

SUPALAI

@ HOME

บ้านของคนชอบเที่ยว
**The Traveler's
Home**

สวนสวยสำหรับ
การถ่ายภาพ
**Photogenic
Garden**

Natural light
การใช้ประโยชน์จาก
แสงธรรมชาติ

การสร้างความสุขและแรงบันดาลใจ

Creating Happiness and Inspiration



มากกว่าความเย็นสบาย เพื่อลมหายใจของคุณ



ZETAS
FFKZ-INVERTER

ครั้งแรกของไดกินกับเครื่องปรับอากาศที่มีเทคโนโลยี Streamer



เทคโนโลยีสตรீมเมอร์ นักฆ่ามืออาชีพ



ช่วยจัดการ
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่
อย่างได้ผล **99.9%***

ทดสอบโดยมหาวิทยาลัยมหิดล

*ผลทดสอบในห้องทดลองกับเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 พบว่า สตรீมเมอร์สามารถช่วยกำจัดเชื้อไวรัสได้ 99.9% ภายใน 4 ชั่วโมง โดยคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล 18 พ.ย. 2564

สำนักงานใหญ่ บริษัท สยามไดกินเซลล์ จำกัด

22 ซ.อ่อนนุช 55/1 ถ.อ่อนนุช แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพฯ 10250
โทร. 0-2838-3200 โทรสาร 0-2721-7607-8

สาขาเชียงใหม่

199/11-13 หมู่ 7 ตำบลป่าแดด อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50100
โทร. 053-296-051-2, 053-296-061 โทรสาร 053-296-062

สาขาภูเก็ต

24/145-6 หมู่ 2 ตำบลรัษฎา อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต 83000
โทร. 076-373-154-6 โทรสาร 076-373-157

สาขายอนแก่น

555/15-16 หมู่ 13 ต.กสิกรรมสร้าง ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น
จังหวัดขอนแก่น 40000 โทร. 043-306-710-6 โทรสาร 043-306-717



MY DAIKIN APP



Android



IOS

COOL LINE

1 2 7 1

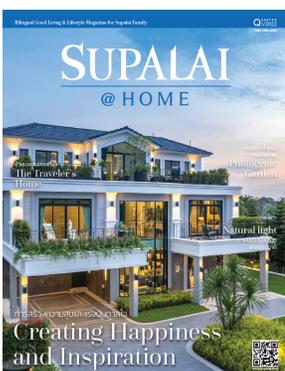
บริการช่างซ่อม ศูนย์



© DAIKIN Industries, Ltd. Hakohiro Inc. Tohoku-Kanbara Film Corporation, 2009



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
Supalai CSR	74
What's News	76
New Project	78
Community Care	80
Flower	81



ทก : ภาพถ่ายโครงการศุภาลัย เวลเกนเวย์
 susrajanani 121

*นิตยสาร Supalai@Home เป็นนิตยสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อเป็นอภินิพนธ์ทางการ แก่ลูกค้าครอบครัวศุภาลัยทุกโครงการ และ สมาชิกอื่นๆ (เพื่อคนรักบ้านและครอบครัว ทันสมัย) ชื่อเขียนและที่คณะต่างๆ ที่ปรากฏใน นิตยสารฉบับนี้ เป็นที่คณะส่วนบุคคลของผู้เขียนคอลัมน์ ไม่เกี่ยวข้องกับบริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) การนำชื่อเขียนหรือภาพใดๆ ไปเผยแพร่หรือตีพิมพ์ ต้องได้รับอนุญาต ก่อนทุกครั้ง

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, วารุณี ลภิธนาวัฒน์, อัญวรัตน์ ปัญญารัตน์, กิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล, บุญชัย ชัยอนันต์บวร, สุชาวดี สรรพอาษา, ศิริพร วังศ์พาร์ท, กริช จันทร์เจริญสุข, วาชัย ปิยะวานุสรณ์, ชัยจักร วัฒนัญญ
 บรรณาธิการบริหาร ศิวะพร ติตพันธ์ บรรณาธิการ วรณศิริ ศรีวรรณบุลย์
 กองบรรณาธิการ รวีรอนงค์ วิพัฒน์กิจเจริญ, ประทุมทิพย์ รอดเจริญ, กัญญาพัชร บัตรสมบุรณ์, ณัชชา พึ่งพระ, กมลชนก ศักดิ์เจริญกุล, จิรภา แจ่มศรี, ธนพงษ์ วสุธนทรัพย์, พรทิพย์ ทองขวัญใจ, วีร์ ศรีวรรณบุลย์, ศรัจรัตน์ พุฒเรืองศักดิ์, ศศิธร ทูมพัฒน, ชลาลัย ไพรวรรณ, พงศ์ธร อุบัติรัมย์
 จัดทำโดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน)
 1011 อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3
 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120
 โทรศัพท์ 0-2725-8888



It is normal for any work profession to be criticized by the people involved in the field. Constructive criticism from experts or consumers is helpful for entrepreneurs in business development.

The power of criticism can be both a crisis and an opportunity for a business. For a person, criticism from others can be both supportive and discouraging. Personally, I see mistakes, failures, and criticism as normal things that everyone faces on their own path to success. Dealing with criticism is essential for anyone who is committed to their success.

However, as we are all responsible for taking good care of our society, I believe that developing a culture of constructive criticism will play a part in driving our society to a better future. Appropriate criticism should be to promote the good along with pointing out areas for improvement and suggesting solutions or improvements. Turning negative criticism with strong emotion into constructive criticism will generate powerful information on consumer demand that is beneficial to the development of a wide range of organizations in all sectors.

For Supalai, we take great care in capturing our customer's voice and perceptions to improve their experience. Our success today is not just because we have a superior vision and experience in real estate business, but from good understanding the needs of our customers. Our commitment to always providing the best for our customers is the reason that Supalai has always been number one in our customers' hearts.

In this New Year, I wish all Supalai families and all our stakeholders a happy, prosperous and healthy life. I sincerely hope that our constructive communication with each other will bring good understanding and lead to sustainable development for the benefit of all of us and our beloved nation.

(Dr. Prateep Tangmatitham)
President

เป็นเรื่องปกติสำหรับการทำงานไม่ว่าสาขาวิชาชีพใด ๆ ที่จะต้องได้รับการวิพากษ์วิจารณ์จากผู้คนที่เกี่ยวข้องในแวดวงนั้น ๆ ซึ่งการแสดงความคิดเห็นเชิงสร้างสรรค์ถือว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในงานด้านธุรกิจ หากผู้ประกอบการพร้อมเปิดใจรับฟังทัศนวิจารณ์หรือผลตอบรับจากผู้บริโภค โดยปราศจากอคติ ย่อมมีโอกาที่จะพัฒนาสินค้าหรือบริการของตนให้ตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้อย่างตรงจุด

พลังแห่งการวิจารณ์อาจเป็นได้ทั้งวิกฤตและโอกาสให้กับธุรกิจ เช่นเดียวกับในระดับบุคคล เสียงวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่นก็อาจเป็นได้ทั้งแรงสนับสนุนและสิ่งบั่นทอนกำลังใจ ซึ่งโดยส่วนตัว ผมเชื่อว่าหากมีโอกาส เราทุกคนล้วนมีความปรารถนาที่จะทำในสิ่งที่ดีงามทั้งนั้นแหละครับ แต่ไม่ใช่ทุกครั้งที่เราจะสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ในทันทีทันใด ความล้มเหลวและความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ที่ทุกคนต้องเผชิญบนเส้นทางสู่ความสำเร็จ เสียงชื่นชมและคำตำหนิหรือการวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ ที่เราจะได้รับ ก็เป็นส่วนหนึ่งในแพ็คเกจที่นักสู้ทุกคนจะต้องพบเจอ

อย่างไรก็ตาม ในฐานะที่เราทุกคนล้วนมีส่วนรับผิดชอบต่อการดูแลสังคมของเราให้ดีงาม การพัฒนาวัฒนธรรมในการวิพากษ์วิจารณ์ให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์ น่าจะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยขับเคลื่อนสิ่งต่าง ๆ ในสังคมให้ดำเนินไปในทางที่ดีได้อย่างเป็นรูปธรรม จากการคิดเชิงวิเคราะห์ การพิจารณาสິงต่าง ๆ อย่างเป็นเหตุเป็นผลควบคู่กับการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ ระหว่างบุคคลที่เป็นผู้บริโภคหรือผู้วิจารณ์กับผู้ผลิตหรือผู้ให้บริการที่เป็นผู้รับคำวิพากษ์วิจารณ์ โดยการวิจารณ์ควรเป็นไปเพื่อสนับสนุนในสิ่งดี ควบคู่ไปกับการชี้ให้เห็นสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไขและการเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหาหรือปรับปรุงให้ดีขึ้น

สำหรับคุณาลัย คำกล่าวที่ว่า "เสียงของลูกค้าคือเสียงสวรรค์ของคนทำธุรกิจ" ยังคงเป็นจริงอยู่เสมอครับ เพราะการปลูกเรือนให้ได้ตามใจผู้อยู่ ต้องมาจากการเปิดใจรับฟังความต้องการของลูกค้าเป็นสำคัญ ในแต่ละยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง ความต้องการของผู้บริโภคที่เปลี่ยนไปจะถูกสะท้อนออกมาผ่านการวิพากษ์วิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ และนำไปสู่การพัฒนาสร้างนวัตกรรมใหม่ ๆ ในเรื่องที่อยู่อาศัย ทั้งตัวสินค้าและรูปแบบการบริการของเรา

ทุกเสียงที่สื่อสารมาจากลูกค้าเป็นสิ่งที่มีความหมายอย่างยิ่งสำหรับทีมงานคุณาลัยทุกคน ความสำเร็จของเราในวันนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงเพราะเรามีวิสัยทัศน์และประสบการณ์ในการทำธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ที่เหนือกว่าผู้อื่น แต่มาจากความเข้าใจในความต้องการของลูกค้า และความมุ่งมั่นที่จะมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูกค้าของเราเสมอ ซึ่งเป็นเหตุผลที่ทำให้แบรนด์คุณาลัยครองใจลูกค้ามาได้ตลอดมา

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่นี้ ผมขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านนับถือ ได้โปรดดลบันดาลให้ทุกคนรอบรั้วคุณาลัยและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายของเรา ประสบความสุข ความเจริญ มีสุขภาพแข็งแรง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ต่อกันของเราทุกฝ่าย จะนำมาซึ่งความเข้าใจอันดี และนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน เพื่อประโยชน์สุขของเราทุกคนและประเทศชาติที่เรารักครับ

(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)
ประธานกรรมการบริหาร


SUPALAI
ELEGANCE
Borommaratchachonnani 121



TIMELESS LIVING ARCHETYPE

ต้นแบบการใช้ชีวิตเหนือกาลเวลา

สัมผัสความสง่างามทุกมิติแห่งการใช้ชีวิตที่จะคงอยู่ตราบชั่วมิรันดร์
รังสรรค์รายละเอียดทุกช่วงเวลาให้เปรียบดั่งสุนทรียภาพความตราตรึงใจ
ที่น่าจดจำ ผ่านเรื่องราวชีวิตบทใหม่ในคฤหาสน์หรูหนึ่งเดียวที่พร้อมมอบ
เอกลักษณ์ต้นแบบความเลอค่าแห่งการใช้ชีวิตที่เหนือกว่าตลอดไป



* รูปแบบทางเข้า-ออกโครงการอยู่ระหว่างการพิจารณาจากหน่วยงานราชการ อาจมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบตามที่ได้รับอนุญาต

STARTS FROM 20-30 MB



1720
supalai.com



INFORMATION

• จำนวนการออกแบบและก่อสร้างโดย ครอบคลุม ชั้นที่ 1-10 (รวม 10 ชั้น) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Housing) U. of Illinois และ วิทยาลัยวิศวกรรมโยธาและสถาปัตย์ สถาปัตยกรรม พัฒนาอสังหาริมทรัพย์และธุรกิจ • บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารสุภาลัยเทรดดิ้ง ทาวเวอร์ ชั้น 31-34 ถนนราม 3 แขวงอ่อนนุช เขตสวนหลวง กทม.10120 • ปรสิกรรมกรรมสิทธิ์ ครอบคลุม กว.รวม 2,145.69 ไร่ (ใช้แล้ว 2,143.07 ไร่) • โครงการสุภาลัย รัชดาภิเษก ครอบคลุม 121 ไร่ บนถนนรัชดาภิเษก แขวงคลองจั่น เขตจตุจักร กทม. เนื้อที่โครงการรวม 34-2-65.2 ไร่ ในโฉนดที่ 19707 และ 19708 เลขที่ 9 และ 8 ไร่ ไร่ละ 19788 และ 19789 ในโฉนดที่ดินของกรมที่ดินที่ดินมีการ ขึ้นมีกรมที่ดินและกรมที่ดิน กรมการศึกษาดินแดน จำกัด (มหาชน) เริ่มก่อสร้าง ม.ค. 63 กว.รวมใช้แล้ว ไร่ 66 • โครงการสำนักงานโครงการอสังหาริมทรัพย์ใน 6-12 ชั้น หรือ จากพื้นที่อื่นตามโครงการอื่นตามสัญญา • ภาพยนตร์รายการก่อสร้างโครงการอื่นตามนั้น • ข้อมูล รายละเอียดต่างๆ ในโครงการอื่นมีรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่โครงการหรือสาขาของบริษัท * เพื่อโครงการอสังหาริมทรัพย์อื่นใดในเครือของสุภาลัย จำกัด (มหาชน) บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง



Sara Lamsam

Chief Executive Officer of Muang Thai Life Assurance Public Company Limited

คุณसारะ ล่ำซำ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท เมืองไทยประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

ปัจจัยความสำเร็จที่ยั่งยืนของธุรกิจคือความเชื่อมั่นของผู้บริโภคและการยืนหยัดเติบโตอย่างต่อเนื่องผ่านวิกฤตต่างๆ ตลอดระยะเวลา 70 ปี ของ **บริษัท เมืองไทยประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)** ซึ่งพัฒนาอย่างไม่หยุดนิ่งด้วยการปรับตัวให้ตอบโจทย์แห่งยุคสมัยของผู้บริหารที่สืบสานความสำเร็จมาจากรุ่นสู่รุ่น

ปัจจุบัน บริษัท เมืองไทยประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) ได้ดำเนินธุรกิจอย่างมั่นคงและแข็งแกร่ง ด้วยการขับเคลื่อนของคุณसारะ ล่ำซำ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ผู้เปี่ยมด้วยวิสัยทัศน์และความรู้ความสามารถ ที่ทำให้เมืองไทยประกันชีวิตเป็นบริษัทชั้นนำอันดับต้นๆ ของธุรกิจ ด้วยประสบการณ์ในแวดวงธุรกิจประกันชีวิตมากกว่า 28 ปี

คุณसारะได้ริเริ่มนำแนวคิดนวัตกรรมมาประยุกต์ในแวดวงธุรกิจประกันชีวิต และได้นำแนวคิดการทำงานแบบใหม่มาประยุกต์ใช้กับบริษัทฯ ได้แก่

Innovative Ideas, Holistic thinking และ Change Management ซึ่งถือเป็นบุคคลที่มีความเป็นผู้นำในการสร้างความเปลี่ยนแปลง ที่สำคัญเป็นหนึ่งในผู้ริเริ่มจัดตั้งและดำรงตำแหน่งกรรมการ บริษัท ฟุเซียเวนเจอร์ แคปิทัล จำกัด (Fuchsia Venture Capital (Fuchsia VC)) และเป็นผู้ร่วมก่อตั้ง Fuchsia Innovation Centre เพื่อเชื่อมต่อกับพันธมิตรที่เป็นสตาร์ทอัพในกลุ่ม Insurtech และ Healthtech นอกจากนี้ คุณसारะได้เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการขยายธุรกิจประกันชีวิตของบริษัทฯ ไปยังกลุ่มประเทศ

CLMV และอยู่ระหว่างศึกษาการขยายธุรกิจไปยังกลุ่ม ASEAN+3 เพื่อมุ่งมั่นยกระดับมาตรฐานธุรกิจในระดับ World Class และมุ่งมั่นให้บริษัทฯ ก้าวขึ้นเป็น “MTL Regional Company”

ย้อนไปจุดเริ่มต้น

“ผมเข้ามาทำงานในฐานะกรรมการผู้จัดการ และเป็น CEO ประมาณ 17 ปี ล่าสุดผมเพิ่งจะปรับตำแหน่งตัวเองให้เหลือเป็น CEO หรือประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และให้น้องชายของผมเข้ารับตำแหน่ง

กรรมการผู้จัดการ” นอกจากนี้ คุณสาระยังได้กล่าวเพิ่มเติมว่า “ถ้าถามผมว่า ความสำเร็จคืออะไร หากมองในมุมธุรกิจของเมืองไทยประกันชีวิต ถือว่าได้ก้าวมาในขั้นที่ดีกว่าเดิม และได้เรียนรู้อะไรหลายๆ อย่างที่เติมไปด้วยความท้าทาย

“สำหรับในช่วงที่ผ่านมา หลักการสู่ความสำเร็จของธุรกิจ วิธีแรก คือ การสร้างความแตกต่างในยุคนั้น จะมุ่งเป้าหมายไปยังกลุ่มลูกค้าทุกกลุ่มทุก Segment วิธีที่ 2 คือ การเข้าถึงช่องทางการขายหลักของบริษัทฯ โดยในยุคต้นๆ คือช่องทางตัวแทน (Agent) ส่วนในยุคหลังๆ คือช่องทางธนาคาร (Bancassurance) รวมถึงการทำตลาดแบบอื่นที่ไปในเทรนด์ของการตลาดแบบตรง ซึ่งยุคนั้นเรื่องของดิจิทัลยังไม่ได้ถูกพูดถึงมากนัก

“ในช่วงยุคแรกนั้นผู้คนส่วนใหญ่ยังกลัวเรื่องประกันเป็นอย่างมาก ดังนั้นจึงมองว่าบริษัทฯ จะต้องมิกซ์ยูธและวิธีการดำเนินธุรกิจที่แตกต่าง เพื่อให้ลูกค้าเกิดความไว้วางใจ (Trust) กับประกันมากขึ้น จึงได้ตัดสินใจเริ่มทำในสิ่งที่บริษัทประกันภัยทั่วไปไม่ได้ทำในยุคนั้น โดยได้มีการปรับเปลี่ยนแบรนด์ดั้ง และการทำตลาด Loyalty Program ที่มีชื่อว่า “เมืองไทยสโมล์คลับ” เป็นการเชื่อมโยงกับระบบ Ecosystem พันธมิตรธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับชีวิตหรือเป็นเรื่องใกล้ตัวของคนทั่วไปอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นร้านอาหาร โรงพยาบาล ความบันเทิง และทุกอย่างในไลฟ์สไตล์ของคน ทำให้ระบบ Ecosystem เหล่านี้สามารถดึงธุรกิจประกันเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตคนได้ ซึ่งในที่สุดถ้าคนทั่วไปกลัวเรื่องการมีประกันน้อยลง จะทำให้เปิดใจรับรู้เรื่องประกันมากขึ้น รู้จักเรื่องประกันมากขึ้น ทำให้เมื่อมีโปรโมตเสนอขายประกัน ทุกอย่างก็จะเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น นั่นคือหลักการที่ทำงานมา

“นอกจากนี้ การมีพันธมิตรทางธุรกิจต่าง ๆ เข้ามา ทำให้บริษัทฯ เป็นองค์กรที่มีความแข็งแกร่งมากขึ้นทั้งในเรื่องของ Know How ใหม่ การได้รู้จัก



และประยุกต์ใช้เทคโนโลยีใหม่ ซึ่งส่งผลให้สามารถยกระดับบริษัท เมืองไทยประกันชีวิต ที่จากเดิมอยู่ในรูปแบบ Family Business มาสู่การเป็นองค์กรที่มีความเป็นมืออาชีพหรือเป็น Professional Business”

เมืองไทยประกันชีวิตในปัจจุบัน

“จวบจนทุกวันนี้ บริษัท เมืองไทยประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) มีอายุ 70 ปี ด้วยความโชคคี่ที่เป็นองค์กรที่มีความ Conservative ในการใช้จ่ายและลงทุนเป็นอย่างมาก จึงทำให้เป็นบริษัท ที่มีความแข็งแกร่งมาก แต่มองว่าสิ่งสำคัญที่แท้จริงคือ ภายใต้วิกฤตและความท้าทายที่เข้ามาอย่างต่อเนื่อง จะทำอย่างไรให้บริษัทฯ ดำเนินธุรกิจที่มีความยั่งยืนมากที่สุด โดยยังยืนทั้งในแง่ขององค์กร ยั่งยืนในแง่ตอบโจทย์กับลูกค้า และยั่งยืนในการตอบโจทย์บุคลากร ผู้บริหารทุกระดับ และผู้ถือหุ้น ผมมองว่ายอดขาย หรือส่วนแบ่งตลาด (Market Share) ไม่ใช่เป้าหมายหลักของธุรกิจที่ต้องมุ่งไป แต่เป็นเรื่องของการรักษาระดับและมุ่งยกระดับความเชื่อใจของลูกค้า และความมั่นคงของเงินกองทุนที่สะท้อนในรูปแบบตัวเลข CAR Ratio บอกระดับความแข็งแกร่งในฐานะทางการเงินของบริษัท

“โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงก่อนที่เกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด-19 ธุรกิจประกันชีวิตจะต้องเรียนรู้และปรับตัวเร็วอยู่แล้วจากการได้รับผลกระทบเรื่อง Digital Disruption รวมถึงมาจากคนในรุ่นต่างๆ มี Mindset ที่เปลี่ยนไป บริษัทฯ จึงต้องหาวิธีการพลิกวิกฤตเป็นโอกาส มองทุกอย่างเป็นเรื่องที่สำคัญ จะต้องมีการพัฒนาทั้งในเชิงของเทคโนโลยี และศักยภาพของบุคลากร เปิดรับบุคคลจากแวดวงธุรกิจอื่นที่ไม่ได้มีความเชี่ยวชาญในประกัน เพื่อเปิดหามุมมองใหม่ เพื่อมุ่งตอบโจทย์ Pain Point และความต้องการของลูกค้ามากขึ้น

“ธุรกิจประกันเป็นสินค้าและบริการที่ต้องอยู่กับลูกค้าไปตลอด คนหนึ่งคนอาจไม่ได้มีแค่กรมธรรม์ประกันเพียงกรมธรรม์เดียว เพราะทั้งในชีวิตของคนหนึ่งคนจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ได้แก่ จากวัยเด็ก วัยรุ่น นักศึกษา มนุษย์เงินเดือน คนโสด ไปสู่คนที่มีการครอบครัว และวัยชรา ทุกวันนี้คนทุกเพศทุกวัยมองหาประกันมากขึ้น เพราะว่าเริ่มตระหนักถึงความจำเป็นของการทำประกันแล้ว บางคนมีประสบการณ์กับตัวเองเมื่อพบว่าคนในครอบครัวเกิดโรคร้ายแรง และได้รับการเข้ารักษาพยาบาลที่มีค่าใช้จ่ายแพงมาก จึงตัดสินใจซื้อประกันชีวิต มีประกันที่ให้ความคุ้มครองสุขภาพ เพราะมองว่าจะช่วยบริหารความเสี่ยงและบรรเทาค่าใช้จ่ายดังกล่าวได้มาก

“แต่หลักการสำคัญ ถึงแม้ว่าจะมีแบบประกันที่ดี มีแพลตฟอร์มเทคโนโลยีที่ดี แต่ถ้าคนในองค์กร



ไม่ว่าจะเป็นพนักงาน ผู้บริหารภายใน หรือตัวแทนประกันไม่มีมุมมองแบบเดิมๆ แบบ Inside Out ยึดจากตัวเองเป็นหลักก่อนค่อยมองความต้องการของลูกค้า มุ่งเน้นขายอย่างเดียว จะทำให้ไม่สามารถประสบความสำเร็จได้อย่างยั่งยืนต่อเนื่อง ซึ่งแท้จริงแล้วการเปลี่ยนวิธีมองแบบใหม่เป็น Outside In มุ่งตอบโจทย์ความต้องการของลูกค้าเป็นหลัก โดยพยายามนำเสนอแบบประกันให้เข้าใจง่าย ๆ และมีความชัดเจน มุ่งให้คำแนะนำเป็นที่ปรึกษาในเรื่องการเงินและการบริหารความเสี่ยง สร้าง Engage และความเชื่อมั่นให้กับลูกค้าเป็นหลัก เพราะหากลูกค้าคนนั้นมีความเชื่อใจ (Trust) การแนะนำบอกต่อ (Refer) ทั้งคนใกล้ตัว คนในครอบครัว อาทิ พ่อแม่พี่น้อง ให้กับเรา จึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่าย ยิ่งในปัจจุบันการติดต่อระหว่างกัน มักจะติดต่อผ่านโซเชียลมีเดียด้วยแล้ว การบอกต่อจึงไปได้เร็วกว่าเดิม เป็นผลที่สะท้อนออกมาในรูปแบบคะแนนความพึงพอใจ NPS score (Net Promoting Score) ว่าจะมีมากหรือน้อยเพียงใด”

การปรับตัวของเมืองไทยประกันชีวิตให้เข้ากับสถานการณ์

คุณสาระ ล้ำซ่า ได้บอกเล่าถึงการปรับกลยุทธ์และนโยบายทิศทางทางการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป โดยมุ่งตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคเป็นหลัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากสถานการณ์โควิด-19 ที่หลายคนกังวลถึงความมั่นใจถึงความมั่นคงของธุรกิจประกันภัยในภาพรวม

“ไม่ต้องกังวลครับ เพราะโดยปกติแล้วสำหรับบริษัทประกันชีวิต เมื่อลูกค้ามีการจ่ายเบี้ยประกัน



หากเกิดเหตุที่ไม่มีใคร อยากให้เกิดขึ้น การมี ประกันถือเป็นการแบกจบ ให้กับคนที่อยู่ข้างหลัง บรรเทาค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น



เข้ามา เงินส่วนหนึ่งที่ได้ บริษัทประกันชีวิตจะนำไปลงทุน เรียกว่าเป็น Invested Asset ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะลงทุนในผลิตภัณฑ์การเงินในรูปแบบตราสารหนี้ พันธบัตรรัฐบาล หุ้นกู้ และธุรกิจที่ Fundamental เป็นหลัก

“นอกจากนี้ ทางสำนักงาน คปภ. ได้มีการกำหนดกฎหมายที่ระบุหลักการเรื่องการลงทุนของธุรกิจประกันชีวิต ทั้งนี้เพื่อให้บริษัทประกันชีวิตมีความมั่นคงและสอดคล้องกับลักษณะของการทำประกันชีวิตที่เป็นระยะยาว โดยหลักการทั่วไปคือเมื่อบริษัทต้องการพัฒนาแบบประกันอะไรก็อยู่ระยะเวลาที่ให้ความคุ้มครองกับระยะเวลาของการลงทุนจะต้องสอดคล้องหรือ Match กัน เพื่อบริหารความเสี่ยง เกิดความไม่เสถียรน้อยที่สุด ที่สำคัญในเรื่องของการลงทุนได้กำหนดให้ทุกบริษัทประกันชีวิตจะต้องเน้นลงทุนในสินทรัพย์ที่ความเสี่ยงต่ำเป็นหลัก ในขณะที่เดียวกันยังเปิดช่องให้สามารถลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงสูงได้ เพื่อมีโอกาสได้รับผลตอบแทนจากการลงทุนที่มากขึ้นได้ แต่ต้องเสียค่าปรับเงินกองทุน หรือ Risk Charge ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่ให้บริษัทประกันพิจารณาให้ได้ว่า การเสียค่าปรับเงินกองทุนไปดังกล่าวคุ้มมากพอที่จะรับโอกาสได้รับผลตอบแทนจากการลงทุนที่มากขึ้นหรือไม่ หากมีการลงทุนในผลิตภัณฑ์การเงินที่มีความเสี่ยงสูงมากเกินไป บริษัทประกันจะต้องจัดทำแผนขออนุญาตพิเศษขึ้นมา ซึ่งค่อนข้างเคร่งเป็นอย่างมากในการอนุญาต นอกจากนี้ แต่ละบริษัทประกันชีวิตจะต้องยื่นงบการเงินให้สำนักงาน คปภ. รับทราบทุกเดือน และ

เปิดเผยสู่สาธารณะให้ประชาชนคนทั่วไปรับทราบผลประกอบการงบการเงินทุกไตรมาสผ่านเว็บไซต์ของบริษัท นอกจากนี้ บริษัทประกันชีวิตบางบริษัทอย่าง เมืองไทยประกันชีวิต มีการเปิดเผยผลการจัดอันดับเครดิตความน่าเชื่อถือ (Credit Rating) เหมือนที่ภาคธุรกิจธนาคารมี ไม่ว่าจะเป็น International Rating หรือ Local Rating ก็มี ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เอาประกันภัยและคนทั่วไปเกิดความมั่นใจในบริษัทฯ”

คุณसारะ ลำซ่า ได้อธิบายเสริมเพิ่มเติมเรื่องมุมมองด้านการประกันภัย ที่เกี่ยวข้องกับสินทรัพย์ในโลกดิจิทัล (Cryptocurrency) และการคุ้มครองสวัสดิภาพทางไซเบอร์ ซึ่งกำลังอยู่ในความสนใจของคนทั่วโลก

“ถ้าเป็นเรื่องของการลงทุนใน Cryptocurrency ปัจจุบันแต่ละบริษัทประกันยังไม่สามารถลงทุนได้ครับ เพราะกฎหมายยังไม่ได้เปิดให้บริษัทประกันลงทุนได้ เนื่องด้วยความผันผวนที่สูงมาก แต่คงเป็นเรื่องหลีกเลี่ยงไม่ได้ในอนาคต โดยในช่วงนี้อยู่ระหว่างศึกษาเพื่อทำความเข้าใจกันอยู่ครับ อาจต้องหาบุคคลที่มีความรู้และความเชี่ยวชาญที่เข้าใจเรื่อง Cryptocurrency โดยเฉพาะเรื่องปัจจัยความเสี่ยงและความผันผวน เพราะผมมีความเชื่อว่า ในวันข้างหน้ากฎหมายภาคธุรกิจคงต้องเปิดให้บริษัทประกันสามารถลงทุนได้ตามเกณฑ์เงื่อนไขที่กฎหมายกำหนด

“ส่วนเรื่องการประกันภัยในโลกไซเบอร์ เนื่องจากปัจจุบันมีการเกิดการโจมตีทางไซเบอร์ (Cyber Attack) กันมากขึ้น ซึ่งจะเห็นว่าทางฝั่งประกันวินาศภัยเริ่มมีการออกประกันภัยในโลกไซเบอร์กันมาบ้างแล้ว ซึ่งเดิมก่อนหน้านั้นโดยส่วนใหญ่คนที่ซื้อจะเป็นกลุ่มนิติบุคคลหรือองค์กร แต่วันนี้จะเห็นว่ามีการขายประกันภัยในโลกไซเบอร์ที่คุ้มครองเฉพาะเป็นรายบุคคลแล้ว เช่น เมื่อคนเกิดโดนล้วงข้อมูล (Hack) หรือโดน Cyber Attack ก็จะมีประกันคุ้มครองความเสียหายที่เกิดขึ้นภายใต้วงเงินของกรมธรรม์นั้น ๆ หลังจากนั้นทุกคนคงจะได้เห็นผลิตภัณฑ์ประกันในรูปแบบใหม่ ปรับให้สอดคล้องไปกับโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องภายใต้สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของ

ผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงการปรับเพิ่มหรือออกกฎเกณฑ์กฎหมายที่เกิดขึ้น ผมจึงเชื่อว่า มีอีกหลายเรื่องของบริษัทประกันจะต้องพัฒนาอีกมากให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเร็ว”

มุมมองการใช้ชีวิตของคุณसारะ ลำซ่า

ในฐานะของนักบริหารธุรกิจประกันภัยที่มีภารกิจเรื่องบริหารความเสี่ยงเป็นงานหลัก มีเรื่องเครียด ๆ ที่ท้าทายความสามารถไม่เว้นแต่ละวัน โดยเฉพาะช่วงวิกฤตโควิด-19 ที่ส่งผลกระทบต่อหลายธุรกิจทั่วโลก รวมถึงธุรกิจประกัน หลายคนคงคิดว่า ความสุขในชีวิตส่วนตัวของ CEO คนเก่งแบบนี้จะน่าจะเป็นการพักผ่อนอยู่เฉย ๆ หรือเป็นงานอดิเรกที่มุ่งไปในทางความสงบราบเรียบ แต่ความจริงแล้วคุณसारะ ลำซ่า เป็นผู้ที่หลงใหลในกีฬาแนวเอ็กซ์ตรีมหลายประเภท

“ผมมีความรู้สึกว่า ยิ่งมีโรคใหม่มา ผมยิ่งเหนื่อยครับ แต่เหนื่อยอย่างนี้ก็ดี เพราะกระตุ้นให้ต้องคิดอะไรใหม่ๆ มากขึ้น ภายใต้อาณัติที่บางคนมองว่าเป็นโลกที่ท้าทาย เป็นวิกฤต สำหรับผมมองว่าท้าทายก็จริง แต่ถ้ามองเป็นโอกาสสลับบวก มันก็พลิกเป็นโอกาสได้ครับ แล้วมองดูว่าเราจะปรับตัวยังไงถามว่าเหนื่อยขึ้นไหมกับงานทุกวันนี่ ก็ยังเหนื่อยอยู่เพราะต้องวางยุทธศาสตร์ใหม่ๆ คิดหาสิ่งที่ได้มองภาพอะไรใหม่ๆ แต่ที่สำคัญผมคิดว่าที่มงานของผมก็แข็งแกร่งมากขึ้น

“ส่วนในเรื่องส่วนตัว ผมยังชอบกิจกรรมเอ็กซ์ตรีม เพราะชอบในความตื่นเต้นและความท้าทาย ทุกวันนี้กีฬาเอ็กซ์ตรีมทุกอย่างผมยังทำได้เหมือนเดิม เพียงแต่ว่าต้องระวังเรื่องร่างกายบ้างเพราะถ้าเจ็บป่วยครั้งหนึ่ง กว่าจะฟื้นให้หายดีค่อนข้างใช้เวลา แต่เราก็ยังชอบกิจกรรมเอ็กซ์ตรีมเหล่านี้เหมือนเดิมครับ เพราะผมยังมีประกันคุ้มครอง (หัวเราะ)

“ผมคิดว่าคนเราควรจะมีบาลานซ์ชีวิตให้ดี เพราะเวลาส่วนใหญ่ของเรามักจะให้ความสำคัญไปกับเรื่องงานมาก ซึ่งไม่แปลก สำหรับหลายคนก็อินกับงานมาก ยิ่งมีความท้าทายมากหรือได้รับโอกาสมากยิ่งอินไปกันใหญ่ สิ่งเหล่านี้ต้องบาลานซ์ให้เป็น ครอบครัวยังเป็นเรื่องหนึ่ง แม้ว่าตอนนี้ลูกผมจะโตกันแล้ว แต่เรื่องของชีวิตส่วนตัวโดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องสุขภาพก็สำคัญ เพราะถึงวันหนึ่งที่เราคิดว่าประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย แต่ปรากฏว่าสุขภาพร่างกายไม่โอเคแล้ว ความสำเร็จนั้นมันจะมีค่าได้อย่างไร สุดท้ายผมคิดว่า ตัวเราต้องรู้อะไรที่เราสุขหรือทุกข์ การรักษาสมาดุลในชีวิตเป็นเรื่องที่สำคัญมาก อย่าเทให้หน้าหนักไปเรื่องใดเรื่องหนึ่งแน่นอนแต่ละคนก็อาจจะมีความแตกต่างกัน มีภาระหน้าที่แตกต่างกัน เพียงแต่ผมอยากจะแชร์ในมุมมอง



ของผมเองว่า ผมพยายามจะบาลานซ์ชีวิต ผมเป็นคนที่ยังอยากจะใช้ชีวิตเหมือนเดิม อยากจะสนุกกับการขี่มอเตอร์ไซด์ อยากจะสนุกและตื่นตื่นกับการเล่นกีฬาเอ็กซ์ตรีมตลอดเวลา ผมจึงต้องพยายามที่จะแก้ไขบ้าง และหมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้ดี

“ผมเล่นไตรกีฬา ริง ปั่นจักรยาน และว่ายน้ำ แต่โควิด-19 ทำให้ผมไม่ค่อยได้เล่นเหมือนแต่ก่อน แต่ผมยังฝึกซ้อมดูแลร่างกายตัวเองอยู่ตลอดเวลา”

นอกจากภารกิจในบทบาท CEO ของเมืองไทยประกันชีวิต ที่ต้องสร้างความสำเร็จแบบยั่งยืนให้กับองค์กร นักบริหารท่านนี้ก็ยังมีบทบาทเพื่อสังคมอีกมากมาย คุณสาระเป็นบุคคลหนึ่งที่ทำงานร่วมกับทางสำนักงาน คปภ. เพื่อกำหนดยุทธศาสตร์การเติบโตของธุรกิจประกันชีวิตให้ยั่งยืน โดยทั้งก่อนหน้าและปัจจุบันได้ดำรงตำแหน่งสำคัญในแวดวงธุรกิจประกันชีวิตและธุรกิจทางการเงิน ได้แก่ นายกสมาคม ประกันชีวิตไทย นายกสมาคมกวางแผนการเงินไทย ประธานสภาธุรกิจประกันภัยไทย กรรมการสภาธุรกิจประกันภัยไทย ที่ปรึกษาสมาคมนักคณิตศาสตร์ประกันภัยแห่งประเทศไทย และที่ปรึกษาคณะกรรมการสภาหอการค้าแห่งประเทศไทย ซึ่งภายใต้บทบาทเพื่อสังคมเหล่านี้ คุณสาระได้แบ่งปันข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการทำประกันสำหรับประชาชนทั่วไปโดยเฉพาะผู้ที่ไม่มีบ้านเป็นของตัวเองได้อย่างน่าสนใจ

“สำหรับลูกบ้านของศุภาลัย การที่เรามีทรัพย์สินต่างๆ เป็นเรื่องที่ตื่นเต้นครับ ทุกคนมีความฝันอยากมีบ้านเป็นของตัวเอง การที่เราจะบริหารความเสี่ยงในการดูแลสินทรัพย์ต่างๆ ผนวกเป็นเรื่องไม่เสียหาย หากพูดในฐานะของคนที่ใช้ชีวิตว่า ทำอะไรจะไม่แบ่งเงินเพื่อทำประกันที่สามารถช่วยดูแลทรัพย์สินของเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของอัคคีภัย หรือเรื่องของ All Risks Insurance เพราะภัยต่างๆ ซึ่งอาจเกิดขึ้นเป็นสิ่งที่เราไม่รู้ล่วงหน้า แต่ที่เราบริหารความเสี่ยงได้ด้วยการทำประกัน

“คนส่วนใหญ่รักทรัพย์สินของตนเอง แต่พอพูดถึงประกันชีวิต หรือเรื่องประกันที่ให้ความคุ้มครองสุขภาพกลับมองเป็นเรื่องไกลตัว ทำไมเราจะไม่บริหารความเสี่ยงด้านชีวิตของคนเราบ้าง ด้วยการมีประกันที่ให้ความคุ้มครองเรื่องชีวิตหรือสุขภาพ หากเกิดเหตุที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น การมีประกันถือเป็นการแบ็กอัปให้กับคนที่อยู่ข้างหลัง บรรเทาค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น ผมแนะนำว่า ถ้าซื้อประกันชีวิตแล้วควรต้องซื้อสัญญาเพิ่มเติมที่ให้ความคุ้มครองสุขภาพและโรคร้ายแรงนะครับ หากวันใดวันหนึ่งเกิดโรคร้ายแรงขึ้นถึงแม้ว่าการแพทย์ในประเทศไทยในตอนนั้นจะดูแลได้ดีมาก แต่สิ่งที่จะต้องยอมรับให้ได้คือ ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นต่อเนื่อง



ทุกปี ทำให้ถึงเวลานั้นเงินที่สะสมมาหรือเงินที่เก็บออมมาทั้งชีวิตก็อาจจะสูญไปทั้งหมดก็เป็นได้ ดังนั้นการแบ่งเงินส่วนหนึ่งเพื่อจ่ายเบี้ยประกันชีวิตและประกันสุขภาพไว้บ้าง ถือเป็นเรื่องที่ดีคุ้มค่าเมื่อเทียบกับค่าใช้จ่ายที่ต้องรักษายามเจ็บป่วย เพราะเบี้ยประกันดังกล่าวไม่ได้แพงจนเกินไป

“ในฐานะผู้ซื้อประกัน เรามีสิทธิ์เต็มที่ครับที่จะถามคนที่มาแนะนำขายประกันอย่างละเอียดว่า อันนี้เป็นอย่างไร ตอบโจทย์หรือไม่ ต้องซื้อสิ่งที่คุณต้องซื้อในสิ่งที่เป็นตัวช่วยและมาจากความต้องการของเรา ไม่ใช่ซื้อแล้วกลายเป็นภาระทางการเงินในการจ่ายเบี้ยทั้งประกันชีวิตหรือประกันวินาศภัย ต้องซื้อแบบที่ใช่แล้วต้องดูว่าซื้อกับบริษัทประกันใดด้วย ผู้บริโภคมีสิทธิ์ที่จะถามถึง ความมั่นคงแข็งแรงของบริษัทฯ ซึ่งแต่ละบริษัทประกันจะต้องเปิดเผยสถานะความมั่นคงแข็งแรงทางการเงิน หรือค่า CAR Ratio ที่เป็นตัวชี้วัด ถ้าดูแล้วไม่เข้าใจ คุณสามารถถามคนที่มาขายประกันให้เขาช่วยอธิบาย ซึ่งข้อมูลความน่าเชื่อถือเหล่านี้ ผู้บริโภคสามารถสืบค้นในโซเชียลมีเดียเปรียบเทียบข้อมูลได้ โดยมองให้ครบทั้งในแง่ของราคาและมิติอื่นๆ เช่น ความมั่นคงแข็งแรง และแพลตฟอร์มบริการหลังการขาย ซึ่งถ้าคนขายมาเจอเราแค่ตอนขาย หรือเจอเฉพาะตอนมาเก็บเบี้ยประกัน ผมถือว่าภาระทำนั้นไม่โอเค ถามเขาให้ครบว่า บริษัทประกันนั้นมีแพลตฟอร์มดิจิทัลไหม มีอะไรที่ทำให้คุณบริการหลังการขายด้วยตนเองได้หรือไม่

“ประกันชีวิตเป็นเรื่องที่ตื่นเต้นครับ ทั้งประกันชีวิตและประกันวินาศภัย เพราะฉะนั้นถ้าพูดในฐานะที่ผมเป็นลูกบ้านของศุภาลัย ผมก็ต้องดูแลทรัพย์สินของผม และผมก็ต้องดูแลทุกชีวิตและคนในครอบครัวของผมครับ”

ด้วยข้อมูลต่างๆ จากผู้ที่มีประสบการณ์ตัวจริง เสียงจริงในวงการประกันระดับแนวหน้าของประเทศ และผู้ที่บริหารชีวิตได้อย่างดีเยี่ยม ด้วยการสร้างสรรค์ระหว่างโลกการทำงาน การดูแลครอบครัว และงานอดิเรกแนวเอ็กซ์ตรีมที่ชื่นชอบได้อย่างลงตัว เชื่อว่าหลายคนคงมีภาพความเข้าใจที่ดีขึ้นเกี่ยวกับการทำประกัน ซึ่งไม่ได้มีประโยชน์แค่ช่วยแบ่งเบาภาระที่จะเกิดขึ้นจากความเสี่ยงของตัวเองและครอบครัว แต่ยังเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยลดภาระของสังคมได้อีกด้วย

Muang Thai Life Assurance Public Company Limited is one of the country's most recognized life insurance brands that have grown strong over 7 decades. As a business heir, Mr. Sara Lamsam, who is the Chief Executive Officer, has to take on an important mission to carry on the family's business legacy by constantly developing new innovations to overcome obstacles, and challenges that change over time. As a visionary leader with more than 28 years of experience in the life insurance business, Khun Sara has driven Muang Thai Life Assurance to be the top company in the business by applying new working strategies such as Innovative Ideas, Holistic thinking and Change Management. In addition to the success of his business, Khun Sara is also a leader in creating change that has applied innovative ideas in the life insurance industry.

NEW SERIES: Tropical Modern

เพราะนิยามของ “บ้านที่ดี” คือบ้านคุณภาพที่ตอบโจทย์ทุกความสุขและความต้องการของผู้อยู่อาศัยในทุกพื้นที่และทุกช่วงเวลา ความแตกต่างของสภาพแวดล้อมและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปตามยุคตามสมัย ทำให้การออกแบบที่อยู่อาศัยต้องมีการพัฒนาและมีการสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูกค้าของเรา ควบคู่ไปกับการดูแลใส่ใจสังคมและสิ่งแวดล้อม

การเปิดตัวแบบบ้านรุ่นใหม่ของศุภาลัย นอกจากจะเป็นโอกาสสำหรับลูกค้าในการเลือกสรรบ้านที่เชื่อมโยงเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ยังเป็นเครื่องหมายถึงการพัฒนาอย่างยั่งยืนขององค์กร โดยล่าสุดฝ่ายสร้างสรรค์และพัฒนาผลิตภัณฑ์ของเรา ได้มีการพัฒนาแบบบ้านมาตรฐาน 2 ชั้น ที่สร้างสรรค์ขึ้นจากการวิจัยและพัฒนา โดยรวบรวมเอาข้อมูลความต้องการจากลูกค้าทั้งเก่าและใหม่มาประมวลผลร่วมกับข้อมูลจากฝ่ายวิจัยและข้อเสนอแนะจากฝ่ายการตลาด เพื่อนำข้อมูลความต้องการเหล่านั้นมาวิเคราะห์ในการปรับปรุงทั้งประโยชน์ใช้สอย (Function) ควบคู่ไปกับการปรับปรุงรูปโฉมอาคารภายนอกของตัวบ้าน (Façade) ให้ดูทันสมัยมากยิ่งขึ้น มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการวางผัง (Planning) ให้เหมาะสมกับการใช้งาน เพิ่มความสูงฝ้าเพดานให้สูงขึ้นกว่าในบ้านรุ่นเก่า ขยายความกว้างที่จอดรถให้มากขึ้น โดยในบ้านขนาดใหญ่สามารถจอดรถได้ถึง 3 คัน เพราะการรับฟังความคิดเห็นจากลูกค้าและทีมงานผู้เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ทำให้เรามีความเข้าใจถึงความต้องการพื้นที่



ในรูปแบบใหม่ๆ จากไลฟ์สไตล์ที่เปลี่ยนไปตามยุคสมัย และสามารถพัฒนางานออกแบบของเราให้ตอบสนองความต้องการที่เปลี่ยนไปได้อย่างลงตัว

Design Concept

ความโดดเด่นของบ้านรุ่นใหม่ของเราจะปรากฏได้ชัดเจนในส่วนงานสถาปัตยกรรม ซึ่งทีมงานสถาปนิกผู้เชี่ยวชาญของศุภาลัยได้ออกแบบบ้านทุกหลังในสไตล์ใหม่ ที่เรียกว่า “Tropical Modern” ซึ่งเป็นนวัตกรรมด้านการออกแบบเฉพาะของศุภาลัย ที่เกิดจากการหลอมรวมเอาจุดเด่นของการออกแบบอาคารให้เหมาะกับสภาพภูมิอากาศเขตร้อนชื้น ที่เรียกว่า “Tropical Style” มาผสานกับแนวคิดของการออกแบบในสไตล์ “Modern” ที่มีจุดเด่นคือการออกแบบอาคารให้ตอบสนองการใช้งานได้อย่างสูงสุด (Functional) โดยใช้รูปทรงที่เรียบง่ายที่สุด (Minimal) ก็คือรูปทรงเรขาคณิต เพราะหัวใจสำคัญของการออกแบบสถาปัตยกรรมโมเดิร์น คือการใช้พื้นที่และวัสดุให้เกิดประโยชน์สูงสุด แนวคิดการออกแบบสไตล์โมเดิร์นจึงเหมาะกับยุคสมัยที่เราให้ความสำคัญกับการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และรูปแบบอาคารที่ใช้รูปทรงเรขาคณิต ซึ่งให้ความรู้สึกทันสมัยนั้น ยังเป็นรูปแบบที่ง่ายต่อการดูแลรักษาในระยะยาวอีกด้วย

ในส่วนของการออกแบบอาคารให้เหมาะกับสภาพอากาศและภูมิประเทศในเขต Tropical ที่มีลักษณะร้อน ชื้น แสงแดดจัด ฝนตกชุก จำเป็นต้องคำนึงถึงการระบายอากาศที่ดี ลดความร้อนและความชื้น ให้เกิดสภาวะน่าสบายสำหรับผู้อยู่อาศัย มีส่วนสถาปัตยกรรมที่ช่วยบังแสงแดด และป้องกันรังสีความร้อนเข้าสู่ตัวอาคาร ช่วยกันฝนสาด และมีช่องเปิดที่รับแสงธรรมชาติได้อย่าง



พอเหมาะ ซึ่งจัดว่าเป็นแนวคิดการออกแบบที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ช่วยประหยัดพลังงาน และสอดคล้องกับปรัชญาการออกแบบบ้านของศุภาลัย

เมื่อนำจุดเด่นของทั้ง 2 สไตล์มาประกอบรวมกัน ก็เกิดเป็นนวัตกรรมการออกแบบสถาปัตยกรรมที่มีชื่อว่า “Tropical Modern” ซึ่งหมายถึง งานสถาปัตยกรรมที่เน้นการออกแบบให้ตอบสนองประโยชน์ใช้งานได้สูงสุด ด้วยรูปทรงภายนอกที่ดูเรียบง่ายทันสมัย โดยคำนึงถึงสภาพภูมิอากาศและภูมิประเทศเป็นหลัก

องค์ประกอบของ Tropical Modern ในงานออกแบบบ้านรุ่นใหม่ของศุภาลัย ประกอบด้วย ส่วนชายคายยื่นเพื่อช่วยกันแดดกันฝน Fin/Shading รับแสง รับลม ช่วยในการบดบังแสงที่ส่องผ่านโดยตรง การเชื่อมต่อ Space ภายในและภายนอกเพื่อให้เห็นทัศนียภาพธรรมชาติ ฝ้าเพดานสูงช่วยในการระบายอากาศ รวมถึงช่องแสงขนาดใหญ่ และที่สำคัญ การออกแบบใน Style นี้ยังเป็นประโยชน์ต่อทั้งผู้อยู่อาศัยและต่อโลก เพราะช่วยในการประหยัดพลังงาน ลดการใช้เครื่องปรับอากาศ มีการใช้ประโยชน์จากแสงและลมธรรมชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชั้นชายคา/กันสาด ป้องกันแสงแดด/ฝน



Enclosed Balcony
ระเบียงปิดรับการรบกวนจากภายนอก

Fin/Shading
เปิดรับแสงสว่างและ
กีดบังความร้อน

กระจกเข้ามุม
เพื่อเปิดมุมมองให้ดูโล่ง



Supaharn

ประตูหน้าต่างบานใหญ่
เชื่อมโยง Space ภายใน
และภายนอก รับแสงจาก
ธรรมชาติ และมีการ
ถ่ายเทอากาศได้ดี

Mood & tone ของงานสถาปัตยกรรม

นอกเหนือจากการออกแบบประโยชน์ใช้สอยที่มีประสิทธิภาพ การประหยัดพลังงาน และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม จุดเด่นที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของการออกแบบในสไตล์ Tropical Modern คือรูปโฉมอาคารที่สวยงามโดดเด่น มีเอกลักษณ์เชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อมธรรมชาติได้อย่างลงตัว ด้วยการเลือกใช้สี Earth tone ซึ่งเป็น

โทนสีจากธรรมชาติ บ่งบอกถึงความมีรสนิยม ไม่ฉูดฉาดสบายตา ทั้งในภาพรวมและในส่วนรายละเอียด ที่มีการนำเอกลักษณ์ของไปไม้ในรูปแบบต่างๆ มา Design Pattern นำมาใช้ในงานสถาปัตยกรรมในโครงการ

โดยแรงบันดาลใจที่ทำให้ทีมงานออกแบบเลือกนำลักษณะเส้นสายของไปไม้ต่างๆ มา Design ในส่วนรายละเอียด มีจุดเริ่มต้นมาจากแนวความคิด

ที่ว่า ใบหนึ่งใบมีหน้าที่สำคัญในการสร้างอาหารสังเคราะห์แสง การหายใจของพืช ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ต้นไม้ 1 ต้นสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ยาวนาน เปรียบเสมือนบ้านที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิต เป็นที่พักอาศัยที่พักผ่อนของทุกคนในครอบครัว สร้างความสุข ความปลอดภัย เพื่อให้ทุกคนพร้อมสำหรับการออกไปเผชิญอุปสรรคภายนอกบ้านได้อย่างเต็มที่

Inspiring Interior Design

ไม่ใช่แค่รูปลักษณ์สถาปัตยกรรมภายนอกเท่านั้นที่สร้างความแตกต่างอย่างเหนือระดับให้กับบ้านรุ่นใหม่ของศุภาลัย แนวคิด Tropical Modern ยังสื่อสารออกมาผ่านงานตกแต่งภายใน ออกแบบได้อย่างลงตัว โดยได้รับแรงบันดาลใจมาจากมุมมองการตีความ Tropical ที่แตกต่างกันใน 4 ปรียากาศ

SUPAKRIT “Tropical Coastal”

ความชื่นชอบทะเล สื่อถึงสีฟ้าของทะเล และ สีขาวของเม็ดทราย



SUPARUTHAI “Tropical Modern”

โทนสีที่ดูแปลกตาของธรรมชาติ อย่างเช่นสีดำของหินกาบ และ โทนสีน้ำตาลแดงของไม้

SUPARIT “Tropical Colorful”

ความสดใส สีสันที่อยู่ในธรรมชาติ



SUPACHITTRA “Tropical Cozy Rustic”

ความสงบสุขกับการพักผ่อนบนเกาะ โดยดึงลักษณะเด่นของบรรยากาศบนเกาะ ความอบอุ่นของโทนสีหาดทราย ไซดหิน ฟองคลื่น ความเหลืออบของเปลือกหอยมุก ที่เผยผิวสัมผัสของวัสดุ ภายใต้คำจำกัดความว่า “Natural Athenntic Therapy” การใช้ธรรมชาติบำบัด

ซึ่งความใส่ใจกับทุกรายละเอียดของการออกแบบทั้งภายนอก ภายใน เรื่อยไปจนถึงการใส่ใจสิ่งแวดล้อม คือเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้บ้านศุภาลัยเป็นบ้านที่ดีที่สุดสำหรับการเริ่มต้นชีวิตครอบครัว ที่จะเปี่ยมด้วยความสุข ความสะดวกสบาย คุณภาพชีวิตที่ดี ในสิ่งแวดล้อมที่ดีและในสังคมคุณภาพ ที่ผู้เป็นเจ้าของบ้านทุกคนต่างภาคภูมิใจ มั่นใจได้ในความคุ้มค่า ในคุณภาพสินค้าและการบริการทั้งก่อนและหลังการขายที่ดีที่สุด อันเป็นผลจากการพัฒนาอย่างไม่สิ้นสุดของเรานั่นเอง

In order to develop the architectural style to suit the changing needs of our customers, Supalai collects feedback from customers and all parties involved in research and development for the creation of our new homes. Our new home series, created under the name Tropical Modern style, combine the uniqueness of Tropical Design with Modern Design to achieve the most utilitarian architectural style with a simple geometric form with essential elements suitable for the tropical climate.

In addition to the efficient functional design, energy saving and environmentally

friendly, another important feature of the Tropical Modern design is the uniquely beautiful architecture that connects perfectly with the natural surroundings by using earth tones, which are natural tones that give a feeling of peace and serenity.

The Tropical Modern concept is also communicated perfectly through the interior design work. It was inspired from the perspective of interpreting Tropical into 4 approaches including; Tropical Coastal, Tropical Modern, Tropical Colorful and Tropical Cozy Rustic.



Photogenic Garden

สวนสวยสำหรับการถ่ายภาพ

หากมองย้อนไปเมื่อสัก 15 ปีก่อน สมัยที่ผู้คนยังไม่ตื่นตัวกับการถ่ายภาพสิ่งต่างๆ ปล่อยให้เฉยๆ คงไม่มีใครคิดว่าหนึ่งในเป้าหมายของการจัดสวน ที่นอกเหนือไปจากการสร้างบรรยากาศสถานที่ให้ดูร่มรื่นสวยงามและดูเป็นธรรมชาติ คือต้องจัดสวนให้ดูดีที่สุดสำหรับการถ่ายภาพด้วย เพราะในยุคปัจจุบัน ภาพถ่ายอันสวยงามของสวนมีความสำคัญต่อเจ้าของสถานที่มากกว่าเพียงเพื่อบันทึกความทรงจำส่วนตัว แต่อาจเป็นสิ่งที่ใช้เพื่อสื่อสารภาพลักษณ์หรือเครื่องมือประชาสัมพันธ์ และยังถ้าเป็นส่วนของสถานที่ทางธุรกิจ เช่น ร้านอาหาร คาเฟ่ รีสอร์ท หรือบ้านจัดสรร การมีสวนที่ดูมาเยื่อนข่อย่ายรูปออกมาแล้วดูดี ถือเป็นเครื่องมือทางการตลาดที่ทรงพลัง นักจัดสวนที่ไม่มีความรู้เรื่องการถ่ายภาพ และช่างภาพที่ไม่มีความรู้เรื่องการจัดสวน จึงต้องมาพบกันครึ่งทางเพื่อผสมองค์ความรู้เข้าด้วยกัน เพื่อให้ได้สวนที่ตอบโจทย์ ทั้งการใช้งานในแง่ความเป็นธรรมชาติและมีความสวยงามในภาพถ่าย

ถ้าเริ่มต้นจากมุมมองของนักจัดสวนส่วนมากแน่นอนว่าเป้าหมายในการจัดสวนส่วนใหญ่คือการทำให้สวนให้ออกมาดูสวยเป็นธรรมชาติ และถ้าเป็นไปได้ ก็จะพยายามเลือกใช้พันธุ์ไม้พื้นถิ่นที่มีความทนต่อสภาพแวดล้อมในพื้นที่ปลูก เพื่อให้ต้นไม้เหล่านั้นเติบโตขึ้นอย่างสมบูรณ์โดยไม่ต้องดูแลรักษาเป็นพิเศษ โดยเฉพาะสวนในพื้นที่ขนาดใหญ่ ยิ่งต้องให้ความสำคัญกับเรื่องระบบ

นิเวศตามธรรมชาติมากเพื่อให้สวนเจริญเติบโตอย่างยั่งยืน และมีมุมที่ผู้ใช้งานเข้าไปปฏิสัมพันธ์กับสวนได้ในหลายรูปแบบและในทุกมิติ คือทั้งมิติความกว้าง ยาว ลึก และมิติของเวลา เรียกได้ว่าการออกแบบสวนในทัศนะของนักจัดสวนเป็นงาน 360 องศา คือไม่มีกรอบของภาพ ยกเว้นเพียงขอบเขตของพื้นที่ซึ่งจำกัดได้ด้วยผนังหรือรั้ว

ขณะที่สวนที่สวยงามตามมุมมองของช่างภาพจะมีหลักเกณฑ์ต่างออกไป เพราะการนำเสนอภาพถ่าย (ที่ไม่ใช่ภาพเคลื่อนไหว ภาพสามมิติ หรือไฮโลแกรม) จะมีกรอบหรือขอบเขตของภาพชัดเจน บ่อยครั้งที่การจัดพื้นที่สวนเพื่อถ่ายภาพมุมใดมุมหนึ่งให้ออกมาสวยเป็นพิเศษ จึงสวนทางกับการจัดสวนแนวธรรมชาติ เพราะไม่ใช่เรื่องง่ายที่สวนตามธรรมชาติจะมีมุมสวยได้ทุกองศา

นี่คือเหตุผลว่าทำไมสวนบางแห่งที่บรรยากาศสวยร่มรื่นน่าอยู่ นำเข้าไปพักผ่อน สามารถอยู่ได้เป็นเวลานานๆ เช่น เราอาจจะมีส่วนที่ลมพัดเย็นสบาย ปูเสื่อใต้ต้นไม้นอนเล่นเพลิดเพลินได้ทั้งวัน มีเสียงน้ำตก เสียงนกร้องเพลินใจ มองไปทางไหนก็ดูสดชื่นตราบกับสวนสวรรค์ แต่พอถ่ายรูปออกมากลับไม่สวยเท่าที่ตาเห็น เพราะหลักในการจัดองค์ประกอบศิลป์ของสวนเพื่อการใช้งานจริงๆ นั้นเป็นงาน 3-4 มิติ (มิติที่ 4 คือเวลา) แต่ภาพถ่ายนั้นเป็นการจัดองค์ประกอบทางสายตาในกรอบเพียง 2 มิติ ไม่ต่างไปจากภาพวาดนั่นเอง

ด้วยคำตอบนี้ จึงทำให้การจัดสวนเพื่อให้ถ่ายรูปสวย นิยมออกแบบให้มีมุมสำคัญเป็นจุดๆ ชัดเจน อย่างเช่นที่เรามักเห็นเขาทำเป็นจุดเช็กอินให้ลูกค้าเข้ามาถ่ายรูปตามคาเฟ่ ร้านอาหาร หรือไนร์สโอร์ต โดยหลักการขั้นแรกคือ ต้องกำหนดกรอบของพื้นที่สวนที่วางแผนให้ปรากฏออกมาอย่างสวยงามครบแบบในภาพถ่าย ซึ่งกรอบที่ว่านี้ไม่ได้หมายถึงการกั้นรั้วหรือล้อมอาณาเขตเอาไว้ในผัง แต่เกิดจากการกำหนดมุมมองที่ต้องการขึ้นเป็นจุดๆ อาจจะมีจุดเดียวหรือหลายจุดก็ได้ในพื้นที่ ขึ้นอยู่กับขนาดและความต้องการ โดยการสร้างกรอบในภาพถ่ายอาจทำได้ด้วยการสร้างองค์ประกอบแนวตั้ง เช่น การทำซุ้ม การปลูกต้นไม้ใหญ่หรือไม้พุ่มสูงเอาไว้เป็นแนวกำหนดพื้นที่ซ้ายขวา เรื่อยไปจนถึงการสร้างฉากหลังด้วยแนวต้นไม้ หรือด้วยส่วนของสถาปัตยกรรม เช่น เสา โดม หรือกำแพง ทำให้การจัดองค์ประกอบด้วยพืชพรรณต่างๆ ในจุดที่ออกแบบไว้พิเศษเพื่อถ่ายรูป มีกรอบกำหนดที่ชัดเจน เพราะสิ่งที่เห็นด้วยตา กับสิ่งที่กล้องเห็นจะไม่เท่ากัน การจัดสวนให้ถ่ายรูปสวยจึงต้องเข้าใจว่ากล้องเห็นภาพอะไร



“

เมื่อผู้คนจำนวนมากเปลี่ยนไลฟ์สไตล์มาทำงานที่บ้าน และใช้ชีวิตในบ้านมากขึ้นกว่าเดิม สวนสวยของบ้านก็ถูกใช้เป็นฉากนำเสนอภาพของคนในบ้านหรือสินค้าที่ขายไปสู่โลกออนไลน์ด้วยรูปแบบที่หลากหลาย

”

การจัดสภาพแสงในสวนให้สวยสำหรับการถ่ายภาพ ถ้าใช้ภาษาช่างภาพจะเรียกว่า Soft light หรือแสงที่นุ่มนวล นั่นหมายถึง มุมที่เราออกแบบสำหรับถ่ายภาพจะต้องไม่รับแสงแดดจัดจ้าเกินไปจนเกิดเงาคมๆ เวลาถ่ายภาพ ต้องคำนึงถึงช่วงเวลาที่เราเข้าไปใช้สถานที่และทิศทางของแสงแดดให้พอดี โดยแสงที่เหมาะสมกับการถ่ายภาพคือแสงในช่วงเช้าและช่วงบ่ายแก่ๆ จึงควรจัดพื้นที่สวนสำหรับมุมถ่ายภาพให้ตำแหน่งที่ได้รับแสงในช่วงเวลานั้น และถ้าให้ตีความมีการสร้างพื้นที่ร่ม (ที่ไม่เกิดเงาหรือมุมมืด) ให้เกิดขึ้นหลายๆ จุด คือให้มีความสว่าง แต่ไม่มีแสงส่อง

เข้ามาโดยตรง และออกแบบพื้นที่แต่ละจุดให้สวยงามน่าใช้ ก็จะทำให้มีมุมเข้าไปใช้พื้นที่ในสวนได้มากขึ้น

การวางองค์ประกอบเพื่อสร้างเส้นนำสายตาและนำไปสู่จุดสนใจในภาพเป็นสิ่งสำคัญของการถ่ายภาพ เมื่อเรากำหนดกรอบพื้นที่ชัดเจนแล้ว การสร้างจุดสนใจและการสร้างเส้นนำสายตาก็ทำได้ไม่ยาก ส่วนใหญ่จะนิยมใช้แนวทางเดิน แนวของไม้พุ่ม หรือเส้นสายคดเคี้ยวของธารน้ำในสวนเป็นตัวนำสายตา

สี สัน ลวดลาย และเรื่องราวของทุกองค์ประกอบในภาพ จะเกิดขึ้นอย่างลงตัวได้ด้วยสายตาของช่างภาพและทักษะของนักจัดสวน



“

การจัดสวนเป็นศิลปะที่มีชีวิต การเลือกองค์ประกอบที่มีชีวิตคือพืชพรรณต่างๆ มาจัดวางเข้าด้วยกัน จึงไม่ได้คำนึงถึงแค่ความสวยงามทางสายตาเพียงอย่างเดียว แต่จะต้องเกิดจากความเข้าใจลึกซึ้งในเรื่องลักษณะพืชพรรณ

”



เพราะการจัดสวนเป็นศิลปะที่มีชีวิต การเลือกองค์ประกอบที่มีชีวิตคือพืชพรรณต่างๆ มาจัดวางเข้าด้วยกัน จึงไม่ได้คำนึงถึงแค่ความสวยงามทางสายตาเพียงอย่างเดียว แต่จะต้องเกิดจากความเข้าใจลึกซึ้งในเรื่องลักษณะพืชพรรณว่าต้นไหนเหมาะที่จะปลูกในพื้นที่แบบไหน ควรปลูกกับต้นอะไร ต้องการแสงมากน้อยแค่ไหน ต้องการความชื้นเท่าไร ฯลฯ การออกแบบควรจำลองธรรมชาติของสวนแต่ละสไตล์ให้เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม เช่น ถ้าตั้งใจจะสร้างบรรยากาศทรอปิคอล ก็ควรเลือกใช้พืชเขตร้อนมาปลูกหรือจัดองค์ประกอบ หรือมีการสร้างให้เกิดระบบนิเวศในรูปแบบทรอปิคอลขึ้นในสวนด้วยก็จะทำให้สวนนั้นมีความสวยงามด้วยเรื่องราวที่สอดคล้องกัน

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคนถ่ายภาพอยากจะได้ไม้ดอกที่มีสีสันสดใสในสวนประเภทป่าดงดิบที่รกครึ้ม ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วไม้ดอกสีสดใสมักต้องการแดดจัด นักจัดสวนก็ควรจะต้องเลือกพันธุ์ไม้ดอกที่ชอบแดดรำไรหรือชอบสภาพป่าดิบชื้นมาจัดองค์ประกอบให้เข้ากัน แทนที่จะใช้ไม้ดอกที่ชอบแดดจัดซึ่งอาจจะเหมาะกับสวนสไตล์อังกฤษ

ดังนั้นเป็นต้น เรื่องนี้ต้องใช้ทั้งสัญนิยมและความรู้ อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะหลักเกณฑ์ในการจัดสวนของนักจัดสวนกับช่างภาพจะแตกต่างกันอย่างไร หัวใจสำคัญที่ทำให้ภาพของสวนออกมาสวยคือ การดูแลสวนให้มีสภาพอุดมสมบูรณ์ มีต้นไม้ที่เจริญเติบโตงดงามดูสดชื่นเป็นธรรมชาติ เพราะภาพที่สวยงามจะต้องมาจากตัวแบบ

หรือองค์ประกอบที่ดี ในทางกลับกันต่อให้ช่างออกแบบจัดวางองค์ประกอบด้วยหลักการวิเศษเลิศเลอ สภาพแสงจะยอดเยี่ยมขนาดไหน หากต้นไม้ในสวนดูเหี่ยวเฉา ทรุดโทรม แคร่แกร็น มีโรคหรือแมลงรบกวน สภาพไม่สมประกอบ สวนนั้นก็ยากที่จะดูดีได้

To change the way gardens are portrayed in the media we need more good photographs of good gardens. You are interested in the horticultural use of native plants. You know there is unparalleled beauty in natives, but perhaps your photographs don't yet capture what you see.

Landscaping for beautiful photos can be achieved through a combination of knowledge and understanding between landscape and photography. However, it is hard to take a good picture of a bad garden or poorly grown plants. So when you set out to get a good picture be sure you have a good subject.



จางอิง

<https://www.cnps.org/>

SUPALAI

City Home
@RAYONG

INDUSTRIAL LOFT STYLE
มิติใหม่ของไลฟ์สไตล์
ที่แตกต่าง

ที่จอดรถ
65%

NEW PROJECT



โครงการใหม่ ใจกลางเมือง EEC จ.ระยอง



มิติใหม่ของคอนโดมิเนียมสไตล์ Industrial Loft
ลงตัวด้วยนวัตกรรมการอยู่อาศัย ออกแบบใกล้ชีวิตธรรมชาติ
ด้วยพื้นที่สีเขียวขนาดใหญ่ ใจกลางเมืองเศรษฐกิจ

ตอบโจทย์ทุก Lifestyle

- Studio : 28.5 ตร.ม.
- 1 Bedroom Plus : 41.5 ตร.ม.

BEST LOCATION

ทำเลเศรษฐกิจ
เชื่อมต่อถนนเลี่ยงเมืองบายพาส 36
และถนนสุขุมวิท เดินทางสะดวก
ติดถนนเลี่ยงเมือง เพียง 200 เมตร



ข้อมูลโครงการ

เริ่ม 1 ล้านต้นๆ



• จำนวนการออกใบเสนอราคาสร้างโดย ดร.ประทีป ตั้งชูธรรม ส.บ.บ.(เกียรติคุณ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (M.Arch. (Hons) (Housing) U. of Illinois และวิทยาคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต สาขาวิศวกรรม พืชมงคลสิริการศึกษารัชมงคล ธรรมศาสตร์ • บริษัท ภูคาสัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารภูคาสัย ถนนดี ทาวเวอร์ บี 30-34 ถนนพราน 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 • ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งชูธรรม กุณชดาภิรมย์ 2,145.69 ล้านบาท (ชำระแล้ว 2,143.07 ล้านบาท) • โครงการภูคาสัย ซีอีโอ รองกรรมการผู้จัดการเมืองรองสาย 3 ตำบลสีดา อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง ที่ดิน 3-0-55.2 ไร่ โฉนด เลขที่ 203692 เป็นอาคารชุดพักอาศัย 1 อาคาร จำนวน 230 ยูนิต โครงการอยู่ระหว่างดำเนินการรายการวิเคราะห์ผลกระทบสิ่งแวดล้อม ที่ดินไม่มีการผูกพันทางการเงิน • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ • ข้อมูลรายละเอียดต่างๆในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า *เงื่อนไขรายการส่งเสริมการขายเป็นไปตามเงื่อนไข ของบริษัท ภูคาสัย จำกัด (มหาชน) โดยบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงใดๆโดยมิต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

Soil Improvement

การปรับปรุงสภาพดิน

การปลูกพืชให้ได้ผลดี ไม่ว่าจะเป็นไม้ดอก ไม้ผล หรือไม้ประดับ นอกจากจะขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ของพืช หัวใจสำคัญคือคุณภาพดิน เพราะดินเป็นทั้งบ้านและเป็นแหล่งอาหารของพืช

ลักษณะของดินที่ดีที่สุดสำหรับการปลูกพืช โดยทั่วไปคือ ดินที่มีอินทรีย์วัตถุสูง มีแร่ธาตุที่จำเป็นต่อพืชในปริมาณที่พอเหมาะ มีความเป็นกรด-ด่างอยู่ในระดับที่สมดุล ส่วนดินที่มีปัญหาก็คือดินที่พร่องหรือขาดอินทรีย์วัตถุ ดินเปรี้ยว หมายถึงดินที่มีค่าความเป็นกรดสูง ดินเค็ม หมายถึงดินที่มีปฏิกิริยาเป็นด่าง มีปริมาณเกลือชนิดต่างๆ ที่ละลายน้ำได้ปะปนในเนื้อดินสูงจนเป็นอันตรายต่อพืช รวมไปถึงดินที่ปนเปื้อนสารพิษ การแก้ปัญหาแต่ละรูปแบบก็แตกต่างกัน สัดส่วนของดินที่ดีควรมีอินทรีย์วัตถุประมาณ 5% จึงจะถือว่าอุดมสมบูรณ์เหมาะสำหรับการปลูกพืช การเติมอินทรีย์วัตถุลงในดิน ทำได้ด้วยการใช้ปุ๋ยอินทรีย์ เช่น ปุ๋ยหมัก หรือปุ๋ยพืชสด ปรับปรุงบำรุงดิน โดยปลูกพืชตระกูลถั่ว แล้วไถกลบลงในดิน เพราะปมรากพืชตระกูลถั่วสามารถดูดตรึงธาตุไนโตรเจนจากอากาศลงดิน และเป็นการช่วยฟื้นฟูลิ่งมีชีวิตในดินให้สามารถปลดปล่อยธาตุอาหารในดินได้ดี

ส่วนการแก้ปัญหาดินเปรี้ยวหรือดินเป็นกรด ต้องดูว่าสาเหตุเกิดจากอะไร ถ้าเกิดจากสารเคมีที่สะสมในดิน ให้หยุดใช้สารเคมีทุกชนิด ไม่ว่าจะปุ๋ยอินทรีย์ ใช้สารชีวภาพในการกำจัดแมลง ถ้าเกิดจากการมีอินทรีย์วัตถุมากเกินไป ทำให้ดินย่อยสลายไม่ทัน เช่น บริเวณที่มีมูลสัตว์กองทับถมเป็นจำนวนมาก แก้ไขโดยการล้างดินด้วยน้ำหมักสมุนไพรสัจฉิผสมน้ำ อัตราส่วน 1 ลิตร ต่อ น้ำ 100 ส่วน เพื่อชะล้างความเปรี้ยว

“
ลักษณะของดินที่ดีที่สุดสำหรับ
การปลูกพืชโดยทั่วไปคือ
ดินที่มีอินทรีย์วัตถุสูง
”

และความเค็มของดินให้ลดหรือเจือจางลง ส่วนดินเค็มแก้ได้โดยการหมักดินและปลูกพืชที่มีคุณสมบัติในการดูดซับความเค็มของดินอย่างพืชตระกูลถั่ว อาทิ ถั่วเขียว และหมักดินด้วยฟางข้าว ทำให้แสงแดดไม่สามารถส่องไปถึงพื้นดินได้ ดินที่อยู่ใต้ฟางข้าวและถั่วเขียวจึงมีความอุดมสมบูรณ์ ทั้งธาตุอาหารและความชื้น ช่วยลดความเค็มได้ สำหรับดินในโครงการบ้านจัดสรรที่อาจเป็นดินถมซึ่งเป็นลูกรัง หรือบางแห่งมีการปรับสภาพพื้นที่ด้วยดินทราย อาจไม่ใช่หน้าดินที่มีอินทรีย์วัตถุสูงสำหรับการเพาะปลูก ถ้าอยากปลูกพืชก็สามารถเลือกได้ว่า จะปรับปรุงดินสำหรับพื้นที่โดยรวมหรือจะเลือกปรับปรุงเฉพาะบริเวณที่มีการปลูกพืชก่อน จากนั้นใช้กระบวนการทางชีวภาพค่อยๆ ปรับปรุงพื้นที่ดินส่วนที่เหลือไปที่ละส่วนตามกำลังและเวลาที่ทำได้ โดยระวังไม่ให้มีสารเคมีปนเปื้อนในดิน และงดใช้สารเคมีที่เป็นพิษต่างๆ ดินในบ้านของคุณก็จะมีสภาพดีขึ้นในที่สุด



Soil damage can be caused by improper farming methods such as overuse of chemical fertilizers, use of pesticides and non-renewable crops. Besides it can also be caused by the original chemistry of the soil. Basic soil improvement is to balance the nutrients required by plants in the soil and add the right amount of organic matter to the soil. If the soil is contaminated with chemicals that are harmful to plants or living organisms, the first thing to do is to completely remove the toxic substances from the soil and all chemicals should be avoided in cultivation.

Ivy Wall

ผนังไม้เลื้อย

หนึ่งในวิธีการสร้างบรรยากาศธรรมชาติให้กับบ้านได้ดีพอๆ กับการปลูกต้นไม้ใหญ่ที่ให้ร่มเงา หรือการปลูกไม้พุ่มสูงคือการปลูกไม้เลื้อยเกาะผนัง ซึ่งนอกจากจะสวยงามยังช่วยทำหน้าที่เป็นฉนวนกันความร้อน บังแดด อีกทั้งยังช่วยลดอุณหภูมิที่เกิดจากการสะท้อนของรังสีดวงอาทิตย์ที่ตกกระทบอาคารสู่บริเวณโดยรอบ ดูแล้วให้ความรู้สึกหรูหราเหมือนคฤหาสน์เก่าแก่ หรือกระท่อมน้อยในป่าใหญ่

วิธีการทำผนังหรือกำแพงไม้เลื้อย อาจทำได้ทั้งปลูกพืชประเภทไม้เลื้อยบนดิน หรือปลูกใส่กระถางแล้ววางในจุดที่ออกแบบให้เติบโตเลื้อยเกาะไปกับตัวอาคารหรือโครงสร้างที่ออกแบบมาให้เป็นที่ยึดเกาะ ทั้งนี้เราสามารถเลือกได้ว่าจะให้ไม้เลื้อยที่เราปลูกฝังรากเกาะไปบนส่วนของอาคารโดยตรง หรือจะใช้วัสดุช่วยพยุง เช่น เอ็นเชือก หรือระแนง ซึ่งถ้าเลือกที่จะให้ไม้เลื้อยเกาะไปบนอาคารก็ต้องมั่นใจว่า ผนังหรือกำแพงส่วนนั้นจะไม่มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องความชื้น หรือการเกิดรื้อรอยบนผนังจากระบบรากของพืชที่มาซอไซ แต่ถ้าวางเรื่องความชื้น การทำโครงสร้างเสริมให้ไม้เลื้อยยึดเกาะจะเป็นทางออกที่ดีที่สุด โดยเว้นระยะจากผนังประมาณ 10-15 เซนติเมตร เพื่อไม่ให้ต้นไม้ยึดเกาะบนผนังโดยตรง ซึ่งช่องว่างนี้จะมีประโยชน์ในการระบายความร้อนและความชื้นได้ด้วย

พืชที่นิยมปลูกเป็นผนังไม้เลื้อย ได้แก่ ต้นตุ๊กแก สร้อยอินทนิล หิรัญญิการ์ จันทร์กระจ่างฟ้า มอร์นิงกลอรี ม่านบาหลี่ จัสมีนต่าง เถาวัลย์เปรียง พลูต่าง สีกวนยู กระดุมทองเลื้อย



เหลืองชัชวาล ตีปัสสิพริกไทย ไอวี เฟื่องฟ้า ฯลฯ โดยเราสามารถเลือกได้ว่า จะเลือกต้นที่ปลูกจากข้างล่างแล้วกิ่งก้านเลื้อยขึ้นข้างบน หรือปลูกใส่กระถางด้านบนแล้วห้อยระย้าลงมาด้านล่าง ตามความชอบและความเหมาะสมกับพื้นที่ ซึ่งไม้เลื้อยส่วนใหญ่มักเป็นพืชที่ชอบแดด แต่ก็ยังมีบางชนิดที่เติบโตได้ในที่ร่มรำไร ถ้าไม่ชอบมีภาระในการดูแลรักษามาก แนะนำให้เลือกชนิดของไม้เลื้อยที่มีอายุยืนยาว เลือกไม้ที่ไม่ผลัดใบหรือไม่ทุดโทรมง่ายหลังจากที่ออกดอกและดอกร่วงโรย เป็นพืชที่ไม่โตเร็วเกินไป จะได้ไม่รก ไม่ต้องคอยตัดแต่งบ่อยๆ ระบบรากไม่เป็นอันตรายต่อตัวอาคารและไม่เป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของแมลงหรือสัตว์มีพิษ ไม่มีหนาม ไม่มีสารที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้หรือเป็นพิษภัยต่อคนและสัตว์เลี้ยงในบ้าน โดยในการทำผนังไม้เลื้อยในช่วงแรกๆ จะต้องดูแลอย่างใกล้ชิด จนมั่นใจว่าลำต้นสมบูรณ์แข็งแรงดีสามารถเติบโตได้เองแล้ว ก็เพียงแค่

บำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพเรียบร้อย มีการตัดแต่งให้สวยงามอยู่เสมอ บ้านก็จะสวยงามด้วยบรรยากาศธรรมชาติที่แสนสดชื่น

Ivy covered walls are a beautiful, time honored way to enhance the exterior of a home. Ivy walls often bring to mind images of old mansions, forest cottages, and grand European estates. For many people, the idea of allowing ivy to decorate the exterior walls of their home is appealing, however, it can cause a lot of damage if you're not careful. The key to ivy walling is how to grow plants that are harmless to the building and to choose plants that are suitable for the conditions of the growing area.

อ้างอิง
<https://thezshush.com/how-to-choose-the-best-ivy-walls-for-your-home/>

“

ถ้าไม่ชอบมีการ:
ในการดูแลรักษามาก
แนะนำให้เลือกชนิดของ
ไม้เลื้อยที่มีอายุยืนยาว

”

Malabar Spinach

ผักปลัง

ในยุคที่กระแสสุขภาพยังแรงไม่มีตก หนึ่งในผักสมุนไพรยอดนิยมและมีรูปโฉมสวยงามไม่แพ้ไม้ประดับ แถมยังปลูกง่าย แसनง่าย ที่ควรปลูกไว้ติดบ้านหากคุณเป็นคนชอบทำอาหารกินเอง โดยเฉพาะอาหารพื้นบ้าน ไม่ว่าจะเมนูภาคเหนือหรือภาคอีสาน ที่มักจะต้องมีผักปลังหรือผักบั้ง เป็นส่วนประกอบ ไม่ว่าจะป่นตำ แกว ลวก เป็นผักแนมไว้กินกับแจ่วหรือน้ำพริกสูตรต่างๆ หรือนำมาผัดไฟแดงแบบอาหารจีน ผัดไข่แบบไทยๆ เรื่อยไปจนถึงกินสดเป็นผักจิ้ม และกินเป็นสลัดแบบอาหารฝรั่ง ได้ทั้งความอร่อยและดีต่อสุขภาพ

ผักปลัง เป็นพืชที่เจริญเติบโตในถิ่นเขตร้อนของเอเชียและแอฟริกา ในไทยมีอยู่ 2 ชนิด ชนิดต้นสีเขียว ใบเขียว ดอกขาว เรียก ผักปลังขาว ชนิดต้น ใบ ดอก สีม่วงแดง เรียกผักปลังแดง ลักษณะต้นกลม อวบน้ำ ผิวเปลือกเกลี้ยง แผ่นใบนวบน้ำ ผิวใบมันเกลี้ยงเงา เมื่อบีบขยี้จะมีเมือกขุ่นเหนียว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Basella alba
วงศ์ : Basellaceae

สีใส ลื่นมือ ซึ่งเมือกสีของผักชนิดนี้ช่วยให้ไม่มีแมลงศัตรูพืชมารบกวน จึงไม่ต้องใช้ยาฆ่าแมลง สามารถปลูกได้ง่ายในแทบทุกสภาพพื้นที่ โดยไม่ต้องดูแลอะไรมาก ไม่จำเป็นต้องใส่ปุ๋ยเคมีหรือฮอร์โมนเร่งก็เจริญเติบโตได้ดี ทำให้ผักปลังเป็นผักปลอดสารพิษ กินได้สบายใจ

นอกจากเป็นผักปลอดสารพิษแล้ว ผักปลังยังมีคุณสมบัติช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย การกินผักปลังจะช่วยเพิ่มพริไปโอติกส์ ช่วยเรื่องการขับถ่ายให้ดีขึ้น เหมาะกับการล้างพิษทำดีท็อกซ์แบบธรรมชาติ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ปรับปฏิกิริยาภูมิแพ้ ลดคอเลสเตอรอล ช่วยบำรุงร่างกาย ลดความดันโลหิตสูง ทำให้เจริญอาหาร ช่วยรักษามะเร็งลำไส้ เหมาะกับทุกเพศทุกวัย เป็นสมุนไพรปกป้องกระเพาะอาหารตับและไต ให้พลัง

หล่อลื่น เนื่องจากมีเมือกสีช่วยระบาย ทำให้มีการนำมาใช้รักษาโรคกระเพาะ มีฤทธิ์ด้านการเป็นพืชต่อไตที่เกิดจากยาปฏิชีวนะกลุ่มอะมิโนไกลโคไซด์ และยาเจนตาไมซิน ช่วยยับยั้งการเกิดนิ่วจากการตกตะกอนของแคลเซียมออกซาเลต มีคุณค่าทางอาหารสูง โดยในผักปลัง 100 กรัม ให้พลังงาน 21 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย เส้นใยอาหาร 0.8 กรัม ฟอสฟอรัส 50 มิลลิกรัม แคลเซียม 4 มิลลิกรัม เหล็ก 1.5 มิลลิกรัม วิตามินเอ 9316 IU วิตามินบี 1 0.07 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.2 มิลลิกรัม วิตามินซี 26 มิลลิกรัม ไนอะซิน 1.1 มิลลิกรัม และมีผลวิจัยว่าสารสกัดจากผักปลังช่วยเสริมกำลังวังชา ทำให้นักกีฬาออกกำลังกายได้นานขึ้น ช่วยเพิ่มฮอร์โมนเพศชาย เพิ่มปริมาณน้ำอสุจิในเพศชาย

สรรพคุณทางยาของผักปลังในตำรับยาไทยแผนโบราณก็มีมากมาย หมอยาไทยจะใช้ต้น กิ่ง และก้านของผักปลังรักษาฝี แก้อาการปัสสาวะขัด แก้ก้อนผูก ท้องอืด ลดไข้ ใบผักปลังเป็นยาขับปัสสาวะ รักษาอาการอักเสบ รักษากลาก ดอกผักปลังรักษาเกลื้อน รากแก้โรคมือเท้าต่าง แก่รังแค รักษาอาการพรรตึกหรืออุจจาระแข็ง ปวดแน่นท้อง ท้องเกร็ง ช่วยระบายท้องแบบอ่อนๆ สีของผลผักปลังนี้ทั้งแดงเข้มไปจนถึงม่วงเข้ม มีสารแอนโทไซยานิน ใช้เป็นสีผสมอาหารที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ แต่ระวังอย่าทำเลอะเสื้อผ้า อาจจะซักไม่ออก

เมนูอร่อยที่ทำจากผักปลัง ได้แก่ ผักปลังผัดน้ำมันหอย สลัดผักปลัง แกงผักปลังแบบชาวเหนือ (เรียกว่า ผักบั้ง) สามารถประยุกต์



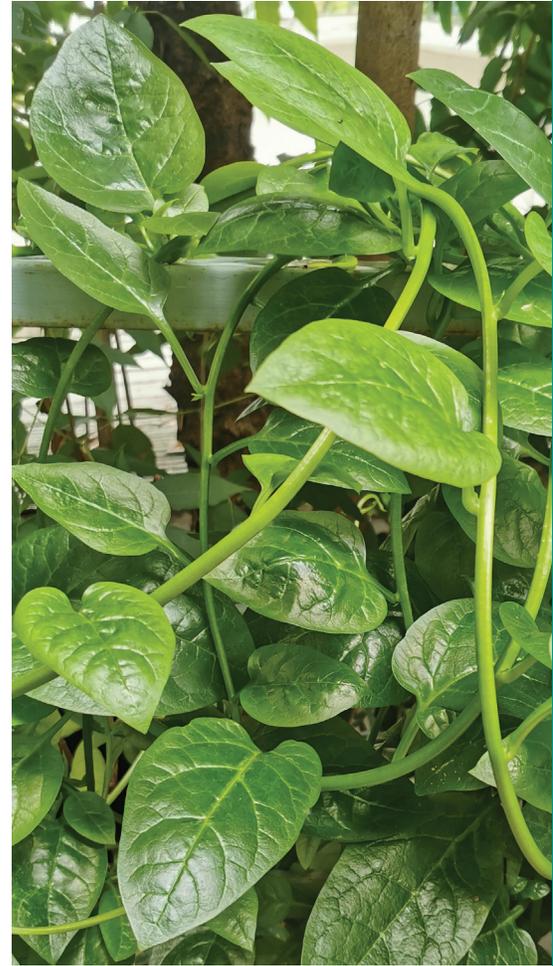
ส่วนผสมได้หลากหลาย เช่น แกงผักปลังจีนลัม แกงผักปลังใส่แห่นม แกงผักปลังใส่ปลาตุก จอผักปลัง แกงลัมผักปลัง และแกงเลียงผักปลัง ซึ่งนอกจากที่บอกเล่ามานี้ ถ้าคุณเป็นคนรักการทำอาหารก็สามารถเอาผักปลังไปประดิษฐ์เป็นเมนูใหม่ๆ ได้อีกเยอะแยะ อาจจะมาใช้แทนผักขม ทำอาหารฝรั่งอย่างผักปลังอบชีสก็ยิ่งได้ขอบอกว่าอร่อยไม่แพ้กัน

อย่างไรก็ตาม หลายคนอาจไม่ชอบลักษณะที่เป็นเมือกของผักชนิดนี้ แม้ว่าในเมือกของผักปลังจะมีสารอาหารและสรรพคุณทางยา แต่ก็อาจทำให้บางคนกินแล้วรู้สึกเสียนๆ ก็มีวิธีกำจัดเมือกของผักปลังด้วยการนำไปต้ม แล้วบีบมะนาวหรือหยดน้ำส้มสายชูลงไป เมือกของผักปลังจะหลุดออก และนี่เป็นเหตุผลที่เมนูอาหารซึ่งทำจากผักปลังหลายเมนูมักเป็นอาหารที่มีรสเปรี้ยว เพราะนอกจากความเปรี้ยวจะช่วยแก้เสียนแล้ว ยังช่วยให้ผักปลังไม่มีเมือกนั่นเอง

ใครที่อยากปลูกผักปลังก็ไม่อยากเลยจะปลูกลงกระถางหรือลงดินก็ได้ โดยเตรียมดินร่วนผสมปุ๋ยอินทรีย์ หรือถ้าที่บ้านดินคืออยู่แล้วก็ไม่ต้องผสมอะไร หว่านเมล็ดลงดินรดน้ำไม่นานก็งอก แต่หมั่นรดน้ำให้สม่ำเสมอ ต้นจะแตกกิ่งก้านใบสีเขียวสวยงาม ถ้าเราทิ้งระแนงให้เลื้อยเกาะ ผักปลังของเราก็จะเลื้อยเป็นพุ่มสวยงาม ใช้เป็นพืชตกแต่งสวนได้สบาย

นอกจากเป็นผักปลอดสารพิษแล้ว ผักปลังยังมีคุณสมบัติช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย การกินผักปลังจะช่วยให้เพิ่มพริ้วไวโตกิส ช่วยเรื่องการขับถ่ายให้ดีขึ้น

แม้ว่าผักชนิดนี้จะจัดเป็นพืชล้มลุก แต่เราสามารถเลี้ยงให้มีอายุยืนยาวด้วยการหมั่นตัดแต่งยอด และหมั่นเล็มช่อดอกอย่าให้เจริญเติบโตจนติดผล เพราะเมื่อผักปลังออกดอกออกผลต้นก็จะโทรมลงและหมดอายุได้ง่ายถ้าเราปลูกลงไว้เพื่อกินยอดกินใบ ไม่ได้เพื่อเก็บเมล็ด ก็แคอย่าปล่อยให้ช่อดอก ต้นก็จะเป็นสาวสดชื่นอยู่เสมอ ตัดยอดแตกใบให้เราเก็บกินไปได้นาน ถ้ากินบ่อยๆ ก็ลดค่ากับข้าวไปได้ไม่น้อย ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ยุคประหยัดได้ดี



Basella alba, known by common names including Malabar spinach, vine spinach and Ceylon spinach, is an edible perennial vine in the family Basellaceae. It is found in tropical Asia and Africa where it is widely used as a leaf vegetable. It is native to the Indian subcontinent, Southeast Asia and New Guinea. Basella alba is used as food in many countries such as Sri Lanka, Philippines, India, China and Thailand. Basella alba is a fast-growing, soft-stemmed vine with thick, semi-succulent, heart-shaped leaves that have a mild flavor and mucilaginous texture.



อ้างอิง:
<https://www.gardeningknowhow.com/>
https://www.technologychaoban.com/thai-local-wisdom/article_107249
<https://www.rakbanherd.com/agriculture/page.php?id=5676&s=tblplant>

Smoked by Chef Pam

ใครที่เป็นสายเนื้อออสเตรเลีย ต้องลองไปชิมเนื้อออร์แกนิกวันสูตรลับฉบับเชฟแพม-พิชญา อุทธารธรรม เจ้าของหลายรางวัลสุดยอดเชฟระดับเอเชียและระดับโลก ร้านนี้จะนำเนื้อออสเตรเลียเกรดพรีเมียมมาอย่างและรวมควีนบนเตาที่ออกแบบมาเป็นพิเศษ โดย 2 เมนูไฮไลท์ คือ 14-Hours Smoked Dino Ribs set ใช้เนื้อส่วนซี่โครงแบบติดกระดูก และ 14-Hours Smoked Angus Brisket set เสิร์ฟพร้อมสลัดมันฝรั่งมันฝรั่งทอด โคลสลอว์ ฯลฯ นอกจากนี้ ยังมีเมนูเนื้อออสเตรเลียอีกมากมายให้สายเนื้อได้ลิ้มลองทั้ง Smoked Wagyu Tataki, Wagyu Round Cut Fried Rice, Smoked Steaks และ Wagyu Flat Iron ร้านนี้มี 2 สาขา สาขาแรกอยู่ที่ศาลายา และสาขาใหม่อยู่ที่พารากอน ใกล้ที่ไหนก็เลือกไปชิมได้ตามสะดวก

A restaurant for lovers of meat dishes that are exquisitely prepared by a celebrity chef, guaranteed by many culinary awards internationally. This place offers premium Aussie beef, grilled and smoked on a specially designed grill such as the 14-hours smoked Dino ribs, the 14-hours smoked Angus brisket, smoked wagyu tataki, wagyu round cut fried rice, smoked steaks, and wagyu flat iron.

<https://www.bychefpam.com/smoked>



Bluefin Beach Bar & Restaurants

ร้านอาหารไทยรสจัดจ้าน ราคาเป็นมิตร ติดทะเล ที่ได้รับการกล่าวขวัญว่าเป็นหนึ่งในร้านเด็ด วิวหลักล้าน ราคาอาหารหลักร้อยของย่านทะเลบางแสน เหมาะสำหรับพามีตรสหายและคนรู้ใจไปหาความสำราญกับอาหารทะเลสดๆ และอาหารไทยนานาชาติในมือเย็นวันสบายๆ พร้อมกับรื่นรมย์ชมพระอาทิตย์ตกดิน อร่อยกับกุ้ง หอย ปู ปลา ที่มีให้เลือกทั้งลวก อย่าง ต้ม ผัด แกง ทอด ยำ แถมยังมีดนตรีบรรเลงขับกล่อมเคล้าเสียงคลื่นลมทะเล เฟลลีนอย่าบอกใคร

Thai restaurant by the sea with a pleasant atmosphere at offers a variety of fresh seafood at a friendly price. In addition to the delicious food and the impressive service, the highlight of this restaurant is the stunning evening sea view, perfect for bringing friends and family for a relaxing holiday.

<https://www.facebook.com/BluefinBeachBar.Bangsan>

Lulum Chiang Rai

ร้านอาหารพื้นเมืองเชียงใหม่ในบรรยากาศธรรมชาติริมลำน้ำกก เป็นหนึ่งในร้านที่ได้รับความนิยมจากผู้ชิมและนักท่องเที่ยวที่ห้ามพลาด สำหรับคนที่มาเยือนเชียงใหม่ ด้วยเมนูอาหารเมืองสุดอร่อยที่หาทานแบบอร่อยๆ ได้ยากหากไม่ได้มาถึงถิ่น เช่น ออร์ดิรี่เฟือง น้ำพริกหนุ่ม รดต้นทอด ลาบหมูคั่ว แกงฮังเล น้ำพริกอ่อน แกงโสะ จิ้น ไล่ั่ว เป็นต้น และสำหรับคนชอบของดิบ ต้องลองเมนูเด่นประจำร้าน คือ หลู้ ที่ใส่เลือดสดๆ ซึ่งเจ้าถิ่นบอกว่า ใครไม่ได้กินแสดงว่ายังไม่ถึงเชียงใหม่ แต่ถ้าใครใจไม่ถึงก็ไม่ใช่ไร เพราะมีเมนูดี ๆ ให้ชิมอีกเพียบ สั่งได้สบายใจในราคาเบาๆ

Chiang Rai's famous Northern Thai restaurant, located along the Kok River, offers Northern Thai food traditional recipes that are hard to find these days if we don't travel to the North. One of the signature menus from which the restaurant's name comes from is Lu, made from fresh blood with a unique flavor that's worth trying if you're not afraid of eating raw.

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



Tsu Japanese Restaurant

ร้านอาหารญี่ปุ่นเกรดพรีเมียมที่มีชื่อเสียงมานานในเรื่องคุณภาพอาหารและการบริการระดับ 5 ดาว ซึ่งแม้จะเป็นร้านที่เปิดมานานแล้ว แต่บรรยากาศก็ยังคงดูทันสมัยเพราะมีการปรับปรุงใหม่ คงไว้ซึ่งความหรูหรา แต่ก็ให้ความรู้สึกเป็นกันเอง เหมาะสำหรับผู้คนที่ชอบอาหารญี่ปุ่นสไตล์ฟิวชั่นหลากหลายรสชาติ เมนูเด่นของที่นี่ ได้แก่ ซูชิ ซาซิมิ มากิโรลต่างๆ ข้าวหน้าปลาไหล ปลาทอดเจนิมหักมิโซะย่าง โยโมกิโมจิโฮมเมด และสลัดปลาชิราอุโอะกรอบ แม้ราคาสูงกว่าร้านอาหารญี่ปุ่นตามห้าง แต่ใครที่ได้ชิมก็บอกกันว่าคุณภาพสมราคา

Tsu Japanese restaurant is a luxury Japanese restaurant that has long been famous for its food quality and five-star service, that offers a variety of fusion flavors, along with sushi, sashimi, maki roll favorites and traditional highlights include Wagyu Foie Gras Pepper Roll and Grilled Japanese Shizuoka Eel on Rice, while signature dish features include Wagyu Foie Gras Pepper Roll and Grilled Miso Marinated Silver Cod. Other menu items include the Spicy Tuna Roll, Tsu Dragon Roll, and Homemade Yomogi Mochi and Crispy Shirauo Fish salad.

<https://marriottbonvoyasia.com/restaurants-bars/JW-Marriott-Bangkok-Tsu-Japanese-Restaurant>



Creating Happiness and Inspiration

การสร้างความสุขและแรงบันดาลใจ

ท่ามกลางโลกที่มีเรื่องราวมากมายให้ทุกชีวิตต้องต่อสู้ มีความทุกข์และอุปสรรคสารพัดที่ต้องฝ่าฟันเพื่อความอยู่รอดในแต่ละวัน จนหลายคนารู้สึกท้อแท้หรือหมดกำลังใจก็อดที่จะตั้งคำถามไม่ได้ว่า หากการมีชีวิตอยู่เป็นเรื่องที่ยากลำบากนัก แล้วเราจะใช้ชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร คำตอบของคำถามนี้ก็คือ “ความสุข” เพราะความสุขเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงจิตใจที่ทำให้คนเราอยากมีชีวิตอยู่ต่อไป ทำให้เราไม่รู้สึกสิ้นหวัง และเหตุผลสำคัญที่ทำให้เราเดินหน้าสู้กับอุปสรรคขวากหนามทั้งหลายไปได้ตลอดรอดฝั่งก็คือ “แรงบันดาลใจ” ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นสำคัญให้คนเราอยากทำสิ่งต่างๆ

วิกฤตครั้งใหญ่ที่เกิดขึ้นกับผู้คนทั่วโลก ในช่วงที่ผ่านมานี้ ทำให้ใครหลายคนตกอยู่ในสภาวะทุกข์และขาดแรงบันดาลใจ ผู้คนวัยทำงานไม่น้อยกลายเป็นคนตกงาน ธุรกิจจำนวนมากต้องล้มเลิกกิจการ หลายครอบครัวต้องเผชิญการสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก แม้สัญญาณเริ่มฟื้นตัว

ของสถานการณ์จะเริ่มปรากฏ แต่ก็ยังมีคนไม่น้อยที่ยังจมอยู่กับความทุกข์ และสูญเสียแรงบันดาลใจในการแสวงหาความสำเร็จใหม่ๆ

โดยปกติแล้ว มีข้อสันนิษฐานว่าภาวะหมดไฟหรือขาดแรงบันดาลใจในการทำงาน ที่นิยมเรียกทับศัพท์ว่า “Burnout” นั้น มักเกิดขึ้นจาก

ความเครียดจากงาน ทำงานหนักเกินไป การต้องทนทำงานที่ปราศจากความสุขหรือความชอบ การทำงานที่ตัวเองไม่ได้รับการเห็นคุณค่า ไม่ได้รับผลตอบแทนที่เหมาะสม ฯลฯ และอีกส่วนหนึ่งที่ร้ายแรงกว่าก็คือ อาจเป็นภาวะอาการของโรคซึมเศร้าที่ต้องได้รับการรักษาจากแพทย์

แต่ในปัจจุบัน มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่กำลังมีอาการเป็นทุกข์ เช่น เครียด หดหู่ ซัดแรงจิตใจในการทำงาน และการใช้ชีวิต บ้างก็เปลี่ยนจากคนที่เคยอารมณ์ดีมาเป็นหงุดหงิด ก้าวร้าว ร่างกายอ่อนแรง ไม่มีสมาธิ ซัดความสนใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ไม่อยากริเริ่มทำอะไร ไม่อยากต่อสู้ ขยาดกลัวกับสิ่งที่ต้องเผชิญในอนาคต ฯลฯ โดยคนที่เป็นแบบนี้ไม่ได้เป็นกลุ่มผู้สูงอายุหรือผู้ป่วย แต่เป็นคนกลุ่มหนึ่งที่ประสบกับความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของชีวิตจากสภาวะวิกฤตซึ่งจำเป็นต้องหาทางออกจากสภาวะที่เกิดขึ้นนี้ให้ได้ด้วยตัวเอง หรือถ้ามีคนในครอบครัวของเราประสบกับสภาวะนี้ ก็ต้องหาทางช่วยเหลือให้ถูกวิธีโดยเร็ว ด้วยการสร้างความสุขและแรงบันดาลใจ

เมื่อพูดถึงการสร้างความสุข ก่อนคิดว่าเราจะไปหาหรือสร้างความสุขได้ที่ไหน สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องตอบคำถามตัวเองให้ได้เป็นอันดับแรกว่าความสุขของเราคืออะไร

มีคนมากมายที่ไม่เคยพิจารณาหาคำตอบอย่างจริงจังว่า ตัวเองปรารถนาอะไร หรือมีเป้าหมายใดในชีวิต และใช้ชีวิตไปวันๆ อย่างปราศจากเป้าหมาย โดยพื้นฐานแล้ว คนเราจะมีสุขได้ก็ต่อเมื่อได้รับในสิ่งที่ตัวเองปรารถนา การรู้ความต้องการที่แท้จริงของตัวเองจะทำให้เราวางเป้าหมายในชีวิตได้แน่ชัด และสามารถเลือก

“

การรู้ความต้องการที่แท้จริงของตัวเองจะทำให้เราวางเป้าหมายในชีวิตได้แน่ชัด และสามารถเลือกเดินไปตามเส้นทางที่นำไปสู่เป้าหมายได้อย่างไม่วอกแวก กุ้มก่ให้เต็มทีเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ โดยไม่เสียเวลาไปกับสิ่งไม่เป็นประโยชน์ ถือว่าไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต

”

เดินไปตามเส้นทางที่นำไปสู่เป้าหมายได้อย่างไม่วอกแวก ทุ่มเทอย่างเต็มที่เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ โดยไม่เสียเวลาไปกับสิ่งไม่เป็นประโยชน์ ถือว่าไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต

และหากจะกล่าวว่า คนที่ประสบความสำเร็จที่แท้จริงในชีวิตคือคนที่มีความสุข ก็ต้องเข้าใจก่อนว่า ความสุขของคนเราแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน คนที่อยากจะมีสุขจึงไม่ควรเอาใจอื่น ความสำเร็จของคนอื่น หรือติดกาวชีวิตความสำเร็จของสังคมมาตัดสินชีวิตตัวเอง เช่น การมีการศึกษาสูง การทำงานที่มีตำแหน่งใหญ่ มีหน้ามีตา มีชื่อเสียงเกียรติยศ มีเงินทองมหาศาล เว้นเสีย

แต่ว่า สิ่งเหล่านั้นคือความปรารถนาสำคัญในชีวิตของเราจริง ๆ

อย่างไรก็ตาม การที่เรารู้ว่าความสุขของเราคืออะไร และเลือกเดินไปตามเส้นทางที่นำเราไปสู่เป้าหมายที่วางไว้นั้น ก็ได้เป็นตัวการันตีว่าเราจะเจอแต่เรื่องดี ๆ เพราะเป็นธรรมดาที่คนเราจะต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในแต่ละวัน แต่อย่างน้อยที่สุด การที่เรารู้จักตัวเอง และทำความเข้าใจกับตัวเองอย่างกระจ่างแจ้งแล้วว่า เรากำลังต่อสู้กับอุปสรรคเหล่านั้นเพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายของเราเองก็คือความสุขความสำเร็จที่รอคอยอยู่ข้างหน้า เราจะไม่สูญเสียกำลังใจ

บางทีอุปสรรคที่เราเผชิญระหว่างทางสู่ความสำเร็จ ก็อาจจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของแรงบันดาลใจให้เราคิดค้นหาทางออกใหม่ๆ และพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นอยู่ตลอดเวลาอีกด้วย ใครที่ชอบอ่านตำนานความสำเร็จของธุรกิจหรือองค์กรใหญ่ ๆ คงจะคุ้นเคยกับเรื่องราวทำนองนี้ เช่น คนขายอาหารที่ต้องเจอปัญหาอาหารเสียระหว่าง





ขนส่ง ก็มีการคิดค้นวิธีการในการยึดอายุอาหาร หรือคิดค้นบรรจุภัณฑ์ที่รักษาคุณภาพอาหารให้ ยืนยาว จนกลายเป็นผู้นำธุรกิจอาหารสำเร็จรูป นวัตกรรมดี ๆ มากมายในโลกล้วนเกิดขึ้นด้วย แรงบันดาลใจที่เกิดจากปัญหาและอุปสรรค

แรงบันดาลใจเป็นสิ่งสำคัญในการแสวงหา ความสุขและความสำเร็จ แรงบันดาลใจอาจเกิดขึ้น ได้จากภายนอกและเกิดขึ้นภายในตัวเราเอง แม้ว่าเราจะไม่อาจหลีกเลี่ยงปัญหาและความทุกข์ อาจมีบางเวลาที่ท้อใจ แต่คนที่มีความสุขมักเป็น คนที่รู้จักสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเองได้ดี ซึ่งทำได้ หลายวิธี เช่น การแสวงหาข้อมูลความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ ทั้งจากการเรียน การอ่าน การดู การฟัง การทำกิจกรรมใหม่ๆ การเข้าสังคมใหม่ๆ การ เดินทางไปในสถานที่ใหม่ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้ สมองและจิตใจได้เปิดรับข้อมูลหรือสิ่งเร้าใหม่ๆ มากกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ เรื่อยไป จนถึงการเปิดประสาทสัมผัสรับสิ่งใหม่ๆ ทั้งรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส กระบวนการเหล่านี้จะ กระตุ้นสมองและจิตใจให้ตื่นตัว มีความสดใสร่า กระจายกระชุ่มกระชวยอยู่เสมอ โดยสิ่งสำคัญคือต้อง ไม่ลืมรักษาสมาคมของชีวิตด้วยการดูแลสุขภาพให้ แข็งแรงสมบูรณ์ควบคู่กันไปด้วย

ในส่วนของที่อยู่อาศัย การจัดการสิ่งแวดล้อม ให้มีสุขภาวะที่ดีและมีบรรยากาศที่น่าอยู่ก็มีความสำคัญมาก นอกเหนือจากความสะอาด

“

แม้ว่าเราจะไม่อาจ หลีกเลี่ยงปัญหาและ ความทุกข์ อาจมี บางเวลาที่ท้อใจ แต่คนที่มีความสุข บักเป็นคนที่มีวิธี สร้างแรงบันดาลใจ ให้ตัวเองได้ดี

”

เป็นระเบียบเรียบร้อย และความสะอาดสบาย ตามสมควรแล้ว บ้านควรเป็นสถานที่ในการ ส่งเสริมความสุขและแรงบันดาลใจที่ดีให้กับ ทุกคนในครอบครัว ไม่ว่าจะที่บ้านหลังเล็ก หรือใหญ่ ก็ต้องให้ความสำคัญกับการสร้างสมดุล ระหว่างการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และการ มีความเป็นส่วนตัวในระดับที่พอเหมาะ มีพื้นที่ สำหรับความคิดสร้างสรรค์ งานอดิเรก การ พักผ่อนที่มีคุณภาพทั้งกายและใจ และมีพื้นที่

สำหรับการพัฒนาตัวเอง ทั้งในด้านสุขภาพ การ พัฒนาอารมณ์ความคิด การแสวงหาความรู้ และการฝึกฝนทักษะต่างๆ ที่เป็นประโยชน์

เพราะความหมายที่ลึกซึ้งของคำว่าบ้าน ไม่ได้เป็นแค่อาคารสถานที่ แต่หมายถึงสถานที่ อันเป็นศูนย์รวมความรัก หากมีคนที่เรารักประสบ อยู่ในสภาวะทุกข์หรืออ่อนแอ ควรช่วยกันประคับ ประคอง ร่วมมือกันแก้ปัญหาด้วยความเข้าใจ จริงใจ ทำให้บ้านเป็นแหล่งเติมความสุขและ แรงบันดาลใจที่สมาชิกในครอบครัวทุกคนมีให้ แก่กันและกันเสมอ

Happiness, Inspiration and motivation are essential to people's lives. The great crisis that has happened to people around the world, has been causing many people to fall into a state of suffering and lack of inspiration. Lifting a depressed mind to happiness and inspiration is something we can do on our own with a deep understanding of ourselves. A home should be a place to create happiness and good inspiration for everyone in the family with love and understanding.

อ้างอิง

<https://www.saliha.co/>
<https://thestandard.co/burnout-syndrome/>
<https://www.pobpad.com/>

ขาลเร็ว

รับโปรด่วน

เมืองจอบ้านหรือคอนโดฯ คุุภาลัย



รับฟรี! ทองคำ
 Gift Voucher
 มูลค่าสูงสุด 100,000 บาท*



ฟรี!

- ค่าธรรมเนียมการโอนฯ
- ค่าจดจำนอง
- ค่าส่วนกลาง 1 ปี
- ค่ามิเตอร์ไฟ - มิเตอร์น้ำ**

กู้ไม่ผ่านยินดีคืนเงิน*



*ตั้งแต่วันที่ 21 พ.ย. 64 - 31 ม.ค. 65



ผู้ให้บริการ: สำหรับบ้านและคอนโดมิเนียม สร้างหรือพร้อมโอนกรรมสิทธิ์ เมื่อจองตั้งแต่ วันที่ 21 พ.ย. 64 - 31 ม.ค. 65 โปรดใช้เงินส่งสมการภายใน 15 วัน "ขาลเร็ว...รับโปรด่วน" *รับฟรี! ทองคำมูลค่าสูงสุด 100,000 บาท • สำหรับยูนิตที่มีมูลค่า
 ค่าเช่าหรือต่ำกว่า 2,500,000 บาท • ชำระเงินจอง+เงินทำสัญญา 10,000 บาท *รับฟรี! Voucher ทองคำมูลค่า 20,000 บาท • สำหรับยูนิตที่มีมูลค่า 2,500,001 - 5,000,000 บาท • ชำระเงินจอง+เงินทำสัญญา 20,000 บาท *รับฟรี! Voucher ทองคำ
 มูลค่า 50,000 บาท • สำหรับยูนิตที่มีมูลค่า 5,000,001 - 7,500,000 บาท • ชำระเงินจอง+เงินทำสัญญา 30,000 บาท *รับฟรี! Voucher ทองคำมูลค่า 80,000 บาท • สำหรับยูนิตที่มีมูลค่า 7,500,001 บาทขึ้นไป • ชำระเงินจอง+เงินทำสัญญา 50,000
 บาท *รับฟรี! Voucher ทองคำมูลค่า 100,000 บาท • สำหรับเมืงบ้านหรือคอนโดมิเนียมสร้างหรือพร้อมโอนกรรมสิทธิ์ โปรดใช้เงินส่งสมการภายใน 15 วัน • ของแถมจะจัดส่งหลังโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 45 วัน • กู้ไม่ผ่านยินดีคืนเงิน รายการส่งสมการ
 รายเป็นไปตามที่บริษัท คุุภาลัย จำกัด (มหาชน) กำหนดโดยบริษัทของสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงใดๆ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ** สงวนสิทธิ์เฉพาะ-ห้ามโอนนำไปทำร่วมโปรโมชันอื่นใดในโครงการคอนโดมิเนียม • ตรวจสอบโครงการบ้านและคอนโดฯ
 สร้างเสร็จ ที่พร้อมรายการได้ที่ www.supalai.com



Natural light

การใช้ประโยชน์จากแสงธรรมชาติ

แม้ว่าแสงสว่างจะเป็นหนึ่งในสิ่งจำเป็นที่สุดของการดำรงชีวิตของเราทุกคน แต่ดูเหมือนว่าช่วงเวลาที่เราจะเห็นความสำคัญของแสงอย่างจริงจังที่สุดมักเป็นช่วงเวลาที่มีแดด โดยเฉพาะช่วงเวลาที่ไฟดับ และยังเมื่อพูดถึงความสำคัญของแสงธรรมชาติในเวลากลางวัน หลายคนก็โดนครอบงำด้วยคำนิยมกล่าวแด่ กลัวตัวดำ กลัวร้อน กลัวผิวเสีย ก็มักจะเห็นแสงแดดเป็นศัตรูตัวฉกาจ ทั้งที่ความจริงแล้วมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ จะไม่อาจมีชีวิตอยู่ได้เลยหากปราศจากแสงอาทิตย์

แสงเป็นพลังงานรูปแบบหนึ่งที่รับรู้ได้ด้วยสายตา ในทางฟิสิกส์ แสงเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าซึ่งมีความยาวคลื่นบางส่วนอยู่ในช่วงที่มนุษย์สามารถมองเห็น และความยาวคลื่นบางช่วงที่ตามนุษย์มองไม่เห็น โดยชนิดของแสงที่มีอยู่รอบตัวเรามาจาก 3 แหล่ง คือ (1) แสงที่เกิดจากธรรมชาติ เช่น ดวงอาทิตย์ ดวงดาวบางดวง ไฟแลบ ไฟผ่า แสงจากดวงอาทิตย์ถือว่าเป็นแหล่งกำเนิดแสงที่ใหญ่ที่สุด (2) แสงจากสัตว์ สัตว์บางชนิดจะมีแสงในตัวเอง เช่น หิ่งห้อย แมงกะเรือง และ (3) แสงที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้น เช่น แสงจากไฟฉาย เทียนไข หลอดไฟฟ้า แสงที่เกิดจากการลุกไหม้ เป็นต้น

แสงจากดวงอาทิตย์เป็นแสงธรรมชาติที่มีความสำคัญที่สุดต่อการดำรงชีวิตของสรรพสิ่งในโลก เพราะมีคุณประโยชน์มากมาย ได้แก่ ความสว่าง ความอบอุ่น ช่วยการฆ่าเชื้อโรค เพิ่มวิตามินดีให้ร่างกาย ช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนความสุข สร้างบรรยากาศที่สวยงามให้สถานที่แสงมีความจำเป็นในการสังเคราะห์แสงเพื่อการเจริญเติบโตของพืช

การใช้ประโยชน์จากแสงธรรมชาติทำได้ตั้งแต่ระดับอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ไปจนถึงระดับครัวเรือน โดยอาศัยการทำความเข้าใจถึงธรรมชาติของแสงให้ลึกซึ้ง แสงอาทิตย์เดินทางจากแหล่งกำเนิดด้วยความเร็วมาก แสงจะเดินทางเป็นเส้นตรง และเดินทางผ่านสุญญากาศได้ แสง

จากดวงอาทิตย์เดินทางผ่านสุญญากาศและผ่านอากาศมายังโลกของเราใช้เวลา 8 นาที ซึ่งดวงอาทิตย์อยู่ห่างจากโลกของเราถึง 93 ล้านไมล์ นั่นคือแสงเดินทางได้ 186,000 ไมล์ต่อวินาที หรือ 300,000 กิโลเมตรต่อวินาที

ตัวกลางของแสง หมายถึง วัตถุที่ขวางทางเดินของแสงมี 3 ประเภท ได้แก่ ตัวกลางโปร่งใส หมายถึง ตัวกลางที่ยอมให้แสงผ่านไปทั้งหมด เช่น น้ำ พลาสติกใส กระจกใส อากาศ แก้วใส ตัวกลางโปร่งแสง หมายถึง ตัวกลางที่แสงผ่านไปได้ดี แต่ผ่านได้ไม่หมด เช่น น้ำขุ่น กระจกฝ้า หรือหมอกควัน และตัวกลางทึบแสง หมายถึง ตัวกลางที่แสงผ่านไม่ได้เลย เช่น สังกะสี กระจกเบื้อง กระจกเงา ซึ่งเมื่อแสงเดินทางผ่าน

ตัวกลางอย่างเดียว จะเดินทางเป็นเส้นตรง แต่เมื่อแสงเดินทางผ่านตัวกลางอย่างหนึ่ง ไปยังตัวกลางอีกอย่างหนึ่งที่มีความหนาแน่นต่างกัน จะเกิดการหักเหของแสง เช่น แสงเดินทางจากน้ำผ่านอากาศ หรือจากอากาศผ่านไปยังน้ำ จะเกิดการหักเหตรงรอยต่อ

ในการใช้ประโยชน์จากแสงธรรมชาติเพื่อให้แสงสว่างแก่อาคารสถานที่ที่จะช่วยประหยัดการใช้พลังงานไฟฟ้าได้ดี แต่สิ่งสำคัญคือ การป้องกันไม่ให้อากาศร้อนเข้ามาในตัวอาคาร ซึ่งเราต้องทำความเข้าใจก่อนว่า โดยทั่วไปความร้อนจะเข้าสู่ตัวอาคารได้ 3 วิธีคือ การนำความร้อน (Conduction) เป็นการถ่ายเทความร้อนจากโมเลกุลไปสู่อีกโมเลกุลหนึ่งที่อยู่ติดกันไปเรื่อยๆ จากอุณหภูมิสูงไปสู่อุณหภูมิต่ำ การพาความร้อน (Convection) เป็นการถ่ายเทความร้อนด้วยการเคลื่อนที่ของโมเลกุลของสสาร ซึ่งมีสถานะเป็นของเหลวและแก๊ส และการแผ่รังสีความร้อน (Radiation) เป็นการถ่ายเทความร้อนออกรอบตัวทุกทิศทุกทาง โดยไม่ต้องอาศัยตัวกลางในการส่งถ่ายพลังงาน อย่างเช่นการแผ่รังสีของดวงอาทิตย์มายังโลก

นั่นหมายความว่า ถ้าเราต้องการแค่ให้แสงเข้ามาในอาคารโดยไม่นำความร้อนเข้ามาด้วยขั้นแรกคือ แสงส่วนใหญ่ที่เข้ามาสู่อาคารหรือตกกระทบตัวอาคาร ต้องไม่ใช่รังสีของแสงที่ส่องเป็นทิศทางโดยตรงมาจากดวงอาทิตย์ แต่เป็นแสงที่ได้จากการตกกระทบสิ่งอื่นแล้วหักเหความสว่างเข้ามาในอาคาร (Indirect light) ขั้นที่ 2 คือ วัสดุที่ถูกแสงแดดตกกระทบจะต้อง

ไม่เป็นตัวนำความร้อน หรือแผ่รังสีความร้อนเข้าสู่อาคาร โดยวัสดุที่เป็นเปลือกอาคารควรจะมีความคุณสมบัติเป็นฉนวนหรือหุ้มด้วยฉนวนป้องกันความร้อน รวมถึงใช้กระจกที่ช่วยกรองรังสีความร้อน และขั้นที่ 3 คือ อาคารโดยรอบอาคารโดยเฉพาะบริเวณช่องเปิด ต้องไม่เป็นตัวพาความร้อนเข้าสู่อาคาร

ยกตัวอย่างง่ายๆ ก็คือ การที่แสงแดดในยามเช้าไม่ร้อนเท่าแดดช่วงบ่าย เพราะตอนเช้าอุณหภูมิของอากาศต่ำกว่าตอนบ่าย นอกจากความหนาแน่นของอากาศช่วงเช้าจะสูงกว่า ทำให้ดูดซับรังสีความร้อนได้มากกว่าแล้ว ลมที่พัดเข้าสู่อาคารหรือเป็นตัวพาความร้อนเข้าสู่อาคารก็จะมีอุณหภูมิต่ำกว่าด้วย ดังนั้น การออกแบบช่องเปิดของอาคารจึงมักเปิดในด้านที่รับแสงช่วงเช้ามากกว่าช่วงบ่าย หลีกเลี่ยงการเจาะช่องเปิดในทิศที่รับแสงแดดช่วงเที่ยงถึงบ่าย ซึ่งอาคารวางผังให้เหมาะสมกับสภาพที่ตั้ง โดยในการจัดวางพื้นที่ใช้สอยของบ้าน ควรวางตำแหน่งใช้สอยที่ควรได้รับแสงธรรมชาติเต็มที่ หรือไม่มีปัญหาเกี่ยวกับความร้อน ไว้ในทิศที่รับแดดได้มาก เช่น ห้องนั่ง ห้องครัวแบบเปิด ห้องเก็บของ พื้นที่ซักล้าง รวมถึงพื้นที่สวนครัว

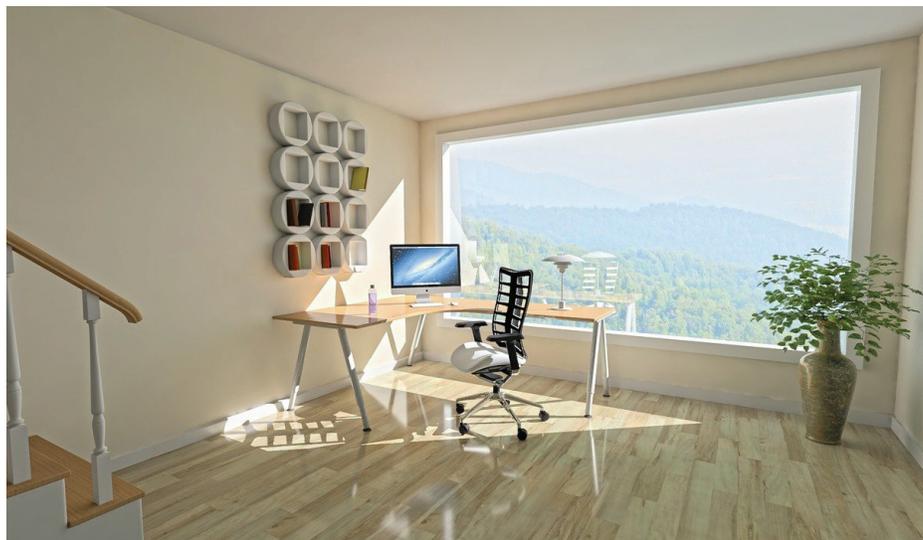
นอกเหนือจากประโยชน์เรื่องความสว่างในเวลากลางวันแล้ว แสงธรรมชาติดังนี้ยังเป็นแหล่งพลังงาน ด้วยการติดตั้งหลังคาโซลาร์เซลล์ หรือหลังคาพลังงานแสงอาทิตย์ เป็นพลังงานสะอาดที่รับมาจากแสงอาทิตย์และเปลี่ยนให้เป็นพลังงานไฟฟ้ากระแสตรง ด้วยกระบวนการ Photovoltaic Effect จากนั้นส่งไปยังอินเวอร์เตอร์ เพื่อเปลี่ยน



พลังงานไฟฟ้ากระแสตรงเป็นกระแสสลับ นำมาใช้กับอุปกรณ์ไฟฟ้าต่างๆ ภายในบ้าน ช่วยลดค่าไฟฟ้าในบ้านและการลงทุนในระยะยาว หรือถ้าไม่สะดวกจะทำหลังคาโซลาร์เซลล์ชุดใหญ่ ก็สามารถซื้ออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้พลังงานแสงอาทิตย์มาติดตั้งตามส่วนต่างๆ ของบ้านที่ได้รับแสงแดดจัดอย่างน้อยครึ่งวัน เช่น พัดลมไฟทางเดินในสวน หรือไฟแสงสว่างตามจุดต่างๆ ของบ้าน เป็นต้น

การออกแบบส่วนใช้งานของบ้านให้ได้รับแสงสว่างธรรมชาติพอเหมาะในช่วงกลางวัน โดยไม่นำพาความร้อนเข้ามาด้วย และมีการระบายอากาศที่ดี นอกจากจะช่วยประหยัดพลังงานไฟฟ้า ยังทำให้บรรยากาศของบ้านน่าอยู่ มีความโปร่งโล่งสบายตา ดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจของผู้อยู่อาศัย และเป็นหนึ่งหนทางในการสร้างสุขภาวะที่ดีได้อย่างยั่งยืน

Sunshine is a major mood enhancer. A sunny day generally makes people feel fresher and more positive than a dark, dreary and rainy day. Natural sunlight is immensely powerful in that regard, but it also has major potential as an energy source. With energy costs on the rise, maximizing on the sun's light is another obvious way to be proactive in terms of the environment while also working on reducing energy costs and saving money at the same time.



อ้างอิง :
<https://www.scimath.org>
<https://the-reviews.co>
<https://www.zetashoponline.com>
<https://ngthai.com/>

Humility

ความอ่อนน้อมถ่อมตน

ในโลกแห่งการแก่งแย่งแข่งขัน หนทางหนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถอยู่รอดปลอดภัยจากความรู้สึกไม่เป็นมิตร อันเกิดมาจากสัญชาตญาณ ที่ชอบชิงดีชิงเด่นกันของผู้คนรอบข้างที่ซ่อนอยู่ในระดับจิตใต้สำนึก นั่นก็คือความอ่อนน้อมถ่อมตน

ความถ่อมตน มาจากภาษาบาลีว่า นิวาโต แปลว่า ไม่มีลม เอาลมออกแล้ว เอมานะทีฐี ออก มีความสงบเสงี่ยมเจียมตน ไม่เบ่ง ไม่ทะนงตน ไม่มีความมานะถือตัว ไม่อวดดีถือดี ไม่ยโสโอหัง ไม่ดูถูกเหยียดหยามใคร ไม่กระด้าง ไม่เยอหยิ่ง จองทอง

ความแตกต่างระหว่างความเคารพกับความถ่อมตนคือ ความเคารพเป็นการปรารถนาผู้อื่น ตระหนักในคุณงามความดีของผู้อื่น พบใคร ก็คอยจ้องหาข้อดีของเขาไม่จับผิด สามารถประเมินคุณค่าของผู้อื่นได้ตามความเป็นจริง แสดงอาการเคารพนับถือด้วยกาย วาจา ใจ ในขณะที่ความถ่อมตนเป็นการปรารถนาตนเอง คอยตามพิจารณาข้อบกพร่องของตนเอง จับผิดตนเอง สามารถประเมินค่าของตนเองได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่อวดดีถือดี สามารถน้อมตัวลงเพื่อถ่ายทอดคุณความดีของผู้อื่นเข้าสู่ตนเองได้อย่างเต็มที่

ลักษณะเด่นของผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน คือ มีกิริยานอบน้อม มีวาจาสุภาพอ่อนหวาน และมีจิตใจอ่อนโยน โดยวิธีแสดงความอ่อนน้อมถ่อมตนนั้นทำได้หลายทาง ได้แก่

การแสดงออกทางกาย ด้วยการแสดงกิริยาท่าทางที่สุภาพ นุ่มนวล ไม่หยาบกระด้าง ไม่ทำท่าเหยียดไหล่ ไม่มองคนด้วยสายตาเหยียด รู้จักแสดงความเคารพต่อผู้อาวุโสกว่า รู้จักให้เกียรติ พร้อมที่จะเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

การแสดงออกทางวาจา การพูดด้วยถ้อยคำที่สุภาพอ่อนหวาน ไพเราะน่าฟัง ใช้คำพูดที่เหมาะสมถูกกาลเทศะ

การแสดงออกในระดับจิตใจ ด้วยการมีจิตใจอ่อนโยน มองโลกในแง่ดี เมื่อมีความรู้สึกนึกคิดเช่นนี้จะทำให้การพูด กิริยาท่าทางที่แสดงออกมาเป็นไปด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน



ความอ่อนน้อมถ่อมตนสามารถฝึกได้ตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยการสอนให้เด็กรู้จักการควบคุมทั้งกาย วาจา ใจ ให้มีความสำรวม รู้จักควบคุมสติ ควบคุมพฤติกรรม ในการแสดงออกกับผู้อื่นรอบข้างด้วยความสุภาพ อ่อนโยน สอนให้รู้จักการให้เกียรติผู้อื่น ควบคู่ไปกับการมีความเคารพตัวเอง ที่สำคัญต้องไม่กดดันดูหมิ่นให้เกิดปมด้อย หรือไม่ยกยอเด็กให้สำคัญตัวเองผิดว่าดีเด่นเหนือผู้อื่นจนเกินเลย เพราะคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับการถ่อมตัว คือคนที่อาจจะถูกเสียมสอนให้เข้าใจผิดคิดว่าตัวเองมีดีเหนือคนอื่นในทางใดทางหนึ่ง หรือในทางกลับกันก็อาจจะเป็นคนที่เคยถูกกดขี่เหยียดหยาม จนเกิดเป็นปมหรือบาดแผลในใจ เมื่อมีโอกาสอยู่เหนือคนอื่น ก็จะระบายความคับแค้นในอดีตที่เกิดจากปมด้อยเหล่านั้นออกมาผ่านการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมโดยไม่รู้ตัว หรือเปลือยแสดงความโอ้อวดตนเองจนเกินพอดี ทำให้

เกิดความระคายเคืองหรือเป็นที่รังเกียจของผู้คนรอบข้าง คนที่รู้จักการถ่อมตัวคือคนที่รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา จึงมักเป็นที่รัก และมักได้รับความเมตตาจากผู้คนรอบข้างเสมอ

Humility is the quality of being humble. Humility is a low self-regard and sense of unworthiness. In a religious context humility can mean a recognition of self in relation to a deity or deities, and subsequent submission to said deity as a member of that religion.

อ้างอิง :
http://www.digitalschool.club/digitalschool/health4-6/health5_1/lesson3/3_7.php
<https://www.jw.org/th/>

บริการด้วยใจ...ดูแล ใส่ใจ ช่วยเหลือ



หนึ่งในองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ Supalai เป็นบริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ที่ประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืนมากกว่า 30 ปี นอกเหนือจากการสร้างสรรค์ “บ้านที่ดี” ก็คือ การบริการด้วยใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการบ่มเพาะทัศนคติพนักงาน Supalai ทุกคน ให้ความสำคัญและใส่ใจให้ลูกค้าพึงพอใจสูงสุดกับคุณภาพสินค้าและบริการ Supalai@Home ในฉบับนี้ เราได้รับเกียรติจากทีมงาน Supalai อีก 2 ท่าน มาร่วมแบ่งปันเรื่องราวดี ๆ ของการบริการด้วยใจในแบบ Supalai

คุณวัชร ขวัญทิพย์

ช่างซ่อมบำรุง โครงการ Supalai
เวอเรนดา สถานีพาณิชย์เจริญ
Khun Watchara Kwantip
Maintenance Technician
of Supalai Veranda Phasi
Charoen Station



“นิยามของคำว่า Service Mind สำหรับผมก็คือ ความเอาใจใส่ ปัญหาของลูกค้า ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ เราต้องรับฟังปัญหาจากลูกค้าเอาไว้ก่อน ไม่ว่าจะปัญหานั้นจะมาจากลูกค้าเอง ปัญหาที่เกิดขึ้นจากงาน หรือจากข้อบกพร่องของโครงการ เมื่อรับฟังแล้วก็อธิบายเหตุและผลให้ลูกค้ารับฟัง ผมเชื่อว่า ถ้าเราได้อธิบายให้ลูกค้าเข้าใจ จากเรื่องใหญ่ก็จะกลายเป็นเรื่องเล็กได้

“สิ่งๆ ที่อยากแชร์ก็คือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้นึกถึงความรู้สึกของลูกค้าที่มาติดต่อเรา ลูกค้ามุ่งหวังที่จะได้รับความสะดวกสบาย ความรวดเร็ว การที่เราได้อธิบายในสิ่งที่ลูกค้าไม่รู้หรือไม่เข้าใจ ก็จะมีผลดีทั้งกับเราและกับลูกค้าเอง ข้อมูลจะได้ไม่คลาดเคลื่อนไปในทางที่ผิด รวมถึงการพยายามติดตาม ให้ความสนใจในงานที่เราได้รับมอบหมายจากลูกค้าอย่างเต็มที่ครับ

“สิ่งที่เราได้รับมาจากการทำงานบริการด้วยใจ ก็คือมีความสุขทุกครั้งที่ได้ยินคำกล่าวชื่นชมจากลูกค้าด้วยความจริงใจ หรือแม้กระทั่งคำติชมจากลูกค้า ข้อเสนอแนะจากลูกค้า เราก็สามารถหยิบสิ่งเหล่านี้มาเป็นแรงผลักดันให้เราเริ่มแนวคิดใหม่ๆ ให้เราทำงานบริการด้วยใจเต็มที่และอย่างต่อเนื่อง

“สิ่งหนึ่งที่ยอยากให้อยู่เสมอคือ ปัญหาของลูกค้า คืองานของเรา ซึ่งเราก็ต้องทำให้ดีที่สุดครับ”

“สิ่งที่เราได้รับมาจากการทำงานบริการด้วยใจ ก็คือมีความสุขทุกครั้งที่ได้ยินคำกล่าวชื่นชมจากลูกค้าด้วยความจริงใจ

คุณพุฒิพงศ์ แสงอุไร

วิศวกรสนาม โครงการ Supalai
การ์เด้นวิลล์ กรุงเทพฯ-ปทุมธานี
Khun Puttipong Sengurai
Site Engineer of Supalai
Garden Ville Bangkok-
Pathum Thani



“การบริการด้วยใจสำหรับผมก็คือ การบริการด้วยรอยยิ้ม ด้วยความเต็มใจ การให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษากับลูกค้า ใส่ใจในงานที่เราทำ ใส่ใจในความคาดหวังของลูกค้าที่มีให้กับหมู่บ้าน Supalai ทำให้ได้มากที่สุด

“ในฐานะที่ผมเป็นวิศวกรควบคุมงานก่อสร้าง สิ่งหนึ่งที่เราระมัดระวังและคิดอยู่เสมอ คือเรื่องของคุณภาพบ้านที่เรากำลังทำให้กับลูกค้า อยากทำให้คุณภาพบ้านออกมาดี ทุกครั้งที่ได้มีโอกาสออกไปตรวจ ก็จะพยายามตรวจงานให้ได้ถูกต้องตามขั้นตอนและได้มาตรฐานทางวิชาชีพวิศวกรรม บางครั้งลูกค้ามีข้อสงสัย หรือไม่เข้าใจในงานที่เราทำออกมา คำอธิบายที่ชัดเจนด้วยเหตุและผลก็จะทำให้ลูกค้าเข้าใจ คลายความกังวลได้ครับ

“จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ผมได้เจอกับลูกค้าหลากหลายรูปแบบ หลากหลายทั้งความคิด อารมณ์ ความรู้สึก รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคต่างๆ แต่สิ่งที่ทำให้ผมก้าวผ่านมาได้ก็คือ แนวความคิด ต้องพยายามคิดบวก ไม่คิดลบครับ เพราะจะทำให้เราท้อ และทำงานออกมาได้ไม่ดี ความคิดบวกช่วยให้เราก้าวผ่านทุกอุปสรรคไปได้ และช่วยให้เราทำงานออกมาได้อย่างเต็มความสามารถ

“ความสุขที่ได้รับจากการบริการด้วยใจ คือการที่ผมได้เห็นรอยยิ้มของลูกค้าเมื่อเขาพอใจกับสิ่งที่เราทำให้ การได้เห็นลูกค้าเริ่มต้นชีวิตครอบครัวกับบ้านที่เราดูแล ควบคุมการก่อสร้าง และส่งมอบให้กับลูกค้า การได้รับความชื่นชมและการบอกรัก ทำให้ผมหายเหนื่อย และมีกำลังใจที่จะทำงานนี้ต่อไป

“บริการด้วยรอยยิ้ม ด้วยความเต็มใจ ใส่ใจคุณภาพ และคิดบวกเสมอครับ”

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 Watchara Kwantip, Maintenance Technician of Supalai Veranda Phasi Charoen Station and Khun Puttipong Sengurai, Site Engineer of Supalai Garden Ville Bangkok-Pathum Thani, service personnel with outstanding performance shared their good work attitudes and impressive experiences that having service mind are dedication, caring, good listening with good working attitude.

Dementia

โรคสมองเสื่อม

หนึ่งในโรคภัยที่สังเกตอาการได้ยาก แต่มีผลที่น่ากลัวมากคือ โรคสมองเสื่อม เป็นโรคเกิดจากการทำงานของสมองเสื่อมกอลงในภาพรวม อาการที่คนทั่วไปรู้จักคือมีปัญหาเรื่องความจำ สามารถแสดงออกมาได้หลายรูปแบบขึ้นอยู่กับบริเวณของสมองที่เกิดพยาธิสภาพนั้นคือบริเวณใด เช่น

- สมองส่วนความจำ คนไข้จะมาด้วยอาการขี้หลงขี้ลืม จำอะไรไม่ได้
 - สมองส่วนหน้า ความเสื่อมนี้จะกระทบต่อระบบการคิด การตัดสินใจผิดปกติ มีปัญหาเรื่องอารมณ์และพฤติกรรม มีอาการทางจิตเวชได้
 - สมองส่วนหลัง มีปัญหาในการกระระยะการมองเห็นและการควบคุมร่างกาย มีปัญหาควบคุมแขนขาในการทำกิจกรรมที่เคยทำได้ปกติ
- อาการของโรคสมองเสื่อมจะค่อยๆ พัฒนาขึ้นมาทีละนิด อาจเป็นระยะเวลาเป็นเดือนถึงเป็นปี อาการที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้ป่วย และมีแนวโน้มจะทวีความรุนแรงขึ้นตามวัยหากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง
- สาเหตุของโรคสมองเสื่อมมีหลายอย่าง เช่น มีโปรตีนที่ผิดปกติไปสะสมอยู่ในบริเวณต่างๆ ของสมอง ปัจจัยทางด้านพันธุกรรม ประวัติคนในครอบครัวมีอาการของโรค หรือมีอาการทางจิตเวช หรือปัจจัยส่วนตัวของคนไข้ มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง ไขมัน

ในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ทำให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงสมองได้ตามปกติ หรือบางคนเกิดจากอุบัติเหตุที่สมองได้รับการกระทบกระเทือน มีอาการชัก สมองขาดออกซิเจน รวมไปถึงการใช้สารเสพติดที่ส่งผลกระทบต่อสมอง

การวินิจฉัยโรคสมองเสื่อมต้องมีประวัติจากผู้ป่วยและญาติ เมื่อตรวจร่างกายเรียบร้อยแล้ว แพทย์จะให้ผู้ป่วยทำการทดสอบการทำงาน

“
อาการของโรคสมองเสื่อมจะค่อยๆ พัฒนาขึ้นมาทีละนิด อาจเป็นระยะเวลาเป็นเดือนถึงเป็นปี
”

ของสมองเพิ่มเติม โดยจะตรวจสมรรถภาพการทำงานของสมองด้านต่างๆ ปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาโรคสมองเสื่อมให้หายขาด แต่มีวิธีการและยาที่ช่วยชะลอการดำเนินโรค ทั้งนี้สมองก็เปรียบเหมือนกล้ามเนื้อ ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายก็ฝ่อไป โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจึงควรทำกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้สมองได้ทำงานเต็มศักยภาพให้มากที่สุด

การดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม ไม่ว่าจะเป็นอาการทางด้านสมองหรือด้านอารมณ์ ผู้ดูแลต้องเข้าใจว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยนั้นเป็นผลมาจากความเจ็บป่วย เพราะการทำงานของสมองผิดปกติ เบื้องต้นต้องพยายามให้ผู้ป่วยได้ใช้ชีวิตอยู่ด้วยตัวเอง โดยใช้ศักยภาพของตัวเองอย่างสูงสุด ควรช่วยเหลือเมื่อมีความบกพร่องของการทำงานของสมองบางอย่างเท่านั้น ไม่ควรไปปกป้องหรือทำแทนทุกอย่างจนผู้ป่วยเสียความสามารถในการดูแลตัวเอง สิ่งที่สำคัญคือทำอย่างไรให้ผู้ป่วยได้ใช้ชีวิตอยู่กับลูกหลานอย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตสูงสุด

Dementia is a term used to describe a group of symptoms affecting memory, thinking and social abilities severely enough to interfere with your daily life. It isn't a specific disease, but several diseases can cause dementia. Though dementia generally involves memory loss, memory loss has different causes.

อ้างอิง :
โรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ อารมณี ความคิด นฤดิกรสม
รายการ Mahidol Channel
<https://www.mayoclinic.org/>



สิทธิพิเศษ สำหรับลูกบ้านศุภาลัย

บริการฝากขาย-ให้เช่า

✓ **ฟรี!**
ไม่จำกัด

- ✓ ฝากขายง่าย
- ✓ ปลอ่ยเช่าสบาย
- ✓ ลงทุนอย่างคุ้มค่า



ลงประกาศได้ที่นี้

www.supalairesalarent.com



SCAN ME!



Insurance

การทำประกัน

เพราะชีวิตและความเสี่ยงเป็นของคู่กัน การมีหลักประกันที่จะช่วยแบ่งเบาภาระหรือคุ้มครองความเสียหายจึงเป็นสิ่งที่จะต้องคำนึงถึง การประกันภัย คือ การบริหารความเสี่ยง ซึ่งจะโอนความเสี่ยงภัยของผู้เอาประกันภัยไปสู่บริษัทประกันภัย เมื่อเกิดความเสียหายขึ้น บริษัทประกันภัยจะชดใช้ค่าสินไหมทดแทนตามที่ได้รับค่าเบี้ยคุ้มครองในกรมธรรม์ให้แก่ผู้เอาประกันภัย โดยที่ผู้เอาประกันภัยจะต้องจ่าย เบี้ยประกันภัยให้แก่บริษัท ตามจำนวนและระยะเวลาที่ได้ตกลงกันไว้ตามสัญญา

ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ แบ่งการประกันภัยเป็น 2 ประเภท คือ การประกันชีวิต และการประกันวินาศภัย แต่ถ้าอ้างอิงตามหลักวิชาการการประกันภัย ก็จะแบ่งประเภทของการประกันภัยออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ การประกันภัยบุคคล การประกันภัยทรัพย์สิน และการประกันภัยเกี่ยวกับความรับผิดตามกฎหมาย

การทำประกันภัยที่จัดว่าเป็นสำหรับระดับบุคคลทั่วไปอย่างเราๆ คือ การประกันชีวิต การประกันสุขภาพ และการประกันภัยทรัพย์สินที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิต เช่น ที่อยู่อาศัย ยานพาหนะ เป็นต้น

การประกันชีวิต แบ่งออกเป็น 4 แบบ ได้แก่

1. **ประกันชีวิตแบบชั่วระยะเวลา** เน้นการคุ้มครองระยะสั้น เราเลือกช่วงเวลาในการจ่ายเบี้ยและรับการคุ้มครองได้เอง เมื่อสิ้นสุดระยะเวลา แต่ผู้เอาประกันยังมีชีวิตอยู่ ก็จะถือว่ากรมธรรม์สิ้นสุด ผู้ประกันจะไม่ได้รับผลตอบแทนใดๆ เพราะให้ความคุ้มครองชีวิตเพียงอย่างเดียว เป็นเบี้ยประกันแบบจ่ายทิ้ง เหมาะกับบุคคลที่มีความสามารถในการจ่ายค่าเบี้ยประกันไม่มาก หากเกิดเหตุผู้เอาประกันเสียชีวิตภายในช่วงระยะเวลาที่คุ้มครอง ก็ไม่ต้องกังวลว่าภาระหนี้สินจะตกไปเป็นของครอบครัว

2. **ประกันชีวิตแบบตลอดชีพ** เน้นการคุ้มครองระยะยาว จ่ายเบี้ยเป็นระยะเวลาหนึ่ง เช่น 2 ปี 10 ปี หรือ 20 ปี แต่ให้การคุ้มครองตลอดชีพ เหมาะกับผู้ที่มีการรับมรดก เป็นหัวหน้าครอบครัว หรือต้องการวางแผนมรดกให้ลูกหลาน

3. **ประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์** คือ การประกันที่บริษัทจะจ่ายจำนวนเงินเอาประกันภัยให้แก่ผู้เอาประกันภัย เมื่อมีชีวิตอยู่ครบกำหนดสัญญา หรือจ่ายเงินให้แก่ผู้รับประโยชน์เมื่อผู้เอาประกันเสียชีวิตลงภายในระยะเวลาประกันภัย เป็นส่วนผสมของการคุ้มครองชีวิตและออมเงิน ในส่วนของการออมทรัพย์ คือส่วนที่

ผู้เอาประกันภัยจะได้รับคืนเมื่อสัญญาครบกำหนด ช่วยสร้างวินัยในการออม และเป็นแบบประกันที่นิยมมากที่สุดในไทย เพราะได้ทั้งการเก็บออมและความคุ้มครองชีวิต

4. ประกันชีวิตแบบได้เงินประจำ/บำนาญ คือ การประกันชีวิตที่บริษัทจะจ่ายเงินจำนวนหนึ่งเท่าๆ กันอย่างสม่ำเสมอ ให้แก่ผู้เอาประกันภัยทุกปี นับแต่ผู้เอาประกันภัยเกษียณ หรืออายุครบ 55 ปีหรือ 60 ปี เป็นต้นไป แล้วแต่เงื่อนไขในกรมธรรม์ เน้นการออมเงินเพื่อไว้ใช้จ่ายหลังเกษียณ โดยจะต้องออมอย่างต่อเนื่องจนถึงอายุเกษียณ แล้วหลังเกษียณจะมีเงินคืนทุกๆ ปี

การทำประกันสุขภาพ คือ การประกันภัยที่บริษัทประกันภัยตกลงจะชดเชยค่าใช้จ่ายจากการรักษาพยาบาล ไม่ว่าจะค่ารักษาพยาบาลนั้นจะเกิดขึ้นจากการเจ็บป่วยจากโรคร้าย หรือการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุให้แก่ผู้เอาประกันภัย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ การประกันภัยอุบัติเหตุและสุขภาพหมู่ และการประกันภัยอุบัติเหตุและสุขภาพรายบุคคล ทั้ง 2 ประเภทให้ความคุ้มครองที่เหมือนกัน เมื่อผู้เอาประกันภัยต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล เพราะการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุหรือการป่วยไข้ โดยจะชดเชยค่าใช้จ่ายอันเกิดจากค่าห้องและค่าอาหาร ค่าบริการทั่วไป ค่าใช้จ่ายในกรณีที่มีการรักษาพยาบาลฉุกเฉินหลังการเกิดอุบัติเหตุ ค่าใช้จ่ายอันเกิดจากการผ่าตัด ค่าปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการผ่าตัด ค่าใช้จ่ายอันเกิดจากการให้แพทย์มาดูแล ค่าใช้จ่ายสำหรับการรักษาที่คลินิก หรือแผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาล ค่าใช้จ่ายในการคลอดบุตร ค่าใช้จ่ายในการรักษาฟัน และการชดเชยค่าใช้จ่ายอันเกิดขึ้นจากการบริการสุขภาพตามคำสั่งของแพทย์



การพิจารณารับประกันสุขภาพ ย่อมขึ้นอยู่กับสุขภาพ/อายุของผู้เอาประกันภัยเป็นสำคัญ บริษัทประกันจะไม่คุ้มครอง “โรคที่เป็นมาก่อนการทำประกันภัย” เช่น หากผู้เอาประกันภัยเป็นโรคเบาหวานมาก่อน บริษัทจะไม่คุ้มครองหากผู้เอาประกันภัยนั้นต้องรักษาตัวด้วยโรคเบาหวาน แต่จะคุ้มครองหากผู้เอาประกันภัยนั้นเกิดเป็นโรคหัวใจขึ้นมาภายหลัง ถ้าผู้เอาประกันภัยมีสุขภาพไม่แข็งแรงหรือมีโรคประจำตัวหลายอย่าง โอกาสเจ็บป่วยในอนาคตย่อมมากกว่าผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง บริษัทอาจจะพิจารณารับประกันภัยด้วยเบี้ยประกันภัยที่สูงกว่าคนปกติ หรืออาจจะไม่รับประกันภัยเลยก็ได้

การทำประกันภัยบ้านและทรัพย์สิน แบ่งออกเป็น ความคุ้มครองเรื่องอัคคีภัย ภัยพิบัติ และการโจรกรรมทรัพย์สิน ประกันบ้านจะคุ้มครองครอบคลุมความเสียหายของบ้านจากอัคคีภัย 3 เหตุการณ์ ได้แก่ ไฟไหม้บ้าน ฟ้าผ่า ลมกลางหลังคา และแก๊สรั่วซึมรั้ว โดยคุ้มครองเฉพาะตัวบ้านไม่รวมถึงที่ดิน หากเกิดอัคคีภัยขึ้น บริษัทประกันจะจ่ายผลประโยชน์ตามกรมธรรม์ ให้กับเจ้าของบ้านโดยตรง เว้นแต่กรณีบ้านติดจำนองไว้ ธนาคารจะเป็นผู้ได้รับผลประโยชน์แทน นอกจากประกันบ้านจะคุ้มครองเรื่องอัคคีภัยแล้ว ยังคุ้มครองบ้านจากภัยธรรมชาติต่างๆ ด้วย ได้แก่ ภัยน้ำท่วม ภัยลมพายุ ภัยแผ่นดินไหว ภัยลูกเห็บ รวมถึงสึนามิ หรือตามรายละเอียดในกรมธรรม์ ประกันบ้านบางบริษัทยังคุ้มครองครอบคลุมไปถึงกรณีการถูกโจรกรรมทรัพย์สินภายในบ้าน ซึ่งหมายถึงคุ้มครองทั้งในส่วนของทรัพย์สินและตัวบ้านที่ได้รับความเสียหายจากการโจรกรรม

การทำประกันภัยรถยนต์ เพื่อคุ้มครองความสูญเสียหรือเสียหายอันเกิดจากการใช้รถ ซึ่งได้แก่ ความสูญเสียหรือเสียหายที่เกิดแก่รถยนต์ คือ ความเสียหาย บอบสลาย หรือสูญหายของตัวรถยนต์ นอกจากนี้ ความสูญเสียหรือเสียหายที่รถยนต์ก่อให้เกิดขึ้นแก่ชีวิต ร่างกาย และทรัพย์สินของบุคคลภายนอก รวมทั้งบุคคลที่โดยสารอยู่ในรถยนต์นั้น มี 2 ประเภท ได้แก่ การประกันภัยรถยนต์ภาคบังคับ (พ.ร.บ.) และการประกันภัยรถยนต์ภาคสมัครใจ โดยในส่วนของ การทำประกันภัยรถยนต์ภาคสมัครใจนั้น เจ้าของรถสามารถเลือกระดับความคุ้มครองได้ตามความต้องการ หรือตามความสามารถในการ

“ การพิจารณารับประกันสุขภาพ ย่อมขึ้นอยู่กับสุขภาพ/อายุของผู้เอาประกันภัยเป็นสำคัญ บริษัทประกันจะไม่คุ้มครอง “โรคที่เป็นมาก่อนการทำประกันภัย” ”

รับภาระเบี้ยประกัน ซึ่งจะถูกหรือแพงก็ขึ้นกับประเภทรถยนต์ ลักษณะการใช้รถ อายุรถยนต์ ขนาดรถยนต์ จำนวนเงินเอาประกันภัย อายุผู้ขับขี่ และอุปกรณ์พิเศษ

ผู้ที่เข้าใจถึงประโยชน์และขั้นตอนในการทำประกันภัยทุกรูปแบบอย่างถ่องแท้แล้ว สามารถเลือกได้ว่าจะทำประกันกับบริษัทใด โดยพิจารณาถึงความน่าเชื่อถือ ความมั่นคงทางการเงิน และการบริการ เพื่อให้มั่นใจได้ว่าเงินที่เราจ่ายไปเพื่อการบริหารความเสี่ยงในชีวิตและทรัพย์สิน จะได้รับการดูแลอย่างมีประสิทธิภาพ และตัวเราจะได้รับความคุ้มครองตามสิทธิ์ที่พึงได้จากการทำประกันอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย

Insurance is a contract, represented by a policy, in which an individual or entity receives financial protection or reimbursement against losses from an insurance company. The company pools clients' risks to make payments more affordable for the insured. Insurance policies are used to hedge against the risk of financial losses, both big and small, that may result from damage to the insured or her property, or from liability for damage or injury caused to a third party.

อ้างอิง
<https://www.oic.or.th/th/consumer>
<https://advicecenter.hkpf.org/th/money-lifestyle/money/insurance/introduction-to-insurance>
<https://www.tqm.co.th>
<https://www.tgia.org/insurance/motor>
<https://www.investopedia.com/terms/i/insurance.asp>



E-Sports

อี-สปอร์ต

“กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ แก้กองกิลเลส ทำคนให้เป็นคน”

ประโยคที่คุ้นหูนี้เป็นส่วนหนึ่งของเนื้อเพลง “กราวกีฬา” ที่ประพันธ์ขึ้นโดย มหาอำมาตย์เอก เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี นามเดิม สนั่น เทพหัสดิน ณ อยุธยา เสนาบดีกระทรวงธรรมการ ประธานสภาผู้แทนราษฎรคนแรก ผู้วางรากฐานการศึกษาขั้นพื้นฐานและอาชีวศึกษา

บทเพลงนี้ถูกประพันธ์ขึ้นเพื่อชี้ชวนให้ประชาชนเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ว่าไม่ได้ทำให้ร่างกายแข็งแรงแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น โดยตามหลักการพลศึกษา การออกกำลังกายและเล่นกีฬายังสามารถพัฒนาบุคคลทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญาอีกด้วย

ณ ปัจจุบันคำถามว่า ขอบเขตความหมายของกีฬานั้นควรจะครอบคลุมไปถึงการเล่นและการแข่งขันเกมคอมพิวเตอร์ด้วยหรือไม่กำลังเป็นที่สนใจของหลายฝ่าย เพราะเด็กและเยาวชนรวมถึงผู้ใหญ่ทั่วโลกหันมาเล่นเกมอิเล็กทรอนิกส์หรือเกมคอมพิวเตอร์กันอย่างจริงจัง และมีการแข่งขันกันทางออนไลน์ ทำให้เกิดเป็นธุรกิจขนาดใหญ่ที่มีมูลค่าทางเศรษฐกิจนับหมื่นล้านหรืออาจจะมากกว่านั้น ซึ่งในยุคก่อน นิยามของการเล่นกีฬาแทบจะเป็นสิ่งเดียวกับการออกกำลังกาย และใครๆ ก็อยากให้อีกหลาน

เล่นกีฬาเพื่อจะมีสุขภาพที่แข็งแรง แต่กีฬาบางอย่าง อาทิ หมากรุก ซึ่งไม่ได้ใช้ร่างกายมากมายนัก ก็ถูกจัดเป็นกีฬา เพราะเป็นการฝึกฝนพัฒนาสมองซึ่งก็มีประโยชน์ไม่แพ้กัน เมื่อมองได้แบบนี้แล้ว การที่เกมอิเล็กทรอนิกส์หรือเกมออนไลน์จะถูกจัดเป็นกีฬาประเภทหนึ่ง โดยเรียกว่า E-Sports ก็น่าจะเป็นเรื่องที่คนส่วนใหญ่เข้าใจได้ แต่ก็มีคนอีกมากที่คัดค้าน

E-Sports คืออะไร คำว่า E-Sports มาจากคำว่า Electronics Sports แปลตรงตัวหมายถึง การแข่งขันกีฬาแบบอิเล็กทรอนิกส์ เพิ่งถูกรับรอง

ในฐานะกีฬาเมื่อปี 2560 สิ่งที่ทำให้นักกีฬา E-Sports ต่างจากคนเล่นเกมทั่วไป ก็คือการแข่งขันในระดับต่างๆ พูดย่างๆ คือ เราจะนับการละเล่นหรือการออกกำลังกายใดๆ ว่าเป็นกีฬาได้ก็ต่อเมื่อมีการแข่งขันเกิดขึ้น โดยไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าเกมนั้นเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายหรือไม่ ทำนองเดียวกับคนที่คนไปออกกำลังกายทุกวันก็ฟิตเนส ถ้าเป็นการออกกำลังกายเฉยๆ ไม่ได้แข่งอะไรกับใคร ก็ไม่นับว่าเป็นนักกีฬาเพราะกายนั้นเอง โดยการแข่งขัน E-Sports ก็มีทั้งประเภททีมและบุคคล มีกฎกติกาที่เป็นสากล ไม่ต่างจากกีฬาอื่นๆ

อย่างไรก็ตาม แม้ทุกวันนี้ E-Sports จะถูกยอมรับว่าเป็นกีฬาในทางกฎหมาย แต่คนจำนวนมากแม้กระทั่งคนที่เล่นเกมก็ยังมีปัญหาในการแยกแยะ ระหว่างคนที่ต้องการจะเป็นนักกีฬา E-Sports ที่ลงทุนและฝึกซ้อมหนักกับเด็กติดเกม

นักกีฬา E-Sports ต่างกับคนเล่นเกมหรือเด็กติดเกมอย่างไร ความแตกต่างของคนเล่นเกม 2 ประเภทนี้ หลัก ๆ อยู่ที่วินัย วิทยาลัย และเป้าหมาย เพราะแม้จะทำในสิ่งที่เหมือนกันคือลงทุนเงินและเวลากับเกม แต่คนติดเกมนั้นเล่นเกมเพื่อความบันเทิงจนแยกแยะเวลาไม่ถูก ทำให้ตารางชีวิตไม่สมดุล เงินที่เติมที่ลงทุนไปก็ไม่ได้ทำโดยที่มีการวางแผนจริงจังเพื่อหาผลกำไรเป็นตัวเงิน หรือพัฒนาประสิทธิภาพสำหรับการแข่งขัน ในขณะที่นักกีฬา E-Sports มีเป้าหมายชัดเจนในการเล่น การลงทุน และผลตอบแทนที่ได้ เมื่อเล่นเป็นอาชีพจริงจังแล้ว การจัดการเวลาก็จะลงตัวมากขึ้น ทำให้ใช้เวลาในการฝึกซ้อมได้มาก แต่ก็สามารถรักษาชีวิตด้านอื่น ๆ รวมถึงสุขภาพให้ดี พร้อมแข่งอยู่เสมอ

ข้อดีของ E-Sports เช่นเดียวกับกีฬาทั่วไป E-Sports เป็นกิจกรรมที่ช่วยฝึกทักษะในการคิด การวางแผน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น แม้จะไม่ได้ฝึกกล้ามเนื้อมากนัก แต่เป็นการฝึกสมองอย่างเข้มข้น ซึ่งจำเป็นต่อการใช้ชีวิตของคนทุกคน นอกจากนี้ คนที่มีความบกพร่องทางร่างกายต่าง ๆ ยังสามารถเข้าร่วมเล่นและแข่งขันกับคนที่มีความแข็งแรงปกติได้ ปลอดภัยกว่ากีฬาที่ต้องใช้แรงอื่น ๆ ไม่ต้องระวังอุบัติเหตุจากการเล่นหรือ

ฝึกซ้อม และในยุคที่มีโรคระบาดเช่นนี้ การแข่งขันกีฬาออนไลน์ที่คนดูออนไลน์กัน ยังช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อ โดยที่ยังคงความรู้สึก “ลื่น” ของการดูกีฬาสดไว้อยู่ และในขณะที่คนดูกีฬาส่วนใหญ่ เช่น บาสเกตบอล ฮอกกี้ เป็นต้น อาจมีปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้ไม่สามารถเล่นกีฬานั้น ๆ ด้วยตนเองได้ อย่างสภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวย ไม่มีเพื่อนเล่น หรือไม่มีสนาม ผู้ชม E-Sports เกือบทั้งหมดสามารถเล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบได้ ทำให้มีอารมณ์ร่วมมากขึ้นอีกด้วย

ข้อเสียของกีฬา E-Sports จุดอ่อนที่ชัดเจนที่สุดก็คือ เกมอิเล็กทรอนิกส์ส่วนใหญ่เป็นกีฬาที่ใช้ร่างกายน้อยมาก แม้จะมีหลายเกมที่ถูกออกแบบมาให้มีการขยับตัวจริง ด้วยอุปกรณ์ที่เชื่อมกับร่างกายและส่งสัญญาณเข้าไปในเกมที่หลายคนอาจจะเคยเล่น ได้แก่ เกมเดินร่า เกมตีกอล์ฟ เกมเล่นเทนนิส ฯลฯ และมีแนวโน้มว่าจะมีเกมที่ทำให้คนได้ขยับตัวเพิ่มมากขึ้นเพื่อแก้จุดอ่อนนี้ ถึงจะมีข้อดีคือลดความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุในการเล่นกีฬาให้น้อยกว่าการเล่นในสนามจริง ๆ แต่ก็อาจมีผลเสียในระยะยาว เพราะการนั่งเล่นเกมเป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้หนักกีฬา E-Sports มีความเสี่ยงในการเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมไม่ต่างจากอาชีพพนักงานนั่งโต๊ะทั่วไป

วิธีการป้องกันผลเสียต่อสุขภาพที่เกิดจาก E-Sports นอกจากการฝึกนั่งให้ถูกท่าแล้ว ก็คือการลงทุนซื้อโต๊ะและเก้าอี้ดี ๆ ที่ถูกกับสรีระ แต่แม้ไม่นับโต๊ะเก้าอี้ หากเปรียบเทียบกับกีฬาอื่น ๆ E-Sports ก็จัดเป็นกีฬาที่ต้องลงทุนกับอุปกรณ์

พอสมควร ไม่ว่าจะเป็นคอมพิวเตอร์ที่มีสเปกสูง ๆ สัญญาณอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง ฯลฯ หลังจากมีอุปกรณ์พร้อมแล้ว การเติมเงินเพื่อเล่นเกม ที่นิยมเรียกสั้น ๆ ว่า “เติมเกม” ก็จะเป็นอีกค่าใช้จ่ายอีกหนึ่งอย่างที่คุณเล่นจะต้องคำนึงถึง ไม่เหมือนกีฬาที่ใช้ร่างกายเป็นหลัก อาทิ ฟุตบอลที่โดยพื้นฐานมีรองเท้าสำหรับเตะบอลคู่ละไม่กี่พันบาทก็สามารถเล่นได้แล้ว อย่างสุดท้ายคือความเสี่ยงในการเสียเวลา เพราะกีฬาอื่น ๆ ต่อให้ลงทุนเล่นแล้วไม่สามารถทำเป็นอาชีพ ก็ยังได้สุขภาพที่ดีกลับมา แต่การลงทุนเงินและเวลาใน E-Sports นั้นมีความเสี่ยงสูงที่จะไม่ได้รับผลตอบแทน

คนมักเข้าใจว่า ความพอดีคือความไม่มากไม่น้อย แต่นั่นอาจไม่จริงสักทีเดียว เพราะแต่ละคนในแต่ละช่วงวัย มีความสามารถและร่างกายแข็งแรงไม่เท่ากัน หากชีวิตต้องการผลลัพธ์ที่มากก็ต้องยอมรับความเสี่ยงที่มาก จะทำแค่ปานกลางหรือพอดีคงไม่ได้ ดังคำกล่าวที่ว่า High risk, High return ที่หยิบยืมมาจากวงการนักลงทุนนั่นเอง ซึ่งในความเห็นของผู้เขียน ความพอดีของแต่ละคนไม่เท่ากัน ความพอดีคือสิ่งที่แต่ละคนไตร่ตรองมาแล้ว ว่าเหมาะสมสำหรับสถานการณ์นั้น ๆ และได้ประโยชน์สูงสุดเมื่อเทียบกับสิ่งที่ตนเองต้องแลก รวมถึงความเสี่ยงที่ต้องเผชิญ การได้ทำอาชีพนักกีฬา E-Sports อย่างจริงจังก็อาจจะเป็นผลลัพธ์ที่จัดว่าใหญ่และดีมากๆ ในการได้หาเงินด้วยสิ่งที่ตนเองรัก โดยต้องไม่ลืมการดูแลสุขภาพให้ดีด้วย เพราะถ้าได้เงินหรือชื่อเสียงมามากมายแต่ต้องทนทุกข์ทรมานกับความเจ็บป่วยจากการใช้ชีวิตที่ขาดสุขภาพลักษณะ ก็คงสุขได้ไม่เต็มที่ด้วยเหตุนี้ คนที่พยายามจะไขว่คว้าผลดังกล่าวจึงต้องพร้อมที่จะเสียทำในสิ่งที่คนส่วนใหญ่อาจไม่เข้าใจ และทำตามความฝันให้ได้

E-Sports, also known as E-Games, or Electronic Sports is organized competitive video gaming. It primarily involves teams competing against each other in tournaments for a cash prize. Functionally, it's the same as traditional sports. Top-level athletes are constantly vying for the top spots in their sport, or game, of choice.



อ้างอิง
<https://gamequitters.com/what-is-esports/>

Plant-based Diet

การกินอาหารที่มาจากพืชผัก

รูปแบบการกินเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดรูปแบบวิถีชีวิตผู้คน และเชื่อมโยงกับระบบต่างๆ ของโลกในหลายมิติ ทั้งเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม อุตสาหกรรม วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี รูปแบบการทำเกษตรกรรม เรื่อยไปจนถึงผลกระทบต่อทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เพราะวัฒนธรรมการกินของคนเราเป็นตัวกำหนดทั้งปริมาณและรูปแบบการผลิตในอุตสาหกรรมอาหาร ค่านิยมในการบริโภคของผู้คนแต่ละยุค คือสิ่งที่สร้างความเปลี่ยนแปลงสำคัญในวงจรการผลิต

โลกข้อมูลข่าวสารที่เปิดกว้างทำให้ผู้คนมีโอกาสดันหาความรู้ทางโภชนาการด้วยตนเอง มีทางเลือกสไตล์การกินอาหารแบบต่างๆ มากมาย ที่เชื่อว่ากินแล้วดีต่อสุขภาพหรือดีต่อสิ่งแวดล้อม เช่น อาหารมังสวิรัต อาหารออร์แกนิก อาหารคลีน ที่เราค้นเคยกันดีแล้ว กระแสที่มาแรงตอนนี้ ก็ยังมีการกินแบบยุคหิน (Paleo Diet) การกินแบบจำกัดเวลา (Intermittent Fasting) การกินแบบคีโต (Keto Diet) ฯลฯ ซึ่งแต่ละอย่างก็เหมาะกับวิถีชีวิตที่แตกต่างกันไป และหนึ่งในรูปแบบอาหารที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในช่วงนี้ ก็คืออาหารที่ทำมาจากพืช หรือเรียกทับศัพท์ว่า Plant-based Diet

Plant-based Diet คือ อาหารที่ทำมาจากพืชอย่างน้อย 95% ประกอบด้วย ผักผลไม้ พืชตระกูลถั่ว เมล็ดพืช และธัญพืช แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่มีเนื้อสัตว์ผสมอยู่เลย เพียงแต่มีปริมาณน้อยเมื่อเทียบผัก การผลิตอาหาร Plant-based เลียนแบบเนื้อสัตว์ที่ทำจากพืช ในปัจจุบันผลิตขึ้นโดยใช้

โปรตีนจากพืชมาทำอาหาร แต่งสีธรรมชาติจากพืช และใช้น้ำมันจากพืช เช่น น้ำมันมะพร้าวเพื่อเพิ่มความชุ่มฉ่ำของเนื้อสัมผัส เพื่อให้มีรสชาติและเนื้อสัมผัส ที่อร่อยใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์จริงๆ

Plant-based Diet เกิดขึ้นภายใต้คำนิยามการกินแบบมังสวิรัต ซึ่งคำว่า “มังสวิรัต” มาจากคำว่า “มังสะ” แปลว่า เนื้อสัตว์ และคำว่า “วีรัต” แปลว่า งดเว้น มาจากภาษาอังกฤษว่า Vegetarian เมื่อจับมันมารวมกันได้ความหมายว่า การไม่กินเนื้อสัตว์ หรือแปลว่า ผู้ซึ่งละเว้นเนื้อสัตว์ทุกชนิดมาเป็นอาหาร โดยการกินมังสวิรัตมีระดับความเคร่งครัดจากมากไปหาน้อย แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ (1) มังสวิรัตประเภทเคร่งครัด เป็นมังสวิรัตที่กินอาหารจำพวกพืชผักผลไม้เพียงอย่างเดียว ไม่มีอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไข่ นม เป็นส่วนประกอบของอาหารนั้นๆ เลย (2) มังสวิรัตประเภทที่มีการดื่มนม เป็นมังสวิรัตที่จะมีนมและผลิตภัณฑ์ของนมนอกเหนือจากพืชผักผลไม้ แต่ไม่มีเนื้อสัตว์และไข่เป็นส่วนประกอบของอาหาร (3) มังสวิรัตประเภทดื่มนมและกินไข่ อาหารมังสวิรัตประเภทนี้มีไข่ นม และผลิตภัณฑ์ของนม นอกเหนือจากอาหารจากพืช แต่ไม่มีเนื้อสัตว์เลย

การกิน Plant-based Diet อาจเรียกได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการกินมังสวิรัต แต่เป็นแบบยืดหยุ่นที่ทำได้ง่ายกว่าการตัดขาดผลผลิตจากสัตว์โดยสิ้นเชิง และไม่ต้องกังวลเรื่องการขาดสารอาหารจากเนื้อสัตว์ที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่มีประโยชน์ในการลดน้ำหนักและลดความเสี่ยงของโรคที่มากจากการรับประทานเนื้อสัตว์พอๆ กับการกินแบบมังสวิรัต เน้นการกินผักผลไม้ ธัญพืช และถั่วต่างๆ เป็นหลัก หลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านการปรุงแต่ง โดยที่ยังสามารถกินเนื้อได้บ้าง เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารซึ่งไม่มีในพืช อาทิ วิตามินบี 12 โดยไม่ต้องรับประทานอาหารเสริม การกินประเภทนี้จึงเป็นทางเลือกแรกๆ ของคนรักสุขภาพ

นอกจากนี้ คำว่า Plant-based Meat ยังถูกนำมาใช้เรียก “เนื้อ” ที่สร้างขึ้นจากพืช เช่น ถั่วเหลือง ข้าว บั๊ดรูด มะพร้าว และอื่นๆ เหมาะสำหรับคนที่ใจรักสัตว์และห่วงสุขภาพ ไม่อยากฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่เห็นด้วยกับการล่าสัตว์ หรือการทำฟาร์มปศุสัตว์ที่มีกระบวนการทารุณต่อสัตว์ แต่ปากยังหลงไหลในรสชาติของเนื้อสัตว์ แม้ตอนนี้เนื้อ Plant-based จะยังไม่แพร่หลาย บ้างก็ยังไม่อร่อยเท่าเนื้อสัตว์จริง แพง หาซื้อยาก ตัวเล็ก มีน้อย แต่ในอนาคตหากความต้องการของผู้บริโภคทำให้อุตสาหกรรมนี้





เติบโตขึ้น ก็อาจจะมีการพัฒนาไปจนถึงจุดที่เราไม่มีความจำเป็นต้องกินเนื้อสัตว์จริงๆ เลย

ประโยชน์ของการกิน Plant-based Diet อาหารที่มาจากพืชเป็นหลักมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการลดน้ำหนัก หรือการลดความเสี่ยงจากโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันสูง มะเร็งบางชนิด เบาหวาน อากาโรคอีกเสบต่างๆ ที่มาจากการบริโภคไขมันหรือน้ำตาล

มากเกินไป แต่นอกจากผลดีที่มีต่อตัวเราเองแล้ว การลดบริโภคเนื้อสัตว์ยังดีต่อสิ่งแวดล้อม เพราะการทำปศุสัตว์มีส่วนร่วมในการสร้างก๊าซเรือนกระจกที่ทำให้โลกร้อน นอกจากนี้ เกือบทั้งหมดของพื้นที่การเกษตรและ 27% ของทรัพยากรน้ำจืด หมดไปกับการเลี้ยงดูปศุสัตว์เพื่อจะผลิตเนื้อนม และการแปรรูปสำหรับการบริโภค

การเปลี่ยนวิถีชีวิต โดยปกติคนเรากินเนื้อสัตว์กันแทบทุกวัน องค์ความรู้ด้านคหกรรมศาสตร์ที่สั่งสอนกันมาตั้งแต่อดีตในยุคก่อนหน้านี้ถือว่า เนื้อสัตว์เป็นศูนย์กลางของอาหารแต่ละมื้อก็ว่าได้ ในการจะเปลี่ยนมากิน Plant-based จึงต้องเริ่มจากการเปลี่ยนวิถีชีวิตเกี่ยวกับอาหารก่อน จากที่มองเนื้อเป็นวัตถุดิบหลัก อาจเปลี่ยนมุมมองเป็นเพียงวัตถุดิบเสริมที่ใช้ตกแต่งจาน ลดบทบาทเหลือแค่เป็นเครื่องปรุงรสชาติ คนทำอาหารยุคใหม่จะต้องมีการฝึกฝนทำอาหารจานผักและเนื้อที่ทำจากพืช หรือคนกินที่ไม่ชอบทำอาหารเองก็ต้องสรรหาภัตตาคารที่ปรุงเมนูผักได้ถูกใจ เมื่อปรับในส่วนนี้ได้แล้ว ก็ต้องเลือกกินอาหารที่มีโปรตีน ไขมันดีและธาตุเหล็กสูงเพื่อทดแทนสารอาหารจากเนื้อสัตว์ ได้แก่ ถั่วเหลือง ผักโขม อะโวคาโด และอื่นๆ

ข้อควรระวังของ Plant-based Diet บางสภาวะ Plant-based Diet อาจส่งผลร้ายต่อสุขภาพ เช่น อาจทำให้มีความเสี่ยงต่อภาวะพร่องโปรตีน การกินเนื้อสัตว์จริงๆ ในปริมาณที่น้อยอาจส่งผลให้ได้รับโปรตีนในปริมาณที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อาจกระตุ้นให้ร่างกายสลายโปรตีนจากกล้ามเนื้อบางส่วนมาทดแทน ซึ่งท้ายที่สุดจะนำไปสู่ปัญหาเนื่องจากความอ่อนแอและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อได้ นอกจากนี้ ยังมี



อาหารที่มาจากพืชเป็นหลัก มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการลดน้ำหนัก หรือการลดความเสี่ยงจากโรคต่างๆ



ความเสี่ยงต่อภาวะพร่องวิตามินและแร่ธาตุบางชนิด เพราะมีผลวิจัยพบว่าค่าชีวประสิทธิผลของธาตุเหล็กที่ได้จากพืชต่ำกว่าการบริโภคธาตุเหล็กจากเนื้อสัตว์ หมายความว่าถึงแม้ในพืชมีธาตุเหล็ก แต่หลังจากบริโภคแล้วธาตุเหล็กจากพืชเข้าสู่กระแสเลือดได้น้อย ดังนั้น การบริโภค Plant-based Diet อาจนำไปสู่ภาวะพร่องธาตุเหล็กได้ ซึ่งผู้ป่วยโรคเลือด อาทิ

โลหิตจางควรระมัดระวัง ยิ่งไปกว่านั้น Plant-based Diet ยังมีความเสี่ยงต่อการพร่องวิตามินบี 12 ด้วย เนื่องจากอาหารจำพวกพืชผักมีปริมาณวิตามินบี 12 ในระดับต่ำ ดังนั้น ผู้บริโภค Plant-based Diet ควรเลือกรับประทานอาหารที่เสริมวิตามินชนิดนี้ หรืออาจเลือกรับประทานวิตามินเสริมอาหารเป็นทางเลือกด้วยเพื่อป้องกันโรค เช่น โลหิตจาง ภาวะอ่อนเพลีย ความรู้สึกชาหรือปวดบริเวณปลายมือปลายเท้า ภาวะการทรงตัวผิดปกติ และปัญหาเกี่ยวกับความจำ

สำหรับผู้สนใจ Plant-based Diet ควรศึกษาข้อมูลโภชนาการและความเหมาะสมต่อสุขภาพร่างกายของตนเอง เพื่อให้ได้ประโยชน์และปลอดภัยจากการขาดสารอาหารที่จำเป็น โดยท้ายที่สุดแล้วไม่ว่าคุณจะได้รับวิตามินจากอาหารแบบไหน ก็ขอให้เป็นการกินด้วยสติ คือกินแต่พอเหมาะพอควร และใช้ชีวิตอย่างถูกสุขลักษณะควบคู่กันไปด้วยย่อมจะดีที่สุด

Plant-based diet or plant-forward eating patterns focus on foods primarily from plants. This includes not only fruits and vegetables, but also nuts, seeds, oils, whole grains, legumes, and beans. It doesn't mean that you are vegetarian or vegan and never eat meat or dairy. Rather, you are proportionately choosing more of your foods from plant sources.

อ้างอิง
<https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article>
<https://www.health.harvard.edu>

SUPALAI BELLA เวสต์เกต

บ้านที่แตกต่าง

กับส่วนผสมที่ลงตัว



ศุภาลัย เบลล่า เวสต์เกต

พบบ้านนวัตกรรมใหม่ ที่ปรับโฉมให้ตรงกับ Lifestyle ของคุณ
มาพร้อมความคุ้มค่าทั้งฟังก์ชันการใช้งาน ส่วนกลางครบครัน
เดินทางเข้าเมืองได้อย่างสะดวกใกล้รถไฟฟ้าและทางด่วน

เพียง 9 นาที จากเซ็นทรัล เวสต์เกต, ทางด่วนศรีรัช และสถานีสามแยกบางใหญ่
สะดวกน้ำติดสวน อุ่นใจด้วยระบบ Home Automation & Security ทุกหลัง

เริ่ม 3.25 ล้าน*



โทรชำระ



สอบถามข้อมูล
LINE OA



f Supalai Society

▶ Supalai

g supalai.com

Supalai_Society

@supalai

1720

• จำนวนยกออกแบบและก่อสร้างโดย ดร.ปรทีป ตั้งติธรรม ส.บ.บ. (เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Hons) (Housing) U. of Illinois และวิทยาสถาสรณ์ภูมิบัณฑิตบัณฑิต สาขานวัตกรรมพัฒนา อสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการบริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภาลัย เกรนด์ ทาวเวอร์ 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 ปรธานกรรมการบริหาร ดร. ปรทีป ตั้งติธรรม กุญแจหมาย 2,145,691,561 สำเนา (ชำระแล้ว 2,143,079,330 สำเนา) • โครงการ ศุภาลัย เบลล่า เวสต์เกต ที่ตั้งตำบลเสาชิงช้า อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี เนื้อที่ 32-3-97.2 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 50564 (บางส่วน) เลขที่ดิน 30 ใบอนุญาตขุดต่อเลขที่ 121/2563 ออกให้ ณ วันที่ 22 ธันวาคม 2563 เริ่มดำเนินการก่อสร้าง 1 เมษายน 2563 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 31 มี.ค. 67 ที่ดินไม่มีการผูกพันโครงการสามารถทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระค่าโอนครบถ้วนตามสัญญา • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจริงบรรยากาศจริง • ข้อมูลรายละเอียดและบ้านตัวอย่าง ในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า *เงื่อนไขเพิ่มเติมตามบริษัทผู้กำหนด

SUPALAI PALM SPRINGS

พร:ราม 2

Open House 29 - 30 ม.ค.นี้

เปิดสโมสร และสระว่ายน้ำ
พร้อมชมบ้านตัวอย่างได้แล้ววันนี้



"FEEL NATURE IN THE CITY"

ธรรมชาติใกล้เมือง ความแตกต่างที่ลงตัว

บนพื้นที่สีเขียวของสวนสาธารณะขนาดใหญ่ พื้นที่มากกว่า 1 ไร่ ถึง 2 สวน พร้อมสาธารณูปโภคที่ครบครันภายใต้วิถีชีวิตที่สงบเรียบง่ายโดยไม่ต้องเดินทางไกล บนทำเลศักยภาพ เชื่อมต่อกันพระราม 2 ใกล้ทางด่วนกาญจนาภิเษกและทางด่วนเฉลิมมหานคร และใหม่ล่าสุด ทางด่วนยกระดับคู่ขนานลอยฟ้า (มอเตอร์เวย์) และทางด่วน-ดาวคะนอง - วงแหวนรอบนอกตะวันตก

บ้านแฝด - บ้านเดี่ยว ดีไซน์ใหม่ 3 - 4 ห้องนอน พร้อมวัสดุคุณภาพและประหยัดพลังงาน แข็งแรงด้วยการก่ออิฐมวลเบา ปลอดภัยด้วยระบบ Home Automation & security ทุกหลัง

เริ่ม 3.09 - 10.9 ล้าน*



โบรชัวร์



สอบถามข้อมูล
LINE OA

f Supalai Society

▶ Supalai

g supalai.com

Supalai_Society

@supalai

1720



• อำนวยการออกแบบและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ตั้งชูธรรม ส.บ.ม.(เกียรติคุณ) จุฬาฯ, M.Arch. (Hons) (Housing) U. of Illinois และวิศวศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์สาขานวัตกรรม พัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภาลัย เกรนด์ ทาวเวอร์ ชั้น 30-34 ถนนพหลโยธิน แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กทม. 10120 • ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งชูธรรม กุณโศภนชัย 2,145.69 ล้านบาท (ชำระแล้ว 2,143.07 ล้านบาท) • โครงการศุภาลัย ป่าสนสปริงส์ พร-ราม 2 ที่ตั้ง ตำบลโคกขาม อำเภอเมืองสมุทรสาครจังหวัดสมุทรสาคร เนื้อที่ 90-3-49.1 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 2529,45225(บางส่วน),50284(บางส่วน),51721,54266,54267 และ 154236 เลขที่ดิน 323 - 325,326(บางส่วน), 327,328 (บางส่วน) และ 1378 ในเขตเทศบาลนครสมุทรสาคร 7/2564 เริ่มดำเนินการก่อสร้าง 20 มี.ย.63 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 31 ธ.ค. 68 ที่ดินมีการผูกพันและสนับสนุนโครงการโดย ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด(มหาชน) ทุกโครงการสามารถทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 6-12 เดือน หลังจากชำระเงินครบถ้วนตามสัญญา • ภาพที่โฆษณาเป็นภาพจำลองโครงการ • ข้อมูลรายละเอียดต่างๆในเอกสารนั้นนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า *เงื่อนไขรายการส่งเสริมการขายเป็นไปตามเงื่อนไข ของบริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) โดยบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงใดๆ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า



Thai Performing Arts

นาฏศิลป์ไทย

นาฏศิลป์เป็นศิลปะแห่งการฟ้อนรำและดนตรี ตามคำภีร์นาฏะหรือนาฏยะ ประกอบไปด้วยศิลปะ 3 ประการ ได้แก่ การฟ้อนรำ การดนตรี และการขับร้อง รวมเข้าด้วยกัน ซึ่งการบันเทิงทั้ง 3 อย่างนี้เป็นอุปนิสัยของมนุษย์มาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์

นาฏศิลป์ไทย เกิดขึ้นจากสาเหตุตามแนวคิดต่าง ๆ เช่น เกิดจากความรู้สึกกระทบกระเทือนทางอารมณ์ มาจากอารมณ์แห่งความสุข-ความทุกข์ สะท้อนออกมาเป็นท่าทางแบบธรรมชาติและประดิษฐ์ขึ้นเป็นท่าทางลีลาการฟ้อนรำ และเกิดจากลัทธิความเชื่อในการนับถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์และเทพเจ้า โดยแสดงความเคารพบูชาด้วยการเต้นรำ ขับร้อง ฟ้อนรำ ให้เกิดความพึงพอใจ นอกจากนี้ นาฏศิลป์ไทยยังได้รับอิทธิพลแบบแผนตามแนวคิดจากต่างชาติเข้ามาผสมผสาน เช่น วัฒนธรรมอินเดีย ที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับเทพเจ้าตำนานการฟ้อนรำรับมาจากชนชาติขวและเขมร ก่อนจะนำมาปรับปรุงให้เป็นรูปแบบตาม

เอกลักษณ์ไทย รำไทยที่ดัดแปลงมาจากอินเดียรับอิทธิพลมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา และแก้ไขปรับปรุงประดิษฐ์ขึ้นใหม่ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ นำมาสู่การประดิษฐ์ท่าทางรำรำและละครไทยจนถึงปัจจุบัน

นาฏศิลป์ของไทยมีความหลากหลาย แบ่งออกตามลักษณะของรูปแบบการแสดง ได้แก่

1. ละครใน ละครนอก ละครใน เกิดขึ้นภายในพระราชฐาน ใช้ผู้หญิงแสดงทั้งหมด การดำเนินเรื่องเคร่งครัดในขนบธรรมเนียมประเพณี ใช้ถ้อยคำที่กลั่นกรองประณีต มีทำนองซ้ำ ยืดศิลปะรำรำเป็นหลัก แสดงในพระราชฐานสำหรับพระเจ้าแผ่นดินทอดพระเนตร แสดงเพียง

3 เรื่องเท่านั้น คือ อิเหนา อุดรุต และรามเกียรติ์ ส่วนละครนอก เกิดจากบทละครพื้นเมือง ใช้ผู้ชายแสดงล้วน ดำเนินเรื่องรวดเร็วไม่คำนึงถึงขนบธรรมเนียม ถือเอาความตลกขบขัน ใช้ถ้อยคำธรรมดาสามัญ ใช้เพลงร้องที่มีจังหวะเร็ว แสดงในที่ทั่วไปสำหรับประชาชน แสดงได้ทุกเรื่อง ยกเว้นอิเหนา อุดรุต และรามเกียรติ์

2. โขน การแสดงนาฏศิลป์ชั้นสูงของไทยที่มีเอกลักษณ์ ประกอบด้วยศิลปะอันเป็นมรดกสำคัญของชาติหลายแขนง ได้แก่ วรรณศิลป์ วิศวกรรมศิลป์ ดุริยางคศิลป์ และนาฏศิลป์ เป็นศิลปะการแสดงที่มีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมหลากหลายรูปแบบของไทย นิยมจัดแสดงเฉพาะพิธีสำคัญ

ได้แก่ งานพระราชพิธีต่างๆ โดยแต่เดิมนั้น การแสดงโขนจะไม่มีการสร้างฉากประกอบการแสดงตามท้องเรื่อง การดำเนินเรื่องเป็นการจินตนาการถึงฉากหรือสถานที่ในเรื่องราวเอง การจัดฉากในการแสดงโขนครั้งแรกเกิดขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 5 แบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ โขนกลางแปลง โขนโรงนอกหรือโขนนั่งราว โขนหน้าจอ โขนโรงใน และโขนฉาก การแสดงโขนทั่วไปนิยมแสดงเรื่องรามเกียรติ์

3. ลิเก เกิดขึ้นในสมัยกรุงศรีอยุธยา หรือราวต้นกรุงรัตนโกสินทร์ มาจากบทสวดของพวกเขาที่ถวายตัวในการบำเพ็ญพระราชกุศล ต่อมาคิดสวดแผลงเป็นลำนำร้องเป็นภาษาต่างๆ และทำตัวหนังสือ ลิเกจึงกลายเป็นการเล่นขึ้น มีผู้คิดเล่นอย่างละคร คือ เริ่มร้องเพลงแขก เล่นและใช้ปี่พาทย์อย่างละคร วิธีการแสดงดำเนินเรื่องรวดเร็ว ตลกขบขัน แต่เดิมใช้ผู้ชายล้วนในการแสดง ต่อมามีการเปลี่ยนแปลงโดยเริ่มมีตัวนางประจำคณะ แต่งกายด้วยเครื่องประดับสวยงาม เลียนแบบเครื่องทรงกษัตริย์จึงเรียกว่า ลิเกทรงเครื่อง นิยมเล่นเรื่องละครนอก ละครใน และพงศาวดารจีน มอญ ญวน เช่น เรื่องสามก๊ก ราชอิริราช เป็นต้น สถานที่แสดง ได้แก่ สนามกว้าง ตามลานวัด ตลาด และในที่วิ

4. ลำตัด เพลงพื้นบ้านชนิดหนึ่งของไทย นิยมร้องกันในเขตภาคกลาง สันนิษฐานว่า ดัดแปลงมาจากลิเกบันตนของชาวมลายู การแสดงเป็นกลอนสวดแก่กัน โดยมีลูกคู่คอยรับ ต่อมาดัดแปลงกลายเป็นภาษาไทยทั้งหมด จึงเรียกว่า ลิเกลำตัด และเรียกสั้นๆ ว่า ลำตัด มีลักษณะของเพลงและทำนองเพลงที่นำมาให้ลูกคู่รับ โดยมากดัดแปลงจากเพลงร้องหรือเพลงดนตรีอีกชั้นหนึ่ง การเล่นลำตัดเริ่มจากการโหมโรงร้องบทไหว้ครู เมื่อฝ่ายชายร้องเสร็จฝ่ายหญิงจะออกร้องด้วยบทไหว้ครูและฝากตัว ฝ่ายชายร้องเกี่ยวฝ่ายหญิง ฝ่ายหญิงแสดงการรับรู้การเกี่ยว ฝ่ายชายร้องแก่ ฝ่ายหญิงร้องแก่ เมื่อครบเวลาทั้ง 2 ฝ่ายร่วมกันร้องบทลา ขอภัยซึ่งกันและกัน และร้องอวยพร การเล่นลำตัดคนร้องจะร้องสลับกันระหว่างพ่อเพลงแม่เพลง ลงท้ายให้เข้าจังหวะกับการตีระฆังนา เมื่อคนร้องจบหนึ่งบท คนตีระฆังนาจะเป็นลูกคู่ร้องรับ หลายๆ เทียบสลับกัน โดยยึดขั้นตอนการเล่นตามลำดับ

5. โนราหรือมโนราห์ มหรสพศิลปะการร่ายรำทางภาคใต้ที่มีเอกลักษณ์ เกิดขึ้นในสมัย

อยุธยา สันนิษฐานว่าได้รับอิทธิพลจากการร่ายรำของอินเดียโบราณ เป็นศิลปะวัฒนธรรมเก่าแก่ที่สืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีต การละเล่นมีทั้งการร้อง การรำ บ้างเล่นเป็นเรื่องราว และบางโอกาสแสดงตามคติความเชื่อที่เป็นพิธีกรรม เรื่องที่นิยมเล่นคือ พระสุธน-มโนราห์ เครื่องแต่งกายของโนราประกอบกันทั้งหมด 14 ชิ้น การทำต้องผ่านขั้นตอนที่ซับซ้อน เป็นศิลปะการทำชุดที่สืบทอดมาจากอดีต เครื่องดนตรีในการเล่นประกอบด้วยกลอง ทับคู่ ฉิ่ง โหม่ง ปี่นอก ปี่ใน และกรับ ปัจจุบันมีการประยุกต์ดนตรีสากลเข้ามาร่วมด้วย เดิมนิยมใช้ผู้ชายแสดงล้วน แต่ปัจจุบันมีผู้หญิงเข้าไปแสดงด้วย



นาฏศิลป์ไทย เกิดขึ้นจากสาเหตุตามแนวคิดต่างๆ เช่น เกิดจากความรู้สึกกระหายใจของชาวอารยณ์ มาจากอารยณ์แห่งความสุข-ความทุกข์ สะท้อนออกมาเป็นท่าทางแบบธรรมชาติและประดิษฐ์ขึ้นเป็นท่าทางลีลาการฟ้อนรำ และเกิดจากลัทธิความเชื่อในการนับถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์และเทพเจ้า โดยแสดงความเคารพบูชาด้วยการเต้นรำ ขับร้อง ฟ้อนรำ



เป็นที่น่าเสียดายที่ในปัจจุบัน นาฏศิลป์ไทยกำลังถูกลดความนิยม และค่อยๆ เลือนหายไปตามกาลเวลา แนวทางการอนุรักษ์ทำได้โดยการปลูกจิตสำนึกให้คนทั่วไป โดยเฉพาะคนในท้องถิ่นตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญ ส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรมตามประเพณีและวัฒนธรรม ช่วยกันฟื้นฟูภูมิปัญญาการเล่นที่ กำลังจะสูญหายหรือหายไปแล้ว ด้วยการพัฒนาโดยใช้ความรู้และเทคโนโลยีมาช่วย นอกจากนี้ควรส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเผยแพร่แลกเปลี่ยนภูมิปัญญาและวัฒนธรรมอย่างกว้างขวาง เพื่อรักษาไว้ซึ่งศิลปวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของชาติ

ภาพถ่าย: Sasin Tipchai
อ้างอิง :
<https://sites.google.com/site/fernbenyapa60427/home/prawati-natsilp-thiy>
<https://sites.google.com/site/keziahpichithankun/khwam-taek-tang-rahwang-lakhr-nxk-kan-lakhr-ni>
<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jica/article/view/15167>
<https://sites.google.com/site/hhon5752/prapheth-hhxng-khon>
https://www.m-culture.go.th/nakhonsawan/ewf_news.php?nid=1104&filename=index
https://www.baanjomut.com/library_6/folk_song/05_3_11.html
<https://www.lib.ru.ac.th/journal2/?p=9276>

Preserving Folk Cultures

การอนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นถิ่น

วัฒนธรรมพื้นถิ่นเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าและเอกลักษณ์ในวิถีชีวิตของชุมชน ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบการกำมาหากิน ขนบธรรมเนียมประเพณี ภูมิปัญญา ศิลปะการแสดง ฯลฯ ปัจจุบันวัฒนธรรมพื้นถิ่นถูกละเลย การถ่ายทอดไปสู่คนรุ่นใหม่มีน้อยลง ไม่ว่าจะเป็นภาษาพูด การแต่งกาย องค์ความรู้ เรื่อยไปจนถึงคำนิยมและประเพณีดั้งเดิมต่างๆ หากมรดกทางวัฒนธรรมเหล่านี้ไม่ได้รับการสืบสาน อนุรักษ์และฟื้นฟู ไม่มีการพัฒนาต่อยอดให้เกิดคุณค่าต่อสังคมและจิตใจ สิ่งดีงามและภูมิปัญญาจากวิถีชีวิตของพื้นถิ่นนั้นๆ ที่สืบสานสั่งสมมานาน อาจสูญหายไปอย่างน่าเสียดาย

การอนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นถิ่นเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถร่วมมือกันทำได้ หากมีความรู้ความเข้าใจ โดยกระบวนการดังนี้

1. **เรียนรู้ศิลปวัฒนธรรมของตนเอง** วัฒนธรรมพื้นถิ่นมีอัตลักษณ์เฉพาะ ไม่ว่าจะเป็น ภาษา ศาสนา การแต่งกาย ศิลปะ ดนตรี อาหาร งานประเพณี สามารถเรียนรู้พูดคุยกับผู้ใหญ่ในหมู่บ้าน เข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญ เทศกาล ประจำปีต่างๆ เพื่อจะได้รู้จักวัฒนธรรมของตนเอง

2. **เรียนรู้ประเพณีทางศาสนา** ศาสนาเกี่ยวข้องกับภาษา ประวัติศาสตร์ พฤติกรรมส่วนบุคคล มีความเชื่อมโยงกับชุมชนพื้นถิ่น การทำความเข้าใจศาสนาที่เป็นถิ่นเกิดทำให้เราเข้าใจวัฒนธรรมด้านอื่นๆ ด้วย ไม่ว่าจะนับถือศาสนาเดียวกับครอบครัวหรือไม่ก็ตาม

3. **ศึกษาภาษาบ้านเกิด** ภาษาเป็นรากวัฒนธรรม มีอิทธิพลต่อการรับรู้สิ่งต่างๆ หลากภาษาเสี่ยงสูญหาย หากเจอคนที่มาจากท้องถิ่นเดียวกันให้พูดคุยเป็นภาษาท้องถิ่น และถ่ายทอดให้ผู้อื่นรับรู้ด้วยความภาคภูมิใจที่เรา มีภาษาเป็นอัตลักษณ์ของตนเอง

4. **ศึกษาฝึกทำอาหารพื้นบ้าน** อาหารเป็นตัวกำหนดภูมิภาค เป็นวัฒนธรรมสำคัญที่เชื่อมโยงผู้คนเข้าด้วยกัน มีเอกลักษณ์ด้วยวัตถุดิบรสชาติ วิธีการทำที่เฉพาะ อาหารโบราณบางเมนูหารับประทานยากแล้ว เราสามารถขอความรู้จากคนพื้นถิ่นในหมู่บ้านเพื่อนำมาต่อยอดในการอนุรักษ์ได้

5. **รักษาและเผยแพร่วัฒนธรรม** สามารถจัดบันทึกในรูปแบบต่างๆ ที่เราได้ศึกษาเรียนรู้



ค้นพบ ไม่ว่าจะจากเอกสาร การพูดคุย คำบอกเล่าจากคนในท้องถิ่น หากใช้การบันทึกในรูปแบบวิดีโอ สื่อดิจิทัล ดีวีดี เราสามารถเผยแพร่วัฒนธรรมของตนเองไปสู่สาธารณะให้ทั่วโลกรับรู้ได้

อย่างไรก็ตาม ต้องเริ่มต้นด้วยความเข้าใจก่อนว่า หัวใจสำคัญของการอนุรักษ์ไม่ใช่แค่การรักษาของเก่าเอาไว้ในรูปแบบเดิมเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการยอมรับและทำความเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลง และการเลือก-รับ-ปรับ-ใช้ ให้เหมาะสมกับความเป็นจริงตามยุคสมัย ภายใต้สังขรณ์ว่า ไม่ว่าจะของจะมีคุณค่าเพียงใดก็จะต้องถูกกาลเวลาทำให้กลายเป็นของเก่า แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าของเก่าทุกอย่างจะดีและมีคุณค่า การมองให้เห็นถึงคุณค่าที่แท้จริงของ

สิ่งที่คู่ควรแก่การอนุรักษ์จะช่วยให้เราสามารถคัดสรรสิ่งที่ควรอนุรักษ์ให้ดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน

Preserving folk cultures is not only preserving the traditional wisdom of each society, but also preserving the diversity of civilizations. At present, many folk cultures are neglected. There is less inheritance of folk culture to the new generation. Seeing the true value of things that are worthy of conservation will help us select the things that should be preserved in a sustainable way.

SUPALAI
PRIVILEGE

สิทธิพิเศษ
เฉพาะลูกบ้านศุภาลัย

FRIENDS
get
FRIENDS

มอบของขวัญพิเศษสำหรับปีใหม่นี้
เพียงคุณแนะนำเพื่อน
มาซื้อบ้านศุภาลัยครั้งแรก*

รับ Gift Voucher Lotus's มูลค่า 300 บาท

*เฉพาะการแนะนำเพื่อนซื้อบ้านครั้งแรก ตั้งแต่วันที่ 2 ม.ค. - 31 มี.ค. 65



รายการสะสมคะแนน



ส่วนลดพิเศษ



กิจกรรมพิเศษ



จองบ้านและคอนโดฯ
ก่อนใคร

Dehumidifier

เครื่องลดความชื้น



อยากได้คำแนะนำจากช่างยืมสำหรับการซื้อเครื่องลดความชื้นครับ เนื่องจากลูกชายเป็นโรคภูมิแพ้อากาศ พอเข้าช่วงอากาศชื้นแฉะหรืออบอ้าวทีไร จะมีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับทางเดินหายใจทุกที

สำหรับการเลือกเครื่องลดความชื้น มีทั้งแบบเคลื่อนย้ายได้และแบบติดตั้งถาวร ซึ่งไม่เพียงแต่จะช่วยลดอาการภูมิแพ้และปัญหาทางเดินหายใจ แต่ยังช่วยปัญหาต่างๆ ภายในบ้านด้วย ไม่ว่าจะเป็นกลิ่นอับ กลิ่นไม่พึงประสงค์ เชื้อรา รวมถึงเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของเครื่องปรับอากาศด้วยครับ

เลือกเครื่องลดความชื้นให้ตรงตามความต้องการ เครื่องลดความชื้นขนาดใหญ่ ขึ้นอยู่กับความกว้างและพื้นที่ใช้งานของห้องที่จะติดตั้ง โดยวัดพื้นที่ห้องเป็นตารางเมตร จากนั้นนำไปอ้างอิงเลือกเครื่องลดความชื้นในขนาดที่เหมาะสม

เลือกความจุให้เพียงพอ ระดับความชื้นภายในห้อง จะวัดเป็นปริมาณค่าความชื้นสัมพัทธ์ (%RH) ของน้ำที่ได้จากบรรยากาศห้องภายใน 24 ชั่วโมง ผลที่ได้จะเป็นตัวกำหนดว่าห้องมีค่าความชื้นเท่าไร

ห้องขนาดใหญ่ ควรเลือกที่มีกำลังสูง การเลือกเครื่องลดความชื้นที่มีขนาดใหญ่ จะช่วยลดความชื้นในห้องได้รวดเร็วกว่า อีกทั้งยังไม่ต้องคอยเทน้ำในเครื่องทั้งบ่อยๆ ด้วย แต่ก็มาพร้อมด้วยราคาที่ค่อนข้างสูงและกินไฟมากกว่า

เลือกใช้เครื่องลดความชื้นแบบพิเศษสำหรับพื้นที่เฉพาะ หากต้องการติดตั้งเครื่องลดความชื้นในห้องพิเศษ เช่น สปา สระว่ายน้ำในร่ม เป็นต้น ก็ต้องเลือกเครื่องสำหรับสถานที่นั้นโดยเฉพาะ หากเป็นห้องที่มีอุณหภูมิต่ำกว่าปกติก็ควรเลือกเครื่องที่สามารถทำงานในอุณหภูมิต่ำได้ หากเป็นห้องที่มีความอันตรายสูงก็ควรเลือกเครื่องที่มีระบบป้องกันการเกิดระเบิด

เครื่องลดความชื้นแบบพกพาหรือเคลื่อนย้ายได้ ถ้าต้องใช้เครื่องลดความชื้นในหลายส่วนในบ้าน แนะนำให้ใช้เครื่องดูดที่ต่อท่อเก็บได้ผ้าแบบแขวนผ้า หรือระบบ HVAC แทนการซื้อเครื่องลดความชื้นประจำไว้แต่ละห้อง

เลือกซื้อเครื่องลดความชื้นจากคุณสมบัติที่ต้องการ เครื่องลดความชื้นรุ่นใหม่สมัยนี้ มีหลายฟีเจอร์ให้เลือกสรร โดยคุณสมบัติหลักๆ ที่พบบ่อย เช่น

- Adjustable Humidistat สำหรับควบคุมระดับความชื้น เมื่อถึงระดับที่ต้องการ เครื่องจะตัดการทำงานอัตโนมัติ
- Carbon Filter เป็นแผ่นกรองที่เรียกว่า คาร์บอนฟิลเตอร์ ใช้สำหรับกรองกลิ่นอับ กลิ่นไม่พึงประสงค์
- HEPA Filter ใช้สำหรับกรองฝุ่นละอองขนาดเล็ก เช่น ฝุ่น PM10, PM2.5 หรือฝุ่นที่มีขนาดเล็กถึง 0.3 ไมครอน ซึ่งจะช่วยดักจับฝุ่นละออง PM ได้ถึง 99.97%
- Automatic Shut Off เครื่องลดความชื้นส่วนใหญ่จะตัดเองอัตโนมัติเวลาปรับระดับความชื้นในห้องได้ตามต้องการ หรือเมื่อถึงบรรจุน้ำของเครื่องเต็ม
- Automatic Defrost ถ้าเครื่องลดความชื้นทำงานหนักเกินไป น้ำแข็งจะเกาะที่คอยล์ของเครื่องได้ ซึ่งเป็นอันตรายต่อชิ้นส่วนต่างๆ ถ้ามีระบบละลายน้ำแข็งอัตโนมัติ จะช่วยให้พัดลมในเครื่องทำงานละลายน้ำแข็งให้เอง

If you've noticed mold or condensation in your home, a dehumidifier could be the perfect solution. Excessive moisture is a problem in many homes. A dehumidifier can often solve damp problems quickly and relatively cheaply. A dehumidifier's job is to maintain relative humidity levels. It does this by drawing in air and removing moisture, before releasing the air back into the environment. The water then drips into the tank where it can be emptied.

Cooker Hood

เครื่องดูดควัน



คุณศรีภรรยาเรียกร้องอยากได้เครื่องดูดควันสำหรับห้องครัว มีหรือที่สามีอย่างเราจะกล้าปฏิเสธ เลยอยากสอบถามช่างยี่มว่าควรเลือกเครื่องดูดควันแบบไหนถึงจะเหมาะกับขนาดพื้นที่ห้องและตอบใจยกยการใ้ใช้งานครับ

หลักในการเลือกเครื่องดูดควันเพื่อให้ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต้องทำความเข้าใจก่อนว่าเครื่องดูดควันมีกี่ประเภท แต่ละประเภทใช้งานแบบไหน เหมาะกับขนาดห้องแบบใด โดยเครื่องดูดควันมี 4 ประเภทหลัก ๆ ครับ ตามที่ช่างยี่มรวบรวมข้อมูลมาให้ เพื่อที่ คุณจะประเมินได้ว่า ครัวของคุณเข้าเกณฑ์ไหนก็เลือกเครื่องตามเกณฑ์นั้นได้เลยครับ

เครื่องดูดควันแบบมาตรฐาน เหมาะสำหรับห้องครัวที่มีพื้นที่จำกัด เนื่องจากไม่สามารถติดตั้งเครื่องดูดควันขนาดใหญ่ มีทั้งแบบต่อท่ออากาศออกด้านนอกและแบบหมุนเวียนอากาศภายใน

- ระบบท่อ (Ducting) คือระบบที่บ้านส่วนใหญ่เลือกใช้ เพราะท่อจะติดตั้งกับเพดานเพื่อปล่อยควันออกไปด้านนอกบ้าน ยิ่งท่อมีปลังดูดมากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้อากาศถ่ายเทออกไปภายนอกได้รวดเร็วเท่านั้น

- ระบบหมุนเวียน (Recycle) เหมาะกับครัวเล็กในคอนโดฯ หรืออพาร์ทเมนต์ มีฟิลเตอร์คาร์บอนที่คอยดูดซับกลิ่น ควัน และสารเคมีจากการประกอบอาหาร โดยพอกอากาศให้บริสุทธิ์ก่อนปล่อยควันออกไป แล้วหมุนเวียนอากาศบริสุทธิ์เข้ามาภายในห้อง ติดตั้งง่าย แต่ต้องเปลี่ยนฟิลเตอร์สม่ำเสมอ

เครื่องดูดควันแบบกระโจมติดผนัง (Chimney Hood) เหมาะกับห้องครัวที่มีพื้นที่ส่วนปรุงอยู่ติดผนัง มีประสิทธิภาพและแรงดูดเทียบเท่ากับเครื่องดูดควันกระโจมกลางห้อง สามารถสร้างความสวยงามให้กับห้องครัวได้เช่นเดียวกัน เนื่องจากมีวัสดุหลากหลาย ทั้งสแตนเลส เหล็กเคลือบสี และกระจก

เครื่องดูดควันแบบกระโจมกลางห้อง (Island Hood) เครื่องดูดควันที่ถูกดีไซน์มาให้ใช้สำหรับครัวแบบ Island ที่มีขนาดห้องกว้าง ลักษณะเหมือนกับ Chimney Hood แต่จะต่างกันตรงที่ดีไซน์ โดยแขวนมาจากเพดานห้องครัว ให้ความสวยงาม หรูหรา กว่าแบบกระโจมทั่วไป มีทั้งแบบติดผนังและกลางห้อง ประสิทธิภาพในการดูดควันสูง มีดีไซน์ให้เลือกหลายแบบ

เครื่องดูดควันแบบสลิมไลน์ (Slim Line) ลักษณะเป็นแบบลิ้นชัก สามารถเปิด-ปิดได้ ส่วนใหญ่จะเป็นระบบหมุนเวียนภายใน ช่วยประหยัดพื้นที่ เหมาะสำหรับคอนโดฯ อพาร์ทเมนต์ หรือครัวชุดเล็กในบ้าน นิยมติดตั้งไว้ใต้ตู้ลอยเหนือเตา อีกทั้งยังมีการทำงานด้วยระบบอัตโนมัติ เพียงเลื่อนแผงกันควัน เครื่องก็จะทำงานทันที



For those who love cooking and want to have a good ventilation system in your kitchen, because you don't want the disturbing odors from cooking to ruin the environment and overall atmosphere of your home. You really need cooker hoods. Cooker hoods play an essential role in keeping your kitchen fresh. Choosing the right cooker hoods helps create the right kitchen ambience while complementing your kitchen design beautifully.

History of Photography

ประวัติศาสตร์การถ่ายภาพ

ตัวเลขที่น่าสนใจของจำนวนภาพถ่ายจากกล้องดิจิทัลที่เพิ่มขึ้นนับพันล้านภาพในแต่ละวัน หรือแค่เพียงจำนวนภาพถ่ายเซลฟี่ที่ถูกอัปโหลดในแพลตฟอร์มออนไลน์ต่างๆ ซึ่งมีมากกว่าวันละร้อยล้านภาพ (ยังไม่รวมภาพเคลื่อนไหว) บ่งบอกให้รู้ว่า กิจกรรมการถ่ายภาพเป็นหนึ่งในที่สุดแห่งความหลงใหลของมวลมนุษยชาติ

จุดเริ่มต้นของการถ่ายภาพคือการวาดภาพด้วยแสง หลายพันปีมาแล้ว มนุษย์ค้นพบปรากฏการณ์หนึ่งว่าเมื่ออยู่ในห้องมืด แสงที่ลอดผ่านรูหนึ่งเล็ก ๆ หากตกกระทบลงบนวัตถุในระยะที่เหมาะสม จะเกิดภาพขึ้นมา โดยเป็นภาพที่อยู่ภายนอกของห้องนั้น จึงมีการใช้กระดาษมาวางไว้และเขียนตามรอยของภาพที่เกิดขึ้นเพื่อให้ได้ภาพที่มีความเหมือนจริงมากที่สุด นั่นคือโอเตียแรกในการเก็บบันทึกภาพไว้

อีกหลายร้อยปีผ่านมา วิทยาศาสตร์ทางเคมีค้นพบว่า เกลือซิลเวอร์ไนเตรตมีความสามารถรับแสง และเปลี่ยนสีของมันให้มีความเข้มตามระดับของแสงที่ได้รับ สองความรู้นี้ได้มาผสมผสานกันเกิดเป็นการถ่ายภาพขึ้น ด้วยการใช้แผ่นโลหะหรือแผ่นเพลตที่เคลือบด้วยซิลเวอร์ไนเตรตมาเป็นตัวรับภาพแทนกระดาษหรือวัสดุอื่นๆ แล้วใช้การฉายแสงลงบนตัวรับภาพแทนการวาด จากนั้นนำไปล้างด้วยน้ำยาเคมีเพื่อให้เกิดเป็นภาพขึ้นบนแผ่นเพลต

ภาพถ่ายใบแรกของโลกทำการฉาย 40 กว่านาที่ ซึ่งใช้เวลานาน ช่างภาพสมัยแรกต้องทำการเคลือบซิลเวอร์ไนเตรตแล้วล้างด้วยสารเคมีด้วยตนเอง เป็นสาเหตุที่ทำให้ช่างภาพยุคก่อนมักมีอายุสั้น เพราะต้องสัมผัสและสูดดมสารเคมีตลอดเวลา ต่อมามีการประยุกต์ใช้แผ่นเพลตจากแผ่นโลหะมาเป็นแผ่นกระจกแทน เพื่อให้เหมือนต้นฉบับที่สามารถนำไปอัดสำเนาได้

จากนั้นการพัฒนานักก็เกิดขึ้นเรื่อยๆ ทั้งจากฝั่งของตัวกล้องและตัวรับภาพ กล้องมีการพัฒนารูปแบบรูปทรง มีขนาดเล็กลง พัฒนาเลนส์เพื่อใช้ในการถ่ายภาพ ช่วยให้แสงที่ตกกระทบมีระยะโฟกัสน้อยลง มีความคมชัดมากขึ้น ตัวรับภาพจากที่เป็นแผ่นเพลตแผ่นกระจก เปลี่ยนมาเป็น



“ การถ่ายภาพมีวิวัฒนาการเปลี่ยนแปลงมาเรื่อยๆ พัฒนาจากฟิล์มขาวดำเป็นฟิล์มสี เพื่อให้สามารถเก็บสีสันที่เหมือนจริงได้ ตัวกล้องพัฒนาให้สะดวกสบายมากขึ้น ทั้งระบบการวัดแสง ระบบออโต้โฟกัสเพิ่มขึ้นมาในตัวกล้อง จนปัจจุบันที่เราใช้เป็นระบบอิเล็กทรอนิกส์คือกล้องดิจิทัล เปลี่ยนตัวรับภาพจากฟิล์มที่เป็นสารเคมี เป็นเซนเซอร์ที่รับข้อมูลแสง และเปลี่ยนเป็นตัวเลขดิจิทัลเพื่อเก็บเป็นข้อมูลภาพนั้นๆ ไว้ ”

แผ่นพลาสติก แผ่นฟิล์มพลาสติก ที่มีขนาดบางและเล็ก และสามารถเก็บไว้ในม้วนตลับพกพาสะดวก สำหรับตัวกล้องที่พัฒนาให้มีขนาดเล็กลง ประกอบกับตัวฟิล์มมีลักษณะสำเร็จรูปเพื่อให้ใช้งานได้ทันที ทำให้การถ่ายภาพเป็นเรื่องของคนทั่วไปที่สามารถทำได้โดยง่าย แต่ระยะแรกจะมีราคาสูง

โกดักที่เป็นแบรนด์แรกในการผลิตฟิล์มขึ้นมาจึงตั้งสโลแกนว่า จะให้ช่างภาพเป็นแค่คนกดชัตเตอร์เท่านั้น ส่วนขั้นตอนอื่นปล่อยให้

โกดักเป็นคนจัดการ ทำให้การถ่ายภาพได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะเข้าถึงง่าย ไม่นับตรายเหมือนสมัยก่อน การถ่ายภาพมีวิวัฒนาการเปลี่ยนแปลงมาเรื่อยๆ พัฒนาจากฟิล์มขาวดำเป็นฟิล์มสี เพื่อให้สามารถเก็บสีสันที่เหมือนจริงได้ ตัวกล้องพัฒนาให้สะดวกสบายมากขึ้น ทั้งระบบการวัดแสง ระบบออโต้โฟกัสเพิ่มขึ้นมาในตัวกล้อง จนปัจจุบันที่เราใช้เป็นระบบอิเล็กทรอนิกส์คือกล้องดิจิทัล เปลี่ยนตัวรับภาพจากฟิล์มที่เป็นสารเคมี เป็นเซนเซอร์ที่รับข้อมูลแสง และเปลี่ยนเป็นตัวเลขดิจิทัลเพื่อเก็บเป็นข้อมูลภาพนั้นๆ ไว้

การถ่ายภาพเป็นการเก็บข้อมูลแสงลงบนตัวบันทึกภาพ ไม่ว่าจะเป็นฟิล์มหรือเซนเซอร์ในกล้องดิจิทัล ดังนั้นหัวใจหลักของการถ่ายรูปคือการเก็บข้อมูลแสงให้ได้ในปริมาณที่พอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป คนที่จะถ่ายภาพได้สวยจึงมักจะต้องเข้าใจการทำงานของแสงเป็นอย่างดี แต่สิ่งสำคัญของการบันทึกเวลานาทีเป็นประวัติศาสตร์ของชีวิตเอาไว้แทนความทรงจำ ณ ปัจจุบัน ซึ่งจะกลายเป็นอดีตที่ไม่อาจหวนคืน เป็นสิ่งที่ยืนยันความมืออยู่ของเรา และมีความหมายต่อจิตใจ

Photography has come a long way in its relatively short history. In almost 200 years, the camera developed from a plain box that took blurry photos to the high-tech mini computers found in today's DSLRs and smartphones.

อ้างอิง :
5 นาทีรู้เรื่อง กับ ประวัติความเป็นมาของการถ่ายรูป
: https://www.youtube.com/watch?v=CVC11vwV884&t=9s&ab_channel=TodsapornThongsatit
<https://www.thesprucecrafts.com/brief-history-of-photography-2688527>

The Traveler's Home

บ้านของคนชอบเที่ยว

บ่อยครั้งที่เราอยากรู้ว่า บ้านของคนชอบเที่ยวหรือบ้านของนักเดินทางควรจะมีลักษณะเป็นอย่างไร แต่เมื่อสืบค้นในสื่อต่างๆ ก็มักจะได้ข้อมูลแนวโรแมนติค ที่บอกเล่าถึงการประดับตกแต่งสถานที่ด้วยสิ่งละอันพันละน้อยที่ได้มาจากการเดินทาง หรือการแต่งบ้านด้วยสไตล์ผสมผสานจากสถาปัตยกรรมหลายชนชาติให้เกิดเป็นรูปแบบใหม่ที่ดูแปลกตา แต่คำตอบที่แท้จริงว่า บ้านของคนชอบเดินทางควรมีลักษณะเฉพาะอย่างไรนั้น แทบจะไม่เคยมีใครพูดถึงเป็นเรื่องเป็นราว

โดยธรรมชาติของคนชอบเที่ยวส่วนใหญ่ สิ่งทีคล้ายๆ กันก็คือเป็นคนรักอิสระ ชอบแสวงหาประสบการณ์ใหม่ๆ แน่หนอนว่าสิ่งที่อยู่ตรงข้ามกับอิสรภาพก็คือ ภาระ ดังนั้นเมื่อพิจารณากันอย่างเป็นเหตุเป็นผลแล้ว บ้านของคนชอบเที่ยวจึงน่าจะเป็นบ้านที่ปลอดภาระ ซึ่งในที่นี้ไม่ได้หมายถึงปลอดภาระหนี้สิน หรือเป็นบ้านที่ผ่อนชำระครบแล้ว แต่หมายถึงบ้านที่ไม่เป็นภาระในการดูแลรักษาให้กับเจ้าของ หรือผู้อยู่อาศัย เมื่อนึกอยากจะไปเที่ยวไหนก็แค่จัดกระเป๋า ล็อกบ้าน แล้วก็ออกเดินทางได้ทันที ไม่ต้องกังวลว่าต้นไม้ที่ปลูกไว้จะตายยกสวน เพราะไม่มีคนรดน้ำ สัตว์เลี้ยงจะไม่มีคนให้อาหาร

ขโมยจะมายกเค้า หรือเสียงไฟไหม้เพราะลืมนิปิดสวิทช์เครื่องใช้ไฟฟ้า

ด้วยความที่ครอบครัวยุคใหม่มักเป็นครอบครัวเดี่ยว ไม่ได้อยู่ร่วมกับญาติพี่น้องเหมือนในสมัยก่อน และส่วนมากก็ไม่ได้มีแม่บ้านหรือคนที่จ้างมาดูแลบ้านประจำ เมื่อออกเดินทางท่องเที่ยวทุกครั้งจึงต้องปิดบ้านทิ้งไว้โดยไม่มีคนในครอบครัวช่วยอยู่เฝ้าบ้าน สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเป็นอันดับแรกๆ คือ เรื่องของความปลอดภัย ปัญหานี้จะหมดไปถ้าบ้านของคุณเป็นคอนโดฯ เพราะมีระบบดูแลความปลอดภัยส่วนกลางช่วยให้ไม่ต้องกังวลเรื่องโจรเข้าบ้าน แต่ถ้าเป็นบ้านเดี่ยวในหมู่บ้าน การเลือกซื้อบ้าน

ในโครงการที่ไว้ใจได้ก็เป็นหนึ่งในโลกสำคัญสำหรับความปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นระบบตรวจสอบอย่างรัดกุมของ รปภ. ที่ทางเข้าออกหมู่บ้าน มีกล้องวงจรปิดสำหรับตรวจตราความเรียบร้อยตลอด 24 ชั่วโมง ทั้งภายนอกและภายในบ้าน โดยส่วนภายในบ้าน เจ้าของบ้านสามารถเลือกติดตั้งระบบกล้องนิรภัยที่เชื่อมโยงกับโทรศัพท์มือถือ ทำให้เปิดดูภาพความเคลื่อนไหวในทุกส่วนของบ้านได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน รวมถึงติดตั้งระบบสมาร์ทโฮม หรือโฮมออโตเมชันที่เจ้าของบ้านสามารถควบคุมการเปิด-ปิดอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในบ้านได้ด้วยตัวเองผ่านโทรศัพท์มือถือจากระยะไกล มีระบบเปิด-ปิดไฟสอง



แสงสว่าง และสปริงเกอร์รดน้ำในสวนให้ทำงาน โดยอัตโนมัติตามเวลาที่ตั้งไว้ นอกจากนี้ การไม่เก็บทรัพย์สินมีค่าไว้ที่บ้านก็เป็นกฎเหล็กของคนเดินทางบ่อย คุณจึงควรมีสถานที่ปลอดภัยหรือเช่าตู้เซฟของธนาคารไว้เก็บของมีค่าและเอกสารสำคัญ

ลดภาระในการดูแลสวน ปัญหานี้จะหมดไปเช่นกันถ้าคุณอยู่คนเดียว แต่ถ้าอยู่บ้านเดี่ยวนอกจากจะทำได้ด้วยการติดตั้งอุปกรณ์รดน้ำต้นไม้อัตโนมัติตั้งข้างต้น หากเป็นไปได้ก็ควรเลือกจัดสวนที่เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์ของคนที่ไม่อยากมีภาระ โดยเลือกปลูกเฉพาะไม้ยืนต้นที่ปลูกลงดิน ไม่ต้องคอยดูแลรดน้ำทุกวัน หลีกเลี่ยงการปลูกไม้กระถางและการปูพื้นสนามด้วยหญ้าหรือพืชคลุมดินที่ต้องรดน้ำสม่ำเสมอ และต้องตัดแต่งดูแลบ่อยๆ พยายามเลือกต้นไม้ใหญ่ที่ดอก-ใบ-ผล ไม่ร่วงเลอะเทอะในสนาม และไม่เลือกต้นไม้ที่เติบโตแตกกิ่งก้านสาขาเร็วเกินไป ชนิดที่ว่า ทั้งบ้านไปเที่ยวไม่กี่วัน สวนก็รกจนดูเหมือนบ้านร้าง

ตัดภาระในการดูแลสัตว์เลี้ยง วิธีที่ง่ายที่สุดคือ ไม่เลี้ยงสัตว์อะไรเลย แต่ถ้ามีสัตว์เลี้ยง สิ่งที่ต้องทำคือการหาสถานรับดูแลที่ไว้ใจได้ในระหว่างที่คุณเดินทาง เช่น บริการโรงแรมสำหรับสัตว์เลี้ยง หรือฝากไว้กับญาติมิตรที่พร้อมช่วยเหลือ ดังนั้นสิ่งที่คุณต้องมีติดบ้านหากมีสัตว์เลี้ยงคือกรงหรือภาชนะที่ได้มาตรฐาน เพื่อใช้เคลื่อนย้ายสัตว์เลี้ยงในการนำขึ้นรถไปส่งตามสถานที่รับฝาก



เมื่อหมดห่วงเรื่องการจัดการกับภาระแล้ว ก็มาถึงเรื่องของความสะดวกสบาย ถ้าคุณเป็นคนเดินทางบ่อยมากๆ แน่หนอนว่าคุณน่าจะมีเครื่องบรรจจุลัมภาระ และข้าวของเครื่องใช้ที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางท่องเที่ยวมากกว่าคนทั่วไป ยิ่งถ้าคุณเป็นนักทำกิจกรรมต่างๆ เช่น นักกีฬา นักเดินป่า ในบ้านของคุณควรมีพื้นที่รองรับสำหรับการจัดเก็บวัสดุอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับไลฟ์สไตล์ของคุณอย่างเป็นระบบ โดยถือคติหยิบก็ง่าย หายก็รู้ ดูก็งามตา ซึ่งคุณสามารถนำเอาข้าวของเครื่องใช้ในการเล่นกีฬาหรือการเดินทางบางส่วน มาจัดวางให้เป็นระเบียบสวยงามเป็นเสมือนโชว์รูมย่อยๆ ในบ้านเลยก็ได้ ถึงเวลาต้องใช้งานก็หยิบฉวยได้สะดวก และเมื่อกลับ

จากการเดินทางมาแล้วก็จัดกลับเข้าที่ได้โดยเร็ว ไม่ทำให้บ้านรก

สำหรับนักท่องเที่ยว และนักเดินทางที่ชอบสะสมสิ่งของที่ระลึกจากสถานที่ต่างๆ ที่ได้ไปเยือนเพื่อบันทึกความทรงจำดีๆ รวมถึงชอบถ่ายภาพ การมีมุมพิเศษในบ้านสำหรับจัดวางสิ่งของที่ระลึกและภาพถ่ายจากการเดินทางของคุณ ด้วยการออกแบบพื้นที่เฉพาะเป็นสัดส่วนและวางโชว์อย่างเก๋ไก๋ แทนการวางข้าวของแบบสุมๆ แบบไม่ตั้งใจ จะทำให้บรรยากาศของบ้านดูมีเสน่ห์และเปี่ยมด้วยเรื่องราวจากการเดินทางอันแสนประทับใจของคุณ

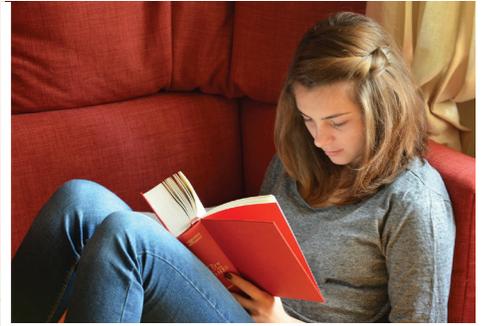
ด้วยรายละเอียดที่บอกเล่ามาทั้งหมดนี้ ก็คงจะช่วยให้คุณชอบเที่ยวพอมองภาพความเป็นจริงดีกว่า ควรจะจัดการเรื่องบ้านอย่างไรให้ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของคุณได้อย่างลงตัวที่สุด



การมีมุมพิเศษในบ้านสำหรับจัดวาง
สิ่งของที่ระลึกและภาพถ่ายจากการเดินทาง
ของคุณ ด้วยการออกแบบพื้นที่เฉพาะเป็นสัดส่วน
และวางโชว์อย่างเก๋ไก๋ แทนการวางข้าวของ
แบบสุมๆ แบบไม่ตั้งใจ จะทำให้บรรยากาศของบ้าน
ดูมีเสน่ห์และเปี่ยมด้วยเรื่องราวจากการเดินทาง
อันแสนประทับใจของคุณ



People who like to travel are often freedom-loving. Housing management for travelers must take into account reducing the burden of care when homeowners leave. The most important thing is safety. A traveler's home should have a strong security plan. If there is no one to take care of the garden, plant trees that do not require much maintenance. People who travel a lot should avoid having pets. Part of the house should be set aside for managing your travel equipment or favorite sports equipment, including a special area for display items with good memories from the journey.



Bedroom for Teenagers

ห้องนอนวัยรุ่น

เพราะความต้องการของชีวิตในแต่ละช่วงวัยนั้นแตกต่างกัน การเปลี่ยนแปลงในเรื่องที่อยู่อาศัยจึงต้องเปลี่ยนไปให้ถูกใจผู้อยู่ เมื่อก่อนที่เคยเป็นเด็กตัวเล็กๆ เติบโตขึ้นมาเป็นวัยรุ่น วิถีชีวิตของพวกเขาที่เคยดำเนินไปตามความคิดความเห็นหรือรสนิยมนพ่อแม่จะค่อยๆ ปรับเปลี่ยนมาสู่ความเป็นตัวของตัวเอง จนบางครั้งพ่อแม่ก็อาจจะแปลกใจในตัวตนใหม่ๆ ของลูก

โดยทั่วไปแล้ว เด็กในช่วงเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น จะติดเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ และต้องการความเป็นส่วนตัวมากกว่าตอนที่ยังเป็นเด็กเล็ก ช่วงอายุที่เรียกว่า ‘วัยรุ่น’ นั้นแบ่งออกได้เป็น วัยรุ่นตอนต้น (อายุ 10-13 ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 14-17 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 18-21 ปี) ซึ่งด้วยปัจจัยความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะฮอร์โมนเพศที่จะเริ่มแสดงออกตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นตอนต้น จะทำให้พฤติกรรมของวัยรุ่นเปลี่ยนไปตามเพศอย่างชัดเจนต่างจากตอนที่ลูกยังเป็นเด็ก ประกอบกับเริ่มมีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เด็กจะเกิดความกังวล ฮอร์โมนเพิ่มขึ้น ร่างกายสูงขึ้น อาจเกิดความไม่มั่นใจในรูปร่างที่ยังไม่สมส่วน เสี่ยงตก อาจรู้สึกไร้ค่าคุณตนเอง มีอารมณ์หงุดหงิดแปรปรวนได้ง่าย เวลาอยู่ในบ้านก็มักจะแยกตัวออกไปอยู่ตามลำพัง

เด็กบางคนที่ไม่เคยมีห้องส่วนตัวก็จะเริ่มต้องการมีพื้นที่เป็นของตัวเองเป็นสัดส่วน ส่วนพ่อแม่จึงต้องจัดเตรียมสถานที่ในบ้านให้เหมาะสม ซึ่งบางครั้งครอบครัวที่เด็ก ๆ มีห้องส่วนตัวอยู่แล้วก็จะจัดการได้ไม่ยาก แต่ถ้ายังไม่มียังไม่มีห้อง ก็อาจจะต้องคิดเรื่องการต่อเติม หรือหาวัสดุอุปกรณ์มากันแบ่งให้เรียบร้อย บางครอบครัวเคยจัดห้องให้ลูก ๆ หลายคนอยู่ร่วมกันตอนยังเล็ก พอลูกโตขึ้นก็ต้องคิดเรื่องการแยกห้อง ไม่ว่าจะต่างเพศกันหรือเพศเดียวกัน ก็จะต้องการพื้นที่เฉพาะของตัวเอง

สำหรับบ้านที่มีพื้นที่จำกัด การเตรียมห้องนอนให้ลูกวัยรุ่นไม่ได้จำเป็นต้องใช้พื้นที่มากมาย แต่หัวใจสำคัญที่สุดคือความเป็นส่วนตัว ในกรณีที่จำเป็นต้องอยู่ร่วมห้องเดียวกันกับพี่น้อง ก็ควรให้เขาได้แยกเตียง มีฉากหรือม่านกันแบ่ง

พื้นที่สำหรับแต่ละคนให้ชัดเจน ให้เขาได้มีชีวิตส่วนตัวอย่างที่พอใจในบ้าน ได้มีโอกาสอยู่กับตัวเองได้พักผ่อน หรือทำงานอดิเรกที่ชอบในพื้นที่ของตัวเอง ได้แสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเองตามสมควร โดยไม่มีใครมารบกวน เพราะหากปราศจากความเป็นส่วนตัวหรือขาดอิสรภาพ เด็กวัยรุ่นจะรู้สึกว่ามีบ้านไม่ใช่พื้นที่สำหรับเขา และจะไม่อยากอยู่บ้าน เริ่มออกไปข้างนอกมากขึ้น

เมื่อมีการแบ่งพื้นที่ให้ลูกวัยรุ่นเป็นกิจจะลักษณะแล้ว สิ่งที่คุณแม่ควรใส่ใจให้ความสำคัญเป็นลำดับถัดมา ไม่ใช่เรื่องของสไตล์การตกแต่ง แต่เป็นเรื่องของกฎกติกาการอยู่ร่วมกันและเรื่องสุขอนามัย พ่อแม่ต้องเรียนรู้ที่จะปฏิบัติกับลูกวัยรุ่นเหมือนผู้ใหญ่คนหนึ่งที่จะต้องรักษามารยาทในการอยู่ร่วมกัน โดยฝึกให้ลูกเข้าใจถึงสิทธิและหน้าที่ในครอบครัว ว่าลูกมีสิทธิ์ในเรื่องใดบ้าง

และมีหน้าที่ใดต้องรับผิดชอบบ้าง ในส่วนของพ่อแม่ก็ต้องเรียนรู้ว่าลูกกำลังเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่ควรมองข้าม เช่น การเคาะประตูก่อนเข้าห้องลูก หรือการเข้าไปรบกวนกับพื้นที่หรือห้องส่วนตัวของลูกโดยไม่ได้รับอนุญาต

ในขณะที่เดียวกัน ลูกวัยรุ่นก็ต้องฝึกความรับผิดชอบตัวเองให้มากขึ้น โดยเริ่มจากการรับผิดชอบดูแลพื้นที่ส่วนตัวของเขา ไม่ว่าจะเป็นการจัดตกแต่งในรูปแบบที่ชอบ การดูแลรักษาความสะอาด การไม่ทำให้เกิดสิ่งรบกวนต่อสมาชิกคนอื่นในครอบครัว เช่น ไม่เปิดเพลงเสียงดัง ไม่ชวนเพื่อนฝูงมามั่วสุมหรือสร้างความเดือดร้อนรำคาญ เป็นต้น

ในเรื่องของสุขอนามัย ห้องนอนของวัยรุ่นก็ไม่แตกต่างจากห้องนอนของคนอื่นๆ แม้เด็กวัยรุ่นบางคนจะมีพฤติกรรมชอบอยู่แบบมิดชิดปิดทึบ บางคนชอบอยู่มีดๆ แต่พ่อแม่ก็ควรดูแลห้องของลูกให้มีการระบายอากาศที่ดี มีช่องเปิดให้แสงสว่างที่เพียงพอ และมีแสงธรรมชาติเข้าถึงบ้างตามสมควร ไม่ปล่อยให้มิดชิดเกินไป ถ้าเป็นห้องที่มีห้องน้ำในตัวก็ต้องตรวจตราให้สะอาดเรียบร้อยอยู่เสมอ มีพื้นที่และเฟอร์นิเจอร์ที่จำเป็นสำหรับกิจกรรมการเรียนหรือการทำงาน รวมถึงงานอดิเรก มีปลั๊กไฟสำหรับเสียบอุปกรณ์ต่างๆ และสัญญาณอินเทอร์เน็ตในการติดต่อสื่อสารอย่างสะดวกสบาย มีตู้เสื้อผ้าและพื้นที่เก็บของใช้อย่างเพียงพอ เด็กบางคนชอบเอาอาหารมากินในห้องนอน เล่นเกมออนไลน์ข้ามวันข้ามคืนไม่ยอมออกมาจากห้อง บ้างก็แอบแชตคุยกับคนแปลกหน้า พ่อแม่ก็ต้องวางกฎให้รัดกุมป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

ในส่วนของการตกแต่งห้องวัยรุ่น ถ้าลูกมีไอเดียในการจัดแต่งพื้นที่เอง โดยรูปแบบที่ลูก

“
แม่ห้องนอนหรือพื้นที่ส่วนตัวของลูกวัยรุ่นในบ้านคุณจะไม่ได้อะไรใหญ่โต แต่สำหรับลูกๆ แล้วพื้นที่แห่งนั้นคืออาณาจักรส่วนตัวน้อยๆ ของเขาเลยก็ได้อ”

อยากทำอะไรได้สร้างปัญหาให้กับคนอื่นๆ ในบ้าน หรือมีผลเสียต่อโครงสร้างบ้าน ก็ควรปล่อยให้ลูกทำไปตามชอบใจ แต่ถ้าลูกขอความเห็นหรือขอความช่วยเหลือ พ่อแม่ก็สามารถเข้าไปจัดการช่วยตกแต่งได้ โดยคำนึงถึงรสนิยมความชอบ และพฤติกรรมการใช้ชีวิตของลูกเป็นสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการเลือกสีผนังซึ่งไม่ได้มีข้อบังคับใดๆ นอกจากความพอใจ ตอนเล็กๆ พ่อแม่อาจจะทาสีห้องลูกสาวเป็นสีชมพูและห้องลูกชายเป็นสีฟ้า เมื่อลูกเป็นวัยรุ่นเขาอาจจะอยากเปลี่ยนทั้งห้องเป็นสีด้าก็ไม่ต้องตกใจ แต่ให้คำแนะนำที่เป็นเหตุเป็นผล เช่น ควรจัดให้มีแสงสว่างที่พอเหมาะเพื่อรักษาสุขภาพสายตา ควรเลี่ยงการจัดห้องไม่ให้มีของมอมเก็บฝุ่นหรือเสี่ยงการใช้วัสดุที่สะสมฝุ่น ความชื้น เชื้อโรค เพราะอาจก่อให้เกิดภูมิแพ้



คำว่าคับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ยาก นั้นเป็นเรื่องจริง แม่ห้องนอนหรือพื้นที่ส่วนตัวของลูกวัยรุ่นในบ้านคุณจะไม่ได้อะไรใหญ่โต แต่สำหรับลูกๆ แล้ว พื้นที่แห่งนั้นคืออาณาจักรส่วนตัวน้อยๆ ของเขาเลยก็ได้อ สิ่งสำคัญในการเตรียมห้องให้ลูกวัยรุ่นจึงไม่ใช่เรื่องของความหรูหราอลังการหรือการตกแต่งที่พิสดาร แต่เป็นความรักความเข้าใจที่พ่อแม่และสมาชิกคนอื่นๆ มอบให้กับเขา เคารพในตัวตน ความเป็นตัวเองของลูก ตระหนักถึงความเป็นจริงที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัยของชีวิต ด้วยการยอมรับ และรักเขาอย่างที่เขาเป็น บ้านก็จะเป็นศูนย์รวมความสุขให้กับลูกเสมอ

The needs of life at different ages are different. Changes in housing must be changed to satisfy the residents. As little children grow up to be teenagers, their lifestyles that used to be based on ideas, opinions, or tastes of parents change into their own individuality. Sometimes parents may be surprised at the new identity of their children. Making a room for your teenage child is essential because teenagers want more privacy and more freedom in life than when they were young. If parents understand the behavior of teenagers and provide a space for them to express themselves, the teenagers will be happy at home.





Reverse Mortgage

การบวสินเชื่อแบบย้อนกลับ

ความจริงที่ว่า การวางแผนการเงินหลังเกษียณเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องทำให้เรียบร้อยก่อนเกษียณ เป็นสิ่งที่ทุกคนรู้ดี แต่อาจไม่ใช่ทุกคนที่ทำได้ เพราะความไม่แน่นอนของเศรษฐกิจ และความไม่แน่นอนของชีวิต อย่างไรก็ตาม สำหรับคนวัยเกษียณที่มีบ้านเป็นกรรมสิทธิ์ของตัวเองและปลอดจากหนี้สิน ก็ยังนับว่าอยู่ในสถานะที่ปลอดภัย เพราะประโยชน์ของการมีบ้านนั้นไม่ใช่แค่เป็นที่อยู่อาศัยให้เราได้รับความสุขและภาคภูมิใจ แต่ยังเป็นสินทรัพย์ชั้นดีที่สามารถเปลี่ยนเป็นเงินทุนให้เราสามารถใช้จ่ายไปได้อย่างสะดวกสบายตลอดชีวิต เนื่องจากรัฐบาลได้ออกมาตรการสินเชื่อเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุประเภทหนึ่งขึ้นเพื่อเอื้อประโยชน์ให้แก่ผู้สูงอายุโดยเฉพาะ สำหรับผู้สูงอายุที่มีบ้านเป็นของตนเองแต่ไม่ต้องการขายบ้านทันที เพราะยังต้องใช้อยู่อาศัยและต้องการมีรายได้รายเดือนเพื่อนำไปใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน เรียกว่า Reverse Mortgage หรือ การขอสินเชื่อแบบย้อนกลับ



Reverse Mortgage คือสินเชื่อที่ให้คนอายุระหว่าง 60-80 ปี สามารถนำบ้านที่ตัวเองถือกรรมสิทธิ์และปลอดภาระหนี้สินแล้ว มาใช้เป็นหลักทรัพย์ในการกู้ เพื่อรับเงินใช้ยามเกษียณ ซึ่งผู้ขอสินเชื่อสามารถเลือกรับเป็นเงินก้อน หรือเงินรายเดือนก็ได้โดยกรรมสิทธิ์ในบ้านยังคงเป็นของเรา และอยู่อาศัยในบ้านหลังเดิมได้จนกระทั่ง

วันสุดท้ายของชีวิต อธิบายให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือผู้สูงอายุเอาบ้านมาขายให้กับธนาคาร และธนาคารจะตีมูลค่าบ้านพร้อมกับประเมินอายุเฉลี่ยของผู้กู้แล้วจะทยอยจ่ายเงินค่าบ้านให้เป็นรายเดือน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีรายได้ไว้ใช้จ่ายเหมือนบ้านญาติ โดยเจ้าของบ้านหรือผู้กู้ยังสามารถอาศัยอยู่ในบ้านได้จนกระทั่งผู้กู้นั้นสิ้นอายุขัยหรือตัดสินใจ



ขายบ้านไปก่อน ซึ่งหลังครบกำหนดตามสัญญาบ้านก็จะตกเป็นกรรมสิทธิ์ของธนาคาร โดยธนาคารสามารถนำบ้านไปขายทอดตลาด เพื่อนำเงินกลับมาปิดยอดหนี้ในส่วนที่จ่ายเงินก้อน หรือเงินบำนาญรายเดือนให้กับเราก่อนหน้านี้ และหากบ้านที่ขายได้ในขณะนั้นมูลค่ามากกว่ายอดหนี้ของผู้ขอสินเชื่อเดิม ธนาคารก็จะทำการแบ่งเงินให้กลับไปทำยาทาของผู้ขอสินเชื่อ แต่ในกรณีที่เมื่อผู้ขอสินเชื่อเสียชีวิตลงโดยที่ธนาคารยังจ่ายเงินให้ไม่ถึงเกณฑ์ราคาบ้าน และทายาทต้องการนำบ้านคืน ก็สามารถนำเงินมาไถ่ถอนบ้านคืนได้

สินเชื่อที่ชื่อว่า Reverse Mortgage นี้จัดเป็นสวัสดิการส่วนหนึ่งของภาครัฐเพื่อรองรับ

สังคมสูงวัย ในปัจจุบันผู้สูงอายุที่สนใจสามารถไปติดต่อได้ที่ธนาคารออมสิน และธนาคารอาคารสงเคราะห์ ซึ่งมีเงื่อนไขเบื้องต้นคือ

1. ผู้ขอสินเชื่อมีอายุระหว่าง 60-80 ปี มีบ้านเป็นกรรมสิทธิ์ของตัวเอง ทายาทรับรู้และยินยอมให้เข้าร่วมโครงการ
2. นำบ้านมาขอสินเชื่อ Reverse Mortgage โดยกำหนดวงเงินสินเชื่อสูงสุด 70% ของราคาประเมินบ้าน
3. ผู้ขอสินเชื่อเลือกรับเลือกรับเงินก้อนหรือเงินบำนาญรายเดือน โดยมีระยะเวลาชำระเงินสูงสุดนาน 25 ปี

4. ผู้ขอสินเชื่ออยู่บ้านหลังเดิมจนเสียชีวิต หลังจากนั้นหากทายาทต้องการบ้านเก็บไว้ก็สามารถนำเงินมาไถ่ถอนบ้านกลับคืนได้ แต่ถ้าหากไม่ต้องการธนาคารก็จะนำบ้านไปขายทอดตลาดเพื่อชำระหนี้คืน

ผู้สูงวัยที่มีบ้านเป็นของตัวเอง ไม่มีลูกหลาน และต้องการมีรายได้ไว้ใช้จ่ายหลังเกษียณ หากสนใจที่จะเข้าร่วมโครงการสินเชื่อ Reverse Mortgage ก็สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลได้ที่ธนาคารของรัฐทั้ง 2 แห่งที่แนะนำมาข้างต้น หากเข้าข่ายได้รับสิทธิ์ก็จะช่วยให้หมดกังวลกับภาระค่าครองชีพในช่วงบั้นปลายได้



Reverse Mortgage คือสินเชื่อที่ให้
คนอายุระหว่าง 60-80 ปี สามารถนำบ้าน
ที่ตัวเองถือกรรมสิทธิ์และปลอดภาระหนี้สินแล้ว
มาใช้เป็นหลักประกันในการกู้ เพื่อรับเงินใช้จ่ายยามเกษียณ
ซึ่งผู้ขอสินเชื่อสามารถเลือกรับเป็นเงินก้อน
หรือเงินรายเดือนก็ได้โดยกรรมสิทธิ์ในบ้านยังคง
เป็นของเรา และอยู่อาศัยในบ้านหลังเดิมได้จนกระทั่ง
วันสุดท้ายของชีวิต



A reverse mortgage is a loan that a homeowner who is 60-80 years old and has considerable home equity can borrow against the value of their home and receive funds as a lump sum, fixed monthly payment or line of credit. Unlike a forward mortgage, the type used to buy a home, a reverse mortgage doesn't require the homeowner to make any loan payments.

อ้างอิง :
<https://finstreet.co/reverse-mortgage/>
<https://www.bangkokbiznews.com/business/932403>
<https://www.consumerfinance.gov>

Supalai Palm Springs Theparak

ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ เทพารักษ์

โครงการบ้านเดี่ยวสุดชวต บนทำเลศักยภาพ บางนา-เทพารักษ์

เชื่อมต่อหลายเส้นทางสู่แหล่งธุรกิจใจกลางเมืองได้อย่างรวดเร็ว



ความสุขของการพักผ่อนและการใช้ชีวิตอย่างมีระดับในบ้านที่ดีและสังคมคุณภาพ คือของขวัญชิ้นสำคัญที่ทุกคนปรารถนาเพื่อครอบครัวที่รักและตัวเราเอง สำหรับผู้ที่มองหาบ้านคุณภาพในโซนบางนา-เทพารักษ์ คำตอบที่ดีที่สุดของคุณคือ “ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ เทพารักษ์” โครงการบ้านเดี่ยวที่ได้รับการตอบรับอย่างดีเยี่ยม บนที่ดินกว่า 99 ไร่ จำนวน 453 แปลง ซึ่งสร้างสรรค์ขึ้นด้วยแนวคิด “Today is present, Make your present today.” เพราะปัจจุบันคือของขวัญทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

ข้อได้เปรียบที่เหนือใครของโครงการคุณภาพแห่งนี้ คือความโดดเด่นของทำเลศักยภาพโซนบางนา-เทพารักษ์ ที่สามารถเชื่อมต่อหลายเส้นทางสู่แหล่งธุรกิจใจกลางเมืองได้อย่างรวดเร็ว ได้แก่ ถ. เทพารักษ์ ถ. บางนา-ตราด ถ. สุขุมวิท และ ถ. ตำหรุบางพลี ใกล้ทางด่วนบูรพาวิถี ถ. วงแหวนกาญจนาฯ รถไฟฟ้าสายสีเขียว สถานีบางปู และรถไฟฟ้า LRT บางนา-สุวรรณภูมิ (ในอนาคต) อีกทั้งยังอยู่ในศูนย์กลางแหล่งไลฟ์สไตล์ แหล่งช้อปปิ้งชั้นนำและสถานที่ท่องเที่ยวสุดชิลล์ ได้แก่ Market Village, Mega & IKEA บางนา, Central Village สุวรรณภูมิ, Big C บางพลี, Lotus’s บางพลี, นิคมอุตสาหกรรมบางปู, โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) สมุทรปราการ, โรงเรียนนานาชาติไทย-สิงคโปร์, มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, โรงพยาบาลรามธิบดี-จักรีนฤเบดินทร์, โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 3 อินเตอร์, สถานตากอากาศบางปู และสนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิ

ตอบโจทย์ทุกความต้องการด้วยแบบบ้านให้เลือกกว่า 6 แบบ กับขนาดพื้นที่ใช้สอยเริ่มต้น 150-233 ตร.ม. เพื่อการใช้งานที่สมบูรณ์แบบ ทั้งแบบ 3-4 ห้องนอน 3-5 ห้องน้ำ 2 ส่วนพักผ่อน 1 ห้องอเนกประสงค์ (เฉพาะแบบบ้าน) ที่จอดรถ 2 คัน ด้วยดีไซน์โมเดิร์นที่ลงตัวกับการใช้ชีวิตของคนรุ่นใหม่ และยังมีมั่นใจได้ในมาตรฐานคุณภาพการก่อสร้างอันทันสมัย ใช้วัสดุคุณภาพ ช่วยประหยัดพลังงาน ที่ผ่านการรับรองมาตรฐานสากล ISO 9001:2015 การันตีความคุ้มค่า ค้ำประกันราคา สำหรับคนฉลาดเลือก

สัมผัสความสุขอย่างมีระดับด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันในโครงการที่เพียบพร้อม อาทิ สระว่ายน้ำ Fitness สวนสาธารณะส่วนกลาง พร้อม Play Zone และ Dog Park ที่มาคู่กับความอุ่นใจในการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ ด้วย CCTV ภายในโครงการ ระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง ระบบ Easy Pass เฉพาะลูกบ้านและทางเข้า-ออก

ผู้ที่สนใจร่วมสัมผัสประสบการณ์สุดพิเศษกับโครงการ “ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ เทพารักษ์” บนทำเลศักยภาพโซนบางนา-เทพารักษ์ สามารถจับจองเป็นเจ้าของได้แล้ววันนี้ โดยโครงการเปิดให้จองเฟสใหม่ ด้วยราคาเริ่มต้นเพียง 4 ล้านบาท

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร.1720 หรือ www.supalai.com หรือสามารถดาวน์โหลด Application Supalai Sabai



Supalai Palm Springs Theparak is a premium quality housing project under the concept of “Today is present, Make your present today.”, on more-than-99-rai land and 453 plots, in the prime location of Bangna-Theparak zone. This project offers an excellent quality of life with 6 modern home designs with the area size 150-233 Sq.m., together with the state-of-the-art construction quality standards, quality materials and energy saving that is Certified by international standard ISO 9001:2015. Its prime location offers easy connection to major transportation routes, modern rapid transit systems and lifestyle conveniences such as shopping centers, community malls, schools, hospitals, recreation center and the airport.

Enjoy the perfect living with complete facility such as swimming pool, fitness, communal park with Play Zone and Dog Park that comes with the best safety from 24-hour security system, Easy Pass system for residents and entrance-exit. The price starts from 4++ million baht.

For more information please contact 1720, visit www.supalai.com, or download Supalai Sabai Application.



Supalai River Ville Surat Thani

ศุภาลัย ริเวอร์ วิลล์ สุราษฎร์ธานี
บ้านเดี่ยวสไตล์โมเดิร์น บรรยากาศธรรมชาติ
ริมน้ำ ใจกลางเมือง



หากไลฟ์สไตล์สุดหรู ฃ บ้านหลังงามริมน้ำ
ตาปีคือสิ่งที่คุณใฝ่ฝัน คำตอบเพียงหนึ่งเดียว
ของคุณคือ ศุภาลัย ริเวอร์ วิลล์ สุราษฎร์ธานี
โครงการพักอาศัยที่ดีที่สุด บนทำเลทองกว่า 19 ไร่
ซึ่งถูกสร้างสรรค์ขึ้นด้วยแนวคิด “Embrace Your
Desire for High Quality Living” ที่มอบความสุข
เหนือระดับของการอยู่อาศัย ด้วยที่สุดของ
สุนทรียภาพแห่งการพักผ่อนท่ามกลางบรรยากาศ
ธรรมชาติริมแม่น้ำตาปี ในรูปแบบของบ้านเดี่ยว
สไตล์โมเดิร์นสุดหรู จำนวน 5 แบบ ขนาดพื้นที่
ใช้สอยเริ่มต้น 197-318 ตร.ม. สะดวกสบาย
ด้วยฟังก์ชันบ้าน 4 ห้องนอน 3-5 ห้องน้ำ 2 ส่วน
พักผ่อน 1 ห้องแม่บ้าน (เฉพาะบางแบบบ้าน)
และที่จอดรถ 2 คัน ให้คุณได้เต็มอ้อมกับคุณภาพ
ชีวิตระดับพรีเมียม พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวก
ภายในโครงการครบครัน ได้แก่ สวนส่วนกลางริมน้ำ
ฟิตเนส สระว่ายน้ำระบบเกลือ และระบบรักษา
ความปลอดภัยที่ดูแลคุณและครอบครัวตลอด 24
ชั่วโมง ซึ่งมาพร้อมระบบ Home Automation
ประตูระบบ Bluetooth และกล้อง CCTV
ทั้งโครงการ ในราคาเริ่มต้น 6 ล้านบาท

เพลิดเพลินกับความสะอาดสบายในทำเล
ศักยภาพที่แวดล้อมด้วยแหล่งอำนวยความสะดวก
ครบครัน และใกล้กับสถานที่สำคัญ ได้แก่
ห้างสรรพสินค้า โรงเรียน โรงพยาบาล
สวนสาธารณะเกาะลำพูน ศาลหลักเมืองสุราษฎร์ธานี
ตลาดสดเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี เซ็นทรัลพลาซา
สุราษฎร์ธานี โฮมโปร รพ. สุราษฎร์ธานี รพ. ศรีวิชัย
รพ. สุราษฎร์พิทยา และ รร. เทพมิตรศึกษา

ผู้ที่สนใจจับจองเป็นเจ้าของบ้านหรูใน
โครงการ ศุภาลัย ริเวอร์ วิลล์ สุราษฎร์ธานี
ทุกท่านสามารถเข้าเยี่ยมชมได้อย่างมั่นใจใน
ความปลอดภัยด้านสุขภาพ เพราะบริษัทฯ มี
มาตรการป้องกันไวรัสโควิด-19 เพื่อความ
อุ่นใจ ห่างไกลเชื้อโรค เสริมความมั่นใจใน
ทุกโครงการด้วยระบบการตรวจคัดกรอง โดย
วัดอุณหภูมิลูกค้า รวมถึงพนักงานทุกคนก่อน
เข้าพื้นที่ ติดตั้งเจลแอลกอฮอล์ พ่นยาฆ่าเชื้อ
ในพื้นที่โครงการและสำนักงานขาย และทาง
บริษัทฯ มีการให้ความรู้แก่พนักงานทุกคนเพื่อ
รับทราบถึงแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อยกระดับ
มาตรการป้องกันโรคอย่างเคร่งครัด

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร.1720 หรือ
ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.supalai.com



Supalai River Ville Surat Thani is the
best quality housing project by Tapi river,
under the concept of “Embrace Your
Desire for High Quality Living” on more-
than-19-rai land, in the prime location of
Surat Thani province. This project offers
a top quality of life with 5 modern home
designs with the area size 197-318 Sq.m.
Enjoy the perfect living with complete facility
such as waterfront communal garden,
fitness center, salt-water swimming pool
and the best safety from 24-hour security
system. Its prime location offers easy
connection to lifestyle conveniences such
as shopping centers, community malls,
schools, hospitals, park, city landmark and
fresh market. The price starts from 6 million
baht.

Customers who are interested in
visiting the project can be fully assured
of safety with company’s measures to
prevent the spread of COVID-19 that takes
into account for the health and safety of
customers at the highest level.

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



Poodle

พูเดิล

เมื่อเอ่ยถึงสุนัขพันธุ์พูเดิล (ซึ่งคนนิยมออกเสียงเรียกว่า พุดเกิ้ล กับคนติดปากทั่วบ้านทั่วเมือง) เชื่อว่าคนส่วนมากน่าจะรู้จักกันดี เพราะเป็นหนึ่งในสุนัขเลี้ยงที่มีความนิยมเป็นอันดับหนึ่งของโลก ด้วยลักษณะนิสัยฉลาด ว่านอนสอนง่าย ขี้ฉ้อ และประจบเก่ง ดูเหมือนตุ๊กตาตัวน้อยๆ น่ารัก จึงไม่แปลกที่น้องจะกลายเป็นสัตว์เลี้ยงประจำบ้านของใครหลายคน

พูเดิล มีถิ่นกำเนิดในประเทศฝรั่งเศส และเยอรมนีตั้งแต่สมัยคริสต์ศตวรรษที่ 14 แต่ไม่สามารถสรุปแน่ชัดว่าต้นกำเนิดจริง ๆ เป็นประเทศใด อย่างไรก็ดี ทั้ง 2 ประเทศต่างนิยมเลี้ยงพูเดิลเพื่อการล่านกเป็ดน้ำ พุดไปแล้วจะตกใจว่าเจ้าสุนัขน้ำเอ็นดูนี้หรือคือนักล่าตัวฉกาจใช่แล้ว...พวกมันเป็นสุนัขล่าสัตว์ที่ยอดเยี่ยมเนื่องจากมีความฉลาดและมีความแข็งแรง ด้วยความฉลาดนี้ จึงทำให้พวกมันแตกต่างจากสายพันธุ์อื่นๆ ก่อนถูกคณะละครสัตว์เริ่มฝึกพูเดิลให้แสดงโชว์ ต่อมาชนชั้นสูงของฝรั่งเศสเริ่มนำพูเดิลมาอยู่ในชีวิตประจำวันมากขึ้น จนในที่สุดพวกมันก็ได้รับการพัฒนามีชื่อเสียง

ลักษณะทางกายภาพของพูเดิล เป็นสุนัขที่มีขน 2 ชั้น ขนของมันดูฟูๆ หยิกๆ คล้ายกับขนแกะ ซึ่งต้องมีการผลิตขนเหมือนกับสุนัขพันธุ์อื่นๆ ดังนั้น ควรทำการตกแต่งขนอย่างเป็นประจำ โดยในกลุ่มสายพันธุ์พูเดิลนี้ยังแบ่งย่อย



ออกได้เป็น 5 ประเภทย่อย คือ สแตนดาร์ดพูเดิล มิเนียเจอร์พูเดิล ทอยพูเดิล โคลน์พูเดิล และทิกซ์พูเดิล สายพันธุ์พูเดิลที่ขนาดโตที่สุดก็คือ สแตนดาร์ด (ซึ่งใช้เป็นสุนัขล่าสัตว์) ส่วนสายพันธุ์ที่เล็กจิ๋วที่สุดก็คือ ทิกซ์ แต่ถึงจะมีขนาดต่างกันมาก นิสัยโดยรวมของสุนัขพันธุ์นี้ก็คล้ายกัน คือจะมีนิสัยเหมือนเด็กไปตั้งแต่เล็กจนโต

และเมื่อพูดถึงนิสัยของพูเดิล ใครได้พบเห็นก็ต้องหลงรัก เพราะมันขึ้นชื่อในเรื่องของความฉลาด แสนรู้ สนุกสนาน ขี้เล่น และยังเป็นสุนัขที่ซื่อสัตย์ ชอบให้เจ้าของมีกิจกรรมเล่นด้วยอยู่ตลอด ใครที่กำลังเหงาๆ อยากมีเพื่อน น้องพูเดิลนี่แหละเหมาะที่จะเป็นเพื่อนรู้ใจคนซี้เหงาที่สุด อาหารการกินของพูเดิล ควรให้เป็นอาหารสำเร็จรูป ให้ตรงตามอายุและสูตร เนื่องจากสุนัขในแต่ละวัยมีความต้องการอาหารที่แตกต่างกัน อย่างเช่น ลูกสุนัขจำเป็นต้องได้รับสารอาหารจำพวกโปรตีนสูงกว่าสุนัขโต ในขณะที่ร่างกายของสุนัขโตจะต้องการอาหารประเภทพลังงานมากกว่าโปรตีน

นอกจากเรื่องของโภชนาการแล้ว ยังควรคำนึงถึงความสะอาดเป็นสำคัญ เจ้าของต้องคอยหมั่นดูแลขนนะใส่อาหารและสถานที่กินให้สะอาดเรียบร้อยอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้มันเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคต่างๆ ในส่วนร่างกายของพูเดิลก็ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ โดยเฉพาะเรื่องหู เพราะพูเดิลมีหูที่ใหญ่ หนา ห้อยปรกลงมา จึงต้องหมั่นสำรวจดูใบหูบ่อยๆ โดยใช้สำลีเช็ดทำความสะอาดให้หมดจด ซึ่งจะดีมากหากหยอดน้ำยาเช็ดหูเข้าไปก่อนประมาณ 5 นาที เพื่อให้ทำ

สิ่งสกปรกอ่อนตัว และง่ายในการเช็ดออก แต่ระวังอย่าแหย่สำลีลึกจนเกินไป เพราะอาจเป็นอันตรายต่อหูชั้นในได้ ส่วนขนก็ต้องดูแลให้สะอาด ต้องตัดแต่งอยู่เรื่อยๆ

นอกจากนี้ ตายังเป็นอวัยวะสำคัญที่พบปัญหาได้บ่อย เพราะพูเดิลจะมีร่องน้ำตาที่เห็นได้ค่อนข้างชัด ซึ่งเป็นจุดที่ทำให้คราบน้ำตาลหรือสิ่งสกปรกไปหมักหมม จึงควรเช็ดทำความสะอาดทุกวัน หากปล่อยทิ้งไว้ คราบจะฝังแน่น เช็ดไม่ออก

คนที่เลี้ยงพูเดิลเหมาะจะเป็นพวกรักสวยรักงาม เพราะพูเดิลจะน่ารักได้เต็มที่ด้วยการดูแลรูปลักษณ์ของมันให้สวยสะอาดตลอดเวลา ซึ่งต้องใช้ทั้งเวลาและค่าใช้จ่ายในการดูแลระดับหนึ่ง ถ้าจะเลือกพูเดิลมาเป็นสัตว์เลี้ยงก็ต้องเข้าใจภาระในส่วนนี้ด้วย ไมเช่นนั้น นอกจากเจ้าพูเดิลของคุณจะดูโทรมไม่น่ารักน่ากอดแล้ว ยังอาจเจ็บป่วยได้ง่าย

The Poodle's breed is divided into 5 varieties based on size, the Standard Poodle, Medium Poodle, Miniature Poodle, Toy Poodle and Teacup Poodle, although the Medium Poodle variety is not universally recognized. The Standard Poodle was originally used by wildfowl hunters to retrieve game from water. The smaller varieties of the breed were bred from the original in France where they were once commonly used as circus performers, but have become popular companion dogs.

พี่ปลาทุเออรู้มว่า นังๆ หลยคนได้ไปเที่ยวเล่นน้ำทะเลในช่วงวันหยุดยาวปีใหม่ที่ผ่านไปมา วันนีพี่ปลาทุเออมี เกมคำศัพท์ง่ายๆ ที่เกี่ยวกับทะเล ชยหาด มาให้เล่นกัน โหนลงเติมคำศัพท์ในช่องว่างให้พี่ปลาทุเออหน่อยจ้ะ

BEACH CROSSWORD

Answer Key
 Down: 2 Umbrella, 3 Shell, 4 Sunglasses, 5 Shovel
 Across: 1 Surfboard, 4 Sunscreen, 6 Crab, 7 Towel, 8 Sand Castle, 9 Bucket

ที่มา: Freepik.com



Ghostbusters: Afterlife

เรื่องราวของแม่เลี้ยงเดี่ยว คัลลีย์ ที่ต้องเลี้ยงดูลูกสาวผู้หมกมุ่นกับวิทยาศาสตร์ และลูกชาย ผู้ชื่นชอบอุปกรณ์เทคโนโลยีเครื่องจักรกล นอกจากนี้ หนึ่งยังได้ พอล รัตต์ มาร่วมรับบทเป็นอาจารย์โรงเรียนผู้รอบรู้อย่างมีสเตอร์กูเบอร์สัน โดยครอบครัวสามแม่ลูกได้ย้ายมาอยู่ในเมืองเล็กๆ ณ โอคลาโฮมา หลังจากที่ผู้เป็นแม่ได้รับมรดกตกทอดมาจากพ่อของเธอ เมื่อพวกเขามาถึง ก็เริ่มค้นพบความเกี่ยวข้องกับเหล่าโกสต์บัสเตอร์รุ่นดั้งเดิม โดยลูกทั้ง 2 ของคัลลีย์เริ่มรู้ว่าคุณตาของพวกเขาเคยเป็นใคร และพวกเขา ก็พร้อมที่จะสานต่องานของคุณตาให้สำเร็จ เมื่อเหล่าผีได้เมืองกำลังจะตื่นขึ้นมาอะลเวดอีกครั้ง!



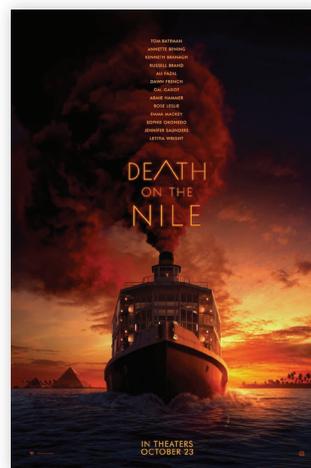
House of Gucci

ภาพยนตร์ที่ได้รับแรงบันดาลใจจากเรื่องจริงสุดช็อกของครอบครัวผู้อยู่เบื้องหลังอาณาจักรแบรนด์แฟชั่นชื่อดัง 'กุชชี' โดยนำเสนอเรื่องราวในช่วง 3 ทศวรรษ ที่มีทั้งเรื่องความรัก การทรยศ ความเสื่อมโทรม การแก้แค้น และฆาตกรรม มาดูกันว่าชื่อนี้มีความหมายอย่างไร ทรงคุณค่าแค่ไหน และครอบครัวจะดูแลจัดการอย่างไร



Resident Evil: Welcome to Raccoon City

ครั้งหนึ่งที่เคยเป็นบ้านที่แสนเฟื่องฟูของ Umbrella Corporation บริษัทเวชภัณฑ์ยักษ์ใหญ่ แต่ตอนนี้ 'Raccoon City' กลายเป็นเมืองแถบมิสซิสซิปปีที่กำลังจะตาย การอพยพของบริษัทนี้ทำให้เมืองกลายเป็นเมืองร้าง พร้อมด้วยปีศาจที่โผล่พ้นขึ้นมาสู่ผิวโลก เมื่อปีศาจถูกปลดปล่อย เหล่าชาวเมืองก็ได้ 'เปลี่ยนแปลง' ไปตลอดกาล โดยมีคนกลุ่มหนึ่งที่รอดชีวิต พวกเขาต้องหันมาร่วมมือกันเพื่อเปิดโปงความจริงเบื้องหลัง Umbrella และเอาตัวรอดให้ผ่านพ้นค่ำคืนนี้ไปได้



Death on the Nile

หนังสือที่ถูกตีพิมพ์เมื่อปี 1937 อีกหนึ่งเรื่องราวอันเป็นเอกลักษณ์ของอากาธา คริสตี ในคราวที่นักสืบเออร์กูล บัวโรต์ ได้ลงเรือสำราญไปบนแม่น้ำไนล์ เขาได้พบเจอกับคดีฆาตกรรมลินเนตต์ ลิตเวย์ หญิงสาวผู้สวยสดและมีพร้อม การล่องเรืออันแสนสงบสุขจึงกลายเป็นความโกลาหล บัวโรต์ต้องปะติดปะต่อเรื่องราวเพื่อไขปริศนาท่ามกลางทิวทัศน์และวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของอียิปต์ ความพิเศษของหนังสือเล่มนี้คือ มันถูกวางไว้ให้เป็นภาคต่อของ Murder on the Orient Express ในฉบับภาพยนตร์

Music



Sam Fischer – Hopeless Romantic

เพลงที่มีความเป็น Sam Fischer ค่อนข้างสูง โดยพูดถึงเรื่องราวที่เขาพบเจอในมุมมองของศิลปินและพยายามวาดภาพความโรแมนติกที่ควรพบเจอในทุกๆ วัน ในขณะที่เนื้อเพลงนั้นอัดแน่นไปด้วยอารมณ์และมีความหมายลึกซึ้งในส่วนของท่านองกลับมีเมโลดี้ที่สดใส เป็นเพลงป๊อปที่ติดหูและมีท่อนคอรัสที่จำง่าย



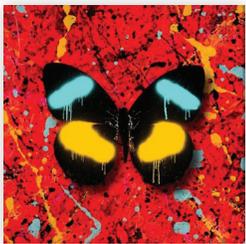
DJ Snake – SG

สะท้อนวงการเพลงป๊อป คัลเจอร์ หลังการรวมตัวกันของ 4 ซูเปอร์สตาร์ระดับโลก นำทีมโดย DJ Snake โปรดิวเซอร์เพลงแดนซ์ตัวท็อปแห่งวงการ EDM ต่อด้วย Ozuna ศิลปินเรเกตอนละตินแทริปช็อกก้องโลก เสริมทัพด้วยสองสาวแซบที่สุดไม่ว่าวงการเพลงแร็ปเปอร์ Megan Thee Stallion และ Lisa BLACKPINK แท็กทีมร่วมงานใน 'SG' ซึ่งเกิดละตินป๊อปหยุดโลก จังหวะติดหู ที่จะเปลี่ยนแดนซ์ฟลอร์ให้ลุกเป็นไฟ



Adele – 30

'30' อัลบั้มใหม่ของ Adele นับตั้งแต่ '25' สตูดิโออัลบั้มที่ 3 ซึ่งปล่อยมาเมื่อปี 2015 โดยในอัลบั้มนี้ประกอบไปด้วยการร่วมงานกันอีกครั้งของคนคุ้นเคย ตั้งแต่ Greg Kurstin, Max Martin, Shellback และ Tobias Jesso Jr รวมถึงหน้าใหม่อย่าง Inflo และ Ludwig Göransson



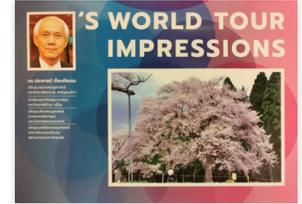
Ed Sheeran – Overpass Graffiti

ซึ่งเกิดจากอัลบั้มใหม่ '=' (Equals) เพลงที่มีสัมผัสอิทธิพลดนตรีป๊อปจากยุค '80s ไม่ว่าจะเสียงซินธิไซเซอร์ หรือปีตดนตรี ขณะนี้เนื้อหาก็บอกเล่าถึงความรักที่ผ่านไปแล้ว ทำให้ 'Overpass Graffiti' ไม่ต่างไปจากบันทึกเรื่องราวความสัมพันธ์ในอดีตของ Ed Sheeran หากนำเสนอออกมาในโทนที่สดใส

Book

WORLD TOUR IMPRESSIONS

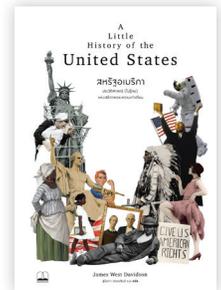
สำนักพิมพ์:
ดร. ประศาสตร์ ตั้งมติธรรม
ผู้ถ่ายภาพ:
ดร. ประศาสตร์ ตั้งมติธรรม
ราคา: 165 บาท



การถ่ายทอดความประทับใจผ่านมุมมองของนักบริหารและศาสตราจารย์ระดับแนวหน้า ออกมาเป็นอัลบั้มโปสการ์ดภาพถ่ายอันงดงามทรงคุณค่าที่จัดพิมพ์ในรูปแบบหนังสือ ซึ่งรวบรวมรูปที่คัดสรรแล้วว่าสวยยอดเยี่ยมจากการท่องเที่ยวทั่วโลกกว่า 10 ปีของ ดร. ประศาสตร์ ตั้งมติธรรม โดยรูปที่ถ่ายไม่ได้เน้นให้เป็นแนวศิลปะ แต่พยายามจัดองค์ประกอบของภาพโดยรวมให้ผู้คนทั่วไปเห็นแล้วรู้สึกสวยงาม เพื่อจะชี้ให้ผู้ชมเห็นว่า ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใด จะมีมุมมองหนึ่งๆ ที่ออกมาเป็นรูปที่สวยงามที่สุดเสมอ อัลบั้มนี้มีจำหน่ายในร้านหนังสือซีเอ็ด เหมาะอย่างยิ่งที่จะหามาชื่นชมหรือส่งมอบเป็นของขวัญในเทศกาลส่งความสุขให้กับคนที่คุณรัก

สหรัฐอเมริกา: ประวัติศาสตร์ (ไม่รู้จัก) แห่งเสรีภาพและความเท่าเทียม

แปลจากหนังสือ: A Little History of the United States
สำนักพิมพ์: bookscape
ผู้เขียน: James West Davidson
ผู้แปล: สุนันทา วรณสินธ์ เบล
ออกแบบปก: Nakrob Moonmanas
ราคา: 395 บาท



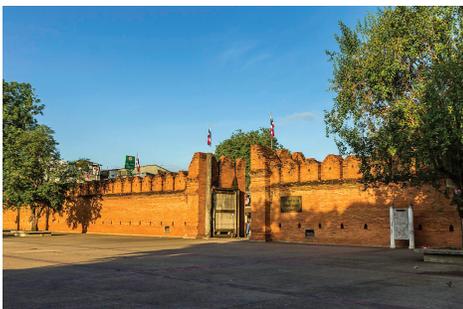
พาเราย้อนอดีตสุดสุดเริ่มต้น เมื่อผู้บุกเบิกนำทางโคลัมบัสไปสู่นดินแดนใหม่ ฝ่าฟันคืนวันแห่งการสู้รบเพื่อแย่งชิงอาณาเขตจากชนพื้นเมือง การขับเคี่ยวระหว่างรัฐบาลบนหนทางสร้างชาติให้เป็นหนึ่ง ไปจนถึงมหาสงครามแห่งยุคสมัยที่การตัดสินใจของอเมริกาสะเทือนโลก พร้อมฉายภาพการล้มและลุกของผู้คนที่ไม่เคยสิ้นหวัง ทั้งการประกาศอิสรภาพจากอังกฤษ การเรียกร้องความเท่าเทียมของคนผิวดำ สงครามกลางเมือง อันแสนเจ็บปวดเพื่อปลดแอกทาส กระทั่งก้าวสู่ยุคใหม่ในฐานะมหาอำนาจที่ยากจะทัดเทียม



Chiang Mai

เชียงใหม่

หากถามว่าเมืองไหนในภาคเหนือที่คนอยากไปเที่ยวมากที่สุด คำตอบแรกก็คือ เชียงใหม่ เมืองศูนย์กลางเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวของภาคเหนือที่มีความเจริญไม่แพ้กรุงเทพฯ แต่ยังคงเปี่ยมด้วยความสมบูรณ์ของธรรมชาติ วัฒนธรรมพื้นถิ่นดั้งเดิม และเป็นแหล่งรวมศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัยที่กำลังเติบโตอย่างน่าสนใจ เป็นจุดหมายอันโดดเด่นสำหรับการลงทุนของธุรกิจมากมาย ด้วยข้อได้เปรียบทั้งทำเลที่ตั้ง ความพร้อมด้านสาธารณูปโภคที่ทันสมัยและครบครัน ความสะดวกสบายทั้งการใช้ชีวิตและการทำงาน สภาพภูมิอากาศที่น่าอยู่ และค่าครองชีพที่ถูกลงกว่ากรุงเทพฯ



ประตูท่าแพ



ปางช้าง



วัดสวนดอก

การเดินทางไปเชียงใหม่มีหลายเส้นทาง ทั้งรถยนต์ รถไฟ และเครื่องบิน ด้วยระยะห่างจากกรุงเทพมหานคร 696 กิโลเมตร นั่งเครื่องบินเพียงชั่วโมงนิด ๆ ก็ได้เปลี่ยนบรรยากาศไปสัมผัสวัฒนธรรมเสน่ห์เมืองเหนือ จึงทำให้เป็นเมืองที่ตอบโจทย์ทั้งการไปพักผ่อนระยะสั้นในวันหยุด และเป็นบ้านหลังที่ 2 หรือบ้านตากอากาศของกลุ่มผู้มีกำลังซื้อ ที่ชื่นชอบไลฟ์สไตล์อันรื่นรมย์ใกล้ชิดธรรมชาติ และหลงใหลในกลิ่นอายอารยธรรมเก่าแก่ที่สืบทอดมาจากประวัติศาสตร์ เพราะเชียงใหม่ไม่เคยเป็นเมืองหลวงของอาณาจักรล้านนา แต่โบราณ มีภาษาท้องถิ่นที่ฟังไพเราะเสนาะหู มีความโดดเด่นเฉพาะตัวทั้งด้านวัฒนธรรมประเพณี และมีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจจำนวนมาก จนได้รับการประกาศเป็นเมืองสร้างสรรค์ของโลกทางด้านหัตถกรรมและศิลปะพื้นบ้าน เมื่อปี พ.ศ. 2560 และปัจจุบันกำลังพิจารณาสมัครเมืองมรดกโลกจากองค์การยูเนสโก

เชียงใหม่ หรือ เชียงใหม่ ในภาษาคำเมือง มีชื่อปรากฏในตำนานพื้นเมืองเชียงใหม่ว่า “นพบุรีศรีนครเชียงใหม่” ในอดีตมีฐานะเป็นเมืองหลวงของอาณาจักรล้านนาซึ่งเป็นรัฐอิสระ ที่มีภาษาตัวหนังสือ วัฒนธรรม และประเพณีเป็นของตนเอง อยู่ภายใต้การปกครองของราชวงศ์มังรายยาวนานประมาณ 261 ปี ก่อนจะเสียเมืองให้แก่พระเจ้าบุเรงนองแห่งกรุงหงสาวดี และตกอยู่ภายใต้การปกครองของพม่านานกว่า 200 ปี จนถึงรัชสมัยสมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรี มีการ



แม้ล้านนาจะเป็นประเทศราชของสยาม แต่สยามก็ไม่เคยเข้ามาปกครองล้านนาโดยตรง อารยธรรมล้านนาจึงยังคงดำเนินสืบทอดมาได้ อย่างยาวนานในฐานะมรดกทางวัฒนธรรม อันทรงคุณค่า



ช่วยเหลือพระเจ้ากาวิละซึ่งเป็นผู้นำของเมืองเชียงใหม่และล่าปางทำสงครามขับไล่พม่า ล้านนาเปลี่ยนสถานะมาเป็นประเทศราชของสยาม จนถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว มีการปฏิรูปการปกครองหัวเมืองประเทศราช จัดตั้งการปกครองแบบมณฑลเทศาภิบาล เรียกว่า มณฑลพายัพ มีการกระชับความสัมพันธ์กับ

ผู้ปกครองอาณาจักรล้านนาผ่านการโปรดเกล้าฯ พระราชทานสถาปนาพระอิสริยยศเจ้าดารารัศมีราชธิดาองค์เล็กของผู้ปกครองล้านนาเป็นพระราชชายา อันเป็นพระกุศโลบายในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่ถือเป็นส่วนสำคัญให้เกิดความจงรักภักดีในหมู่เจ้านายฝ่ายเหนือและประชาชนล้านนาต่อราชสำนักกรุงเทพฯ ในขณะที่ทรงดำเนินพระราษกุศโลบายปฏิรูปการปกครองหัวเมืองฝ่ายเหนืออย่างค่อยเป็นค่อยไป กระทั่งต่อมาในปี พ.ศ. 2476 เชียงใหม่ได้มีการปรับปรุงการปกครองและยกฐานะเป็นจังหวัด ตั้งแต่รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวจนถึงปัจจุบัน

แม้ล้านนาจะเป็นประเทศราชของสยาม แต่สยามก็ไม่เคยเข้ามาปกครองล้านนาโดยตรง อารยธรรมล้านนาจึงยังคงดำเนินสืบทอดมาได้ อย่างยาวนานในฐานะมรดกทางวัฒนธรรม อันทรงคุณค่า ทำให้เชียงใหม่มีอัตลักษณ์แบบล้านนาปรากฏอยู่อย่างชัดเจนทั้งในด้านสถาปัตยกรรม ประเพณี ภาษา ศาสนา และค่านิยมความเชื่อ จากการที่พุทธศาสนาในล้านนามีความเข้มแข็ง เชียงใหม่จึงเป็นศูนย์กลางความเจริญของพุทธศาสนา ซึ่งนอกจากจะมีความสืบทอดพิธีกรรม ยังปรากฏศาสนวัตถุและ



อนุสาวรีย์สามกษัตริย์



ศาสนสถานมากมายที่เป็นผลมาจากครัทธาที่สืบทอดมาตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน เป็นจุดหมายแห่งการเคารพสักการะและแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมที่สำคัญของจังหวัดในปัจจุบัน คนมาเยือนเชียงใหม่มีทั้งผู้มาเที่ยวชมธรรมชาติ ชมศิลปวัฒนธรรม วิถีชีวิตแบบพื้นเมือง และมาเพื่อทำบุญไหว้พระตามวัดที่มีชื่อเสียงต่างๆ นอกจากนี้ เชียงใหม่ยังถือเป็นศูนย์กลางด้านดาราศาสตร์ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเป็นที่ตั้งของหอดูดาวแห่งชาติและอุทยานดาราศาสตร์แห่งชาติ รวมถึงยังเป็นที่ตั้งของพระตำหนักกัญพิงคาราชนิเวศน์ พระตำหนักประทับแปรพระราชฐานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในวโรกาส

ที่เสด็จมาทรงงาน หรือเยี่ยมเยียนราษฎรในเขตภาคเหนือ

เชียงใหม่เป็นเมืองท่องเที่ยวขนาดใหญ่ มีชื่อเสียงที่ติดอันดับโลกและมีสิ่งน่าสนใจที่หลากหลาย ทั้งธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรมและประเพณี อาหารการกิน แหล่งช้อปปิ้ง ความเป็นมิตรของผู้คน และความคุ้มค่า การวางแผนไปเที่ยวเชียงใหม่จึงต้องกำหนดเส้นทางการไปเที่ยวชมสถานที่ต่างๆ และรูปแบบกิจกรรมที่คาดหวังให้เหมาะสมกับระยะเวลาที่มี

สำหรับผู้ที่สนใจชมความงามของธรรมชาติ ด้วยลักษณะภูมิประเทศโดยทั่วไปของเชียงใหม่ มีสภาพพื้นที่เป็นภูเขาและป่าละเมาะ ไฮไลต์ของ

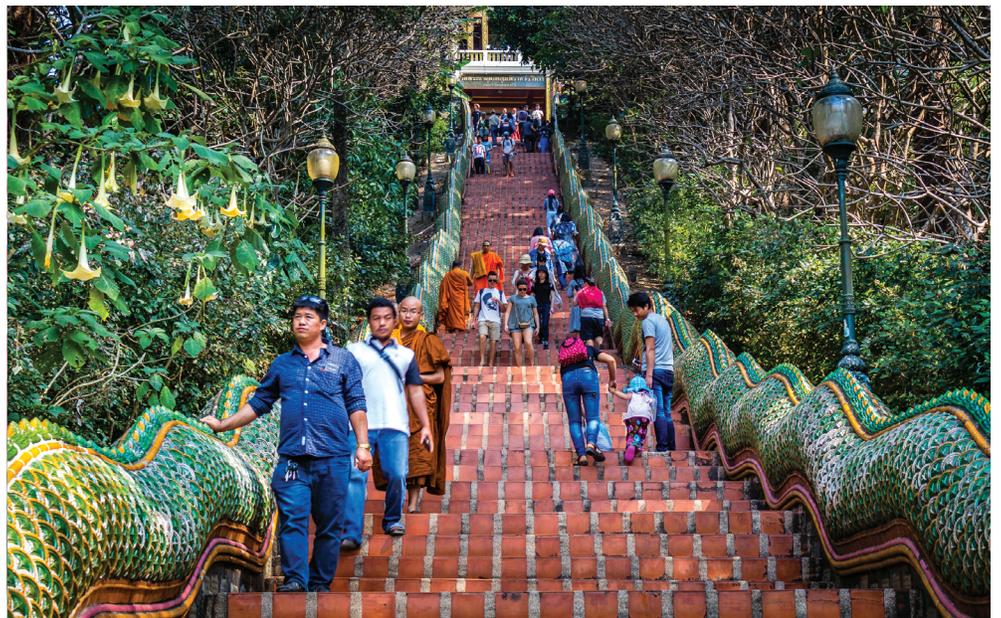
สายธรรมชาติคือการขึ้นดอยต่างๆ ในช่วงที่อากาศหนาวเย็น เช่น ดอยอินทนนท์ ภูเขาที่สูงที่สุดในประเทศไทย ดอยผ้าห่มปก ดอยอ่างขาง ดอยหลวงเชียงดาว และดอยสุเทพ ซึ่งนอกจากจะได้ชมบรรยากาศป่าเขาแล้วยังได้ชมแหล่งทำการเกษตรเมืองหนาว ที่มีทั้งดอกไม้ที่สวยงามและพืชผักผลไม้เมืองหนาวรสชาติดีมากมายให้ลิ้มลองและซื้อเป็นของฝาก

ส่วนใครที่ชอบบรรยากาศริมแม่น้ำ เชียงใหม่มีแม่น้ำสำคัญ คือ แม่น้ำปิง และมีแหล่งน้ำขนาดใหญ่ 2 แห่ง คือ เขื่อนแม่งวงอุดมธารา อ่างเก็บน้ำห้วยจระเข้มาก และเขื่อนแม่งัดสมบูรณ์ชล อ่างเก็บน้ำแม่แตง รวมถึงยังมีทะเลสาบดอยเต่า น้ำพุร้อนฝาง น้ำพุร้อนสันกำแพง และสถานที่ที่น่าสนใจอื่นๆ เช่น ปางช้างแม่แตง ม่อนแจ่ม สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ เป็นต้น

ช่วงเวลาที่คนนิยมมาเที่ยวเชียงใหม่กันมากคือฤดูหนาว แต่ในช่วงฤดูอื่นๆ ก็มีงานประเพณี



ดอกพญาเสือโคร่งวังบาง



วัดพระธาตุดอยดอยสุเทพ

ห้องถิ่นที่น่าสนใจเป็นแรงดึงดูดให้ผู้คนมาเที่ยว เชียงใหม่ตลอดทั้งปี เช่น ปีใหม่เมืองหรือสงกรานต์ จัดขึ้นระหว่างวันที่ 13-15 เมษายนของทุกปี ประเพณีี่เป็ง จัดขึ้นในช่วงวันลอยกระทงของทุกปี ประเพณีี่เข้าอินทขิล จัดขึ้นในช่วงเดือน พฤษภาคม-มิถุนายน ที่วัดเจดีย์หลวง เป็นการบูชาเสาหลักเมืองโดยการนำดอกไม้ธูปเทียนมาใส่ขันดอก เทศกาลร่มบ่อสร้าง จัดขึ้นในเดือน มกราคมของทุกปี ที่ศูนย์หัตถกรรมทำร่มบ่อสร้าง มหกรรมไม้ดอกไม้ประดับ จัดขึ้นในอาทิตย์แรกของเดือนกุมภาพันธ์ของทุกปี บริเวณสวนสาธารณะ บวกหาด มีขบวนรถบุปผชาติ และนางงามบุปผชาติ งานไม้แกะสลักบ้านถวาย จัดขึ้นในเดือน มกราคม ที่หมู่บ้านถวาย อำเภอหางดง และ ประเพณีี่แห่ไม้ค้ำโพธิ์ จัดขึ้นในเดือน เมษายน ที่บริเวณตัวเมืองจอมทอง เป็นประเพณีี่ที่สืบทอดกันมานานกว่า 200 ปี เป็นต้น

สถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจในเขตตัวเมือง เชียงใหม่ ได้แก่ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ สวนสัตว์เชียงใหม่ เชียงใหม่ไนท์ซาฟารี อุทยานหลวงราชพฤกษ์ พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ เชียงใหม่ สายซอปปิ้งก็ค้ต้องไปเดินถนนคนเดิน เช่น ถนนวัวลาย ท่าแพ ถนนราชดำเนิน ถนนนิมมานเหมินท์ เชียงใหม่ไนท์บาซาร์ เป็นต้น

ถ้ามีเวลาเที่ยวได้หลายวัน ก็ยังมีสิ่งน่าสนใจ ทั้งน้ำชม น้ำซ้อป และน้ำชิมอีกเยอะในอำเภออื่น ๆ เช่น หมู่บ้านผลิตร่ม บ้านบ่อสร้าง อำเภอสันกำแพง ชุมชนหัตถกรรมแกะสลัก บ้านถวาย อำเภอหางดง เวียงกุมกาม อำเภอสารภี เวียงท่ากาน อำเภอสันป่าตอง พระธาตุดอยนาค อำเภอสะเมิง และทุ่งข้าวบารเลย์ ศูนย์วิจัยข้าวสะเมิง อำเภอสะเมิง

ใครที่ได้สัมผัสเชียงใหม่แล้วอย่างลึกซึ้ง จะรู้ว่า สิ่งน่าสนใจที่บอกเล่ามานี้ แม้จะดูเหมือนเยอะ แต่ความจริงยังมีอะไรอีก มากมายกว่านี้



แม่แจ่ม



ถอบอินทขณภี



ถอบจ้งบง

อีกหลายเท่า หลายคนที่มาเที่ยวเชียงใหม่บ่อย ๆ จนตกหลุมรักเมืองนี้ จึงมักฝันอยากมีบ้านหลังที่ 2 อยู่ที่นี่ เพราะเป็นเมืองที่มีองค์ประกอบครบทุกอย่างสำหรับความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดี ใครที่ฉิวฉิวขึ้นครบ 2 เข็มแล้วกำลังวางแผนท่องเที่ยวในช่วงวันหยุด หากได้ลงมาพักผ่อนในอ้อมกอดธรรมชาติ และดื่มด่ำกับความงดงามของวัฒนธรรมล้านนาที่เชียงใหม่ รับรองว่าจะติดใจแน่นอน

Chiang Mai is one of the few places in Thailand where it is possible to experience both historical and modern Thai culture coexisting side by side: the city features centuries-old pagodas and temples next to modern convenience stores and boutique hotels. This dichotomy is best appreciated within the moat-encircled old city, which retains much of the fortified wall that once

protected the city center as well as the four main gates that provided access to the former Lanna capital city. Once in Chiang Mai, tourists will be surprised by the fact that there are so many things to discover other than its beautiful and historic temples. Intriguing diversity among ethnic tribes, a number of elephant camps, many cooking and massage schools, numerous outdoor activities, a variety of handicrafts workshops, various cultural performances, and breathtaking scenery make Chiang Mai one of Asia's most attractive tourist destinations.

เกร็ดกรูบหาบ
<http://www.tourismchiangmai.org/th/attractions/Wat-Umong>
<https://chiangmainightsafari.com/>

จ้งจ้ง
<http://www.chiangmai.go.th>



Dharabhirom Royal Temple

วัดป่าดาราภิรมย์พระอารามหลวง

วัดป่าดาราภิรมย์พระอารามหลวงขึ้นสร้างตั้งงามอายุอานามกว่า 100 ปี ตั้งอยู่ด้านหลังที่ว่าการอำเภอแม่ริมและค่ายดาราภิรมย์ จังหวัดเชียงใหม่ เป็นหนึ่งในวัดที่มีความสำคัญมากที่สุดของจังหวัดเชียงใหม่ นามของวัดนี้ถูกตั้งขึ้นตามพระนามของเจ้าดารารัศมี พระราชชายาในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5



การก่อตั้งวัดมีที่มาจากกรณีที่พระครูวินัย
ธรรมัน ภูริทตโต ได้ออกจาริกธุดงค์มาทางภาคเหนือ
และได้พำนัก ณ ป่าช้าร้างติดกับสวนเจ้าสหาย
พระตำหนักदारारิรมย์ของเจ้าदारาริรมย์ พระราช-
ชายาในรัชกาลที่ 5 ซึ่งเป็นสถานที่สงบ เป็นสปียะ
ในการบำเพ็ญกรรมฐาน และมีพระสงฆ์ได้เข้ามา
บำเพ็ญกรรมฐาน ณ ที่แห่งนี้ เมื่อชาวบ้านใน
ละแวกเห็นแล้วได้เกิดศรัทธาจึงได้ร่วมกันสร้าง
เสนาสนะต่าง ๆ ถวายเพื่อให้คณะสงฆ์ได้ใช้ใน
กิจการสงฆ์ ต่อมาในปี พ.ศ. 2484 เจ้าลดาคำ

ณ เชียงใหม่ ทายาทของเจ้าदारาริรมย์ พระราช-
ชายา ได้ถวายที่ดินดังกล่าวซึ่งอยู่ในเขตพระราชฐาน
พระตำหนักเจ้าदारาริรมย์ให้แก่วัด

วัดป่าदारาริรมย์ ได้ประกาศตั้งเป็นวัด
วันที่ 21 ธันวาคม พ.ศ. 2481 และได้รับ
พระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน
พ.ศ. 2522 ประกอบพิธีผูกพัทธสีมา เมื่อวันที่ 9
กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2523

ภายในวัดป่าदारาริรมย์เป็นที่ตั้งของ
สถาปัตยกรรมและมิ่งงานศิลปกรรมล้านนาที่



งดงามมากมาย ได้แก่ พระอุโบสถประดิษฐาน
พระประธาน เป็นพระพุทธรูปปางสมาธิ
ศิลปะสุโขทัย พระนามว่า “พระสยามภูโลกนาถ”
พระธาตุเจดีย์พระพุทธรูป 4 รอย ประดิษฐาน
รอยพระพุทธรูปทรงรอยจำลอง ศิลปะสุโขทัย
ประยุกต์ พระนามว่า “พระพุทธรูปกตติคุณขจร”
มณฑปพระเจ้าทันใจ เป็นศิลปะล้านนาแบบเชียงตุง
ประดิษฐานพระพุทธรูปศิลปะเชียงแสนสิงห์
หกกตติคุณ จัดสร้างในการฉลองชนมายุ 80 ปี
พระพุทธรูปจนวนรกรรม (จันทร์ กุลโล) ขณะดำรง
สมณศักดิ์ที่พระธรรมดิลก นอกจากนี้ ยังมี
พระวิหารหลวง หอพระแก้ว และหอพระกรรมฐาน

บรรยากาศในวัดป่าदारาริรมย์พระอาราม
หลวง มีความร่มรื่นและสวยงาม อีกทั้งยังมีความ
สงบร่มเย็นเหมาะแก่การเจริญสมาธิ ทำให้มี
ผู้มาบวชและปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ เป็นทั้ง
ศาสนสถานที่ผู้มีจิตศรัทธาแวะเวียนมาเคารพ
สักการะ และเป็นอีกหนึ่งแหล่งท่องเที่ยว
เชิงวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่าของภาคเหนือ

Wat Pa Dara Pirom, one of the most
exquisitely decorated temples in Chiang
Mai is located about 40 minutes north of
the city center in a tranquil, natural setting
in the rolling hills of Mae Rim. This temple
was named in honor of Chao Dararasmī,
Consort of King Chulalongkorn, Rama
Vat the Bangkok Court before she retired
to her home in the north after the king's
death. Inside the temple is enshrined many
historically valuable religious architecture
and has a calm atmosphere suitable for
meditation.

เครดิตรูปภาพ
<https://thailandtourismdirectory.go.th/en/attraction/338>

“

บรรยากาศในวัดป่าदारาริรมย์ พระอารามหลวง มีความร่มรื่นและสวยงาม อีกทั้งยังมีความสงบร่มเย็นเหมาะแก่ การเจริญสมาธิ

”





Once Upon A Time

Artist: Boonhlue Yangsauy

Venue: Number1Gallery 19 Silom 21 Bangrak

นิทรรศการเดี่ยวของศิลปิน บุญเหลือ งามสวย ที่นำเสนอมุมมองต่อเรื่องราวอันแอบซ่อนอยู่ในเรื่องเล่าหรือแม้แต่นิทานก่อนนอนสำหรับเด็กตามยุคสมัยต่างๆ ที่ทุกคนคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี โดยศิลปินได้หยิบยกเรื่องราวของอำนาจ ศาสนา และความเชื่อที่แฝงอยู่ในเรื่องเล่าเหล่านั้น นำมาถ่ายทอดผ่านผลงานสีน้ำมันอันเป็นเอกลักษณ์ ด้วยสัญลักษณ์ ทั้งคน สัตว์ สิ่งของ ที่แฝงนัยในเรื่องของชนชั้น และเรื่องราวจากนิทานต่างๆ

Once upon a time... tales, myths and bedtime stories for kids contain enjoyment and excitement with several unreasonable logics. In addition, to build attitudes in a society through kid's bedtime story can literally work pretty well. The artist had brought up with the power, religions and particular beliefs from those stories to express through significantly symbolic oil color artworks that related to human social classes and other narratives.

Midnight Call

Artist: Benzilla

Venue: RCB Galleria 3 River City Bangkok

เรียกได้ว่าเป็นศิลปินเบอร์ท็อปของวงการสตรีต อาร์ต ในบ้านเราเลยก็ว่าได้ สำหรับ Benzilla - ปริญญา ศิริสินสุข ผู้เป็นเจ้าของคาแรกเตอร์ LOOOK มนุษย์ต่างดาว 3 ตาที่ยึดไปทั่วบ้านทั่วเมือง ล่าสุดนี้ เขาตั้งใจสร้างสรรค์นิทรรศการศิลปะเต็มรูปแบบ ในชุด Midnight Call เป็นการอุปมาอุปไมยถึงช่วงเวลาที่ยังคืน อันเป็นช่วงตึกสงัดที่ศิลปินทำงานอยู่เงียบๆ คนเดียว ต้องเผชิญหน้ากับความกังวล กับสิ่งต่างๆ ที่อยู่ภายในจิตใจ อีกทั้งผลงานในนิทรรศการครั้งนี้ ล้วนถูกสร้างสรรค์ขึ้นในช่วงโควิด-19 ที่ทุกคนต้อง Work From Home ทำให้ Benzilla ได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง ทบทวนสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต จนตกผลึกความคิดดีๆ

Midnight Call is a metaphor for the late midnight hours when artist worked alone and has to face his inner concerns. In addition, the works in this exhibition are all created during the COVID-19 pandemic, where everyone has to work from home, allowing artist to spend time with himself to review things that have happened in the past, present and future.



SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA

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



ห้องพักรับชมวิวทะเลได้ทุกห้องท่ามกลางธรรมชาติอันบริสุทธิ์สงบงดงามของหมู่เกาะชายฝั่งทะเลอันดามัน ยากจะหาที่แห่งใดเทียบได้ พร้อมสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ 2 สระ ห้องประชุมสัมมนาขนาดใหญ่ และภัตตาคารอาหารนานาชาติ ผ่อนคลายเติมรูปแบบกับสปามืออาชีพ เพื่อวันพักผ่อนที่คุณประทับใจไม่รู้ลืม

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

SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA

For reservations, please call

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

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

โปรโมชัน

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข

- เมื่อชำระค่าห้องพัก ณ วันที่พัก ทุก 1,000 บาท รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารและเครื่องดื่ม ณ ห้องอาหารฟาน ตั้งแต่บัดนี้ - 31 มี.ค. 65 เท่านั้น (กรุณาตรวจสอบเงื่อนไขสิทธิ์ ในการเข้าพัก) ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชันอื่นได้



<https://geneticliteracyproject.org>

Global Warming

ภาวะโลกร้อน ผลกระทบใกล้ตัวกว่าที่คิด

“ภาวะโลกร้อน” (Global Warming) หลายคนคงคุ้นเคยกับคำนี้ และได้รับข่าวสาร ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศของโลก ตลอดจนผลกระทบต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องหลาย 10 ปีที่ผ่านมา เราอาจคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว ไม่สามารถที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตัวเองได้ แต่ปัญหาโลกร้อนนั้นเป็นผลกระทบที่สำคัญต่อการคงอยู่ของมนุษยชาติ ประเด็นดังกล่าวได้ถูกหยิบยกขึ้นมาหารือในระดับนานาชาติให้ตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นแล้ว และกำลังจะตามมาในอนาคตจากปรากฏการณ์เรือนกระจก (Greenhouse Effect) และการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change) ที่ส่งผลกระทบต่ออุณหภูมิของโลก และกำลังสูงขึ้นเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง หากอัตราการเพิ่มขึ้นยังคงเป็นเช่นนี้ โลก “บ้านหลังเดียวของเรา” จะมือนาคตเป็นอย่างไร?

คณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ IPCC (Intergovernmental Panel on Climate) รายงานว่า สถานการณ์ปัจจุบันอุณหภูมิเฉลี่ยของโลกจะร้อนขึ้นประมาณ 1.1-1.2 องศาเซลเซียส เมื่อเทียบกับฐานข้อมูลในปี 1850-1900 โดยอุณหภูมิของแผ่นดินร้อนขึ้นเฉลี่ย 1.59 องศาเซลเซียส ส่วนอุณหภูมิของน้ำทะเลร้อนขึ้น 0.88 องศาเซลเซียส ความร้อนที่มากขึ้นและอุณหภูมิที่แตกต่างกันระหว่างแผ่นดินกับทะเล เป็นปัจจัยสำคัญที่

ทำให้เกิดความแปรปรวนทางสภาวะอากาศหลายอย่าง

มีการคาดการณ์อุณหภูมิ “โลกร้อน” แบ่งเป็น 3 ช่วงเวลา คือ

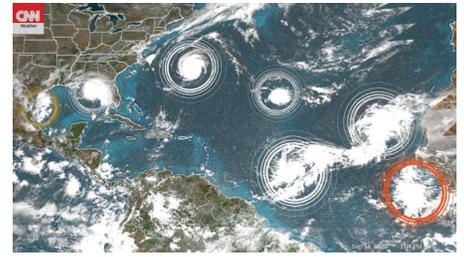
- ระยะแรก ในอนาคตอันใกล้ โลกจะร้อนขึ้นอีก 1.5 องศาเซลเซียส อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้
- ระยะสอง คาดการณ์ว่าโลกจะร้อนขึ้น +3 องศาเซลเซียส ในช่วงปี 2041-2060
- ระยะสาม คาดการณ์ว่าโลกจะร้อนขึ้น +5.7 องศาเซลเซียส ในช่วงปี 2081-2100



Stoch Image / Power point / Global

“

การปล่อยคาร์บอนสู่ชั้นบรรยากาศทุกๆ 1,000 ล้านกิกะตัน จะทำให้อุณหภูมิโลกสูงขึ้น 0.45 องศาเซลเซียส (Best Estimate)



<https://edition.cnn.com>



<https://www.fahk.pl>



<https://www.money matters101.com>

เมื่อโลกร้อนขึ้น ส่งผลกับสภาพแวดล้อมอย่างไร?

เมื่ออุณหภูมิโลกสูงขึ้น สิ่งก็ตามมาแน่นอนก็คือสภาพอากาศที่แปรปรวน ยิ่งโลกร้อนขึ้นเท่าไร ความแปรปรวนก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น โดยผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับสภาพแวดล้อม ได้แก่

- ธารน้ำแข็งจะหดตัวอย่างรวดเร็ว เกิดเส้นทางพายุในเขตอบอุ่น การละลายของน้ำแข็งในขั้วโลกเหนือที่เร็วขึ้น
- การละลายหายไปของธารน้ำแข็งมากที่สุดในรอบ 2,000 ปี
- แผ่นน้ำแข็งที่ขั้วโลกเหนือหดเล็กลงมากที่สุดในรอบ 1,000 ปี
- ระดับน้ำทะเลเพิ่มขึ้นเร็วกว่าทุกช่วงในรอบ 3,000 ปี

ระดับน้ำทะเลสูงขึ้นแบบทวีคูณ ตั้งแต่ 1.3 มม./ปี (1901-70) กลายเป็น 3.7 มม./ปี (2006-2018) และจะเพิ่มสูงขึ้นต่อไปเรื่อยๆ ส่งผลให้พื้นที่เกาะหลายแห่งเสี่ยงจมอยู่ใต้น้ำ

- อุณหภูมิพื้นน้ำทะเลสูงขึ้นเร็วกว่าทุกช่วงในรอบ 11,000 ปี
- ชั้นน้ำทะเลด้านบน (0-700 เมตร) มีอุณหภูมิสูงขึ้น ทำให้ชั้นน้ำทะเลด้านล่างเกิดภาวะขาดออกซิเจน น้ำทะเลเริ่มมีภาวะเป็นกรด ส่งผลต่อสิ่งมีชีวิตใต้น้ำ
- เกิดปะการังฟอกขาว ระบบนิเวศเสียหาย ปลา/สัตว์ทะเลตายจากไป ห่วงโซ่อาหารถูกทำลาย
- Heat Extremes เกิดพายุฝน/พายุหิมะที่รุนแรง หนักและถี่ขึ้น



1989



2019

<https://www.world-today-news.com>

• เกิด Heatwaves อากาศร้อนฉับพลันในเมืองหนาว และมีผู้คนเสียชีวิตจากภาวะดังกล่าว

• เกิดภัยแล้งหนัก ส่งผลกระทบต่อเกษตรกรรมและระบบนิเวศ ทำให้ขาดแคลนน้ำและอาหาร

สำหรับประเทศไทย (ร่าง) ยุทธศาสตร์ระยะยาวในการพัฒนาแบบปล่อยก๊าซเรือนกระจกต่ำระบุไว้ว่า หากประเทศไทยจะบรรลุเป้าหมายตามที่คณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (IPCC) ได้กำหนดไว้ คือ รักษาอุณหภูมิให้เพิ่มขึ้นไม่เกิน 1.5 องศาเซลเซียส ประเทศไทยจะต้องบรรลุเป้าหมาย Net Zero ภายในปี 2050

Global warming is a major problem that directly affects the survival of the human race. The global warming crisis has been raised to discuss internationally to realize the impact that has already occurred and will follow in the future from the Greenhouse Effect and Climate Change that affects the global temperature to continue to rise. Global climate change has already had observable effects on the environment. Glaciers have shrunk, ice on rivers and lakes is breaking up earlier, plant and animal ranges have shifted and trees are flowering sooner. Effects that scientists had predicted in the past would result from global climate change are now occurring: loss of sea ice, accelerated sea level rise and longer, more intense heat waves.

อ้างอิง :
สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (ทีดีอาร์ไอ)
Thon Thamrongnawasawat(1)
Thon Thamrongnawasawat(2)

วิวัฒนาการทัศนศิลป์ภาพถ่ายและวรรณกรรม บอกเล่าเรื่องราว "ประทีปทัศน์ IV" โดย ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม



การสร้างสรรคความสำเร็จและสร้างสรรค์สิ่งดีงาม ควบคู่ไปกับการใส่ใจส่งเสริมสังคมไทย เป็นพันธกิจสำคัญของศุภาลักษณ์ที่ดำเนินมาอย่างต่อเนื่องโดยตลอด และสำหรับในปีนี้ แม้จะเป็นปีที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากจากหลายปัจจัย ศุภาลักษณ์ก็ยังยืนหยัดทำในสิ่งที่เรามุ่งมั่นอย่างไม่เคยย่อท้อ โดยในวันที่ 14 ธันวาคม 2564 ที่ผ่านมา บริษัท ศุภาลักษณ์ จำกัด (มหาชน) และมูลนิธิ ประทีป - อัจฉรา ตั้งมติธรรม ได้ร่วมเดินทางสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ เพื่อสังคม ด้วยการส่งมอบความสุขปิดท้ายปี 64 พาผู้อ่านท่องเที่ยวทิวทัศน์ผ่านหนังสือ “ประทีปทัศน์ IV” หนังสือภาพการกุศลเล่มสำคัญ ที่ผู้อ่านจะได้สัมผัสโลกทัศน์อันอ่อนโยมทั้งทัศนศิลป์ภาพถ่ายและวรรณกรรม จากฝีมือ ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม สดุดยอดศิลปินผู้ถ่ายภาพ พร้อมเปิดการแสดงนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อการกุศล ซึ่งจัดแสดงให้สาธารณชนเข้าชม ระหว่างวันที่ 14 - 26 ธันวาคม 2564 ณ ชั้นโค้งชั้น 3 - 5 หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร พร้อมจำหน่ายภาพเพื่อการกุศล ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ดำเนินมาถึงครั้งที่ 4 โดยรายได้ทั้งหมดไม่หัก



ค่าใช้จ่ายเพื่อบริจาคสนับสนุนการดำเนินโครงการของหอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

บรรยากาศในพิธีเปิดงานอย่างยิ่งใหญ่เป็นไปด้วยมิตรภาพและความอบอุ่น จากการตอบรับที่ดีจากทั้งแขกผู้มีเกียรติที่มาร่วมแสดงความยินดีและร่วมบริจาคเพื่อการกุศล พร้อมด้วยสื่อมวลชนทุกแขนงที่ให้ความสนใจมาร่วมนำเสนอข่าวอย่างคับคั่ง โดยในงานนี้ ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร บริษัท ศุภาลักษณ์ จำกัด (มหาชน) และประธานกรรมการมูลนิธิ ประทีป - อัจฉรา ตั้งมติธรรม ได้บอกเล่าเรื่องราวแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงานผ่านหนังสือ “ประทีปทัศน์ IV” และการจัดแสดง “นิทรรศการภาพถ่ายเพื่อการกุศล” ครั้งนี้ว่า

“หลังจากได้หยุดพักไปช่วงหนึ่ง ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 นั้น แต่ด้วยความหลงใหลในการถ่ายภาพและการเดินทางท่องเที่ยวไม่เคยหยุดพักมีแต่จะเพิ่มพูนมากขึ้น เมื่อสถานการณ์เริ่มคลี่คลายลง ก็ได้มีโอกาสกลับไปเดินทางท่องเที่ยวแบบวิถีใหม่อีกครั้ง เต็มเปี่ยมด้วยความอยากผจญภัย ท่องโลกกว้าง พบเจอผู้คนตามสถานที่ต่างๆ ร้อยเรียงเรื่องราวผ่านเลนส์กล้องจนกลายเป็นหนังสือภาพ และได้ถ่ายทอดผ่านนิทรรศการภาพถ่ายในครั้งนี้

“หนังสือ “ประทีปทัศน์ IV” เป็นผลงานที่บอกเล่าการเดินทาง และทางความคิดผ่านมุมมองภาพผ่านวรรณกรรมปรัชญาชีวิตอย่างต่อเนื่องตามกาลเวลา สร้างช่วงเวลาแห่งความสุขของชีวิตให้แก่ทุกท่านได้อย่างง่าย ๆ เพียงการเปิดอ่าน”

บริษัท ศุภาลักษณ์ จำกัด (มหาชน) หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ความสุขจากหนังสือเล่มนี้ อาจจุดประกายความคิดหรือเป็นแรงบันดาลใจในเชิงบวก เสริมพลังใจให้ผู้อ่านทุกท่านสามารถเดินทางผ่านทุกช่วงเวลาของชีวิตด้วยความเข้าใจและมีความสุขอันยั่งยืน

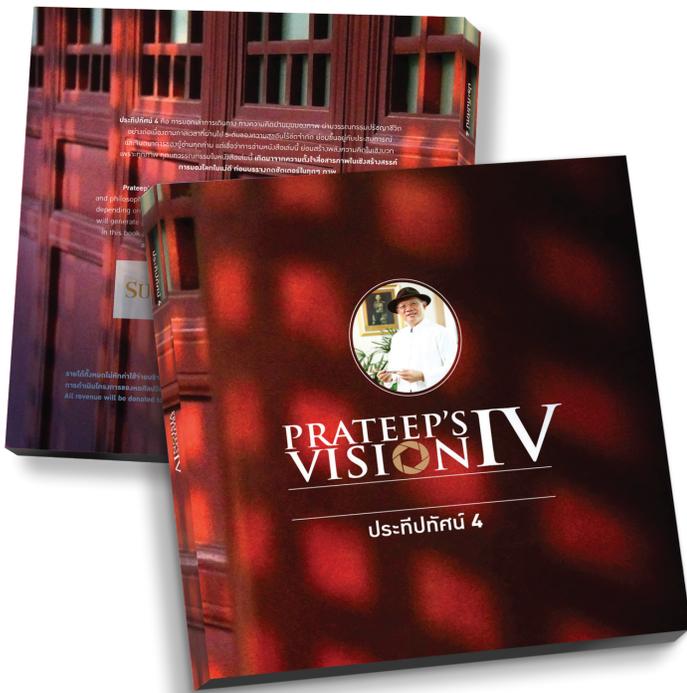
สนใจติดต่อสอบถามเพิ่มเติม โทร. 1720



Creating success and good things, along with the social contribution, is an important mission of Supalai that has always been carried out throughout the duration of our business.

In the year 2022, Supalai Public Company Limited is proud to publish another significant charity compilation Photobook; Prateep's Vision IV, for the readers to experience a rich aesthetic vision of Photography Art and Philosophy Literature. This compilation Photobook is finely published together with a public Art Exhibition to raise money for a charity for the 4th time, since a beautiful and meaningful visual art book has become a rare treasure.

The grand opening of the "Prateep's Vision IV" book and exhibition launch event on December 14th received a warm response by both the distinguished guests and the press.



หนังสือ "ประทีปทัศน์ IV"

งานศิลปะฉบับพกพาที่ควรค่าแก่การจับจองเป็นเจ้าของหรือ อภินันทนาการให้แก่มิตรสหายและบุคคลอันเป็นที่รัก นอกจากจะด้วย ข้อเท็จจริงที่ว่า นับวันหนังสือภาพทัศนศิลป์ที่สวยงามเปี่ยมด้วยความหมายนั้น ยากที่จะปรากฏในบรรณพิภพแล้ว โลกทัศน์อันเฉียบคมที่สื่อสารเป็น งานศิลป์ผ่านมุมมองของสุดยอดศิลปินและสุดยอดนักธุรกิจผู้ยิ่งใหญ่ซึ่งเป็น บุคคลเดียวกันนั้น ยังให้ทั้งสุนทรียรสและวิทยาทานอันล้ำค่าซึ่งนับว่าเป็น ของหายากสำหรับคนทั่วไปที่จะมีโอกาสได้สัมผัส การได้เสพงานศิลป์ชุดนี้ จึงนำมาซึ่งความอึดอ้อม ทั้งความงาม ความรู้ และแรงบันดาลใจ

The charity compilation Photobook; Prateep's Vision IV is perfect gift for everyone, because giving this book is more like giving happiness by taking readers on a magical journey to a variety of beautiful places, seeing various beautiful views around the world and inspiring a variety of profound ideas through illustrated literature that easily creates happy moments of life for everyone by simply reading.

ศุภาลัย เสริมพลังโยชนาชุดใหม่ ลุยตลาด New Gen ส่งต่อ Built for Real You ชูจุดเด่น "พื้นที่อยู่อาศัย"

บริษัทฯ เปิดตัวหนังสือชุดใหม่ “Supalai Built for Real You ปลดปล่อยทุกความเป็นคุณ ได้เต็มพื้นที่” เล่าเรื่องราวแบบใหม่ ผ่านการสื่อสารเนื้อหาเข้าใจง่าย สนุกสนาน เน้นสร้างการรับรู้ให้เข้าถึงคนรุ่นใหม่เพิ่มมากยิ่งขึ้น ภายใต้แนวคิด “พื้นที่” ภายในบ้านและคอนโดมิเนียมทุกตารางเมตร รองรับตัวตนในทุกมิติของผู้อยู่อาศัย เน้นให้ความสำคัญเรื่องการจัดสรรพื้นที่ทุกโครงการให้มีความกว้างขวาง โปร่ง โล่งสบาย ตอบโจทย์ความคุ้มค่าของพื้นที่ใช้สอย และการใช้ชีวิตที่ทันสมัย โดยผ่านการออกแบบ และดีไซน์ที่อยู่อาศัยให้เข้ากับไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของคนรุ่นใหม่มากยิ่งขึ้น สามารถรับชมหนังสือชุดนี้ได้แล้ววันนี้ผ่านช่องทาง Facebook: Supalai Society



ศุภาลัย ร่วมกับ ซีเอ็นวีโอ ขยายฐานลูกค้าสู่ Gen Y & Gen Z เปิดตัวรายการใหม่ "ถ้าเธอเคาะ! เราเต๊ะนะ!"



บริษัทฯ พร้อมที่จะสื่อสารภาพลักษณ์แบรนด์ให้เข้าถึงกลุ่มคนรุ่นใหม่มากยิ่งขึ้น ผ่านรายการ “ถ้าเธอเคาะ! เราเต๊ะนะ” วาไรตี้ออนไลน์ เสรีคอนเทนต์เรื่องราวต่างๆ ของแซกรับเชิญ และสอดแทรกข้อมูลต่างๆ ของที่อยู่อาศัย เริ่มตอนแรกที่โครงการศุภาลัย ริว แกรนด์ คอนโดฯ High Rise ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ติดถนนพระราม 3 โดยมีการนำเสนอในคอนเซ็ปต์ “พื้นที่กว้างกว่า ก็ปลดปล่อยความเป็นคุณได้เต็มพื้นที่” สามารถติดตามรายการ “ถ้าเธอเคาะ! เราเต๊ะนะ!” ได้แล้วทางช่อง YouTube: Scenario & Rachadalai หรือ Facebook Page: ถ้าเธอเคาะ เราเต๊ะนะ และช่องทาง IG & Tiktok: @Thatherkoth

สัมมนาออนไลน์ SUPALAI FOR ALL ส่งเสริมการตลาดลงทุน 2021 & Youtuber วาชีฟอินฟินของเด็กรุ่นใหม่



ส่งท้ายปี 64 ด้วย Live สัมมนาออนไลน์ แบ่งปันความรู้สู่ประชาชน กับ 2 หัวข้อที่น่าสนใจ “จับตาทิศทางลงทุนโค้งสุดท้าย 2021 & เจาะลึก Megatrends นำลงทุน” โดย คุณวิวัฒน์ เตชะพูลผล รองกรรมการ ผจก. และหัวหน้านักวิเคราะห์ฝ่ายเทคนิค บริษัท หลักทรัพย์ ทิสโก้ จำกัด และ คุณณัฐกฤติ เหล่าทวีทรัพย์ ผอ. อาวุโสที่ปรึกษาการลงทุนทิสโก้เวลธ์ ธนาคาร ทิสโก้ จำกัด (มหาชน) และหัวข้อ “ถอดรหัสการเป็นสุดยอด Youtuber ยอดวิวเกินล้าน!” โดย คุณชอฟ ไชภิษฐ์สรกร โชติธนฤทธิ เจ้าของยูทูป ช่อง Softpomz ซึ่งได้รับความสนใจจากประชาชนเป็นอย่างมาก สามารถติดตามสัมมนาต่างๆ ได้ที่ Facebook: Supalai Society

Free! Download

SUPALAI

@ HOME

รูปแบบใหม่!
สะดวก อ่านง่าย
เพียงแค่ SCAN!

นิตยสารสามัญประจำบ้าน เพื่อครอบครัวกันสมัย

- ✔ อัดแน่นไปด้วยสาระคุณภาพ สำหรับทุกเพศ ทุกวัย
- ✔ พร้อมเคล็ดลับ มัดใจคนรักบ้าน อาทิ ไอเดียการจัดสวน, เมปูร์รอยใกล้บ้าน, สถานที่ท่องเที่ยว และอื่นๆ อีกมากมาย
- ✔ ภาพคมชัด สวยงาม อ่านได้ทุกที่ และอ่านเล่มย้อนหลังได้!

ศุภาลัยรับมอบหลายรางวัลเกียรติยศ

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) รับรางวัล “บริษัทจดทะเบียนด้านนักลงทุนสัมพันธ์ดีเด่น ประจำปี 2564” (Outstanding Investor Relations Awards) ในกลุ่มบริษัทที่มีมูลค่าหลักทรัพย์ตามราคาตลาดระหว่าง 30,000-100,000 ล้านบาท เพื่อประกาศเกียรติคุณต่อบริษัทจดทะเบียน ที่มีความโดดเด่นด้านการดำเนินกิจกรรมนักลงทุนสัมพันธ์ จากการประกาศผลรางวัล SET AWARDS 2021 โดยเป็นรางวัลที่สะท้อนศักยภาพในการบริหารงานของ SPALI ด้านการดำเนินกิจกรรมนักลงทุนสัมพันธ์ที่ดีเยี่ยม มีการเปิดเผยข้อมูลที่ถูกต้องครบถ้วน โปร่งใส ทันต่อเหตุการณ์ ตลอดจนนโยบายที่เอื้อต่อประโยชน์ของผู้ถือหุ้น นักวิเคราะห์ และนักลงทุนสถาบัน

อีกหนึ่งความภาคภูมิใจกับ รางวัล BCI Asia Top 10 Developers Awards 2020 - 2021 ที่มอบให้กับโครงการคอนโดมิเนียมจำนวน 4 โครงการคุณภาพ คือ ศุภาลัย ไอคอน สาทร, ศุภาลัย โลโก้ ท่าพระ-วงเวียนใหญ่, ศุภาลัย เวอเรนด้า งามคำแหง และศุภาลัย ปาร์ค สถานีแยกไฟฉาย ซึ่งเป็นรางวัลจากบริษัท บีซีไอ เอเชีย คอนสตรัคชั่น อินฟอร์เมชั่น จำกัด ทั้งนี้บริษัทฯ ได้รับรางวัลดังกล่าวต่อเนื่องเป็นปีที่ 10 - 11 โดยการคัดเลือกให้เป็น 1 ใน 10 บริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ดีเด่นของประเทศไทย จากผลงานการออกแบบโครงการที่มีความโดดเด่นมีคุณภาพ และให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อม

และ บมจ. ศุภาลัย ยังคว้ารางวัลฉลากแบบอาคารอนุรักษ์พลังงาน จากกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน (พพ.) จำนวน 4 อาคาร แบ่งเป็นระดับดีเด่น 1 อาคาร



รางวัลฉลากแบบอาคารอนุรักษ์พลังงาน



รางวัล BCI Asia Top 10 Developers Awards 2020-2021

ระดับดีมาก 3 อาคาร โดยอาคารที่ได้รับฉลากระดับดีเด่น คือ โครงการ ศุภาลัย ซิตี ริสอร์ท ชลบุรี ซึ่งเป็นอาคารชุด พื้นที่ใช้งานกว่า 29,000 ตารางเมตร มีผลประหยัดร้อยละ 70.79 มีการเลือกใช้วัสดุก่อสร้างที่ช่วยในการอนุรักษ์พลังงาน จัดทำหลังคาแบบ Green Roof รวมถึงเลือกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าประสิทธิภาพสูง ส่วนโครงการ ศุภาลัย ริวา แกรนด์ อาคาร A และ B รวมทั้งโครงการศุภาลัย โอเรียนทัล สุขุมวิท 39 อาคาร C ได้รับฉลากระดับดีมาก



ประกาศเกียรติคุณรับรองฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5 สำหรับบ้าน

ปิดท้ายด้วย ประกาศเกียรติคุณรับรองฉลากประหยัดไฟฟ้าเบอร์ 5 สำหรับบ้าน ในโครงการศุภาลัย เอเลกซ์ บนราชชนนี 121 ทั้ง 3 แบบบ้าน ได้แก่ แบบบ้านศุภาลัยริทรี แบบบ้านศุภาลัยจันทร และแบบบ้านศุภาลัยรัชนี ผ่านการประเมินเกณฑ์ประสิทธิภาพพลังงานในโครงการบ้านเบอร์ 5 ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

Supalai received 4 awards of honor including; Outstanding Investor Relations Awards from the announcement of the SET AWARDS 2021, BCI Asia Top 10 Developers Awards 2020-2021 from BCI Asia Construction Information Co., Ltd., Energy Conservation Building Label Award from the Department of Alternative Energy Development and Efficiency, and an Honorary Certificate for Energy Saving Label No. 5 from the Electricity Generating Authority of Thailand.

Supalai Park Ville Prachauthit-Suksawat

ศุภาลัย พาร์ควิลล์ ประชาอุทิศ-สุขสวัสดิ์

“ศุภาลัย พาร์ควิลล์ ประชาอุทิศ-สุขสวัสดิ์” พลิกโฉมบ้านเดี่ยว 2 ชั้น ซีรีส์ใหม่ Tropical Style ดึงความเป็นธรรมชาติมาไว้ในตัวบ้านได้อย่างลงตัว ทั้งความทันสมัย หูหระ และใกล้ชิดธรรมชาติ ที่ทำให้ทุกวันเป็นดั่งวันพักผ่อน ภายใต้แนวคิด “Truth Element of Life... บ้านที่เป็นตัวตนของคุณ กับธรรมชาติที่ไม่ต้องปรุงแต่ง” บนพื้นที่โครงการกว่า 51 ไร่ จำนวน 220 แปลง ปรับดีไซน์บ้านใหม่ให้ลูกค้าเลือกมากถึง 7 สไตล์ โดยมีพื้นที่ใช้สอยเริ่มต้นตั้งแต่ 178 - 330 ตร.ม. 4 ห้องนอน 3-6 ห้องน้ำ ที่จอดรถ 2-3 คัน โดดเด่นด้วยฟังก์ชันการใช้งานที่ตอบโจทย์ทุกคนในครอบครัว เพื่อตอบรับ

ความต้องการพักผ่อนแบบส่วนตัวท่ามกลางธรรมชาติ เพียงพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในโครงการ ทั้งฟิตเนสและสระว่ายน้ำ ฟ่อนคลายกับพื้นที่สีเขียวของสวนสาธารณะขนาดใหญ่มากกว่า 1 ไร่ บนทำเลเดินทางสะดวกที่เชื่อมต่อทุกการเดินทาง ติดถนนประชาอุทิศ เชื่อมต่อใจกลางเมืองได้อย่างสะดวกสบาย ด้วยวงแหวนรอบนอกกาญจนาภิเษก ทางด่วนเฉลิมมหานคร รายล้อมด้วยแหล่งอำนวยความสะดวก เช่น Big C Market ประชาอุทิศ, HomePro สุขสวัสดิ์, โรงเรียนสารสาสน์วิเทศศึกษา (International), โรงพยาบาลบางปะกอก 3, โรงพยาบาลเปาโล พระประแดง เป็นต้น

ชวนสัมผัสเสน่ห์แบบ Tropical Style พร้อมเผยโฉมบ้านซีรีส์ใหม่ของศุภาลัยครั้งแรกกับโครงการ “ศุภาลัย พาร์ควิลล์ ประชาอุทิศ-สุขสวัสดิ์” ราคาเริ่มต้น 7-15 ล้านบาท ติดตามข้อมูลและข่าวสารของโครงการได้ที่ Facebook Fanpage: Supalai Society สอบถามข้อมูล โทร. 1720 หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.supalai.com

Supalai Park Ville Prachauthit Suksawat, new series of 2-storey detached houses in Tropical style under the concept “Truth Element of Life...Your home with pure nature”, on the project area of over 51 rai, consisting of 220 plots. The project offers new house design for customers to choose from up to 7 styles, with the area starting from 178 - 330 sq. m. and complete facilities such as fitness, swimming pool and park. Located in the prime area with easy transportation to the city center and surrounded by lifestyle conveniences including; supermarkets schools and hospitals. The price starts from 7-15 million baht.

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



Supalai Lake & Park Udon Thani

ศุภาลัย เลค แอนด์ พาร์ค อุดรธานี

“ศุภาลัย เลค แอนด์ พาร์ค” มอบความสุนทรีย์และร่มรื่นขั้นสุดกับครั้งแรก! สวนสวนกลางสไตล์ยุโรป 4 สวน 4 สไตล์ ทั้งสวนสไตล์อิตาลี สวนสไตล์อังกฤษ สวนสไตล์ฝรั่งเศส และสวนสไตล์เนเธอร์แลนด์ ด้วยการนำแลนด์มาร์กสัญลักษณ์ของประเทศต่าง ๆ มาประดับบนพื้นที่สีเขียวรวมกว่า 3 ไร่ ให้ได้พักผ่อนในบรรยากาศต่างประเทศทุกวันที่อยู่บ้าน

ตอบโจทย์พื้นที่แห่งความสุขบนเนื้อที่โครงการ 94 ไร่ ด้วยแนวคิด “The Value of Life for All Generations” ที่สุดของคุณค่า พลิกทุกดีไซน์ เพื่อ

ชีวิตยุคใหม่” กับบ้านเดี่ยวและบ้านแฝดซีรีส์ใหม่ 2 ชั้น สไตล์ Tropical ขนาด 3-4 ห้องนอน ที่จอดรถ 2-3 คัน บนพื้นที่ใช้สอย 149-330 ตร.ม. ออกแบบฟังก์ชันมาให้ลงตัวทุกตารางเมตร และยังเลือกใช้วัสดุคุณภาพ ประหยัดพลังงาน ที่มาพร้อมกับระบบบ้านอัจฉริยะ Home Automation ปลอดภัยด้วยระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชม. กล้อง CCTV ทั้งโครงการ พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันมาตรฐานศุภาลัย ได้แก่ ฟิตเนส สระว่ายน้ำและสนามเด็กเล่น อีกทั้งโครงการยังตั้งอยู่ในทำเลศักยภาพ เดินทางเข้า-ออกสะดวก

เพียง 600 เมตร จากถนนมิตรภาพ ทางเข้าวัดป่าบ้านตาด

สัมผัสชีวิตสมบูรณ์แบบที่ลงตัวทุกไลฟ์สไตล์ ในโครงการ “ศุภาลัย เลค แอนด์ พาร์ค” จ. อุดรธานี ราคาเริ่มต้น 3.09-10 ล้านบาท ติดตามข้อมูลและข่าวสารของโครงการได้ที่ Facebook Fan page: Supalai Society สอบถามข้อมูล โทร. 1720 หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.supalai.com

Supalai Lake and Park, a housing project that stands out with 4 communal gardens in 4 European styles on a green area of more than 3 rai. The project offers new 2-storey detached house and twin house series in Tropical style under the concept “The Value of Life for All Generations”, on the project area of 94 rai, with the building area starting from 149 - 330 sq. m., functional design, energy-saving materials that come with Smart Home Automation system, 24-hour security system, CCTV and complete facilities such as fitness, swimming pool and playground. The price starts from 3.09-10 million baht.

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



Supalai Loft Ratchada-Wong Sawang

ศุภาลัย ลอฟท์ รัชดา-วงศ์สว่าง

ศุภาลัย ลอฟท์ รัชดา-วงศ์สว่าง ยกกระดับสู่อีกชั้นบรรยากาศของการใช้ชีวิต กับคอนโดฯ High Rise 18 ชั้น ดีไซน์อาคารภายใต้คอนเซ็ปต์ Highland Livelihood ประกอบด้วย 3 อาคาร 1,302 ยูนิต โดยมีแบบห้องหลากหลาย เริ่มต้นด้วยห้อง Studio-2 Bedroom ขนาด 28.0-64.5 ตร.ม. เพียง 1.70-4.47 ล้านบาท และห้อง Loft พื้นที่ 2 ชั้น ขนาด 47.0-48.0 ตร.ม. เพียง 24 ยูนิต เริ่มต้น 3.02-3.42 ล้านบาท พร้อมสูดอากาศได้เต็มปอดกับ Sky Facilities ที่แรกของโครงการศุภาลัย ลอฟท์ เนรมิตทุกกิจกรรมไว้บนชั้นสูงสุด แตกต่างตามไลฟ์สไตล์ แบ่งเป็น Tower A (Infinity Edge

Pool ยาว 30 เมตร, Kid's Zone, Relaxing Pavilion) Tower B (Fitness, Co-Living Space, Backyard Garden) และ Tower C (Co-Working Space, Jogging Track เชื่อมต่อ 3 อาคาร ในระยะทางกว่า 340 เมตร) บนทำเลรอยต่อระหว่างกรุงเทพฯ-นนทบุรี เชื่อมต่อถนนหลายสาย ใกล้รถไฟฟ้าสายสีม่วงสถานีวงศ์สว่าง, ทางด่วนพิเศษศรีรัช, โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ ประชาชื่น และห้างสรรพสินค้าชั้นนำ เพียง 10 นาทีถึงเซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าว สามารถเยี่ยมชม Sales Gallery และห้องตัวอย่าง โครงการศุภาลัย ลอฟท์ รัชดา-วงศ์สว่าง ได้แล้ววันนี้



Supalai Loft Ratchada-Wongsawang, 18-storey high-rise condominium under the concept of "Highland Livelihood", offers variety of room types from Studio-2 Bedroom with the area from 28.0-64.5 sq. m. for the price of 1.70-4.47 million baht and double-storey loft with the area from 47.0-48.0 sq. m. for the price of 3.02-3.42 million baht. This project is outstanding with Sky Facilities that all lifestyle activities are allocated on the highest floor, divided the facility area into 3 towers. Located in the prime area that connects to many transportation routes, close to the BTS station and surrounded by lifestyle conveniences such as hospitals and shopping malls.



Supalai City Home Rayong

ศุภาลัย ซิตี้โฮม ระยอง

“ศุภาลัย ซิตี้โฮม ระยอง” โดดเด่นด้วยการออกแบบ Industrial Loft มิติใหม่ของไลฟ์สไตล์ที่แตกต่าง สะท้อนความเป็นเมืองอุตสาหกรรมด้วยสถาปัตยกรรมที่อยู่อาศัยที่ให้ความรู้สึกดิบและเท่ ตัวอาคารรูปตัว I สูง 8 ชั้น บนพื้นที่ 3 ไร่ ห้องพักอาศัยรวม 230 ยูนิต (ไม่มีร้านค้า) ในราคาเริ่มต้นเพียง 1 ล้านบาท กระจายแบ่งเป็นห้องแบบ Studio ขนาด 28.5 ตร.ม. และแบบ 1 Bedroom Plus ขนาด 41.5 ตร.ม. พื้นที่จอดรถสะดวกสบาย 65% ของจำนวนห้องพัก ผ่อนคลายเหมือนอยู่ในรีสอร์ท ด้วยการออกแบบตกแต่งภายในที่ทันสมัยสไตล์ Boutique Loft

ร่วมร่นด้วยพื้นที่สีเขียวขนาดใหญ่ 780 ตร.ม. รอบโครงการ ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์กับสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ได้แก่ Fitness, Co-Living Space, The Chic Lobby, The Horizon พื้นที่พักผ่อนบนชั้น 8 ทั้งยังอุ่นใจในความปลอดภัยด้วยระบบสแกนใบหน้า ณ ทางเข้า Lobby และ Fitness ระบบเตือนและป้องกันอัคคีภัย และระบบรักษาความปลอดภัย CCTV ทั้งโครงการ สะดวกทุกการเดินทางเพราะตั้งอยู่บนทำเลที่ดีที่สุดบนถนนสุขุมวิท เชื่อมต่อถนนเลี่ยงเมืองบายพาส 36 เพียง 200 เมตรจากสถานีขนส่งใหม่ระยอง สัมผัสมิติใหม่ของไลฟ์สไตล์ที่แตกต่าง “ศุภาลัย ซิตี้โฮม ระยอง” พร้อมชมห้องตัวอย่างได้แล้ววันนี้ ณ Sales Gallery สนใจสอบถามข้อมูลโครงการเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 1720 หรือ www.supalai.com



Supalai City Home Rayong, an outstanding 8-storey condominium with Industrial Loft Design that reflects an industrial city vibes on the area of 3 rai, consisting of 230 residential units at a starting price of only 1 million baht. There are room types to choose from; studio 28.5 sq. m. to 1 Bedroom Plus type 41.5 sq. m. with convenient parking space 65% of the number of resident units.

The project offers complete living facilities such as; large green area around the project, Fitness, Co-Living Space, The Chic Lobby, The Horizon-Relaxing area on the 8th floor rooftop, full security system and CCTV. Located in the prime area that offers easy connection to many transportation routes.

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



บริษัทฯ มีมาตรการป้องกันไวรัสโควิด-19 อย่างเคร่งครัด และพนักงานที่ประจำอยู่สำนักงานขายทุกคนได้รับวัคซีนครบ 2 เข็มแล้ว เพื่อความปลอดภัยของลูกค้า มั่นใจได้ 100% ทุกครั้งในการเข้าเยี่ยมชมทุกโครงการของศุภาลัย

Love Yourself Love Around

ลดการสร้างขยะด้วยแนวคิด 3R

3R เป็นแนวคิดและแนวทางในการปฏิบัติเพื่อการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า สามารถช่วยลดปริมาณขยะให้น้อยลง ด้วยการลดการใช้ การนำกลับมาใช้ซ้ำ และการนำขยะกลับมาใช้ใหม่ (Reduce Reuse and Recycle: 3Rs)

Reduce

ลดการใช้ (คิดก่อนใช้) ลดระดับการใช้ปัจจุบัน ควบคุมปริมาณการใช้ให้อยู่ในสัดส่วนที่พอเหมาะ โดยลดการใช้ การบริโภคทรัพยากรที่ไม่จำเป็นลง เพราะการลดการบริโภคของเรา จะช่วยให้ลดปริมาณขยะที่สร้างขึ้นได้

ลดการสร้างขยะในที่ทำงาน

- แก้วบนหน้าจอไม่ใช้บนกระดาษ เพื่อลดการใช้กระดาษ
- ใช้อีเมลเพื่อลดการใช้กระดาษ
- คิดก่อนพิมพ์หรือถ่ายสำเนา พิมพ์และทำสำเนาให้น้อยที่สุด
- ส่งและจัดเก็บเอกสารทางอิเล็กทรอนิกส์แทนที่จะเป็นกระดาษ
- เมื่อต้องพิมพ์หรือทำสำเนา ให้ทำ 2 ด้าน
- หมุนเวียนเอกสารแทนการทำสำเนาเฉพาะสำหรับทุกคน

ลดการสร้างขยะในชีวิตประจำวัน

- ใช้ถุงผ้า ตะกร้า เพื่อลดการใช้ถุงพลาสติก
- ปฏิเสธการรับถุงพลาสติก เมื่อซื้อของชิ้นเล็กหรือน้อยชิ้น
- เลือกซื้อบรรจุภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
- หลีกเลี่ยงใช้วัสดุสิ้นเปลืองแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง

Reuse

นำกลับมาใช้ซ้ำ (ใช้แล้วใช้อีก) การใช้ซ้ำเป็นการใช้ทรัพยากร

Recycle

นำกลับมาใช้ใหม่ คัดแยกขยะมูลฝอยแต่ละประเภทที่สามารถทำให้คุ้มค่าที่สุด โดยการนำสิ่งของเครื่องใช้มาใช้ซ้ำ ซึ่งบางอย่างอาจใช้ซ้ำได้หลาย ๆ ครั้ง กลับมาใช้ใหม่หมุนเวียนกลับเข้าสู่กระบวนการผลิตของแต่ละประเภทได้

Reduce



Reuse



Recycle



3R (Reduce, Reuse and Recycle) is a concept and practice guidelines for efficient use of available resources and products. Reducing means choosing to use things with care to reduce the amount of waste generated. Reusing involves the repeated use of items or parts of items which still have usable aspects.

Moon Orchid

กล้วยไม้ราตรี

กล้วยไม้ราตรี เป็นพันธุ์พืชเขตร้อน ลักษณะสวยงามที่ถูกค้นพบครั้งแรกปี 1653 บนเกาะขนาดเล็กในประเทศอินโดนีเซีย โดยนักพฤกษศาสตร์ชาวดัตช์-เยอรมัน เป็นกล้วยไม้ประเภทอิงอาศัยในสภาพธรรมชาติตามคาถบไม้ ลำต้น กิ่งก้านของกล้วยไม้ยืนต้นสูง หรือบนพื้นหินหนาแน่น ในบริเวณพื้นที่ต่ำของป่าฝนเขตร้อนชื้น โดยเฉพาะบริเวณที่ป่าเปิดให้แสงอาทิตย์ ได้สอดส่องลงมาได้ การกระจายพันธุ์ส่วนใหญ่อยู่ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ทางใต้ของมาเลเซีย เกาะบอร์เนียว อินโดนีเซีย ฯลฯ

กล้วยไม้ราตรีเป็นพืชที่งอกงามทั้งดอก ใบ และต้น นอกจากจะตัดดอกมาใช้ประดับ ยังนิยมใช้มอบเป็นของขวัญให้กันโดยจัดทั้งต้นใส่ในกระเช้าหรือถาดปลูกที่สวยงาม ลักษณะใบเป็นใบเดี่ยวออกสลับ แผ่นใบเป็นรูปไข่กลับค่อนข้างกว้างและใหญ่ ความยาวประมาณ 15-30 เซนติเมตร ใบเหนียวคล้ายแผ่นหนัง มีลักษณะน่าน้ำ สีเขียวเข้มมันวาว ซ่อดอกมีขนาดที่แตกต่างกัน ยาวประมาณ 40-100 เซนติเมตร อาจเป็นช่อเดี่ยวหรือแตกช่อ โค้งห้อยลงมาจากต้นอย่างน่าดู มีดอกย่อยจำนวนมาก ดอกที่บานเต็มที่ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางกว้าง 7.5-10 เซนติเมตร มีขนาดใหญ่โดดเด่น มีกลิ่นหอมอ่อนๆ กลีบเลี้ยงและกลีบดอกสีขาวดั่งน่านม เนื้อกลีบดอกมีเกล็ดสีเงินเป็นประกายระยิบระยับอ่อนๆ เมื่อต้องแสง กลีบเลี้ยงด้านหลังเป็นรูปไข่ ส่วนด้านข้างเป็นรูปใบหอกฐานกลีบเบี้ยวเล็กน้อย กลีบดอกกว้างจนเกือบกลมแต่สอดเข้าที่ฐานกลีบ กลีบปากสีขาวน่านมมีลักษณะเป็นสามพู กลีบด้านข้างมีลักษณะโค้งเข้า



ชื่อสามัญ : Moon Orchid
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Phalaenopsis amabilis (L.) Blume
ชื่อวงศ์ : Orchidaceae

ด้านใน บริเวณโคนกลีบเป็นปื้นสีเหลืองและ มีจุดแดงบริเวณฐานที่สอดแคบ กลีบด้านหน้าสีขาวคล้ายหัวของลูกศร บริเวณฐาน 2 ข้างเป็นปื้นสีเหลือง แดง ปลายกลีบมีรอยค 1 คู่ ปลายรยางค์มีลักษณะม้วนงอ เล้าเกสรสั้น ออกดอกตลอดทั้งปี ขยายพันธุ์โดยการปักชำกิ่ง ตอนกิ่ง ชอบดินร่วนที่มีการระบายน้ำดี

หลายคนไม่รู้ว่ากล้วยไม้ก็มีสรรพคุณทางยามากมาย มีการใช้กล้วยไม้ราตรีเป็นสมุนไพรพื้นบ้านกันในหลายท้องถิ่น โดยส่วนของลำต้นใช้เป็นยาแก้โรคเรื้อน ส่วนรากใช้แก้กามโรค และหนองใน ส่วนผลใช้แก้ไข้ ท้องเสีย

กล้วยไม้ราตรีนิยมปลูกเป็นพืชสวนประดับ เป็นไม้ประดับสวนในบ้าน ไม้ริมรั้ว และไม้กระถางในอาคาร ช่วยทำให้อากาศสะอาดสดชื่นขึ้น ในทางพฤกษศาสตร์ถือว่าเป็นกล้วยไม้ที่มีความโดดเด่น มีเสน่ห์ที่เป็นลักษณะเฉพาะเหมาะสำหรับใช้เป็นต้นพ้อพันธุ์แม่พันธุ์ผสมกับกล้วยไม้อื่นๆ เพื่อที่จะได้สร้างสรรคลูกผสมสายพันธุ์ใหม่ๆ ได้อย่างหลากหลาย กล้วยไม้ราตรี

เป็นกล้วยไม้ที่มีความนิยมค่อนข้างสูง จัดเป็นหนึ่งในพืชเศรษฐกิจที่สร้างรายได้ให้เกษตรกรเป็นอย่างดี ใครที่อยากลองหาอาชีพใหม่ๆ การเพาะกล้วยไม้ขายก็น่าสนใจไม่เบา

Phalaenopsis amabilis, commonly known as the moon orchid or moth orchid in India and as anggrek bulan in Indonesia, is a species of flowering plant in the orchid family Orchidaceae, native to the East Indies and Southeast Asia, widely cultivated as a decorative houseplant. It is an epiphytic or lithophytic herb with long, thick roots, between two and eight thick, fleshy leaves with their bases hiding the stem and nearly flat, white, long-lasting flowers on a branching flowering stem with up to ten flowers on each branch.

ภาพถ่าย: PaulaPaulsen
อ้างอิง :

<https://www.royalparhrajaprueh.org/>

SUPALAI SaBa)

ให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย



Home Service
บริการเรื่องบ้าน คม จบ คุ่ม



Health
ให้ทุกเรื่องสุขภาพ เป็นเรื่องง่าย



Lifestyle
สะสมคะแนน แลกรับของรางวัล

SUPALAI
SaBa)

SUPALAI SABAI APPLICATION

ขอแนะนำแอปพลิเคชัน ที่จะเป็นส่วนช่วยรวมข้อมูลต่างๆ ของบ้าน พร้อมสิทธิพิเศษที่เราคัดสรรมามอบให้กับลูกบ้านศุภาลัย ช่วยทำให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย



My Home

ดูรายละเอียดและข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับบ้าน



Bill Payment

สามารถชำระค่างวดผ่อนดาวน์ หรือค่าส่วนกลาง (ผ่านการเรียก QR Code)



News Update

Update ติดตามข่าวสารประจำโครงการ และกิจกรรมต่างๆ



Maintenance Request

สามารถแจ้งซ่อม และ Update ความคืบหน้าของการแจ้งซ่อมต่างๆได้



Notification

สามารถแจ้งเตือนการนัดหมายต่างๆ กำหนดชำระเงิน นัดหมายซ่อม และโปรโมชั่นสิทธิพิเศษต่างๆ



Friends get Friends

สามารถเช็คคะแนน และแลกของรางวัลได้



Privilege

สิทธิพิเศษโปรโมชั่นต่างๆ ที่มอบให้ลูกบ้านของศุภาลัย

SUPALAI

☎1720 | supalai.com

โหลดสบายๆ
ได้ที่



รีไฟแนนซ์สินเชื่อบ้านเพื่อที่อยู่อาศัย

TISCO Mortgage Saver



โดนใจคนชอบโปะ
ลดดอกเบี้ย
แบบไม่เสียสภาพคล่อง



ตัวช่วยบริหารจัดการดอกเบี้ยบ้านยุคใหม่



ลดภาระ ในบัญชีเดียว
รวมเงินทุกบัญชีไว้ในบัญชีเดียว
ช่วยประหยัดดอกเบี้ย
และเป็นเจ้าของบ้านได้เร็วขึ้น



หมดกังวล เรื่องลืมจ่ายค่างวด
ตัดชำระค่างวดอัตโนมัติเมื่อครบกำหนด
หากมีเงินในบัญชีสินเชื่อบ้าน



ถอนเงินโปะ เพิ่มสภาพคล่อง
เบิกถอนเงินส่วนที่ชำระเกินค่างวด
(เงินโปะ) ได้สูงสุดถึง **50%**
ของเงินต้นคงเหลือ



จัดการออนไลน์ ทุกที่ทุกเวลา
โอนเงิน ได้ตลอด 24 ชม.
ผ่าน Mobile Banking

เงื่อนไขและการพิจารณาสินเชื่อเป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด



0 2633 6000 กด 7



WWW.TISCO.CO.TH



TISCO



@TISCO

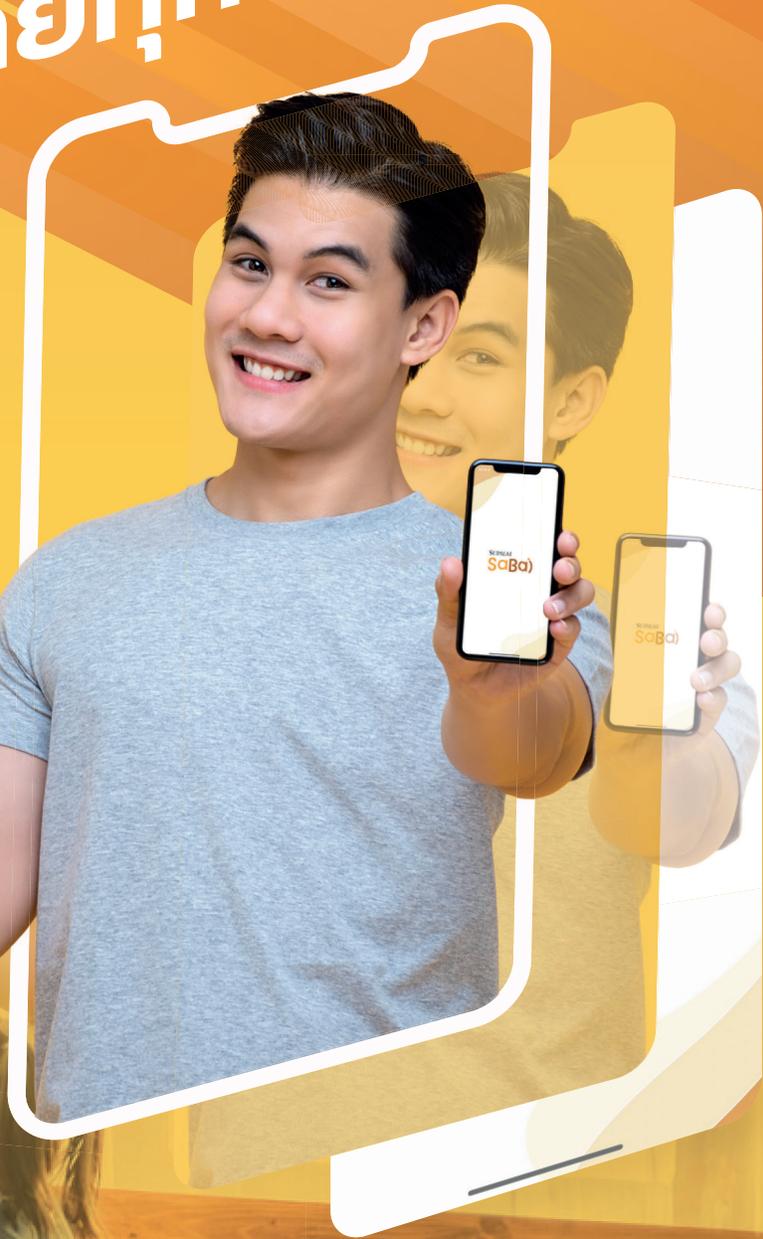


SUPALAI

SaBa)

ให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย

ลูกบ้านคุณภาพ สบายทุกไลฟ์สไตล์



โหลดแอปฯ สบายๆ ได้ที่



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

SUPALAI

☎ 1720 | supalai.com