ง

“เราเกษียณแล้ว ชีวิตบั้นปลายต้องเลือกที่อยู่อาศัยที่มันตอบโจทย์ดูได้ง่าย เราอายุมากขึ้นเรื่อย ๆ ลูกน้องก็น้อยลง ผมซื้อบ้านก่อนจะมาซื้อคอนโดฯ ที่บ้านหลังที่ผมซื้อนั้น ชื่อโซลิโอใหญ่สุด เป็นบ้านเดี่ยวบ้านผม 5 ห้องนอน ต้องมีหมาเฝ้าบ้าน มีตำรวจเฝ้าบ้าน แล้วก็คอนโดฯ อยู่ในเมือง อยู่หลังสวนปกติผมมาอยู่ในเมือง คุกกี้เสิร์ฟอาทิตย์กลับไปบ้าน เพราะของเยอะ ภาระเยอะ ที่ผ่านมาเจ้าของส่วนกลางบางโครงการไม่โอเคไม่ดูแล ไม่เป็นไปตามโฆษณา มันก็เป็นปัญหา ประสบการณ์ในการซื้อขายที่สั่งสมมาทำให้เราเลือกแต่แบรนด์ที่ไว้วางใจได้เท่านั้น

“เมื่อเปรียบเทียบกับแบรนด์ต่างๆ ที่เคยซื้อมา สุภาลัยมีจุดเด่นในเรื่องของประโยชน์ใช้สอย ราคาสมเหตุสมผล วัสดุที่ใช้ไม่วอร์ ไม่วางไม่กับเรื่อง การสร้างภาพ ไม่เหมือนแบรนด์บางแบรนด์ที่เน้นมาร์เก็ตติ้ง พวกนั้นเขาทุ่มเงินไปทางนั้นเยอะ เนื้อหาที่ลูกค้าจะได้ก็ลดไป ของสุภาลัยได้ประโยชน์ใช้สอยในอาคารจริงๆ ส่วนกลางอาคารก็ใช้ได้ ในเรื่องการออกแบบระบบ ในส่วนประโยชน์ใช้สอยในชีวิตประจำวัน ฟังก์ชันดีหมด โดยเฉพาะโครงการนี้บวกให้คือทำเลที่ตั้ง ติดแม่น้ำ ติดถนนใหญ่ มาเสริมจุดดีของสุภาลัยที่ตัดสินใจคือบริหารด้วยไนท์แฟรงค์ ลบจุดอ่อนหมด นี่คือข้อตัดสินใจในการเลือก”

การเลือกสรรที่ชาญฉลาดย่อมนำมาซึ่งผลตอบแทนที่คุ้มค่า และความสุขในการใช้ชีวิต

“ย่านพระราม 3 เป็นทำเลที่คนมองข้าม แต่พอมาอยู่แล้วสะดวก เข้าเมือง 10 นาที สุขุมวิท 15 นาที จะไปพื้ยา เขาใหญ่ หัวหิน หมุนตรงนี่เอง สภาพแวดล้อมก็ดี เนื่องจากทำเลที่ตั้งติดแม่น้ำ ผังตรงข้าม





เป็นบางพระเจ้าซึ่งเป็นปอดกรุงเทพฯ ที่ดินที่เป็นปอด กรุงเทพฯ มีการควบคุมไม่ให้สร้างอาคารสูง เป็น สีเขียวอยู่เป็นหมื่นไร่ มันกำไรอยู่แล้ว

“มีคอนโดฯ ติดแม่น้ำ ที่ฝั่งตรงข้ามเป็นพื้นที่ สีเขียวที่อนุรักษ์ไว้...นี่คือความสุข ห้องที่เราเลือกเป็น ห้องใหญ่อยู่ริมแม่น้ำ ได้ทั้งแม่น้ำ สวนขนาดใหญ่ อากาศ อุณหภูมิเห็นได้ชัด ช่างนอกเรือน พอเราอยู่ ตรงนี้เนื่องจากมีบางพระเจ้า อุณหภูมิโดยเฉลี่ยจะ ลดจากข้างนอกประมาณ 1-2 องศา หนาวร้อนไม่ร้อน ลมพัดตลอดเวลา แล้วไม่ใช่ลมทะเล มันไกลจาก ปากอ่าว ฉะนั้นตัวไม่เหนียว

“นอกจากสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติแล้ว เวลาเรามองออกไปมันเหมือนอยู่ต่างจังหวัด เข้าๆ เราจะได้อินเสียงโกกั้นหมาเห่าจากฝั่งตรงข้ามลอยมา นกร้อง กลางคืนตอนเย็นจะเห็นควันไฟขาวบ้าน ซึ่งมันมีหมด แล้วจะเห็นไฟเป็นหย่อมๆ บ้านขาวบ้าน เหมือนอยู่ต่างจังหวัดแต่มันอยู่ใจกลางเมือง ไม่ต้อง เปิดแอร์ทั้งวัน ลมพัดผ่านตลอดเวลา เห็นพระอาทิตย์ขึ้น พระจันทร์ขึ้น เห็นผ่านสวน วันอากาศดีๆ มองเห็น ไปได้ไกลถึงเขาเขียวเมืองสง อันนี้คือความสุขสำหรับ ชีวิตสูงวัยครับ”

แม้พลตำรวจโท บริหาร เสียอารมณ์ จะ ออกตัวว่าท่านเป็นผู้สูงอายุ แต่บุคลิกของท่านยัง กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ดูอ่อนกว่าวัย เราจึง ขอให้ท่านแบ่งปันเคล็ดลับในการดูแลตัวเอง และ บอกเล่าไลฟ์สไตล์ของท่าน

“การเล่นกีฬาฝึกให้เราเป็นคนมีวินัย มีการ ดูแลตัวเอง ยิ่งเราเป็นตำรวจผ่านโรงเรียนเตรียมทหาร เป็นการฝึกร่างกายทั้งนั้น อาชีพทหารตำรวจร่างกาย ต้องมาก่อน ไม่งั้นคุณปฏิบัติภารกิจไม่ได้ แล้วก็การ

ตัดสินใจ ความมีวินัย นิสัย มีกรอบให้เดิน เราไม่มี วินัยก็ปฏิบัติภารกิจไม่ได้ แต่คนที่เก่งๆ ก็นอกกรอบ ก็พลิกแพลงอยู่แล้ว

“ผมชอบเดินทางท่องเที่ยว ส่วนใหญ่ก็ญี่ปุ่น บ้าง ท่องอังกฤษนี่ไปปีละครั้งสองครั้ง เมืองลอนดอน มีสถานที่ที่เกี่ยว เช่น พิพิธภัณฑ์ เกี่ยวกับชนบท แล้วก็ ชอบอ่านหนังสือทุกประเภท อ่านตั้งแต่เด็ก ๆ คุณแม่ ฝึกมาโดยที่เราไม่รู้ อ่านนิทานก่อนให้เราชอบอ่าน โตขึ้นมาก็อ่านสี่แผ่นดิน อ่านสามก๊ก คุณแม่เป็นครู สอนให้เรารักการอ่านหนังสือ

“คุณภาพชีวิตไม่ใช่แค่การทำงาน มุมอื่นมี อีกเยอะ คนตรี กีฬา ละคร ไปอังกฤษผมก็เข้าพิพิธภัณฑ์ ไปชนบท ดูวิถีชีวิต ผมดูทุกเรื่อง คอนเสิร์ตวงเป็นร้อย ที่รอยัล อัลเบิร์ต ฮอลล์ วงซิมโฟนีใหญ่ๆ โอเปร่า มันต้องดู เกิดมาแล้วมีขนาดนี้มันสิ่งสมมาเป็นร้อยปี วัฒนธรรมในแต่ละเรื่องต้องเสพให้เป็น ชีวิตจะได้มี คุณภาพ เรื่องงานก็มุมหนึ่ง เรื่องการใช้ชีวิตส่วนตัวก็ อีกมุมหนึ่ง ไม่ว่าจะดนตรี กีฬา ประวัติศาสตร์ หนังสือก็ หลากหลาย กำลังภายในผมก็อ่าน พลนิกรกิมหงวน ผมก็อ่าน หนังสือแปลผมก็อ่าน หนังสือทุกประเภท ที่ชอบเป็นพิเศษจะเป็นพวกแฟนตาซี ไม่ชอบหนัง ฆาตกรรม

“อาหารผมกินหลากหลาย สตรีตฟู้ดต้องกิน เพราะมันคือวิถีชีวิต อาหารคือวัฒนธรรม บางที อาหารจานหนึ่งมีวัฒนธรรมตั้งหลายสังคม แยกจีน พม่า ลาว มอญ มันมีตั้งหลายวัฒนธรรมในงานเดียว มีความไดนามิก องค์ประกอบปัจจัยที่มาทำอาหาร โลกเปลี่ยน ที่ตั้งเปลี่ยน ถ้ามองลึกลงไปจะแยกปี สตรีตฟู้ดก็กินได้ ของแพงก็กินได้ ต้องเข้าตลาดนัด”

นอกจากจะเป็นผู้ฉลาดเลือกแล้ว เห็นได้ชัด ว่าท่านยังเป็นผู้ที่ฉลาดในการใช้ชีวิตและเปี่ยมด้วย ทัศนคติ จึงไม่น่าแปลกใจที่ชีวิตของท่านจะรายล้อม ด้วยสิ่งที่ดีนำมาซึ่งความสุขและความพึงพอใจในสไตล์ ที่ท่านโปรดปราน

“จากไลฟ์สไตล์ที่เราชอบอ่านหนังสือ เราเที่ยว เราชอบประวัติศาสตร์ ชอบวัฒนธรรมที่หลากหลาย เพราะฉะนั้นสไตล์การแต่งห้องที่ชอบก็คือ โมเดิร์น ไทยโคโลเนียล คอลเล็กชัน สไตล์ตะวันออกชนตะวันตก เป็นเรื่องของคอลเล็กชัน ผมชอบสะสมของเก่า ชอบ

แอนทิก มันมีความเป็นมา หยิบไปแต่ละชิ้นมันมี ประวัติศาสตร์ การผลิต รูปแบบ แล้วก็มาจากไลฟ์สไตล์ ของคนยุคนั้น วัฒนธรรม เทคโนโลยีและการส่งผ่าน ระหว่างวัฒนธรรมที่ผสมผสานกัน ไทย จีน แยก ลาว เส้นทางการค้า”

ไม่เพียงแต่มีความสามารถในการดูแลชีวิต การงานและชีวิตส่วนตัวให้ประสบความสำเร็จและ อิ่มด้วยความสุข ท่านยังแบ่งเวลามาดูแลเพื่อนบ้าน ร่วมโครงการให้มีความสุข ด้วยการรับหน้าที่สำคัญ ในฐานะประธานกรรมการนิติบุคคลอาคารชุดของ โครงการศุภาลัย ริวา แกรนด์ อีกด้วย

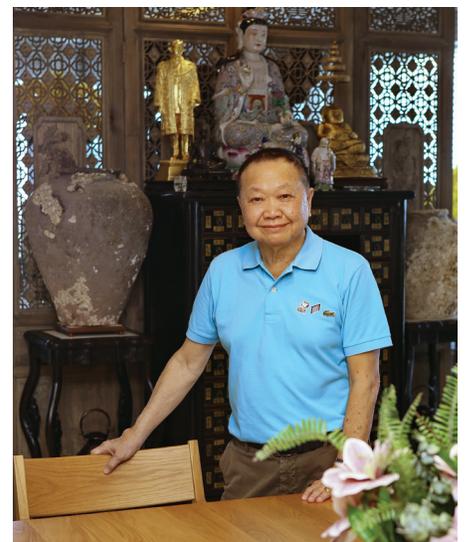
“ในที่พักอาศัยในชุมชนแต่ละแห่งโดยเฉพาะ คอนโดฯ จะประสบความสำเร็จในการอยู่ หมายถึง ความสุขของคนที่อยู่ในนี้ต้องประกอบไปด้วย 3 ประสาน คือ

“ส่วนที่ 1 ตัวเจ้าของร่วม บทบาทคณะกรรมการคือพวกเราซึ่งเป็นตัวแทน ส่วนที่ 2 ก็คือ ผู้จัดการนิติฯ ที่มีคุณภาพ และส่วนที่ 3 ก็คือเจ้าของ โครงการที่ทำการโครงการมาแล้วต่อเนื่อง

“ช่วงรอยต่อ 3 ประสานนี้จะเป็นสิ่งที่มี อิทธิพลให้การบริหารจัดการซึ่งเป็นซอฟต์แวร์ใน ชุมชนว่ามีประสิทธิภาพหรือไม่ 3 ตัวนี้ต้องทำงาน ร่วมกัน ถ้าทำงานได้ดีประสิทธิภาพก็เกิด ความสุข ก็เกิด

“เป้าหมายของผมในฐานะประธาน คือทำให้ ชุมชนนี้มีความสุขสบาย มันคงแข็งแรง สะอาด มีระเบียบ ปลอดภัย ทั้งหมดจะทำให้ชุมชนน่าอยู่ พอสุขสบายชุมชนน่าอยู่สงบร่มเย็น ใครๆ ก็อยาก มาอยู่ ราคาก็ขึ้น ราคาก็ไม่ตก แยกปีกันหมด

“หน้าที่ประธานเราต้องบริหารจัดการให้ทั้ง 3 องค์ประกอบไปด้วยกัน โดยเฉพาะสำคัญคือ ช่วงรอยต่อเสร็จใหม่ ๆ จุดอ่อนก็ยังยมี ผู้คนก็เยอะ ยิ่งคอนโดฯ ใหม่ ๆ ผู้คนก็หลากหลาย พอหลากหลาย



“

คอนโดมิเนียมก็เหมือนสังคมนไทยแบบจำลอง เราในบทบาท กรรมการก็เหมือนสภาผู้แทนราษฎร นิติบุคคลก็เหมือนรัฐบาล เราก็ต้องกำกับเขา ดูงบประมาณเขา ดูการใช้เงินว่าถูกต้อง เหมาะสมไหม โปร่งใสไหม ถ้าไม่ไว้วางใจก็ถอดถอน

”



มาก ๆ กลุ่มเป้าหมายมันแตก เหมือนสังคมถ้ามีคนหลายกลุ่ม ความต้องการไม่ตรงกัน ตรงนี้จะทำยังไงให้ภาพรวมมันเป็นไปได้ ตอบให้ความต้องการในภาพใหญ่เดินไปด้วยกัน ความขัดแย้งมันบ้างยอมรับได้ แต่คุณต้องยอมรับกติกาว่า ถ้าเป็นเสียงส่วนใหญ่แล้วเป็นการทำให้เกิดประโยชน์กับคนทั้งหมด คุณต้องถูกจำกัดในบางเรื่องที่คุณต้องการบ้าง จะทำอย่างไรให้อยู่ในจุดที่สมดุล ซึ่งโชคดีที่ศุภาลัยก็มีครบ 3 ปัจจัยข้อที่ 1 ผู้จัดการนิติฯ เราได้บริษัทโอเคแล้ว เป็นบริษัทที่มีระบบ ข้อที่ 2 ตัวโครงการ โดยทางกายภาพมันดี แต่คนมันเยอะนะ คนเยอะมีทั้งข้อดีข้อเสีย คนเยอะค่าใช้จ่ายสามารถเก็บได้เยอะมันก็มีดีทวาระเยอะก็มีเงินที่เราจะไปทำอะไรก็ได้พอสมควร ขณะเดียวกันความต้องการก็จะแตกต่างกัน โดยเฉพาะราคาที่จะเป็นตัวชี้วัดความสามารถในการที่จะแบกรับของแต่ละกลุ่ม แล้วความต้องการพื้นฐานทางสังคมที่มันหลากหลาย เพราะฉะนั้นเครื่องมือก็คือระเบียบกฎหมาย ผู้บริหารจะได้ทำงานได้สะดวก

“ทุกสังคมต้องมีกฎหมาย การอยู่ร่วมกันก็ต้องมีกฎกติกา แม้ทุกคนอาจจะไม่ชอบแต่ก็ต้องยอมรับ เพราะมันเป็นภาพรวมของทุกคน แต่ในขณะที่เดียวกันในภาพย่อยของแต่ละส่วนก็ต้องได้รับการตอบสนองพอสมควร ไม่กระทบสิทธิคนอื่นหรือสิทธิส่วนรวม นี่คือหน้าที่ของประธาน

“ในส่วนของคณะกรรมการที่ผมทำ อยากได้ตัวแทนทั้ง 3 ตึกเข้ามาอยู่ร่วมในคณะกรรมการ อยากได้คนที่มีความสัมพันธ์หลากหลาย ทั้งด้านกฎหมาย

การเงิน บริหารจัดการ วิศวกร การพิจารณาปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะครบถ้วนสมบูรณ์ มีอะไรขาดเหลือบ้างก็เป็นเรื่องธรรมดา

“ศุภาลัยเขารักษาชื่อเสียง เพราะเป็นบริษัทในตลาดหลักทรัพย์ เมื่อมีอะไรขาดเหลือ ลูกค้าบอกให้แก้ไขก็จะแก้ไข เพราะเป็นประโยชน์กับเขาเอง ได้ทั้งอิมเมจ ได้เติมเต็มความพอใจของลูกค้าให้สมบูรณ์ เมื่อศุภาลัยทำก็เกิดผลดีกับศุภาลัยเอง บางทีเงินก็ไม่ได้เป็นคำตอบ เพราะศุภาลัยไม่ได้จบเพียงแค่นี้ ศุภาลัยต้องทำโปรเจกต์อีกหลายโปรเจกต์ ทุกคนเชื่อมั่นว่าเกิดปัญหาขึ้นศุภาลัยจะเข้ามาแก้ปัญหาให้ ลูกค้าที่มาซื้อของศุภาลัยมีความสุขมีความพอใจภายใต้ความมีเหตุมีผล มันก็จะตอบใจทั้งหมดทุกคน ทุกคนก็จะแฮปปี้ นี่คือหน้าที่ประธาน ต้องอาสาเข้ามาใกล้สนิทถ้าชุมชนดีโครงการดี เราที่อยู่สบาย ทุกคนอยู่สบายรวมทั้งตัวเราด้วยครับ

“คอนโดมิเนียมก็เหมือนสังคมไทยแบบจำลองเราในบทบาทกรรมกรก็เหมือนสภาผู้แทนราษฎรนิติบุคคลก็เหมือนรัฐบาล เราก็ต้องกำกับเขาดูงบประมาณเขา ดูการใช้เงินว่าถูกต้องเหมาะสมไหม โปร่งใสไหม ถ้าไม่ไว้ใจก็ถอดถอน นี่คือแบบจำลองของการบริหารจัดการแบบประชาธิปไตย กฎหมายใหญ่ พ.ร.บ. อาคารชุดมันก็เหมือนรัฐธรรมนูญ ส่วนระเบียบข้อบังคับของนิติบุคคลที่นั่นมันก็เหมือนกฎหมายลูกทุกคนก็ต้องอยู่ภายใต้รัฐธรรมนูญครับ”

พลตำรวจโท บริหาร เสี่ยงอารมณ์ ทิ้งท้ายบทสนทนาด้วยแนวคิดที่น่าฟัง ผ่านวิสัยทัศน์ของ

นักบริหารองค์กรระดับชาติ ทำให้เรามั่นใจได้ว่าทุกครอบครัวในโครงการศุภาลัย ริวา แกรนด์ พระราม 3 บนทำเลทองแห่งนี้ นอกจากจะได้รับความพึงพอใจจากการเลือกที่อยู่อาศัยระดับพรีเมียมแล้ว ยังน่าจะได้รับความสุขอย่างเต็มอ้อมจากการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ นำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างแน่นอน

Pol. Ltd. Gen. Boriharn Siangarom is one of the owners of luxury condominium, Supalai Riva Grand, which is located on a prime location along the Chao Phraya River near a large green area that offers both beautiful natural view and cool breeze. As he was one of the top executives in the Royal Thai Police and was a person with a lot of experience in real estate for a long time, both as a buyer and a property juristic director, he dedicate his valuable time and knowledge to take the position of the chairman of the condominium juristic committee of Supalai Riva Grand, a new home that he chose for the peace and happiness of his retirement life, with a commitment to be a part of creating a good quality of life in this residential community through his effective, dynamic and democratic management.



Garden of Blossoms and Breeze

สวนปลอดโปร่ง ดอกไม้ และสายลม

แม้ว่าความร่มรื่นเขียวขจีตลอดปีของสวนแบบทรอปิคัลจะเป็นสิ่งที่ถูกใจคนเมืองร้อนแดดจัดอย่างบ้านเรา เพราะร่มเงาของต้นไม้ใหญ่ช่วยลดความร้อนจากแสงอาทิตย์ได้ดี แต่สำหรับบ้านที่มีพื้นที่ไม่ใหญ่นัก การปลูกไม้ยืนต้นใบทึบก็อาจจะทำให้สวนดูแคบ อึดอัด และดูรกได้ง่าย อีกทั้งยังค่อนข้างมีดเพราะแสงแดดส่องลงมาไม่ถึงพื้นดินหรือพื้นหญ้า การปลูกไม้ดอกหรือพืชที่ต้องการแสงแดดก็จะได้ผลดี การจัดสวนที่ใหับรรยากาศปลอดโปร่งจึงเป็นคำตอบที่ดีสำหรับบ้านที่มีพื้นที่จำกัด ชื่นชอบแสงแดดอบอุ่นสดใสในยามเช้า ชอบปลูกดอกไม้สีสวยงาม และมีลมพัดเย็นสบาย



การวางผัง ทิศทางแดด และทิศทางลม

การจัดสวนแบบโปร่ง มีข้อควรระวังคือ อาจจะร้อนหากไม่มีต้นไม้ใหญ่ใบตกไว้ให้ร่มเงา ดังนั้นจึงต้องมีการวางผังที่ดี โดยให้ตำแหน่งของสวนบริเวณที่เราต้องการออกมาใช้งาน อยู่ในทิศที่ไม่ต้องรับแสงแดดจัด เช่น ทิศตะวันออกหรือทิศเหนือ ซึ่งแสงที่ส่องเข้ามาจะเป็นแสงแดดอ่อนๆ ในช่วงเช้า และเมื่อถึงช่วงบ่ายที่แสงแดดส่องมาจากทางทิศตะวันตก ก็จะมีร่มเงาจากตัวอาคารมาช่วยบังแดดให้กับพื้นที่สวนพอดี ทำให้เราสามารถออกมานั่งเล่นในสวนได้อย่างสบายๆ ได้ทั้งเช้า สาย บ่าย เย็น

นอกจากเรื่องทิศทางของแสงแดดแล้ว ทิศทางของลมก็มีความสำคัญ โดยทั่วไปลมธรรมชาติของบ้านเราจะพัดแนวเหนือ-ใต้ ถ้าอยากให้อากาศของเรามีลมพัดผ่านได้อย่างสะดวก ก็ควรเลี่ยงการปลูกไม้พุ่มสูงที่มีใบแน่นหนาขวางทิศทางลม ถ้าจำเป็นต้องปลูกไม้พุ่มสูง และไม้พุ่มขนาดกลาง เพื่อบังสายตา ก็เปลี่ยนมาเลือกใช้ไม้พุ่มที่มีลักษณะโปร่งแทน หรือตัดแต่งไม่ให้สูงทึบจนปิดกั้นกระแสลม

การออกแบบผังภูมิทัศน์สำหรับสวนที่ต้องการให้โปร่ง นอกจากจะเลือกพันธุ์ไม้ที่มีลักษณะโปร่งแล้ว ควรกำหนดระยะปลูกที่เหมาะสมด้วย เพื่อไม่ให้กลุ่มของต้นไม้อยู่ติดกันเป็นกอใหญ่ เลี่ยงการใช้ไม้พุ่มสูงที่มีใบหนาแน่นและสีเข้ม เพราะนอกจากจะทำให้สวนดูแคบแล้วยังทำให้บรรยากาศดูอึดอัด ไม่ปลอดโปร่ง



สวนเล็กหรือใหญ่ก็สวยได้ทั้งนั้นถ้าออกแบบได้ดี หรือแม้แต่วนครัวรั้วกินได้ก็สามารถจัดให้สวยสะดุดตาได้ ขึ้นอยู่กับความพอใจ ความรู้ และมีมือของเรานี่เป็นสำคัญ



การเลือกพันธุ์ไม้

ไม้ยืนต้น มีไม้ยืนต้นใบโปร่งฟอร์มสวยหลายชนิดที่เหมาะสมกับการนำมาปลูกเป็นไม้หลักหรือไม้ประธานในสวนของเรา และบางชนิดยังให้ดอกสวยงาม เช่น ราชพฤกษ์ เหลืองปรีดียาธร ลั่นทม ป๊อบ หุกระจง น้ำเต้าต้น หลิว แค สนฉัตร



รวมถึงพืชตระกูลปาล์มต่างๆ ที่มีข้อดีคือ ไม่ต้องห่วงเรื่องใบร่วงให้ต้องคอยกวาดเก็บกันบ่อยๆ อีกทั้งทรงต้นก็มีลักษณะโปร่งตั้งตรงสูงขึ้นไป ไม่มีกิ่งก้านสาขารกรุงรัง ทำให้ใช้ประโยชน์จากพื้นที่ด้านล่างได้เต็มที่ สามารถปลูกเป็นแถวแนวตามขอบรั้วได้อย่างดูเป็นระเบียบ สะอาดตา

ไม้พุ่ม มีทั้งไม้พุ่มสูง และไม้พุ่มเตี้ย นอกจากจะเลือกชนิดที่บังสายตาได้พอประมาณแล้ว เรายังสามารถเลือกชนิดที่เป็นไม้ดอกมาปลูกประดับร่วมด้วยได้ เพราะไม้ดอกส่วนมากต้องการแดดจัด ถ้าเราเลือกไม้หลักที่ทรงต้นและใบโปร่ง ทำให้พื้นที่สวนได้รับแดดส่องลงมาด้านล่างพอเหมาะ ก็จะปลูกไม้พุ่มที่มีดอกได้สบายๆ เช่น เฟื่องฟ้า แก้ว ประยงค์ พยับหมอก กุหลาบ ผกากรอง คล้า ยี่เข่ง โมก ทองอุไร แวววีเชียร พวงชมพู สร้อยอินทนิล เหลืองชัชวาล เป็นต้น นอกจากนี้ ยังสามารถแซมได้ด้วยพืชสวนครัวหรือไม้กินได้ที่มีฟอร์มสวย เช่น มะนาว มะกรูด องุ่น ผักชีลาว ว่านหางจระเข้ เตยหอม หม่อน หรือแม้แต่แซมด้วยสมุนไพรฝรั่งต่างๆ อย่างโรสแมรี่ โธม์ เสจ มินต์ เรื่อยไปจนถึงพืชผักสมุนไพรไทยที่ชอบแสงแดด ได้แก่ กะเพรา โหระพา สะระแหน่ ชะพลู พริกตุ้ม ผักชีฝรั่ง อัญชัน ฯลฯ ก็สามารถ



นำมาจัดปลูกร่วมกันได้อย่างลงตัว และยังใช้ประโยชน์ได้ด้วย

ไม้คลุมดิน ถ้าสวนของเรามีแดดส่องลงมาได้ถึงพื้น การปลูกหญ้าหรือพืชคลุมดินต่างๆ ก็ไม่เป็นปัญหา เพราะหญ้าและไม้คลุมดินส่วนใหญ่จะเป็นสายพันธุ์ที่ชอบแสงแดด ควรเลือกสายพันธุ์ที่โตช้า จะได้ไม่รก ไม่เสียแรง เสียเวลาตัดแต่งบ่อยๆ ถ้าไม่อยากปลูกหญ้า ก็เลือกไม้คลุมดินชนิดอื่นมาแทนได้ โดยเฉพาะไม้ดอกพุ่มเตี้ย สีสวยจะทำให้สวนของเรามีสีสันสดใส เช่น กระดุมทองเหลือง คุณนายตื่นสาย สาวเชียงใหม่ แพร่เชียงใหม่ โคลงเคลง ดาดตะกั่ว ถั่วบราซิล บุษบาฮาวาย แดงซาลี เป็นต้น

วัสดุปูพื้น นอกเหนือจากพื้นที่ส่วนที่ปลูกต้นไม้ต่างๆ และสนามหญ้าหรือพืชคลุมดิน พื้นที่ส่วนที่เป็นทางเดินและลานต่างๆ ที่อยู่ได้ร่มเงา ควรออกแบบให้โปร่งและสามารถเข้าไปใช้งานได้เต็มประสิทธิภาพ วัสดุปูพื้นจึงควรเป็นแบบที่สามารถเดินได้สะดวก ระบายน้ำได้ดี ในกรณีที่ใบไม้หรือดอกไม้ร่วงก็สามารถเก็บกวาดได้ง่ายๆ ทำความสะอาดง่าย ได้แก่ ทรายกรวด ขนาดเล็ก กระเบื้องดินเผา แผ่นหินขัด แผ่นไม้



“ หากเราเลือก เฟอร์นิเจอร์ในสวนให้มี สไตล์ที่วินเทจ หรือ แนวอาร์ตเดโค ก็จะทำให้ สวนของเราดูสวยงาม ”

แผ่นคอนกรีต ฯลฯ โดยทำระดับความลาดชันให้น้ำไหลลงสู่ท่อหรือทางน้ำได้สะดวก ก็จะทำให้ไม่มีน้ำขังเฉอะแฉะหลังฝนตก

เฟอร์นิเจอร์สนาม แม้ว่าเราจะเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์สนามแบบใดก็ได้ตามชอบใจ แต่หากอยากให้สวนดูสวยมีสไตล์ ก็ควรเลือกรูปแบบให้เหมาะกับสวนของเรา ซึ่งการจัดสวนแนวโปร่งๆ ที่มีไม้ดอกสีสันสดใส ก็มีการระบายอากาศถ่ายเทสวนแนวชนบทอังกฤษ ดังนั้น หากเราเลือกเฟอร์นิเจอร์ในสวนให้มีสไตล์ที่วินเทจ หรือแนวอาร์ตเดโค ก็จะทำให้สวนของเราดูสวยงาม เก๋เท่ แนวเดียวกับสวนอังกฤษได้ นอกจากนี้จะมีโต๊ะเก้าอี้ที่นั่ง ยังอาจหาหมอนหรือตั้งชิงช้าสำหรับ

นั่งเล่นเย็นใจในยามเช้าหรือยามเย็น ดูโรแมนติกไม่เบา

เมื่อเราจัดสวนได้รูปแบบตามที่ชอบแล้ว หัวใจสำคัญที่จะทำให้สวนของเราสวยไปนานๆ เหมือนภาพฝันที่ตั้งไว้ คือการดูแลรักษาอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี ด้วยการศึกษารวมชาติของพืชพรรณต่างๆ ที่นำมาปลูกและดูแลอย่างดี มีการตัดแต่งให้อยู่ในสภาพที่เรียบร้อยอยู่เสมอ ความสุขในสวนสวยก็จะเป็นของเราไปตราบนานเท่านาน

Although the lush greenery throughout the year of a tropical garden is good for our country because the shade of the big trees helps to reduce the heat from the sun well. But for a home with a small area, planting dense leafy perennials can make the garden look cramped, claustrophobic and easily overgrown. Serene landscaping is a good solution for homes with limited space to suit people who love the warm and bright morning sunlight, especially for those who like to plant colorful flowers and cool breezes.

Permaculture

วิถีเกษตรยั่งยืน

“เส้นทางแท้จริงสู่การทำฟาร์มแบบธรรมชาตินั้น ต้องการให้คนรู้ว่าธรรมชาติที่ไม่เปลี่ยนแปลงคืออะไร เพื่อที่เขาหรือเธอจะสามารถเข้าใจโดยสัญชาตญาณว่าต้องทำอะไร และอะไรไม่ควรทำ เพื่อให้สอดคล้องกับกระบวนการของมัน”

คำกล่าวของ Masanobu Fukuoka หนึ่งในผู้คิดค้น Permaculture แนวคิดและวิถีทางเกษตรที่เน้นเรื่องความยั่งยืนของชีวิตและสิ่งแวดล้อม ซึ่งพูดไว้นานมาแล้วกำลังกลายเป็นหนึ่งในคำตอบสำหรับการดำรงชีวิตของผู้คนยุคใหม่ที่ตระหนักถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุลของมนุษย์และธรรมชาติ เพราะวิถีการทำเกษตรกรรมอันเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการผลิตอาหารและสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ของมนุษย์ เป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดการทำลายสิ่งแวดล้อมจนถึงขั้นวิกฤต

Permaculture เป็นวิถีการเกษตรที่เกิดขึ้นในยุค 70 ซึ่งไม่ได้จำกัดอยู่แค่การทำเกษตร แต่ครอบคลุมถึงการออกแบบวิถีชีวิต การดำรงชีวิตที่เกี่ยวข้องกับระบบเกษตรกรรม รวมถึงการใช้ชีวิตของผู้คนในรูปแบบที่สอดคล้องกับวิถีธรรมชาติ และให้เกิดประโยชน์สูงสุด

เราสามารถสร้าง Permaculture แบบง่ายๆ ไม่ว่าพื้นที่จะเล็กหรือใหญ่แค่ไหน โดยเน้นปลูกพืชที่เกื้อกูลกันมากที่สุด เช่น 1. ปลูกต้นไม้ใหญ่ 2. ต้นไม้ที่ต้องอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่อีกที 3. ปลูกพุ่มไม้หรือต้นไม้ที่มีความสูงจำกัด 4. ต้นไม้ล้มลุกหรือสมุนไพร 5. พืชคลุมดิน เพื่อช่วยเพิ่มสารอาหารให้กับพื้นดิน 6. พืชหัว 7. ไม้เลื้อย

สำหรับการทำ Permaculture ในครัวเรือน หากมีพื้นที่มากสามารถทดลองจัดพื้นที่ 6 โซน เพื่อให้พื้นที่ใช้สอยในการปลูกผักแต่ละชนิดส่งเสริมกันไปด้วย เช่น

1. โซนที่อยู่อาศัย ออกแบบให้เข้ากับธรรมชาติ เน้นการประหยัดพลังงานให้มากที่สุด
2. โซนพืชผักใกล้บ้าน เช่น ผักในฟาร์มผลไม้ต่างๆ เลี้ยงไส้เดือน ทำปุ๋ยจากขยะเศษอาหาร
3. ปลูกพืชหมุนเวียนตามฤดูกาล พืชหัว
4. ปลูกพืชป่าเพื่อนำไปจำหน่าย
5. พื้นที่กึ่งป่า ปลูกผักเพื่อเก็บกิน ปลูกต้นไม้เพื่อเอาเนื้อไม้ไปใช้
6. พื้นที่ป่า เป็นพื้นที่ที่ปล่อยทิ้งไว้ให้ระบบนิเวศจัดการทุกอย่างด้วยตัวเอง จะมีทั้งแมลงและพืชต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาเอง เพื่อช่วยบำรุงระบบนิเวศและส่งเสริมให้โซนอื่นๆ สามารถอยู่ได้



ส่วนใครที่จัดโซนแล้วยังเหลือพื้นที่ว่างสามารถเปลี่ยนเป็นพื้นที่สำหรับเลี้ยงสัตว์ โดยปล่อยให้สัตว์มาอาศัยตามธรรมชาติ ฟังพากันเองโดยไม่ต้องเข้าไปจัดการ

หลักการพื้นฐานของ Permaculture คือ การดำเนินชีวิตที่อาศัยพลังงานซึ่งมีในธรรมชาติ โดยไม่ก่อให้เกิดมลพิษใหม่ขึ้น เป็นระบบที่นำทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ทั่วไปมาใช้ผลิตอาหาร โดยไม่ทำลายสิ่งมีชีวิตอื่นบนโลก เป็นทางเลือกที่จะทำให้เรามีชีวิตที่ยั่งยืนแต่ไม่ว่าจะนำไปใช้ที่ไหน หัวใจหลักของ Permaculture คือ การใส่ใจโลก ใส่ใจผู้อื่น มีความเป็นธรรม เลือกใช้ทรัพยากรเท่าที่จำเป็นและคืนสิ่งที่ดึงกลับสู่ธรรมชาติให้มากที่สุด

Permaculture is an approach to land management and settlement design that adopts arrangements observed in flourishing natural ecosystems. It includes a set of design principles derived using whole-systems thinking. It applies these principles in fields such as regenerative agriculture, town planning, rewilding, and community resilience. Permaculture originally came from “permanent agriculture”, but was later adjusted to mean “permanent culture”, incorporating social aspects.

อ้างอิง : <https://rahbanherd.com/agriculture/highlight-view.php?id=202&s=tblheight>

Garden swing

ชิงช้าในสวน

บริเวณบ้านของใครที่จัดมุมสวนสวยๆ แต่ยังขาดที่นั่งเล่น หรือเบาะที่จะอยู่กับมุมนั้นๆ ลองหาชิงช้าสวยๆ และนั่งสบาย มาเป็นองค์ประกอบที่ช่วยเพิ่มบรรยากาศในการพักผ่อน ซึ่งก็มีมากมายหลายแบบ ไม่ว่าจะเป็นชิงช้าจากไม้ จากเหล็ก ชิงช้าจากผ้า จากยางรถยนต์ หรือหวายเทียม เป็นต้น ซึ่งชิงช้าแต่ละแบบมีเอกลักษณ์และความสวยงามเฉพาะตัว

การเลือกชิงช้าที่นั่งเล่นมาตกแต่งสวนสวย ขึ้นอยู่กับความชอบส่วนตัวและความเหมาะสม จะทำเองหรือใช้ชิงช้าสำเร็จรูปก็มีให้เลือกซื้อมากมายหลายแบบ

- ชิงช้าที่ทำจากผ้า น่ารักสวยงาม มีลักษณะคล้ายเปลเด็ก ช่วยทำให้บรรยากาศในสวนดูสบายๆ น่ารักน่าชังมากขึ้น เหมาะกับเด็กที่มีน้ำหนักไม่มากนัก เพื่อความปลอดภัยในการใช้งาน

- ชิงช้าที่ทำจากไม้ มีหลายลักษณะรูปทรง แข็งแรง ทนทาน มีความปลอดภัยค่อนข้างสูง จะนั่งหรือนอนก็ดูลงตัว

- ชิงช้าที่มีโถเดี่ยวแบบเตียงนอน มีขนาดใหญ่ เหมาะกับพื้นที่สวนที่มีบริเวณกว้างขวาง สามารถนั่งหรือนอนได้หลายคน แข็งแรงทนทาน เพิ่มไอเดียการตกแต่งด้วยโคมไฟ จะทำให้ได้บรรยากาศที่สวยงามในเวลากลางคืนช่วยทำให้สถานที่ดูโรแมนติกขึ้น

- ชิงช้าสำเร็จรูปจากหวายเทียม ช่วยเพิ่มบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเอง มีลักษณะแข็งแรงทนทาน ทำให้บรรยากาศในสวนดูอบอุ่นเป็นกันเอง



การตกแต่งชิงช้า
ในสวน สามารถเพิ่ม
มุมพักผ่อนที่มีเสน่ห์
ให้สวน ช่วยให้
บรรยากาศสวยงาม
ผ่อนคลาย



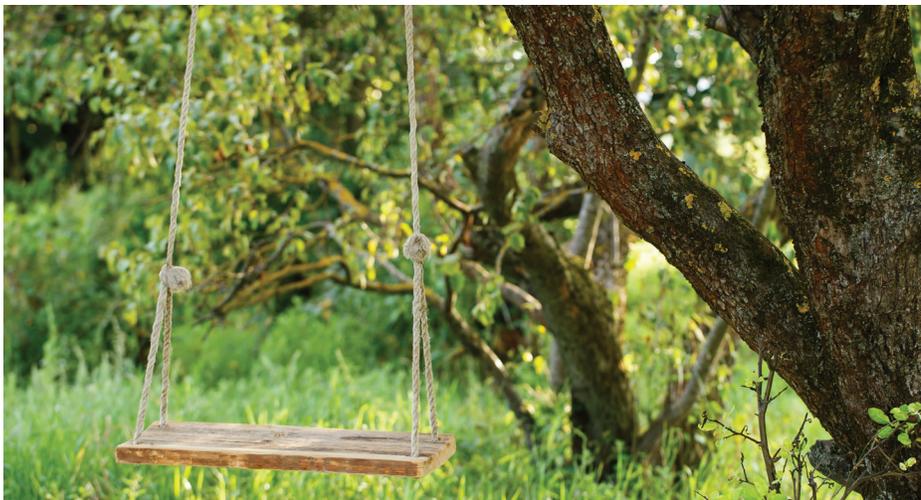
- ชิงช้าทำจากเหล็ก เป็นชิงช้าที่มีความคงทน ทนแดด ทนฝนได้เป็นอย่างดี มีอายุการใช้งานที่ยาวนาน

- ชิงช้าทำจากยางรถยนต์ไม่ใช้แล้ว ใช้แขวนแบบแนวดิ่งหรือแนวนอนได้ตามความเหมาะสม ตกแต่งเขียนรูปให้สวยงามไม่เหมือนใคร ช่วยเพิ่มความเก๋ไก๋ในสวน

สำหรับตำแหน่งที่ตั้ง หากเป็นบ้านที่มีพื้นที่น้อยให้เลือกชิงช้าที่มีขนาดเล็กจะสามารถตกแต่งได้ทั้งในบ้าน หน้าบ้าน หรือในสวน หากมีพื้นที่มากสามารถเลือกชิงช้าได้ตามความเหมาะสม อาจเป็นมุมโปรดในบ้าน หน้าบ้าน หรือในสวน ลำดับที่สำคัญคือในเรื่องของความปลอดภัย ชิงช้าแต่ละโครงควรมีที่นั่งไม่เกิน 2 ตัว การติดตั้งควรให้สูงจากพื้น 1.50 เมตร วัสดุที่ใช้ต้องแข็งแรงทนทาน ไม่ว่าจะเป็นโครงหรือเชือกที่ใช้แกว่งไกลไปมา

การตกแต่งชิงช้าในสวน สามารถเพิ่มมุมพักผ่อนที่มีเสน่ห์ให้สวน ช่วยให้บรรยากาศสวยงามผ่อนคลาย นอกจากเลือกชิงช้าให้เหมาะสมกับสวนของเราแล้ว สิ่งสำคัญต้องคำนึงถึงความปลอดภัยสูงสุดด้วย

Garden swings are both great outdoor furniture and garden ornaments that can add a charming corner to the garden, creating a beautiful and relaxing atmosphere. In addition to choosing a swing that is suitable for our garden It is also important to consider maximum safety.



อ้างอิง :
<https://baanstyle.com/2014/11/50-garden-swing-seats/>
<http://www.csip.org/play12.html>

Mulberry

หม่อน

คนไทยเราโชคดีที่เกิดมาในดินแดนที่อุดมสมบูรณ์ นอกจากสภาพภูมิประเทศและอากาศบ้านเราจะเหมาะกับการปลูกพืชท้องถิ่น ยังสามารถปลูกพืชต่างถิ่นที่มีประโยชน์หลายชนิดได้ผลดีมาก อย่างเช่นหม่อนหรือมัลเบอร์รี่ ซึ่งเป็นไม้พุ่มขนาดกลางในวงศ์ Moraceae มีที่มาจากตอนใต้ของประเทศไทย และถูกนำมาแพร่พันธุ์ในประเทศต่างๆ ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งเจริญงอกงามได้ดีมากในบ้านเราจนหลายคนนึกว่าเป็นพืชพื้นถิ่น โดยในประเทศไทยจะนิยมปลูกกันมากในภาคเหนือและตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นพืชที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ทั้งผลและใบ และมีความสำคัญในฐานะพืชเศรษฐกิจ เพราะเป็นอาหารของตัวอ่อนไหมที่เป็นปัจจัยผลิตสำคัญในอุตสาหกรรมผ้าไหม

หม่อนเป็นพืชอายุยืน มีลำต้นตั้งตรง สีน้ำตาลแดง แตกกิ่งก้านไม่มาก ทั่วไปจะมีลำต้นสูงประมาณ 2.5 เมตร แต่บางพันธุ์จะสูงได้ถึง 7 เมตร หากไม่ถูกรบกวนโดยแมลง โรค หรือกระทบกระเทือนจากการเก็บเกี่ยว ทนทานต่อสภาพแวดล้อม สามารถมีชีวิตอยู่ได้นานมากอย่างไม่น่าเชื่อ คือถ้าไม่ตัดทิ้งก็จะอยู่ได้ยาวถึง 80-100 ปี

หม่อนมีอยู่ 2 ชนิด ได้แก่ Black Mulberry (ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Morus nigra* L.) ซึ่งปลูกเพื่อรับประทานผลเป็นหลัก กับ White Mulberry (ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Morus alba* L.) ที่ใช้ปลูกเพื่อการเลี้ยงตัวไหม ชนิดหลังนี้จะมีใบดกมาก ขนาดของใบก็จะใหญ่กว่า ผลจะน้อยและไม่หวานเมื่อเทียบกับชนิดแรก ไม่เป็นที่นิยม แต่ผลของทั้ง 2 ชนิดสามารถกินได้ทั้งคู่

ต้นหม่อนนั้นปลูกง่าย และไม่ต้องการการดูแลประคบประหงมมากนัก นอกจากจะปลูกกันในระบบเกษตรกรรมขนาดใหญ่แล้ว ก็สามารถปลูกเป็นพืชในครัวเรือนได้ เพียงหักกิ่งมาชำในดินที่ร่วนซุยชุ่มชื้นก็สามารถงอกงาม แตกกิ่งแตกก้าน ออกผลได้สม่ำเสมอ ควรปลูกในบริเวณโล่งแจ้งที่มีแสงแดดเข้าถึงมากๆ โดยปักตึรคน้ำเพียงอาทิตย์ละครั้งก็เพียงพอแล้ว แต่ช่วงที่ออกผลควรรดน้ำในตอนเช้าทุกวัน เพื่อจะได้ผลที่ใหญ่และเนื้อแน่น ส่วนปุ๋ยนั้นใช้ตามความอุดมสมบูรณ์ของดินที่ปลูก อาจใส่สัก 2-3 ครั้งต่อปี หากต้องการดูแลเป็นพิเศษก็สามารถใช้หญ้าฟาง หรือวัสดุคลุมดินอื่นๆ ปิดทับพื้นบริเวณที่ปลูกไว้เพื่อรักษาความชุ่มชื้นของดิน ก็จะทำให้ต้นหม่อนของเราเติบโตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น



เราอาจจะพอกันเคยกับรสชาติหวานอมเปรี้ยวและสรรพคุณต่างๆ ในการต้านอนุมูลอิสระของลูกหม่อนกันอยู่บ้างแล้ว แต่ที่หลายคนไม่รู้ก็คือ ใบหม่อนที่เอาไว้ใช้เลี้ยงตัวไหมนั้นก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพไม่แพ้กัน นอกจากจะเปี่ยมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระเช่นเดียวกับส่วนผลแล้ว ใบหม่อนยังมีคุณประโยชน์อื่นๆ ไม่ว่าจะเป็น

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Morus alba* L.
วงศ์ : Moraceae
ชื่อสามัญ : Mulberry Tree,
White Mulberry



รสจัดเย็นของใบหม่อนสามารถแก้ร้อนใน แก้ไอ และบรรเทาอาการเจ็บคอ นอกจากนี้ ใบหม่อนยังมีสารบีตา-แคโรทีน



การช่วยขับเหงื่อ ลดไข้ ลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือด เพราะในใบหม่อนมีสารที่ยับยั้งเอนไซม์ที่ย่อยสลายน้ำตาลในลำไส้และชะลอการดูดซึมคาร์โบไฮเดรต ทั้งยังช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอล โดยการลดปริมาณไขมันเลว (LDL) และกระตุ้นการสร้างไขมันดี (HDL) ในร่างกาย ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด บรรเทาอาการท้องเสีย ด้านเชื้อแบคทีเรียต่างๆ บรรเทาอาการปวดศีรษะและเวียนศีรษะ

รสชาติเย็นของใบหม่อนสามารถแก้ร้อนใน แก้ไอ และบรรเทาอาการเจ็บคอ นอกจากนี้ ใบหม่อนยังมีสารบีตา-แคโรทีน ซึ่งนอกจากจะช่วยบำรุงสายตา ยังสามารถป้องกันการเกิดมะเร็ง

ยิ่งไปกว่านั้น ใบหม่อนยังเป็นหนึ่งในสมุนไพรไทยที่มีส่วนช่วยในการรักษาโรคซึมเศร้า ลดอาการวิตกกังวล โดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ การรับประทานสารสกัดจากใบหม่อนยังสามารถช่วยในเรื่องความจำ เพิ่มสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ และช่วยในการทรงตัว ซึ่งจะลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุและการเป็นผู้ป่วยติดเตียงในผู้สูงอายุ

อย่างไรก็ตาม ด้วยความที่ใบหม่อนมีคุณสมบัติในการลดความดันโลหิต จึงไม่ควรใช้ในผู้ป่วยภาวะความดันโลหิตต่ำ ผู้ป่วยที่ใช้ยารักษาเบาหวานบางชนิด อาจต้องระมัดระวัง



วิธีการทำชาใบหม่อน

- เลือกใบสวยๆ สุขภาพดี เชียวสดและอวบอ้วนทั้งใบ ไม่อ่อนไม่แก่จนเกินไป หากต้นที่ปลูกที่บ้านแข็งแรงและมีขนาดใหญ่พอสมควร จะตัดมาทั้งกิ่งแล้วรวบใบเอาก็ได้ วิธีนี้จะทำให้ต้นหม่อนออกผลมากขึ้นด้วย

- ตัดก้านใบออก และนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

- นำใบมาฆ่าเชื้อ โดยจะลวกเป็นเวลาสัก 20-30 วินาที แล้วรืบนำมาจุ่มในน้ำเย็น หรือจะนึ่งไอน้ำสัก 1-2 นาทีก็แล้วแต่ความสะดวก แต่ทั้ง 2 วิธีต้องระวังไม่ให้ใบหม่อนสุกจนเป็นสีน้ำตาล

- นำใบมาคั่ว ตาก หรืออบจนแห้ง ขั้นตอนนี้จะใช้เวลาค่อนข้างนาน เพราะต้องใช้ไฟอ่อนเพื่อไม่ให้ใบไหม้ การคั่วจะทำให้ใบชามีกลิ่นหอมเป็นพิเศษ หากคั่วแล้วใบยังไม่แห้งดี สามารถนำไปอบต่อได้ ใช้อุณหภูมิ 80 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 1 ชั่วโมง หรือจนกว่าใบจะแห้ง



เป็นพิเศษในการบริโภคหรือสารสกัดจากใบหม่อน เพราะอาจจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป และแม้จะไม่ได้มีข้อจำกัดทางสุขภาพ ก็ไม่ควรใช้ใบหม่อนในปริมาณมากอย่างต่อเนื่อง เพราะอาจได้รับสารแทนนินมากเกินไป ซึ่งมีผลต่อระบบการย่อยอาหาร ทำให้เกิดอาการอาหารไม่ย่อยและท้องอืด หากพบอาการแพ้หรือมีผลผิดปกติใดๆ ในร่างกายจากการใช้ใบหม่อน ควรหยุดใช้ทันที

การรับประทานใบหม่อนสามารถทำได้หลายวิธี จะนำมาปรุงอาหาร เช่น ใส่ในต้มยำหรือกินกับเมี่ยงแทนใบพลู แต่ควรนำไปนึ่งหรือลวกก่อนเพื่อความสะอาด ถ้าเป็นใบอ่อนๆ ที่ก้านใบยังไม่แข็ง จะนำมารับประทานเปล่าๆ ก็ได้ เพราะยางจะไม่ติดลิ้นเท่ากับใบแก่ แต่โดยทั่วไปจะนิยมนำมาต้มเป็นชา หากใครขี้เกียจ ไม่มีต้นหม่อนที่บ้าน ก็สามารถไปซื้อชาใบหม่อนแบบสำเร็จรูปมาดื่มกิน หรือหากต้องการเห็นผลเร็วๆ



ในการป้องกันและรักษาโรค ก็สามารถไปซื้อแบบสกัดเป็นแคปซูลมารับประทานเป็นยาได้เช่นกัน แต่หากใครมีต้นหม่อนที่บ้าน และมีเวลาว่างพอสมควร การทำชาใบหม่อนเองที่บ้านก็อาจเป็นกิจกรรมในครอบครัวที่เพลิดเพลินอย่างหนึ่ง

Mulberry, a genus of flowering plants in the family Moraceae, consists of diverse species of deciduous trees commonly known as mulberries, growing wild and under cultivation in many temperate world regions. Generally, the genus has three well-known species ostensibly named for the fruit color of the best-known cultivar: white, red, and black, with numerous cultivars. As the fruit matures, mulberries change in texture and color, becoming succulent, plump, and juicy, resembling a blackberry. White mulberry fruits are typically sweet, but not tart, while red mulberries are usually deep red, sweet, and juicy. Black mulberries are large and juicy, with balanced sweetness and tartness. Mulberry leaves have nutritious and medicinal properties.

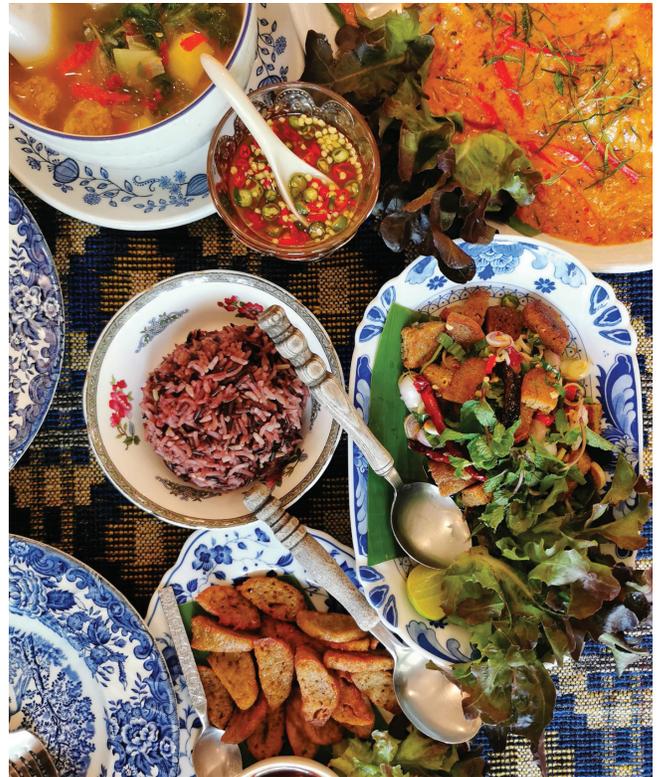
อ้างอิง :
http://www.rspg.or.th/plants_data/hp_bot_garden/hpb_20-3.htm

Chef Pom Kitchen

อาหารจีนร้านเด็ดย่านเจริญนคร ที่การันตีคุณภาพโดยชื่อเสียงและฝีมือของเชฟป้อม เชฟกระทะเหล็กอาหารจีน ที่คัดสรรความอร่อยมาให้ลิ้มลองทั้งในรูปแบบอาหารชุดหรือเซตโต๊ะจีน หรืออาหารตามสั่ง รวมถึงติ่มซำ จุดเด่นในเรื่องรสชาติของร้านนี้ นอกจากจะเป็นคุณภาพวัตถุดิบชั้นดี และมีมือการปรุงที่ประณีต ก็คือกลิ่นรสของเครื่องเทศสมุนไพรที่เป็นเอกลักษณ์ มีจานเด็ดมากมาย ได้แก่ ข้าวเหนียวทรงเครื่อง หุบลามตุ๋นไก่รูนโคราหน้าแดง เปิดปากกึ่ง เป้าฮ้อสามเซียน กุ้งชอส XO ปลาเก๋าตำนึ่งซีอิ๊ว ข้าวเหนียวดำทรงเครื่อง แมงกะพรุนชอสพริก เปาะเปี๊ยะซีฟู้ดฮ่องกง กระเพาะปลาผัดแห้ง ขนมจีบหมูชอสเสฉวน ฯลฯ

A great Chinese restaurant in Charoen Nakhon area that guarantees quality by the reputation and skill of Chef Pom, the Iron Chef who specializes in Chinese food. The restaurant offers delicious Chinese dishes to taste at a friendly price and a friendly atmosphere.

<https://www.facebook.com/chefpomkitchen>



Kin You Dai at Chiangmai

ร้านอาหารไทยในบรรยากาศที่หรูหราอย่างเป็นมิตร งดงามด้วยรายละเอียดในการตกแต่งสถานที่ทั้งภายนอก ภายใน เรือยี่โปจนถึงรสชาติและหน้าตาของอาหารที่ปรุงมาอย่างพิถีพิถัน เหมาะสำหรับคนที่หลงใหลรสชาติของอาหารไทยสูตรต้นตำรับ ปรุงด้วยวัตถุดิบคุณภาพ ทุกจานมาพร้อมความอร่อย ความสวยงาม และปริมาณที่อึดอ่อม ให้ความรู้สึกเหมือนไปกินข้าวบ้านเพื่อนสนิทที่เต็มใจต้อนรับอย่างแท้จริง มีจานเด็ดให้เลือกสรรมากมาย ได้แก่ ปลาไหลปลาตะเพียน สามชั้นคั่วพริกเกลือ ต้มจืด กว๊านเปาะ หมูี่ปลา อาโวคาโดนมสด ข้าวเม่าน้ำกะทิ ฯลฯ

A friendly Thai restaurant in an elegant setting that offers authentic Thai recipes from many regions, meticulously prepared using the finest ingredients. The atmosphere of the restaurant is elegantly decorated with attention to every detail but gives a warm feeling like a close friend's house who welcomes us wholeheartedly.

<https://www.facebook.com/kinyoudaiatchiangmai>

Keeree Tara Retreat

ร้านอาหารไทยใจกลางเมืองกาญจนบุรีริมฝั่งแม่น้ำแควใหญ่ใกล้สะพานข้ามแม่น้ำแคว เหมาะสำหรับมาอร่อยกับรสชาติ และดื่มด่ำกับบรรยากาศโค้งน้ำยามพระอาทิตย์ตกดินที่สวยงามเชิงสะพานข้ามแม่น้ำแคว นอกจากรสชาติที่เป็นมิตร อาหารร้านนี้ยังผ่านการประคองประคองหน้าตาให้ดูสวยงามร่วมสมัย ได้แก่ ปลาแห้งแดงโมจิ ปลาเนื้ออ่อน น้ำพริกขี้หนู แกงเหลือง ห่อหมก ยำปลากะพงทอดน้ำปลา ไข่พระอาทิตย์ ฯลฯ

Thai restaurant in the heart of Kanchanaburi on the banks of the Kwai Yai River near the Bridge over the River Kwai, offers authentic Thai food in a contemporary plate setting. The location of the restaurant is ideal for hanging out and watching the riverside atmosphere during sunset.

<https://www.facebook.com/keereeTara>



Prime Restaurant

ร้านอาหารนานาชาติบรรยากาศดีวิวสวยใจกลางเมืองบนชั้น 7 ของโรงแรมสกายวิวกรุงเทพฯ ภายในร้านตกแต่งในสไตล์โมเดิร์น คอนเทมโพรารี เปิดบริการตลอดทั้งวันในรูปแบบ ALL Day Dining และ Fine Dining อาหารเช้า อาหารกลางวันและอาหารเย็น รวมถึงบุฟเฟ่ต์ อาหารนานาชาติ มีเมนูให้เลือกหลากหลาย ทั้งอาหารไทย อาหารจีน อาหารอินเดียและอาหารตะวันตก ราคาเบาๆ แต่นำเสนอมาอย่างสวยงามมีศิลปะ เช่น โขบะชาเขียวผัดกะเพราเนื้อวากิว ลาซัญญา พาสตา กว๊วยเดี่ยวเรือเนื้อน่องตุ๋นแห้งราดน้ำเกรวี่และผักวางตุ้ง เป็นต้น

An international restaurant with a good atmosphere with a beautiful view in the heart of the city on the 7th floor of the SkyView Hotel Bangkok. The interior is decorated in a modern contemporary style, open all day in the style of ALL Day Dining and Fine Dining. Breakfast, lunch and dinner. including international buffet

<https://www.instagram.com/primerestaurantbkk/>



Multicultural Lifestyle

ไลฟ์สไตล์หลากหลายวัฒนธรรม

ความหลากหลายทางวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มียู่ทั่วไปในทุกสังคม โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆ ที่มีผู้คนหลากหลายชาติหลากหลายภาษาอยู่ร่วมกัน และมีการเดินทางไปมาหาสู่กันกับสังคมอื่นๆ ทำให้เกิดการเคลื่อนย้ายแลกเปลี่ยนทั้งประชากรและวัฒนธรรมระหว่างกันอย่างไม่หยุดนิ่ง ก่อให้เกิดเป็นลักษณะสังคมแบบพหุวัฒนธรรม

สังคมไทยก็เป็นหนึ่งในสังคมพหุวัฒนธรรม (Multicultural Society) มาตั้งแต่ยุคอดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งหมายถึงการเป็นสังคมที่มีการอยู่รวมกลุ่มของคนที่มีความหลากหลายทางด้านต่างๆ เช่น ชาติพันธุ์ ศาสนา ความเชื่อ ภาษา วิถีการดำเนินชีวิต ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม จารีต ประเพณี เรื่อยไปจนถึงความหลากหลายของรสนิยมทางเพศ เพศสภาพ วัยวุฒิ คุณวุฒิ และความเชื่อในขอบเขตของสิทธิเสรีภาพ ซึ่งกำลังเป็นประเด็นที่กำลังถกเถียงกันอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน ว่ามีสิ่งใดบ้างที่สังคมพึงยอมรับในความแตกต่างอย่างเท่าเทียม และสิ่งใดที่เป็นข้อจำกัด

การพัฒนาอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีด้านการสื่อสารและคมนาคมสมัยใหม่ เป็นปัจจัยสำคัญที่เร่งให้เกิดรูปแบบสังคมพหุวัฒนธรรมรวดเร็วและเข้มข้นขึ้นกว่าในสมัยก่อน แม้ว่าที่ผ่านมา คนไทยเราจะคุ้นชินกับการเปิดรับวัฒนธรรมใหม่ๆ และมีการเลือก รับ ปรับ ใช้หลายวัฒนธรรมใหม่ที่เข้ามาในสังคมกับวัฒนธรรมดั้งเดิมในท้องถิ่นได้อย่างผสมกลมกลืนอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นวัฒนธรรมการใช้ชีวิตและความเชื่อที่ได้รับอิทธิพลจากต่างชาติ เช่น ตะวันตก ญี่ปุ่น เกาหลี จากประเทศเพื่อนบ้านในภูมิภาคอาเซียน และจากแหล่งวัฒนธรรมใหญ่ของโลกตะวันออก

อย่างเช่นจีนและอินเดีย เราจึงเห็นคนไทยฉลองได้ทั้งคริสต์มาส ตรุษจีน วาเลนไทน์ มีการจัดพิธีแต่งงานทั้งไทยทั้งฝรั่ง สนุกรื่นเรริงได้กับทุกเทศกาล ชื่นชอบความหลากหลายของอาหารการกินนานาชาติ บันเทิงได้กับศิลปะการแสดงและภาพยนตร์ทั้งไทย ฝรั่ง เกาหลี ฯลฯ แต่ความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และสังคม ที่ส่งผลต่อความหลากหลายทางวัฒนธรรมนั้นก็อาจทำให้ผู้คนส่วนหนึ่งไม่พร้อมที่จะรับมือกับความแตกต่างหลากหลายในแบบอื่นๆ ที่ไหลบ่าเข้ามาด้วยอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการแบ่งแยก การเหยียด และนำไปสู่

ความขัดแย้งที่ทำให้สังคมไม่มีความสุข ยกตัวอย่างเช่น ความขัดแย้งของผู้คนต่างเชื้อชาติต่างศาสนาในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย ที่เป็นต้นเหตุของการก่อความไม่สงบ การก่อการร้าย นำไปสู่การสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สิน หรือแม้แต่ความขัดแย้งของผู้ที่มีความคิดเห็นทางการเมืองต่างกัน ทศนคติที่แตกต่างกันของคนต่างวัย หรือทัศนะเกี่ยวกับเพศสภาพของสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน หากไม่มีการจัดการให้เหมาะสมด้วยสันติวิธี ก็อาจนำมาซึ่งความไม่สงบสุขในครอบครัว

การสร้างสันติสุขในสังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม สามารถทำได้ทั้งในระดับนโยบายของชาติ และทำได้จากการสร้างทัศนคติที่ถูกต้องในครอบครัว ซึ่งเป็นหน่วยสังคมที่เล็กที่สุด แต่มีความสำคัญที่สุด โดยพ่อแม่หรือสมาชิกที่มีความเข้าใจในเงื่อนไขของการใช้ชีวิตอย่างมีสันติสุขในวิถีพหุวัฒนธรรม สามารถปลูกฝังให้ลูกหลานหรือสร้าง ความเข้าใจให้สมาชิกคนอื่นๆ เรียนรู้ที่จะยอมรับในความแตกต่างหลากหลายที่มีอยู่ในสังคม เพื่อให้สามารถที่จะรวมกันได้เป็นหนึ่งเดียวแม้ว่าจะไม่กลมกลืนด้วยการเปิดหูเปิดตา เปิดใจ รับรู้อรับฟัง ให้เกียรติเคารพ ไม่ตัดสินว่าใครแตกต่าง ไม่ดูถูกเหยียดหยามว่าคนอื่นนั้นต่ำหรือด้อยกว่าตน ไม่พยายามเปลี่ยนหรือครอบงำคนที่แตกต่างให้มาเป็นเหมือนตัวเอง สร้างความเข้าใจให้เกิดการยอมรับว่า แม้บ้าง

ความแตกต่างจะไม่อาจอยู่ร่วมกันแบบผสมผสานรวมเป็นพวกเดียวกันได้อย่างผสมกลมกลืนก็ไม่จำเป็นต้องแบ่งแยก แบ่งชนชั้น กดขี่ ลิดรอนสิทธิเสรีภาพ หรือแบ่งพรรคแบ่งพวกเป็นศัตรูกัน

ข้อมูลข่าวสารที่ไหลบ่าเข้ามามากมายทุกวันนี้ นอกจากจะนำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ยังทำให้เราได้รับประโยชน์ต่างๆ มากมายจากความรู้หลากหลายวัฒนธรรมที่เข้าถึงได้ง่ายขึ้น ช่วยให้เรามีโอกาสทำความเข้าใจและเรียนรู้ถึงความแตกต่างหลากหลายได้ดีขึ้นในขณะเดียวกัน หากเรารู้จักเปิดใจยอมรับโดยปราศจากอคติ นำมาซึ่งการเลิกทำพฤติกรรมกดขี่หรือเหยียดหยันในความต่างให้หมดสิ้นไป ยกตัวอย่างเช่น ปัญหาการเหยียดเชื้อชาติที่ยังรบกวนฝังลึกในหลายประเทศรวมถึงในบ้านเรา ซึ่งเป็นค่านิยมผิดๆ ที่สร้างปัญหาสังคมเรื้อรังในหลายมิติ ทำให้เกิดการตัดสินผู้คนในทางลบแบบเหมารวมเชื้อชาติ เลิกใช้วาจากรรมที่แสดงถึงความรังเกียจเหยียดคนนั้น การเรียกขานชาติพันธุ์อื่นในความหมายเชิงดูถูก เช่น แซก แจก ยูน ลาว เสี่ยว ไอ้มิด ไอ้กัน เป็นต้น เลิกใช้ถ้อยคำที่สื่อถึงการเหยียดเพศสภาพ เหยียดบุคลิกภาพ เหยียดสภาพร่างกายที่แตกต่างกัน เหยียดสถานะทางสังคม เหยียดความเชื่อทางศาสนา หรืออุดมการณ์ทางการเมืองที่ต่างขั้ว ฯลฯ เลิกการแบ่งพรรคแบ่งพวก แบ่งชนชั้น และนำมาสู่การเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

“ ข้อมูลข่าวสารที่ไหลบ่าเข้ามามากมายทุกวันนี้ นอกจากจะนำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ยังทำให้เราได้รับประโยชน์ต่างๆ มากมายจากความรู้หลากหลายวัฒนธรรมที่เข้าถึงได้ง่ายขึ้น ”

หากสมาชิกในครอบครัวได้รับการปลูกฝังให้มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อวิถีพหุวัฒนธรรมไม่เพียงแต่เขาจะออกไปทำหน้าที่เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพในสังคมภายนอก แต่เขายังเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพในครอบครัวด้วย ปัญหาหลายอย่างที่เคยมีจากความไม่เข้าใจกัน ในหลายครอบครัวจะค่อยๆ หดไป อาทิ ปัญหาช่องว่างระหว่างวัยระหว่างพ่อแม่กับลูกหรือสมาชิกรุ่นอาวุโสกับบุตรหลานวัยเยาว์ การที่ลูกหลานสามารถเข้าใจได้ว่า ทัศนคติที่แตกต่างกันระหว่างตัวเขา กับพ่อแม่หรือปู่ย่าตายายนั้น เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งของความหลากหลายทางวัฒนธรรม ที่อาจมีได้ แม้ในสังคมขนาดเล็กอย่างครอบครัว ซึ่งเขาจะต้องพบกับความหลากหลายที่มากกว่านี้ ยังต้องรับมืออีกมากมายหลายเท่าในโลกกว้าง และเรียนรู้ที่จะยอมรับในทัศนคติที่แตกต่าง โดยไม่จำเป็นต้องหักล้างฝ่ายตรงข้ามหรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง และไม่จำเป็นต้องตัดสินให้เด็ดขาดว่าใครแพ้ใครชนะ หรือใครผิดใครถูก อย่างที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า Agree to Disagree คือการยอมรับในความคิดเห็นที่แตกต่างกันนั้น จะทำให้เขาสามารถอยู่ร่วมกับสมาชิกในทุกสังคมได้อย่างมีความสุข

อีกหนึ่งกลไกสำคัญที่จะสร้างความสงบสุขได้ในสังคมพหุวัฒนธรรม คือการส่งเสริมให้



ทุกสังคมเลือกที่จะกำหนดและดำเนินนโยบาย
อย่างเป็นทางการที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติต่อ
วัฒนธรรมต่าง ๆ อย่างเท่าเทียมกัน ยกตัวอย่าง
เช่น ในกองถ่ายทำภาพยนตร์ของ Netflix จะมี
นโยบายที่เคร่งครัดในการปฏิบัติต่อทีมงานทุกฝ่าย
ทุกระดับอย่างเท่าเทียม ผู้บริหารกองถ่ายจะใช้
กฎกติกาที่เป็นธรรมสำหรับทุกคนด้วยมาตรฐาน
เดียวกัน ไม่มีการแบ่งชนชั้น วรณะ ไม่มีการ
กีดกันหรือกดขี่ว่าใครเป็นนักแสดงที่บทบาท
สำคัญมากหรือน้อย ไม่มีการปฏิบัติที่แตกต่าง
สำหรับผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ มีการ
ให้เกียรติผู้ร่วมงานบนพื้นฐานความเป็นมนุษย์
ที่เท่าเทียม ซึ่งเป็นสิ่งดีงามที่ยังแปลกใหม่และ
แตกต่างจากวัฒนธรรมที่ปฏิบัติกันมาในวงการ
อาชีพบันเทิงทั่วโลก รวมถึงในประเทศไทย ที่
ในอดีตจนถึงปัจจุบันมีแนวโน้มจะจัดวางชนชั้น
ให้ทีมงานผู้ที่มีบทบาทสำคัญหรือมีชื่อเสียงได้รับ



มีข้อสันนิษฐานว่า
ในอนาคตอันใกล้
เราอาจต้องเรียนรู้
การปรับตัวให้เข้ากับ
พหุวัฒนธรรมของสิ่งที่
ไม่ใช่มนุษย์ที่เรียกกันว่า
ปัญญาประดิษฐ์



อภิสิทธิ์เหนือกว่าทีมงานทั่วไป และมักเหยียด
ผู้ที่มีเพศสภาพแตกต่างให้อยู่ในสถานะด้อยกว่า
หรือเรียกขานด้วยสรรพนามเชิงล้อเลียนให้ดูตลก
ขบขัน ซึ่งแสดงถึงการไม่ให้เกิดการแบ่งแยก
และการลดศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น
แม้ตัวอย่างที่หยิบยกมานี้จะเป็นเพียงเรื่องเล็ก ๆ
แต่ก็ทำให้เห็นได้ชัดว่า การเปิดใจยอมรับในวิถี
พหุวัฒนธรรมจะช่วยให้สิ่งต่าง ๆ พัฒนาไปใน
ทางที่ดีขึ้น และนำสันติสุขมาสู่เราทุกคน

ไม่เพียงการปรับตัวตามวิถีพหุวัฒนธรรม
ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์เท่านั้น มีข้อสันนิษฐานว่า
ในอนาคตอันใกล้ เราอาจต้องเรียนรู้การปรับตัว
ให้เข้ากับพหุวัฒนธรรมของสิ่งที่ไม่ใช่มนุษย์
ที่เรียกกันว่า ปัญญาประดิษฐ์ หรือ Artificial
Intelligence คือการสร้างสิ่งไม่มีชีวิตขึ้นจาก
วิทยาการคอมพิวเตอร์ วิศวกรรม และศาสตร์
อื่นๆ ให้เหมือนสิ่งมีชีวิตจริงๆ ที่กำลังมีอิทธิพล
อย่างยิ่งกับชีวิตประจำวันของเราด้วย ซึ่งหลายคน
อาจจะจินตนาการไปถึงหุ่นยนต์ที่มีหน้าตาเหมือน
มนุษย์จนแทบแยกไม่ออกอย่างในหนัง แต่
ความจริงแล้ว วัฒนธรรมปัญญาประดิษฐ์อยู่ใกล้
เรามากกว่าที่คิด แม้จะไม่ได้มาในรูปแบบเดียวกับ
มนุษย์ เช่น ระบบนำทางของ Google ระบบ
สืบค้นข้อมูลต่างๆ ระบบช่วยเหลือที่โต้ตอบรับ
ความต้องการของเราได้ รวมถึงระบบปัญญา
ประดิษฐ์ในโซเชียลมีเดียที่คอยเก็บข้อมูลเรา
ทุกอย่างเพื่อนำมาขายใจและเสนอขายสิ่งนั้น

สิ่งนี้ให้เรา เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมใหม่ที่
เข้ามาสู่ชีวิตท่ามกลางความหลากหลายต่างๆ ซึ่ง
เปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่หยุดนิ่ง สิ่งเหล่านี้ก็เป็น
อีกหนึ่งเรื่องที่ยังไม่มีใครตอบได้ว่า ทำที่สุดแล้ว
ชีวิตของเราจะถูกเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด
แต่ด้วยธรรมชาติของมนุษย์นั้นเป็นสิ่งมีชีวิตที่
ปรับตัวเก่ง เราจึงอยู่รอดมาได้ยาวนาน การปรับตัว
กับความแตกต่างหลากหลายไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใด
ก็คงไม่เกินความสามารถของเราทั้งนั้น

In sociology, multiculturalism describes
the manner in which a given society deals
with cultural diversity. Based on the underlying
assumption that members of often very
different cultures can coexist peacefully,
multiculturalism expresses the view that
society is enriched by preserving, respecting,
and even encouraging cultural diversity. In the
area of political philosophy, multiculturalism
refers to the ways in which societies
choose to formulate and implement official
policies dealing with the equitable treatment
of different cultures.

อ้างอิง :
<https://www.thoughtco.com/what-is-multiculturalism>
<https://prachatai.com/journal/2018/09/78531>

Backup Power System

ระบบไฟสำรอง

ปัญหาไฟฟ้าในบ้านดับหรือไฟตกในยุคนี้ เป็นสิ่งที่อาจก่อให้เกิดผลเสียร้ายแรงต่อชีวิตคนรุ่นใหม่มากกว่าสมัยก่อน คนสมัยก่อนไม่ได้ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากเท่าสมัยนี้ ถ้าไฟดับตอนกลางวันอาจไม่เดือดร้อนเลย ส่วนถ้าดับตอนกลางคืนก็แค่จุดเทียนแก้ขัดรอไปจนกว่าไฟจะมา แต่ยุคนี้อาจหมายถึงความเป็นความตายหรืองานการเสียหายถ้าไฟที่บ้านดับ เพราะคนยุคนี้ทั้งทำงานและใช้ชีวิตส่วนใหญ่ที่บ้าน ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าสารพัดรูปแบบ ไม่ใช่แค่ไฟแสงสว่าง แต่อาจหมายถึงไฟฟ้าของระบบสื่อสาร คอมพิวเตอร์ที่ใช้ทำงาน ไฟฟ้าที่ใช้เสียบอุปกรณ์ช่วยชีวิตของผู้สูงอายุหรือผู้ป่วย การมีเครื่องสำรองไฟฟ้าและปรับแรงดันไฟฟ้าอัตโนมัติ ที่เรียกกันติดปากว่า UPS (Uninterruptible Power Supply) จะช่วยป้องกันความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับตัวอุปกรณ์ไฟฟ้าจากปัญหาไฟฟ้าที่ไม่ใช่แค่ไฟดับหรือไฟตกอย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่ยังรวมไปถึงในกรณีไฟกระชากและไฟเกินที่อาจทำให้อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าเสียหายหรือเสื่อมสภาพเร็วกว่าปกติ

เครื่องสำรองไฟฟ้าและปรับแรงดันไฟฟ้าอัตโนมัติ หรือ UPS มีอยู่ 3 ชนิด ได้แก่ Offline UPS Online Protection UPS และ True Online UPS ชนิดที่คนส่วนใหญ่นิยมใช้คือ Online Protection UPS เพราะ UPS ชนิดนี้มีระบบปรับแรงดันไฟฟ้าอัตโนมัติ ช่วยป้องกันปัญหาทั้งไฟดับ ไฟเกิน และไฟตก อีกทั้งยังมีอายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่ยาวนาน ราคาไม่สูง

ในการเลือก UPS ต้องดูจากขนาดกำลังไฟฟ้าที่เราจะใช้ โดยขนาดของ UPS จะบอกด้วยหน่วย VA = แรงดันไฟฟ้า (โวลต์แอมแปร์) และ Amps = กระแสไฟฟ้า (วัตต์) เราก็ต้องคำนวณ

ลิสต์อุปกรณ์ไฟฟ้าในบ้านที่เราต้องการจะต่อพ่วงกับ UPS ทั้งหมดว่ามีปริมาณเท่าไร ซึ่งค่าเหล่านี้ดูได้จากป้ายแสดงค่าพิกัดกำลังที่อยู่บริเวณด้านหลังของอุปกรณ์ไฟฟ้า เมื่อได้ตัวเลขค่า VA ของอุปกรณ์ต่างๆ ในบ้านเรามารวมกันแล้ว ก็เลือก UPS ที่มีกำลัง VA มากกว่า VA รวมของอุปกรณ์ไฟฟ้าที่จะนำไปต่อพ่วงทั้งหมด

หากเลือก UPS ที่มีกำลังจ่ายไฟฟ้าพอดีกับ VA รวมของอุปกรณ์ไฟฟ้า เครื่องสำรองไฟจะสามารถจ่ายไฟฟ้าสำรองได้เพียง 5 นาทีโดยประมาณเท่านั้น การเลือก UPS ที่มีกำลัง VA มากกว่า VA รวมของอุปกรณ์ไฟฟ้าที่นำไปต่อ

พ่วงจะช่วยให้เครื่องสำรองไฟจ่ายไฟฟ้าสำรองได้นานขึ้น

สำหรับในบ้านทั่ว ๆ ไป ที่มีคอมพิวเตอร์ ปริ้นเตอร์ เราเตอร์ หรือออฟฟิศที่จะติดตั้ง UPS 1 เครื่องต่อคอมพิวเตอร์ไม่เกิน 2 เครื่อง ขนาดของ UPS ที่ใช้ควรอยู่ระหว่าง 600-1000 VA แต่ถ้าบ้านเรามีอุปกรณ์สำคัญอื่นๆ อาทิ อุปกรณ์ช่วยชีวิตของผู้ป่วยติดเตียง ก็ต้องพิจารณาไปตามขนาดของกำลังไฟที่ใช้

An uninterruptible power supply or uninterruptible power source (UPS) is an electrical apparatus that provides emergency power to a load when the input power source or mains power fails. A UPS differs from an auxiliary or emergency power system or standby generator in that it will provide near-instantaneous protection from input power interruptions, by supplying energy stored in batteries, supercapacitors, or flywheels. The on-battery run-time of most uninterruptible power sources is relatively short (only a few minutes) but sufficient to start a standby power source or properly shut down the protected equipment. It is a type of continual power system.



Household Water Supply System

ระบบน้ำสำรอง

แม้ว่าแหล่งน้ำใช้สำหรับบ้านในเมืองใหญ่ยุคปัจจุบันได้รับความสะดวกจากระบบการประปาที่มีประสิทธิภาพ ทำให้หลายคนอาจชินกับความสะดวกสบายจนลืมนึกถึงการสำรองน้ำไว้ใช้ แต่ระบบการสำรองน้ำก็ยังเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม และจำเป็นมากสำหรับบ้านพักอาศัย เพื่อไว้ใช้ในยามที่น้ำประปาไม่ไหล กรณีเกิดท่อแตกหรือ ส่วนจะเก็บน้ำด้วยถังบนดินหรือใต้ดินนั้น ขึ้นอยู่กับพื้นที่ใช้สอยของแต่ละบ้าน

สำหรับคนที่อยู่บ้านจัดสรรสำเร็จรูป โดยทั่วไปเจ้าของโครงการจะวางระบบน้ำไว้ให้แล้วในขั้นตอนการปลูกสร้าง ส่วนใหญ่ถึงพักน้ำอยู่ใต้ดินซึ่งยากแก่การทำความสะอาด เนื่องจากต้องขุดล้างทำความสะอาดด้วยมือหรืออาจใช้เครื่องทุ่นแรง อาทิ เครื่องฉีดน้ำแรงดันสูงพร้อมเครื่องสูบน้ำ และเก็บกวาดตะกอนล้างให้สะอาดอีกครั้ง ดังนั้นถ้าบ้านที่มีพื้นที่มากพอก็ควรใช้ถังเก็บน้ำบนดินเนื่องจากค่าใช้จ่ายถูกกว่า และบำรุงรักษาง่ายกว่า เพราะการใช้ถังเก็บน้ำจำเป็นต้องล้างทำความสะอาด อย่างน้อยทุกๆ 6 เดือน มิเช่นนั้นอาจทำให้สิ่งมีชีวิตขนาดเล็กๆ เล็ดลอดเข้าไปเจริญเติบโต กลายเป็นแหล่งสะสมตะไคร่น้ำหรือลูกน้ำได้ การดูแลรักษาถังเก็บน้ำก็สามารถทำได้เองง่ายๆ เมื่อใช้น้ำให้หมดหรือปล่อยน้ำในถังเก็บน้ำที่เหลือออกแล้วล้างทำความสะอาด เช็ดล้างคราบตะกอนในถังด้วยตัวเอง หรือฉีดน้ำล้างคราบ



ให้หมด ทั้งไว้ให้แห้งแล้วจึงปล่อยน้ำเข้าถังเก็บน้ำและปั๊มน้ำเข้าใช้งานตามปกติ

นอกจากถังพักน้ำแล้ว อีกอุปกรณ์การใช้น้ำที่หลายบ้านติดตั้งไว้ แล้วไม่อาจจะเลยได้คือเครื่องกรองน้ำ ซึ่งเครื่องกรองน้ำปัจจุบันมีมากมายหลายชนิด แต่สิ่งที่ไม่ควรลืม คือการล้างไส้กรอง หรือเปลี่ยนสารกรอง มิเช่นนั้นแล้วไส้กรองหรือสารกรองที่เสื่อมสภาพ จะเป็นชนวนเหตุสำคัญที่ทำให้น้ำประปาด้อยคุณภาพ

คนสมัยก่อนจะมีบ่อน้ำในบ้าน รวมถึงมีลักษณะไว้กักเก็บน้ำฝนหรือน้ำจากแหล่งธรรมชาติไว้ใช้ในยามขาดแคลน แต่สมัยนี้จะเห็นได้เฉพาะในต่างจังหวัดหรือชนเมือง เพราะพื้นที่อาศัยอันจำกัดของคนเมืองนั้นยากแก่การจัดเก็บน้ำสำรองด้วยวิธีเหล่านั้น อย่างไรก็ตาม การสำรองน้ำไว้ในบ้านไม่ว่าน้ำดื่มหรือน้ำใช้ก็ควรทำ โดยนอกจากทำระบบน้ำสำรองข้างต้นแล้ว ควรติดตั้ง

หรือภาชนะเก็บน้ำใช้เอาไว้ ณ มุมใดมุมหนึ่งของบ้าน รวมถึงมีน้ำดื่มเก็บสำรองไว้พอประมาณ ในยามฉุกเฉิน หรือเกิดเหตุไม่คาดฝันที่ทำให้น้ำในบ้านขาดแคลน ก็จะช่วยแก้ปัญหาเฉพาะหน้าระดับหนึ่ง

Domestic water supply means the source and infrastructure that provides water to households. A domestic water supply can take different forms: a stream, a spring, a hand-dug well, a borehole with hand pump, a rainwater collection system, a piped water supply with tapstand or house connection, or water vendors.

อ้างอิง : https://web.mwa.co.th/ewt_news.php?nid=28478&filename=index

“

ถ้าบ้านที่มีพื้นที่มากพอ ก็ควรใช้ถังเก็บน้ำบนดิน เนื่องจากค่าใช้จ่ายถูกกว่า และบำรุงรักษาง่ายกว่า

”

Happy Humor

อารมณ์ขันดี ๆ

ในสังคมตึงเครียด อารมณ์ขันที่ดีจะช่วยคลายสถานการณ์ให้ดีขึ้น เสริมความคิดสร้างสรรค์ ช่วยกระชับสัมพันธ์ภาพ ทำให้มีความสุขในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แม้จะไม่มีหลักฐานยืนยันแน่ชัดว่าอารมณ์ขันจะช่วยให้มีชีวิตยืนยาว แต่อย่างน้อยอารมณ์ขันเป็นหนึ่งในกระบวนการที่มีผลพิสูจน์ทางการแพทย์ยืนยันว่า ช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนความสุข สามารถลดความเจ็บปวด ช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกาย ปลอดภัย หัวใจ เส้นประสาทต่างๆ ทำงานดีขึ้น

คนที่มีอารมณ์ขันที่ดีมักเป็นคนมีเสน่ห์ มีแต่คนอยากอยู่ใกล้ๆ เพราะสามารถสร้างบรรยากาศให้ครึกครื้นสนุกสนาน เป็นกันเอง ช่วยลดความแข็งกร้าวของสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ อารมณ์ขันนั้นก็มีหลายชนิด เช่น อารมณ์ขันเพื่อสร้างสัมพันธ์และอารมณ์ขันที่ช่วยให้มองโลกในแง่ดี

ทุกคนสามารถมีอารมณ์ขันดีๆ ได้ เพียงแค่ค้นหาธรรมชาติความเป็นตลกในตัวเองแล้วฝึกฝน เรียนรู้มุกตลก เรียนรู้ที่จะมีความสุขจากสิ่งเล็กน้อย อยู่ท่ามกลางคนตลก ที่สำคัญที่สุด การมีอารมณ์ขันและเป็นคนตลกนั้นต้องไม่ไปละเมิดผู้อื่น ไม่ใช่ใช้อารมณ์ขันในทางลบ เหยะเหยียด เสียดสี ประชดประชัน หรือใช้อารมณ์ขันเพื่อทำร้ายบุคคลอื่นทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ เช่น นำเรื่องของลักษณะกายภาพมาล้อเลียน เรื่องของการเหยียดเพศ เชื้อชาติ ศาสนา ความเชื่อ การเมือง ความชอบส่วนตัว ซึ่งอาจจะทำให้เกิดปัญหาใน



เรื่องของสัมพันธ์ภาพและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

อารมณ์ขันดีๆ สร้างง่ายๆ ได้จากสิ่งธรรมดาทั่วไป เช่น เรื่องราวในชีวิตประจำวัน ดินฟ้าอากาศ หนังสือการ์ตูน ภาพยนตร์ที่มีมุกตลกหลากหลาย

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าอารมณ์ขันจะเป็นส่วนที่สำคัญในชีวิต แต่คนเราก็ไม่จำเป็นต้องมีอารมณ์ขันตลอดเวลา ควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ สถานการณ์และเวลา ไม่ใช่ใช้อารมณ์ขันในรูปแบบที่เกิดจากการข่มเหงรังแกผู้อื่น หัวเราะเหยียดผู้อื่น การมีอารมณ์ขันดี ๆ จะทำให้มีเพื่อนเยอะ ได้มิตรภาพใหม่ๆ มีคนล้อมรอบอยู่เสมอ ทำให้มีความสุขทั้งตนเองและคนที่อยู่ใกล้ อารมณ์ขันที่ดีคือสัญญาณของสุขภาพจิตที่ดี

A good sense of humor is a sign of psychological health. Humor is observed in all cultures and at all ages. But only in recent decades has experimental psychology respected it as an essential, fundamental human behavior. Research on humor has recently come to light, with humor now viewed as a character strength. Positive psychology, a field that examines what people do well, notes that humor can be used to make others feel good, to gain intimacy, or to help buffer stress.

อ้างอิง:
<https://th.wikihow.com/https://qz.com/768622/a-good-sense-of-humor-is-a-sign-of-psychological-health/>

“ อารมณ์ขันดี ๆ สร้างง่ายๆ ได้จากสิ่งธรรมดาทั่วไป เช่น เรื่องราวในชีวิตประจำวัน ดินฟ้าอากาศ หนังสือการ์ตูน ภาพยนตร์ที่มีมุกตลกหลากหลาย ”

บริการด้วยใจ...ดูแล ใส่ใจ ช่วยเหลือ



หนึ่งในองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้สุภาลัยเป็นบริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ที่ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งยวดมากกว่า 30 ปี นอกเหนือจากการสร้างสรรค์ “บ้านที่ดี” ก็คือ การบริการด้วยใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการทุ่มเททัศนคติพนักงานสุภาลัยทุกคน ให้ความสำคัญและใส่ใจ ให้ลูกค้าพึงพอใจสูงสุดกับคุณภาพสินค้าและบริการ Supalai@Home ในฉบับนี้ เราได้รับเกียรติจากทีมงานสุภาลัยอีก 2 ท่าน มาร่วมแบ่งปันเรื่องราวดี ๆ ของการบริการด้วยใจในแบบสุภาลัย

คุณวันวิสา สุขสัมพันธ์

เจ้าหน้าที่ประสานงาน (ทีมส่งมอบ)
โครงการสุภาลัย เวอเรนด้า
สถานีพาณิชย์เจริญ
Ms. Vanvisa Suksamphan
Coordinator (Transfer Handover
Department) Supalai Veranda
Phasi Charoen Station



“บริษัทเราขับเคลื่อนด้วยลูกค้าค่ะ เมื่อเรามีลูกค้าก็ต้องมีการบริการ สิ่งสำคัญอันดับแรกเลยคือเราต้องตั้งใจที่จะรับฟังเขาเสมอ เพราะลูกค้าคือคนสำคัญ

“เมื่อลูกค้าเห็นว่าเราให้ความสำคัญกับเขา เขาก็จะมีความพึงพอใจ ความพึงพอใจนั้นจะทำให้ทั้งเราก็ก็น่าประทับใจ บริษัทของเรา ก็น่าประทับใจ รวมถึงในฝ่ายงานที่เราต้องทำงานด้วย ส่งผลถึงการทำงานของเรา กับทีมงานของเราและกับฝ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ทำให้มีเปอร์เซ็นต์ที่ลูกค้าของเราจะกลับมาและบอกต่อ

“ความสุขในการทำงานบริการด้วยใจก็คือ การที่ลูกค้าจำเราได้ ไม่ว่าจะเราเจออยู่ในที่ทำงาน อยู่ในโครงการ หรือว่าอยู่ข้างนอก

“อีกอย่างหนึ่งที่ยอยากจะแนะนำก็คือ การที่ลูกค้าเข้ามาหาเรา แสดงว่าเขากำลังมีปัญหาที่ต้องการคำปรึกษาจากเรา เพราะฉะนั้นอะไรที่เราสามารถแนะนำ เราให้คำปรึกษาเขาได้ เชื่อว่านี่คือสิ่งที่ลูกค้าของเราต้องการนะคะ

“การที่เราสามารถทำให้ลูกค้าพึงพอใจ ไม่มีข้อร้องเรียนอะไรกลับมา ก็คือที่สุดแล้วสำหรับงานบริการของเราค่ะ”

“การที่เราสามารถทำให้ลูกค้าพึงพอใจ ไม่มีข้อร้องเรียนอะไรกลับมา ก็คือที่สุดแล้วสำหรับงานบริการของเราค่ะ”

คุณบรรพต สังข์ทอง

หัวหน้าหน่วย ฝ่ายบริการชุมชน
Mr. Banpot Sungthong
Section Chief of Community
Service



“การบริการด้วยใจสำหรับผม คือการมีทัศนคติที่ดีต่อการบริการครับ เราต้องไม่คิดว่างานบริการเป็นภาระเป็นหน้าที่ หรือเป็นความรับผิดชอบที่เราต้องทำ เราต้องคิดว่างานบริการเป็นงานที่เรากำลังจะสร้างความสำเร็จและความสุขให้กับผู้อยู่อาศัยในโครงการ

“สิ่งสำคัญในการดูแลข้อร้องเรียนของลูกค้า คือต้องทำให้ลูกค้ารู้สึกว่าเขาได้รับความจริงใจในการแก้ปัญหาองค์ประกอบหนึ่งของการบริการที่ดี การบริการด้วยใจ เป็นเรื่องของการสื่อสารครับ เราต้องมีการสื่อสารที่ดี ทั้งสื่อสารทางด้านวาจา กิริยาท่าทางต่างๆ

“จากประสบการณ์การทำงานกับสุภาลัยที่ผ่านมา ผมเองได้เป็นทั้งผู้ให้บริการกับลูกค้าในโครงการและเป็นผู้รับบริการจากเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ชาวสุภาลัย ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลต่างๆ หรืออะไรก็แล้วแต่ที่ทำงานของผมสำเร็จ ผมเชื่อว่าการบริการดี ๆ จากทุกฝ่ายที่ผมได้รับเป็นสิ่งที่ดีมาก เพราะนอกจากจะทำให้เกิดความสำเร็จในงานของผม งานของฝ่ายงานและของทางบริษัทก็สำเร็จด้วยเช่นกัน ก็ถือเป็นความสำเร็จของพี่ๆ น้องๆ ชาวสุภาลัยด้วยกันทั้งหมดครับ

“เวลาที่ผมได้เห็นรอยยิ้มของลูกค้า ผมได้รับฟังคำขอบคุณของลูกค้า อันนี้คือความสุขของผมแล้วครับ และสำหรับเพื่อนพี่น้องชาวพนักงาน ถ้าเรามีการบริการที่ดีให้กัน ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนเรามีรอยยิ้มให้กัน ผมยิ้มเขายิ้ม เราก็มีความสุขครับ

“บริการลูกค้าเราต้องทำด้วยใจ บริการเพื่อนพี่น้องสุภาลัยเราต้องไปด้วยกันครับ”

“บริการลูกค้า เราต้องทำด้วยใจ”

One of the keys to success that makes Supalai the No.1 property development company in the mind of consumers, in addition to producing excellent products and great value for money, is our excellent service. Khun Vanvisa Suksamphan, Coordinator (Transfer Handover Department) Supalai Veranda Phasi Charoen Station and Khun Banpot Sungthong, Section Chief of Community Service, service personnel with outstanding performance shared their good work attitudes and impressive experiences that having service mind are dedication, caring and good supporting with good working attitude.

SLE

โรคแพ้ภูมิตัวเอง

ในสมัยก่อนมีความเจ็บป่วยหลายอย่างที่คนส่วนใหญ่ยังไม่รู้ว่าเป็นโรคและไม่รู้วิธีรักษาหรือป้องกัน หนึ่งในโรคที่น่ากลัวที่พบว่ามีคนยุคนี้เป็นกันมากขึ้นเรื่อยๆ คือ โรคแพ้ภูมิตัวเอง - Systemic Lupus Erythematosus (SLE) หรือที่คนไทยรู้จักโรคนี้ในนามโรคฟุ่มพวง เป็นโรคที่ร่างกายเราสร้างภูมิต้านทานขึ้นมา แล้วภูมิต้านทานนั้นจะมากำร้ายเซลล์ในร่างกายของเรา ขึ้นอยู่กับว่าจะไปกำร้ายอวัยวะใด เช่น

อาการทางข้อและกล้ามเนื้อ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการปวดตามข้อ ข้อนิ้วมือ ข้อมือ ข้อไหล ข้อเข่า ข้อเท้า มีการบวมแดงร่วมด้วย ส่งผลให้มีอาการข้ออักเสบ

- อาการทางระบบเลือด มีอาการอ่อนเพลีย มีภาวะติดเชื้อง่าย มีจุดเลือดออกตามตัว ส่งผลให้มีภาวะซีด ร่างกายมีสีซีดลงหรืออาจทำให้เกิดเลือดต่ำลง

- อาการทางไต บวมบริเวณเท้า ขา หน้าหนังตา และมีปัสสาวะออกน้อยลง ทำให้ไตวาย ไตเสื่อม หรือไตอักเสบ

- อาการทางระบบประสาท พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ซึมลง พุดจาไม่รู้เรื่อง จำคนไม่ได้ บางรายอาจมีอาการชักร่วมด้วย

ปัจจุบันยังไม่สามารถหาสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคแพ้ภูมิตัวเองในผู้ป่วย มีข้อสันนิษฐานว่าอาจมาจากกรรมพันธุ์ ส่วนปัจจัยภายนอกยังไม่มีการพบว่ามีอะไรเป็นตัวกระตุ้นที่ชัดเจน

การรักษา

ให้ยากดภูมิคุ้มกัน เนื่องจากโรคนี้มีภูมิต้านทานตัวเองที่ทำงานมากเกินไป ข้อดีของยาจะทำอาการของโรคสงบลง ข้อเสียคือผู้ป่วยจะเกิดการติดเชื้อแทรกซ้อนเพราะทำให้ระบบภูมิต้านทานต่อเชื้อโรคลดลง ถ้าไม่ได้ผลต้องให้ยากดภูมิเพิ่มขึ้น ทั้งนี้การรักษาขึ้นอยู่กับแพทย์และผู้ป่วย

หากพบว่าเป็นโรค SLE แล้วมีการรักษาในระยะต้นหรือว่าโรคไม่รุนแรงมาก มีโอกาสจะหายโดยไม่ต้องใช้ยาหรือใช้ยาในปริมาณที่น้อย แต่ถ้าผู้ป่วยมาในระยะรุนแรงการรักษาอาจไม่ได้ผลดีเท่าที่ควรหรืออาจจะไม่หายได้



การปรับพฤติกรรมเมื่อพบว่าเป็น SLE

- หากพบว่า มีผื่นผิวหนังแพ้แสงให้เลี่ยงแสงแดดและทาครีมกันแดด

- ยาที่ผู้ป่วยได้รับเป็นยากดภูมิต้านทาน ต้องดูแลตนเองไม่ให้เกิดเชื้อโรค กินอาหารที่ปรุงสุกสะอาด ถ้าได้รับเชื้อที่มาจากอาหารจะทำให้ติดเชื้อง่ายขึ้น

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ป้องกันกระดูกและข้อ

- เสริมวิตามินบางอย่างที่ขาดไป ภายใต้อาณัติแนะนำจากแพทย์

โรค SLE ยังไม่มีทางป้องกันได้ แต่หากพบในระยะเริ่มต้นจะทำให้ผลการรักษาเป็นไปได้ดีกว่า มีโอกาสหายเป็นปกติและไม่มีภาวะแทรกซ้อนในระยะยาว

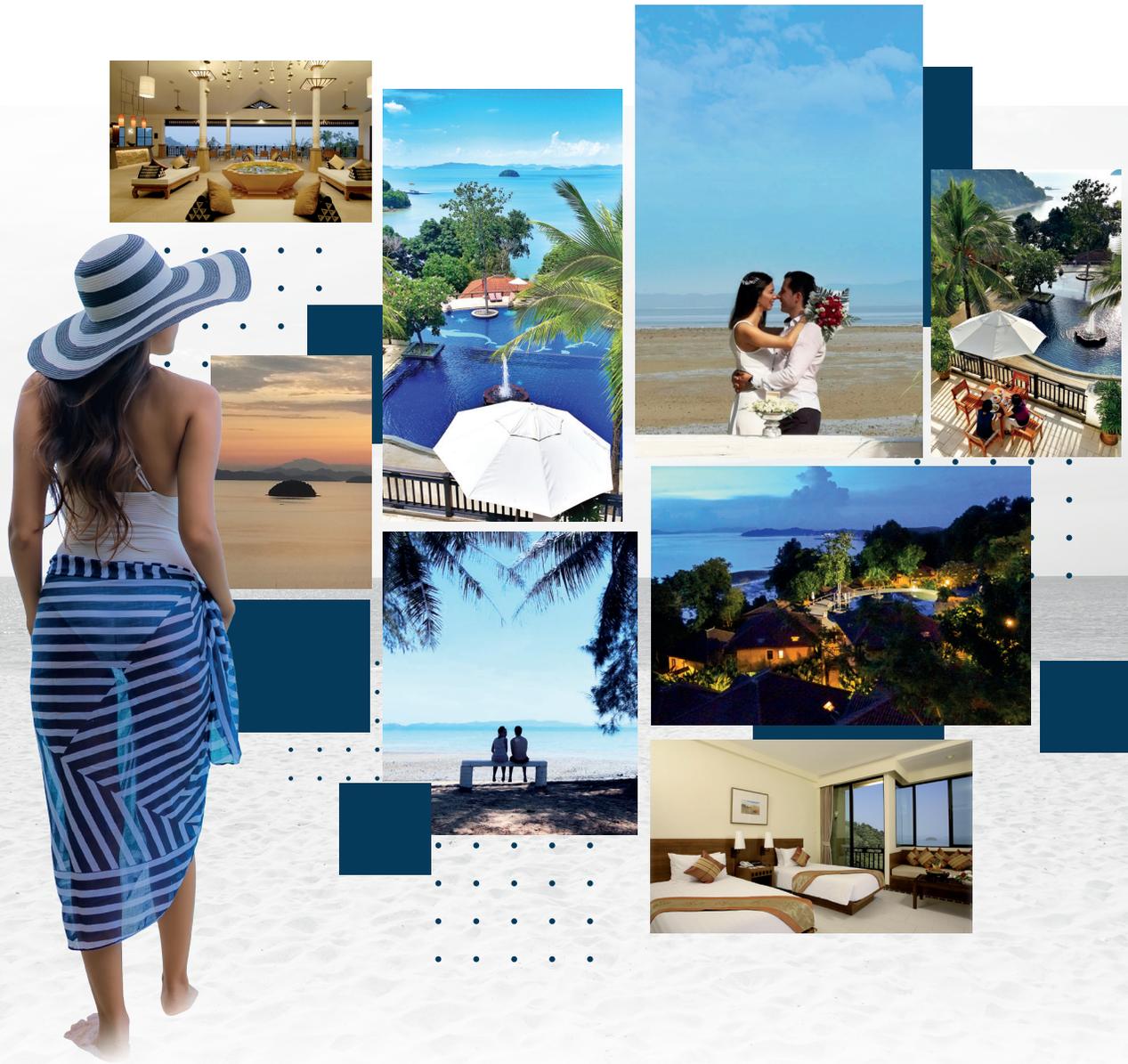
Systemic lupus erythematosus (SLE) is a chronic autoimmune disease, characterized by the production of unusual antibodies that can attack a patient's own tissues and organs. In fact, inflammation caused by SLE can affect many different body systems - including skin, joints, blood cells, brain, kidneys, lungs and heart. The manifestation of multiple organ damages can mutually develop in the same time or different episodes (known as flares). Signs and symptoms may appear suddenly or develop slowly. And they can be mild or severe and may be temporary or permanent.

อ้างอิง :
รายการ Mahidol Channel พบหมอพิศพล ตอน รู้จักโรคเอสแอลอี โรคแพ้ภูมิตัวเอง
<https://www.bangkokhospital.com/en/content/sle-systemic-lupus-erythematosus>

SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA



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



ห้องพักรับชมวิวทะเลได้ทุกห้องท่ามกลางธรรมชาติอันบริสุทธิ์สงบงดงามของหมู่เกาะชายฝั่งทะเลอันดามัน ยากจะหาที่แห่งใดเทียบได้ พร้อมสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ 2 สระ ห้องประชุมสัมมนาขนาดใหญ่ และภัตตาคารอาหารนานาชาติ ผ่อนคลายเติมรูปแบบกับสปาที่มีอาชีพ 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.



For reservations, please call
Direct to hotel : 66(0) 76 302 302, 66(0) 8 1892 6943
Bangkok office : 66(0) 2725-8888 Ext. 177-180
Email : resevation@supalaiphuket.com
www.supalaiphuket.com

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข
• เมื่อชำระค่าห้องพัก ณ วันที่เข้าพัก ทุก 1,000 บาท
รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารและเครื่องดื่ม
ณ ห้องอาหารพาโน ตั้งแต่วันที่ - 23 ธ.ค. 65 เท่านั้น
(กรุณาดาวน์โหลดนี้เพื่อไม่พลาด! ในการเข้าพัก)
ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้



Investing in Franchise Business

การลงทุนในธุรกิจแฟรนไชส์

สภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันที่ได้รับผลกระทบจากทั้งวิกฤตโรคระบาดและสงคราม กำลังอยู่ในสภาวะที่ยากลำบากกันไปทั่วทุกหย่อมหญ้า คนจำนวนไม่น้อยต้องออกจากงานประจำ และเริ่มต้นหาโอกาสด้านอาชีพและการลงทุนใหม่ๆ ซึ่งการเริ่มต้นลงทุนทำธุรกิจของตัวเองนั้น ย่อมจะต้องใช้เวลานานในการเรียนรู้ การลงทุนในธุรกิจแฟรนไชส์ จึงเป็นหนึ่งในตัวเลือกของคนที่ต้องการมีธุรกิจเป็นของตัวเอง เพราะเป็นธุรกิจที่สามารถเริ่มต้นได้โดยใช้เวลาไม่นานแม้ไม่มีประสบการณ์ ไม่ต้องเสียเวลาในการบุกเบิกหรือลองผิดลองถูก

ความหมายของธุรกิจแฟรนไชส์คือ ธุรกิจที่เจ้าของสิทธิ (Franchisor) ตกลงอนุญาตให้ผู้รับสิทธิ (Franchisee) ดำเนินธุรกิจภายใต้ชื่อการค้า การบริหาร และระบบธุรกิจที่เจ้าของสิทธิเป็นผู้พัฒนาขึ้น ผู้รับสิทธิจะต้องดำเนินธุรกิจตามรูปแบบและระบบธุรกิจของเจ้าของสิทธิ และจ่ายค่าตอบแทนแก่เจ้าของสิทธิ เจ้าของสิทธิก็คือคนหรือองค์กรที่คิดค้นวิธีการทำธุรกิจอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา จนมีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับ และเป็นผู้ขายสิทธิการดำเนินการขายชื่อการค้าของ

ตัวเองให้แก่ผู้อื่น อย่างเช่นเซสเตอร์กริลล์ เป็นผู้คิดค้นร้านอาหารประเภทไถ่ย่างและสุตรอาหาร มีรูปแบบการจัดการร้าน การจัดการเฉพาะตัว จนกระทั่งมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักแล้ว ขยายระบบทั้งหมดให้แก่ผู้อื่น บริษัทของเซสเตอร์กริลล์อยู่ในฐานะเป็นเจ้าของสิทธิและเป็นผู้ขายแฟรนไชส์ให้ผู้อื่น โดยผู้ซื้อสิทธิเรียกว่าแฟรนไชซี

สรุปให้เข้าใจง่าย ธุรกิจแฟรนไชส์ (Franchise Business) เป็นระบบธุรกิจที่ประกอบไปด้วยลักษณะสำคัญ 3 ประการคือ

1. เป็นธุรกิจที่จะต้องเป็นเจ้าของสิทธิ (Franchisor) ถ่ายทอดวิทยาการ การทำธุรกิจทุกอย่างให้แก่ผู้รับสิทธิอย่างใกล้ชิด
 2. ผู้รับสิทธิ (Franchisee) จะต้องจ่ายค่าธรรมเนียมในการใช้ชื่อการค้าเป็นค่าธรรมเนียมเริ่มแรก (Franchise Fee)
 3. ผู้รับสิทธิจะต้องจ่าย ค่าธรรมเนียมเป็นเปอร์เซ็นต์ (Royalty Fee)
- จากข้อมูลเบื้องต้นที่กล่าวมาข้างต้นเกี่ยวกับธุรกิจแฟรนไชส์นี้ บอกให้รู้ว่าธุรกิจแฟรนไชส์

เหมาะกับผู้ที่ไม่มีเงินลงทุน มีทำเลที่เหมาะสมในการทำธุรกิจ แต่ผู้ที่ยังไม่มีเงินทุนก้อนใหญ่สำหรับการเริ่มต้นก็ยังมีโอกาสลงทุนในธุรกิจแฟรนไชส์ได้เหมือนกัน เพราะเป็นหนึ่งในรูปแบบการลงทุนที่ได้รับความนิยมจากทั้งภาครัฐและสถาบันการเงินต่าง ๆ คนที่จะลงทุนทำแฟรนไชส์จึงสามารถขอกู้เงินมาทำธุรกิจได้ โดยศึกษาข้อมูลแฟรนไชส์ที่ทำข้อตกลง (MOU) ร่วมกับธนาคาร และตัดสินใจเลือกแฟรนไชส์ที่ต้องการลงทุน โดยเจ้าของแฟรนไชส์จะต้องให้ข้อมูลต่าง ๆ แก่ผู้ที่สนใจจะลงทุนอย่างละเอียด มีการอบรมความรู้ให้กับผู้ลงทุน ตรวจสอบสถานะผู้ลงทุน ก่อนที่จะออกหนังสือผ่านสิทธิ์ให้กับผู้ลงทุนหรือผู้ซื้อสิทธิ์ เพื่อใช้ประกอบการยื่นกู้ โดยผู้ลงทุนจะต้องจัดเตรียมเอกสารต่าง ๆ ให้พร้อม เพื่อให้ธนาคารอนุมัติสินเชื่อ ก่อนที่จะนำเงินทุนที่กู้ได้มาจ่ายให้เจ้าของแฟรนไชส์ และทางเจ้าของแฟรนไชส์ก็จะส่งมอบอุปกรณ์การทำธุรกิจ พร้อมการดูแลให้คำปรึกษาแก่ผู้ลงทุนในการทำธุรกิจอย่างต่อเนื่อง

จำนวนเงินให้กู้จากธนาคารของแต่ละรายจะไม่เกินมูลค่าของสัญญาที่เจ้าของแฟรนไชส์เรียกเก็บค่าธรรมเนียมและ/หรือค่าใช้จ่ายในการลงทุนทำธุรกิจ ยกตัวอย่างเช่น ธนาคารออมสิน วงเงินกู้สูงสุดไม่เกิน 1.0 ล้านบาท/ราย อัตราดอกเบี้ยเงินกู้และอัตราดอกเบี้ยกรณีผิดนัดไม่ชำระหนี้ให้เป็นไปตามที่ธนาคารประกาศกำหนด สำหรับระยะเวลาในการชำระคืน ก็มีทั้งประเภทเงินกู้ระยะสั้นที่มีการทบทวนวงเงินทุกปี ประเภทเงินกู้ระยะยาวไม่เกิน 7 ปี และกรณีใช้บรรษัทประกันสินเชื่ออุตสาหกรรมขนาดย่อม (บสย.) ค่าประกันให้มีระยะเวลาชำระคืนเงินกู้ตั้งแต่ 3 ปี แต่ไม่เกิน 7 ปี

สิ่งสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจก่อนทำธุรกิจแฟรนไชส์คือ



- ผู้ลงทุนต้องสำรวจความต้องการและเงื่อนไขของตัวเองให้ชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นจุดอ่อนจุดแข็ง ความชอบ ข้อจำกัด ฯลฯ เพื่อหารูปแบบแฟรนไชส์ที่เหมาะสมกับตัวเราจริง ๆ

- ศึกษารายละเอียดต้นทุน ค่าธรรมเนียมและระยะเวลาคืนทุนโดยวิเคราะห์ดูว่าค่าธรรมเนียมต่าง ๆ ที่เรียกเก็บนั้นสมเหตุสมผลหรือไม่ เปรียบเทียบผลตอบแทนกับค่าใช้จ่ายให้ดี โดยเฉพาะเรื่องของระยะเวลาคืนทุน ซึ่งควรมีระยะเวลาคืนทุนสอดคล้องกับสัญญาแฟรนไชส์ เพื่อเป็นหลักประกันได้ว่า ผู้ลงทุนจะมีกำไรที่มากขึ้นภายหลังจากระยะเวลาคืนทุน ซึ่งเป็นระยะเวลาเก็บเกี่ยวรายได้ของธุรกิจ

- วิเคราะห์ศักยภาพของแฟรนไชส์ที่จะลงทุน ไม่ว่าจะเป็นตำแหน่งทางการตลาดของแบรนด์ ความแตกต่างในคุณค่าของสินค้าและบริการต้องเหนือคู่แข่ง และมีข้อมูลความสำเร็จที่น่าเชื่อถือให้เห็นอย่างตรงไปตรงมา

- การสนับสนุนและช่วยเหลือจากเจ้าของสิทธิ์ ตรวจสอบให้มั่นใจว่าแฟรนไชส์ซอร์จะพร้อมเคียงข้างช่วยสนับสนุนให้กิจการของเราไปได้ตลอดอายุสัญญา เมื่อธุรกิจเกิดปัญหาจะต้องมีระบบที่ดีสามารถส่งทีมเข้ามาแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างรวดเร็วเพื่อไม่ให้ธุรกิจหยุดชะงัก

- เงินทุนในการดำเนินธุรกิจ หากเรามีเงินทุนของตัวเองก็ไม่จำเป็นต้องหาแหล่งทุนอื่น แต่หากมีเงินทุนไม่เพียงพอ แฟรนไชส์ซอร์มีหน้าที่ช่วยประสานกับธนาคารพันธมิตรในการสนับสนุนสินเชื่อ เพื่อออกใบรับรองให้เราขอสินเชื่อได้ โดยอย่าลืมนำวิเคราะห์ความสามารถในการชำระหนี้ของตัวเองด้วย

สำหรับคนที่เคยทำงานประจำมาทั้งชีวิต เมื่อเริ่มมาทำธุรกิจของตัวเองมักขาดความรู้ในการบริหารจัดการต่าง ๆ เช่น บริหารบัญชี บริหารทรัพยากรบุคคล บริหารการตลาด เป็นต้น ข้อดีที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของการลงทุนในธุรกิจแฟรนไชส์คือ เราไม่ต้องปวดหัวมากนักกับการจัดหาบุคลากร การฝึกอบรม หรือการบริหารบุคลากรในสายงานต่าง ๆ ที่มาทำงานให้เราด้วยตัวเอง เพราะระบบแฟรนไชส์ที่ดีจะช่วยให้เราในขั้นตอนที่น่าเคร่งเครียดเหล่านี้ และหากเราเลือกธุรกิจแฟรนไชส์ที่มีศักยภาพสูง นอกจากจะทำให้โอกาสเงินลงทุนของเราออกเงย สามารถเลี้ยงปากเลี้ยงท้องตัวเองได้แล้ว เรายังได้รับองค์ความรู้ในการทำธุรกิจนั้น ๆ

“ ข้อดีที่สำคัญ อีกอย่างหนึ่งของการลงทุนในธุรกิจแฟรนไชส์คือ เราไม่ต้องปวดหัวมากนักกับการจัดหาบุคลากร การฝึกอบรม หรือการบริหารบุคลากรในสายงานต่างๆ ที่มาทำงานให้เราด้วยตัวเอง ”

จากการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีประโยชน์จากเจ้าของแฟรนไชส์ ช่วยให้เรานำความรู้ในการทำธุรกิจมาต่อยอดในการทำงานหรือในการลงทุนประเภทอื่นๆ ต่อไปได้ หรือถ้าเห็นโอกาสในการเติบโตหรือหาทำเลที่ดีเพิ่มเติมได้ ก็สามารถขยายสาขาเพิ่มได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จได้มากขึ้น

It takes money to start any kind of business, franchises included. Franchising investment options run the gamut from low to high, including start-up costs (franchise fees, equipment, supplies, plus real estate if needed) and reserve capital to keep the business running until it generates positive cash flow. Once you have determined the level of investment that works best for your budget, timing, and goals, start searching for information and making a list of franchises that you are interested in investing in for a thorough review, sorted by investment level to find the right industries, ideas, and locations for your new business.

อ้างอิง :
<https://www.scb.co.th>
<https://www.franchising.com/byinvestment/>
<https://www.franchisefocus.co.th/index.php/what-is-franchise.html>
https://www.gsb.or.th/gsb_govs/gsbfranchise/

Cloud Computing

คลาวด์คอมพิวเตอร์

เรากำลังอยู่ในยุคสมัยของ Cloud Computing ในขณะที่คนมากมายในโลกนี้ยังไม่รู้จักคำว่า Cloud Computing เลยแม้แต่บ่อย หรือบางคนอาจจะเคยได้ยินบ้าง แต่ไม่รู้ว่าเป็นอะไร แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า เราไม่ได้เกี่ยวข้องกับอะไรกับมัน เพราะความจริงแล้วคุณอาจเป็นหนึ่งใน 95% ของผู้คนที่ใช้บริการระบบ Cloud อยู่แล้ว เช่น ธนาคารออนไลน์ หรือเครือข่ายโซเชียล เพียงแต่ไม่รู้ว่ามีสิ่งเหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งของ Cloud Computing เท่านั้นเอง

สำหรับคนที่พอจะรู้จักศัพท์แสงทางเทคโนโลยีหรือไอที เมื่อพูดถึงคำว่า Cloud Computing อาจจะมีแค่บริการพื้นที่ฝากไฟล์บนอินเทอร์เน็ต อย่าง iCloud บน iPhone/iPad หรือ Google Drive บน Android หรือ OneDrive บนมือถือ Windows Phone ซึ่งสิ่งเหล่านี้คือบริการ Cloud Storage อันเป็นบริการ Cloud ประเภทหนึ่ง แต่อันที่จริงแล้วบริการ Cloud Computing มีความหมายกว้างขวางกว่านั้นมาก

Cloud Computing คือบริการที่ครอบคลุมถึงการให้ใช้กำลังประมวลผล หน่วยจัดเก็บข้อมูล และระบบออนไลน์ต่างๆ จากผู้ให้บริการ เพื่อลดความยุ่งยากในการติดตั้ง ดูแลระบบ ช่วยประหยัดเวลา และลดต้นทุนในการสร้างระบบคอมพิวเตอร์และเครือข่ายเอง ซึ่งก็มีทั้งแบบบริการฟรีและแบบเก็บเงิน

คำว่า Cloud Computing อาจทำให้บางคนคิดถึงเมฆบนท้องฟ้า หรือถ้าแปลเป็นไทยตรงตัวก็น่าจะให้ความหมายว่า การประมวลผลบนกลุ่มเมฆ ฟังแล้วชวนให้เคลิ้มฝันอย่างบอกไม่ถูก แต่น่าจะง่ายกว่าถ้าบอกว่า Cloud Computing คือการที่เราใช้ซอฟต์แวร์ ระบบ และทรัพยากรของเครื่องคอมพิวเตอร์ของผู้ให้บริการผ่านอินเทอร์เน็ต โดยสามารถเลือกกำลังการประมวลผล เลือกจำนวนทรัพยากรได้ตามความต้องการในการใช้งาน และให้เราสามารถเข้าถึงข้อมูลบน Cloud จากที่ไหนก็ได้

สิ่งที่ถูกเปรียบว่าเป็นก้อนเมฆ หรือเรียกว่า Cloud ก็คือทรัพยากรของผู้ให้บริการที่มีทั้งฮาร์ดแวร์และซอฟต์แวร์ ซึ่งก็ทำงานบนฮาร์ดแวร์ของผู้ให้บริการเช่นกัน ผู้ใช้บริการ



เพียงแค่เชื่อมต่อเข้าไปใช้ผ่านเน็ตเวิร์กด้วยเว็บเบราว์เซอร์ หรือ Client แอปพลิเคชันบนอุปกรณ์ต่างๆ ของตน เช่น มือถือ แท็บเล็ต โน้ตบุ๊ก หรือ Chromebook เป็นต้น

ในปัจจุบันและในอนาคต ระบบ Cloud Computing จะเข้ามาเป็นส่วนสำคัญในชีวิตของเราอย่างเต็มรูปแบบ เพราะเป็นบริการที่ทำให้เราสามารถลดต้นทุนและลดขั้นตอนในการทำสิ่งต่างๆ ลงได้มหาศาล เนื่องจากเราสามารถใช้หรือเช่าใช้ระบบคอมพิวเตอร์หรือทรัพยากรด้านคอมพิวเตอร์ของผู้ให้บริการเพื่อนำมาใช้ในการทำงาน โดยที่เราไม่จำเป็นต้องลงทุนซื้อฮาร์ดแวร์และซอฟต์แวร์เองทั้งระบบ ไม่ต้องวางระบบเครือข่ายเอง ลดความรับผิดชอบ

ในการดูแลระบบลง เพราะผู้ให้บริการจะเป็นผู้ดูแลให้เอง อีกทั้งตอนอัปเดตระบบยังทำได้ง่ายกว่า ผู้ใช้ทุกคนสามารถเข้าถึงระบบ ข้อมูลต่างๆ ผ่านอินเทอร์เน็ต สามารถจัดการ บริหาร ทรัพยากรของระบบ ผ่านเครือข่าย และมีการแบ่งใช้ทรัพยากรร่วมกันได้ด้วย ทั้งการจ่ายเงินเพื่อเช่าระบบก็สามารถจ่ายตามความต้องการของเรา ใช้เท่าไร จ่ายเท่านั้นได้ หากวันใดความต้องการมีมากขึ้นก็สามารถซื้อเพิ่มเติมเพื่อเพิ่มศักยภาพของระบบ Cloud Computing ได้ โดยที่ไม่ต้องอัปเดตระบบและเครื่องคอมพิวเตอร์ให้วุ่นวาย ดังนั้นธุรกิจขนาดเล็กและขนาดกลาง รวมไปถึงสถาบันการศึกษา จึงหันมาใช้บริการ Cloud Computing ที่ทั้งช่วย

ลดต้นทุนและลดความยุ่งยากทั้งหลายกันมาก คล้ายกับเป็นการเอาต์ซอร์สงานนี้ออกไปเพื่อจะได้โฟกัสกับงานหลักของตนเองจริงๆ

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าบริษัทที่บ้านของคุณต้องการใช้ซอฟต์แวร์ลิขสิทธิ์อย่าง Photoshop ในการทำกราฟิก คุณก็ไม่จำเป็นต้องจ่ายเงินซื้อชุดซอฟต์แวร์นั้นมาใช้ที่บ้านด้วยเงินก้อนใหญ่ ซึ่งคุณยังไม่รู้ว่าใช้ได้มากน้อย คุ่มหรือไม่คุ้ม แต่สามารถเปลี่ยนมาจ่ายค่าบริการ เพื่อเข้าไปใช้งานเฉพาะช่วงเวลาที่คุณต้องการใช้ได้อย่างง่าย ๆ เหมือนกับเวลาที่คุณล็อกอินเข้าไปใช้ Gmail หรือ Facebook นั้นเอง โดยบริการ Cloud Computing ที่คนทั่วไปใช้กันมาก ได้แก่

Software as a Service (SaaS) เป็นการที่ใช้หรือเช่าใช้บริการซอฟต์แวร์หรือแอปพลิเคชันผ่านอินเทอร์เน็ต โดยประมวลผลบนระบบของผู้ให้บริการ ทำให้ไม่ต้องลงทุนในการสร้างระบบคอมพิวเตอร์ ฮาร์ดแวร์ หรือซอฟต์แวร์เอง ไม่ต้องพะวงเรื่องค่าใช้จ่ายในการดูแลระบบ เพราะซอฟต์แวร์จะถูกเรียกใช้งานผ่าน Cloud จากที่ไหนก็ได้ ซึ่งบริการ Software as a Service ที่ใกล้ตัวเรามากที่สุดก็คือ Gmail นั้นเอง นอกจากนี้ก็เช่น Google Docs หรือ Google Apps ที่เป็นรูปแบบของการใช้งานซอฟต์แวร์ผ่านเว็บเบราว์เซอร์ สามารถใช้งานเอกสาร คำนวณ และสร้างพีเรนเทชัน โดยไม่ต้องติดตั้งซอฟต์แวร์บนเครื่องเลย แดมใช้งานบนเครื่องไหนก็ได้ ที่ไหนก็ได้ แชร์งานร่วมกันกับผู้อื่นก็สะดวก

Platform as a Service (PaaS) สำหรับการพัฒนาแอปพลิเคชันนั้น หากเราต้องการ

พัฒนาเว็บแอปพลิเคชันที่ค่อนข้างซับซ้อน ซึ่งรันบนเซิร์ฟเวอร์ หรือโอบายแอปพลิเคชันที่มีการประมวลผลทำงานอยู่บนเซิร์ฟเวอร์ เราก็ต้องตั้งเซิร์ฟเวอร์ เชื่อมต่อระบบเครือข่าย และสร้างสภาพแวดล้อม เพื่อทดสอบและรันซอฟต์แวร์ และแอปพลิเคชัน เช่น ติดตั้งระบบฐานข้อมูล Web server Runtime Software Library Frameworks ต่าง ๆ เป็นต้น จากนั้นก็อาจยังต้องเขียนโค้ดอีกจำนวนมาก แต่ถ้าเราใช้บริการ PaaS ผู้ให้บริการจะเตรียมพื้นฐานต่าง ๆ เหล่านี้ไว้ให้เราต่อยอดได้เลย พื้นฐานทั้งฮาร์ดแวร์ ซอฟต์แวร์ และชุดคำสั่ง ที่ผู้ให้บริการเตรียมไว้ให้เราต่อยอดนี้เรียกว่า Platform ซึ่งก็จะทำให้ลดต้นทุนและเวลาที่ใช้ในการพัฒนาซอฟต์แวร์อย่างมาก ตัวอย่าง เช่น Google App Engine Microsoft Azure ที่หลาย ๆ บริษัทนำมาใช้เพื่อลดต้นทุนและเป็นตัวช่วยในการทำงาน

Infrastructure as a Service (IaaS) เป็นบริการให้ใช้โครงสร้างพื้นฐานทางคอมพิวเตอร์ อย่างหน่วยประมวลผล ระบบจัดเก็บข้อมูล ระบบเครือข่าย ในรูปแบบระบบเสมือน (Virtualization) ข้อดีคือองค์กรไม่ต้องลงทุนสิ่งเหล่านี้เอง ยืดหยุ่นในการปรับเปลี่ยนโครงสร้างระบบไอทีขององค์กร ในทุกรูปแบบ สามารถขยายได้ง่าย ขยายได้ทีละนิดตามการเติบโตขององค์กรก็ได้ และที่สำคัญ ลดความยุ่งยากในการดูแล เพราะหน้าที่ในการดูแลจะอยู่ที่ผู้ให้บริการ ตัวอย่างเช่น บริการ Cloud Storage อย่าง Dropbox ซึ่งให้บริการพื้นที่เก็บข้อมูลนั่นเอง แต่นอกจากนี้ ก็ยังมีบริการให้เช่ากำลังประมวลผล บริการ

ให้เช่าเซิร์ฟเวอร์เสมือน เพื่อใช้ลงและรันแอปพลิเคชันใด ๆ ตามที่เราต้องการไม่ว่าจะเป็นเว็บแอปพลิเคชัน หรือซอฟต์แวร์เฉพาะด้านขององค์กร เป็นต้น ตัวอย่างบริการอื่นๆ ในกลุ่มนี้ ได้แก่ Google Compute Engine Amazon Web Services Microsoft Azure ฯลฯ

คำถามที่ทุกคนข้องใจคือ Cloud Computing นี้ปลอดภัยแค่ไหน คำตอบคือ แม้ว่าจะไม่มีโซลูชันการจับเก็บข้อมูลใดที่ปลอดภัย 100% ในปัจจุบัน แต่ผู้ให้บริการพื้นที่เก็บข้อมูลบน Cloud ก็มีข้อเสนอสถานที่ที่ปลอดภัยและเข้าถึงได้มากขึ้น สำหรับผู้ใช้ในการจัดเก็บข้อมูล โดยระดับความปลอดภัยก็ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขสัญญาในการให้บริการ ซึ่งแน่นอนว่าการใช้ Cloud Computing แบบมีค่าใช้จ่ายก็มีแนวโน้มที่จะต้องได้รับการคุ้มครองความปลอดภัยมากกว่าแบบใช้ฟรี

เรื่องราวของ Cloud Computing แม้จะอธิบายให้เข้าใจง่าย ๆ แล้ว หลายคนก็อาจยังส่ายหน้าบอกว่าเข้าใจยาก และไม่คิดว่าตัวเองจะเกี่ยวกับมันตรงไหน ขอบอกว่า คุณกำลังเข้าใจผิดนิด กว่าคุณจะรู้ว่า Cloud Computing สำคัญกับคุณแค่ไหน ข้อมูลในชีวิตของคุณครึ่งหนึ่งอาจล่องลอยอยู่บนก้อนเมฆเรียบร้อยแล้วก็ได้ เพราะปัจจุบันมีผู้ใช้ Facebook กว่า 1.2 พันล้านคนทั่วโลก ตัวเลขดังกล่าวคิดเป็น 11% ของประชากรโลก และในจำนวนนั้นอาจมีตัวคุณ และครอบครัวของคุณอยู่ด้วย เรื่องนี้จึงไม่ได้เป็นเรื่องไกลตัวเราเลยแม้แต่น้อย

Cloud computing is the delivery of computing services—including servers, storage, databases, networking, software, analytics, and intelligence—over the Internet (“The Cloud”) to offer faster innovation, flexible resources, and economies of scale. You typically pay only for cloud services you use, helping you lower your operating costs, run your infrastructure more efficiently, and scale as your business needs change.

อ้างอิง :
<https://www.it24hrs.com/2015/cloud-computing-and-cloud-definition/>
<https://www.lenovo.com/th>
<https://azure.microsoft.com/en-us/overview/what-is-cloud-computing/>

“ ในปัจจุบันและในอนาคต ระบบ Cloud Computing จะเข้ามาเป็นส่วนสำคัญในชีวิตของเราอย่างเต็มรูปแบบ เพราะเป็นบริการที่ทำให้เราสามารถลดต้นทุนและลดขั้นตอนในการทำสิ่งต่างๆ ลงได้มหาศาล ”



Future Food

อาหารแห่งอนาคต

เรื่องกินเป็นเรื่องใหญ่ของมวลมนุษยชาติ เพราะนอกจากจะเป็นการเติมพลังงานในการดำรงชีวิต การกินยังเป็นปัจจัยสำคัญ สำหรับการมีสุขภาพที่ดีของคุณ อีกทั้งกระบวนการและที่มาในการผลิตอาหารก็เป็นสิ่งที่สร้างผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมของโลกในหลากหลายมิติ ความรู้ความเข้าใจที่มากขึ้นในเรื่องสุขภาพ โภชนาการ เทคโนโลยีการผลิตอาหาร เทคโนโลยีทางการเกษตร ที่เน้นให้ความสำคัญกับการรักษาสิ่งแวดล้อมแบบองค์รวม และการผลิตอาหารที่เสริมสร้างสุขภาพให้กับผู้คน กลายมาเป็นเงื่อนไขสำคัญในการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของอุตสาหกรรมอาหาร บวกกับรูปแบบการใช้ชีวิตของผู้คนที่เปลี่ยนไปจากอดีต วิถีการกินในยุคต่อไปของผู้คนจึงมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนไปในทางที่มุ่งเน้นสุขภาพ มีนวัตกรรมใหม่ๆ ที่เพิ่มประสิทธิภาพในการผลิต เพิ่มคุณภาพของผลผลิต และลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

คำพูดเกี่ยวกับอาหาร หรือประเภทของอาหารที่เราจะได้ยินบ่อย ๆ จนติดหูในยุคนี้ คืออาหารแห่งอนาคต ที่นิยมเรียกทับศัพท์กันว่า Future Food เป็นเทรนด์ในอุตสาหกรรมอาหารที่เกิดขึ้นทั่วโลกตามวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในโลกนี้ที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งผู้บริโภคยุคใหม่จะให้ความสำคัญกับอาหารที่กินได้สะดวก รวดเร็ว ในขณะที่เดียวกันก็ให้ความสำคัญกับสุขภาพ ความปลอดภัย และลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

การที่ Future Food กำลังเป็นเทรนด์อาหารที่มีอิทธิพลต่อโลกในปัจจุบันและอนาคต ทำให้องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนในหลายประเทศ

ทั่วโลกมีความตื่นตัวและสร้างกฎกติกาการค้าร่วมกัน เพื่อเอื้อประโยชน์ให้กับผู้ผลิตประเภทอาหารที่ดีต่อมนุษย์และดีต่อโลก สามารถได้รับสิทธิพิเศษต่างๆ ทางการค้าระหว่างกัน เช่นสามารถนำเข้าส่งออกวัตถุดิบและผลผลิตอาหารกลุ่มนี้ได้โดยได้รับการยกเว้นภาษี เพื่อกระตุ้นให้เกิดการผลิตอาหารประเภทนี้เพิ่มขึ้นทั่วโลก มีการสร้างกฎระเบียบควบคุมมาตรฐานคุณภาพร่วมกันเป็นสากล และสำหรับในประเทศไทย ก็มีความตื่นตัวในเรื่องนี้ไม่แพ้ชาติใดๆ กระทรวงพาณิชย์ของไทยเราได้มีกิจกรรมมากมายเพื่อส่งเสริมให้เกิดการผลิต จำหน่าย และบริโภค

อาหารกลุ่มที่เรียกว่า อาหารแห่งอนาคต หรือ Future Food มากขึ้น โดยประเภทของอาหารแห่งอนาคตจะแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

อาหารเกษตรอินทรีย์ (Organic Food)

อาหารเกษตรอินทรีย์ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากผลิตผลทางการเกษตรที่มีความเป็นธรรมชาติและเป็นกระบวนการผลิตอาหารที่ไม่ใช้สารเคมีใดๆ หรือปลอดภัยจากสารเคมีทั้งสิ้น บนพื้นฐานการศึกษาวิจัยว่า โรคร้ายไข้เจ็บทั้งหลายที่เราเป็นกันอยู่ล้วนมีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารปนเปื้อนสารพิษที่ก่อให้เกิดโรค อาหาร

ที่ปลอดภัยจากสารเคมีจึงน่าจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้คนมีสุขภาพที่ดี ปลอดภัย และกระบวนการผลิตอาหารประเภทนี้จะไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมหรือส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด ดังนั้นเมื่อคนเราออกไปซื้อหาอาหารมากขึ้น ก็จะมีการพิจารณาให้ละเอียดถี่ถ้วนมากขึ้นว่าอาหารนั้นเป็นอาหารอินทรีย์หรือมาจากกระบวนการผลิตที่ปลอดภัยหรือไม่ โดยมีตราหรือฉลากผลิตภัณฑ์ที่ได้รับรองจากหน่วยงานควบคุมระบุให้ทราบ

อาหารเสริมเชิงฟังก์ชัน (Functional Food)

บางคนเรียกว่าอาหารฟังก์ชัน เป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถให้คุณค่าอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย เช่น ปรับปรุงระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายชะลอการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆ หรืออาจจะบอกว่าอาหารกลุ่มนี้เป็นอาหารที่กินเพื่อเสริมและส่งผลดีต่อสุขภาพของคนกิน เรียกได้ว่าเป็นอาหารที่มีสารอาหารหรือส่วนประกอบในอาหารทำหน้าที่พิเศษกว่าการให้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายทั่วไป ซึ่งจะต่างจากพวกวิตามินอาหารเสริมตรงที่ Functional Food จะไม่อยู่ในรูปแบบแคปซูล เม็ดยา หรือวิตามิน แต่หน้าตาเหมือนอาหารทั่วไปที่เรากิน ยกตัวอย่างเช่น โยเกิร์ต สิ่งที่ทำให้โยเกิร์ตถือเป็น Functional Food ต่างจากโยเกิร์ตเดิมๆ ทั่วไปคือมีการเติมโพรไบโอติกส์ที่เป็นจุลินทรีย์เพื่อสุขภาพเสริมลงไปนั่นเอง ซึ่งจะเห็นได้ว่าตามซูเปอร์มาร์เก็ตหรือร้านสะดวกซื้อเริ่มมีการจำหน่ายผลิตภัณฑ์เหล่านี้มากขึ้น



อาหารทางการแพทย์ (Medical Food)

อาหารทางการแพทย์ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่ใช่ยาหรืออาหารเสริม เป็นอาหารที่ออกแบบมาเพื่อใช้บำบัดรักษาผู้ป่วยเฉพาะโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น เนื่องจากผู้ป่วยจะต้องระมัดระวังในเรื่องอาหารมากเป็นพิเศษ หรือผู้ที่ไม่สามารถกินอาหารปกติได้ ให้กินหรือดื่มแทนอาหารหลัก หรือเสริมบางมื้อหรือเป็นอาหารทางสายยาง อาทิ เจลลี่โภชนา อาหารพระราชทาน จากระชากาลที่ 9 เพื่อผู้ป่วยโรคเมเร็งช่องปาก

เมื่อพูดถึงอาหารทางการแพทย์นี้ คนหนุ่มสาวฟังแล้วอาจจะเหมือนเป็นเรื่องไกลตัว แต่อย่าลืมว่า สังคมไทยเรากำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งสิ่งที่จะตามมาคือวัยที่เพิ่มขึ้นของผู้คนทั้งหลายคือความเจ็บป่วยและความเสื่อมของร่างกายอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง ทุกคนต้องแก่ และวันหนึ่งอาหารทางการแพทย์ที่เราไม่เคยนึกฝันว่าชีวิตนี้จะต้องกิน อาจกลายเป็นอาหารมื้อประจำของพวกเขา นั่นจึงเป็นเหตุผลที่เราควรส่งเสริมหรือให้กำลังใจคนที่พัฒนาอาหารกลุ่มนี้ออกมาให้มีคุณภาพดีหรือน่ากิน เพราะเราอาจเป็นลูกค้ากลุ่มหลักก็ได้ ใครจะไปรู้

อาหารที่ผลิตขึ้นมาใหม่ทางนวัตกรรม (Novel Food)

อาหารกลุ่มนี้หมายถึงอาหารรูปแบบใหม่ที่มีความเป็นนวัตกรรมสูงมาก ซึ่งทางแถบยุโรปจะให้คำจำกัดความว่าเป็นอาหารพวกที่เพิ่งขั้นตอนการผลิตแบบใหม่ ไม่เคยมีการผลิตมาก่อน หรือเป็นอาหารที่ได้จากพืชหรือสัตว์ที่ไม่ได้ใช้เทคนิคการผลิตแบบดั้งเดิม หรือเป็นอาหารที่มีการปรับแต่งโดยกระบวนการผลิตแบบใหม่ เช่น การใช้นาโนเทคโนโลยี หรือพวก Nano Food ก็เข้าข่ายนี้เช่นกัน อย่างพวกน้ำพริกกะปิผง รวมถึงแหล่งอาหารใหม่ คือ แมลง สาหร่าย และยีสต์

เมืองไทยเราเป็นอยู่ชิวๆ มีอาหารการกินหลากหลาย ในฐานะผู้บริโภคที่ยังสนุกกับชีวิตสนุกกับรสชาติ เราอาจไม่ได้ใส่ใจเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพหรืออาหารเพื่อโลกมากนักในขณะนี้ แต่หากลองเปิดใจ เปิดสมองรับรู้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับอาหารที่จะช่วยทั้งทำให้เรามีสุขภาพที่ดีขึ้นและช่วยโลกให้ดีขึ้นในภาพรวม Future Food ก็อาจเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการกินที่น่าสนใจไม่น้อย



Future Food เป็นนวัตกรรมอาหารที่เกิดขึ้นทั่วโลกตามวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในโลกนี้ที่เปลี่ยนแปลงไป



Altering diets is increasingly acknowledged as an important solution to feed the world's growing population within the planetary boundaries. The main focus for a planet-friendly diet has been on eating more plant-source foods, and eating no or less animal-source foods, while the potential of future foods, such as insects, seaweed or cultured meat has been underexplored. The complete array of essential nutrients in the mixture of future foods makes them good-quality alternatives for current animal-source foods compared to plant-source foods. Moreover, future foods are land-efficient alternatives for animal-source foods, and if produced with renewable energy, they also offer greenhouse gas benefits. Further research on nutrient bioavailability and digestibility, food safety, production costs and consumer acceptance will determine their role as main food sources in future diets.

อ้างอิง :
กรมเจรจาการค้าระหว่างประเทศ : สอธุรกิจการค้าเสรี
อาหารแห่งอนาคต ทรานด์สำหรับผู้บริโภคยุคใหม่
https://www.facebook.com/TradeNegotiations/photos/10166685559675553/?locale=ne_NP&_rd
<https://www.bangkokbanksme.com/en/future-food>
<https://www.nature.com>



SUPALAI TUSCANY

VALLEY

EUROPEAN ARTISTRY AMIDST HILLSCAPE SCENERY

สะท้อนศิลปะแบบยุโรป โอบกอดด้วยทัศนียภาพแห่งขุนเขา

New Project



เริ่ม 4.99-16 ล้าน*

The most aesthetic luxurious living in the romantic Tuscany atmosphere.

สุนทรีย์แห่งการใช้ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติ บรรยากาศที่สคานีที่รายรอบด้วยทิวเขา



ครั้งแรกในเชียงใหม่กับอาณาจักรส่วนตัวที่ยิ่งใหญ่ไม่เหมือนใคร
บ้านดีไซน์ใหม่ ที่ได้แรงบันดาลใจจากสถาปัตยกรรมสไตล์ทัสคานี



[Supalai Society](#)
[Supalai Society](#)
[@supalai](#)
[Supalai_Society](#)
[Supalai](#)

SUPALAI

• จำนวนการออกใบและต่อสัญญาโดย ดร.ประวิทย์ ชัยเกียรติธรรม ส.ก.บ.(เกียรติคุณ) ภาควิชา, M.Arch.(Hons)(Housing) U. of Illinois และ วิทยาลัยธุรกิจมหาวิทยาลัยเคทีจี สาขามหากรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • ฝ่ายจัดโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) 1011 อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 • ปริมาณกรรมการบริหาร ดร.ประวิทย์ ชัยเกียรติธรรม 2,145.69 ล้านบาท (ชำระแล้ว 2,143.07 ล้านบาท) • โครงการ ศุภาลัย ศึกษาลัย ถนนวิภาวดี-ปทุมธานี กิโลเมตรที่ ๑๒-๑๓ ตำบลปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10110 • โครงการสวนพฤกษศาสตร์และศูนย์การเรียนรู้ สยามการศึกษาลัย จำกัด (มหาชน) • โครงการสนามกีฬาฟอรัมธรรมศาสตร์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระเงินครบถ้วนตามสัญญา • อัตราค่าธรรมเนียม และรูปแบบใบรายการในเอกสารฉบับนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า โปรดดูรายละเอียดที่โครงการ

©1720

www.supalai.com

Thai Sacred Objects

วัตถุมงคลของไทย

วัตถุมงคล คือสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นตามความเชื่อ เพื่อให้เป็นสิริมงคล เกิดความเจริญต่อตนเองและครอบครัว ซึ่งแต่ละวัฒนธรรมในโลกไม่ว่าจะเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมากเพียงใด ก็ยังมีความผูกพันกับเรื่องราวความเชื่อและสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหนือธรรมชาติอย่างเหนียวแน่น ยกตัวอย่างเช่น กรณีที่นักบินอวกาศและเหล่าผู้ปฏิบัติภารกิจของนาซาจะพากันเคี้ยวถั่วลิสงนำโชคขณะที่ปฏิบัติภารกิจส่งยานอวกาศไปนอกโลก ก็เป็นหนึ่งในกิจกรรมที่บ่งบอกถึงความเชื่อในสิ่งที่อยู่นอกเหนือหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างขวัญกำลังใจ แม้ตัวที่กินจะไม่ถือเป็นวัตถุมงคลก็ตาม

เรื่องราวของวัตถุมงคลในประเทศไทยเกิดขึ้นตั้งแต่สมัยโบราณ ยามที่เกิดศึกสงครามหรือเมื่อเกิดเรื่องทุกข์ร้อนคับขัน เจ็บไข้ได้ป่วยจะมีพิธีเคารพสักการะขอพรจากครูบาอาจารย์ พระสงฆ์หรือบุคคลที่นับถือ เป็นการสร้างขวัญกำลังใจ โดยบุคคลผู้เป็นที่พึ่งทางใจของผู้คนก็จะมอบของที่ระลึกให้พกติดตัวไว้ ทำให้ผู้ที่ได้รับความเชื่อมั่น และยอมรับนับถือต่อเนื่องกันมาเมื่อบ้านเมืองเปลี่ยนแปลงมีความเจริญขึ้น วัตถุมงคลได้พัฒนาขึ้นตามลำดับ เกิดเป็นลัทธิยันต์ เหรียญ รูปเคารพต่างๆ ฯลฯ แต่วัตถุประสงค์โดยส่วนใหญ่ก็ยังคงเดิม คือสร้างกำลังใจ และนำพาสิ่งดีงามมาสู่ชีวิตของผู้ที่ครอบครองบูชาวัตถุเหล่านั้น

ประเภทของวัตถุมงคล มีทั้งที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ เช่น เหล็กไหล เขากวางคุด เขี้ยวเลื่อม ฯลฯ แต่ที่แพร่หลายกันส่วนมากจะเป็นวัตถุมงคลที่มนุษย์สร้างขึ้น โดยแบ่งออกตามวัตถุประสงค์ในการสร้างเป็น 4 ประเภท ได้แก่

- วัตถุมงคลประเภทเนื้อดิน สร้างจากดินเหนียวผสมกับมวลสารต่างๆ เช่น พระพิมพ์ พระเครื่อง เป็นต้น



- วัตถุมงคลประเภทเนื้อผง สร้างจากผงปูนเปลือกหอยและผงพุทธคุณ
- วัตถุมงคลประเภทเนื้อหิน สร้างจากมวลสารที่เป็นส่วนผสมของดีบุก ตะกั่ว โลหะธาตุต่างๆ ได้แก่ ชินเงิน ชินตะกั่ว นวโลหะ ทองคำสำริด เงิน นาค ทองแดง ฯลฯ
- วัตถุมงคลประเภทเขี้ยวกระดูกไม้ เช่น หมากทุย ลูกประคำ เป็นต้น

นอกจากนี้ วัตถุมงคลของขลังยังมีการแบ่งตามประเภทการใช้ วัสดุ รูปแบบลักษณะและระดับชั้น เช่น

- เครื่องคาด ได้แก่ เครื่องรางที่ใช้คาดศีรษะ คาดเอว คาดแขน ฯลฯ
- เครื่องสวม ได้แก่ เครื่องรางที่ใช้สวมคอ สวมศีรษะ สวมแขน สวมนิ้ว ฯลฯ

- เครื่องฝัง ได้แก่ เครื่องรางที่ใช้ฝังลงในเนื้อหนัง เช่น เข็มทอง ตะกรุดทอง ตะกรุดสาธิตา การฝังเหล็กไหล เป็นต้น
- เครื่องอม ได้แก่ เครื่องรางที่ใช้อมไว้ในปาก เช่น ลูกอม ตะกรุดลูกอม เป็นต้น และยังสามารถแบ่งได้ตามตามรูปลักษณะและเพศ เช่น

- ผู้ชาย ได้แก่ รักษุม กุมารทอง ฤๅษี พ่อเฒ่า ชูชก ปลัดขิก ฯลฯ
- ผู้หญิง ได้แก่ นางกวัก แม่ศรีเรือน แม่ซื้อ ฯลฯ
- พระโพธิสัตว์ ได้แก่ เสือ ช้าง วัว เต่า ฯลฯ

รวมถึงมีการจัดประเภทตามระดับชั้น ได้แก่

- เครื่องรางชั้นสูง ได้แก่ เครื่องรางที่ใช้ส่วนสูงของร่างกายนับแต่ศีรษะลงมาถึงบั้นเอวสำเร็จด้วยพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ
- เครื่องรางชั้นต่ำ ได้แก่ เครื่องรางที่เป็นมนตร์ดำไม่ได้สำเร็จด้วยของสูง เช่น ปลัดขิก อีเปื้อหรือแม่เปื้อ
- เครื่องรางที่ใช้แขวน ได้แก่ ธงรูปนกกกระบอกใส่ยันต์ ฯลฯ

จากการแบ่งประเภทของวัตถุมงคลตามที่ยกตัวอย่างมาข้างต้น บ่งบอกให้เราเห็นว่า การจะครอบครองหรือนำวัตถุมงคลขึ้นไคมาบูชาขึ้น ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจและพิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม ไม่เช่นนั้นสิ่งที่จะเป็นสิ่งมงคลอาจกลายเป็นอัปมงคลหรือนำโชคร้ายมาสู่ผู้ครอบครองได้ โดยวัตถุมงคลที่นิยมของคนไทย ได้แก่

พระเครื่อง สร้างขึ้นตามคติพุทธศาสนา เป็นพระพุทธรูป รูปของพระภิกษุทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่หรือล่วงลับไปแล้วที่เคารพนับถือ โดยทั่วไปมีขนาดเล็กพกติดตัวได้ อาจสร้างเป็นพระพิมพ์ พระพิมพ์ดินเผา หรือทำด้วยโลหะและโลหะผสมหล่อด้วยกรรมวิธีแบบโบราณ นอกจากนี้ ยังรวมถึงเหรียญพระเครื่องโลหะที่ทำขึ้นตามกรรมวิธีสมัยใหม่ เรียกกันว่า เหรียญปั๊ม เชื่อกันว่าพระเครื่องจะช่วยคุ้มครองป้องกันอันตราย ช่วยให้เจริญในหน้าที่การงาน

นางกวัก มีรูปลักษณะเป็นสตรีไทยสมัยโบราณ ผมหยาวประป่า ห่มผ้าสไบเฉียง นุ่งผ้ายกดอก ประกอบด้วยพารุติ ทองกร สร้อยสังวาล นุ่งพับเปียอยู่บนแท่นทอง หัตถ์ซ้ายยกงอขึ้นในลักษณะท่ากวักมือ หัตถ์ซ้ายส่วนมากจะถือถุงเงิน และจารึกอักษรขอม คนไทยเชื่อว่านางกวักให้โชคลาภทางการค้าขาย เรียกลูกค้าเข้าร้าน เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์สำหรับพ่อค้าแม่ค้า



ผ้ายันต์ มีขนาดเท่ากับผ้าเช็ดหน้าหรืออาจใหญ่กว่าเล็กน้อย ทำด้วยผ้าฝ้าย ผ้าลินิน มีสีชาวลีแฉ่ง และสีเหลือง สร้างโดยพระเกจิอาจารย์ผู้มีอาคมเข้มขลัง บนผ้ายันต์มีลวดลายและเขียนเป็นอักษรคาถาตามแบบของอาจารย์แต่ละท่าน ไม่ซ้ำกัน คุณสมบัติ ด้านคงกะพัน เมตตามหานิยม มหาเสน่ห์ ปัจจุบันพัฒนามาเป็นการพิมพ์ลายแทนการเขียนด้วยมือ และทำเป็นเล็อกก็อกด้วย

ปลาทะเพียน เป็นเครื่องหมายแสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ของคนไทย สมัยโบราณนิยมเอาใบลานมาสานขัดกันเป็นปลาทะเพียนจำลองหลายขนาด แล้วจับผูกกันเข้าเป็นพวง ใช้เป็นเครื่องแขวนเหนือเปลนอนของเด็กอ่อน เพื่อให้เป็นสิ่งมงคลแก่เด็ก ปลาทะเพียนยังได้ทำขึ้นเป็นเครื่องรางในทางเมตตามหานิยม โดยเฉพาะเป็นมงคลในการค้าขาย ใช้แขวนตามหน้าประตูหน้าร้านค้า หน้าร้านค้า เพื่อให้ค้าขายดี

ผู้ที่นับถือครอบครองหรือบูชาวัตถุมงคลจำนวนมากน้อยที่เชื่อมโยงเรื่องของวัตถุมงคลกับความเชื่อทางพุทธศาสนา ซึ่งตามความเป็นจริงแล้ว การบูชาวัตถุมงคลหรือการนับถือไสยศาสตร์นั้น เป็นสิ่งที่เรียกว่า อวิชา เพราะศาสนาพุทธนั้น มุ่งเน้นในการสร้างความดีตนรู้ ไม่ยึดติด หรือเชื่อในสิ่งที่ไม่เป็นเหตุเป็นผล การบูชาวัตถุมงคลจึงไม่มีอยู่ในคำสอนของพุทธศาสนา แต่สิ่งเหล่านี้ได้ถูกยึดถือให้ความเคารพสำหรับผู้ที่เรียกตัวเองว่าชาวพุทธ ที่มีความเชื่อส่วนบุคคล ในฐานะที่เป็นเครื่องเตือนใจหรือยึดเหนี่ยวจิตใจให้ปฏิบัติคุณความดี ละเว้นความชั่ว รักษาศีล เพื่อจะได้เกิดสิริมงคลกับผู้ครอบครอง ซึ่งผู้ที่บูชาวัตถุมงคลเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติดีงาม และสร้างขวัญกำลังใจจึงไม่ถือเป็นความผิดอะไร トラบได้ที่คนยังเดือดร้อนไม่มั่นคง และวิทยาศาสตร์หาคำตอบไม่ได้ วัตถุมงคลคงอยู่คู่กับสังคมไทยไปอีกนาน



เท่านั้น อีกทั้งวัตถุมงคลจำนวนมากน้อยยังเป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมของแต่ละสังคมที่สืบต่อกันมา จัดว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่ง

Sacred objects are things that occur naturally or man-made according to beliefs to bring prosperity and prosperity to oneself and family. Each culture in the world, no matter how advanced the technology is. There is still a strong connection with the story of belief and sacred things. Thai sacred objects have their origins in ancient times. In times of war, suffering, and sickness, people have ceremonies to pay homage to monks or their respected people to boost morale. Respected people give things sacred to people to promote their confidence in doing things.

อ้างอิง :
<https://rayaproductsgroup.com/>
 พระเครื่อง พระ-sss : วารสารวงธุรกิจวิภา ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 (กุมภาพันธ์-ธันวาคม 2562) ผู้เขียน :ชายะ มัทนพานาร <http://www.madchima.org/forum/index.php?topic=7739.0:wap2>
<https://www.sanook.com/horoscope/2277/>
<https://www.lengajewelry.co.th/>
 เครดิตรูปภาพ: <https://chulalongkornhospital.go.th/hcmh/en/the-sacred-objects/>

Coral Bleaching

ปะการังฟอกขาว

การก่อกำเนิดน้ำดูปะการังเป็นความใฝ่ฝันของผู้คนมากมาย แต่น้อยคนที่จะตระหนักถึงปัญหาใหญ่ที่ทุกวันนี้แนวปะการังทั่วโลกต้องเผชิญกับวิกฤตสภาวะฟอกขาว ซึ่งนับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ปัญหาปะการังฟอกขาวคือ ภาวะที่ปะการังมีสีซีดจางลงจนมองเห็นเป็นสีขาว เพราะเมื่อมันสูญเสียสาหร่ายที่มีชื่อว่า ซูแซนเทลลี (Zooxanthellae) คือ สาหร่ายขนาดเล็กที่อาศัยอยู่ในเนื้อเยื่อของปะการัง ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับปะการังแบบพึ่งพาอาศัยกัน สาหร่ายจะทำหน้าที่ในการสังเคราะห์แสงเพื่อสร้างอาหาร ช่วยเร่งกระบวนการสร้างหินปูน รวมถึงสร้างสีสันทให้ปะการัง ส่วนปะการังจะให้ที่อยู่อาศัยกับสาหร่าย เมื่อสภาพแวดล้อมในทะเลเกิดการเปลี่ยนแปลง มีสภาวะไม่เหมาะสม เช่น อุณหภูมิของน้ำทะเลเพิ่มสูงขึ้น ความเค็มของน้ำทะเลลดลง ตะกอนที่ถูกน้ำพัดไหลพัดพามาอีกฝั่ง แม้แต่มลพิษที่เกิดจากการใช้ประโยชน์ทางทะเล สาหร่ายซูแซนเทลลีก็จะออกจากปะการังเพื่อความอยู่รอด ส่งผลให้ปะการังอ่อนแอและตายลงในที่สุด

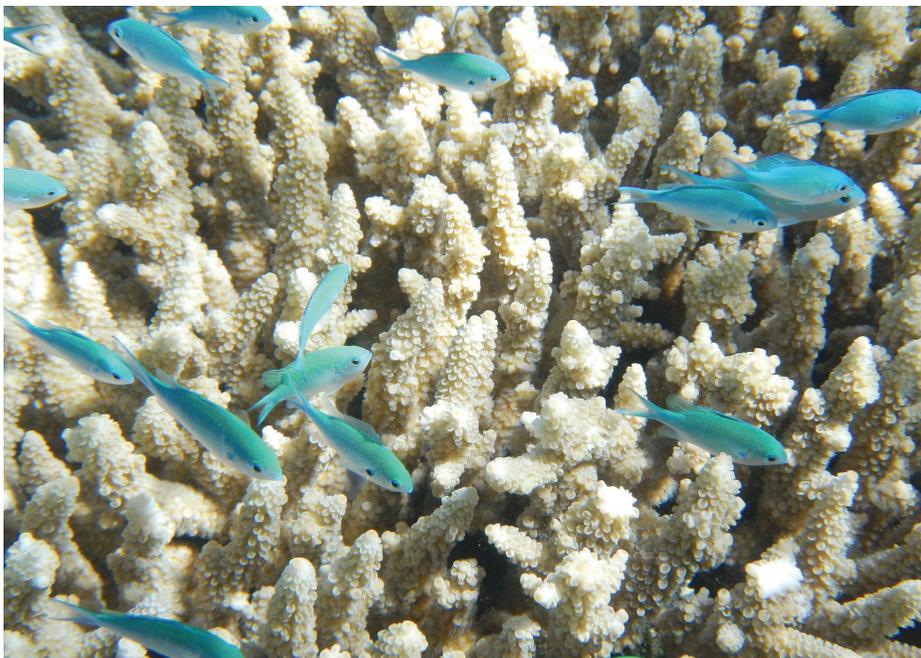
ปะการังฟอกขาวถูกพบในมหาสมุทรแปซิฟิกเป็นครั้งแรก และในปี 2527 เกิดปะการังฟอกขาวขึ้นในมหาสมุทรทั่วโลก ประเทศไทยพบปะการังฟอกขาวในปี 2534 และปี 2541 พบปะการังตายร้อยละ 80-90 ที่จังหวัดจันทบุรี แต่ในปี 2553 เกิดปะการังฟอกขาวรุนแรงมากที่สุดในประเทศไทย

นักวิทยาศาสตร์ตั้งข้อสังเกตว่า ใน 20 ปีที่ผ่านมาอาจเป็นผลกระทบจากปรากฏการณ์เอลนีโญที่ทำให้อุณหภูมิสูงขึ้น และลานีญาที่

ก่อให้เกิดพายุฝน น้ำจืดจึงไหลลงสู่ทะเลมากขึ้น และโลกเรามีอุณหภูมิสูงขึ้นเนื่องจากภาวะโลกร้อน ทำให้ปะการังเกิดการฟอกขาวมากขึ้น สายพันธุ์ปะการังจำนวนมากอาจล้มตายและสูญพันธุ์ในที่สุด ซึ่งมีผลกระทบต่อระบบนิเวศในมหาสมุทร เพราะจะสูญเสียแนวปะการังที่สมบูรณ์ไป ที่สำคัญสิ่งมีชีวิตซึ่งอยู่ใต้ท้องทะเลพวกที่ใช้แนวปะการังเป็นที่อยู่อาศัยและใช้เป็นแหล่งอาหารจะตายลง คลื่นจะแรงขึ้นชายฝั่งจะถูกกัดเซาะ ไม่ใช่เฉพาะสัตว์ที่เดือดร้อน

มนุษย์จะขาดแหล่งอาหาร ขาดรายได้จากการทำประมงและการท่องเที่ยว

แม้จะเป็นปัญหาในระดับปรากฏการณ์โลก แต่เราสามารถร่วมมือกันได้ด้วยการลดการสร้างมลภาวะสู่สิ่งแวดล้อม หันมาใช้พลังงานหมุนเวียนที่สะอาด ลดการผลิตคาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งจะช่วยชะลอภาวะโลกร้อนเป็นอีกทางเลือกที่จะรักษาแนวปะการังให้อยู่กับเราได้นานที่สุด แต่หากปล่อยให้สถานการณ์เหล่านี้ดำเนินต่อไปโดยไม่มีการแก้ไขเปลี่ยนแปลงใดๆ ใต้ท้องมหาสมุทรที่เคยสวยงามด้วยสีสันของปะการัง แนวปะการังที่อุดมสมบูรณ์คงไม่มีให้เราได้เห็นอีกต่อไป



Coral bleaching happens when corals lose their vibrant colors and turn white. Coral are bright and colorful because of microscopic algae called zooxanthellae. When the ocean environment changes the coral stresses out and expels the algae. As the algae leaves, the coral fades until it looks like it's been bleached. If the temperature stays high, the coral won't let the algae back, and the coral will die. The leading cause of coral bleaching is climate change.

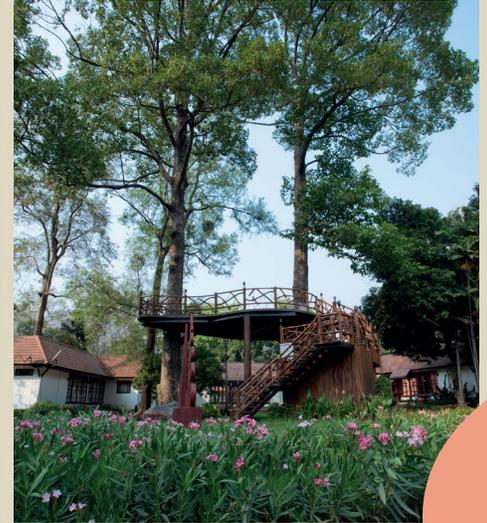
อ้างอิง :

<https://ngthai.com/science/26012/coral-bleaching/>
<https://www.worldwildlife.org/pages/everything-you-need-to-know-about-coral-bleaching-and-how-we-can-stop-it>



SUPALAI PASAK RESORT HOTEL & SPA

“ที่สุดของ รีสอร์ทสีเขียวแค่....สระบุรี”



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 @supalaipasakresort

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข
• เมื่อชำระค่าห้องพัก พร้อมอาหารเช้า ทุก 1,000 บาท
รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารเสริมเครื่องดื่ม
ตั้งแต่วันที่ - 23 ธ.ค. 65 เท่านั้น
(กรุณาสั่งในส่วนนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในกรณีเข้าพัก)
ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

Snake's Invasion

งูเข้าบ้าน



เพื่อนบ้านเตือนว่า เข้าบ้านผิดที่ไร ต้องระวังสัตว์เลื้อยคลานให้ดี โดยเฉพาะงูที่ชอบเลื้อยเข้าบ้าน กว่าที่จะตามจับได้ เล่นเอาเหนื่อยไม่น้อย เราเป็นผู้หญิงตัวคนเดียวก็แอบสยองค่ะ เพราะบ้านมีต้นไม้เยอะ ควรหาวิธีป้องกันอย่างไรเพื่อให้งูเข้าบ้าน

นอกเหนือจากปัญหาไร้ขี้มที่มากพร้อมกับหน้าฝนแล้ว อีกหนึ่งปัญหาที่หลายบ้านอาจเจอคือ สัตว์ที่ไม่ได้รับเชิญอย่างงูที่ละครับ ไม่ว่าจะเป็นประเภทมีพิษหรือไม่มีพิษ ดังนั้นก่อนจะมึงโผล่มาเยือนถึงในบ้าน ลองมาดูวิธีป้องกันไว้แต่เนิ่น ๆ กัน

กำจัดขยะเพื่อไล่หนูซึ่งเป็นแหล่งอาหารของงู สาเหตุหลักที่งูเข้ามาอยู่ในพื้นที่รอบบ้านและสวนก็เพราะมาหาอาหาร ก็คือหนู ซึ่งหนูมักจะอยู่อาศัยในที่สกปรกหรือกร้าง ดังนั้นหากกำจัดขยะและเศษอาหารอย่างดี โดยการคัดแยกขยะและทิ้งให้เป็นที่เป็นทาง ปิดปากถุงขยะและมัดให้มิดชิดก็ช่วยลดปริมาณหนูลงได้ ส่งผลให้งูไม่เข้ามาอาศัยในบ้านของเราเช่นกัน

หมั่นดูแลสวน งูเป็นสัตว์ที่มักใช้ใบไม้และเศษดินมาทำรัง อุณหภูมิที่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัยประมาณ 30 องศาเซลเซียส และความชื้นสูง 95% สามารถออกไล่เหยื่อได้ทั้งตอนกลางวันที่มีแสงแดดไม่ร้อนจัดมากนัก และตอนพลบค่ำ ถ้าเราหมั่นตัดแต่งสวนให้แสงแดดสามารถส่องถึงพื้นได้ในช่วงกลางวัน และตัดแต่งหญ้ารวมถึงพุ่มไม้ให้เป็นระเบียบเสมอ ตามบ่อน้ำที่มีปลาลากอัยชุกชุมก็ตัดแต่งต้นไม้ซึ่งอยู่รอบ ๆ บ่อเพื่อไม่ให้เป็นที่ซ่อนตัวของงู



ใช้งานพื้นที่สวนทุกส่วนเต็มที่ โดยพื้นฐานแล้วงูจะกลัวคนมากที่สุด เพราะสัมผัสในรูปแบบของเสียงและการสั่นสะเทือนมือที่พิพลตองมาก ดังนั้นจึงควรกำจัดมดอับ เช่น โพรงใต้บ้าน แปลงต้นไม้ สวนกระถางที่ไม่เป็นระเบียบ หรือมุมที่ไม่ได้ใช้งานบ่อย ๆ โดยอาจเพิ่มกิจกรรมและการใช้งานมุมเหล่านั้นอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการเลี้ยงสุนัขขนาดใหญ่หรือห่านบริเวณนอกบ้าน ก็มีผลช่วยส่งเสียงดังรบกวน ทำให้งูอยู่อาศัยไม่ได้

ใช้ผงกำมะถัน น้ำมันก๊าด หรือน้ำมันเครื่อง ให้โรยบริเวณรอบรั้วบ้าน ประตูทางเข้า ท่อระบายน้ำ สารเคมีพวกนี้จะส่งกลิ่นฉุนรบกวนงู ช่วยสกัดกั้นไม่ให้งูเลื้อยเข้ามาในบริเวณนั้น

ราดน้ำหรือกดชักโครก ก่อนทำธุระในห้องน้ำทุกครั้ง หมั่นตรวจดูว่ามีสิ่งผิดปกติอยู่บริเวณโถส้วมก่อนใช้งานหรือไม่ หากพบว่ามึงอยู่ในห้องน้ำ ห้ามจับด้วยตัวเองเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายกับตัวเราได้ งูบางชนิดมีพิษรุนแรงอาจทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตได้เลยทีเดียว ดังนั้นควรรีบหาคนมาช่วยหรือโทร. แจ้งกู้ภัยทันทีที่เบอร์ 199

Preventing snakes from coming into your home starts with getting rid of the snake's food, that is, rats keeping the house clean, especially by not leaving any litter or food scraps that attract rodents. Pruning the garden to allow sunlight to reach the ground during the day and keeping the grass and bushes neatly trimmed can help prevent snakes from nesting in our gardens. Keep every nook and cranny of your home tidy by eliminating tight corners and keeping a watchdog around the house to help prevent snakes. Placing a pungent chemical in the corner where snakes are expected to slither in will also help prevent snake invasion.

Air Conditioner Cleaning

ล้างแอร์



คุณกรรยาบอกว่าแอร์เริ่มมีกลิ่นเหม็นอับ ฟอนบ้านอย่างเราบิหรือจะนิ่งเฉย เลยต้องหาวิธีล้างแอร์โดยด่วน แต่ผมอยากทำเองครับ ไม่อยากเสียเงินจ้างช่างมาล้างทำความสะอาด ควรต้องเริ่มจากตรงไหนก่อนครับช่างยืม

ยินดีต้อนรับสู่ชมรมพอบ้าน DIY นะครับ สำหรับการล้างแอร์บ้านด้วยตัวเองนั้น ใครได้ยืมก็เป็นหน้าหนึ่งแล้ว เพราะเป็นงานที่ต้องอาศัยความละเอียดและความระมัดระวังเป็นพิเศษ รวมไปถึงวิธีล้างแอร์ ที่หากใครไม่รู้จักชิ้นส่วนของแอร์ว่าตรงไหนเป็นอะไรก็อาจจะเกิดความสับสนได้ แต่ถ้าตั้งใจจะทำเองให้ได้จริงๆ ก็สามารถทำได้ไม่ยากอย่างที่คิด

ล้างด้วยแปรงทำความสะอาด เป็นวิธีล้างแอร์ที่ค่อนข้างสะดวก ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายได้มากกว่าการล้างแอร์ด้วยวิธีอื่นๆ และยังเหมาะกับการติดตั้งแอร์อยู่ในตำแหน่งที่ไม่สะดวกต่อการล้างแอร์ด้วยน้ำ โดยการเลือกใช้แปรงทำความสะอาดนั้น แนะนำให้ใช้แปรงที่มีขนอ่อนนุ่มหรืออาจจะเป็นแปรงสีฟัน

เริ่มจากหาผ้าคลุมเฟอร์นิเจอร์และของใช้ใกล้ๆ เพื่อป้องกันฝุ่น จากนั้นเปิดหน้ากากแอร์ออก ใช้แปรงที่เตรียมไว้ไล่อัดทำความสะอาดตามแนวแผงอะลูมิเนียมเบาๆ เสร็จแล้วสอดมือเข้าไปปิดทำความสะอาดบริเวณพัดลมกรงกระรอกด้านใน แล้วจึงปิดทำความสะอาดแผงคอยล์ร้อนคอมเพรสเซอร์ด้านนอก สุดท้ายใช้พัดลมเป่าเพื่อเอาเศษฝุ่นละอองตรงจุดที่ต้องการทำความสะอาดหลุดออกไปจนหมด

วิธีล้างแอร์ ด้วยการล้างน้ำ เป็นวิธีล้างแอร์ที่ต้องอาศัยความละเอียดเพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายทั้งต่อตัวแอร์และบริเวณรอบๆ สิ่งที่ต้องเตรียมคือ กระบอกฉีดน้ำ หรือเครื่องฉีดน้ำแรงดันสูงก็สามารถนำมาใช้ได้เช่นกัน

เริ่มจากการนำถุงพลาสติกใบใหญ่ที่ไม่มีรอยฉีกขาดมาคลุมรองใต้ตัวเครื่อง จากนั้นฉีดน้ำด้วยกระบอกฉีดน้ำ โดยค่อยๆ ฉีดพรมน้ำไปตามแผงอะลูมิเนียมและบริเวณพัดลมกรงกระรอกให้ชุ่ม ทั้งไว้ 10-15 นาทีโดยประมาณ แต่หากอยากให้คราบสกปรกหลุดง่ายขึ้นก็ให้ผสมน้ำยาล้างจานเมื่อครบกำหนดเวลา ใช้น้ำสะอาดฉีดล้างจนคราบสกปรกหลุดออกมา ทั้งไว้ให้น้ำค่อยๆ ระบายออกจนเริ่มหมดแล้วจึงใช้ลมเป่าทุกส่วนจนแห้งสนิท

จากนั้นค่อยจัดการทำความสะอาดแผงคอยล์ร้อนกับใบพัดคอมเพรสเซอร์ด้วยวิธีการเดียวกัน

ข้อควรระวังขณะทำความสะอาด คือ ตัวมอเตอร์ของใบพัดคอมเพรสเซอร์ต้องไม่มีรูระบายอากาศให้น้ำเข้าได้ เพราะหากมอเตอร์โดนน้ำก็อาจทำให้อุปกรณ์เสียหาย

วิธีล้างแอร์ด้วยโฟมหรือสเปรย์โฟม เป็นวิธีที่ใครก็ทำได้ และเป็นวิธีล้างแอร์ที่ให้ผลลัพธ์ออกมาสะอาดหมดจดเหมือนมืออาชีพ เพราะสเปรย์โฟมสำหรับล้างแอร์ส่วนใหญ่่นั้นมีประสิทธิภาพในการกำจัดเชื้อโรคได้มากกว่า 90% ขึ้นไป แถมยังมีกลิ่นหอมสดชื่นให้เลือกหลากหลายกลิ่นตามความชอบ และสามารถหาซื้อได้ง่ายทั้งตามห้างร้านทั่วไปและช่องทางออนไลน์ต่างๆ ส่วนวิธีล้างแอร์ด้วยโฟมนั้นก็ไม่ยากเลย เพราะเป็นวิธีเดียวกับกับการล้างแอร์ด้วยน้ำ เพียงแค่เปลี่ยนจากการใช้น้ำสะอาดมาเป็นการใช้โฟมแทน ซึ่งสิ่งสำคัญคือหลังจากฉีดล้างทำความสะอาดและเป่าจนแห้งแล้ว ให้เปิดพัดลมแอร์ไว้เพื่อช่วยไล่ความชื้นออกมาสักพักจนเครื่องแห้งสนิทเท่านั้นก็เรียบร้อย

Regular cleaning of the air conditioner keeps it working, but hiring a professional to do the job can be expensive. Although cleaning the air conditioner by yourself is difficult, if you study the methods well, you can do it yourself to reduce the cost. Cleaning the air conditioner by yourself can be done both dry and wet ways, by using a brush to clean the grill and the fan, using a water jet or using a foam made specifically to clean the air conditioner.

International Souvenirs

ของฝากจากนานาชาติ

เมื่อมีโอกาสเดินทางไปต่างประเทศ เรามักซื้อของฝากกลับมาให้ญาติสนิทมิตรสหายเป็นที่ระลึก หรือเก็บไว้เป็นบันทึกการเดินทางส่วนตัว หลายคนเก็บเป็นของสะสมไว้เตือนความทรงจำ ของที่ระลึกจากแดนไกลมีเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่น มีเสน่ห์ไม่เหมือนใคร มาดูกันว่าของฝากยอดนิยมมีอะไรบ้าง

Matryoshka (ตุ๊กตาแม่ลูกตลก) ของฝากขึ้นชื่ออันดับต้นๆ ของรัสเซียที่มีมานานกว่าร้อยปี ทำจากไม้มีหลายสีล้น ลวดลายเป็นหญิงชานา แต่งกายแบบดั้งเดิม มีผ้าคลุมศีรษะ ในตุ๊กตาชุดหนึ่งประกอบไปด้วยตุ๊กตาไม้หลายตัวหลายขนาดเรียงไปจากใหญ่สุดจนถึงเล็กสุด ซ้อนกันมากกว่า 9 ชั้น ส่วนบนและส่วนล่างแยกออกจากกันได้ จำนวนของตุ๊กตาที่อยู่ข้างในเป็นสัญลักษณ์ของความอุดมสมบูรณ์

Beer Steins (แก้วเบียร์เยอรมัน) ของฝากที่บ่งบอกความเป็นเยอรมัน ไปเยือนดินแดนแห่งเทพนิยายทั้งที่ต้องมีติดมือกลับบ้าน คือแก้วเบียร์เยอรมัน ที่มีลวดลาย สีสัน เป็นเอกลักษณ์ มีทั้งวัสดุที่ทำจากเงิน ไม้แกะสลัก และแก้วเนื้อหนาอย่างดี รูปทรงใหญ่แข็งแรงทนทาน เป็นที่ต้องการจากนักท่องเที่ยวและนักสะสม

Evil Eye (ดวงตาปีศาจ) เครื่องรางของชาวตุรกี คนท้องถิ่นนิยมเรียก ดวงตาปีศาจ มีมานานกว่า 5,000 ปี ชาวตุรกีนิยมแขวนไว้หน้าประตูบ้านเพราะเชื่อว่าสามารถขจัดสิ่งชั่วร้ายได้ ทำจากลูกปัดหรือกระจกแก้ว มีสีน้ำเงินเข้ม สีฟ้า สีขาว เป็นวงซ้อนกันรูปร่างคล้ายดวงตาสมัยโบราณทำด้วยดินเผาหน้ามาย้อมสี ปัจจุบันมีการนำมาประยุกต์เป็นเครื่องประดับ สร้อย กำไล พวงกุญแจต่างๆ



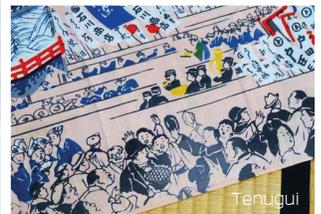
Beer Steins



Evil Eye



Murano Glass



Tenugui

Murano Glass (เครื่องแก้วมูราโน) เป็นงานฝีมือที่ใช้ความละเอียดอ่อนสูง ผลิตจากมือคนล้วนๆ คุณภาพไร้ที่ติ ไม่ว่าจะเป็นลูกปัดสีล้นสดใส โคมไฟที่สวยงามหรูหรา สามารถหาซื้อได้ที่เมืองเวนิส เพราะคือแหล่งผลิตเครื่องแก้วที่ใหญ่ที่สุดในอิตาลีมาตั้งแต่ศตวรรษที่ 9

Taj Mahal (ชาอินเดียน) ที่มีรสชาติดีจนโด่งดังไปทั่วโลก ยี่ห้อ Taj Mahal คือของฝากยอดนิยม มีรสชาติดกมกล่อม กลิ่นหอมกรุ่นเข้มข้น มีเอกลักษณ์ มีหลายรสชาติให้เลือก เช่น ชาอู่หลง ชาดำ ชาชิง ฯลฯ หาซื้อได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไปในอินเดีย

Tenugui (ผ้าเช็ดหน้าเทนูกูอิ) ผ้าเทนูกูอิทำมาจากเส้นใยคอตตอนถูกทอให้บางและยาว ต่างจากผ้าเช็ดหน้าทั่วไป รูปทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส เป็นผ้าเก่าแก่ที่อยู่กับคนญี่ปุ่นมาช้านานจนกลายเป็นมรดกทางวัฒนธรรม เทนูกูอิเป็นผ้าสารพัดประโยชน์ ใช้เช็ดตัว โปกหัว เป็นผ้าพันคอประดับตกแต่ง นำไปห่อของขวัญ ห่อหนังสือ ลวดลายจะเป็นการลงลายซ้ำไม่ก็ลายเต็มผืน มีขายทั่วทุกภูมิภาคของประเทศญี่ปุ่น

ยุคโควิดที่ผ่านมา ผู้คนทั่วโลกขาดโอกาสในการเดินทางท่องเที่ยว ใครมีของฝากนานาชาติจากการเดินทางเหล่านี้ ก็คงได้ย้อนความทรงจำดีๆ ที่เคยได้ไปเยือนประเทศต่างๆ จากการชื่นชมของขวัญของฝากซึ่งติดไม้ติดมือกันมา และฝันถึงวันที่เราจะได้ออกไปท่องโลกกว้างกันอีกครั้งหนึ่ง

When we have the opportunity to travel abroad, we often buy souvenirs to bring back to our relatives and friends as souvenirs or to keep as personal travel diaries. Many people keep them as collectibles as reminders. Souvenirs from distant lands have a local identity and a unique charm.

อ้างอิง :
<http://www.gotogethertravel.com/>
https://phorbangerman.com/2018/04/08/germany_souvenir_top9/
<https://www.travelspree.com/>
<https://www.mushroomtravel.com/page/italy-firenze/>
https://travelblog.expedia.co.th/shopping-trip-things_to_buy_from_india/
<https://jpninfo.com/thai/7001-เรสโตรูปภาพ>
<https://antiques.lovetoknow.com/antique-german-beer-steins>
<https://japanobjects.com/features/tenugui>



Matryoshka

สิทธิพิเศษ สำหรับลูกบ้านศุภาลัย

บริการฝากขาย-ให้เช่า

ฟรี!
ไม่จำกัด

- ✓ ฝากขายง่าย
- ✓ ปลอ่ยเช่าสบาย
- ✓ ลงทุนอย่างคุ้มค่า



ลงประกาศได้ที่นี้

www.supalairesalarent.com



SCAN ME!

Decorate Your Home With Natural Materials

แต่งบ้านด้วยวัสดุธรรมชาติ

มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และธรรมชาติก็เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของชีวิตมนุษย์ ธรรมชาติอาจเป็นได้ทั้งสิ่งที่ราคาแพงที่สุด หรืออาจเป็นสิ่งที่ราคาถูกที่สุด จนกระทั่งไม่ต้องจ่ายอะไรเลยเพื่อที่จะได้มา เมื่อพูดถึงเรื่องของการตกแต่งบ้านด้วยวัสดุธรรมชาติ ก็เป็นหนึ่งในสไตล์การตกแต่งที่ให้ความรู้สึกผสมผสานถึงความหรูหรา มีคุณค่า แต่ทว่าอบอุ่นเป็นกันเองในขณะเดียวกัน และไม่เคยหลุดไปจากคามนิยมไม่ว่าจะเป็นยุคสมัยใด เพราะการนำธรรมชาติเข้ามาเป็นองค์ประกอบในการออกแบบนั้น สามารถเข้ากันได้กับทุกสไตล์ไม่ว่าจะเป็นสไตล์คลาสสิก สไตล์โมเดิร์น หรือสไตล์คอนเทมโพรารี เพียงอาศัยรสนิยมที่ดีในการเลือกสรรองค์ประกอบให้เหมาะสมลงตัว ตอบสนองประโยชน์ใช้งานได้คุ้มค่า และตอบโจทย์ด้านงบประมาณก็เป็นอันใช้ได้

เมื่อเริ่มต้นด้วยคำว่า **วัสดุธรรมชาติ** อาจจะฟังดูกว้างเสียจนหลายคนนึกไม่ออกว่าจะเริ่มต้นตรงไหน เราสามารถจัดประเภทของวัสดุธรรมชาติที่ใช้ในการตกแต่งได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ แร่ธาตุ พืช และสัตว์

แร่ธาตุ ดิน หิน ทราช และแร่หินมีค่า เป็นสิ่งที่คนเราใช้ในการก่อสร้างและประดับประดา ทั้งที่อยู่อาศัย ตกแต่งร่างกาย สร้างเป็นรูปเคารพ หรือนำมาสร้างเป็นสิ่งต่างๆ มากมาย มาตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ เราใช้ดินมาเป็นวัสดุ

สร้างบ้าน ตั้งแต่การทำบ้านด้วยดิน เอาดินมาปั้น และเผาเป็นอิฐสร้างบ้าน ปั้นเป็นภาชนะ สิ่งของเครื่องใช้ เครื่องประดับตกแต่งร่างกาย รูปปั้น ตกแต่งสถานที่ ฯลฯ เราใช้หินประเภทต่างๆ ปูพื้น กรูผนัง สร้างกำแพง ทำเป็นเฟอร์นิเจอร์ นำมาสลักเสลาเป็นประติมากรรม มีการนำแร่ธาตุที่มีสีสลับและรูปทรงสวยงามมาเป็นของแต่งบ้าน แต่งสวน ฯลฯ

การสร้างบรรยากาศด้วยดินและหิน เป็นขั้นตอนที่เรียบง่ายที่สุดสำหรับคนที่อยากตกแต่ง

บ้านให้มีบรรยากาศธรรมชาติ เช่น การใช้ผนังที่ทำจากอิฐดินเผา ใช้ภาชนะหรือเครื่องปั้นดินเผา สีสธรรมชาติอย่างแจกันดินเผา ชามใส่ผลไม้ การปูพื้นบ้านและตกแต่งผนังด้วยหินธรรมชาติที่มีรูปทรงออร์แกนิก หรือมีผิวสัมผัสดิบๆ แทนที่จะเป็นหินเทียมหรือพื้นหินสำเร็จที่มีผิวสัมผัสเรียบลื่น เหล่านี้จะช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นโยนและอบอุ่นเป็นธรรมชาติได้ดี

พืช ผลผลิตจากพืชที่เรานำมาใช้ในบ้าน มีทั้งไม้ เส้นใย ดอก ใบ ผล ราก ฯลฯ วิธีที่ง่าย



ที่สุดในการสร้างบรรยากาศธรรมชาติได้อย่างรวดเร็วจากพืชคือ การใช้ต้นไม้ประดับแต่งบ้าน จัดกันด้วยดอกไม้ใบไม้สดแทนดอกไม้ประดิษฐ์ ในส่วนของการก่อสร้างและตกแต่งภายในก็ใช้ไม้จริงเป็นวัสดุก่อสร้างและตกแต่งพื้น ผนัง เพดานใช้เฟอร์นิเจอร์ที่ทำจากไม้ หรือเส้นใยพืช ที่นำมาถักทอสานเป็นของใช้และของตกแต่ง รูปทรงต่างๆ เช่น เลื่อกระจูด ตะกร้าย่านลิเภา แก้วหวาย ใช้ผ้าทอจากเส้นใยธรรมชาติอย่าง ผ้าฝ้าย ผ้าไหม ผ้าใยกล้วย ฆาปูเครื่องเรือน ปูโต๊ะ ทำผ่านม่าน ปูเตียงนอน ใช้เปลือกแข็งของผลไม้รูปทรงสวยงามเป็นของตกแต่งโต๊ะอาหาร และผนัง ใช้กรอบรูปที่ทำจากไม้ ใช้ภาชนะบนโต๊ะอาหารที่ทำจากไม้ เปลือกไม้ รากไม้ หรือกะลามะพร้าว ใช้โคมไฟที่ประดิษฐ์มาจากเส้นใยของพืชมาตกแต่งห้องต่างๆ

สัตว์ หนึ่ง ขน กระดุก เขา หรือแม้แต่เกล็ดของสัตว์ที่มาจากกระบวนการหมักหลายอย่างเป็นวัสดุอย่างดีสำหรับนำมาทำเป็นวัสดุตกแต่งบ้าน วัสดุเหล่านี้นอกจากจะให้บรรยากาศที่ดูเป็นธรรมชาติด้วยสีสัน ลวดลาย และรูปทรงของมันแล้ว ยังให้สัมผัสที่อ่อนนุ่มและสวยงาม มีเอกลักษณ์ เช่น เฟอร์นิเจอร์หนังแท้ พรหมขนสัตว์ ผ้าปูเฟอร์นิเจอร์ที่ถักทอจากขนสัตว์ ชิ้นส่วนของกระดุกหรือเขาสัตว์ที่ใช้เป็นของตกแต่งผนัง หนึ่งจะเข้ หรือหนังปลากระเบน ที่ใช้ปูบนเฟอร์นิเจอร์หรือของใช้ เป็นวัสดุตกแต่งตามธรรมชาติที่ให้ความรู้สึกหรรษา เรื่อยไปจนถึงเกล็ดของปลาก็สามารถนำมาออกแบบเป็นของใช้ประดับบ้าน เช่น ทำเป็นโคมไฟ โมบายล์ หรืองานฝีมือต่างๆ ได้อย่างงดงาม ซึ่งที่กล่าวมานี้



ส่วนใหญ่เป็นวัสดุที่ได้จากการนำของที่เหลือจากกระบวนการผลิตอาหารมาแปรรูปให้ใช้ประโยชน์ได้เต็มประสิทธิภาพ ไม่ได้เป็นการล่าหรือทำร้ายสัตว์ที่มีอยู่ในธรรมชาติ

หากคุณเป็นคนรักธรรมชาติตัวจริง หัวใจสำคัญที่ต้องคำนึงถึงอย่างยิ่งและยึดไว้เป็นกฎข้อแรกคือ การตกแต่งบ้านด้วยวัสดุธรรมชาติ สามารถทำได้โดยไม่ต้องทำลายสิ่งแวดล้อม เพราะมีสิ่งของจากธรรมชาติมากมายที่ไม่ได้ใช้แล้วหมดไป เช่น ต้นไม้ที่มีการปลูกทดแทนได้ ผลผลิตที่ได้จากพืชในกระบวนการผลิตหรือการทำเกษตรกรรมที่ไม่เป็นภัยต่อสิ่งแวดล้อม

ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่มาจากเพาะเลี้ยงในฟาร์ม ไม่ได้มาจากธรรมชาติ รวมถึงการนำสิ่งที่เป็นวัสดุเหลือใช้จากการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร หรือจากกระบวนการเพาะปลูก มาสร้างสรรค์เป็นสิ่งของเครื่องใช้ เช่น วัสดุตกแต่งจากขนอ้อย ทะลายปาล์ม ก้านจาก กะลามะพร้าว เป็นต้น โดยผ่านการออกแบบที่ดีเพื่อใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด สิ่งเหล่านี้นอกจากจะทำให้บ้านของเราสวยเก๋ได้อารมณ์เป็นธรรมชาติแล้ว ยังเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่ยั่งยืนอีกด้วย

To have a well decorated home is a dream of every homeowner. By adding natural home decor to your space, it often brings that final touch to your space. Natural materials can provide your space with a warm and rustic look, whether you prefer a modern or traditional interior style. While there are many materials that can be used to decorate your home with. Deciding to design your interior with natural elements will always have many benefits. Decorating your home with natural, non-destructive materials is also a part of sustainable living.

“

การสร้างบรรยากาศด้วยดินและหิน เป็นขั้นตอนที่เรียบง่ายที่สุดสำหรับคนที่อยาก ตกแต่งบ้านให้มีบรรยากาศธรรมชาติ เช่น การใช้ผนังที่ทำจากอิฐดินเผา ใช้ภาชนะหรือ เครื่องปั้นดินเผาสิริธรรมชาติอย่างแจกันดินเผา ขามใส่ผลไม้

”

อ้างอิง : <https://zocohome.com/blogs/news/the-benefits-of-using-natural-elements-to-decorate-your-home>



Eye-Catching Room with Brick Walls

ห้องสวยด้วยผนังอิฐ

การตกแต่งบ้านด้วยผนังอิฐโชว์แนวค่อนข้างมีรูปแบบหลากหลาย เข้ากันได้ดีกับการตกแต่งบ้านหลากหลายสไตล์ ทั้งแบบบ้านเซตริออสไตล์ทรอปิคัล และบ้านเมืองหนาวในสไตล์สแกนดิเนเวียน การออกแบบผนังอิฐโชว์แนวที่ก่ออย่างประณีตจะเพิ่มองค์ประกอบการตกแต่งที่โดดเด่นให้กับพื้นที่ในบ้านอย่างดี และสามารถเข้ากับห้องใดก็ได้

โดยทั่วไปการตกแต่งบ้านด้วยผนังอิฐโชว์แนวจะสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น นุ่มนวล เป็นธรรมชาติ แต่ก็มีหลายแบบที่ให้อารมณ์ดิบ ๆ เท่ ๆ ขึ้นอยู่กับวิธีการออกแบบ ประเภทของอิฐที่ใช้ ซึ่งจะมีรูปทรง สีสันทัน และผิวสัมผัสต่างกันไป รูปแบบการก่อผนัง เรื่อยไปจนถึงรูปแบบการ

เคลือบผิว แม้จะเป็นอิฐชนิดเดียวกัน แต่ถ้าใช้วัสดุเคลือบผิวต่างชนิดกันก็จะให้ผิวสัมผัสและความรู้สึกที่ต่างกันไป ดังนั้นหากคุณคิดจะใช้การก่ออิฐโชว์แนวเป็นส่วนหนึ่งในการตกแต่งบ้าน ก็ต้องตั้งใจทบทวนให้ดีเสียก่อนว่า ผลลัพธ์สุดท้ายที่เจ้าของบ้านต้องการจริงๆ นั้น คือบรรยากาศแบบไหน การหารูปภาพตัวอย่าง หรือทำแบบทัศนียภาพสามมิติที่สมจริงมาเพื่อประกอบการตัดสินใจจึงเป็นเรื่องจำเป็น เพื่อป้องกันความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนกันระหว่างเจ้าของบ้านผู้ออกแบบ และผู้รับเหมาก่อสร้าง

การเลือกผนังอิฐแบบไหนเป็นเรื่องของสไตล์ จึงต้องตกลงกันให้เคลียร์ว่า คุณอยากให้การตกแต่งออกมาแบบไหนแน่ เช่น ถ้าต้องการให้เรียบ ๆ เท่ ๆ คุ้น ๆ ใช้รูปทรงเรขาคณิต ก็อาจจะเรียกได้ว่า แบบ Modern ที่มี

ความเป็น Minimal แต่ถ้าคุณอยากได้บรรยากาศที่ดูหนักแน่น ขรึมขลัง มีผิวสัมผัสเยอะ ๆ ใช้วัสดุที่ให้อารมณ์ดูเหมือนจะหยาบ ๆ ดิบ ๆ ตกแต่งเหมือนไม้ได้เน้นให้ประณีต แต่ออกมาดูเท่ ก็อาจจะเรียกได้ว่า แบบ Rustic

ในกลุ่ม Rustic นี้ก็เป็นไปได้ทั้งแนว Country แนว Vintage และแนว Loft ก็ต้องหาภาพอ้างอิงให้ชัดเจนว่า คุณต้องการบรรยากาศ Rustic แนวใดแน่ ถ้าเป็นแนว Country ก็อาจจะเป็นการผสมผสานระหว่างอิฐกับไม้ ถ้าเป็นแนว Vintage ผนังอิฐของคุณอาจจะเป็นส่วนตกแต่งด้านหลังเก้าอี้หนังแท้ตัวโปรด ประดับด้วยโคมไฟโบราณ หรือถ้าเป็นแนว Loft ก็อาจจะหมายถึงการใช้ผนังอิฐร่วมกับเหล็กและกระจก ให้ดูเหมือนคุณเอาห้องเก็บของใต้หลังคาโรงงานอุตสาหกรรมมาปรับแต่งให้เป็นที่พักแก่ ๆ





“

พื้นกระเบื้องเซรามิก
สามารถสร้างบรรยากาศ
ได้หลากหลายตาม
ลวดลาย สี สัน และเกรด
ของกระเบื้อง จัดเป็นวัสดุ
ราคาไม่แพง แข็งแกร่ง
ทนทาน น้ำหนักเบา
กันน้ำได้ดี

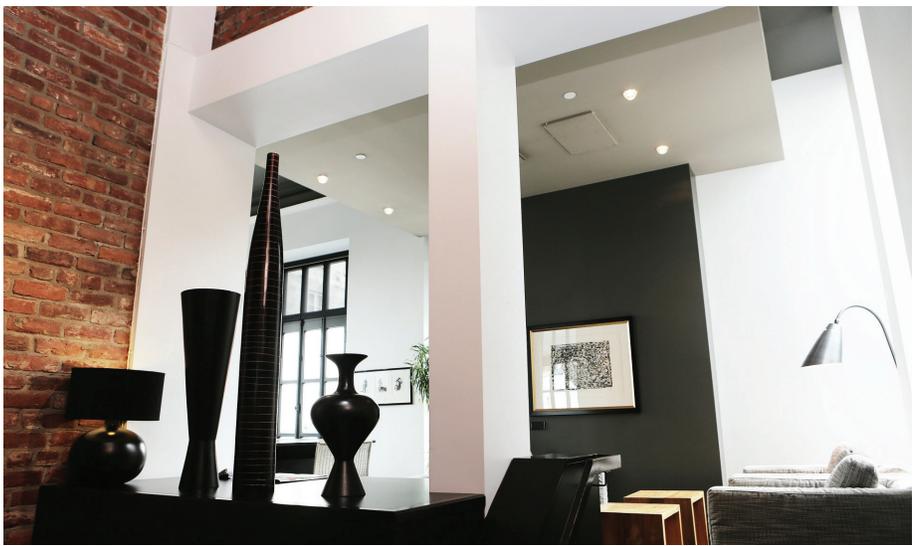
”

อีกสไตล์หนึ่งที่นิยมกันมากในการใช้ผนังอิฐโชว์แนว คือ Electric Style คำว่า Electric อาจทำให้บางคนเข้าใจผิดว่าหมายถึง ไฟฟ้า ซึ่งไม่ใช่เลย Electric ในที่นี้มาจากคำว่า Elect ที่แปลว่า เลือก ซึ่งก็หมายความว่า การตกแต่งแบบเลือกหยิบนั่นนี่มาผสมผสานกัน ผ่านการใช้สี รูปทรง การจัดวางองค์ประกอบ ให้เกิดมุมมองที่สวยงามและเหมาะสม โดยมุ่งเน้นการผสมผสาน (Mixing) มากกว่าการทำให้เข้ากัน (Matching) ทำให้แตกต่างจากการตกแต่งบ้านสไตล์ Mix and Match พุดง่าย ๆ ก็คือ การแต่งบ้านแบบนี้เราจะเน้นการเอาของที่คุณเหมือนไม่เข้ากันมาจัดวางรวมกันให้ดูเท่ ไม่เน้นความกลมกลืน ซึ่งก็ต้องใช้ความสามารถทางการออกแบบและรสนิยมที่ดีเยี่ยม ไมเช่นนั้นอาจและการใช้ผนังอิฐในสไตล์นี้จึงมักจะให้อารมณ์ที่ดูสนุกสนาน โดดเด่นออกมาอย่างสะใจ ตัดกับองค์ประกอบอื่นๆ เช่น โซฟาทรงคลาสสิกที่บูด้วยขนสัตว์เทียมสีแสบตา โคมไฟแบบอุตสาหกรรม

ผ้าปูโต๊ะทอมือศิลปะอินเดียนแดง เป็นต้น แต่ละชิ้นต่างก็แรงแบบไม่มีเกรงใจกัน ดูแล้วก็รู้ว่าเป็นที่มาที่กันคนละทิศคนละทาง แต่ “ดูรวม ๆ แล้วมีเสน่ห์” เหมือนในเพลงของ ป้าง นครินทร์ อย่างโรยอย่างนั้นเลย

นอกจากแบบต่าง ๆ ที่ว่ามาข้างต้น การตกแต่งด้วยอิฐโชว์แนวยังนิยมทำกันในแบบทรอปิคัล เป็นสไตล์สื่อถึงเขตร้อนชื้นที่มีความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ คุณไส มีชีวิตชีวน่าธรรมชาติมาเป็นองค์ประกอบใช้ตกแต่งภายในบ้าน เช่น ไม้ประดับ แก้วอัญมณี พลอกหมอนลายใบไม้ ของประดับและเครื่องใช้เน้นสีขาว สีครีม สีเขียว สีฟ้าคราม และสีน้ำตาลแบบเอิร์ธโทน สร้างบรรยากาศที่ปลอดโปร่ง โล่งสบาย และมีแสงสว่างเหมาะสม ให้ความรู้สึกผ่อนคลายเหมือนอยู่ในรีสอร์ท แบบนี้นิยมทำกันมาก เพราะดูอบอุ่นนุ่มนวลดี

ถ้าคุณเป็นคนที่ชอบรักลวดลายอันสวยงามของผนังอิฐ สามารถเลือกได้ตั้งแต่การใช้ระบบ



ก่อสร้างที่เอาอิฐจริง ๆ มาก่อนเป็นผนัง จะใช้วัสดุปิดผิวที่เป็นอิฐแผ่นบางมาบุลงไป หรือถ้าเป็นบ้านจัดสรรหรือคอนโดมิเนียมที่เขาสร้างไว้เสร็จแล้ว ไม่อยากไปทุบเปลี่ยนหรือก่อผนังทับลงไปให้ยุ่งยากและเสียพื้นที่ ก็อาจใช้วอลล์เปเปอร์ลายอิฐที่มีผิวสัมผัสแบบหนุ่มต่ำมาตกแต่งให้กลายเป็นผนังอิฐโชว์แนวก็ย่อมได้ ซึ่งการดูแลรักษาสำหรับการตกแต่งแต่ละประเภทก็แตกต่างกันไป ใครจะเลือกแบบไหน ก็ขึ้นอยู่กับความพอใจ และงบประมาณของเจ้าของบ้านเป็นสำคัญ

The brick wall design is quite a versatile interior feature suited for any kind of home aesthetic - industrial, eclectic, Scandinavian etc. The exposed wall design adds an element of bold character to the space and can be used in any room to enhance its look. An exposed brick wall living room, for instance, will make a great first impression on guests and visitors. And there are multiple ways to incorporate them in your home. For example, a brick wall paper design can also be used instead of an exposed brick wall, which will likely require more structural changes.

อ้างอิง :
<https://www.livspace.com/in/magazine/10-ideas-exposed-brick-wall-interiors>
<https://itdang2009.com>



Land and Building Tax

ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง

“ในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดแน่นอน นอกจากความตายและภาษี” เบนจามิน แฟรงคลิน

แม้คำกล่าวอันคมคายนี้จะเป็นเรื่องจริงที่ใครก็ไม่อาจปฏิเสธ แต่หากพิจารณาด้วยใจเป็นกลางก็อาจเป็นการมองเรื่องของการเสียภาษีไปในแง่ร้ายอยู่พอสมควร เพราะอันที่จริงแล้วระบบภาษีที่เป็นธรรมนั้น ถูกคิดขึ้นมาเพื่อประโยชน์สุขของคนในสังคม เพื่อร่วมมือกันรับผิดชอบในสิ่งต่างๆ ที่สังคมจำเป็นต้องต้องมีต้องใช้ร่วมกัน ด้วยการแบ่งผลประโยชน์ส่วนตนมาสร้างผลประโยชน์ส่วนรวมตามสัดส่วนที่เหมาะสม บนพื้นฐานว่า ใครหาทรัพย์ได้มากก็ควรเสียภาษีมาก เราจึงต้องมีภาษีต่างๆ ที่ต้องจ่ายตามทรัพย์สินที่เรามี ไม่ว่าจะเป็นเงิน ธุรกิจ หุ่น ที่ดิน ฯลฯ

ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง หรือที่เรียกสั้นๆ ว่า ภาษีที่ดิน เริ่มบังคับใช้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2562 (หลังจากยกเลิกภาษีโรงเรือนและภาษีบำรุงท้องที่ที่มีอยู่เดิม) เป็นภาษีที่เราต้องจ่ายรายปีตามมูลค่าที่ดินและสิ่งปลูกสร้างที่เราเป็นเจ้าของ มีหน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่นทำหน้าที่จัดเก็บ ได้แก่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งกรุงเทพมหานครและเมืองพัทยา เพื่อนำ

ไปบำรุงพื้นที่ โดยคำนวณอัตราภาษีตามประเภทของการใช้ประโยชน์ ตั้งแต่ปีละ 0.01% ไปจนถึง 3% ของมูลค่าที่ดินและสิ่งปลูกสร้างที่มีอยู่ในครอบครอง โดยแบ่งประเภทการใช้ประโยชน์ในที่ดินและสิ่งปลูกสร้างออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

- **ที่ดินหรือสิ่งปลูกสร้างที่ประกอบเกษตรกรรม** ผู้เสียภาษีจะต้องเป็นผู้ที่มีที่ดินทำเกษตรมูลค่าเกิน 50 ล้านบาท ซึ่งใช้ในการ

ทำเกษตรกรรมต่างๆ เช่น ทำนา ทำไร่ หรือสร้างสิ่งปลูกสร้างไว้สำหรับเลี้ยงสัตว์ โดยจะมีมูลค่าทรัพย์สินเริ่มต้นที่ 0-75 ล้านบาท คิดอัตราภาษีเป็น 0.01% ไปจนถึงมูลค่าสูงถึง 1,000 ล้านบาทขึ้นไป จะคิดอัตราภาษี 0.1 % (ภาษีล้านละ 100 บาท)

- **ที่ดินหรือสิ่งปลูกสร้างที่เป็นที่อยู่อาศัย** ผู้เสียภาษีจะต้องเป็นผู้ที่มีที่อยู่อาศัยหลังแรก

มูลค่าเกิน 50 ล้านบาท เป็นเจ้าของบ้านแต่ไม่ใช่เจ้าของที่ดินที่มีมูลค่ามากกว่า 10 ล้านบาท และผู้มีที่อยู่อาศัยหลังที่ 2 โดยมูลค่าเริ่มต้นที่ 0-50 ล้านบาท และคิดอัตราภาษีอยู่ที่ 0.02% (ภาษีสั้นละ 200 บาท)

• ที่ดินหรือสิ่งปลูกสร้างที่ใช้ประโยชน์อื่นนอกจากข้อ 1. และ 2. ผู้เสียภาษีจะต้องเป็นผู้ที่มีที่ดินหรือสิ่งปลูกสร้างไว้ในครอบครองและใช้เพื่อการค้าหรือแสวงหากำไร อาทิ การปล่อยเช่า จะต้องเริ่มเสียภาษีตั้งแต่บาทแรก โดยมีมูลค่าหลักทรัพย์เริ่มต้นที่ 0-50 ล้านบาท และคิดอัตราภาษีที่ 0.3% (ภาษีสั้นละ 3,000 บาท)

• ที่ดินหรือสิ่งปลูกสร้างที่ทิ้งว่างเปล่าหรือไม่ได้ทำประโยชน์ตามความแก่สภาพ ผู้เสียภาษีจะต้องเป็นผู้ที่มีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างที่ทิ้งร้างไว้ ไม่ได้นำมาทำประโยชน์อะไร โดยจะมีมูลค่าหลักทรัพย์เริ่มต้นที่ 0-50 ล้านบาท อัตราภาษีร้อยละ 0.3% ไปจนถึงมูลค่า 1,000 ล้านบาทขึ้นไป จะคิดอัตราภาษีอยู่ที่ 0.7% (ภาษีสั้นละ 3,000 บาท)

สำหรับผู้มีหน้าที่เสียภาษีที่ดินใหม่ ได้แก่ เจ้าของในที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง โดยคำว่า 'เจ้าของ' ในที่นี้คือ การเป็นเจ้าของในกรรมสิทธิ์หรือเจ้าของในโฉนดที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง หรือถ้าเป็นเจ้าของร่วมกันหลายคน เจ้าของร่วมคนใดคนหนึ่งชำระภาษีครบถ้วนก็ถือว่าเรียบร้อยแล้ว และต้องชำระภายในเดือนเมษายนของปีนั้นๆ เหมือนกับการชำระภาษีบำรุงท้องที่และภาษีโรงเรือนและที่ดินซึ่งถูกยกเลิกไป ซึ่งสูตรคำนวณเป็นขั้นบันได

ตามมูลค่าของฐานภาษีและจะปรับราคาประเมินที่ดินตามรอบบัญชีประเมินราคาทุก 4 ปี (ตามการปรับราคาประเมินที่ดินจากกรมธนารักษ์) ดังนี้

สูตรคำนวณหาภาษีสำหรับที่ดินที่ไม่มีสิ่งปลูกสร้าง จำนวนจากสูตร : ภาษีที่ต้องจ่าย = มูลค่าที่ดิน x อัตราภาษี โดยมูลค่าที่ดิน = ราคาประเมินทุนทรัพย์ที่ดิน (ต่อ ตร.ว.) x ขนาดพื้นที่ที่ดิน

สูตรคำนวณหาภาษีสำหรับที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง จำนวนจากสูตร : ภาษีที่ต้องจ่าย = (มูลค่าที่ดิน + มูลค่าสิ่งปลูกสร้าง) x อัตราภาษี โดยมูลค่าสิ่งปลูกสร้าง = (ราคาประเมินทุนทรัพย์โรงเรือนสิ่งปลูกสร้าง (ต่อ ตร.ม.) x ขนาดพื้นที่สิ่งปลูกสร้าง)

สูตรคำนวณหาภาษีสำหรับห้องชุด จำนวนจากสูตร : ภาษีที่ต้องจ่าย = มูลค่าห้องชุด x อัตราภาษี โดยมูลค่าห้องชุด = ราคาประเมินทุนทรัพย์ห้องชุด (ต่อ ตร.ม.) x ขนาดพื้นที่ห้องชุด (ตร.ม.)

ใครที่มีที่ดิน มีบ้าน มีห้องชุดพักอาศัย หรือมีอาคารสถานที่ในครอบครอง ก็ต้องศึกษาทำความเข้าใจเรื่องภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างนี้ให้ละเอียดถี่ถ้วน เพราะหากทรัพย์สินของเราอยู่ในทำเลที่มีราคาประเมินสูง ก็จะเสียภาษีมาก เราจึงเห็นว่ามียุคหลายคนที่หันมาเปลี่ยนที่ดินว่างเปล่าเป็นพื้นที่เกษตรกรรมกันมากมาย



แม้บางทำเลจะไม่ได้มีสภาพที่ตอบโจทย์การเพาะปลูกก็ยังมีคนทำเพื่อหาช่องในการลดหย่อนหรือเลี่ยงภาษี ซึ่งโทษของการหลบเลี่ยงภาษีนั้นจัดเป็นโทษทั้งแพ่ง และหากมีการแจ้งข้อความอันเป็นเท็จก็ถือเป็นโทษทางอาญา พลเมืองดีอย่างเราจึงไม่ควรหลบเลี่ยงภาษี แต่ควรพยายามบริหารทรัพย์สินต่างๆ ของเราให้เกิดประโยชน์สูงสุดและจ่ายภาษีตามกฎหมายน่าจะเป็นการดีที่สุด

Thailand's new Land and Building Tax Act B.E. 2562 (2019) (the "Act") came into effect on March 13, 2019. Payment of land and building tax under the new Act will be required from January 1, 2020, onwards.

Under the Act, both individual and juristic persons who have ownership, possessory, or usage rights over land or buildings (including condominium units), as of January 1 of each year, will be required to pay land and building tax to the local administrative authorities. Payment will be due in April of each year.

อ้างอิง :
<https://www.thailandplus.tv/archives/269858>
<https://www.itax.in.th>
<https://www.tillehe.com/insights/new-land-and-building-tax-act-thailand/>

“ที่ดินหรือสิ่งปลูกสร้างที่ทิ้งว่างเปล่า หรือไม่ได้ทำประโยชน์ตามความแก่สภาพ ผู้เสียภาษีจะต้องเป็นผู้ที่มีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างที่ทิ้งร้างไว้ ไม่ได้นำมาทำประโยชน์อะไร โดยจะมีมูลค่าหลักทรัพย์เริ่มต้นที่ 0-50 ล้านบาท อัตราภาษีร้อยละ 0.3% ไปจนถึงมูลค่า 1,000 ล้านบาทขึ้นไป จะคิดอัตราภาษีอยู่ที่ 0.7%



Supalai Tuscan Valley

The First Time in Chiang Mai with Tuscan Architecture Surrounded by Spectacular Mountains

ศุภาลัย ทัสคานี วัลเลย์

ครั้งแรกในเชียงใหม่! กับสถาปัตยกรรมทัสคานี โอบล้อมด้วยขุนเขาตระการตา

ความฝันของใครหลายคนที่จะได้มีชีวิตดีๆ ณ เมืองน่าอยู่อย่างเชียงใหม่ ที่มีความเจริญเพียบพร้อมไม่แพ้มหานครใหญ่แห่งใดในโลกท่ามกลางความงดงามตามธรรมชาติอันบริสุทธิ์ของภาคเหนือ ในโครงการคุณภาพระดับลักซ์ชัวร์ของแบรนด์อสังหาริมทรัพย์ชั้นนำอย่าง ศุภาลัย



กำลังเป็นจริงแล้ววันนี้ ด้วยเมกะโปรเจกต์สุดอลังการ ศุภาลัย ทัสคานี วัลเลย์ ที่ปักหมุดทำเลดัง อ. แม่ริม จ. เชียงใหม่ บนพื้นที่กว่า 165 ไร่ ซึ่งประกอบไปด้วยโครงการ ศุภาลัย เบลล่า ดอนแก้ว-แมริม บ้านเดี่ยวและบ้านรุ่นใหม่ 2 ชั้น สไตล์โมเดิร์น

ตามมาด้วยอีกหนึ่งโครงการที่สุดแห่งความสุขเหนือระดับคือ โครงการระดับลักซ์ชัวร์ “ศุภาลัย ทัสคานี ดอนแก้ว-แมริม” บ้านเดี่ยวสุดหรู 2-3 ชั้น ราคาเริ่มต้น 4.99-16 ล้านบาท ที่สร้างสรรค์อย่างสุดพิถีพิถันกับดีไซน์ใหม่ ภายใต้แนวคิด “European Artistry Amidst Hillside Scenery สะท้อนศิลปะแบบยุโรป โอบล้อมด้วยทัศนียภาพแห่งขุนเขา” เป็นบ้านแห่งความ

ภาคภูมิใจของผู้เป็นเจ้าของด้วยแรงบันดาลใจจากแคว้น “ทัสคานี” ในประเทศอิตาลี ที่งดงามดูจภาพฝัน โดยไฮไลต์ของโครงการนี้อยู่ที่บ้านเดี่ยวสไตล์ยุโรปเียนที่สร้างสรรค์และออกแบบอย่างประณีต โดยมีการปรับองค์ประกอบรูปแบบงานสถาปัตยกรรมสไตล์ยุโรปให้มีเส้นสายตามยุคสมัย ให้เลือกสรรได้ตามใจถึง 9 แบบ พื้นที่ใช้สอย 167-480 ตร.ม. ขนาด 3-5 ห้องนอน 3-7 ห้องน้ำ ที่จอดรถ 2-4 คัน พร้อมสวนส่วนกลางขนาดใหญ่ใจกลางโครงการ ที่ให้ทุกคนได้รื่นรมย์ธรรมชาติสุดอากาศยามเช้าได้เต็มปอด

ทุกชีวิตในสังคมคุณภาพของศุภาลัยจะพบกับความรื่นรมย์และความสะดวกสบายอย่างครบครัน เพราะเป็นโครงการสุดหรูในทำเลที่ดี



ที่สุดของ อ. แม่ริม ติดถนนโชตนา แวดล้อมด้วยหลากหลายร้านค้า สถานบริการที่น่าสนใจ โรงพยาบาลชั้นนำ และสถานที่สำคัญต่างๆ ที่ตอบโจทย์การใช้ชีวิตได้อย่างสมบูรณ์แบบ เช่น แม็คโคร แม่ริม โรงพยาบาลตาราวีศรี โรงพยาบาลนครพิงค์ ที่ว่าการอำเภอแม่ริม และเหนือกว่าใครด้วย บูทิก โลฟิสสไตล์มอลล์ “เดอะ กาดฝรั่งแม่ริม” ศูนย์รวมไลฟ์สไตล์ที่พร้อมด้วยร้านค้า และร้านอาหารแบรนด์ดัง ตั้งอยู่บริเวณด้านหน้าโครงการ โดยเตรียมเปิดให้บริการในไตรมาสแรก ปี 2566

ผู้ที่ปรารถนาจะเป็นเจ้าของสุดยอดไลฟ์สไตล์ที่เต็มเต็มทุกความปรารถนาในการใช้ชีวิตได้อย่างสมบูรณ์แบบ อิ่มเอมกับความงดงามของศิลปะคลาสสิกที่สคานี โอบล้อมไปด้วยทัศนียภาพแห่งขุนเขา ในโครงการ “ศุภาลัย ทัสคานี วิลเลจ” และเป็นเจ้าของบ้านเดี่ยวหรูในโครงการ “ศุภาลัย ทัสคานี ดอนแก้ว-แม่ริม”

สามารถจับจองได้แล้ววันนี้ ในราคาเริ่มต้น 4.99-16 ล้านบาท สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร.1720 หรือดูรายละเอียดได้ที่ www.supalai.com หรือ Facebook : Supalai Society

It is a dream come true for those who wish to live a prosperous life in the midst of the pure natural beauty of Chiang Mai, with a spectacular mega-project Supalai Tuscany Valley in a prime location in Mae Rim district on an area of over 165 rai with a variety of options to choose from for your satisfaction.

This mega-project consists of the Supalai Bella Donkaew-Mae Rim project, which was opened for pre-sale earlier this year, and the recently launched Supalai Tuscany Don Kaew-Mae Rim project.

Supalai Tuscany Don Kaew-Mae Rim project is a 2-3 storey luxury detached house project under the concept “European Artistry Amidst Hillscap Scenery” with a starting price of 4.99 – 16 million baht. The highlight of this project is a European-style detached house that is creative and intricately designed with 9 types to choose from with a usable area of 167-480 sq.m., 3-5 bedrooms, 3-7 bathrooms, 2-4 parking spaces, and a large communal garden in the center of the project that allows everyone to enjoy nature to the fullest.

Every life in Supalai’s quality society will be fully enjoyed and comfortable on a prime location surrounded by lifestyle conveniences such as shopping centers, hospitals, city center and superior with the Boutique Lifestyle Mall “The Gad Farang Mae Rim”, a lifestyle center equipped with famous shops and restaurants located in front of the project which will be open for service in the first quarter of 2023

For more information please contact 1720 or visit www.supalai.com or Facebook : Supalai Society.



KOI

ปลาการ์ป

ปลาแฟนซีการ์ป หรือที่รู้จักกันทั่วโลก ในชื่อ KOI Fish และเรียกกันติดปากในบ้านเราว่า ปลาการ์ป เป็นปลาสวยงามชนิดนิยมที่ไม้ได้แค่ช่วยเพิ่มความมีชีวิตชีวาให้แก่บ้าน แต่ตามความเชื่อยังเป็นเครื่องหมายของสิ่งมงคลด้านโชคลาภ จึงทำให้ผู้อยู่อาศัยนิยมเลี้ยงไว้เป็นสัตว์เลี้ยงประจำบ้าน รวมถึงบ่อเลี้ยงปลาการ์ปยังเป็นมุมโปรดในการพักผ่อนหย่อนใจที่ดูมีระดับ ซึ่งต้องการความพิถีพิถันเพราะเป็นทั้งสัตว์เลี้ยงและของมงคลแก่บ้านที่มีชีวิต การวางแผนสำหรับมือใหม่ก่อนเริ่มต้นเลี้ยงปลาการ์ปจึงเป็นสิ่งสำคัญ ต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง มาดูกันครับ

เริ่มต้นด้วยบ่อที่จะใช้เลี้ยงปลา ควรเป็นบ่อซีเมนต์เพราะสามารถดัดแปลงเป็นบ่อธรรมชาติได้ง่าย มีตะไคร่น้ำเกิดและเกาะได้เร็ว ซึ่งตะไคร่น้ำถือเป็นอาหารที่ดีของปลา สามารถดูดสิ่งสกปรกและแอมโมเนียที่อยู่ในน้ำได้อีกด้วย โดยบ่อเลี้ยงปลาควรตั้งอยู่ในที่มีร่มเงาต้นไม้ใหญ่ได้ร่มรื่นพอควร อย่าให้อยู่กลางแจ้งเพราะจะทำให้ปลา มีสีสันทึบจางลงและยังโตช้าลง ทางที่ดีควรติดตั้งระบบหมุนเวียนของน้ำและเครื่องฟองน้ำ เพื่อเป็นการเพิ่มออกซิเจนให้น้ำในบ่อถ่ายเทอยู่ตลอดเวลา และมีออกซิเจนเพียงพอกับปลา

น้ำที่ใช้เลี้ยงปลาการ์ป ควรเป็นน้ำประปา จะดีกว่าน้ำชนิดอื่น เพราะน้ำประปามีสภาพเป็นกลาง ถ้าใช้น้ำฝนจะทำให้ลายสีของปลา และอาจทำให้ปลาเกิดโรคได้ง่าย ส่วนน้ำจากลำคลองก็ไม่เหมาะ เพราะอาจมีเชื้อโรคเป็นอันตรายกับปลาได้ แต่หากไม่ใช้น้ำประปา ต้องใส่ยาฆ่าเชื้อและเติมปูนขาวเพื่อปรับสภาพน้ำจากกรดให้เป็นกลางเสียก่อน

เมื่อเตรียมบ่อและน้ำเป็นที่เรียบร้อยแล้ว การจะหาปลาการ์ปมาเลี้ยงควรหาลูกปลาที่มีอายุ 1-2 ปี ไม่ควรนำปลาขนาดใหญ่มาเลี้ยง รวมถึงปลาชนิดอื่นหากไม่จำเป็น ไม่ควรนำมา



เลี้ยงร่วมกับปลาการ์ป เพราะอาจนำเชื้อโรคมาสู่ปลาของเราได้

สำหรับการให้อาหาร มีตั้งแต่เนื้อปลาปน กุ้งสดบด เนื้อหอย เนื้อปู หมึก ข้าวสาลี รำ ผักกาด ข้าวโพด แมลง สาหร่าย ตะไคร่น้ำ หนอนน้ำ หนอนแดง ถั่วเหลือง ขนมปัง และอาหารสำเร็จรูปที่มีขายตามท้องตลาด ควรให้ไม่เกินวันละ 2 เวลา คือ เช้ากับเย็น

ข้อควรจำในการให้อาหารคือ ต้องให้ตามเวลา เพื่อให้ปลาเกิดความเคยชินและเชื่อใจกับผู้เลี้ยง อาหารให้พอดีกับจำนวนปลา อย่างน้อยหรือมากจนเกินไป ทั้งนี้ต้องคอยสังเกตว่า ปลา กินอาหารอย่างไร ถ้าอาหารหมดเร็ว แสดงว่าปลายังต้องการอาหารเพิ่ม ก็เพิ่มลงไปอีกเล็กน้อย แต่ถ้าอาหารยังลอยน้ำอยู่ ให้รีบตักออก เพราะถ้าปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เน่าเสียเร็ว

หากเลี้ยงปลักักพักจนสังเกตเห็นน้ำในบ่อเริ่มขุ่นและมีสิ่งสกปรกมาก ต้องรีบเปลี่ยนน้ำทันที ขณะที่ถ่ายน้ำออก 1 ใน 3 ส่วนของบ่อจะต้องเติมน้ำใหม่แทนในปริมาณเท่าเดิมโดยใช้น้ำประปาก็ักเก็บไว้ประมาณ 2-3 วันหลังจากที่สารคลอรีนระเหยแล้ว อย่านำน้ำประปาที่รองจากก๊อกใหม่ๆ หรือน้ำประปาที่เก็บไว้นาน เพราะอาจเกิดอันตรายต่อปลาได้

นอกจากนี้ ผู้เลี้ยงควรหมั่นตรวจรักษา ระดับอุณหภูมิในบ่อให้อยู่ในระดับ 20-25 องศาเซนติเกรด หากร้อนจัดหรือเย็นจัด จะทำให้ปลาเติบโตช้า แม้ขั้นตอนการดูแลรักษาอาจดูเหมือนจะยุ่งยากชวนปวดหัว แต่ความสุขในการได้เห็นชมปลาสวยงามชนิดนี้ ก็เป็นของขวัญที่คู่ควรกับน้ำพักน้ำแรงของคนเลี้ยง จึงทำให้การเลี้ยงปลาการ์ปไม่เคยตกไปจากความนิยมเลย

Koi are colored varieties of the Amur carp or Fancy carp that are kept for decorative purposes in outdoor koi ponds or water gardens. The Amur carp is a hardy fish, and koi retain that durability. Koi is an omnivorous fish. They eat a wide variety of foods, including peas, lettuce, and watermelon. Koi food is designed not only to be nutritionally balanced, but also to float so as to encourage them to come to the surface. Water pH is important for maintaining koi's health. In Japan, the koi is a symbol of luck, prosperity, and good fortune, and also of perseverance in the face of adversity.

ใครพร้อมผจญภัยกับผีปลาทุ เตรียมตัวให้พร้อมแล้วรีบมาขึ้นเรือกันเลย!

Sea Adventure

Word Search Puzzle

Y D S G M T F I S H I N G R
 O B T X I S S S A N D J Y T
 X J E X P T R Y S V P Y B T
 J A E K Q A G O O G I Y V I
 A S R W H R A N C H O R L C
 D U I A I Y G M B F T I S K
 V M N V O K U T O P A I C E
 E M G E C S F B E S G V O T
 N E W U E Y H L Y N M D M S
 T R H R A N A I I S S P P V
 U Q E N N H U L P K F K A E
 R B E D W E I A X F N P S Q
 E B L S T A R F I S H U S I
 W K L M S W V M A R I N E V

ADVENTURE	SHIP	SAND	SUMMER
COMPASS	WAVE	OCEAN	TICKETS
FISHING	ANCHOR	STEERING WHEEL	SAILING
MARINE	SAIL	STARFISH	WHALE





Thor : Love and Thunder

ธอร์ (คริส เฮมส์เวิร์ธ) จะได้ไปผจญภัยในแบบที่ไม่เหมือนครั้งไหนที่เขาเคยเจอมาก่อนภารกิจในการค้นหาความสงบสุขภายใน แต่ถูกรบกวนโดยนักฆ่าข้ามจักรวาลนามว่า กอร์ นักเลือดเทพเจ้า (คริสเตียน เบล) ธอร์ค้นหาความช่วยเหลือจากราชาวัลคีรี (เทซซา ทอมป์สัน), คอร์ก (ไทก้า ไวตีดี้) และแฟนเก่าของเขา เจน ฟอสเตอร์ (นาตาลี พอร์ตแมน) ผู้ที่ทำให้ธอร์ตกใจจนตาค้างเมื่อเธอกำลังถือครองค้อนโยเนียร์ของเขาในฐานะของ The Mighty Thor



The Northman

เรื่องราวการสืบเชื้อสายกษัตริย์ของเจ้าชายแอมเลธ (อเล็กซานเดอร์ สการ์สการ์ด) เมื่อเขาเห็นลุงแท้ๆ ฆ่าพ่อของเขาเพื่อขึ้นครองราชย์ การหนีเอาชีวิตรอดในวัยเด็กทำให้แอมเลธถูกลี้นดูโดยเผ่าไวกิง ด้วยหวังว่าสักวันจะกลับมาแก้แค้นให้พ่อ ในระหว่างนั้นเขาก็ถูกลิขิตให้พบกับ โอลกา (แอนยา เทย์เลอร์-จอย) หญิงสาวที่ต้องร่วมเดินทางและกลายเป็นราชินีของเขาเข้าสักวัน นอกจากนี้ เขายังต้องปลดปล่อยทาสและแม่ (นิโคล คิตแมน) ให้เป็นอิสระ



Where the Crawdads Sing

เรื่องราวของหญิงสาวที่มีนามว่า คยา ผู้ซึ่งมีพ่อชอบดื่มเหล้าและเล่นการพนัน บวกกับทำร้ายร่างกายแม่ของเธอ สมาชิกภายในครอบครัวจึงออกจากบ้านไปทีละคนตามเส้นทาง โดยเหลือคยาเพียงคนเดียว เนื่องจากเธอไม่มีเงินและไม่มีที่ไป เธอจึงถูกทิ้งให้อ้างว้าง โดยต้องอาศัยอยู่บริเวณแถบชายเลน ผู้คนจึงเรียกเธอกันว่า “หญิงสาวจากชายเลน” กระทั่งมีชายหนุ่มเสียชีวิตในบริเวณนั้น จึงทำให้เธอตกเป็นผู้ต้องสงสัย และถูกล้อออกจากชุมชน การตามหาความจริงจึงเกิดขึ้นท่ามกลางลุ่มแม่น้ำและชายเลนแห่งนี้

Music



Harry Styles – Harry's House

ผลงานอัลบั้มชุดที่ 3 ซึ่งเต็มไปด้วยเพลงรักที่ซึ้งซอมนและอารมณ์ดิบที่สุดใหม่ การค้นหาตัวตน และการโอบรับการเปลี่ยนแปลง ผ่านการสร้างสรรคณตรีของ Harry Styles ที่ไม่เคยหยุดนิ่ง อัลบั้มนี้เขาได้ทำงานร่วมกับเพื่อนศิลปินที่ร่วมงานไว้อีกกันมาอย่างยาวนานอย่าง Tyler Johnson, Kid Harpoon และ Mitch Rowland โดยแต่ละเพลงในอัลบั้มให้ความรู้สึกทางดนตรีที่หลากหลายไม่ว่าจะเป็นสไตล์ R&B ซินธ์ป๊อป เท่ๆ ไปจนถึงสไตล์บัลลาดที่ทรงพลัง

Book



คิโยคาถรรวมในคฤหาสน์แมวดำ

สำนักพิมพ์ : แพรวสำนักพิมพ์
ผู้เขียน : Yukito Ayatsuji
ผู้แปล : ฉวีวงศ์ อัครเสนา
ราคา : 345 บาท

เรื่องราวของชายชราผู้ดูแลคฤหาสน์ซึ่งไร้ความทรงจำกับเด็กหนุ่ม 4 คนที่มาเยือนคฤหาสน์หลังนี้ ระหว่างอยู่ในคฤหาสน์กลับเกิดเหตุการณ์บางอย่างที่ทุกคนต่างอยากเก็บเอาไว้เป็นความลับ แต่ดันมีบันทึกสำคัญของชายไร้ความทรงจำเป็นหลักฐานอย่างดี การไร้ความทรงจำของชายผู้ดูแลคฤหาสน์นั้นทำให้ไม่มีใครทราบแน่ชัดว่าสิ่งที่เขาเขียนในบันทึก เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงหรือเป็นเพียงนิยายกันแน่



จากลิงสู่ AI มุมมองใหม่ต่อวิวัฒนาการ

แปลจากหนังสือ : From Apes to Cyborgs : New Perspectives on Human Evolution
สำนักพิมพ์ : วารว
ผู้เขียน : Claudio Tuniz, Patrizia Tiberi Vipraio
ผู้แปล : พลกิตต์ เบครภิญญ์
ราคา : 400 บาท

จากลิงสู่ AI ได้นำเสนอความเข้าใจอันน่าหลงใหลต่อชีวิตของบรรพบุรุษของพวกเราตลอดจนค้นหาความจริงเกี่ยวกับกระบวนการอันเป็นพลวัต ซึ่งนำไปสู่การสถาปนาสังคมมนุษย์ที่ซับซ้อน นำเสนอสมมุติฐานใหม่ๆ ต่อต้นกำเนิดแห่งพฤติกรรมของมนุษย์

SUPALAI

บริการครบ เปิดเสร็จ

☎ 1720

📞 สื่อสารด้วยใจ 🤝 ใส่ใจทุกภารกิจ 📍 ติดตามผล

🕒 8.00 - 20.00 น. (บริการทุกวัน)



สอบถามโปรโมชั่น
สอบถามเรื่องสาธารณูปโภค
แจ้งซ่อม
สอบถามเส้นทางโครงการ
บริการชุมชน

นัดชมโครงการ
แนะนำการให้บริการ
ร้องเรียน
สอบถามข้อมูลโครงการ
แนะนำติชม



แอปพลิเคชันประจำบ้าน ให้ทุกคนครบครันทุกวิถีชีวิต ใช้ชีวิตแบบสบาย

- My Home
- News Update
- แจ้งซ่อม
- แจ้งเตือน
- โปรโมชั่นใหม่ๆ
- Friends get Friends



โหลดสบายๆ ได้ที่





Chiang Rai

แคว้นเชียงราย

เมื่อความร้อนของฤดูกาลเริ่มผ่อนคลาย ตามมาด้วยสายฝนโปรยปราย เย็นสบายชุ่มฉ่ำ สถานที่ที่น่าเที่ยวสำหรับฤดูกาลนี้ก็คือ ขุนเขา ป่าไม้ และสวนที่เขียวขจี อีกทั้งยังเป็นฤดูกาลที่อาหารการกินอุดมสมบูรณ์ บรรยากาศที่สุดแสนโรแมนติก จังหวัดเชียงรายเป็นหนึ่งในเมืองน่าเที่ยวภาคเหนือ ที่เหมาะแก่การไปเยือนในหน้าฝนและหน้าหนาว เพราะนอกจากจะมีธรรมชาติป่าเขาลำเนาไพรที่สวยงาม ยังมีสถานที่ทางวัฒนธรรม วัดวาอารามและแหล่งชมศิลปะที่น่าตื่นตาตื่นใจ อีกทั้งยังเต็มไปด้วยคาเฟ่ดี ๆ ที่เหมาะแก่การไปเช็กอิน และที่น่าจะถูกใจหลายคนคือเป็นเมืองที่ค่าครองชีพไม่แพง เดินทางด้วยเครื่องบินจากกรุงเทพฯ แค่กลับจับเดียวก็ถึงแล้ว

แม้จะได้ชื่อว่าเป็นเมืองรองเมื่อเทียบกับเมืองท่องเที่ยวยอดนิยมอย่างเชียงใหม่ แต่หากใครได้สัมผัสจะพบว่าเสน่ห์ของเชียงรายนั้นไม่เป็นสองรองใคร เชียงรายเป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ทางทิศเหนือสุดของประเทศไทยในเชิงภูมิศาสตร์ มีแม่น้ำกก แม่น้ำอิง แม่น้ำรวก และแม่น้ำโขงเป็นแม่น้ำสายสำคัญ ทำเลที่ตั้งของจังหวัดเชียงราย

อยู่บริเวณรอยต่อระหว่าง 3 ประเทศ คือ ประเทศไทย ประเทศพม่า และประเทศลาว หรือรู้จักกันในนามของดินแดนสามเหลี่ยมทองคำ ในอดีตเคยเป็นแหล่งผลิตและขนส่งฝิ่นที่สำคัญของโลก

เมืองเชียงรายมีประวัติศาสตร์อันยาวนานเป็นที่ตั้งของหิริญนครเงินยางเชียงแสน ซึ่งเป็นนครหลวงก่อนการกำเนิดอาณาจักรล้านนา

มี 'คำเมือง' เป็นภาษาท้องถิ่น มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวทั้งด้านศิลปะ ประเพณีวัฒนธรรมที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ในรูปแบบล้านนา ไทใหญ่ ไทเขิน และไทลื้อจากสิบสองปันนาผสมผสานกัน นอกจากนี้ จังหวัดเชียงรายยังขึ้นชื่อว่าเป็นเมืองศิลปะ และเป็นเมืองเกิดของศิลปินผู้ทรงอิทธิพลในวงการศิลปะไทย เช่น ถวัลย์ ดัชนี ผู้สร้างสรรคบ้านคำ และเฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ ผู้สร้างสรรควัดร่องขุน และหอนาฬิกาเมืองเชียงราย

แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่มีชื่อเสียงของเชียงรายมีหลายแห่ง เช่น อุทยานแห่งชาติดอยหลวง อุทยานแห่งชาติขุนแจ อุทยานแห่งชาติลำน้ำกก อุทยานแห่งชาติถ้ำหลวง-ขุนน้ำนางนอน อุทยานแห่งชาติภูชี้ฟ้า มีดอยต่างๆ



หมู่บ้านหริ่งรวมมิตร



พระตำหนักดอยขุย

มากมาย ได้แก่ ดอยสะเก้ง ดอยตุง ดอยวาวี ดอยแม่สลอง ดอยผาตั้ง ดอยกาดผี ดอยช้าง ภูชี้ดาว ภูชี้เดือน ดอยผาหม่น ดอยผาหมี ดอยหัวแม่คำ ดอยลี้กาทหลวง ฯลฯ การวางแผนมาเที่ยวชมธรรมชาติขึ้นเขาขึ้นดอยในเชียงรายต้องศึกษาสภาพอากาศให้ดี เพราะบางแห่งสภาพอากาศที่ขึ้นและ มีพายุฝนฟ้าคะนอง อาจมีผลกับเส้นทางได้

ส่วนใครที่ชอบบรรยากาศริมแม่น้ำ ก็มีลำน้ำสายสำคัญหลายสายในเมืองเชียงราย ได้แก่ แม่น้ำแม่กก แม่น้ำแม่ลาว แม่น้ำแม่อิง แม่น้ำแม่จัน แม่น้ำโขง แม่น้ำแม่คำ แม่น้ำสาย และแม่น้ำรวก โดยแต่ละลำน้ำก็จะมีวิวที่สวยงามและเป็นที่ตั้งของรีสอร์ทต่างๆ ให้เลือกสรร บางแห่งก็เปิดให้ตั้งแคมป์พักแรมได้

ด้วยความที่เป็นเมืองดินดีน้ำดี เชียงรายจึงเป็นแหล่งทำการเกษตรที่สำคัญของภาคเหนือ โครงสร้างเศรษฐกิจของจังหวัดเชียงรายมาจากการเกษตร ป่าไม้ และการประมงเป็นหลัก พืชสำคัญทางเศรษฐกิจของจังหวัดเชียงราย ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวโพด ชา เลี้ยงสัตว์ สับปะรด มันสำปะหลัง ส้มโอ ลำไย และลิ้นจี่ นอกจากนี้จังหวัดเชียงรายยังขึ้นชื่อสำหรับการเพาะปลูกชาอันเป็นพืชเศรษฐกิจใหม่ของจังหวัดเชียงราย นักท่องเที่ยวที่ชอบสัมผัสชีวิตเกษตรเมืองหนาวจึงสามารถเลือกท่องเที่ยวเชิงเกษตรตามแหล่งเพาะปลูกต่างๆ ได้ด้วย ซึ่งหลายแห่งก็จัดให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวอย่างเป็นทางการเป็นจังหวัดไปเลย เช่น ไร่ชาอู๋หลง ลิงห์ปาร์ค เป็นต้น แต่อะไรก็จะมีสาธารณูปโภครองรับนักท่องเที่ยวพร้อมสรรพ



นอกจากความงดงามของแหล่งท่องเที่ยวตามธรรมชาติ เชียงรายยังมีความสวยงามทางศิลปวัฒนธรรม ทั้งแบบดั้งเดิมและแบบร่วมสมัย ถูกใจสายบุญด้วยวัดสวยหลายแห่ง



ภูชี้ดาว



ไร่ชาอู๋หลง



วัดศิลปะเชียงราย

มีที่จอดรถสะดวกสบาย มีบริการรถกอล์ฟนั่งชมสถานที่ และมีร้านอาหารอร่อยจากผลผลิตของไร่ เอาไว้บริการนักท่องเที่ยว พร้อมร้านขายของฝากต่างๆ ครบวงจร

นอกจากความงดงามของแหล่งท่องเที่ยวตามธรรมชาติ เชียงรายยังมีความสวยงามทางศิลปวัฒนธรรม ทั้งแบบดั้งเดิมและแบบร่วมสมัย ถูกใจสายบุญด้วยวัดสวยหลายแห่ง และมีวัดที่เป็นผลงานศิลปะของศิลปินระดับแนวหน้าของประเทศ ได้แก่ วัดร่องขุ่น วัดร่องเสือเต้น วัดพระธาตุดอยตุง วัดหัวปลากั้ง วัดพระธาตุจอมทอง วัดพระธาตุเจดีย์หลวง วัดพระแก้ว วัดมิ่งเมือง และวัดถ้ำป่าอาชาทอง

อีกหนึ่งสถานที่สำคัญที่คนรักศิลปะไม่ควรพลาดเยี่ยมชมคือ พิพิธภัณฑ์บ้านดำ ศิลปสถานอันเป็นผลงานของอาจารย์ถวัลย์ ดัชนี ศิลปินแห่งชาติสาขาทัศนศิลป์ บนพื้นที่กว่าร้อยไร่ โดยภายในประกอบด้วยอาคารสถาปัตยกรรมท้องถิ่นภาคเหนือกว่า 25 หลัง และอาคารสถาปัตยกรรมท้องถิ่นประยุกต์อีกหลายหลังที่จัดแสดงศิลปะพื้นบ้าน ซึ่งเป็นผลงานสร้างสรรค์ของช่างท้องถิ่นตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ของบางชิ้นเป็นข้าวของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันที่อาจารย์ถวัลย์ ดัชนี พากเพียรสะสมมาตลอดทั้งชีวิต



บ้านดำ



“

ใครที่ชอบเช็กอินคาเฟ่
กลางธรรมชาติ
สวยๆ เชียงรายก็มีคาเฟ่
ที่สวยงามใจละลาย
ให้มารื่นรมย์มากมาย
หลายร้านหลายสไตล์

”

ด้วยความอุดมสมบูรณ์ เชียงรายก็เป็นแหล่งอาหารพื้นเมืองเหนือที่แสนอร่อยในราคาเป็นกันเอง เมนูที่เจ้าถิ่นบอกว่ามาแล้วไม่กินคือไม่ถึงเชียงรายก็มีมากมาย เช่น ลาบเมือง หลู้ ลาบคั่ว แกงผักกาดจ้อ รอด่วนทอด ออเดิร์ฟเมือง ข้าวซอย ขนมจีนน้ำเงี้ยว เป็นต้น ซึ่งที่เอ่ยมานี้ยังไม่ถึงครึ่งของอาหารจานเด็ดที่ร้านอร่อยในเมืองเชียงรายแข่งกันนำเสนอ โดยร้านอาหารอร่อยหลายแห่งตั้งอยู่ในทำเลที่แสนสวยงามไม่ว่าจะเป็นบนคดอย ริมแม่น้ำ ริมผา ฯลฯ ซึ่งก็ต้องขอขอบคุณนวัตกรรมการรีวิวที่น่าเชื่อถือ และระบบนำทาง GPS อินเทอร์เน็ตประสิทธิภาพ ที่ไม่ว่าร้านนั้นจะอยู่ไกลสักกลับซับซ้อนเพียงใดก็สามารถ

พาเราไปได้อย่างง่ายดายก็ขอแนะนำว่า การมาเที่ยวเชียงรายนั้น ถ้าไม่ได้มากับคณะทัวร์ การเช่ารถขับเองและไปเที่ยวไปกินตรงนั้นตรงนี้ได้ตามใจชอบจะสะดวกสบายที่สุด ค่าเช่ารถที่นั้นก็ไมแพง เพราะร้านสวย ๆ เต็ม ๆ ในเชียงรายหลายแห่งตั้งอยู่ในทำเลตัวเมืองอย่างคาดไม่ถึง แต่พอไปถึงหน้าร้านก็พบว่า รถจอดเต็มและลูกค้าเต็มร้าน เป็นการการันตีว่าน่าจะอร่อยแน่นอน ซึ่งส่วนใหญ่ก็ไม่ผิดหวังทั้งรสชาติและบรรยากาศ

ใครที่ชอบเช็กอินคาเฟ่กลางธรรมชาติสวย ๆ เชียงรายก็มีคาเฟ่ที่สวยงามใจละลายให้มารื่นรมย์มากมายหลายร้านหลายสไตล์ ทั้ง



ชีวกsssuda Coffee House



อาหารเมือง

วัดมิ่งเมือง



วัดร่องเสือเต้น



ริมแม่น้ำ กลางป่า กลางไร่ บนดอย ริมหน้าผา ฯลฯ แต่ละร้านก็มีเมนูเด็ดของตัวเองมาเอาใจลูกค้า ทั้งสไตล์ฟิวชันและเมนูพื้นเมือง หลายแห่งมีฟวงเป็นแกลเลอรี และก็มีหอศิลป์เอกชนหลายแห่งในเชียงรายที่นอกจากนำเสนองานศิลปะของศิลปินท้องถิ่นแล้วยังมีบริการร้านอาหารและคาเฟ่เก๋ๆ ถูกใจนักท่องเที่ยว นักชิม และคนรักศิลปะ ครอบคลุมทุกอย่างในหนึ่งจุดหมาย

ที่พักในเชียงรายก็มีให้เลือกมากมายแสนสะดวกสบาย สามารถเลือกได้ตามรสนิยมและงบประมาณ มีตั้งแต่รีสอร์ทห้าดาว โรงแรมในเมือง เรื่อยไปจนถึงรูปแบบแคมป์ping ทั้งแนวดิบๆ ใกล้ธรรมชาติ และแกลมบิ๊ม ที่เป็นการ

ตั้งแคมป์แบบทิวทัศน์ดีแอร์มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบ

ใครที่รักบรรยากาศสงบร่มเย็นของเมืองเชียงรายและรักศิลปะวัฒนธรรม ก็สามารถวางแผนเดินทางได้ง่ายๆ ไม่ต้องรอวันหยุดยาว แคศักร์เสาร์อาทิตย์ ก็มาเที่ยวได้แบบกำลังดี หากวางแผนเส้นทางการท่องเที่ยวให้รัดกุม ก็จะทำให้ได้สัมผัสสิ่งดีๆ ของเมืองสวยๆ แห่งนี้ได้เต็มอิม

Chiang Rai is the northernmost major city in Thailand with many beautiful places worth visiting. The word 'Chiang' means 'city' in Thai, so Chiang Rai would

mean 'the City of (Mang) Rai'. Chiang Rai lies on the flat alluvial plain of the Kok River, a tributary of the Mekong, between the Daen Lao Range in the north and the Phi Pan Nam Range in the south. The province offers many interesting cultural attractions such as Wat Rong Khun, designed and built by Chalemchai Kositpipat, stands out with exquisite white architecture, as well as Mingmuang Temple which is the oldest temple in Chiang Rai; Wat Rong Suea Ten, Wat Huay Pla Kang and Baan Dam museum, which is a place for collecting art works by Ajarn Thawan Thanchanee.

Chiang Rai lies on the flat alluvial plain of the Kok River. Most of the terrain surrounding Chiang Rai town is either flat or has moderate hills. Chiang Rai's natural attractions include Doi Tung, Doi Sa Ngo and Phu Chi Fa. There are agricultural gardens for tourism worth visiting, such as Choui Fong Tea Plantation and Singha Park. There are also many good restaurants and cafes with beautiful views for perfect relaxation.



ดอยสโ



สิงห์ปาร์ค 2



แซบชื่อนก้า คอฟีเฮ้าส์ ยี่ เสลดอร์อง

อ้างอิง :
 <https://thai.tourismthailand.org/Attraction>
 เครดิตรูปภาพ <https://www.tourismthailand.org/Articles/10-things-to-do-in-chiang-rai>



Samed Nangshe Viewpoint Phang Nga

จุดชมวิวเสม็ดนางชี พังงา

จุดชมวิวเสม็ดนางชี ณ บ้านหินร่ม ตำบลคลองเคียน อำเภอตะกั่วทุ่ง จังหวัดพังงา หนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจของจังหวัดพังงา เป็นจุดชมวิวบนยอดเนินเขาที่นักท่องเที่ยวสามารถมองเห็นภาพความสวยงามตามธรรมชาติของวิวอ่าวพังงา ล้อมรอบด้วยภูเขาหินปูนน้อยใหญ่ กว้างไกลสุดสายตา ซึ่งพื้นที่ตรงนี้ได้เดิมเป็นที่ดินของเอกชน เมื่อมีการพัฒนาพื้นที่ พบว่าเป็นจุดที่สามารถมองเห็นวิวสวยงาม และเมื่อมีภาพปรากฏออกไปในสื่อโซเชียลก็กลายเป็นสถานที่ยอดนิยมของนักท่องเที่ยวในทันที

โดยมีตำนานเล่าขานกันว่า ในอดีตพื้นที่หมู่บ้านแห่งนี้มีพระภิกษุชรา 1 รูป อยู่ที่เขาพระอาดเผ่า มีพระภิกษุหนุ่ม 1 รูป อยู่ที่เขาพระอาดหนุ่ม และแม่ชีอาศัยอยู่บริเวณใกล้จุดชมวิว ต่างเดินไปมาหาสู่กัน ซึ่งต้องเดินผ่าน

ลำคลอง เมื่อแม่ชีเดินผ่านจะต้องเหม็ดผ้าขึ้น (พับผ้าขึ้น) ให้พ้นจากน้ำ เพราะไม่เช่นนั้นชายผ้าจะเปียก จึงเป็นที่มาของคำว่า “เสม็ดนางชี”

การเดินทางไปยังจุดชมวิวเสม็ดนางชี จะต้องเดินเท้าขึ้นไป โดยจุดชมวิวแห่งนี้มีอยู่

ด้วยกัน 2 จุด คือ จุดชมวิวที่ 1 ตั้งอยู่ด้านบนสุด ระยะทางเดินประมาณ 500 เมตร และจุดชมวิวที่ 2 อยู่ถึงก่อนจุดชมวิวที่ 1 ระยะทางเดินประมาณ 300 เมตร ซึ่งตรงนี้จะมีจุดกางเต็นท์ไว้คอยบริการนักท่องเที่ยว



การเดินทางมายังเสม็ดนางชีสามารถใช้เส้นทางพังงา-โคกลอย หรือโคกลอย-พังงา หลังจากนั้นเลี้ยวซ้ายเข้าเส้นทางบ้านท่าอุคลองเคียน ระยะทางประมาณ 15 กิโลเมตร จะพบกับทางขึ้นจุดชมวิว

แม้ว่าเส้นทางการเดินขึ้นไปยังจุดชมวิวเสม็ดนางชีจะไม่ใช่ว่าที่ลำบาก แต่ควรเตรียมตัวให้พร้อมโดยพกพาของใช้จำเป็น เช่น ยากันยุง ขนมน้ำ และเครื่องดื่มติดตัวเอาไว้ โดยในย่านนี้จะมีที่พักให้บริการสำหรับผู้ที่ต้องการค้างคืนเพื่อสัมผัสกับบรรยากาศธรรมชาติ โดยสิ่งที่น่าสนใจก็มีทะเลแหวกบ้านหินรม เป็นแหล่งท่องเที่ยว Unseen ใกล้เสม็ดนางชี และท่าเรือบ้านหินรมที่สามารถลัดเส้นทางวิถีสีวดประมงพื้นบ้าน อีกทั้งยังเป็นจุดที่มีชาวบ้านมาให้บริการเรือนำเที่ยวไปยังเกาะแก่งต่างๆ ภายในอุทยานแห่งชาติอ่าวพังงา

Samed Nangshe Viewpoint, one of the interesting attractions of Phang Nga Province is a viewpoint on the top of a hill where tourists can see the natural beauty of Phang Nga Bay surrounded by limestone mountains as far as the eye can see, located at Ban Hin Rom Khlong Khian Subdistrict Takua Thung District. In addition to the beautiful viewpoint, nearby is an interesting local fishing community and local boat tour services.

Contact : กลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านหินรม โทรศัพท์ 080-707-0416 หรือเฟซบุ๊ก วิสาหกิจชุมชน บ้านหินรม

อ้างอิง
<https://www.m-culture.go.th/phangnga>
<https://thai.tourismthailand.org>
 เครดิตรูปภาพ แผนูเพจ วิสาหกิจชุมชน บ้านหินรม <https://www.facebook.com/Hinrom12345>

The Opposite Route to Celestial Light

Artist : Rachata Siriyakul

Venue : Number 1 Gallery @ River City Bangkok

นิทรรศการเดี่ยวของ รชต ศิริยกุล แสดงออกอย่างชัดเจนถึงการใช้เทคนิคจิตรกรรมแบบโบราณของโลกตะวันตก Venetian Renaissance ซึ่งเป็นเทคนิคที่มีความประณีตและให้ความสำคัญกับทุกขั้นตอน ตั้งแต่การเลือกเนื้อผ้าไล่ใจไปจนถึงแพตเทิร์นที่มีการเตรียมการอย่างถูกกรรมวิธี เป็นการเพนต์บนกระดาษดั่งที่มีความแข็งแรงเหมือนกับการเพนต์บนผนังที่มีความยืดหยุ่น ศิลปินได้ใช้สีสันแบบสมจริงในการขึ้นรูป โดยให้เวลากับชิ้นงานในการสร้างด้วยการทับถมของสีชั้นสีหลอมรวมกลายเป็น Illusion ที่เป็นเสน่ห์อีกประการของเทคนิคโบราณนี้ เรียกได้ว่าเป็น The Never Ending Work คือสามารถ Abuse ได้ตามต้องการ จะเพื่อแก้ไขหรือเพิ่มองค์ประกอบทั้งหลายอย่างมือสระและไม่สิ้นสุด อันเป็นข้อได้เปรียบหนึ่งของการวาดภาพตามขนบจิตรกรรมโบราณ

"The Opposite Route to Celestial Light" is the solo exhibition by Rachata Siriyakul who employs widely practiced ancient technique from the Venetian Renaissance to narrate a story through a series of his paintings. Meticulous attention to detail is required at every step; from being inspired by the material to be used to determining the pattern that best captures the feeling.



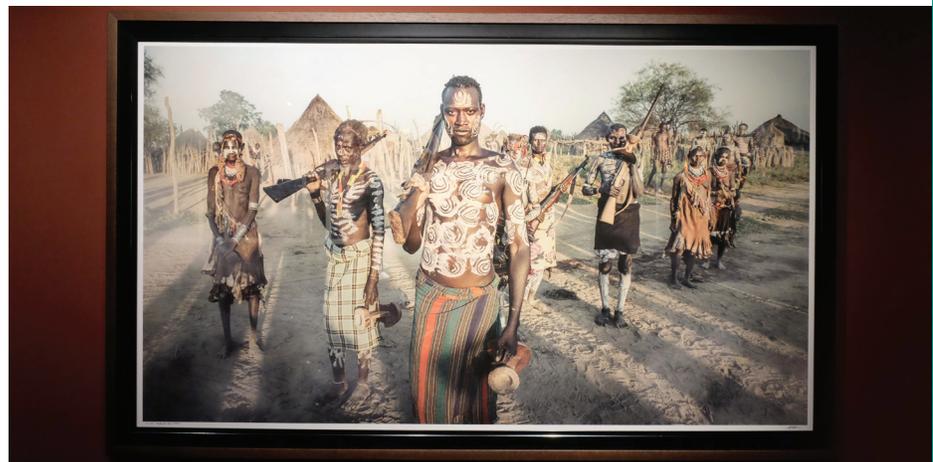
People and Their World

Artist : JKBOY Jatenipat Ketpradit

Venue : RCB Photographers' Gallery 1-2

ในดินแดนอันไกลโพ้นที่มนุษย์น้อยคนนักจะได้เคยอย่างรายเข้าไป เจตนิพัทธ์ เกษประดิษฐ์ หรือ JKBoy ช่างภาพชาวไทยแบกกล้องถ่ายรูปคู่ใจท่ามกลางภูมิประเทศและภูมิอากาศอันแสนทรหด เพื่อบันทึกเรื่องราวของชนเผ่าพื้นเมืองจากทั่วโลก ในขั้นตอนการทำงานชุดนี้ JKBoy ได้เข้าไปคลุกคลีและใช้ชีวิตร่วมกับชนเผ่าต่างๆ เขาได้ก้าวข้ามความท้าทายด้านภูมิประเทศ ภูมิอากาศ และความแตกต่างด้านภาษาและวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถถ่ายทอดชีวิตและจิตวิญญาณของชนเผ่าและสถานที่ออกมาได้อย่างสมจริง

In a faraway land where few have set foot, Thai photographer, Jatenipat Ketpradit or JKBoy has brought his beloved camera to venture into challenging terrains facing harsh weather to capture the lives of tribal people around the world.



SUPALAI SaBa)

ให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย



Home Service
บริการเรื่องบ้าน ครบ จบ คุ่ม



Health
ให้ทุกเรื่องสุขภาพ เป็นเรื่องง่าย



Lifestyle
สะสมคะแนน แลกรับของรางวัล

SUPALAI
SaBa)

SUPALAI SABAI APPLICATION

ขอแนะนำแอปพลิเคชัน ที่จะเป็นส่วนช่วยรวมข้อมูลต่างๆ ของบ้าน พร้อมสิทธิพิเศษที่เราคัดสรรมามอบให้กับลูกบ้านสุภาลัย

ช่วยทำให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย



My Home

ดูรายละเอียด และข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องบ้าน



Bill Payment

สามารถชำระค่างวดฟ่อนดาวน์ หรือค่าส่วนกลาง (ผ่านการเรียก QR Code)



News Update

Update ติดตามข่าวสารประจำโครงการ และกิจกรรม



Maintenance Request

สามารถแจ้งซ่อม และ Update ความคืบหน้าของการแจ้งซ่อม



Notification

สามารถแจ้งเตือนการนัดหมาย กำหนดชำระเงิน นัดหมายซ่อม และโปรโมชั่นสิทธิพิเศษ



Friends get Friends

สามารถเช็คคะแนน และแลกของรางวัลได้



Privilege

สิทธิพิเศษโปรโมชั่น ที่มอบให้ลูกบ้านของสุภาลัย

SUPALAI

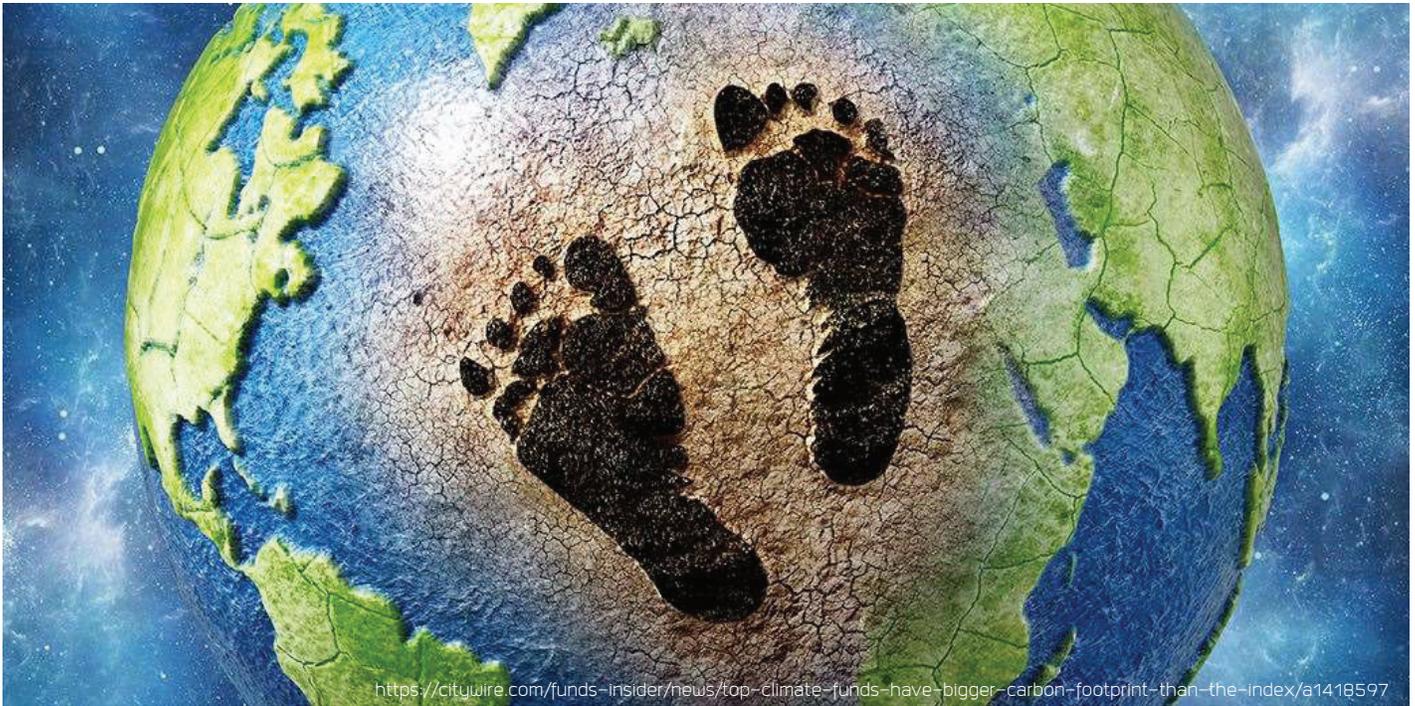
☎1720 | supalai.com

โหลดสบายๆ
ได้ที่



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



<https://citywire.com/funds-insider/news/top-climate-funds-have-bigger-carbon-footprint-than-the-index/a1418597>

Carbon Footprint (CF)

คาร์บอนฟุตพริ้นท์

จากการที่สังคมโลกเริ่มตระหนักถึงผลกระทบจากภาวะโลกร้อน (Global Warming) เนื่องจากการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสู่ชั้นบรรยากาศในปริมาณที่สูงขึ้นเรื่อยๆ ล้วนมาจากกิจกรรมต่างๆ ของมนุษย์ จากภาคธุรกิจ อุตสาหกรรม และในกิจกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของเรา ซึ่งส่งผลให้สถานการณ์ภาวะโลกร้อนทวีความรุนแรงมากขึ้น

การควบคุมปริมาณการปล่อยและดูดกลับก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse Gas Emissions and Removals) ทำให้เกิดเรื่องราวของคาร์บอนฟุตพริ้นท์ (Carbon Footprint) ซึ่งถูกนำไปใช้แล้วในหลายอุตสาหกรรม เช่น อุตสาหกรรมสิ่งทอ และอุตสาหกรรมอาหาร ต่อยอดมาถึงแวดวงไอที และขยายแนวร่วมสู่ภาคธุรกิจอื่นๆ ที่เห็นความสำคัญในการมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยเล็งเห็นประโยชน์และเข้าใจความสำคัญของคาร์บอนฟุตพริ้นท์มากขึ้น

คาร์บอนฟุตพริ้นท์แบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลักได้แก่

คาร์บอนฟุตพริ้นท์ขององค์กร (Organizational Carbon Footprint) คือปริมาณการปล่อยและดูดกลับก๊าซเรือนกระจกที่เกิด

ขึ้นจากกิจกรรมการดำเนินงานขององค์กร วัตถุประสงค์อยู่ในรูปของตัน (กิโลกรัม) ของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า มีจุดมุ่งหมายเพื่อลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก โดยสามารถทวนสอบผลปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (GHG) ได้

คาร์บอนฟุตพริ้นท์ของผลิตภัณฑ์ (Product Carbon Footprint) คือปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยออกมาจากผลิตภัณฑ์หรือบริการตลอด

วัฏจักรชีวิต ตั้งแต่การได้มาซึ่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การจัดจำหน่าย การใช้งาน และการจัดการของเสียหลังจากการใช้งาน วัดปริมาณออกมาในรูปแบบของคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า และตัวเราเองในฐานะผู้บริโภค การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์หรือบริการที่มีฉลากคาร์บอน (Carbon Label) ยังเป็นการสนับสนุนและมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมอีกด้วย



ฉลากบ่งชี้การปล่อยคาร์บอนต่ำ



ฉลากบ่งชี้ระดับการปล่อยคาร์บอน



ฉลากระบุขนาดคาร์บอน



ฉลากลดเขยคาร์บอน

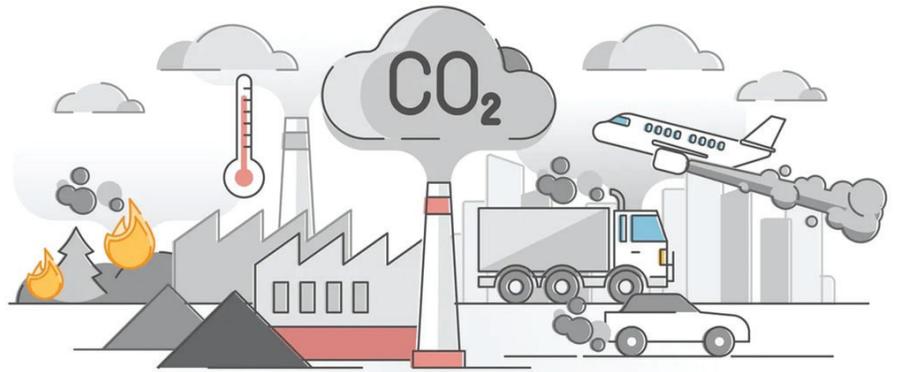
<http://www.environment.in.th/archives/1496>

ประโยชน์ที่ได้จากการทำคาร์บอน ฟุตพริ้นท์

จากข้อมูลการสำรวจของ Environmental leader.com ได้ทำการสำรวจความเห็นของผู้นำองค์กรธุรกิจขนาดใหญ่จาก 69 ประเทศ ได้แก่ Unilever, Tesla, IKEA, Google, General Electric และ Toyota พบว่า 70% ของธุรกิจเห็นโอกาสในการเจริญเติบโตทางนวัตกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และ 69% เห็นว่าการลงทุนที่เกี่ยวกับภาวะโลกร้อนนี้จะช่วยสร้างความได้เปรียบทางธุรกิจ และ 67% ได้มีการรายงานการดำเนินงานเกี่ยวกับภาวะโลกร้อนนี้แล้ว ดังนั้นการให้ความสำคัญต่อเรื่องภาวะโลกร้อนจึงเป็นประเด็นสำคัญที่ควรใส่ใจ ซึ่งสามารถสรุปประโยชน์ที่จะได้รับการประเมินปริมาณก๊าซเรือนกระจกและรับรองคาร์บอนฟุตพริ้นท์ได้ ดังนี้

1. ทำให้ทราบถึงปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในกิจกรรมต่าง ๆ ขององค์กร ซึ่งนำไปสู่การวางแผนเพื่อลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ถูกต้อง และลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมได้สูงสุด
2. ลดค่าใช้จ่ายให้องค์กรได้จากการลดการใช้พลังงาน และการใช้ทรัพยากรธรรมชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด
3. เตรียมความพร้อมในการรับมือกับมาตรการ Non-Tariff Barriers (NTBs) หรือการกีดกันทางการค้าที่มีใช้ภาษี อาทิ มาตรการต่อต้านการทำลายสิ่งแวดล้อม สภาพภูมิอากาศ การอนุรักษ์น้ำและพลังงาน (ฉลากอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม)

“ การประเมินก๊าซเรือนกระจก จะช่วยให้องค์กรตอบโจทยในภาพรวมที่เป็นภาษาเดียวกันนั่นคือภาษา Carbon Footprint ”



<https://www.bigqtraining.com/carbon-footprint/>

4. ความได้เปรียบทางการค้าขององค์กรด้านสิ่งแวดล้อม ที่เป็นจุดแข็งทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติ ซึ่งต่างเล็งเห็นว่าภาวะโลกร้อนเป็นเรื่องเร่งด่วน และสามารถตรวจวัดเป็นตัวเลขได้

5. ตอบสนองต่อความต้องการของลูกค้าที่อยู่ใน Supply Chain ซึ่งต้องการสินค้าหรือคู่ค้าที่มีความใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อม และภาวะโลกร้อน

6. องค์กรสามารถพัฒนาและต่อยอดโครงการไปสู่นาาคต โดยการขยายผลเกี่ยวกับการประเมินก๊าซเรือนกระจกขององค์กร เช่น การพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ได้รับการรับรองฉลากลดโลกร้อน โครงการสนับสนุนการลดก๊าซเรือนกระจกภาคสมัครใจ โครงการสนับสนุนกิจกรรมลดก๊าซเรือนกระจก โครงการ Care the Bear Change the Climate Change ลดโลกร้อนกับตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เป็นต้น

7. การประเมินก๊าซเรือนกระจกจะช่วยให้องค์กรตอบโจทยในภาพรวมที่เป็นภาษาเดียวกัน นั่นคือภาษา Carbon Footprint ที่สามารถสื่อสารและเข้าใจในระดับสากลทั่วโลกได้ เช่น การลดปริมาณกระดาษ การลดขยะและคัดแยกขยะ การประหยัดไฟที่องค์กรดำเนินการไปนั้น เท่ากับองค์กรช่วยลดโลกร้อนได้เท่าไร เป็นต้น

8. เป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อองค์กร ตามหลักการดำเนินงานของ ESG (Environmental, Social, Governance) ที่โปร่งใส จริงใจ และใส่ใจสิ่งแวดล้อม ซึ่งสามารถนำไปรายงานให้กับลูกค้า และตลาดหลักทรัพย์ได้ในรายงานความยั่งยืนขององค์กร ที่คำนึงถึงการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมของโลกใบนี้

9. องค์กรมีส่วนร่วมและตอบสนองต่อนโยบายของประเทศไทย ซึ่งได้ลงนามในข้อตกลง

ของปารีส ในการมีส่วนร่วมที่จะลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกลง 20-25% ใน COP 21 ภายในปี 2030

10. องค์กรสามารถสนับสนุนและมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนตลาดคาร์บอนของประเทศไทย โดยการดำเนินการซื้อคาร์บอนเครดิตชดเชย รวมถึงสามารถเข้าร่วม และเป็นตัวชี้วัดให้องค์กรในโครงการประเมิน และจัดระดับธุรกิจคาร์บอนต่ำและยั่งยืน (Low Carbon and Sustainability Award) ได้อีกด้วย

ประโยชน์จากการประเมินคาร์บอนฟุตพริ้นท์และการรับรองคาร์บอนฟุตพริ้นท์ข้างต้นนี้ โดยสรุปแล้วถือว่าเป็นการสื่อสารระหว่างผู้ผลิตและผู้บริโภค และเป็นการตอบโจทยขององค์กรตามเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน (SDGs) ของสหประชาชาติ ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นรูปธรรม ผ่านตัวเลขที่ตรวจวัดและประเมินออกมาในรูปแบบของคาร์บอนฟุตพริ้นท์ ซึ่งทำให้เราสามารถตรวจวัดติดตามประเมินผล และดำเนินการบริหารจัดการให้ปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกลดลงได้จริง ดังคำกล่าวของ Peter Drucker ที่กล่าวว่า “If you can't measure it, You can't Improve it”

The global society has become aware of the effects of global warming due to the ever-increasing amount of greenhouse gas emissions into the atmosphere. They come from various human activities, from business, industry and in our daily activities. This results in the situation of global warming intensifying.

อ้างอิง : <https://www.carethebear.com/article/detail/18>

ศุภาลักษณ์การดูแลสุขภาพให้ลูกบ้าน แท็กทีม TOA ระบุนวัตกรรมสีทาภายใน ป้องกันไวรัสโคโรนา 99.9%



ศุภาลักษณ์ขอเป็นส่วนหนึ่งในการยกระดับความปลอดภัยให้กับลูกค้า จึงได้จับมือกับพันธมิตรธุรกิจชั้นนำอย่าง TOA ในการเลือกใช้สีทาภายใน TOA SuperShield Duraclean และ TOA Shield-1 Nano ที่มีนวัตกรรมสีป้องกันไวรัสตระกูลโคโรนาได้ถึง 99.9% รวมถึงการเลือกใช้สีทาภายใน TOA ORGANIC CARE ที่มีผลการวิจัยรองรับว่าเป็นมิตรต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมจากสถาบันที่น่าเชื่อถือระดับโลก โดยประเดิมการใช้สีดังกล่าวกับโครงการ ศุภาลักษณ์ ไอคอน สาทร์ และศุภาลักษณ์ เอเลแกนซ์ บรมราชชนนี 121 ตลอดจนโครงการที่กำลังจะเปิดใหม่ในปีนี้

Supalai enhances safety for customers by using TOA SuperShield Duraclean interior paint, TOA Shield-1 Nano with innovative paint protection against 99.9% coronavirus, as well as the effective use of TOA ORGANIC CARE interior paint with supported research about health and environmental friendliness from world-renowned institutions.



ศุภาลักษณ์จับมือศูนย์การค้า ดี เอ็มโพเรียม และ ดี เอ็มควอเทียร์ มอบสิทธิพิเศษสุดเอ็กซ์คลูซีฟเอาใจลูกบ้านศุภาลักษณ์

ให้ลูกบ้านศุภาลักษณ์ได้สัมผัสประสบการณ์เหนือระดับ เมื่อศุภาลักษณ์ร่วมมือกับศูนย์การค้า ดี เอ็มโพเรียม และดี เอ็มควอเทียร์ มอบสิทธิพิเศษเอาใจสายช้อปปิ้ง ชิม ชิล ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์สำหรับครอบครัวลูกบ้านศุภาลักษณ์ทุกโครงการทั่วประเทศ ผ่าน SUPALAI SABAI APPLICATION แอปเดียวให้ทุกเรื่องบ้านเป็นเรื่องง่าย พร้อมสิทธิประโยชน์ และโปรโมชั่นต่างๆ มากมาย ถ้าไม่อยากพลาดเอกลิทธิพิเศษแบบนี้ ต้องดาวน์โหลด SUPALAI SABAI APPLICATION ได้ที่ App Store และ Play Store หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 1720

Supalai joins hands with The Emporium and The Emquartier shopping centers to offer special privileges to customers through SUPALAI SABAI APPLICATION. Customers who do not want to miss this special privilege must download SUPALAI SABAI APPLICATION at App Store and Play Store. For more information please call 1720.



ศุภาลัยส่งสัญญาณปลุกชีพจรวงสังหาฯ เชียงใหม่ บุคเมก-โปรเจกต์ "ศุภาลัย ทัสคานี วัลเลย์" บนทำเลที่ดีที่สุดใจใน อ. แม่ริม



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) โดย ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร นางอัจฉรา ตั้งมติธรรม รองประธานกรรมการบริหาร นายไตรเดช ตั้งมติธรรม กรรมการผู้จัดการ และนายสายชล ลิมขำ ผู้อำนวยการฝ่าย สายงานโครงการภูมิภาค 4 ร่วมงานแถลงข่าวเจาะลึกทิศทางอสังหาริมทรัพย์ จ. เชียงใหม่ ปี 2565 ในมุมมอง Developer และเปิดตัวโปรเจกต์ใหม่สุดอลังการ “ศุภาลัย ทัสคานี วัลเลย์” มูลค่า 3,800 ล้านบาท บนพื้นที่ อ. แม่ริม จ. เชียงใหม่ ประกอบไปด้วยโครงการ “ศุภาลัย เบลล่า ดอนแก้ว-แม่ริม” ซึ่งได้กระแสตอบรับที่ดีหลังเปิดขายไปเมื่อต้นปี 2565 และล่าสุดกับการเปิดตัวโครงการ “ศุภาลัย ทัสคานี ดอนแก้ว-แม่ริม” บ้านเดี่ยวหรู 2-3 ชั้น สไตล์ยุโรปเย็นที่ได้รับแรงบันดาลใจมาจากสถาปัตยกรรมอันงดงามในแคว้นทัสคานี ประเทศอิตาลี กับแบบบ้านสวยที่มีให้เลือกมากถึง 9 แบบ ตอบโจทย์การใช้ชีวิตของคนทุกเจเนอเรชัน โอบล้อมด้วยวิวทัศนียภาพตระการตาให้เพลิดเพลินกับสุนทรียภาพอันงดงามในทุกวัน และเหนือกว่ากับการผนึกพันธมิตรธุรกิจ ใน จ. เชียงใหม่ ผุดบูทคไลฟ์สไตล์มอลล์ “เดอะ กาดฝรั่ง แม่ริม” ที่พร้อมพร้อมด้วยร้านค้าและร้านอาหารแบรนด์ดัง ตั้งอยู่บริเวณด้านหน้าโครงการ ซึ่งเตรียมเปิดให้บริการในไตรมาสแรก ปี 2566 โดยมีนางเรณูตรา เมฆอุไร ประธานบริหารธารดงกรุ๊ป และ เดอะ กาดฝรั่ง แม่ริม พร้อมทั้งนางสาวสาริศา เมฆอุไร กรรมการผู้จัดการโครงการ เดอะ กาดฝรั่ง แม่ริม ร่วมงานแถลงข่าวครั้งนี้ด้วย

Supalai's top management team attended a press conference about the direction of real estate in Chiang Mai in 2022 from a developer perspective and launched a spectacular new project "Supalai Tuscany Valley" that worths 3,800 million baht in the area of Mae Rim District, Chiang Mai Province. Moreover, Supalai has joined forces with business partners in Chiang Mai, launched a boutique lifestyle mall project, "The Kad Farang Mae Rim" with shops and famous brands, located in front of the project, which will open in the first quarter of 2023.

เดอะ กาดฝรั่ง แม่ริม



ศุภาลัย ทัสคานี ดอนแก้ว-แม่ริม

ศุภาลัยร่วมขับเคลื่อน CECI : Action for Sustainable Future มุ่งนำหลักเศรษฐกิจหมุนเวียนมาใช้ในอุตสาหกรรมก่อสร้างไทย เพื่อการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน

ศุภาลัย หนึ่งใน 23 พันธมิตรองค์กรเอกชน ในนามกลุ่มความร่วมมือด้านเศรษฐกิจหมุนเวียนในอุตสาหกรรมก่อสร้าง หรือ Circular Economy In Construction Industry (CECI) ลงนามความร่วมมือขับเคลื่อนอุตสาหกรรมก่อสร้างของไทยด้วยเศรษฐกิจหมุนเวียนอย่างเป็นทางการ CECI : Action for Sustainable Future ประกอบไปด้วย 5 ภาคส่วนสำคัญในอุตสาหกรรมก่อสร้าง ได้แก่ สถาปนิกและที่ปรึกษาโครงการ บริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์และเจ้าของโครงการ ผู้รับเหมาก่อสร้าง ผู้ผลิตและจัดจำหน่ายวัสดุก่อสร้าง และผู้ให้บริการจัดการของเหลือจากการก่อสร้าง มีวัตถุประสงค์เพื่อนำหลักเศรษฐกิจหมุนเวียนมาใช้ในการก่อสร้าง ตลอดจนห่วงโซ่อุปทาน สำหรับการขับเคลื่อนของกลุ่ม CECI นี้จะช่วยยกระดับอุตสาหกรรมก่อสร้างไทยให้เติบโตอย่างยั่งยืนตามหลักเศรษฐกิจหมุนเวียน ตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ ปลายน้ำ อย่างเป็นรูปธรรม ก่อให้เกิดการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

Supalai, one of 23 private organization alliances, on behalf of the Circular Economy In Construction Industry (CECI), signed a cooperation agreement to drive Thailand's construction industry with a concrete circular economy at CECI : Action for Sustainable



ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการรวมพลังขับเคลื่อน
CECI : Action for Sustainable Future



Future event. This drive of the CECI Group will help uplift the Thai construction industry to grow sustainably in accordance with the circular economy principle, in a concrete manner, creating efficient use of resources and reducing environmental impact.



เลือกไดกัน
ตัวจริงระดับโลก



คือที่สุดคุณภาพจากไดกันที่ทั่วโลกวางใจ
เลือกคุณภาพระดับโลกยอดขายกว่า 140 ประเทศ เลือกเทคโนโลยีความเย็นสบายและสะอาดที่ทั่วโลกมั่นใจ
เลือกเครือข่ายช่างทั่วโลกมาตรฐานสากล สัมผัสคุณภาพระดับโลกได้ที่บ้านคุณ

<p>สำนักงานใหญ่ บริษัท สยามไดกันเทรด จำกัด สาขาภูเก็ต 22 ซ.อ่อนนุช 55/1 ถ.อ่อนนุช แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพฯ 10250 Ins. 0-2838-3200 Insars 0-2721-7607-8</p>	<p>สาขาเชียงใหม่ 24/145-6 หมู่ 2 ตำบลสิริภษา อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต 83000 Ins. 076-373-154-6 Insars 076-373-157</p>	<p>สาขาเชียงใหม่ 199/11-13 หมู่ 7 ตำบลป่าตอง อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต 83000 Ins. 053-296-051-2, 053-296-061 Insars 053-296-062</p>	<p>สาขาขอนแก่น 555/15-16 หมู่ 13 ก.ส.มิตรทุ่งสร้าง ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40000 Ins. 043-306-710-6 Insars 043-306-717</p>
---	---	--	---



Line Daikin Thailand

*สารสารคดีด้านพลังงานเรื่องโซลาร์เซลล์สู่ประเทศไทยที่วางจำหน่ายประกอบการปี 2018 โดย Fuji-Kenexa

ศุภาลัยเชรัความรู้สัมมนาออนไลน์สู่สังคมไทย เติมอาหารสมองพร้อมเสริมฟิตถึงบ้านคุณ



ศุภาลัยสร้างสรรค์เวทีสัมมนาออนไลน์ SUPALAI FOR ALL อย่างต่อเนื่อง ถ่ายทอดสด (Live) ผ่าน Facebook : Supalai Society คัดสรรหลากหลายหัวข้อโดนใจ ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของลูกบ้านทุกเพศทุกวัย ล่าสุดเอาใจคนรักธรรมชาติ พร้อมแชร์เคล็ดลับการเลือกต้นไม้ อัปเดตเทรนด์สวนปี 2022 รวมทั้งพาทชมตัวอย่างการจัดสวนสไตล์ทรอปิคัลภายในโครงการ ศุภาลัย พาร์ควิลล์ ประชาอุทิศ-สุขสวัสดิ์ ในหัวข้อ “Go Green, Grow Green หลากไอเดียสวนสวย ด้วยพื้นที่สีเขียวในบ้านอย่างง่าย ๆ” สำหรับผู้ที่พลาดโอกาสการเข้าร่วมสัมมนา Live สามารถติดตามรับชมย้อนหลัง ได้ทาง Facebook : Supalai Society อีกทั้งติดตามข่าวสารกิจกรรมสัมมนาได้ที่ www.supalai.com หรือ โทร.1720

Supalai organized online seminars, SUPALAI FOR ALL by broadcasting live via Facebook Live on many interesting topics such as “Go Green, Grow Green, a variety of beautiful garden ideas to add green space in the house easily”. Those who are interested can watch the past seminar via Facebook : Supalai Society and follow the news of seminar activities at www.supalai.com or call 1720.

ศุภาลัยส่งต่อน้ำใจ สู้ภัยการแพร่ระบาดโควิด-19 มอบเครื่องอุปโภคบริโภคแก่ชาวเทศบาลตำบลเชิงเนิน จังหวัดระยอง



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) ส่งต่อน้ำใจและความห่วงใย ในสถานการณ์ที่ยังคงมียอดผู้ติดเชื้อโควิด-19 ในประเทศจำนวนมาก ด้วยการมอบเครื่องอุปโภคบริโภค ข้าวสารและน้ำดื่ม ให้กับประชาชนในพื้นที่เทศบาลตำบลเชิงเนิน ผู้ได้รับความเดือดร้อนจากการแพร่ระบาดของโรคทั้งในด้านเศรษฐกิจและการดำรงชีวิตประจำวัน นอกจากนี้เดินทางไปจัดหาอาหารมัททรัพย์เพื่อให้ทุกโครงการเป็น “บ้านที่ดี” ของลูกค้าทุกคน มาตลอด 33 ปีแล้ว บมจ. ศุภาลัยยังมุ่งมั่นสานต่อภารกิจความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กร เพื่อนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนตามกระบวนการ SDGs

(Sustainable Development Goals) ภายใต้แนวคิด “ศุภาลัย ใส่ใจ... สร้างสรรค์สังคมไทย”

Supalai has shown compassion and concern for the situation of COVID-19, by providing consumer goods to people who have suffered from the epidemic in order to continue the corporate social responsibility mission to lead to sustainable development.

2 New Projects of “Supalai Koh Rean-Ayutthaya”

2 โครงการใหม่ "ศุภาลัย โขนกาะเรียน-อยุธยา"



เชิญสัมผัสชีวิตอิสระท่ามกลางธรรมชาติบนทำเลอันทรงคุณค่า โขนกาะเรียน-อยุธยา กับบ้านซีรีส์ใหม่ ฟังก์ชันใหม่ 2 โครงการ “ศุภาลัย พาร์ควิลล์ และศุภาลัย พรีเมอ” ตอบโจทย์ทุกการใช้ชีวิตของทุกคนในครอบครัว แวดล้อมด้วยสถานที่สำคัญและสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ศูนย์ราชการ เซ็นทรัล และสถานีรถไฟอยุธยาเพียง 5 กม. ใกล้แหล่งงานทั้งนิคมฯ โรงงาน และนิคมฯ ไฮเทค เดินทางสะดวกสบายเชื่อมต่อถนนสายเอเชีย และทางหลวงพิเศษระหว่างเมืองสายบางปะอิน-นครราชสีมา (M6)

ศุภาลัย พาร์ควิลล์ โขนกาะเรียน-อยุธยา บ้านเดี่ยว 2 ชั้น ซีรีส์ใหม่สไตล์โมเดิร์นทรอปิคัล บนพื้นที่กว่า 92 ไร่ หลากหลายฟังก์ชัน พื้นที่ใช้สอย 178-330 ตร.ม. 4 ห้องนอน 3-6 ห้องน้ำ 2-3 ที่จอดรถ ในราคาเริ่มต้น 5 ล้านบาทบาท พร้อมสวนส่วนกลางขนาดใหญ่ โดดเด่นด้วย Landmark Pavilion ลาน Skateboard และ Woody Playground



Experience freedom of living in the midst of nature in a prime location in the Koh Rean-Ayutthaya zone with 2 new home series projects; Supalai Parkville and Supalai Primo, offering a perfect lifestyle for everyone in the family and surrounded by lifestyle conveniences with easy transportation and close to business areas.



อีกหนึ่งโครงการสไตล์โมเดิร์น ศุภาลัย พรีเมอ โขนกาะเรียน-อยุธยา บ้านแฝด ทาวน์โฮมประหยัดพลังงาน ฟังก์ชันครบครัน พบบ้านแฝดซีรีส์ใหม่ขนาดใหญ่ พื้นที่ใช้สอย 128-149 ตร.ม. 3 ห้องนอน 2-3 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ ราคาเริ่มต้น 3 ล้านบาทบาท และทาวน์โฮมพื้นที่กว้าง พื้นที่ใช้สอย 119 ตร.ม. 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ เริ่มเพียง 2 ล้านบาท มาพร้อมสวนส่วนกลาง และ Play Zone รองรับทุกกิจกรรมของทุกคนในครอบครัว



ศุภาลัย พาร์ควิลล์ และศุภาลัย พรีเมอ โขนกาะเรียน-อยุธยา ให้การอยู่อาศัยเป็นเรื่องง่ายด้วยระบบ Home Automation & Security เชื่อมต่ออุปกรณ์ต่างๆ ภายในบ้าน สั่งการง่ายด้วยสมาร์ตโฟน พร้อมความอุ่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัย กล้อง CCTV และเข้า-ออกโครงการด้วยระบบ Easy Pass ตลอด 24 ชั่วโมง

Supalai Park Ville Koh Rean-Ayutthaya, 2 storey new series detached homes in modern tropical style on an area of over 92 rai, usable area 178-330 sq.m., 4 bedrooms, 3-6 bathrooms, 2-3 parking spaces, starting at over 5 million baht, with a large communal garden, outstanding with Landmark Pavilion, Skateboard and Woody Playground.



Another modern-style project, Supalai Primo, Koh Rean-Ayutthaya, consists of; new series of twin homes with usable area 128-149 sq.m., 3 bedrooms, 2-3 bathrooms, 2 parking spaces, starting price over 3 million baht and large area townhomes with usable area 119 sq.m., 3 bedrooms, 3 bathrooms, 2 parking spaces, starting at only 2++ million, with a common garden and Play Zone to support all family activities.

Supalai Pride Bangyai

ศุภาลัย ไพร์ด บางใหญ่

โครงการ “ศุภาลัย ไพร์ด บางใหญ่” พบกับแบบบ้านซีรี่ส์ใหม่! ที่ได้รับแรงบันดาลใจภายใต้แนวคิด “Proud To Be Pride ความภาคภูมิใจ... ที่ส่งผ่านทุกกาลเวลา” ผู้พักอาศัยจะได้สัมผัสแบบบ้านและดีไซน์ใหม่ สไตล์โมเดิร์นทรอปิคัล ทั้งบ้านเดี่ยวและบ้านแฝดให้เลือกถึง 6 แบบ 6 สไตล์ หลากหลายฟังก์ชันภายในบ้าน ตอบสนองไลฟ์สไตล์ครอบครัวกลุ่ม New Gen ในราคาเริ่มต้น 3.39 ล้านบาท “บ้านแฝด” พื้นที่ใช้สอย 126 และ 154 ตร.ม. 3-4 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ และ “บ้านเดี่ยว” พื้นที่ใช้สอย 153-190 ตร.ม. 3-4 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ สะดวกสบายมากขึ้นด้วย Home Automation & Security ทุกหลัง อีกทั้งฟังก์ชันอำนวยความสะดวกเพิ่มเติมด้วยพื้นที่สีเขียวของสวนส่วนกลางขนาดใหญ่ 2 จุด รวมกว่า 3 ไร่ สโมสรฟิตเนส และสระว่ายน้ำ มั่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมกล้อง CCTV และทางเข้า-ออก ด้วยระบบ Easy Pass

Supalai Bella Chaiyaphruek

ศุภาลัย เบลล่า ชัยพฤกษ์

Find Oneself ตัวตนของคุณ...เป็นแบบไหน? มาค้นหาตัวเองในแบบของคุณ กับการเริ่มต้นชีวิตครอบครัวทันสมัยอย่างมีดีไซน์ที่โครงการ “ศุภาลัย เบลล่า ชัยพฤกษ์” พบกับบ้านรุ่นใหม่ และทาวนโฮม นวัตกรรมใหม่ มอบความเป็นส่วนตัวกับสังคมคุณภาพ เพียง 112 ครอบครัวเท่านั้น ในราคาเริ่มต้น 3.29 ล้านบาท เลือกบ้านตามไลฟ์สไตล์ความชอบที่เรากำหนดเองได้ บ้านรุ่นใหม่ Modern Style รูปแบบใหม่ ด้วยพื้นที่ใช้สอย 126 ตร.ม. 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ และทาวนโฮม 2 ชั้น นวัตกรรมใหม่หน้ากว้าง 5 และ 6.25 ม. พื้นที่

บนทำเลศักยภาพ เข้า-ออกได้หลายเส้นทาง ทั้งทางถนนกาญจนาภิเษก ถนนราชพฤกษ์ และถนนรัตนานิเบศร์ ใกล้ทางด่วนพิเศษศรีรัช และรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง สถานีตลาดบางใหญ่ และรถไฟฟ้า MRT สายสีแดงอ่อน สถานีศาลาธรรมสพน์ (โครงการในอนาคต) โครงการทางหลวงพิเศษสายบางใหญ่-กาญจนบุรี (โครงการในอนาคต) รายล้อมด้วยแหล่งช้อปปิ้ง ชิม ชิล เช่น เซ็นทรัล เวสต์เกต อีเกีย บางใหญ่ โลตัส พลัสมอลล์ เป็นต้น ใกล้สถานศึกษาและโรงพยาบาล ได้แก่ มหาวิทยาลัยมหิดล รร. เทพศิรินทร์ นนทบุรี รร. เด่นหล้า พระราม 5 และใกล้ รพ. เกษมราษฎร์ รัตนานิเบศร์ เชิญแวะชมโครงการและเลือกของแปลงสวยโดนใจ และดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.supalai.com หรือสอบถามข้อมูล โทร. 1720

Supalai Pride Bangyai, a new home series under the concept of “Proud To Be Pride”, offers new home designs in modern tropical style for both detached home and twin home, up to 6 designs, 6 styles to choose from, perfect for new generation at

ใช้สอย 126 และ 141 ตร.ม. 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ การออกแบบเน้นการประหยัดพลังงานและเลือกวัสดุที่มีคุณภาพระดับพรีเมียม สะดวกสบายมากขึ้นด้วย Home Automation & Security ทุกหลัง ตอบโจทย์การพักผ่อนด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ พื้นที่สีเขียวของสวนสาธารณะและสโมสรมั่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมกล้อง CCTV และทางเข้า-ออก ด้วยระบบ Easy Pass

ทำเลศักยภาพบนถนนราชพฤกษ์ ศูนย์กลางเชื่อมต่อทุกจุดหมายได้อย่างง่ายดาย เข้า-ออก หลากหลายเส้นทาง ได้แก่ ถนนราชพฤกษ์ ถนนชัยพฤกษ์ตัดใหม่ ถนนรัตนานิเบศร์ ถนนบางกรวย-ไทรน้อย และถนนกาญจนาภิเษก ใกล้รถไฟฟ้าสายสีม่วง รายล้อมด้วยแหล่งไลฟ์สไตล์แหล่งช้อปปิ้ง ชิม ชิล เช่น เซ็นทรัล เวสต์เกต เดอะคริสตัล



a starting price of 3.39 million baht*. Twin homes: usable area of 126 and 154 sq.m., 3-4 bedrooms, 3 bathrooms, 2 parking spaces and detached homes: usable area of 153-190 sq.m. 3-4 bedrooms, 3 bathrooms, 2 parking spaces, with complete facilities in the prime location, surrounded by lifestyle conveniences and easy transportation.

For more information please visit www.supalai.com or contact 1720.

ปตท. ชัยพฤกษ์ ชิค รีพับบลิค ราชพฤกษ์ เป็นต้น ใกล้โรงพยาบาลและสถาบันการศึกษา เช่น รพ. ชลตรา รพ. บางบัวทอง รร. นานาชาติเด่นหล้า รพ. สารสาสน์วิเทศ บางบัวทอง เป็นต้น เปิดจองโซนหน้าโครงการพร้อมเลือกแปลงสวยก่อนใคร ในราคาพิเศษ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.supalai.com หรือสอบถามข้อมูล โทร. 1720

Supalai Bella Chaiyaphruek, a perfect living community to start a modern family life with new series homes and new design townhomes for only 112 families at a starting price of 3.29 million baht*. This project is designed to save energy, using premium quality materials with complete facilities and 24 hour security system.

Located in a prime location on Ratchaphruek Road with easy transportation and surrounded by lifestyle conveniences such as shopping centers, hospitals and schools.

For more information please visit www.supalai.com or contact 1720.



Air Purifying Plants

ต้นไม้ฟอกอากาศ

ต้นไม้ฟอกอากาศ คือ ไม้ดอก หรือไม้ประดับ ที่กำลังได้รับความนิยมปลูกในบ้าน และรอบ ๆ ที่อยู่อาศัยเพื่อฟังก๊าซพิษจากกระบวนการกรองสารพิษ ในอากาศของต้นไม้ สร้างอากาศที่บริสุทธิ์ขึ้น กระแสการปลูกต้นไม้ฟอกอากาศกำลังฮิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อ NASA (National Aeronautics and Space Administration) ได้

- ศึกษาค้นพบว่าพืชบางชนิดกรองมลพิษเหล่านี้ได้
- เบนซีน (Benzene) ที่พบได้จากหมึกพิมพ์ ผงซักฟอก สารละลายต่าง ๆ
 - ไตรคลอโรเอทิลีน (Trichloroethylene) พบในหมึกพิมพ์และสารเคลือบเงา
 - ฟอรัลดีไฮด์ (Formaldehyde) ที่พบได้จากกระดาษ
 - แอมโมเนีย (Ammonia) ที่พบได้จาก น้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
 - โทลูอีน (Toluene) ที่พบได้จากน้ำยา ขจัดคราบสี คราบน้ำมัน ทินเนอร์
 - คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon monoxide) ที่พบได้จากเครื่องจักรที่ใช้น้ำมัน
 - สไตรีน (Styrene) ที่พบในฉนวนสายไฟ แผ่นรองพรม และถ้วยน้ำดื่ม

ลิ้นมังกร (Snake Plant)

เป็นพืชไม้ประดับที่คนนิยมนำมาปลูก ตกแต่งบ้านโดยเฉพาะในห้องนอน เพราะนอกจากจะมีสรรพคุณในการช่วยฟอกอากาศ ให้ห้องกลับมาสดชื่นแล้ว ในเวลากลางคืนยังช่วย คายออกซิเจนและดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ด้วย

ไทรใบสัก (Fiddle Fig)

เป็นพืชไม้ประดับสุดฮิตที่คนนิยมนำมา ปลูกตกแต่งบ้านและอาคารอย่างแพร่หลาย เพราะใบมีลักษณะที่สวยงาม โดดเด่นไม่เหมือนใคร และยังมีสรรพคุณในการช่วยดูดซับสารพิษ ฟอก อากาศให้ห้องของคุณกลับมาสดชื่น



ที่มา : <https://www.freepik.com/>

มอนสเตอร่า (Monstera Deliciosa)

เป็นพืชไม้ประดับชนิดหนึ่งที่คนนิยมนำมา ปลูกไว้ในห้องนั่งเล่น ห้องนอน หรือห้องทำงาน เพื่อประดับตกแต่งห้องของเราให้ดูน่าอยู่มาก ยิ่งขึ้น และยังช่วยฟอกอากาศ ดูดซับสารพิษที่ ปนเปื้อนอยู่ในอากาศ ช่วยให้อากาศภายในห้อง สดชื่นมากยิ่งขึ้น

ยางอินเดีย (Rubber Tree)

มีใบหลากหลายสี สัน ทั้งสีเขียวและอมม่วง ไม่ว่าจะสีไหนต้นยางอินเดียก็ได้ชื่อว่าเป็นต้นไม้ที่ ให้ออกซิเจนสูง และมีสารจากต้นที่ช่วยยับยั้งการ เติบโตของจุลินทรีย์ในดิน สารพิษที่ต้นยางอินเดีย ดูดซับไปใช้กับการเติบโตคือ ฟอรัลดีไฮด์

ขานาดู (Xanadu)

เป็นพืชไม้ประดับรูปทรงแปลก ๆ ที่คนนิยมนำมาปลูกไว้ตกแต่งบ้าน เพราะนอกจากความสวย

ที่ดูมีเอกลักษณ์ไม่เหมือนใครแล้ว น้องขานาดู ต้นนี้ยังได้รับการการันตีว่ามีสรรพคุณช่วยดูดซับ สารพิษที่ปนเปื้อนอยู่ในอากาศได้ดีมาก

Air purifying plants are plants that have the ability to filter airborne toxins, keeping the air we breathe free from pollution.

The airborne toxins that air purifying plants can eliminate include; benzene, trichloroethylene, formaldehyde, ammonia, toluene, carbon monoxide, and styrene.

The popular air purifying plants are Rubber Tree, Monstera, Fiddle Fig, Xanadu and Snake Plant.

ที่มา : <https://www.thairath.co.th>
<https://goodideaoutlet.com>



ชื่อสามัญ : Red Ginger
ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Alpinia purpurata*
(Vieill.) K.Schum.
วงศ์ : ZINGIBERACEAE

Red Ginger

ขิงแดง

ขิงแดง เป็นพืชตระกูลเดียวกับพริกขี้หนู แต่เป็นชนิดที่นำมากินไม่ได้ เพราะขิงแดงเป็นไม้ดอกไม้ประดับ มีดอกสวยงามจึงนิยมปลูกตกแต่งสวน เพราะเป็นพืชที่เหมาะกับสภาพอากาศแบบบ้านเรา และมีรูปทรงสีส้มสวยงามเมื่อออกดอก ซึ่งลักษณะเหมือนกับดอกกระเจียว กลีบแดงๆ เป็นกรวยปลายแหลมๆ ปลายดอกจะมีสีแดงเข้ม เหมาะจะนำไปประดับที่มุมอาคารบ้านเรือน มีพันธุ์เดียวแต่มีหลายสี ทั้งสีแดง ชมพู และสีบานเย็น ช่วยสร้างบรรยากาศสวนแบบทรอปิคัลได้ดี มักพบในการตกแต่งสวนของบ้านและรีสอร์ทต่างๆ

“

พืชชนิดนี้มีถิ่นกำเนิดอยู่ใน
ประเทศนิวแคลิโดเนีย หมู่เกาะโซโลมอน
และประเทศวานูวาตู

”

แม้จะเห็นปลูกกันทั่วบ้านทั่วเมือง แต่ขิงแดง (Red Ginger) ไม่ใช่พืชประจำท้องถิ่น เป็นพืชต่างแดนที่ข้ามน้ำข้ามทะเลมาจากเมืองไกล พืชชนิดนี้มีถิ่นกำเนิดอยู่ในประเทศนิวแคลิโดเนีย หมู่เกาะโซโลมอน และประเทศวานูวาตู ด้วยความทนต่อสภาพอากาศที่หลากหลายจึงปลูกได้ทั่วไปสามารถเติบโตในพื้นที่ที่ระดับน้ำทะเล จนถึงระดับความสูง 650 เมตร พุดง่าย ๆ ก็คือ เป็นไม้ประดับที่ปลูกได้ตั้งแต่ที่ราบลุ่มไปจนถึงยอดดอย

ขิงแดงมีลำต้นใต้ดิน เรียกว่า เหง้า มีขนาดสั้น แตกสาขาทอดขนานไปกับผิวดินและเป็นทีสะสมอาหาร เหง้ามีสีแดง เส้นผ่าศูนย์กลาง 1-1.5 เซนติเมตร ส่วนลำต้นเหนือดินเป็นกาบใบที่โอบซ้อนกันแน่นเช่นเดียวกับพวกกล้วย ส่วนนี้คือ ลำต้นเทียม เติบโตเหนือดินสูง 1-2 เมตร หากสมบูรณ์มากหรือขึ้นอยู่ในธรรมชาติอาจสูงถึง 5 เมตร ขึ้นอัดแน่นเป็นกอใหญ่ ช่อดอกจะออกที่ยอด ยาวประมาณ 30 เซนติเมตร อาจยาวได้ถึง 90 เซนติเมตร ประกอบด้วยกลีบประดับเรียงซ้อนกันอยู่ และดอกแท้เป็นรูปกรวยสีขาวขนาดเล็ก อยู่ภายในกลีบประดับ ดอกแท้มีกลิ่นหอมแรงในเวลากลางคืนเร็วคงเหลือแต่หัวประดับ ซึ่งจะมีสีสดอยู่เป็นเวลานาน เป็นไม้ประดับดอกสวยงามที่ออกดอกทั้งปี ใบไม่ร่วง โตไม่เร็วเกินไป ไม่ต้องลำบากในการตัดแต่งหรือกวาดใบ ดูแลง่าย

ขิงแดงเป็นพืชที่ไม่ต้องการขั้นตอนในการดูแลรักษามาก และปลูกได้แทบทุกสภาพอากาศและสภาพดิน แต่ถ้าจะให้งาม ควรปลูกในดินร่วนระบายน้ำดี ในตำแหน่งที่ได้รับแสงแดดครึ่งวันถึงเต็มวัน ชอบน้ำมาก หน้ำท่วมขังได้ดี ขยายพันธุ์โดยการแยกกอ นิยมปลูกตามมุมอาคาร บังกำแพง ริมลำธาร น้ำตก ปลูกริมถนน ทางเดิน สระว่ายน้ำ ริมทะเล ในโซนที่ได้รับแสงแดดจัด ถ้าบำรุงดี ๆ ก็จะผลิดอกสีแดงสด ตัดกับใบสีเขียวเข้มเป็นมัน เป็นพุ่มดูสวยงามชวนมองตลอดทุกฤดูกาล

Red ginger, also called ostrich plume and pink cone ginger, are showy flowers on long brightly colored red bracts. They look like the blooms, but the true flower is the small white flower on top. It has cultivars called Jungle King and Jungle Queen. Red ginger is an exotic plant that originated in New Caledonia, the Solomon Islands. Red Ginger is an ornamental plant that helps create a tropical garden atmosphere. It is widely used in garden decorations of houses and resorts.

EXCLUSIVE for SUPALAI FAMILY

รับสิทธิ์ที่
คุณาลัย SaBai App
ได้แล้ววันนี้



มอบประสบการณ์เหนือระดับและสิทธิพิเศษต่างๆ
สำหรับลูกบ้าน คุณาลัยทั่วประเทศ
เมื่อใช้บริการที่ศูนย์การค้า ดี เอ็มโพเรียม และ ดี เอ็มควอเทียร์

บริการผู้ช่วยตลาดซื้อ
Personal Shopper

อั่งอร่อยกับเมนูพิเศษ
หรือส่วนลดสูงสุด **15%**
สำหรับร้านอาหารที่ร่วมรายการ

FREE
Special Mocktail
@Escape

P ซ่อมเพลน รับเพิ่ม
จอดรถฟรี 2 ชั่วโมง

เพียงแสดง SUPALAI SaBai Application ที่ Redemption Counter ชั้น G ศูนย์การค้า ดี เอ็มโพเรียม,
ชั้น M และชั้น 6 ศูนย์การค้า ดี เอ็มควอเทียร์ หรือร้านอาหารที่ร่วมรายการ

1 มิ.ย. 65 - 31 พ.ค. 66

SUPALAI | EMPORIUM EM QUARTIER
SHOPPING COMPLEX

SUPALAI
SaBai
ให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย

โหลดสบายๆ
เพื่อรับสิทธิ์ได้ที่



1720

เตรียมพบกับรูปแบบใหม่
ธนาคารทีสโก้ สาขาเกตเวย์ เอกมัย

Retirement ADVISORY HUB

แห่งแรกของประเทศไทย

China Megatrends

กองทุน

Cyber Security

Metaverse

โอกาสสร้าง
ผลตอบแทนสูง

Innovative Healthcare

gateway

ครอบคลุม
โรคร้ายแรง

ประกัน

Living
Benefit สูง

ไม่จำกัดค่า

ทุนประกันสูง

คุ้มครอง
ถึงอายุ 99

พร้อมโปรโมชั่น!

อัตราดอกเบี้ยเงินฝาก และกองทุนรวม



พบกันที่ ชั้น 3 ธนาคารทีสโก้ สาขาเกตเวย์ เอกมัย

สิงหาคมนี้

- ผู้ลงทุนควรทำความเข้าใจลักษณะสินค้า เงื่อนไขผลตอบแทน และความเสี่ยงก่อนตัดสินใจลงทุน
- ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไขก่อนตัดสินใจลงทุนทำประกันภัยทุกครั้ง

SUPALAI

SaBa)

ให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย

ลูกบ้านคุณภาพ สบายทุกไลฟ์สไตล์



โหลดแอปฯ สบายๆ ได้ที่



Download on the
 App Store

GET IT ON
 Google Play

SUPALAI

©1720 | supalai.com