

SUPALAI

@ HOME

**CARING FOR
THE GARDEN
IN SUMMER**

การดูแลสวนในฤดูร้อน

**COOL IDEA
TO SAVE ON
ELECTRICITY BILLS
IN THE SUMMER**

ไอเดียประหยัดค่าไฟ
ในหน้าร้อน

COOL SUMMER LIVING

ใช้ชีวิตให้จ๋าใจในซัมเมอร์



DAIKIN MAX INVERTER

STAR SERIES

ปรากฏการณ์คุ้มอย่าง MAX



ประหยัดไฟสูงสุด
13,377
บาท / ปี*

*เมื่อเปรียบเทียบค่าไฟฟ้าต่อปี ที่อุณหภูมิห้อง รุ่น FTKZ24YV2S ขนาด 24,200 BTU และ FTM28PV2S (non-inverter) ขนาด 24,500 BTU

สำนักงานใหญ่ บริษัท สยามไดกินเซลล์ จำกัด

22 ซ.อ่อนนุช 55/1 ต.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

สาขากูเก็ท

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

สาขาขอนแก่น

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



© DAIKIN Industries, Ltd. Hakubido Inc. Tohokushinsha Film Corporation, 2000



www.facebook.com/DaikinTH

www.daikin.co.th

Line Daikin Thailand



12



16



26



52

CEO Talk	05	Home Clinic	48
Protalk	08	Inspiration	50
Supalai Living	12	Living Idea	52
Garden	16	Home Refreshment	54
Garden Tips	20	Special Report	56
Herbs For Life	22	New Home	58
Dining Out	24	Pet	60
Supalai Impression	26	Playground	61
ความรู้คู่บ้าน	30	Entertainment	62
Beautiful Heart	32	Travel	64
Talk of The Town	33	Must Visit	68
Healthy Life	34	Art	70
Happy Wealth	36	Save Our World, Save Your Money	72
The World at Home	38	What's News	74
Supalai Cuisine	40	Supalai CSR	76
Care & Share	44	New Project	78
Home Joy	45	Community Care	80
Green Tips	46	Flower	81



56



ปก : สุภาลัย เอเลแกนซ์ ฟลายนุ 50
Supalai Elegance Phaholyothin 50

*นิตยสาร Supalai@Home เป็นนิตยสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือกแก่ลูกค้าครอบครัวสุภาลัยทุกโครงการ และสมาชิกอื่นๆ (เพื่อคนรักบ้านและครอบครัวทั่วกันสมัย) ช้อเขียนและทัศนะต่างๆ ที่ปรากฏในนิตยสารฉบับนี้ เป็นทัศนะส่วนบุคคลของผู้เขียนคอลัมน์ ไม่เกี่ยวข้องกับบริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) การนำช้อเขียนหรือภาพใดๆ ไปเผยแพร่หรือตีพิมพ์ ต้องได้รับอนุญาตก่อนทุกครั้ง

ขอเชิญแนะนำหรือติชมนิตยสารได้ที่ Email pr.supalai@supalai.com

เจ้าของ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน)
คณะที่ปรึกษา ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม, อัจฉรา ตั้งมติธรรม, อธิป พิษานนท์, ดร.ประศาสน์ ตั้งมติธรรม, ไตรเดชะ ตั้งมติธรรม, วาฤทธิ์ ลภิสานานุวัฒน์, กิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล, บุญชัย ชัยอนันต์บวร, ธีรวัฒน์ ปัญญารัตน์, ศิริพร วังศำห์, กริช จันทร์เจริญสุข, ราชัย ปิยะวานุสรณ์, ชัยจักร วัฏญญ **บรรณาธิการบริหาร** วิโรจน์ วิวัฒน์กิจเจริญ **บรรณาธิการ** วรณศิริ ศรีวารานบุญย์ **กองบรรณาธิการ** ประทุมทิพย์ รอดเจริญ, กัลยพัชร์ บัตรสมบุญ, ณัชชา ฝั่งพระ, กมลชนก ศักดิ์เจริญกุล, จิรภา แจ่มศรี, อนุพงษ์ วสุธนทรัพย์, พรทิพย์ ทองขวัญใจ, วีร์ ศรีวารานบุญย์, ศจีรัตน์ พุ่มเรืองศักดิ์, ศศิธร กุ่มพัฒน์, ชลาลัย ไพโรวรรณ, พงศ์ธร อุปถัมภ์ **จัดทำโดย** ฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน)
1011 อาคารสุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 โทรศัพท์ 0-2725-8888



The global warming problem that is seriously threatening our world today is one of the main reasons why the happiness of living in different seasons for people around the world changes.

In the past, summer was a happy time for people in many parts of the world. Summer was once a time when people in cold countries were happy to experience the warm sunshine after having to endure a long winter. Even people in the tropics like Thailand still enjoy summer because it is a time of harvest, a school break time for children to go play and have fun at the beach or waterfall as well as the happiness of the colorful Songkran festival for Thai people and many neighboring countries.

These days, extreme summer temperatures have become something that people fear because they can lead to unexpected natural disasters, just as the rainy season, which was once a symbol of freshness and cultivation, also makes people fear catastrophic floods. Global warming is creating serious problems for ecosystems and people's lives, possibly to the point of causing species to become extinct.

Supalai has always been a leader in the real estate business that truly cares about the environment with awareness of global warming problems. We never stop developing and creating new innovations under the concept of saving the world, whether it is an energy-saving design, environmentally friendly construction system and creating missions to push all of our stakeholders to participate in activities that help create environmental change for the better world in the long term.

(Dr. Prateep Tangmatitham)
President

ในอดีตที่ผ่านมา เมื่อเข้าสู่ช่วงซัมเมอร์จะเป็นช่วงเวลาที่คุณคนซีกโลกเขตกหนาวมีความสุข เพราะจะได้สัมผัสกับแสงแดดอันอบอุ่นหลังจากต้องทนกับฤดูหนาวที่ยาวนาน แม้แต่ผู้คนในซีกโลกเขตร้อนอย่างบ้านเราก็ยังมีความสุขกับฤดูร้อน เพราะเป็นช่วงเวลาของการเก็บเกี่ยว การท่องเที่ยวพักผ่อนในช่วงปิดเทอมของเด็กๆ เรื่อยไปจนถึงความสุขในเทศกาลสงกรานต์ที่เป็นสีสันอันสดใสของชีวิตหน้าร้อนสำหรับคนไทยและหลายประเทศเพื่อนบ้าน ซึ่งทำให้นักถึงความสนุกของการไปเที่ยวทะเล เล่นน้ำตก ฯลฯ ต่างจากฤดูร้อนในปัจจุบัน ด้วยสภาพอากาศที่ร้อนขึ้นกว่าเดิมในแต่ละปี ที่มาพร้อมกับความแปรปรวนของฤดูกาล และข่าวภัยพิบัติทางธรรมชาติทั่วโลกที่มีแนวโน้มว่าจะเกิดขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเป็นผลมาจากภาวะโลกร้อน กำลังทำให้ผู้คนในทุกภาคส่วนต่างตระหนักถึงภัยอันตรายจากอุณหภูมิความร้อนที่ทวีสูงขึ้น และหันมาใส่ใจกับการร่วมมือกันแก้ไขปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจัง

การช่วยกันดูแลรักษาโลกของเราให้น่าอยู่เป็นหน้าที่ของเราทุกคนครับ เพราะผลกระทบจากปัญหาโลกร้อนกำลังเกิดขึ้นกับคนทั่วโลก ยกตัวอย่างเช่น หลายคนที่ชอบไปเที่ยวญี่ปุ่นในช่วงเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม ของทุกปี เพื่อไปชื่นชมความงามของดอกซากุระในฤดูกาลที่อากาศกำลังสดชื่นเย็นสบาย ปีนี้ นอกจากจะไม่ได้เห็นซากุระบานแล้วยังอาจต้องเผชิญกับความหนาวเหน็บถึงขั้นเจอหิมะตกในหลายเมืองที่ไปเที่ยว ซึ่งเป็นเพียงตัวอย่างเล็กๆ ที่สะท้อนให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติจากปัญหาโลกร้อน แต่ในความเป็นจริงแล้ว ปัญหาโลกร้อนก่อให้เกิดผลกระทบร้ายแรงกว่านั้นมาก ไม่ว่าจะเป็นระดับน้ำทะเลที่เพิ่มสูงขึ้นเนื่องจากธารน้ำแข็งกำลังละลาย อุณหภูมิทั่วโลกที่กำลังสูงขึ้นจากความร้อนของน้ำในมหาสมุทรขยายตัว ทิวเขื่อนกรจะจกที่ถูกปล่อยออกมา มหาศาลจากชั้นดินเยือกแข็ง ป่าที่กำลังตาย ความเสี่ยงที่จะเกิดสภาพอากาศรุนแรง เช่น คลื่นความร้อน ความแห้งแล้ง พื้นที่ชายฝั่งจะเสี่ยงต่อน้ำท่วม การกัดเซาะ และการสูญเสียพื้นที่ในทะเลเพิ่มขึ้น ระบบทางธรรมชาติ ซึ่งได้แก่ ธารน้ำแข็ง ปะการัง ป่าชายเลน ระบบนิเวศของทวีปอาร์กติก ระบบนิเวศของเทือกเขาสูง ป่าสนแถบหนาว ป่าเขตร้อน เขตลุ่มน้ำในทุ่งหญ้า และเขตทุ่งหญ้า ในท้องถิ่นจะถูกคุกคามอย่างรุนแรง สัตว์สายพันธุ์ต่างๆ เสี่ยงต่อการสูญพันธุ์ จนเกิดความสูญเสียด้านความหลากหลายทางชีวภาพ ส่งผลต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรค และผลผลิตภาคเกษตรที่ต่ำลง นำไปสู่ปัญหาความอดอยากและปัญหาอื่นๆ ต่อมวลมนุษยชาติในอนาคตอีกมากมาย

ในฐานะที่คู่ค้าและผู้มีส่วนได้เสียทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมที่ช่วยสร้างความเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นในระยะยาว สู้การเป็นองค์กรที่มุ่งสู่ความยั่งยืน

เพราะเราเชื่อมั่นว่า สิ่งดีๆ ที่เราลงมือทำเพื่อโลกใบนี้ นอกจากจะเป็นกำลังสำคัญส่วนหนึ่งที่ช่วยดูแลรักษาโลกของเราให้น่าอยู่และปลอดภัย ยังทำให้ลูกค้าและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายของเราได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี อีกทั้งยังเป็นแบบอย่างและแรงบันดาลใจให้องค์กรอื่นๆ หันมาร่วมมือร่วมใจในการแก้ไขปัญหาโลกร้อน เช่นเดียวกับเรา ซึ่งทุกความร่วมมือที่เกิดขึ้นจากการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมจะช่วยให้โลกของเราเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ช่วยนำพาความสุขในทุกฤดูกาลกลับคืนมาสู่เราทุกคนและทุกชีวิตในโลกนี้

(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)
ประธานกรรมการบริหาร

พบกับโครงการใหม่

SUPALAI PARK VILLE

นิมิตใหม่ - วงแหวน

Stay in your

TIME



บ้านบน 'ทำเลแห่งอนาคต'
เพื่อทุกคนในครอบครัว

เริ่ม 7.99 ล้าน*

Supalai Society | supalai.com | Supalai Society | @supalai | Supalai PLC | Supalai | 1720

• อำนวยการออกแบบและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ชัยมิตติธรรม ส.บ.ม.(เกียรตินิยม) ฐพาฯ, M.Arch.(Hons)(Housing) U. of Illinois และ วิทยาลัยการศึกษาด้านการก่อสร้าง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี และ วิทยาลัยการศึกษาด้านการก่อสร้าง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
• เจ้าของโครงการ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) 1011 อาคารสุภาลัยแอนด์ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงอ่อนนุช เขตสวนหลวง กทม. 10120 • ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ชัยมิตติธรรม
• งบประมาณ 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • โครงการ สุภาลัย พาร์ควิลล์ นิมิตใหม่-วงแหวน ที่ตั้ง ตำบลสาธุการ อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี เนื้อที่ 66-1-11.4 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 175066 (บางส่วน), 175067, 175068, 175069, 175070(บางส่วน), 184779 (บางส่วน) และ 185166(บางส่วน) เลขที่ดิน 124, 187, 188, 189, 190, 3 และ 122 หน้าสำรวจ 17390, 17391, 17392, 17393, 17394, 18563 และ 18895 โฉนดที่ดินตั้งระหว่างดำเนินการ ที่ดินมีการผูกพันและสนับสนุนโครงการโดยธนาคาร กสิกรไทย จำกัด (มหาชน) เริ่มก่อสร้าง 20/6/2566 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 20/6/2569 • ภาพที่ใช้ภายในเอกสารฉบับนี้เป็นภาพประกอบเพื่อทราบขนาดเท่านั้น • เชื้อเพลิงเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด



พบกับ
โครงการ
ใหม่

SUPALAI Prim

นิมิตใหม่ - วงแหวน

‘ บ้านซีรีส์
ใหม่
ทำเลใหม่ ’

live in
the
cloud

บ้านแฝด ทาวน์โฮม

เริ่ม
2.50
ล้าน*



Supalai Society | supalai.com | Supalai Society | @supalai | Supalai PLC | Supalai | 1720

• อำนวยความสะดวกและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ชื่นฉัตรสม ส.ก.บ.(เกียรตินิยม) ฐพฯ, M.Arch.(Hons)(Housing) U. of Illinois และ วิทยาลัยการพัฒนศาสตร์สุรนารี วิทยาการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาศาสตร์ สาขาวิศวกรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) 1011 อาคารสุภาลัยแกรนด์ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 • ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ชื่นฉัตรสม กุญจดทะเบียน 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • โครงการสุภาลัย พรีเมียม นิมิตใหม่-วงแหวน ที่ตั้ง ตำบลลำลูกกา อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี เนื้อที่ 8-2-76.3 ไร่ โฉนดเลขที่ 209089 ใบอนุญาตจัดสรรอยู่ระหว่างดำเนินการ ที่ดินมีการผูกพันและสนับสนุนโครงการโดยไม่มีการผูกพันกับธนาคาร เริ่มก่อสร้าง 15/8/2566 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 15/9/2568 • ภาพที่ใช้ภายในเอกสารฉบับนี้เป็นภาพประกอบเพื่อการโฆษณาเท่านั้น • เชื้อเพลิงเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด



MR. PONGSAPAK NAKORNSRI

EXECUTIVE DIRECTOR, BANGKOK CABLE COMPANY LIMITED
EXECUTIVE CHAIRMAN, ION ENERGY CORPORATION LIMITED
EXECUTIVE DIRECTOR, SHARGE MANAGEMENT COMPANY LIMITED

คุณพงศ์ภาค นครศรี

กรรมการบริหาร บริษัท สายไฟฟ้าบางกอกเคเบิ้ล จำกัด

ประธานกรรมการบริหาร บริษัท ไอออน เอนเนอร์ยี คอร์ปอเรชั่น จำกัด

กรรมการบริหาร บริษัท ชาร์จ แมเนจเม้นท์ จำกัด

การใช้ไฟฟ้าจากแหล่งพลังงานสะอาดเป็นหนึ่งในคำตอบสำคัญของการพัฒนาที่ยั่งยืน เป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนควรร่วมผลักดัน เพื่อให้เกิดประโยชน์ในทุกภาคส่วนของสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้วยวิสัยทัศน์อันกว้างไกลของนักบริหารธุรกิจด้านพลังงาน หนุ่มไฟแรง ผู้เปี่ยมด้วยความรู้ความสามารถ ทั้งจากการศึกษาด้านวิศวกรรมและการบริหาร บวกกับประสบการณ์การทำงานอันเข้มข้นที่ท้าทาย และหล่อหลอมจากรุ่นสู่รุ่นในตระกูลธุรกิจชั้นนำด้านพลังงานแถวหน้าของประเทศ ทำให้ทุกอย่างก้าวบนเส้นทางธุรกิจของ **คุณพงศ์ภาค นครศรี** ทายาทธุรกิจ **บริษัท สายไฟฟ้าบางกอกเคเบิ้ล จำกัด** ผู้ผลิตสายไฟฟ้าและสายเคเบิ้ลแถวหน้าของไทย และผู้บริหาร **บริษัท ไอออน เอนเนอร์ยี คอร์ปอเรชั่น จำกัด** รวมถึง **บริษัท ชาร์จ แมเนจเม้นท์ จำกัด** ซึ่งให้บริการเกี่ยวกับธุรกิจพลังงานสะอาดครบวงจร ตั้งแต่การติดตั้งโซลาร์เซลล์ให้กับโครงการบ้านพักอาศัยระดับพรีเมียมทั่วประเทศ ไปจนถึงการติดตั้งและให้บริการสถานีชาร์จรถ EV ที่กำลังเป็นผู้นำตลาดในปัจจุบัน เติบโตอย่างแข็งแกร่ง มั่นคง และประสบความสำเร็จอย่างหาตัวจับยาก อีกทั้งยังเป็นพันธมิตรสำคัญของศุภาลัย ที่ร่วมกันผลักดันการใช้พลังงานสะอาดสำหรับที่อยู่อาศัย

“ครอบครัวของผมไม่ได้เป็นครอบครัวใหญ่ เราเป็นเจ้าของธุรกิจ บริษัท สายไฟฟ้าบางกอกเคเบิ้ล จำกัด คุณตาของผมเป็นคนที่ยืนยันมากทำงานไม่มีวันหยุด เวลาของครอบครัวเราส่วนใหญ่ก็คุยกันเรื่องงาน ทำให้ผมได้คลุกคลีอยู่กับธุรกิจตลอดมาตั้งแต่วัยเด็ก ได้เรียนรู้มากกว่าที่เรียนในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย ผมเข้าเรียนในโรงเรียนประจำที่ประเทศอังกฤษตั้งแต่อายุ 13-18 ปี จากนั้นก็สอบเข้ามหาวิทยาลัย เรียนจบปริญญาตรี สาขาวิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์และไฟฟ้าที่ University College London (UCL) และจบปริญญาโท สาขาการจัดการ จาก London Business School รวมเวลาอยู่ที่อังกฤษทั้งหมด 10 ปี หลังจากเรียนจบผมก็ได้กลับมาอยู่ประเทศไทย”

“ธุรกิจครอบครัวของผมประกอบไปด้วยธุรกิจที่หลากหลาย ท่านประธานกรรมการบริหารคือคุณตา ได้ให้โอกาสผมไปเริ่มธุรกิจของตัวเองภายใต้บริษัทในเครือ ท่านมีวิสัยทัศน์ที่อยากจะทำอีกธุรกิจหนึ่งที่ใช้ใกล้เคียงกับสายไฟฟ้า ตอนแรกผมวางแผนว่าจะไปทำงานข้างนอกก่อนสักพักเพราะ

คิดว่าอยากได้ประสบการณ์ในการเป็นลูกน้องหรือเป็นผู้ใต้บังคับบัญชาบ้าง แต่คุณตาท่านก็อายุมากแล้ว ต้องการคนที่ยังมีไฟมีแรงมาช่วยผลักดันธุรกิจ ท่านก็ให้โอกาสผมมา ผมจึงเป็นคนจัดตั้งบริษัทใหม่ขึ้น เป็นพนักงานคนแรก บทเรียนสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในชีวิตผมก็คือได้มีโอกาสเริ่มธุรกิจด้วยตนเอง ได้เรียนรู้ทุกอย่างเกี่ยวกับธุรกิจ ในวันแรกออฟฟิศผมอยู่ในโรงงานเก่า ๆ มีแอร์ตัวเดียว ก็ใช้ชีวิตแบบวิ่งสู้ฟัด การทำธุรกิจโรงงานที่ต้องเริ่มต้นจากศูนย์มันไม่ง่ายเลย ต้องแข่งกับเวลาในการก่อสร้าง และติดตั้งเครื่องจักรต่าง ๆ เพื่อผลิตสินค้าออกสู่ตลาด ต้องหาลูกค้าเอง นับเป็นบทเรียนสำคัญทั้งการทำงานภายใต้ความกดดันและความคาดหวังของคนรอบข้าง ผมบริหารไปได้ 3 ปีก็มียอดขายทะลุ 1 พันล้านบาท”

“แต่เอาเข้าจริง ๆ หลังจากทำโรงงานได้ 1 ปีเราก็เริ่มมองหาโอกาสอื่น โดยพยายามหาธุรกิจที่ต่อยอดจากฐานธุรกิจเดิมที่มีอยู่ ย้อนกลับไปเมื่อ 5 ปีที่แล้วรถ EV เพิ่งเริ่มเข้ามาพอดีผู้ร่วมก่อตั้งธุรกิจนี้กับผมคือ คุณพีระภัทร ศิริจันทโรภาส

กรรมการผู้จัดการ บริษัท ชาร์จ แมเนจเม้นท์ จำกัด ได้ชวนผมไปเป็นสปอนเซอร์ของสถานีชาร์จแห่งแรกของเขา ปรากฏว่าคุยไปคุยมาก็มีโอกาสร่วมทุนก่อตั้งมาด้วยกัน จึงเป็นที่มาของบริษัท ชาร์จ แมเนจเม้นท์ จำกัด ที่เป็นผู้นำในตลาดด้านการให้บริการสถานีชาร์จรถยนต์ไฟฟ้า”

“เมื่อ 5 ปีก่อนธุรกิจ EV นี้แทบไม่มีใครสนใจจำนวนรถที่จดทะเบียนกับกรมการขนส่งทางบกมีรถยนต์ไฟฟ้าไม่ถึง 1 พันคัน แต่วันนี้มีรถยนต์ไฟฟ้าอยู่ประมาณ 7 หมื่นกว่าคัน ตลาดเติบโตราว 70 เท่าตัวในช่วงเวลา 5 ปี วันแรก ๆ เราไปที่ไหนก็มีแต่คนบอกว่าธุรกิจนี้ไม่มีทางไปรอด เพราะไม่มีใครใช้รถ EV แล้วก็ไม่มีการเข้าใจด้วย แต่ผมกับคุณพีระภัทรเรายังคงยึดมั่นในกลยุทธ์ที่ทำอยู่ ตอนแรกเราทำเพื่อให้บริษัทมีรายได้ เราไปทำเรื่องการขาย เครื่องชาร์จ และติดตั้งให้บริษัทก่อสร้างหริมหิตรทรัพย์ พอมาถึงวันนี้เรากลายเป็นผู้ครองตลาดนี้ไปแล้ว”

“หลังจากที่ทำธุรกิจของบริษัท ชาร์จ แมเนจเม้นท์ไปได้ 2-3 ปี เรายังว่าธุรกิจรับเหมาติดตั้งและการขายไม่ใช่ธุรกิจหลัก แต่สิ่งที่เราอยากทำคือ

เราทำพลังงานสะอาด
ทำสิ่งที่ผมหวังว่าจะเป็น
แรงบันดาลใจให้กับทุก ๆ
คนที่ทำงานกับผม เพราะสิ่งที่
เรากำลังทำคือการขับเคลื่อน
ประเทศไทยให้ไปสู่ยุคของ
NET ZERO

ดูจุดแข็งจุดอ่อน ว่าเราจะสามารถต่อยอดจากฐานของธุรกิจที่มีอยู่แล้วได้อย่างไร เราใช้แนวความคิดนี้ควบคู่กับแนวความคิดของคุณตา ในเรื่องวิธีการแก้ไขปัญหา วิธีการดูแลคน วิธีการขาย การทำการตลาด การลงทุน ได้ความรู้จากท่านมาเยอะ และเป็นแรงบันดาลใจทำให้ผมอยากที่จะพิสูจน์ตัวเอง”

“คุณตาผมเป็นผู้บุกเบิกธุรกิจโซลาร์เซลล์ เราเป็นบริษัทแรกที่ทำโซลาร์ฟาร์มในประเทศไทยมากกว่า 15 ปี ส่วนทางผมก็ได้มาทำบริษัท ชาร์จแมนเนจเม้นท์ ที่เป็นผู้นำด้านสถานีชาร์จรถยนต์ไฟฟ้าซึ่งถือได้ว่าเป็นการเปลี่ยนถ้ายรถยนต์ที่ใช้พลังงานจากน้ำมันมาเป็นไฟฟ้าแทน นอกจากนั้นเราก็ไปร่วมก่อตั้งอีกบริษัทหนึ่งคือ บริษัท ไอออนเอนเนอร์ยี คอร์ปอเรชั่น จำกัด เพื่อให้บริการด้านโซลาร์เซลล์แบบครบวงจร และปัจจุบันเราเป็นผู้นำในตลาดอสังหาริมทรัพย์ เราทำพลังงานสะอาดทำสิ่งที่ผมหวังว่าจะเป็นแรงบันดาลใจให้กับทุก ๆ คนที่ทำงานกับผม เพราะสิ่งที่เรากำลังทำคือการขับเคลื่อนประเทศไทยให้ไปสู่ยุคของ NET ZERO คือการที่จะไปสู่การเป็นเศรษฐกิจและสังคมสีเขียว ซึ่งแน่นอนว่าดีกับทั้งสิ่งแวดล้อมและสังคม เราจะดูแลรักษาประเทศไทยไว้ให้ลูกหลานของเรา”

“และเมื่อพูดถึงเรื่องพลังงานสะอาด บุคคลที่เป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องนี้ก็คือ อีลอน มัสก์ ซึ่งมีแนวความคิดเกี่ยวกับโลกที่ผมชื่นชมมากมาตั้งแต่สมัยเรียน เป็นแรงบันดาลใจจากการที่เขาทำ TESLA ซึ่งวันนี้ก็เป็นผู้นำของ EV โดยทุกอย่างที่เขาพัฒนา ก็เพื่อที่จะทำในเรื่องของการลดโลกร้อน ผมพยายามที่จะใช้ตรงนั้นเป็นพลัง เพื่อเรียนรู้ในส่วนดีที่เราสามารถนำมาปรับใช้กับการทำงานของตัวเอง”

แต่แน่นอนว่าการทำธุรกิจขนาดใหญ่ที่มีความซับซ้อน อุปสรรคที่ต้องเผชิญในการทำงานก็ย่อมมีมากมาย

“ผมทำธุรกิจด้วยตัวเอง ทำสตาร์ทอัพด้วยการใส่เงินทุนเข้าไปตอนแรก แล้วเราก็ไปเพิ่มทุนจากบริษัทข้างนอก จริงอยู่ที่ผมสามารถเดินเข้าไปหาครอบครัวผมแล้วขอเงินทุนก็ได้ แต่ว่าการไปหาจาก



ธุรกิจที่ให้บริการขายไฟฟ้า และให้บริการกับคนที่ใช้รถยนต์ไฟฟ้ามาชาร์จรถของตนเองกับเรา ระหว่างที่หารายได้ตรงนั้น เราก็เอาเงินมาลงทุนสร้างสถานีชาร์จ (Charging Station) ไปพร้อมกัน และเริ่มขยายสถานีที่เราเป็นเจ้าของเองมากขึ้น เราเซ็นสัญญากับหลาย ๆ เจ้าของสถานี ที่ตอนแรกเริ่มจากสถานีเซ็นทรัลชิดลมกับเซ็นทรัลเอ็มบาสซี และได้ขยายไปเรื่อย ๆ ในช่วง 3-4 ปีแรกเรามีไม่ถึง 100 สถานี แต่ต่อมาก็ได้สถานีที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จากบริษัทใหญ่ ๆ ที่เป็นพันธมิตรทางธุรกิจ โชคดีระหว่างที่เรา กำลังทำตลาด EV นโยบายภาครัฐได้ช่วยกระตุ้นให้ตลาด EV เติบโตสูงขึ้นมาก เราเป็นผู้ที่เข้ามาในตลาดนี้ก่อนใคร ได้เรียนรู้ ได้พัฒนาบุคลากรของเรา ตลอดจนเริ่มสร้างความสัมพันธ์ทางธุรกิจมากขึ้น”

“ธุรกิจของเรายู่ในจังหวะที่ตลาดเริ่มเติบโตพอดีทำให้สามารถเข้าไปสร้างโอกาสได้ ประกอบกับความโชคดีที่เรามีพันธมิตรที่แข็งแกร่งอย่างบริษัท เรเว่ ออโตโมทีฟ จำกัด (Rêver Automotive Co., Ltd.) ผู้จัดจำหน่ายรถยนต์ไฟฟ้าของ BYD ใน

ประเทศไทยอย่างเป็นทางการมาร่วมเป็นผู้ถือหุ้นด้วย เป็นเอ็กซ์คลูซีฟพาร์ทเนอร์ให้บริษัท ชาร์จแมนเนจเม้นท์ จำกัด จึงเติบโตค่อนข้างมากมาจนถึงวันนี้ เรามีสถานีชาร์จรถยนต์ไฟฟ้าให้บริการมากกว่า 2 พันสถานี ซึ่งถือเป็นเบอร์หนึ่งของประเทศไทย คอนเซ็ปต์ของเรานี้คือ Night, Day, On The Go ด้วยเครือข่ายของเรา ตอนนี้ก็ถือว่าธุรกิจนี้ค่อนข้างครบวงจรสำหรับผู้บริโภค EV และ หวังว่าน่าจะตอบโจทย์ทุกคน”

เบื้องหลังเส้นทางการดำเนินธุรกิจที่เติบโตของคุณพงศ์ศักดิ์นั้น มีบุคคลสำคัญหลายคนที่เป็นต้นแบบ

“ลำดับแรกคือครอบครัว คุณตาคุณยาย (คุณสมพงศ์ และคุณทิพา นครศรี) ถือว่าเป็นไอดอล เป็นแรงบันดาลใจในทุก ๆ เรื่อง ท่านเป็นผู้ก่อตั้งบริษัท สายไฟฟ้าบางกอกเคเบิ้ล จำกัด ผมเห็นตัวอย่างที่ดีจากท่านในเรื่องของความขยัน มีวิสัยทัศน์ และทำให้สามารถก่อตั้งบริษัทขึ้นมาจากศูนย์ เป็นแรงบันดาลใจให้ผมเริ่มทำธุรกิจของตัวเอง รู้จักการ

ข้างนอกคือการยืนยันว่า ธุรกิจที่เราทำมีศักยภาพพอที่จะไปได้ไกลจริง ๆ การที่เราทำอย่างนี้แน่นอนว่ามีอุปสรรคมาก เราใช้เงินทุนค่อนข้างจำกัด สตาร์ทอัพของผมก็อยู่เกือบปริ่ม ๆ จะล้มหลายรอบ แต่เมื่อปี 2023 ธุรกิจ EV ของบริษัท ชาร์จ แมเนจเม้นท์ในเดือนตุลาคมเพียงเดือนเดียวเราสามารถทำรายได้มากกว่าที่เราทำธุรกิจมาทั้งหมด 3 ปีแรกของบริษัท ต้องยอมรับว่าอุปสรรคก็มีมากพอสมควร ทั้งเรื่องการเงิน การบริหาร ผมได้เรียนรู้ว่าการบริหารเป็นสิ่งสำคัญมาก ธุรกิจไหนที่เติบโตเร็วส่วนใหญ่เงินจะตามไม่ทัน อันนี้ก็เป็นอุปสรรคใหญ่”

“อุปสรรคที่ผ่านเข้ามาทำให้เราได้เรียนรู้และนำมาพัฒนาระบบการทำงาน พัฒนาบุคลากร ทำให้บริษัทของเราเข้มแข็งขึ้น การได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงนี่ถือว่าเป็นประโยชน์ ทุกธุรกิจย่อมมีอุปสรรคด้วยกันทั้งนั้น แต่สิ่งที่สำคัญคือเราจะฝ่าฟันไปได้ได้อย่างไร และต้องมีกำลังใจด้วย เราต้องไม่ย่อท้อ ต้องยึดมั่นในสิ่งที่กำลังทำอยู่ ผมคิดว่าคนที่ประสบความสำเร็จได้ต้องมี Mindset ในการแก้ไขปัญหา แล้วก็ต้องเชื่อมั่นว่าทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ ถ้าเรามองโลกในแง่บวกไม่ว่าปัญหาจะใหญ่โตเพียงใด ทุกวิกฤตย่อมผ่านพ้นไปได้หมด ถ้าเราสร้างธุรกิจที่แข็งแกร่งจริง ๆ จากพื้นฐานของเรา”

ด้วยความที่เป็นผู้นำตัวจริงเสียงจริงในเรื่องพลังงานไฟฟ้าแบบครบวงจร อีกทั้งยังมีวิสัยทัศน์ที่สอดคล้องกันในเรื่องการทำธุรกิจอย่างยั่งยืนควบคู่ไปกับการดูแลสิ่งแวดล้อม จึงทำให้ทั้ง 3 ธุรกิจ ในเครือที่คุณพงศภัคดูแลก้าวเข้ามาเป็นพันธมิตรสำคัญของศุภาลักษณ์

“โครงการที่เราเป็นพันธมิตรทางธุรกิจกับศุภาลักษณ์ก็มีหลายส่วนครับ ส่วนแรกคือ บริษัท ชาร์จ แมเนจเม้นท์ จำกัด เป็นผู้ให้บริการในเรื่องของสถานีชาร์จรถยนต์ไฟฟ้าที่คอนโดมิเนียม และที่ออฟฟิศของศุภาลักษณ์ การเปลี่ยนมาใช้รถยนต์ไฟฟ้าในประเทศไทยอาจยังอยู่ในระยะเริ่มต้น ก็ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของลูกค้าว่าจะสบายใจแค่ไหนถ้าเปลี่ยนมาใช้รถยนต์ไฟฟ้า และในส่วนของการติดตั้งโซลาร์เซลล์ให้กับบ้านศุภาลักษณ์ โครงการนี้ดำเนินการผ่านบริษัท ไอออน เอนเนอร์ยี คอร์ปอเรชั่น จำกัด ซึ่งเราเป็นผู้ให้บริการครบวงจรด้านระบบพลังงานแสงอาทิตย์ ตั้งแต่ออกแบบ ติดตั้ง ไปจนถึงบริการหลังการขาย เราเชื่อมั่นว่าทุกบ้านควรจะมิโซลาร์เซลล์ ผมก็ต้องขอบคุณศุภาลักษณ์เป็นอย่างมากที่ไว้วางใจให้โอกาสกับบริษัทของเราได้เข้ามาติดตั้งแผงโซลาร์ในหมู่บ้านระดับมิเดียมเชกเมนต์ขึ้นไป”

“ประเทศไทยเรามีโรดแมปตามพันธสัญญาลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ หรือ “Net Zero” เพื่อจัดการกับภาวะโลกร้อน โดยที่ไทยเองตั้งเป้าในการบรรลุเป้าหมายความเป็นกลางทางคาร์บอนให้ได้ภายในปี 2050 ส่วนการปล่อย



ก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์จะทำให้ได้ภายในปี 2065 ซึ่งกว่าที่จะไปถึงจุดนั้นเราก็ต้องมีวิธีการทุกคนในโลกก็ต้องพยายามช่วยกันทำเรื่องนี้เพราะเป็นสิ่งที่จำเป็นจริง ๆ เพื่อความยั่งยืน เพื่อให้ลูกหลานอยู่ต่อไปในโลกใบนี้ได้ การที่ประเทศไทยเราผลักดันพลังงานสะอาด ผลักดันเรื่อง EV เป็นสิ่งที่ดีมากก็หวังว่าในอนาคตเราจะมียุคทองในเรื่องพวกนี้ออกมามากขึ้นอีก ก็จะช่วยผลักดันให้เราแก้ไขปัญหานี้ได้ ซึ่งจะทำให้ประเทศไทยมีอนาคตที่ดีขึ้นครับ”

ด้วยภารกิจในตำแหน่งงานที่หลากหลายหลายคนคงอยากรู้นักบริหารหนุ่มท่านนี้มีแนวคิดในการบริหารชีวิตส่วนตัวให้สมดุลได้อย่างไร

“ผมทำงานหลายอย่าง เวลาพักผ่อนก็น้อยปีนี้อายุ 30 ผมรู้สึกถ้าเราสนุกกับงานที่เราทำงานนั้นก็ไม่ใช่งาน รู้สึกว่าเป็นงานอดิเรกมากกว่าไม่ใช่ว่าตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกเบื่อหน่ายที่จะต้องไปทำงาน แต่เรารู้สึกว่าอยากมาทำงานทุกวันตลอดเวลา เราสนใจเรื่องสิ่งแวดล้อม พลังงานสะอาด เรื่องรถ EV ส่วนตัวผมก็ชอบรถอยู่แล้วเลยทำให้ชีวิตผมเกี่ยวข้องกับเรื่องธุรกิจเป็นหลัก สำหรับเรื่องเวลา

พักผ่อนก็ต้องมีบ้าง เราไม่สามารถวิ่ง 100 เมตรได้ตลอดเวลา ในธุรกิจและการทำงานผมมักจะพุดกับทีมผมตลอดว่า มันคือมาราธอน เราต้องวิ่งไปให้ถึงเส้นชัยไม่ว่าจะไกลขนาดไหน แล้วระหว่างที่เราทำเราต้องเอ็นจอย ต้องชอบงานที่เราทำ ถ้าเกิดเราไม่ชอบก็จะทำได้ไม่เต็มที่ สองเราต้องชอบเพื่อนร่วมงาน เพราะการทำงานมันต้องอาศัยทีมเวิร์ก”

“สำหรับผมงานเป็นทั้ง Hobby และ Passion ส่วนเวลาพักผ่อนผมก็จะไปออกกำลังกาย ยกเวต ต่อยมวย ฝึกกอล์ฟบ้างเล็กน้อย และเข้าฟิตเนส ซึ่งเรื่องการเข้าฟิตเนสถือเป็นการฝึกวินัยและได้พัฒนาตัวเองตลอดเวลา เราต้องอดทนกับความเจ็บปวด กีฬาพวกนี้สอนเรา และผมก็ชอบนั่งสมาธิด้วย เรื่องกีฬาฝึกกอล์ฟกับเพื่อน ๆ ก็สนุก ส่วนการต่อยมวย เป็นกีฬาที่ใช้สมองพอ ๆ กับร่างกาย เราต้องคิดตลอดเลยว่าต่อสู้จะมาไม่ไหน เหมือนการทำธุรกิจ เขามาแบบนี้เราจะขยับตัว จะแก้ทางอย่างไร มันก็สนุกไปด้วย เราดึงบทเรียนพวกนี้มาใช้ในการทำงาน ทำให้เรามีทักษะแบบองค์รวมที่ดีขึ้น นิ่งขึ้น ไม่เคยท้อ”

“ผมให้ความสำคัญกับสุขภาพและชอบไปเที่ยวต่างประเทศ ชอบเรียนรู้ประวัติศาสตร์ของโลก การไปเปิดหูเปิดตาหาประสบการณ์ใหม่ในประเทศอื่น หรือทำอะไรที่ออกจาก Comfort Zone ตัวเอง กิจกรรมพวกนี้ทำให้เรามีประสบการณ์ใหม่ ทำให้ผมสนุก เพราะชีวิตคือการเรียนรู้ และผมก็ชอบรับประทานอาหาร แต่ถ้ามีคนชวนเปิดร้านอาหาร ผมไม่ทำนะขอปอดหนุนเป็นลูกค้าแทนดีกว่า เพราะเรารู้ตัวเองว่าจุดแข็ง จุดอ่อนของเราคืออะไร ธุรกิจประเภทที่ไม่เชี่ยวชาญนี้ผมจะไม่ทำ ไม่ชอบลงทุนครับ ขอบาย เพราะวิเศษๆ สอนให้ทำด้วยมือ ผมชอบสร้างของประดิษฐ์ของตัวเอง”

คุณพงศ์ศักดิ์ยังมีทักษะที่น่าสนใจมาแบ่งปันในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต

“ชีวิตในความเป็นจริงปัญหาหมั่นมีอยู่ตลอดเวลา อยู่ที่ว่าเราจะแก้ไขอย่างไร บางจุดในชีวิตส่วนตัวที่ทำให้จิตใจเราแย่ๆ ก็มี ร้องไห้จนเคย เพราะบางครั้งเหนื่อยมาก ก็ไม่ใช่เรื่องแปลกเพราะผมก็เป็นมนุษย์ปุถุชนทั่วไป ไม่ใช่พระเอก เวลาที่รู้สึกเครียดกับปัญหาผมจะไปออกกำลังกาย ในเชิงวิทยาศาสตร์บอกว่ามันช่วยในเรื่องของความเครียดได้ แล้วก็นั่งสมาธิ ซึ่งผมเรียนรู้จาก Ray Dalio นักลงทุนระดับโลกผู้เขียนหนังสือ Principles ที่ให้แก่นสาระในเรื่องปรัชญาการใช้ชีวิต Ray Dalio เป็นผู้ที่เผยแพร่และย้ำแนวปฏิบัติในการนั่งสมาธิว่าไม่ต้องนั่งนาน ไม่ต้องไปบิณฑนา หรือไปปฏิบัติธรรม คุณอยู่ที่บ้านก็ทำได้”

“ช่วงนี้ผมอ่านหนังสือไม่ค่อยเยอะเหมือนก่อนเพราะหาเวลาไม่ได้จริง ๆ 2 เล่มที่อ่านล่าสุด คือ Atomic Habits ของ James Clear ซึ่งเขียนเรื่องนี้ไว้ดีมาก เพราะกิจวัตรในการที่จะดำเนินชีวิตเป็นส่วนสำคัญ บางคนรู้สึกว่าเป้าหมายไม่สำเร็จ ลองมาใช้แนวความคิดแบบนี้ก็น่าจะดี เป็นหนังสือที่โด่งดังมาก เล่มที่ 2 ที่ผมกำลังอ่านอยู่ คือ Elon Musk by Walter Isaacson เป็นหนังสือชีวประวัติของอีลอน มัสก์ เขียนโดย วอลเตอร์ ไอแซคสัน ซึ่งเป็นคนเดียวกันกับที่เขียนหนังสือชีวประวัติของสตีฟ จ๊อบส์”

คุณพงศ์ศักดิ์เผยมุมมองที่เปิดกว้างและแนวคิดที่เป็นเชิงบวกต่อการเติบโตของธุรกิจพลังงาน สะอาดและธุรกิจในเครือที่ดูแลอยู่ได้อย่างน่าคิด

“เราอยู่ในยุคที่กำลังเปลี่ยนถ่ายจากเชื้อเพลิงฟอสซิลมาเป็นพลังงานไฟฟ้า สมัยก่อนใช้ถ่านหิน ก๊าซธรรมชาติ น้ำมัน วันนี้เราใช้พลังงานแสงอาทิตย์ลม น้ำ เชื้อเพลิง อยู่อยุคนั้นยุคที่โลกมีความต้องการใช้ไฟฟ้าเยอะ ประเทศไทยเราก็มีการใช้ไฟฟ้าเพิ่มขึ้นตลอด และจะเพิ่มขึ้นอีกเรื่อย ๆ เพราะมี รถ EV เพิ่มขึ้น ปริมาณไฟฟ้าที่ใช้จะเทียบเท่ากับการใช้ไฟฟ้าของบ้านครึ่งหลังทีเดียว”

“**ธุรกิจสายไฟฟ้าจะเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนถ่ายไปสู่พลังงานไฟฟ้า ในทุก ๆ การใช้ชีวิตของผู้คน**”

“ผมกับคุณตา ท่านวางวิสัยทัศน์ไว้ว่า ธุรกิจสายไฟฟ้าจะเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนถ่ายไปสู่พลังงานไฟฟ้าในทุก ๆ การใช้ชีวิตของผู้คน และอยู่ในช่วงเติบโต เพราะอย่าลืมว่าโรงไฟฟ้าถ่านหินไม่ว่าจะที่ไหนก็หมดอายุแล้วที่เราจะไปตั้งโซลาร์ฟาร์ม เราจึงต้องทำระบบโครงข่ายสายไฟฟ้าใหม่ มีการคาดการณ์ว่าในอีก 50 ปีข้างหน้าปริมาณสายไฟฟ้าที่ใช้จะเพิ่มมากขึ้นกว่าในวันนี้อีกเท่าตัว ถือเป็นสัญญาณที่ดีสำหรับธุรกิจสายไฟฟ้า เพราะสายไฟฟ้าเปรียบเสมือนสะพานเชื่อมโยงไฟฟ้าพลังงานสะอาดให้ถึงมือผู้บริโภคได้ และการส่งพลังงานไฟฟ้าสู่ผู้ใช้ก็ต้องอาศัยช่องทางต่าง ๆ ด้วย เช่น รถยนต์ EV ซึ่งเราก็ให้บริการ EV Charging Station เพื่อที่จะส่งถ่ายพลังงานไฟฟ้าให้กับคนที่ใช้รถยนต์ไฟฟ้า นอกจากนี้ก็ยิ่งอยากจะทำให้ทุกคนผลิตพลังงานไฟฟ้าใช้เอง ทั้งยังขายไฟฟ้าได้ด้วย นั่นก็เป็นพันธกิจหนึ่งของเราเหมือนกัน”

“การให้บริการติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์เท่ากับเรานำพลังงานไฟฟ้าสะอาดให้เข้าถึงผู้คน หรือว่าจะเป็นคนที่ติดตั้งโซลาร์เซลล์บนหลังคาบ้านตัวเองเราก็หวังว่าเขาจะขายไฟฟ้าไปยังระบบโครงข่ายของเราด้วยเพื่อจะส่งต่อถึงผู้ใช้ไฟฟ้าคนอื่น ๆ ได้ต่อไป อีกหนึ่งบริษัทของครอบครัวเรายังเป็นผู้ผลิตโซลาร์ฟาร์มแล้วขายกระแสไฟฟ้าให้กับรัฐ ส่วนการจำหน่ายสายไฟฟ้า ดำเนินการโดย บริษัท สายไฟฟ้า บางกอกเคเบิล จำกัด และในส่วนของการกระจายไฟฟ้าก็ผ่านบริษัท ชาร์จ แมเนจเม้นท์ จำกัด และผ่านบริษัท ไอออน เอนเนอร์ยี คอร์ปอเรชั่น จำกัด และอื่น ๆ ในอนาคต ถือว่าครบทั้ง Generation, Transmission และ Distribution เป็นแนวคิดที่เรียกว่า “ห่วงโซ่คุณค่าไฟฟ้า” คือสิ่งที่ทุกคนต้องใช้ในทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน ไม่ว่าจะรายใหญ่ รายกลาง หรือเอสเอ็มอี ซึ่งหวังว่าเราจะเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้ประเทศไทยเปลี่ยนผ่านไปสู่ยุคเศรษฐกิจสังคมสีเขียวได้เป็นอย่างดี”

เหนือสิ่งอื่นใด นอกจากการประสบความสำเร็จทางธุรกิจ ในสายพลังงาน คุณพงศ์ศักดิ์ยังภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการร่วมสร้างสรรค์



โลกที่น่าอยู่ และยินดีที่ได้ร่วมมือกับบุคลากรในการทำธุรกิจที่สร้างความยั่งยืนด้านพลังงาน

“ผมดีใจที่บุคลากรให้ความสำคัญกับเรื่องนี้อย่างมาก และมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าภายในปี พ.ศ. 2573 จะลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกให้ได้ 40% พร้อมติดตั้ง “โซลาร์เซลล์” สำหรับบ้านให้ได้ 15,000 หลังภายในปี พ.ศ. 2571 เรื่องนี้ผมว่าบุคลากรถือเป็นผู้บุกเบิก เป็นผู้นำในการที่จะผลักดันให้ประเทศไทยสามารถก้าวเข้าสู่ยุคแห่งความยั่งยืนให้กับลูกหลานเราต่อไปได้ครับ”

Mr. Pongsapak Nakornsri, a distinguished executive at Bangkok Cable Company Limited, Ion Energy Corporation Limited, and Sharge Management Company Limited, stands as a visionary leader in the clean energy sector. He continues a legacy of success from his family's electrical wire and cable manufacturing business and co-founds a comprehensive distributor of renewable energy systems and EV chargers, commanding the number one market share in Thailand. Under his leadership, his green business has experienced remarkable growth, driven by the belief in the countless benefits of solar energy in reducing carbon footprint, air pollution and solving climate change.



POLICE LIEUTENANT COLONEL RUMPAN WATNOK SUPALAI TUSCANY DONKAEW MAE RIM

บ้านแห่งความสุขของ พ.ต.ท.หญิง รำแพน วัตนก
ศุภาลัย ทักษานี ดอนแก้ว-แมร์ริม

เมื่อเสน่ห์ของธรรมชาติเมืองเหนือถูกผสมผสานกับรูปแบบสถาปัตยกรรมที่รังสรรค์เพื่อศิลปะแห่งการใช้ชีวิต เพื่อให้เกิดความงดงามในทุกรายละเอียด จึงเป็นคำตอบของความสุขแห่งการอยู่อาศัยและความภาคภูมิใจสำหรับผู้ที่ได้เป็นเจ้าของ 'บ้านที่ดี' ในสังคมคุณภาพ ณ โครงการ ศุภาลัย ทักษานี ดอนแก้ว-แมร์ริม ซึ่งตอบโจทย์ทุกความต้องการของครอบครัว คุณแพน พ.ต.ท.หญิง รำแพน วัตนก ได้อย่างตรงใจ

พ.ต.ท.หญิง รำแพน วัตนก หรือ คุณแพน ต้อนรับเราด้วยรอยยิ้มอบอุ่นเป็นมิตร ในวันสบายๆ ก่อนจะแบ่งปันมุมมองดีๆ เกี่ยวกับบ้านให้เราได้ฟังอย่างเป็นกันเอง

"ที่แพนมีอาชีพรับราชการค่ะ บ้านสำหรับที่แพนต้องเป็นสถานที่ที่เราอยู่แล้วมีความสุข สภาพแวดล้อมต้องตอบโจทย์ด้วยนะคะ อยู่แล้วคุณภาพชีวิตของที่แพนและครอบครัวต้องดีขึ้นค่ะ

"จุดเริ่มต้นคืออยากมีบ้านดีๆ สักหลังเอาไว้อยู่ตอนเกษียณนะคะ เอาไว้อยู่กับลูกๆ ค่ะ ที่แพนเลือกโครงการนี้เพราะว่าชอบตั้งแต่ทางเข้าที่เป็นอุโมงค์ต้นไม้ ให้ความรู้สึกร่มรื่น เหมือนกับเราได้มาอยู่บ้านพักตากอากาศเลยคะ

"วิวที่นี่ถือว่าสุดปัง เพราะว่าโอบล้อมด้วยวิวภูเขา ดอยสุเทพ ดอยปุย 180 องศา ถือว่าวิวแพงมากนะคะ แต่ราคาบ้านไม่แพงอย่างที่คิด เพราะว่า มีแบบบ้านให้เลือกเยอะ ดีไซน์สวยทั้งนั้นเลยคะ"

ด้วยความที่เป็นคนฉลาดเลือก คุณแพนมีข้อพิจารณาในการเลือกสรรบ้านอย่างละเอียดถี่ถ้วน ทั้งในเรื่องที่ตั้งโครงการซึ่งเป็นทำเลทองที่ให้ทั้งความสะดวกสบายในการเดินทางและการใช้ชีวิต อีกทั้งยังแวดล้อมด้วยภูมิทัศน์ที่สวยงามไม่เหมือนใคร เพราะโอบล้อมด้วยวิวเขา 360 องศา ทำให้ได้สัมผัสกับบรรยากาศอันแสนรื่นรมย์ หรรษา งดงาม และโดดเด่นเหนือใคร

"ที่นี่โลเคชันอยู่ใกล้แหล่งอำนวยความสะดวกนะคะ หน้าโครงการเราก็มีกาเดอฟรังทำให้ชีวิตสะดวกมากขึ้น

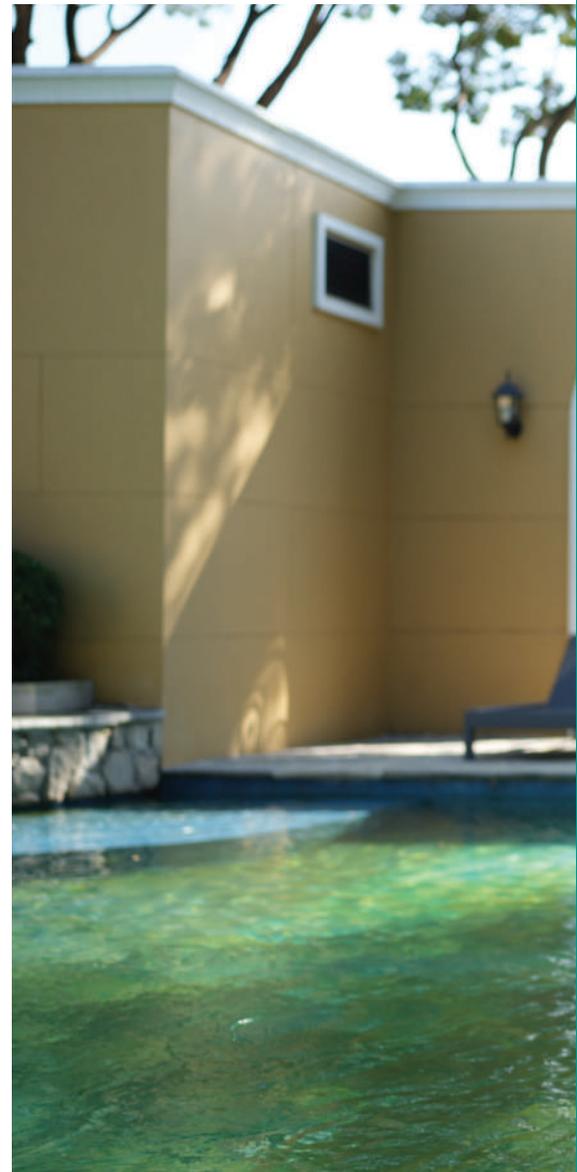
"จะเข้าเมือง หรือว่าเที่ยวแมร์ริม ไปม่อนแจ่ม ง่ายมากเลยคะ"

นอกจากความลงตัวในเรื่องทำเล ความชื่นชอบในเรื่องของการออกแบบสถาปัตยกรรมก็เป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขที่ทำให้คุณแพนตัดสินใจเลือก เพราะบ้านในโครงการ ศุภาลัย ทักษานี ดอนแก้ว-แมร์ริม มีการออกแบบที่พิถีพิถันทุกรายละเอียด ด้วยแรงบันดาลใจจากสถาปัตยกรรมในสไตล์ที่ศุภาลัย ที่ให้กลิ่นอายถึงดินแดนแห่งความสวยงามที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศอิตาลี ผสมผสานบรรยากาศระหว่างอดีต

และปัจจุบันได้อย่างลงตัว อบอุ่น น่าหลงใหล และมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ที่สำคัญคือตอบโจทย์ความต้องการพื้นที่ใช้สอยของครอบครัวได้อย่างสมบูรณ์แบบ

"เลือกบ้าน Jasmine สไตลียุโรปเพราะว่ามีที่จอดรถได้ถึง 3 คันคะ ทำให้เราหมดความกังวลเรื่องที่จอดรถไปเลย แพลนบ้านที่นี่ต้องบอกว่าทันสมัย กว้าง ไม่เหมือนกับที่อื่น ในห้องนอนก็มี





เลือกที่นี่แล้วคุณภาพชีวิต
ของพี่แพนและลูกๆ
ดีขึ้นนะคะ เพื่อนบ้าน
ก็อริยาศยดี เป็นกันเองคะ
เหมือนเราเลือกซื้ออนาคต
ที่เพียบพร้อม อยู่ท่ามกลาง
สภาพแวดล้อมที่ตอบโจทย์
ชีวิตเราเลยคะ

ห้องน้ำในตัวทุกห้องคะ ที่ชอบเพราะว่าชั้น 2 เขามี
ห้องนั่งเล่นให้ด้วย รู้สึกว่ามีความเป็นส่วนตัว ใช้ทำ
กิจกรรมที่เราชอบได้คะ

“ส่วนห้องนั่งเล่นชั้นล่างเราก็เอาไว้ต้อนรับแขก
ได้ด้วยคะ ที่สำคัญฟังก์ชันภายในบ้านก็ตอบโจทย์
นะคะ มีให้ครบทุกอย่าง มีห้องนอนชั้นล่าง มีห้องครัว
และมีห้องสำหรับเก็บของขนาดใหญ่ และมีมีสวน
ข้างบ้านให้ด้วยนะคะ มันใช้ที่สุดเลยคะ ถ้าวันไหน
หยุดจากการทำงาน ก็ชอบอยู่บ้านพักผ่อน จิบ
กาแฟชิลล์ๆ ค่ะ”

นอกจากบ้านแสนสุข คุณภาพของสิ่งแวดล้อม
และสิ่งอำนวยความสะดวกส่วนกลางของโครงการ
ก็ตรงใจ

“ที่นี่ก็มีคลับเฮาส์ด้วยนะคะ มีทั้งฟิตเนส มีทั้ง
สระว่ายน้ำ ทำให้พี่แพนได้ออกกำลังกายทุกวันคะ
เพราะว่าพี่แพนก็เป็นคนรักสุขภาพ

“ถ้าอยากสูดอากาศธรรมชาติ ที่นี่ก็มีสวน
สาธารณะที่กว้างมากๆ เลยคะ มาพร้อมกับศาลา
เล่นวิ่งจ็อกกิ้ง สนามฟุตบอลกอล์ฟ ไว้ให้เราใช้ชีวิตได้
อย่างเต็มที่คะ”

เหนือสิ่งอื่นใดคือเรื่องของความปลอดภัยที่
ทำให้ทุกคนในครอบครัวสามารถใช้ชีวิตอย่างอุ่นใจ
ได้ตลอดเวลา

“ความปลอดภัยของที่นี่ก็ถือว่าดีมากเลย
นะคะ เพราะว่ามี รบภ. ตรวจสอบตราความปลอดภัย
ตลอด 24 ชั่วโมงคะ ที่นี้มีกล้องวงจรปิดด้วยนะคะ
เวลาเราจะออกไปข้างนอก หรือกลับบ้านดึกๆ เรา
ก็อบอุ่นใจได้แน่นอนคะ”

นอกจากคุณภาพของโครงการที่ถูกใจคุณแพน
มากๆ แล้ว เธอยังประทับใจในการบริการของบุคลากร
ทั้งก่อนและหลังการขายของโครงการ ซึ่งคอยดูแล
ลูกค้าด้วยความเอาใจใส่

“ถ้าพูดถึงเรื่องบริการนะคะ พี่แพนขอชื่นชม
ทีมเซลล์ของที่นี่คะ เขาบริการดูแลดีมากเลยคะ

เวลาเราต้องการคำแนะนำก็สามารถปรึกษาเซลล์
ได้ตลอดเวลาเลยคะ

“เลือกที่นี่แล้วคุณภาพชีวิตของพี่แพนและ
ลูกๆ ดีขึ้นนะคะ เพื่อนบ้านก็อริยาศยดี เป็นกันเอง
คะ เหมือนเราเลือกซื้ออนาคตที่เพียบพร้อม อยู่
ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตอบโจทย์ชีวิตเราเลยคะ
ก็อยากจะแนะนำนะคะสำหรับคนที่กำลังมองหา
บ้านคุณภาพและใกล้ชัตเตอร์ชาติ ต้องที่นี่เลยคะ
ศุภาลัย ทัสคานี ดอนแก้ว-แมริม ค่ะ”

รอยยิ้มที่สดใสของคุณแพน บ่งบอกถึง
ความสุขและภาคภูมิใจที่ได้บ้านที่แสนถูกใจ ซึ่ง
เป็นการลงทุนเพื่อคุณภาพชีวิตทั้งในปัจจุบันและ
อนาคตที่คุ้มค่าสุดๆ สำหรับผู้ที่มีฉลาดเลือก เพราะ
นอกจากจะได้เป็นเจ้าของบ้านที่ดี ในสิ่งแวดล้อม
ที่ดี ยังได้อยู่ในสังคมที่ดี ที่วางใจได้ ในบรรยากาศ
สุดคลาสสิก ถ่ายทอดความหมายมากกว่าแค่พื้นที่
พักอาศัยแต่เป็นการใช้ชีวิตที่แตกต่างเหนือระดับ
สมบูรณ์แบบในทุกองศา





When the charm of nature in the northern region is combined with an architectural style created for the art of living with beauty in every detail, it has become the answer to the happiness of living and pride for those who own a good home in a quality society at Supalai Tuscany Don Kaew-Mae Rim project.

Police Lieutenant Colonel Rumpan Watnok or Khun Pan is one of the happy customers of Supalai Tuscany Don Kaew-Mae Rim project who is satisfied with every feature of the house and project she has chosen.

As a discerning client, she chose this project based on the location's potential and outstanding view surrounded by natural scenery, combined with a home design that was both beautiful and perfectly suited to the

needs of the living. In addition, the quality of the environment and common facilities of the project are excellent with a security system that ensures safety at all times.

Not only was the quality of the project very pleasing, she was also impressed with the service both before and after the sale of the project, which had staff taking good care of customers.

Khun Pan expressed her confidence in the house she chose with a smile that indicates her happiness and satisfaction in investing in a quality of life both now and in the future that is worthwhile for herself and her family.



CARING FOR THE GARDEN IN SUMMER

การดูแลสวนในฤดูร้อน

การดูแลสวนให้สมบูรณ์สวยงามตลอดทั้งปีต้องใช้วิธีการจัดการที่แตกต่างกันไปในแต่ละฤดูกาล ฤดูร้อนอาจเป็นเวลาที่เหมาะสำหรับสวนในบ้านของคนส่วนใหญ่อยู่กลางแจ้ง แต่หากเรารู้วิธีในการดูแลสวนที่เหมาะสมสำหรับหน้าร้อน สวนของบ้านเราก็จะยังคงความสวยงามสดชื่น ช่วยสร้างบรรยากาศที่น่าอยู่ให้กับบ้านได้ไม่แพ้ฤดูกาลอื่น เราไปดูกันว่า จะต้องทำอะไรให้สวนแสนรักของเราบ้างในซัมเมอร์นี้

รดน้ำให้เพียงพอ เมื่ออุณหภูมิของอากาศสูงขึ้น และความชื้นในอากาศน้อยลงกว่าฤดูอื่นๆ ต้นไม้ย่อมต้องการน้ำมากกว่าปกติเพื่อคลายร้อน ไม่ต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เวลาที่ดีที่สุดสำหรับการรดน้ำต้นไม้มี 2 ช่วงเวลาคือ ช่วงเช้าเวลา 06.00-08.00 น. และช่วงเย็นเวลา 17.00 น. แต่ถ้าใครไม่มีเวลารดเอง ก็สามารถติดตั้งอุปกรณ์ช่วยรดน้ำ เช่น เครื่องรดน้ำอัตโนมัติ หรือติดตั้งสปริงเกอร์

สร้างแหล่งน้ำเพิ่มความชุ่มชื้นในสวน การทำบ่อน้ำในสวน สระน้ำล้น น้ำพุ น้ำตก รวมถึงการวางอ่างกระถางไม้ในมุมต่างๆ ของสวน หรือติดตั้งเครื่องพ่นหมอก ช่วยเพิ่มความเย็นชุ่มฉ่ำให้กับสวนได้ดี ในการวางตำแหน่งแหล่งน้ำของสวนต้องเลือกจุดที่ไม่โดนแสงแดดมากเกินไป เพื่อป้องกันการเกิดตะไคร่ และอยู่ในจุดที่สร้างทัศนียภาพสวยงามให้กับสวนของเราด้วย ในกรณี

ที่ต้องใช้พลังงานไฟฟ้าในการขับเคลื่อนระบบของอุปกรณ์ หากสามารถเลือกแบบที่ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ได้ ก็จะช่วยประหยัดพลังงานและประหยัดค่าไฟ

บำรุงดิน อากาศที่แห้งแล้งมีผลทำให้อินทรียัตถุในดินลดลง วิธีที่ดีในการทำให้ดินอุดมสมบูรณ์ในหน้าร้อนคือการเติมอินทรียัตถุ เช่น ปุ๋ยหมักหรือสารปรับปรุงดิน โดยอินทรียัตถุที่



เพิ่มขึ้นจะช่วยเพิ่มความชื้นและความสามารถในการกักเก็บน้ำของดิน ช่วยในการถ่ายโอนสารอาหารไปยังพืชได้ดีขึ้น ทั้งนี้การบำรุงดินในช่วงหน้าร้อนยังช่วยรักษาสภาพแวดล้อมที่ดีให้กับสิ่งมีชีวิตต่างๆ ในดิน ได้แก่ จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ ไส้เดือน และสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กต่างๆ ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยรักษาคุณภาพดิน ปกป้องระบบรากจากศัตรูพืชและโรค

พรวนดิน พอถึงฤดูร้อน น้ำในดินจะระเหยออกมากกว่าฤดูอื่น ทำให้ดินแห้งและแข็ง การพรวนดินจะช่วยทำให้ดินร่วนซุย ระบายน้ำได้ดีขึ้น รากพืชก็สามารถถอนไชหาอาหารได้สะดวกขึ้น และมีออกซิเจนในดินเพิ่มขึ้น

ตัดแต่งกิ่ง เล็มใบ ในแต่ละวันต้นไม้ต้องการน้ำจำนวนมากเพื่อหล่อเลี้ยงลำต้นและใบ การแต่งกิ่งและใบไม้ให้ต้นไม้โปร่งจะทำให้พืชลดการสูญเสียน้ำ



“**การทำบ่อน้ำในสวน สระน้ำล้น น้ำพุ น้ำตก รวมถึงการวางอ่างกระถางไม้ในมุมต่างๆ ของสวน หรือติดตั้งเครื่องพ่นหมอก ช่วยเพิ่มความเย็นชุ่มฉ่ำให้กับสวนได้ดี**”

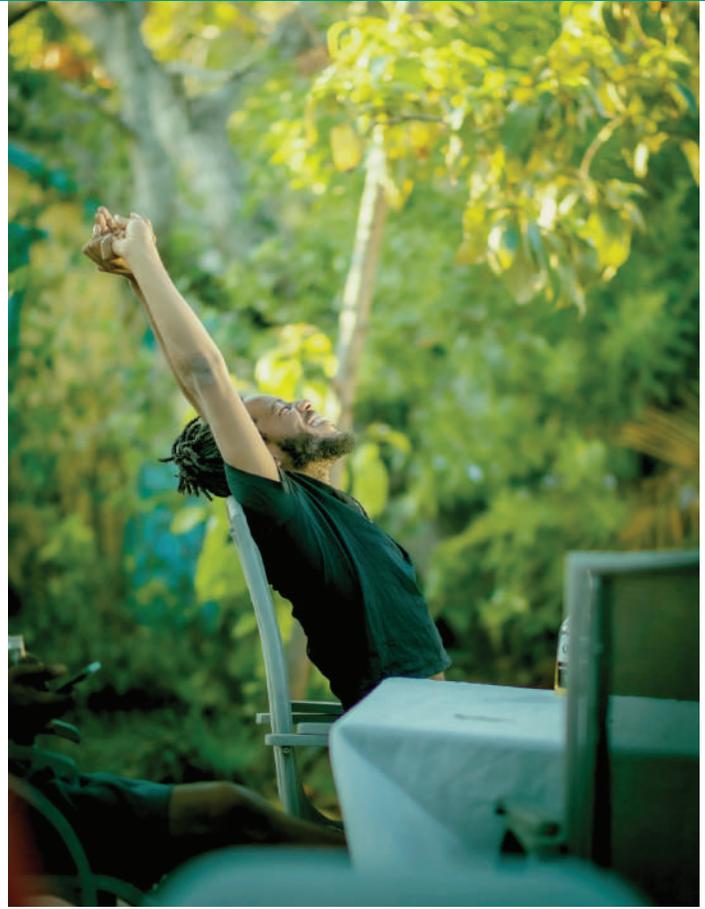
น้ำทางใบ ลดปริมาณน้ำที่ใช้เลี้ยงใบให้น้อยลง ต้นก็จะไม่โทรม และใบที่เหลืออยู่ก็จะไม่เหี่ยวแห้ง เพราะขาดน้ำ เลือกตัดเล็มกิ่งที่อ่อนแอและกิ่งที่แก่โทรมออก เพื่อให้ทรงต้นไม้ที่ปลูกสวยงาม และกระตุ้นให้ต้นไม้ผลิใบใหม่ขึ้นมา เพิ่มความมีชีวิตชีวาให้กับสวนหน้าร้อนมากขึ้น

สร้างร่มเงาเพิ่มให้กับสวน อาจมีพื้นที่บางมุมของสวนที่ต้องรับแสงแดดจัดตลอดวัน ต้นไม้ขนาดเล็กอาจทนแดดแรงไม่ไหว จำเป็นต้องช่วยสร้างร่มเงาด้วยการทำระแนง ติดตั้งกันสาด หรือผ้าใบสำหรับบังแดด ช่วยลดความร้อนและสร้างบรรยากาศที่ดูร่มรื่นมากขึ้นให้กับสวนของเรา

ทำปุ๋ยหมักจากใบไม้ ต้นไม้ในสวนจะพร้อมใจกันทิ้งใบจำนวนมากให้กวาดไม่หวาดไม่ไหวในฤดูร้อน แทนที่จะทิ้งใบไม้เหล่านั้นไปเป็นขยะให้นำมาหมักปุ๋ยด้วยวิธีต่างๆ อาทิ การทำปุ๋ยหมักแบบ

ไม่พลิกกอง โดยใช้มูลวัว 1 ส่วนโรยทับใบไม้ 3 ส่วนวางซ้อนกันเป็นชั้นๆ และรดน้ำทุกวัน จุลินทรีย์ในมูลวัวจะช่วยย่อยสลายใบไม้กองโตให้กลายเป็นปุ๋ยหมักที่อุดมด้วยประโยชน์ต่อพืชในเวลาเพียงไม่นาน สามารถนำมาใช้บำรุงดินได้

ป้องกันและกำจัดศัตรูพืช ช่วงหน้าร้อนมักมีศัตรูพืชประเภทที่ดูดน้ำเลี้ยงจากต้นไม้ของเรามาจุรุกรานสวนบ่อยๆ ได้แก่ เพลี้ย แมลงหวี่ และแมลงวันทอง ซึ่งเราสามารถป้องกันและกำจัดได้ด้วยวิธีธรรมชาติ อย่างใช้พืชสมุนไพร เช่น ขมิ้นชัน ตะไคร้หอม เปลือกกว่านหางจระเข้ เป็นต้น มาหมักเป็นสารฉีดพ่นทางใบ หรือรดต้นพืช ถ้าบ้านไหนโดนศัตรูพืชบุกหนักถึงขั้นต้องใช้สารเคมีในการกำจัดศัตรูพืช ก็ต้องระมัดระวังและใช้ในปริมาณที่เหมาะสม ทางที่ดีควรเลือกใช้สารชีวภาพที่ปลอดภัย สารพิษจะดีที่สุด



วางอ่างน้ำให้นกและกระรอก นอกจากความสมบูรณ์ของต้นไม้ใบหญ้าที่ทำให้สวนของเรา มีบรรยากาศสวยงามเป็นธรรมชาติแล้ว อย่าลืมนึกถึงความสุขสมบูรณ์ของบรรดาเพื่อนตัวน้อยทั้งหลายในสวนด้วย ช่วงหน้าร้อนจะเป็นช่วงที่บรรดานก กระรอก และสิ่งมีชีวิตตัวเล็กตัวน้อยในระบบนิเวศหาแหล่งน้ำดื่มกินและอาบคลายร้อนได้ยากกว่าฤดูอื่นๆ การมีอ่างน้ำนก จานน้ำ หรืออ่างน้ำเล็กๆ ใส่ น้ำสะอาดไว้ตามมุมต่างๆ ของสวน จะช่วยเพิ่มความสดชื่นให้สรรพชีวิตในสวนของเราได้อีกทางหนึ่ง

จัดมุมสวยในสวนสำหรับนั่งเล่นปิกนิกหน้าร้อน แม้อากาศจะร้อนกว่าฤดูอื่น แต่ปฏิเสธไม่ได้ว่า ช่วงซัมเมอร์เป็นเวลาที่ดีมากสำหรับการสังสรรค์และปิกนิกในสวนที่สวยงาม สำหรับบางบ้านที่มีเด็ก ๆ ฤดูร้อนก็อาจจะตรงกับช่วงที่เด็กปิดเทอมพอดี คงจะดีไม่น้อยหากสมาชิกรุ่นเยาว์จะได้ออกมาใช้ชีวิตกลางแจ้ง สัมผัสธรรมชาติ แทนที่จะนั่งจับจ้อเล่นเกมอยู่หน้าจอในห้องแอร์ทั้งวัน โดยเฉพาะถ้าบ้านของคุณปลูกไม้ดอกไม้เอยะๆ ช่วงหน้าร้อนจะเป็นช่วงที่ดอกไม้แข่งกันบานสะพรั่งสวยสะดุดตา หากมีการจัดเตรียมพื้นที่สำหรับการพักผ่อนสังสรรค์ ได้ร่มเงาที่ร่มรื่น มีเฟอร์นิเจอร์นั่งสบาย มีลมพัดเย็นๆ (โดยอาจจะใช้พัดลมช่วย) มีแสงสว่างที่เพียงพอและสวยงามช่วยสร้างบรรยากาศที่ดี และถ้ามีพื้นที่เพียงพอสำหรับตั้งสระว่ายน้ำชั่วคราวขนาดย่อมๆ ซึ่งสมัยนี้มีขายทั่วไปในราคาไม่แพง ก็จะทำให้ความสุขของชีวิตซัมเมอร์มีสีสันขึ้นอีกมากมาย

เพราะบ้านและสวนที่เรารักคือพื้นที่แห่งความสุขสำหรับทุกคนในครอบครัว ขอแค่คนในบ้านไม่ขี้เกียจหาไอเดียดีๆ มาเติมแต่งทุกช่วงเวลาของเราให้เป็นช่วงเวลาอันแสนวิเศษ เราทุกคนก็จะสามารถตีความต่อกับบรรยากาศดีๆ ในบ้านได้เสมอไม่ว่าฤดูกาลไหนๆ

Maintaining your garden's beauty year-round requires different management methods from season to season. Summer can be a time when most people's home gardens seem devastated. But if we know how to take care of the garden for the summer, our garden will still be beautiful and fresh, helping to create a pleasant vibes for the house, just like in other seasons. Things we need to do for our garden in summer include: providing adequate water for plants, nourishing the soil, pest control, pruning, creating shade, tilling the soil, and providing water sources for animals in the garden.

อ้างอิง:
<https://www.allthatgrows.in/blogs/posts/how-to-take-care-of-your-garden-in-summers>



SUPALAI VILLE

ชัยพฤกษ์ - วังแหวน

บ้านแฝด
เริ่ม **3.39** ล้าน

บ้านเดี่ยว
เริ่ม **4.39** ล้าน

ฟรี!
ค่าใช้จ่าย
วันโอนฯ



ระบบจ่ายน้ำ ระบบน้ำแร่



สวนสาธารณะ ขนาดใหญ่



เครื่องออกกำลังกายครบครัน



Home Automation



CCTV รอบโครงการ



ระบบรักษาความปลอดภัย 24 ชม.



Supalai

supalai.com

Supalai

@supalai

Supalai_PLC

Supalai



SUPALAI
1720

สำนักงานโครงการและให้คำปรึกษา: ศูนย์บริการลูกค้า (Call Center) โทร. 1720-1721, 1722-1723, 1724-1725, 1726-1727, 1728-1729, 1730-1731, 1732-1733, 1734-1735, 1736-1737, 1738-1739, 1740-1741, 1742-1743, 1744-1745, 1746-1747, 1748-1749, 1750-1751, 1752-1753, 1754-1755, 1756-1757, 1758-1759, 1760-1761, 1762-1763, 1764-1765, 1766-1767, 1768-1769, 1770-1771, 1772-1773, 1774-1775, 1776-1777, 1778-1779, 1780-1781, 1782-1783, 1784-1785, 1786-1787, 1788-1789, 1790-1791, 1792-1793, 1794-1795, 1796-1797, 1798-1799, 1800-1801, 1802-1803, 1804-1805, 1806-1807, 1808-1809, 1810-1811, 1812-1813, 1814-1815, 1816-1817, 1818-1819, 1820-1821, 1822-1823, 1824-1825, 1826-1827, 1828-1829, 1830-1831, 1832-1833, 1834-1835, 1836-1837, 1838-1839, 1840-1841, 1842-1843, 1844-1845, 1846-1847, 1848-1849, 1850-1851, 1852-1853, 1854-1855, 1856-1857, 1858-1859, 1860-1861, 1862-1863, 1864-1865, 1866-1867, 1868-1869, 1870-1871, 1872-1873, 1874-1875, 1876-1877, 1878-1879, 1880-1881, 1882-1883, 1884-1885, 1886-1887, 1888-1889, 1890-1891, 1892-1893, 1894-1895, 1896-1897, 1898-1899, 1900-1901, 1902-1903, 1904-1905, 1906-1907, 1908-1909, 1910-1911, 1912-1913, 1914-1915, 1916-1917, 1918-1919, 1920-1921, 1922-1923, 1924-1925, 1926-1927, 1928-1929, 1930-1931, 1932-1933, 1934-1935, 1936-1937, 1938-1939, 1940-1941, 1942-1943, 1944-1945, 1946-1947, 1948-1949, 1950-1951, 1952-1953, 1954-1955, 1956-1957, 1958-1959, 1960-1961, 1962-1963, 1964-1965, 1966-1967, 1968-1969, 1970-1971, 1972-1973, 1974-1975, 1976-1977, 1978-1979, 1980-1981, 1982-1983, 1984-1985, 1986-1987, 1988-1989, 1990-1991, 1992-1993, 1994-1995, 1996-1997, 1998-1999, 2000-2001, 2002-2003, 2004-2005, 2006-2007, 2008-2009, 2010-2011, 2012-2013, 2014-2015, 2016-2017, 2018-2019, 2020-2021, 2022-2023, 2024-2025, 2026-2027, 2028-2029, 2030-2031, 2032-2033, 2034-2035, 2036-2037, 2038-2039, 2040-2041, 2042-2043, 2044-2045, 2046-2047, 2048-2049, 2050-2051, 2052-2053, 2054-2055, 2056-2057, 2058-2059, 2060-2061, 2062-2063, 2064-2065, 2066-2067, 2068-2069, 2070-2071, 2072-2073, 2074-2075, 2076-2077, 2078-2079, 2080-2081, 2082-2083, 2084-2085, 2086-2087, 2088-2089, 2090-2091, 2092-2093, 2094-2095, 2096-2097, 2098-2099, 2100-2101, 2102-2103, 2104-2105, 2106-2107, 2108-2109, 2110-2111, 2112-2113, 2114-2115, 2116-2117, 2118-2119, 2120-2121, 2122-2123, 2124-2125, 2126-2127, 2128-2129, 2130-2131, 2132-2133, 2134-2135, 2136-2137, 2138-2139, 2140-2141, 2142-2143, 2144-2145, 2146-2147, 2148-2149, 2150-2151, 2152-2153, 2154-2155, 2156-2157, 2158-2159, 2160-2161, 2162-2163, 2164-2165, 2166-2167, 2168-2169, 2170-2171, 2172-2173, 2174-2175, 2176-2177, 2178-2179, 2180-2181, 2182-2183, 2184-2185, 2186-2187, 2188-2189, 2190-2191, 2192-2193, 2194-2195, 2196-2197, 2198-2199, 2200-2201, 2202-2203, 2204-2205, 2206-2207, 2208-2209, 2210-2211, 2212-2213, 2214-2215, 2216-2217, 2218-2219, 2220-2221, 2222-2223, 2224-2225, 2226-2227, 2228-2229, 2230-2231, 2232-2233, 2234-2235, 2236-2237, 2238-2239, 2240-2241, 2242-2243, 2244-2245, 2246-2247, 2248-2249, 2250-2251, 2252-2253, 2254-2255, 2256-2257, 2258-2259, 2260-2261, 2262-2263, 2264-2265, 2266-2267, 2268-2269, 2270-2271, 2272-2273, 2274-2275, 2276-2277, 2278-2279, 2280-2281, 2282-2283, 2284-2285, 2286-2287, 2288-2289, 2290-2291, 2292-2293, 2294-2295, 2296-2297, 2298-2299, 2300-2301, 2302-2303, 2304-2305, 2306-2307, 2308-2309, 2310-2311, 2312-2313, 2314-2315, 2316-2317, 2318-2319, 2320-2321, 2322-2323, 2324-2325, 2326-2327, 2328-2329, 2330-2331, 2332-2333, 2334-2335, 2336-2337, 2338-2339, 2340-2341, 2342-2343, 2344-2345, 2346-2347, 2348-2349, 2350-2351, 2352-2353, 2354-2355, 2356-2357, 2358-2359, 2360-2361, 2362-2363, 2364-2365, 2366-2367, 2368-2369, 2370-2371, 2372-2373, 2374-2375, 2376-2377, 2378-2379, 2380-2381, 2382-2383, 2384-2385, 2386-2387, 2388-2389, 2390-2391, 2392-2393, 2394-2395, 2396-2397, 2398-2399, 2400-2401, 2402-2403, 2404-2405, 2406-2407, 2408-2409, 2410-2411, 2412-2413, 2414-2415, 2416-2417, 2418-2419, 2420-2421, 2422-2423, 2424-2425, 2426-2427, 2428-2429, 2430-2431, 2432-2433, 2434-2435, 2436-2437, 2438-2439, 2440-2441, 2442-2443, 2444-2445, 2446-2447, 2448-2449, 2450-2451, 2452-2453, 2454-2455, 2456-2457, 2458-2459, 2460-2461, 2462-2463, 2464-2465, 2466-2467, 2468-2469, 2470-2471, 2472-2473, 2474-2475, 2476-2477, 2478-2479, 2480-2481, 2482-2483, 2484-2485, 2486-2487, 2488-2489, 2490-2491, 2492-2493, 2494-2495, 2496-2497, 2498-2499, 2500-2501, 2502-2503, 2504-2505, 2506-2507, 2508-2509, 2510-2511, 2512-2513, 2514-2515, 2516-2517, 2518-2519, 2520-2521, 2522-2523, 2524-2525, 2526-2527, 2528-2529, 2530-2531, 2532-2533, 2534-2535, 2536-2537, 2538-2539, 2540-2541, 2542-2543, 2544-2545, 2546-2547, 2548-2549, 2550-2551, 2552-2553, 2554-2555, 2556-2557, 2558-2559, 2560-2561, 2562-2563, 2564-2565, 2566-2567, 2568-2569, 2570-2571, 2572-2573, 2574-2575, 2576-2577, 2578-2579, 2580-2581, 2582-2583, 2584-2585, 2586-2587, 2588-2589, 2590-2591, 2592-2593, 2594-2595, 2596-2597, 2598-2599, 2600-2601, 2602-2603, 2604-2605, 2606-2607, 2608-2609, 2610-2611, 2612-2613, 2614-2615, 2616-2617, 2618-2619, 2620-2621, 2622-2623, 2624-2625, 2626-2627, 2628-2629, 2630-2631, 2632-2633, 2634-2635, 2636-2637, 2638-2639, 2640-2641, 2642-2643, 2644-2645, 2646-2647, 2648-2649, 2650-2651, 2652-2653, 2654-2655, 2656-2657, 2658-2659, 2660-2661, 2662-2663, 2664-2665, 2666-2667, 2668-2669, 2670-2671, 2672-2673, 2674-2675, 2676-2677, 2678-2679, 2680-2681, 2682-2683, 2684-2685, 2686-2687, 2688-2689, 2690-2691, 2692-2693, 2694-2695, 2696-2697, 2698-2699, 2700-2701, 2702-2703, 2704-2705, 2706-2707, 2708-2709, 2710-2711, 2712-2713, 2714-2715, 2716-2717, 2718-2719, 2720-2721, 2722-2723, 2724-2725, 2726-2727, 2728-2729, 2730-2731, 2732-2733, 2734-2735, 2736-2737, 2738-2739, 2740-2741, 2742-2743, 2744-2745, 2746-2747, 2748-2749, 2750-2751, 2752-2753, 2754-2755, 2756-2757, 2758-2759, 2760-2761, 2762-2763, 2764-2765, 2766-2767, 2768-2769, 2770-2771, 2772-2773, 2774-2775, 2776-2777, 2778-2779, 2780-2781, 2782-2783, 2784-2785, 2786-2787, 2788-2789, 2790-2791, 2792-2793, 2794-2795, 2796-2797, 2798-2799, 2800-2801, 2802-2803, 2804-2805, 2806-2807, 2808-2809, 2810-2811, 2812-2813, 2814-2815, 2816-2817, 2818-2819, 2820-2821, 2822-2823, 2824-2825, 2826-2827, 2828-2829, 2830-2831, 2832-2833, 2834-2835, 2836-2837, 2838-2839, 2840-2841, 2842-2843, 2844-2845, 2846-2847, 2848-2849, 2850-2851, 2852-2853, 2854-2855, 2856-2857, 2858-2859, 2860-2861, 2862-2863, 2864-2865, 2866-2867, 2868-2869, 2870-2871, 2872-2873, 2874-2875, 2876-2877, 2878-2879, 2880-2881, 2882-2883, 2884-2885, 2886-2887, 2888-2889, 2890-2891, 2892-2893, 2894-2895, 2896-2897, 2898-2899, 2900-2901, 2902-2903, 2904-2905, 2906-2907, 2908-2909, 2910-2911, 2912-2913, 2914-2915, 2916-2917, 2918-2919, 2920-2921, 2922-2923, 2924-2925, 2926-2927, 2928-2929, 2930-2931, 2932-2933, 2934-2935, 2936-2937, 2938-2939, 2940-2941, 2942-2943, 2944-2945, 2946-2947, 2948-2949, 2950-2951, 2952-2953, 2954-2955, 2956-2957, 2958-2959, 2960-2961, 2962-2963, 2964-2965, 2966-2967, 2968-2969, 2970-2971, 2972-2973, 2974-2975, 2976-2977, 2978-2979, 2980-2981, 2982-2983, 2984-2985, 2986-2987, 2988-2989, 2990-2991, 2992-2993, 2994-2995, 2996-2997, 2998-2999, 3000-3001, 3002-3003, 3004-3005, 3006-3007, 3008-3009, 3010-3011, 3012-3013, 3014-3015, 3016-3017, 3018-3019, 3020-3021, 3022-3023, 3024-3025, 3026-3027, 3028-3029, 3030-3031, 3032-3033, 3034-3035, 3036-3037, 3038-3039, 3040-3041, 3042-3043, 3044-3045, 3046-3047, 3048-3049, 3050-3051, 3052-3053, 3054-3055, 3056-3057, 3058-3059, 3060-3061, 3062-3063, 3064-3065, 3066-3067, 3068-3069, 3070-3071, 3072-3073, 3074-3075, 3076-3077, 3078-3079, 3080-3081, 3082-3083, 3084-3085, 3086-3087, 3088-3089, 3090-3091, 3092-3093, 3094-3095, 3096-3097, 3098-3099, 3100-3101, 3102-3103, 3104-3105, 3106-3107, 3108-3109, 3110-3111, 3112-3113, 3114-3115, 3116-3117, 3118-3119, 3120-3121, 3122-3123, 3124-3125, 3126-3127, 3128-3129, 3130-3131, 3132-3133, 3134-3135, 3136-3137, 3138-3139, 3140-3141, 3142-3143, 3144-3145, 3146-3147, 3148-3149, 3150-3151, 3152-3153, 3154-3155, 3156-3157, 3158-3159, 3160-3161, 3162-3163, 3164-3165, 3166-3167, 3168-3169, 3170-3171, 3172-3173, 3174-3175, 3176-3177, 3178-3179, 3180-3181, 3182-3183, 3184-3185, 3186-3187, 3188-3189, 3190-3191, 3192-3193, 3194-3195, 3196-3197, 3198-3199, 3200-3201, 3202-3203, 3204-3205, 3206-3207, 3208-3209, 3210-3211, 3212-3213, 3214-3215, 3216-3217, 3218-3219, 3220-3221, 3222-3223, 3224-3225, 3226-3227, 3228-3229, 3230-3231, 3232-3233, 3234-3235, 3236-3237, 3238-3239, 3240-3241, 3242-3243, 3244-3245, 3246-3247, 3248-3249, 3250-3251, 3252-3253, 3254-3255, 3256-3257, 3258-3259, 3260-3261, 3262-3263, 3264-3265, 3266-3267, 3268-3269, 3270-3271, 3272-3273, 3274-3275, 3276-3277, 3278-3279, 3280-3281, 3282-3283, 3284-3285, 3286-3287, 3288-3289, 3290-3291, 3292-3293, 3294-3295, 3296-3297, 3298-3299, 3300-3301, 3302-3303, 3304-3305, 3306-3307, 3308-3309, 3310-3311, 3312-3313, 3314-3315, 3316-3317, 3318-3319, 3320-3321, 3322-3323, 3324-3325, 3326-3327, 3328-3329, 3330-3331, 3332-3333, 3334-3335, 3336-3337, 3338-3339, 3340-3341, 3342-3343, 3344-3345, 3346-3347, 3348-3349, 3350-3351, 3352-3353, 3354-3355, 3356-3357, 3358-3359, 3360-3361, 3362-3363, 3364-3365, 3366-3367, 3368-3369, 3370-3371, 3372-3373, 3374-3375, 3376-3377, 3378-3379, 3380-3381, 3382-3383, 3384-3385, 3386-3387, 3388-3389, 3390-3391, 3392-3393, 3394-3395, 3396-3397, 3398-3399, 3400-3401, 3402-3403, 3404-3405, 3406-3407, 3408-3409, 3410-3411, 3412-3413, 3414-3415, 3416-3417, 3418-3419, 3420-3421, 3422-3423, 3424-3425, 3426-3427, 3428-3429, 3430-3431, 3432-3433, 3434-3435, 3436-3437, 3438-3439, 3440-3441, 3442-3443, 3444-3445, 3446-3447, 3448-3449, 3450-3451, 3452-3453, 3454-3455, 3456-3457, 3458-3459, 3460-3461, 3462-3463, 3464-3465, 3466-3467, 3468-3469, 3470-3471, 3472-3473, 3474-3475, 3476-3477, 3478-3479, 3480-3481, 3482-3483, 3484-3485, 3486-3487, 3488-3489, 3490-3491, 3492-3493, 3494-3495, 3496-3497, 3498-3499, 3500-3501, 3502-3503, 3504-3505, 3506-3507, 3508-3509, 3510-3511, 3512-3513, 3514-3515, 3516-3517, 3518-3519, 3520-3521, 3522-3523, 3524-3525, 3526-3527, 3528-3529, 3530-3531, 3532-3533, 3534-3535, 3536-3537, 3538-3539, 3540-3541, 3542-3543, 3544-3545, 3546-3547, 3548-3549, 3550-3551, 3552-3553, 3554-3555, 3556-3557, 3558-3559, 3560-3561, 3562-3563, 3564-3565, 3566-3567, 3568-3569, 3570-3571, 3572-3573, 3574-3575, 3576-3577, 3578-3579, 3580-3581, 3582-3583, 3584-3585, 3586-3587, 3588-3589, 3590-3591, 3592-3593, 3594-3595, 3596-3597, 3598-3599, 3600-3601, 3602-3603, 3604-3605, 3606-3607, 3608-3609, 3610-3611, 3612-3613, 3614-3615, 3616-3617, 3618-3619, 3620-3621, 3622-3623, 3624-3625, 3626-3627, 3628-3629, 3630-3631, 3632-3633, 3634-3635, 3636-3637, 3638-3639, 3640-3641, 3642-3643, 3644-3645, 3646-3647, 3648-3649, 3650-3651, 3652-3653, 3654-3655, 3656-3657, 3658-3659, 3660-3661, 3662-3663, 3664-3665, 3666-3667, 3668-3669, 3670-3671, 3672-3673, 3674-3675, 3676-3677, 3678-3679, 3680-3681, 3682-3683, 3684-3685, 3686-3687, 3688-3689, 3690-3691, 3692-3693, 3694-3695, 3696-3697, 3698-3699, 3700-3701, 3702-3703, 3704-3705, 3706-3707, 3708-3709, 3710-3711, 3712-3713, 3714-3715, 3716-3717, 3718-3719, 3720-3721, 3722-3723, 3724-3725, 3726-3727,



INVASIVE PLANT

พืชรุกราน ปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม

การเลือกชนิดของพืชที่ปลูก หรือพืชที่ปล่อยให้ขึ้นเองแล้วเลียงจนงอกงามอยู่ในสวน เป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ เพราะมีพืชหลายสายพันธุ์ที่ดูเผินๆ เหมือนจะไม่ก่อให้เกิดปัญหา มีลักษณะภายนอกที่ดูสวยงาม เลี้ยงง่าย เติบโตเร็วโดยไม่ต้องดูแลอะไรมาก แต่นานๆ ไปกลับกลายเป็นภาระใหญ่หลวงในการกำจัดหรือควบคุมไม่ให้แพร่พันธุ์ไปรุกรานหรือทำลายพื้นที่สวนโดยรวมให้เสียหาย

โดยทั่วไปพืชพันธุ์ในแต่ละท้องถิ่นจะมีระบบตามธรรมชาติที่ควบคุมให้เกิดสมดุลของการอยู่ร่วมกันในระบบนิเวศ เพราะกลไกตามธรรมชาติจะป้องกันไม่ให้สายพันธุ์ใดสายพันธุ์หนึ่งเติบโตเกินพอดี จนเกิดภาวะรุกรานสายพันธุ์อื่นๆ ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน แต่เมื่อใดที่มีพืชต่างถิ่นแปลกปลอมเข้ามา เป็นสายพันธุ์ที่แพร่ระบาดและรุกราน ซึ่งเป็นพืชที่ล้าแก่ความหลากหลายทางชีวภาพให้นิยามว่า เป็นพืชที่มีได้มีอยู่ในถิ่นหรือแหล่งนั้นมาก่อน เมื่อเข้ามาแล้วสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี สามารถตั้งตัว เจริญเติบโต และแพร่กระจายออกไปจนสามารถแข่งขันชนะพืช

ที่มีอยู่เดิม สภาพแวดล้อมในระบบนิเวศเดิมก็จะถูกทำลายจนเกิดความเสียหาย โดยบางชนิดถึงขั้นระบุว่าเป็นวัชพืชร้ายแรงที่ต้องเร่งกำจัด

ผลเสียจากพืชรุกรานเป็นได้หลายรูปแบบส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมและสิ่งมีชีวิตในระบบนิเวศ เช่น แย่งธาตุอาหารในน้ำและในดิน บดบังแสงแดด มีผลกระทบต่อสัตว์บกและสัตว์น้ำในพื้นที่ อีกทั้งยังเป็นตัวนำการแพร่ระบาดและแมลงศัตรูพืช ทำลายระบบถิ่นที่อยู่อาศัย บางชนิดอาจผสมกับพืชพื้นถิ่นทำให้เกิดการกลายพันธุ์ที่ส่งผลกระทบต่อภาวะปลูก หรืออาจมีพิษเมื่อบริโภค

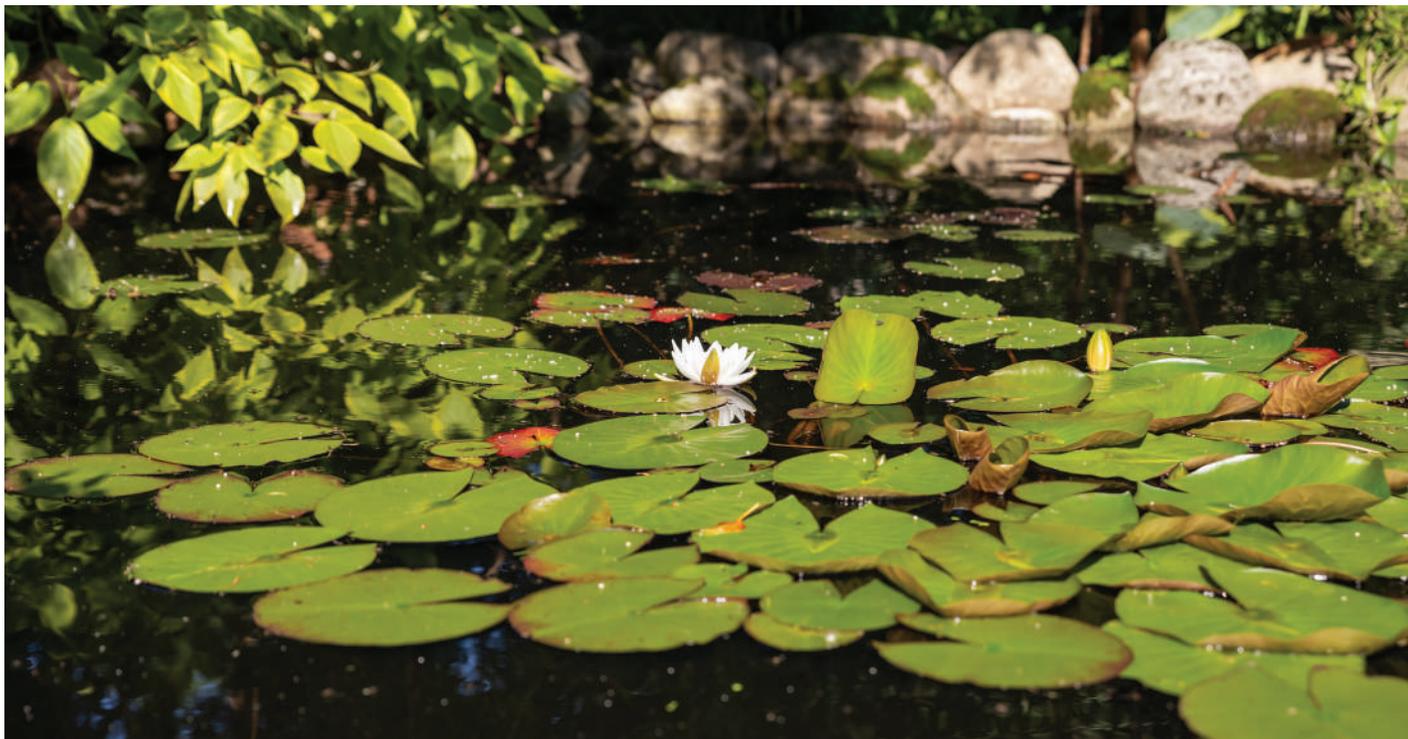
หากในสวนของเรามีพืชเหล่านี้ ได้แก่ ผักตบชวา แพงพวยน้ำ หญ้าขจรจบ ไมราพยักษิ หญ้าขาม พักขมหนาม ตับเต่า ฯลฯ ไม่ว่าจะเป็นการนำมาปลูกด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือด้วยความตั้งใจ ทางที่ดีควรกำจัดทิ้งโดยเร็ว และที่สำคัญในการกำจัดนั้นจะต้องไม่เป็นการปล่อยทิ้งออกสู่สภาพแวดล้อมภายนอกในลักษณะที่พืชเหล่านั้นสามารถแพร่ขยายพันธุ์ต่อได้ ควรมีการกำจัดที่ทำให้เกิดการย่อยสลายหรือแปรสภาพจนไม่สามารถงอกขึ้นใหม่ได้อีก

คนที่ชอบปลูกพืชสายพันธุ์ต่างประเทศ นอกจากจะต้องเช็คให้ดีๆ ว่าพืชที่เราปลูกมีลักษณะ

เป็นพืชรุกรานหรือไม่แล้ว ยังต้องระวังด้วยว่า ในดินหรือในกระถางที่ปลูกนั้นจะมีวัชพืชหรือเมล็ดของพืชรุกรานติดมาด้วยหรือไม่ ถ้าพบต้องรีบกำจัดก่อนที่จะสร้างปัญหาใหญ่ในอนาคต

Invasive alien species are one of the five factors that threaten biodiversity globally. They compete with local species for food and habitats. Some invasive species can destroy gardens, forests, ravage crops and cause extinctions. Invasive plants are harmful non-native trees, shrubs, and herbaceous plants that are spread by global trade, human and animal transport, and gardening. They invade forests and prevent native plants from growing, which can have negative impacts on how ecosystems function, on native vegetation, and native wildlife.

อ้างอิง:
<http://lib.doa.go.th/multim/BB01364.pdf>



GARDEN POND

สระน้ำในสวน

การมีบ่อน้ำหรือสระน้ำในสวนช่วยสร้างความชุ่มชื้นและให้ความรู้สึกร่มเย็น ไม่ว่าพื้นที่สวนของเราจะเล็กหรือใหญ่ก็สามารถทำสระน้ำขนาดที่เหมาะสมกับสวนของเราได้ เพียงแต่ต้องทำความเข้าใจข้อพิจารณาต่างๆ ให้รอบด้านก่อนลงมือทำ จะได้ไม่มีปัญหาในระยะยาว และมีแหล่งน้ำสวยงามในสวนให้ชื่นใจไปนานๆ

1. ทำความเข้าใจระบบการไหลเวียนของน้ำ เพราะน้ำจะต้องมีการเคลื่อนไหวถ่ายเทอยู่ตลอดเวลา ถ้าขุดดินทำบ่อในสวนแล้วแค่น้ำไหลลงไป



เฉยๆ โดยไม่มีการปลูกพืชขึ้นน้ำ หรือไม่สร้างระบบการหมุนเวียนของน้ำให้ดี น้ำในบ่อหรือสระที่เป็นน้ำขังนิ่งๆ เมื่อโดนเชื้อแบคทีเรียหรือสิ่งสกปรกปนเปื้อนลงไปก็มักมีโอกาสจะเป็นน้ำเน่า การเคลื่อนไหวและหมุนเวียนของน้ำช่วยไม่ให้ออกซิเจนในน้ำเจริญเติบโต และช่วยเพิ่มออกซิเจนให้น้ำ

2. ถ้าจำเป็นต้องใช้ระบบหมุนเวียนน้ำ เช่น ทำน้ำตกจำลอง น้ำพุ ฟังน้ำริน หรือเครื่องกรองน้ำ ก็ต้องคิดถึงค่าไฟและค่าดูแลรักษาในระยะยาวว่าเราสะดวกไหม

3. ตำแหน่งของบ่อน้ำไม่ควรได้รับแดดมากเกินไป เพราะแสงแดดเป็นตัวการทำให้เกิดตะไคร่น้ำ

4. การปลูกไม้ขึ้นน้ำต้องรองกันบ่อหรือโคนที่ปลูกด้วยดินที่ดี ไม่มีเชื้อโรคหรือตะไคร่น้ำติดมา

5. ควบคุมปริมาณสิ่งมีชีวิตในแหล่งน้ำให้สมดุล ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงปลาหรือการปลูกไม้ขึ้นน้ำ เพราะคาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดจากการหายใจของสิ่งมีชีวิตในน้ำเป็นตัวการทำให้น้ำขุ่น

6. วางตำแหน่งบ่อในจุดที่สามารถเข้าไปทำความสะอาดได้สะดวก ไม่เป็นอันตรายต่อผู้อยู่อาศัยและสัตว์เลี้ยง ไม่ควรอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่ที่ใบร่วงเพราะจะทำให้ น้ำสกปรกได้ง่าย

7. ขอบบ่อหรือสระควรยกให้สูงจากระดับพื้นดินในสวน เพื่อป้องกันไม่ให้ดินหล่นลงไปบ่อ ทำให้ดินแข็ง เกิดเป็นโคลน สกปรกได้ง่าย

เมื่อเข้าใจถึงรายละเอียดที่ควรทราบก่อนที่จะตัดสินใจทำสระน้ำหรือบ่อน้ำในสวน และประเมินถ่วงแล้วว่า สามารถทำได้โดยไม่ลำบากใจ ลำบากกายกับการจัดการ การดูแลรักษาในระยะยาว และที่สำคัญคือไม่ลำบากกระเป๋า ก็ลงมือได้เลย

Having a pond or a well in your garden creates coolness and a feeling of tranquility. Whether our garden area is small or large, we can create a pond of the appropriate size for our garden. You just need to understand the various considerations thoroughly. Making a pond in the garden requires consideration of the suitability of the area, the ability to maintain it in the long term, and the budget we can handle.

อ้างอิง:
<https://www.baanlaesuan.com/152896/garden-farm/pond-2>

MINTS

มินต์

ในประเทศที่มีฤดูร้อนยาวนานอย่างบ้านเรา สมุนไพรที่มีกลิ่นรสสดชื่น หอม เย็นซ่า และให้ความรู้สึกสะอาดอย่างเช่นมินต์ มักจะได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง ทั้งในการปรุงอาหาร ชงเครื่องดื่ม สกัดน้ำมันหอมระเหยมาใช้สูดดม แต่งกลิ่นเครื่องสำอาง เครื่องประกันผิว เรื่อยไปจนถึงเป็นส่วนผสมของยาต่างๆ

เวลาที่เอ่ยถึงมินต์ แต่ละคนก็อาจจะนึกถึงมินต์กันไปคนละชนิด เพราะมินต์มีหลากหลายสายพันธุ์ สำหรับคนไทยก็อาจจะนึกถึง สะระแหน่ ซึ่งฝรั่งเรียกว่า “Kitchen Mint” ในขณะที่คนชาติอื่นก็อาจจะนึกไปถึงมินต์แบบอื่นๆ เช่น “Spearmint” และ “Peppermint” ที่มักจะคุ้นเคยในรูปแบบยาสีฟัน หมากฝรั่ง น้ำหอม ฯลฯ ซึ่งก็ต้องทำความเข้าใจก่อนว่า แม้ว่ามินต์กับสะระแหน่จะเป็นพืชในวงศ์ (Family) เดียวกันคือ “Lamiaceae” ที่ภาษาไทยเรียกว่าเป็น “วงศ์กะเพรา” หรือ “วงศ์มินต์” แต่จัดเป็นพืชคนละสกุล (Genus) โดย “สะระแหน่” เป็นพืชในสกุล “Melissa” ส่วน “มินต์” เป็นพืช

ในสกุล “Mentha” อันเป็นที่มาของกลิ่นเมนทอล (Menthol) ที่เราคุ้นเคยกันดีในยาอม ยาสีฟัน น้ำมันหอมระเหย และกลิ่นในเครื่องดื่มต่างๆ นั่นเอง

มินต์สกุล Mentha แบ่งแยกย่อยออกเป็นชนิด (Species) ต่างๆ ถึง 24 ชนิด โดยมี 8 ชนิดที่นิยมนำมาใช้ในการทำอาหาร เครื่องดื่ม และปรุงแต่งกลิ่นผลิตภัณฑ์ได้แก่ เปปเปอร์มินต์ (Peppermint) สเปียร์มินต์ (Spearmint) ไวต์มินต์ (White Mint) หรือมินต์ญี่ปุ่น - Japan Mint) แบล็กมินต์ (Black Mint) วอเตอร์มินต์ (Water Mint) ไพน์แอปเปิลมินต์ (Pineapple Mint) ยูเอสมินต์ (U.S. Mint) และช็อกโกแลตมินต์ (Chocolate Mint) โดยแต่ละชนิด

ถ้ามองเผินๆ ก็จะมีรูปร่างหน้าตาใกล้เคียงกัน อาจต่างเล็กๆ น้อยๆ ตรงลักษณะลำต้น ใบ และกลิ่นที่มีรายละเอียดแยกย่อยไม่เหมือนกัน พวกที่มีกลิ่นหอมฉุนเย็นซ่าชัดเจนอย่างเปปเปอร์มินต์ มักจะถูกนำไปใช้สกัดเป็นน้ำมันหอมระเหยกลิ่นเมนทอลใส่ในลูกอมและยาอม ส่วนมินต์ที่นิยมสกัดกลิ่นไปทำหมากฝรั่ง ชา แต่งกลิ่นขนม เครื่องดื่ม และยาสีฟัน คือ สเปียร์มินต์ ถ้าเป็นพวกที่มีกลิ่นหอมเย็นนุ่มนวลอย่างเช่น ไวท์มินต์ แบล็กมินต์ หรือไพน์แอปเปิลมินต์ จะนิยมนำไปใช้ทำชา หรือถ้าเป็นมินต์กลิ่นหอมแปลกๆ อย่าง ช็อกโกแลตมินต์ ก็จะเป็นที่ชื่นชอบของคนทำอาหารและเครื่องดื่ม



เพราะนอกจากจะมีความหอมเย็นของเมนทอลเป็นพื้นแล้ว ยังมีกลิ่นหอมช็อกโกแลตเจือด้วยกลิ่นรสของส้มอยู่จางๆ ผสมผสานกันออกมาเป็นกลิ่นที่เก๋น่าใช้ เหมาะจะทำทั้งขนมและชงชา ประกอบกับความที่เป็นพืชที่ฟอร์มสวย มีดอกสวยงามดีเกือบทุกชนิดจึงเป็นที่นิยมของนักจัดสวนนำไปปลูกเป็นไม้ประดับได้ด้วย

ไม่ใช่แค่กลิ่นหอมและฟอร์มสวย มินต์ยังเป็นพืชที่มีคุณประโยชน์มากทั้งทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา สารอาหารในใบมินต์ประกอบด้วยวิตามินซี วิตามินเอ วิตามินบี แร่ธาตุโพแทสเซียม แคลเซียม และธาตุเหล็ก ส่วนน้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้จากมินต์ ประกอบด้วย เมนทอล (Menthol) คาร์วอน (Carvone) ลิโมนีน (Limonene) และสารพฤกษเคมี ได้แก่ Rosmarinic Acid, Eriocitrin, Luteolin และ Hesperidin มีสรรพคุณทางยามากมาย ไม่ว่าจะเป็นฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย ต้านไวรัส ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการแพ้ และต้านเซลล์มะเร็ง

แพทย์แผนโบราณทั้งในซีกโลกตะวันออกและตะวันตก มีประวัติการใช้มินต์เป็นสมุนไพรที่ใช้ประกอบยาหลายขนาน เพราะชีวเคมีต่างๆ ในมินต์มีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการหวัด การอักเสบของปากและลำคอ การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ขับลม บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาเจียน ช่วยย่อยอาหาร บรรเทาความเหนื่อยล้า วิงเวียนปวดศีรษะและคลื่นไส้ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และดับกลิ่นปาก

ส่วนการใช้มินต์ทำอาหารทั้งในครัวไทยและครัวฝรั่งก็มีการใช้อย่างแพร่หลาย เพราะกลิ่นหอมเย็นซ่าสดชื่นของมินต์ช่วยดับกลิ่นคาวและกลิ่นสาบของเนื้อสัตว์ เช่น ใช้ทำเป็นมินต์ซอสกินกับเนื้อแกะและสเต็กในอาหารตะวันตก หรือใช้ใส่ในอาหารประเภทยำ พล่า ในครัวไทย รวมถึงการใช้มินต์เป็นส่วนผสมของเครื่องดื่ม เช่น ค็อกเทล โมฮิตो ชาเลมอนมินต์ ช็อกโกแลตมินต์นมสด และ



เป็นส่วนผสมของขนม เช่น ไอศกรีมช็อกโกแลตมินต์ หรือการองช็อกโกแลตมินต์ ซึ่งถ้าสังเกตจะพบว่ากลิ่นรสของมินต์และช็อกโกแลตนั้นเข้ากันได้ดี เช่นเดียวกับมินต์คู่กับรสเปรี้ยวของมะนาวและเลมอน จึงนิยมใช้ร่วมกันในการทำเมนูอาหารและเครื่องดื่มได้อย่างหลากหลาย

เมื่อพูดถึงสระแห่น (Kitchen Mint) หรือมินต์ในสกุล "Melissa" ที่อยู่คู่ครัวไทยมานานนั้น อาจทำให้หลายคนเข้าใจผิดคิดว่า มินต์เป็นพืชดั้งเดิมของไทยเรา แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่ เพราะพืชสายพันธุ์นี้มีกำเนิดมาจากโลกตะวันตกในแถบยุโรปตอนใต้และแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน มีประวัติศาสตร์การใช้มินต์มาตั้งแต่ยุคกรีก-โรมัน โดยคำว่า Mint มาจากภาษากรีกคำว่า míntha ส่วนชื่อวงศ์ Melissa ของสระแห่นนั้น มีความหมายดั้งเดิมในภาษากรีกแปลว่าน้ำผึ้ง เพราะปลายฤดูร้อนต้นสระแห่นจะออกดอกสีขาวๆ ที่เต็มไปด้วยน้ำหอมและน้ำหวาน อยู่ภายใน ดึงดูดใจให้ผึ้งมาดูดน้ำหวาน ชาวกรีกโบราณถูสระแห่นบนแขนของพวกเขา โดยเชื่อว่ามันจะทำให้พวกเขาแข็งแรงขึ้น

แม้ว่าดอกมินต์และดอกสระแห่นจะดูสวยงามดี แต่ถ้าใครตั้งใจจะปลูกทั้งมินต์และสระแห่นไว้เก็บกินใบ ควรหมั่นเด็ดดอกทิ้ง เพราะเมื่อพืชเหล่านี้ออกดอกก็มักจะถึงเวลาที่ใบและจรวงโรยไป ไม่ต่างกับพวกกะเพราและโหระพา หากจะให้แตกใบงามเรื่อยๆ และรักษาต้นไม้ให้เก๋ทรมาก็ต้องคอยคุมไม่ให้มีดอก

การปลูกและขยายพันธุ์มินต์ทำได้ไม่ยาก สามารถปลูกได้ในทั้งกลางแจ้งและในกระถาง มินต์เป็นพืชที่ชอบแดดจัด ชอบน้ำมาก แต่ไม่ชอบความชื้นแฉะเช่นเดียวกับสมุนไพรฝรั่งอย่างเช่นโรสแมรี่ วัสดุปลูกจึงต้องเลือกที่ระบายน้ำได้ดี เช่น ดินปลูกผสมแกลบดิบ กาบมะพร้าวสับ หรือขุยมะพร้าว

ปลูกได้ทั้งวิธีปักชำและเพาะเมล็ด ถ้าปลูกแล้วพุ่มหนาแน่นมากเกินไป ควรระวังโคนเน่าเพราะแดดส่องไม่ถึงช่วงล่างบริเวณโคน ถ้าจะนำมาปลูกใส่กระถางเป็นไม้แขวนประดับ ให้เลือกพันธุ์ที่มีลักษณะเป็นพุ่มเลื้อยจะดูสวยงาม แขวนให้ได้รับแดดจัดๆ เต็มวัน และรดน้ำใส่ปุ๋ยให้เพียงพอที่จะได้ผลผลิตเป็นพุ่มสวยงามน่าชมมาใช้ เหมาะมากที่จะปลูกไว้เป็นพืชผักสวนครัวประจำบ้าน

Mints are aromatic, almost exclusively perennial herbs. The leaf, fresh or dried, is the culinary source of mint. The leaves have a warm, fresh, aromatic, sweet flavor with a cool aftertaste, and are used in teas, beverages, jellies, syrups, candies, and ice creams. In Middle Eastern cuisine, mint is used in lamb dishes, while in British cuisine and American cuisine, mint sauce and mint jelly are used, respectively. Mint is a staple in Indian cuisine, used for flavoring curries and other dishes.

Mint essential oil and menthol are extensively used as flavorings in breath fresheners, drinks, antiseptic mouth rinses, toothpaste, chewing gum, desserts, and candies, such as mint candy and mint chocolate. The substances that give the mints their characteristic aromas and flavors are menthol and pulegone. The ancient Greeks rubbed mint on their arms, believing it would make them stronger.

อ้างอิง:
<https://www.thaipbs.or.th/now/content/173>

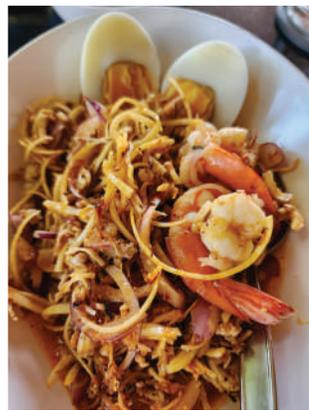
“ แพทย์แผนโบราณ ทั้งในซีกโลกตะวันออก และตะวันตก มีประวัติ การใช้มินต์เป็นสมุนไพร ที่ใช้ประกอบยา หลายขนาน ”

HUEN JAI YONG

เยือนใจของ ร้านอาหารเหนือรสชาติดั้งเดิม อีกหนึ่งของดีเมืองเชียงใหม่ ซึ่งเจ้าถิ่นบอกว่าถ้าไม่ได้มาชิมถือว่ายังมาไม่ถึง มีเมนูอาหารเหนือสูตรต้นตำรับให้เลือกอร่อยกันอย่างหลากหลาย ใจในราคาเบาๆ สามารถสั่งได้หลายอย่างไม่ต้องกลัวจุก เพราะทุกเมนูเสิร์ฟมาในปริมาณกำลังเหมาะ ทั้งของคาวและของหวาน นอกจากอาหารรสเลิศและบริการดีเยี่ยมแล้ว บรรยากาศก็ดีมาก เพราะเป็นเรือนไม้สักโบราณตั้งอยู่ในหมู่บ้านไม้ร่มรื่น ด้านหลังร้านเป็นหอศิลป์ อิ่มแล้วเดินชมงานศิลปะต่อให้เพลินใจ

Huen Jai Yong is a destination restaurant for those who love authentic Northern-Thai foods with local taste. Located on the outskirts of Chiang Mai, only 20 minutes from downtown with the humble northern style house atmosphere. The restaurant offers a variety of delicious local dishes with great service and friendly prices.

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



BAAN RIM NAM PRACHIN BURI

บ้านริมน้ำ ปราจินบุรี ร้านอาหารอร่อยบรรยากาศร่มรื่น วิวดี ริมน้ำบางปะกง จุดหมายเด็ดสำหรับคนที่ชื่นชอบรสชาติของปลาสดๆ จากแม่น้ำ และอาหารไทยจากวัตถุดิบพื้นถิ่นรสเลิศของปราจินบุรี ด้วยเมนูที่น่าลิ้มลองมากมาย ได้แก่ ต้มยำปลาข้าวหอมมะลิ ปลาทอดขมิ้น ยำหัวปลี และกุ้งแม่น้ำ เหมาะที่จะมารีชมรมย์ในช่วงเวลาสบายๆ กับมิตรสหายและครอบครัว

A local Thai restaurant that serves delicious food in an atmosphere with a nice view along the Bang Pakong River. A perfect destination for people who love the taste of fresh fish from the river and Thai food made from the delicious local ingredients of Prachinburi.

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063809072178>

LAO KUI BAHMEE ASSAWIN

ร้านเหล้าก๊วย บะหมี่อัครวิน อีกหนึ่งร้านเด็ดที่ไม่ประนีประนอมเรื่องรสชาติและคุณภาพอาหารที่อร่อยสุดคุ้มแห่งย่านหัวหมาก แม้ชื่อร้านจะมีคำว่าบะหมี่ แต่ลูกค้าขาประจำรู้ว่าร้านนี้ไม่ได้มีดีแค่บะหมี่แสนอร่อย แต่ยังมีเมนูชวนน้ำลายหกเพียบชนิดที่ว่ามาครั้งเดียวไม่เคยพอ ได้แก่ ข้าวผัดไข่ชั้นปู ก๋วยเตี๋ยวไข่เดี่ยว บะหมี่อัครวิน กะเพราปูราดข้าว ก๋วยเตี๋ยวกุ้งไก่ ฯลฯ ในราคาที่คุณควรกับปริมาณและคุณภาพ อีกทั้งบรรยากาศร้านยังน่าตื่นตาตื่นใจเพราะตกแต่งแนวย้อนยุคดูดูคาดบาดตาไม่เบา

A great restaurant that doesn't compromise on the taste and quality of the most delicious food in the Hua Mak area. This restaurant offers excellent Chinese-Thai menus such as crab omelet fried rice, soft boiled egg noodles, Asawin noodles, stir-fried crab with basil on rice, roasted chicken noodles, and many more in generous portions with great value for money.

<https://www.facebook.com/pages/พ.ศ 2548 เหล้าก๊วยบะหมี่อัครวิน @ ABAC>



ABAIMA KOKHUN

อาไบมา โคขุน ร้านอาหารมุสลิมสูตรดั้งเดิมในบรรยากาศเป็นกันเองที่เชี่ยวชาญด้านอาหารประเภทเนื้อ ได้แก่ เนื้อตุ๋นหม้อไฟ สเต็ก สมองวัวทอดขมิ้น ข้าวหมกบรียานีแบบอาหรับ เนื้อเค็มทอด เนื้อผัดกะเพรา กะเพราเนื้อดาวกระจาย ชูปลิ้นวัว ฯลฯ อิ่มกับอาหารคาวแล้วยังได้เพลิดเพลินกับเครื่องดื่มสูตรต้นตำรับอย่างชาปากี และล้างปากด้วยของหวานกับโรตีสารพัดรูปแบบที่น่าลิ้มลอง

Abaima Kokhun, a traditional Muslim restaurant specializing in beef dishes such as beef stew in hot pot, steak, fried cow brain with turmeric, Arabian biryani, fried marinated dried beef, stir-fried beef with basil and many more to enjoy with traditional Arabian drink such as Paki-tea and a large variety of roti for dessert.

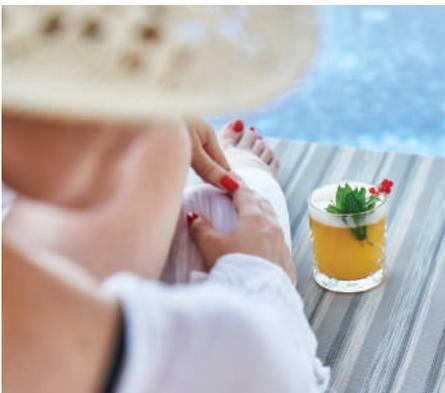
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100064430602649>



COOL SUMMER LIVING

ใช้ชีวิตให้จำใจในซัมเมอร์

การใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับฤดูกาลเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ผสมผสานอยู่อย่างกลมกลืนในหลายวัฒนธรรมทั่วโลก เราจึงได้เห็นเด็กๆ ในประเทศเขตกว้างออกไปนั่งตุ๊กตาหิมะ หรือเล่นสโนว์บอร์ดกันอย่างสนุกสนานท่ามกลางอากาศหนาวเหน็บ เราได้รับรู้ถึงเรื่องราวสนุกสนานในนิทานอาหรับราตรีที่เกิดขึ้นจากการออกมอล้อมวงสังสรรค์กันในยามค่ำคืนซึ่งเป็นวัฒนธรรมการใช้ชีวิตของผู้คนในดินแดนกลางทะเลทราย ซึ่งมีช่วงเวลากลางวันที่ต้องหลบร้อนจากแสงแดดที่แผดเผา หรือแม้แต่วัฒนธรรมการเล่าเรื่องผีในฤดูร้อนของคนญี่ปุ่น ซึ่งเชื่อกันว่าความกลัวที่ทำให้คนรู้สึกเย็นวาบกลางหลังจะช่วยให้คลายร้อนได้ในวันอันแสนอบอ้าว เหล่านี้เป็นตัวอย่างเล็กๆ น้อยๆ จากเรื่องราวมากมายที่แสดงให้เห็นว่า ผู้คนในทุกวัฒนธรรมล้วนมีวิธีการที่น่าสนใจในการปรับตัวให้อยู่กับทุกความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติในทุกฤดูกาลได้อย่างเป็นสุข สำหรับหน้าร้อนของเมืองไทยเราก็มีไอเดียในการใช้ชีวิตให้สุขกายสุขใจโดยไม่ต้องห่วงหวั่นกับความร้อนมาฝากกัน



เรื่องกินเรื่องใหญ่

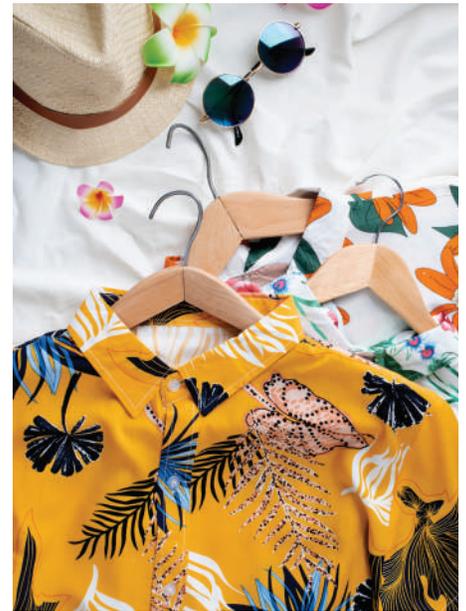
อาหารการกินในหน้าร้อนบ้านเรา นอกจากเป็นของที่กินเพื่อช่วยคลายร้อน ยังต้องดีต่อสุขภาพ เพราะอุณหภูมิและความชื้นในหน้าร้อนทำให้เชื้อโรคเจริญได้ดี ถ้ากินไม่ระวังมีโอกาสที่จะเป็นโรคทางเดินอาหารได้ง่าย ควรกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำไว้นาน เลือกกินอาหารที่ผ่านความร้อนอย่างทั่วถึง เช่น อาหารประเภทแกง ต้มจืด ต้มยำ หลีกเลี่ยงอาหารที่สุกๆ ดิบๆ อย่างหอยแครง ลวก และถ้าเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทที่ต้องผ่านการสัมผัสหลังจากการทำสุก เช่น ลาบ พล่า ยำ สลัด

ถ้าพูดถึงอาหารเมนูเด็ดที่เหมาะสมกับหน้าร้อนของคนไทยดั้งเดิมที่จัดว่าเป็นอาหารชั้นสูงหรือชาววัง เพราะกินแล้วเย็นปากเย็นคอเย็นใจ ได้แก่ ข้าวแช่ ปลาแห้งแตงโม ส้มจุก เมนูเหล่านี้นอกจากจะเป็นอาหารที่ทำอย่างพิถีพิถันแล้ว ยังมีสมุนไพรที่ติดต่อกับสุขภาพ แต่ถ้าใครไม่แคร์และเลือกที่จะเอ็นจอยกับเมนูยอดฮิตอย่างปิ้งย่าง หมูกระทะ หรือหมอลำรสเผ็ดร้อนที่กินไปก็เช็ดเหงื่อไปก็ไม่ว่ากัน เอาที่สบายใจ ขอให้มั่นใจว่าปรุงสุกสะอาดเป็นพอ

เครื่องดื่มที่ทำให้สดชื่นเย็นใจ

ช่วงหน้าร้อนร่างกายคนเราจะสูญเสียเหงื่อมากกว่าฤดูอื่น การดื่มน้ำให้เพียงพอจึงเป็นสิ่งจำเป็น นอกเหนือจากการดื่มน้ำสะอาด เมนูเครื่องดื่มหลายชนิดที่ปรากฏอยู่ในวัฒนธรรมของทั้งคนไทยและคนจีนก็มีส่วนผสมของสมุนไพรที่มีฤทธิ์เป็นยาเย็น ช่วยคลายร้อนได้ดี เช่น น้ำเก๊กฮวย น้ำกระเจียว น้ำใบบัวบก น้ำมะนาว น้ำใบเตย น้ำมะพร้าวอ่อน

ส่วนถ้าเป็นเครื่องดื่มแนวตะวันตกก็ต้องเป็นพวกสมูทตีผลไม้ต่างๆ เช่น กีวี สตอว์เบอร์รี แดงโม หรือจะเป็นน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวผสมโซดาเย็นซ่า



อาหารการกินในหน้าร้อนบ้านเรา นอกจากเป็นของที่กินเพื่อช่วยคลายร้อน ยังต้องดีต่อสุขภาพ เพราะอุณหภูมิและความชื้นในหน้าร้อนทำให้เชื้อโรคเจริญได้ดี ถ้ากินไม่ระวัง มีโอกาสที่จะเป็นโรคทางเดินอาหารได้ง่าย

ก็จะช่วยคลายร้อนดับกระหายได้ดี โดยพยายามเลือกผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำและไม่มีเติมน้ำเชื่อม จะทำให้ง่ายต่อการได้รับแคลอรีเกินความจำเป็น พยายามเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีสารเคมีปรุงแต่ง

การบำรุงผิวพรรณ

แม้ในแวดวงโฆษณาจะกระหน่ำข้อมูลที่น่ากลัวของแสงแดดและรังสียูวีที่จะมาทำร้ายผิวของเราในหน้าร้อน และพยายามทั้งกระซิบและตะโกนให้เรารีบซื้อครีมกันแดดมาทาทุกนาที ขอบอกว่าศัตรูตัวจริงของผิวพรรณคนเราในหน้าร้อนไม่ใช่แสงแดด แต่เป็นโรคผิวหนังที่เกิดจากความหมักหมมของเหงื่อที่อับชื้น ทำให้เชื้อแบคทีเรียและเชื้อโรคเชื้อราต่างๆ แพร่พันธุ์อย่างรวดเร็ว

การดูแลผิวพรรณที่ดีที่สุดสำหรับหน้าร้อน นอกจากทาครีมกันแดดมาทาบ้างตามที่เขาโฆษณา คือการหมั่นรักษาความสะอาดของร่างกายทุกจุดด้วยการอาบน้ำอย่างสะอาดหมดจด สวมใส่เสื้อผ้าสะอาด ไม่ใส่เสื้อผ้าซ้ำโดยเฉพาะชุดชั้นใน ต้องเปลี่ยนทุกวันและซักให้สะอาดเอี่ยม หน้าร้อนเมืองไทยอากาศร้อนชื้น ผิวคนไทยไม่แห้งมาก จึงควรเลี่ยงเครื่องประกินผิวที่ทำให้เหนียวเหนอะหนะ เว้นแต่ว่าต้องทำงานในห้องแอร์ตลอดวันจนผิวแห้ง ก็ต้องทาครีมบำรุงให้ชุ่มชื้น

แฟชั่นการแต่งกาย

โดยทั่วไป แบรินด์แฟชั่นต่างๆ ก็มักจะออกคอลเลกชันที่เหมาะสมกับฤดูกาลมาขายทุกปี แต่ถ้าไม่อยากเหนียวร้อนตามแฟชั่น ก็เพียงแต่เลือกเสื้อผ้าที่โปร่งสบาย ไม่รัดรีงร่างกายจนอึดอัด ใช้ผ้าที่ระบายอากาศได้ดีอย่างเช่น ผ้าฝ้าย ผ้าลินิน หรือถ้าใครชอบผ้าที่มีลักษณะนุ่มลื่น ใส่แล้วเย็นผิว



อย่าลืมนดูแลเจ้าเพื่อนรัก ตัวน้อยของคุณให้มีความสุข ในหน้าร้อน โดยเฉพาะ เหล่าสัตว์เลี้ยงสายพันธุ์ ต่างประเทศที่มีเชื้อสาย ดั้งเดิมมาจากเมืองหนาว

ผ้าแพร์ หรือผ้าไหมญี่ปุ่นที่เนื้อไม่หนาจนเกินไปก็สวมสบายดี แล้วยังดูเก๋เท่ เหมาะกับหน้าร้อน

ใครที่ทำงานเป็นทางการต้องใส่สูท ก็เลือกสูทที่เป็นผ้าที่ใสไม่ร้อน เช่น สูทผ้าลินิน ซึ่งโทนสีที่อินเทรนด์ตลอดกาลสำหรับซัมเมอร์ก็คือ สีครีม สีเบจ สีเทา สีขาว และสีโทนพาสเทลต่างๆ ส่วนเสื้อผ้าสีดำแล้วจะดูความร้อน จึงควรเลี่ยงชุดสีเข้มๆ ถ้าเป็นไปได้

เที่ยวให้สนุกและสบาย

ถ้าคุณเป็นสายเอาต์ดอร์ ช่วงต้นฤดูร้อนจะเป็นช่วงที่ทะเลไทยสวยน่าเที่ยวที่สุด โดยเฉพาะทางภาคใต้ เหมาะที่จะไปออกทริปล่องเรือ ดำน้ำ ดูปะการัง แต่ถ้าคุณเป็นสายอินดอร์ ชอบเที่ยวในห้องแอร์เย็นๆ และเบื่อการเดินทางอันแสนซ้ำซาก แล้วยังเสียทรัพย์ สถานที่เที่ยวสบายๆ ที่นำไปสุดๆ ในช่วงซัมเมอร์คือ พิพิธภัณฑ์และหอศิลป์ต่างๆ เพราะมีสิ่งที่น่าสนใจ ยกระดับบรรณนิยมนและความรู้ให้เราได้ตื่นตาตื่นใจมากมาย ที่สำคัญทุกแห่งยังติดแอร์เย็นฉ่ำ ที่จอดรถก็แสนสะดวกสบาย การสัญจรก็ไม่ลำบากเพราะไม่ใช่สถานที่แคบๆ ที่ชาวบ้านทั่วไปจะแหกกันไปเดิน มีแต่คนเก๋ๆ อย่างเราเท่านั้นที่จะไปกัน เหมาะทั้งไปเที่ยวคนเดียวไปเด็ดสุดโรแมนติก หรือพาครอบครัวจูงลูกหลานราคาก็ไม่แพง ประหยัดกว่าไปเดินห้าง

ที่ผ้าที่เหมาะสมกับหน้าร้อน

เลี้ยงก็ฟักกลางแจ้งก็ต้องออกแรงหนักๆ เป็นระยะเวลานาน โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่แสงแดดจัด



ไม่ว่าจะเป็นฟุตบอล เทนนิส บาสเกตบอล บันจ๊อคยาน วิ่ง ฯลฯ หากจะเล่นก็ฟักกลางแจ้งควรเป็นช่วงเช้าหรือช่วงเย็นที่ไม่ร้อนเกินไป แต่ถ้าเป็นกีฬาประเภทที่ร่างกายไม่ต้องทนความร้อนมากอย่างเช่นการว่ายน้ำ ก็สามารถเล่นกลางแจ้งได้ โดยประเมิณความพร้อมของร่างกายให้ดี เพื่อป้องกันการเป็นลมแดดหรือภาวะฮีตสโตรกที่อาจเกิดได้เมื่อร่างกายมีอุณหภูมิสูงเกินไป

การแต่งบ้าน

พยายามจัดบ้านให้สะอาดปลอดโปร่ง เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้ดี หน้าร้อนแดดดีเป็นช่วงที่เหมาะสมกับการเอาเครื่องนอนมาตากแดดฆ่าเชื้อโรค และทำความสะอาดครั้งใหญ่ตามซอกมุมต่างๆ ของบ้าน เพราะอากาศร้อนและแห้งกว่าฤดูอื่น เมื่อมีการเช็ดถูทำความสะอาดบ้าน หรือซักล้างสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ พรม ผ้าม่าน รวมถึงเครื่องเรือนชิ้นใหญ่ๆ ก็จะทำได้ง่าย เพราะแห้งเร็ว ไม่มีกลิ่นอับชื้น

การดูแลสัตว์เลี้ยง

อย่าลืมนดูแลเจ้าเพื่อนรักตัวน้อยของคุณให้มีความสุขในหน้าร้อน โดยเฉพาะเหล่าสัตว์เลี้ยงสายพันธุ์ต่างประเทศที่มีเชื้อสายดั้งเดิมมาจากเมืองหนาว สัตว์พวกนี้จะไม่ทนร้อนไม่ได้อีก ยิ่งถ้าเป็นสายพันธุ์ขนฟูหรือมีขนรุงรัง นอกจากต้องเปิดแอร์ให้สัตว์เลี้ยงได้อยู่อย่างสบายแล้ว ก็ต้องใส่ใจกับการดูแลทำความสะอาด ตัดขน และการให้น้ำดื่มอย่างเพียงพอ ไม่เช่นนั้นสัตว์เลี้ยงอาจเจ็บป่วยได้

การดูแลความสัมพันธ์

อากาศร้อนทำให้คนใจร้อนขึ้นได้ง่าย การใช้ชีวิตกับผู้คนรอบตัว ทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก ควรเป็นไปอย่างมีสติ ถ้อยทีถ้อยอาศัย มีน้ำใจต่อกัน และ

ให้อภัยกันได้ในเรื่องที่ผิดพลาด โดยเฉพาะการเดินทางสัญจรบนท้องถนน อุณหภูมิที่แผดร้อนอาจทำการตัดสินใจในการใช้รถใช้ถนนของผู้คนผิดไปจากปกติ โดยไม่ได้ตั้งใจ เพราะไม่ว่าใครก็ไม่อยากทนร้อนทนเหนียวอยู่บนท้องถนนนานๆ ความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุจึงอาจมีได้มากขึ้น เช่นเดียวกับการกระทบกระทั่งบาดหมางก็อาจเกิดได้บ่อยขึ้น หากเรายอมรับและเข้าใจ ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวัง โอกาสที่จะเกิดปัญหาในความสัมพันธ์กับผู้คนรอบตัวก็จะน้อยลงได้

เห็นไหมว่าเพียงแค่รู้จักปรับตัวปรับใจให้เหมาะกับฤดูกาลและสถานการณ์ ฤดูไหนเราก็จะสุขได้ แม้แต่ซัมเมอร์ที่ร้อนปรอทแตก ถ้าเราอยู่เป็น...ก็เย็นใจ

Changing your lifestyle to suit the seasons is both an art and a science, which are blended seamlessly in many cultures around the world. Therefore, we have seen children in cold countries come out to build snowmen or play snowboards having fun in the cold weather. We get to know the fun stories in the Arabian Nights that arise from the nighttime gatherings of the Arabs, which is the culture of people living in a desert land where they have to escape the heat during the daytime. Or even the Japanese culture of telling ghost stories in the summer, where it is believed that fear that makes people feel cold in the middle of their backs will help them feel colder on a hot day. Just by knowing how to adjust our minds to suit the season and situation, we will be happy in every season.

RECYCLE WATER FROM THE HOUSEHOLD

รีไซเคิลน้ำใช้ในครัวเรือน

คนหนึ่งคนในทุกครัวเรือนของเมืองใหญ่จะมีการใช้น้ำเฉลี่ยประมาณ 150-300 ลิตรต่อวัน น้ำที่เราใช้ส่วนใหญ่ นอกเหนือจากน้ำดื่มวันละประมาณ 1-3 ลิตรต่อวัน ที่เหลือก็จะถูกใช้ไปกับกระบวนการซักล้างต่างๆ เช่น การอาบน้ำ การซักผ้า ล้างจาน ล้างรถ น้ำใช้ในครัว รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น และถ้าใครมีนิสัยชอบอาบน้ำแบบแช่อ่างหรือทำสปา ก็จะใช้มากกว่าการอาบน้ำตามปกติอีกหลายเท่า เพราะการเติมน้ำเติมอ่างต้องใช้มากถึง 150-180 ลิตร ถ้าหากเราสามารถรีไซเคิลน้ำที่ใช้ในแต่ละวัน เอามาใช้ใหม่ ก็จะช่วยประหยัดทรัพยากรน้ำได้จำนวนมาก



น้ำใช้แล้วจากครัวเรือน หรือ Grey Water บางส่วนสามารถนำมาใช้ซ้ำได้โดยไม่ต้องผ่านกระบวนการบำบัด ซึ่งจะใช้ได้สำหรับการรดน้ำต้นไม้ คือ

น้ำสุดท้ายที่เหลือจากการซักผ้า อาบน้ำ หรือล้างจาน ไม่รวมน้ำจากโถชำระและที่ระบายจากการประกอบอาหาร ที่อาจมีเชื้อโรคที่อยากต่อการกำจัด ผลิตภัณฑ์ซักล้างที่เจือจางในน้ำสุดท้ายของการซักล้างที่ไม่เป็นพิษ แต่มีส่วนผสมของฟอสฟอรัสและไนโตรเจน จะช่วยในการสังเคราะห์แสงและสร้างพลังงานให้กับพืช ไม่เป็นอันตรายต่อสภาพดิน

น้ำใช้แล้วจากอาหาร หรือการทำเครื่องดื่ม บางชนิดก็สามารถนำมารีไซเคิลได้ เช่น น้ำข้าวข้าวคือน้ำที่เหลือจากการล้างข้าวสารก่อนหุงข้าวช่วยบำรุงพืช รวมถึงน้ำร้อนที่เหลือจากการต้มผักต้มไข่ เมื่อทิ้งให้เย็นก็นำมาใช้ได้

นมที่กินเหลือหรือหมดอายุแล้วแต่ยังไม่มีสภาพเน่าเสีย ก็สามารถนำมารดต้นไม้ได้ เพราะในนมมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์กับพืช มีสาร



ฆ่าเชื้อ ช่วยในการฆ่าแมลง มีแคลเซียมสูง ช่วยสร้างผนังเซลล์ให้กับพืช ทำให้พืชเติบโตและมีอายุยืนยาว อีกทั้งยังมีโปรตีน น้ำตาล และวิตามินบี ซึ่งเป็นส่วนช่วยหลักในออกดอกออกผลของพืช

น้ำกาแฟที่เหลือจากการดื่ม รวมถึงกากกาแฟก็สามารถนำมาใช้บำรุงดินได้ ในกาแฟจะมีไนโตรเจนซึ่งมีประโยชน์กับการเจริญเติบโตของพืช แต่ควรเจือจางกาแฟทุกครั้งก่อนนำมารดต้นไม้ สัดส่วนกาแฟควรเป็น 1 ส่วน ต่อน้ำ 4 ส่วน กาแฟมักมีสภาพเป็นกรด จึงควรใช้กาแฟกับพืชที่ชอบความเป็นกรด เช่น กุหลาบ ไฮเดรนเยีย ว่านหางจระเข้ เป็นต้น โดยกาแฟที่จะนำมารดต้นไม้ ควรเป็นกาแฟผสมน้ำเท่านั้น ไม่ควรนำกาแฟที่ผสมนม น้ำตาล ครีมเทียมมารดต้นไม้

นอกเหนือจากการรีไซเคิล ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยรักษาทรัพยากรน้ำคือ การสร้างนิสัยใช้น้ำอย่างประหยัดและคุ้มค่า ไม่ใช่ไปกับกิจกรรมที่ไม่จำเป็น และหากในบ้านมีภาชนะเก็บกักน้ำใช้จากกิจกรรมซักล้างที่ยังเป็นน้ำสะอาด เพื่อนำไปใช้ซักก็จะทำให้กระบวนการรีไซเคิลน้ำในบ้านมีประสิทธิภาพ ช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำและช่วยประหยัดเงินค่าน้ำ

One person in every household in a large city uses an average of 150–300 liters of water per day. Some of the used water from households, or grey water, can be reused without going through the treatment process, which can be used for watering plants, such as the last water remaining from washing rice, water left over from washing rice, water from boiling or scalding food, leftover coffee and expired milk.

อ้างอิง

http://subsites.dpt.go.th/edocument/images/pdf/doc_urban/u014.pdf

<https://www.bio100.co.th/environmental/greywater>

INSTALLING SOLAR CELLS

ข้อควรรู้ในการติดตั้งโซลาร์เซลล์



เมื่อเข้าสู่ฤดูร้อน แดดจัด ค่าไฟบ้านพุ่ง ใครๆ ก็มักจะคิดถึงการติดตั้งโซลาร์เซลล์เพื่อประหยัดเงิน แต่ก่อนที่จะตัดสินใจติดตั้งโซลาร์เซลล์ก็มีข้อพิจารณาที่ต้องคิดให้รอบคอบก่อนลงทุน เพื่อให้มีความเหมาะสมและคุ้มค่าการลงทุน ดังนี้

1. โซลาร์เซลล์มี 3 ระบบ ได้แก่ ระบบ On grid เหมาะสำหรับบ้านที่ใช้ไฟเยอะตอนกลางวัน ไม่มีการใช้แบตเตอรี่สำรองไฟ พอตกลงกลางคืนก็ใช้ไฟจากการไฟฟ้า Off grid เหมาะกับพื้นที่ห่างไกลที่ไม่อยู่ในบริการของการไฟฟ้า ต้องใช้แบตเตอรี่เก็บสำรองไฟไว้ใช้ในตอนกลางคืน และระบบ Hybrid เหมาะกับบ้านที่ต้องใช้ไฟตลอดเวลา ใช้ทั้งไฟจากการไฟฟ้าและจากโซลาร์เซลล์ ต้องใช้แบตเตอรี่เก็บสำรองไฟไว้ใช้ในตอนกลางคืน

2. แบตเตอรี่ที่ใช้ก็เก็บพลังงานไฟฟ้าจากโซลาร์เซลล์ในปัจจุบันมีราคาแพงมาก หากบ้านของเราอยู่ในพื้นที่การให้บริการของการไฟฟ้า และมีการใช้ไฟเยอะในเวลากลางวัน ก็อาจไม่จำเป็นต้องลงทุนเลือกระบบที่ต้องใช้แบตเตอรี่ เน้นใช้ไฟในช่วงกลางวันจากพลังงานโซลาร์เซลล์เป็นส่วนใหญ่ พอตกลงกลางคืนก็ใช้ไฟจากการไฟฟ้าน่าจะคุ้มกว่า

3. บ้านของเรามีพื้นที่เหมาะสมสำหรับการติดตั้งหรือไม่ หากบ้านเราไม่มีบริเวณที่ได้รับ

แสงแดดเต็มที่ในตอนกลางวัน หรืออยู่ใต้ร่มเงา ก็จะไม่สะดวกในการติดตั้ง ดูทิศทางแสง อีกทั้งพิจารณาโครงสร้างหลังคาให้ละเอียด

4. ปริมาณการผลิตไฟฟ้าจะไม่คงที่ เพราะจำเป็นต้องอาศัยแสงอาทิตย์ ถ้าวันไหนไม่มีแสงหรือแสงน้อยก็จะส่งผลให้ผลิตไฟฟ้าได้น้อยตามไปด้วย

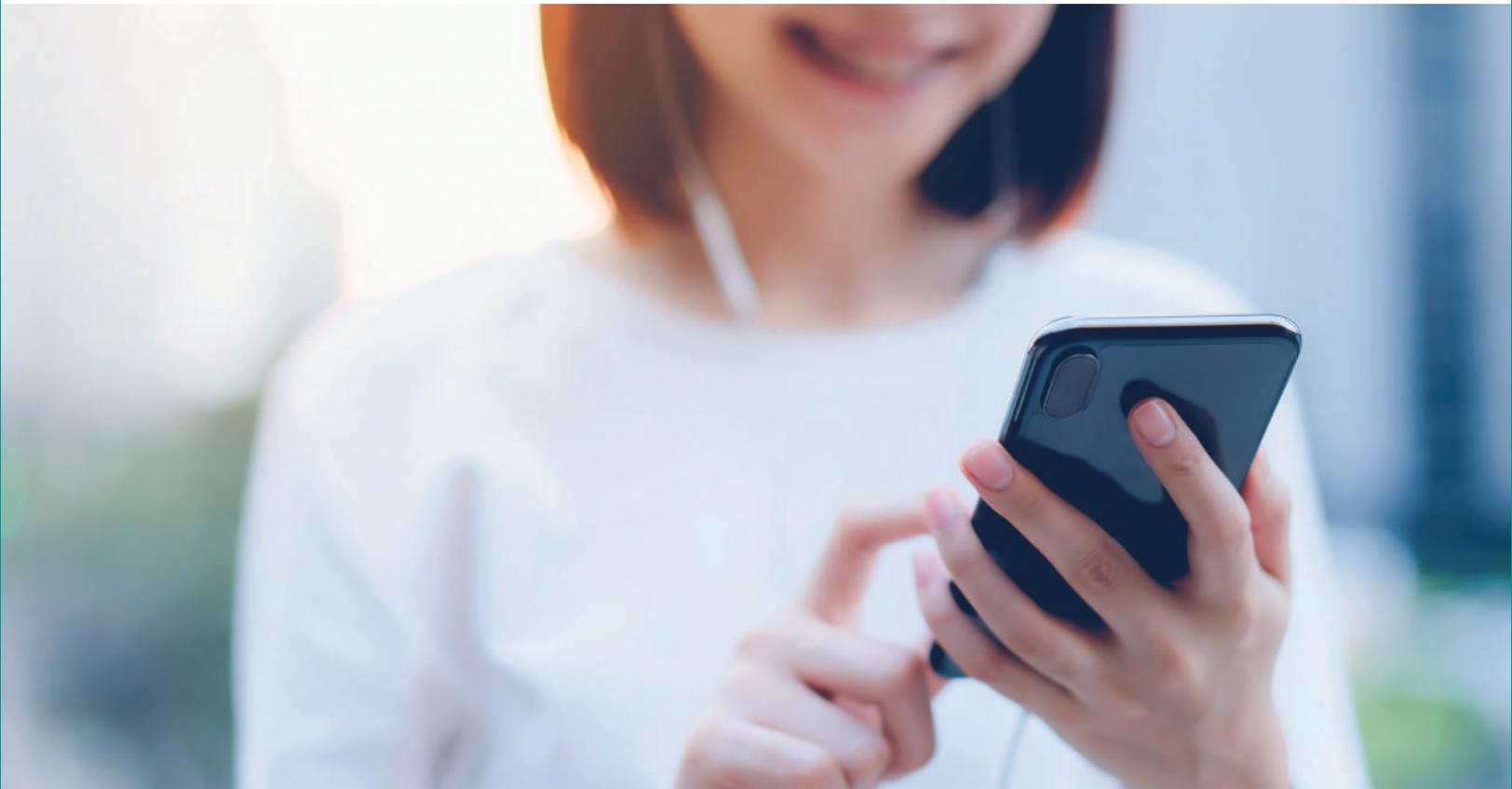
5. งบประมาณที่พร้อมลงทุน การติดตั้งโซลาร์เซลล์จำเป็นต้องดูความต้องการในการใช้ไฟด้วย หากต้องการใช้พลังงานไฟฟ้าสูง อาจต้องคำนวณจำนวนแผงในการติดตั้งตามปริมาณที่ต้องการใช้ ซึ่งยิ่งจำนวนแผงมากก็ยิ่งต้องจ่ายมากขึ้น

6. หากปริมาณการใช้ไฟฟ้าไม่มาก การติดตั้งโซลาร์เซลล์อาจทำให้ไม่คุ้มค่า จึงต้องคำนวณถึงค่าไฟและไลฟ์สไตล์การอยู่อาศัยก่อนตัดสินใจติดตั้ง โดยประเมินเปรียบเทียบกับระหว่างเงินลงทุนทั้งหมดในการติดตั้งและค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษาในอนาคตกับจำนวนเงินค่าไฟที่ได้ลดลงจากการติดตั้งโซลาร์เซลล์คิดเป็นรายปี ถ้าดูแล้วไม่คุ้มก็ไม่ควรลงทุน

หากพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วนแล้ว ก็จะสามารถตอบตัวเองได้อย่างเป็นเหตุเป็นผลว่า การติดตั้งโซลาร์เซลล์เหมาะกับบ้านของเราหรือไม่ ถ้าติดตั้งแล้วคุ้มก็ลุยได้เลย จะได้ทั้งช่วยโลกประหยัดพลังงานและประหยัดเงินของครอบครัว

When summer temperatures rise from the sunshine and energy bills soar, everyone thinks about installing solar panels to save money. But before deciding to install solar cells, there are some issues that must be carefully considered before investing in order to meet the requirements and be worth the investment.





NETIQUETTE

มารยาทออนไลน์

โลกออนไลน์กำลังเป็นโลกใบที่ 2 ในชีวิตของผู้คน ผู้ใช้ชีวิตออนไลน์จึงควรรู้สึกอยู่เสมอว่าผู้คนในสังคมออนไลน์มีความรู้สึกต่างๆ เหมือนกับเรา ควรปฏิบัติต่อผู้อื่นให้เหมือนที่ต้องการให้เขาปฏิบัติต่อเรา ผู้ใช้จึงควรนึกถึงมารยาทในการใช้งานร่วมกับอย่างเคร่งครัด ดังนี้

1. การเปิดเผยตัวตนในโลกออนไลน์ก็ไม่ต่างกับโลกภายนอก พื้นฐานของความเป็นสุภาพชนจึงควรติดตัวไปในโลกออนไลน์ด้วยเสมอ
2. ศึกษาและปฏิบัติตามกฎกติกา มารยาทในการใช้บริการสื่อออนไลน์ในแต่ละแพลตฟอร์มตามที่ผู้บริหารแพลตฟอร์มกำหนดไว้
3. การแสดงออกถึงความคิดความเห็นใดๆ จะถูกบันทึกไว้เป็นหลักฐานพฤติกรรมออนไลน์ของแต่ละบุคคล เรียกว่า Digital Footprint จึงควรระมัดระวังในการแสดงออกให้เหมาะสมและมีสติ

4. การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารใดๆ ไม่ควรแอบอ้างหรือนำข้อมูลของผู้อื่นมาใช้ก่อนได้รับอนุญาต หากนำข้อมูลของผู้อื่นมาควรมีอ้างอิงหรือระบุอย่างชัดเจน

5. ควรพิมพ์ภาษาให้ถูกต้องทั้งตัวสะกดและรูปแบบ

6. ใช้ภาษาที่สุภาพ และใช้ให้ถูกต้องตามกาลเทศะ

7. การเผยแพร่ในรูปแบบอื่นๆ นอกจากการเขียน ไม่ว่าจะเป็นรูปภาพ สติกเกอร์สัญลักษณ์ คลิปวิดีโอ ล้วนต้องไตร่ตรองถึงความเหมาะสม ไม่หยาบคาย ไม่ลามกอนาจารหรือสะท้อนความรุนแรง

8. เคารพความเป็นส่วนตัว รักษาข้อมูลส่วนตัวของเพื่อนและผู้ใช้งานอื่นๆ

9. หลีกเลี่ยงการตอบโต้ ไม่ใช้อารมณ์บนโลกออนไลน์เพราะอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในโลกทางกายภาพ หรือบางการกระทำอาจถึงขั้นผิดกฎหมาย

10. พึงตระหนักเสมอว่าเราทุกคนควรใช้สื่อออนไลน์ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เพราะการติดต่อสื่อสารในโลกออนไลน์มีความหลากหลายทางสังคมและวัฒนธรรม การมีมารยาทที่ดีในการท่องโลกอินเทอร์เน็ตจะทำให้สังคมในโลกออนไลน์อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

When communicating online, remember the rules of etiquette that you follow in your everyday life. Refrain from insulting, provoking, threatening or insulting others. Respect the opinions of your chat counterparts and express constructive criticism. Remember that you can be prosecuted for insulting people online.

อ้างอิง :
มารยาทในการใช้อินเทอร์เน็ต รายการสรุปรูทกับ Cyber Channel
<https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/what-is-netiquette>

EVOLUTION OF SOCIAL HIERARCHY

วิวัฒนาการของลำดับชั้นทางสังคม

ทุกสังคมในโลกล้วนมีความแตกต่างกันของผู้คนในเรื่องสถานภาพ บทบาท การได้รับความยอมรับยกย่อง ฯลฯ ที่ทำให้เกิดการแบ่งลำดับชั้น ตัวแปรที่ทำให้มนุษย์เราไม่มีความเท่าเทียมกันแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ สถานภาพที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น อายุ เพศ ความสามารถของร่างกายและสมอง กับสถานภาพสัมฤทธิ์ ขึ้นกับความสามารถ ประสิทธิภาพที่บุคคลแสดงออกเมื่อมีโอกาส สิ่งที่กำหนดสถานภาพประเภทนี้ เช่น การศึกษา อาชีพ อำนาจ รายได้ ฯลฯ ซึ่งไม่ว่าโลกจะหมุนไปไกลแค่ไหน เจื้อนไขของการแบ่งลำดับชั้นทางสังคมก็ยังขึ้นอยู่กับ 2 ตัวแปรที่กล่าวมานี้เพียงแต่มีรายละเอียดและวิธีการที่ต่างกันออกไป ซึ่งโดยทั่วไปแล้วการจัดลำดับชั้นทางสังคมจะแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ วรรณะ ฐานันดร และชนชั้น

วรรณะ (Caste) เป็นการจัดลำดับชั้นทางสังคมโดยเน้นถึงความสัมพันธ์ทางสถานภาพที่แยกระดับของคนตามชาติกำเนิดผ่านการจัดลำดับความสูงต่ำด้วยกฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้นอย่างมีรูปแบบตายตัว อาทิ การแบ่งวรรณะของชาวอินเดีย ที่แบ่งคนออกเป็น 4 วรรณะ ประกอบด้วยพราหมณ์ กษัตริย์ แพศย์ และศูทร

ฐานันดร (Estate) เป็นการจัดลำดับชั้นที่ใช้กฎหมายกำหนดสิทธิหน้าที่ของคนให้แตกต่างกันตามบทบาทและตำแหน่งในสังคม เช่น นักบวช ขุนนาง พ่อค้า และสามัญชน เป็นอีกหนึ่งเจื้อนไขที่ใช้แบ่งแยกระดับคนอย่างชัดเจนมาเนิ่นนานในประวัติศาสตร์จนถึงปัจจุบัน

ชนชั้น (Class) เป็นการจัดลำดับชั้นที่ใช้สถานภาพสัมฤทธิ์เป็นเกณฑ์ในการจัดลำดับคน ประกอบด้วยชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล อาชีพ ความมั่งคั่ง การมีเวลาว่าง ระดับการศึกษา ความสำเร็จ ถิ่นที่อยู่ มาตรฐานการครองชีพ รสนิยม และการยอมรับของคนในชนชั้นเดียวกัน

วิวัฒนาการในการแบ่งลำดับชั้นทางสังคมเกิดขึ้นตลอดเวลา ที่เห็นได้ชัดที่สุดคือเรื่องของ "ชนชั้น" ซึ่งการจัดลำดับชนชั้นในแต่ละช่วงเวลา

มีตัวแปรที่แตกต่างกัน ในยุคดึกดำบรรพ์ ตัวแปรสำคัญคือพลังกำลังของร่างกาย เมื่อถึงยุคสมัยที่เจริญขึ้นมนุษย์ไม่ต้องใช้พลังกายเป็นหลักในการดำรงชีวิต สิ่งที่แบ่งระดับชั้นของคนเปลี่ยนมาเป็น ความเชี่ยวชาญและองค์ความรู้ ที่ทำให้สามารถเข้าถึงทรัพยากร อำนาจ โอกาส และความมั่งคั่งได้มากกว่า

ความเชี่ยวชาญและความรู้ที่คนเราใช้ในการยกระดับชนชั้นของตนนั้น ในยุคหนึ่งจะถูกจำกัดไว้เฉพาะกลุ่มคนชั้นสูง แต่ในยุคปัจจุบัน มีช่องทางมากมายที่เปิดกว้างให้ผู้คนทุกระดับเข้าถึงความรู้และโอกาส ผู้คนจากทุกชาติกำเนิดสามารถมีโอกาสประสบความสำเร็จหรือมีความมั่งคั่งและยกระดับชนชั้นทางสังคมได้งายขึ้น โดยที่ปัจจัยเกี่ยวกับชาติกำเนิด เพศ วัย วรรณะ หรือแม้แต่ฐานันดร ไม่ได้มาเป็นตัวกำหนดอย่างเข้มข้นเหมือนอย่างในอดีต

ในยุคนี้ ผู้คนจากทุกช่วงชั้นทางสังคมกำลังแข่งขันต่อสู้ชิงชนชั้นแบบใหม่ในโลกเสมือน ซึ่งเจื้อนไขใหม่ในการแบ่งชนชั้นของพื้นที่แห่งนี้เปลี่ยนไปจากเรื่องของชาติตระกูล ตำแหน่งหน้าที่การงาน ความร่ำรวย ฯลฯ มาเป็น "ยอดผู้ติดตาม" (Followers)

ที่ผันแปรไปตามความสนใจหรือความนิยมที่ผู้คนในสังคมมอบให้ ใครที่มียอดผู้ติดตามมากจะกลายเป็นผู้ที่มีปากมีเสียง มีอำนาจ มีความยอมรับ เชื่อถือ และมีโอกาสทางสังคมที่มากกว่า โดยถูกเรียกขานว่า ผู้ทรงอิทธิพล (Influencer) ที่สามารถโน้มน้าวทัศนคติของผู้ติดตามได้อย่างมีนัยสำคัญ เป็นฐานันดรใหม่ในสังคม

แม้การต่อสู้ทางชนชั้นจะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่ความสงบสุขของสังคมไม่ได้เกิดขึ้นเพราะคนทุกคนอยู่ในชนชั้นเดียวกัน สิ่งสำคัญที่จะทำให้ทุกชีวิตในสังคมดำรงอยู่ได้อย่างสันติสุขบนความแตกต่างหลากหลาย คือกฎกติกาที่เป็นธรรมในการอยู่ร่วมกัน การเคารพกฎเดียวกัน การแข่งขันที่ยุติธรรม เคารพในสิทธิมนุษยชน และมีมนุษยธรรมในการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

Social hierarchy is normal in every society because people are different. Variables that make us humans unequal include: 'ascribed status' such as age, gender, ability of the body and brain, and 'achieved status' that depends on ability, the efficiency that a person displays when given the opportunity. The factor that will allow all life in society to live in peace based on diversity is fair rules for living together. Civilization and peaceful living do not arise from the fact that all people belong to the same class. But it comes from respecting the same rules, having fair competition, respecting human rights and being kind to each other.





CONTACT LENS

การสวมคอนแทกเลนส์

การใช้คอนแทกเลนส์ยุคนี้แพร่หลายมาก แต่สำหรับมือใหม่ การใส่คอนแทกเลนส์ครั้งแรกก็อาจไม่ใช่เรื่องง่าย ดังนั้นการเรียนรู้วิธีใส่คอนแทกเลนส์ให้ถูกต้องจะช่วยให้การใส่คอนแทกเลนส์ครั้งแรกง่ายขึ้นทีเดียว

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

นอกจากคอนแทกเลนส์ก็ยังมีกระดาดชูกี้ชู่ กระจก สำหรับโตะที่จะนั่งใส่คอนแทกเลนส์ ควรเลือกโตะที่มีพื้นที่รองรับ เพื่อป้องกันไม่ให้คอนแทกเลนส์ร่วงลงพื้น

ขั้นตอนการใส่คอนแทกเลนส์

1. ล้างมือให้สะอาดและเช็ดให้แห้งด้วยผ้าเช็ดมือที่ไม่เป็นขุย เพราะเศษผ้าอาจหลุดติดบนมือทำให้ติดไปที่คอนแทกเลนส์ เวลาเราใส่อาจทำให้รู้สึกระคายเคือง

2. แกะบรรจุภัณฑ์ของคอนแทกเลนส์ ให้แกะพอยล์ด้านบนออกช้าๆ เพื่อป้องกันไม่ให้คอนแทกเลนส์หลุดหายจากมือของเรา จากนั้นหยิบขึ้นมาวางบนนิ้วชี้ของมือที่ถนัด ก่อนที่จะใส่ทุกครั้งพยายามสังเกตลักษณะของคอนแทกเลนส์ว่าอยู่ถูกด้านไหม

3. ลักษณะของคอนแทกเลนส์ที่ถูกต้องควรเป็นรูปทรงครึ่งวงกลมหรือรูปถ้วย ถ้าเห็นว่ากลับด้านอยู่ให้พลิกด้านใหม่และนำไปแช่น้ำยาหล่อเลี้ยงเกิดดูอีกครั้ง

4. การใส่คอนแทกเลนส์ เมื่อวางคอนแทกเลนส์บนปลายนิ้วชี้ของมือข้างที่ถนัดแล้ว ก็กดเปลือกตาด้านบนโดยใช้นิ้วกลางของมืออีกข้าง และกดเปลือกตาด้านล่างด้วยนิ้วกลางของมือข้างที่ถือคอนแทกเลนส์ จากนั้นแตะคอนแทกเลนส์เข้าไปตรงๆ บริเวณกลางตาดำ กลอกตาไปรอบๆ ปล่อยมือช้าๆ

5. หากมีอุปกรณ์สำหรับช่วยใส่เลนส์แทนการใช้นิ้ว ก็ควรใช้อุปกรณ์นั้นช่วย แต่ต้องมั่นใจว่าสะอาด และไม่มีรอยขรุขระหรือมีคม

6. ในกรณีถอดคอนแทกเลนส์ ให้เปิดเปลือกตาเหมือนกับตอนใส่ และหยิบคอนแทกเลนส์ออกมาได้เลย



ข้อห้ามและข้อควรระวังขณะใส่คอนแทกเลนส์

1. ควรใส่คอนแทกเลนส์ก่อนแต่งหน้าหรือทาครีม
2. ห้ามใส่นอน และไม่ควรใส่เกิน 12 ชั่วโมง
3. ห้ามแลกกันใส่กับผู้อื่น
4. หากใส่แล้วเคืองตา ตาแดง น้ำตาไหล ควรรีบถอดออกทันที

The use of contact lenses in these modern days is very widespread. But for beginners, wearing contact lenses for the first time may not be easy. You must ensure that every time you wear contact lenses, the lenses, equipment, and hands that are worn are clean. Be careful not to wear contact lenses on the wrong side. Never wear contact lenses to bed and do not wear them for more than 12 hours.

อ้างอิง :
รายการ สอนใส่คอนแทกเลนส์ฉบับมือใหม่ โดย หมออภัย

ART INVESTMENT

การลงทุนในงานศิลปะ

การลงทุนในศิลปะเป็นการลงทุนทางเลือกซึ่งเป็นที่นิยมของผู้มีความมั่งคั่งสูง มีความแตกต่างจากการลงทุนในหลักทรัพย์และสินทรัพย์อื่น เพราะเป็นการลงทุนที่ใช้ “ศิลปะ” มากกว่า “ศาสตร์” เนื่องจากมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง จึงมีประเด็นและแง่มุมที่ต้องพิจารณาแตกต่างไปจากการลงทุนอื่นๆ

สำหรับผู้ที่สนใจที่จะลงทุนในงานศิลปะ คงเคยได้ยินชื่อองค์กรที่ทำธุรกิจด้านการประมูลซื้อขายศิลปะอย่าง Sotheby's และ Christie's แหล่งที่เหล่ามหาเศรษฐีชั้นนำทั่วโลกใช้เป็นพื้นที่ซื้อขายแลกเปลี่ยนงานศิลปะล้ำค่า หนึ่งในบุคคลที่จะบอกเล่าถึงการลงทุนกับศิลปะได้ดีที่สุดคือ เควิน ชิง ซึ่งมีประสบการณ์บริหารองค์กรธุรกิจด้านศิลปะระดับโลกทั้ง 2 องค์กรข้างต้น ได้ให้ข้อมูลที่น่าสนใจ ดังนี้

ศิลปะเกิดจากการสร้างสรรค์และแลกเปลี่ยนมือกันมาตั้งแต่โบราณ โดยอาจจะมีการแลกเปลี่ยนกันบ้าง มีผู้อุปถัมภ์ให้สร้างงานบ้าง เกิดจากความจงรักภักดีบ้าง ความศรัทธาบ้าง หรืออาจจะเกิดจากสุนทรียภาพของศิลปินเอง

ในยุคหลัง วิธีการซื้อขายงานศิลปะที่นิยมมากที่สุดคือ วิธีประมูล หรือ Auction ผู้ที่เคยเข้าไปในห้องประมูลจะทราบดีว่า บรรยากาศในการประมูลนั้นชวนให้เกิดความอยากได้ ทำให้เกิดการแข่งขันในเพียงใจ บรรยากาศนี้เองเป็นการสร้าง “ความต้องการ” ให้เกิดขึ้น ซึ่งทำให้งานศิลปะมีราคาสูงขึ้น

ราคาหรือมูลค่าของศิลปะไม่ได้ขึ้นอยู่กับความต้องการเพียงอย่างเดียว เพราะหากเราต้องการอยู่คนเดียว เราก็ไม่สามารถขายต่อโดยมีกำไรได้ ผู้ลงทุนจึงต้องทราบด้วยว่า ผู้ลงทุนรายอื่นๆ เห็นคุณค่าของงานศิลปะชิ้นนั้นๆ จากอะไร สิ่งที่ทำให้การลงทุนในศิลปะเป็นเรื่องยากก็คือ ปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้งานศิลปะมีค่านั้นโดยส่วนใหญ่ไม่สามารถวัดได้

ปัจจัยที่มีผลต่อมูลค่าหรือราคาของศิลปะประกอบด้วยหลายปัจจัย ปัจจัยแรกคือ **ศิลปิน** ศิลปินจะมีส่วนอย่างมากต่อราคาของศิลปะ แต่การกำหนดนี้ตัวศิลปินเองกำหนดได้แต่เฉพาะตอนขายครั้งแรกเท่านั้น การกำหนดที่มีความหมายสำหรับการลงทุน คือการกำหนดราคาของ “ตลาด” โดยผู้สะสมหรือผู้ลงทุนอื่นๆ ในตลาดจะกำหนดให้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชื่อเสียงของศิลปินผู้สร้างสรรค์ศิลปะชิ้นนั้นๆ

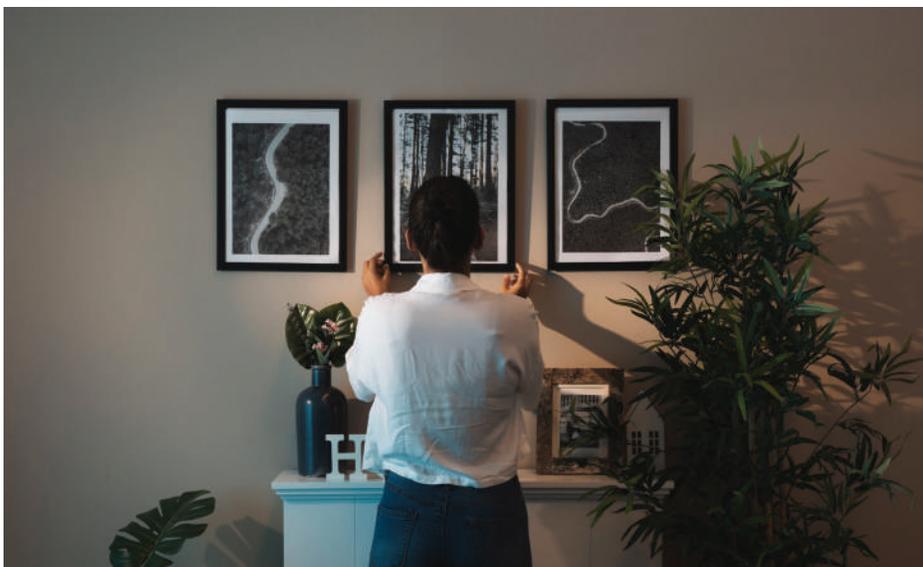
ปัจจัยต่อมาคือ **เรื่องราว** หรือที่มาของศิลปะชิ้นนั้นๆ (Provenance) ก็มีผลทำให้งานศิลปะชิ้นนั้นๆ มีราคาสูงขึ้น ยกตัวอย่างภาพเขียนสีน้ำมันของมาร์ค รอสโค (Mark Rothko) เป็น



White Centre (Yellow, Pink and Lavender on Rose)

ภาพสีที่ถูกป้ายเป็นแถบ 3 แถบ มีสีแซมด้านข้างเล็กน้อย ใช้สีทั้งหมด 4 สี ชื่อภาพ White Centre (Yellow, Pink and Lavender on Rose) ซึ่งผู้เห็นภาพที่ยังไม่ทราบประวัติหรือเรื่องราวก็อาจจะคิดว่า “ลูกฉันก็วาดได้” เคยถูกประมูลไปเมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2550 ด้วยราคาถึง 72.84 ล้านดอลลาร์ หรือประมาณ 2,513 ล้านบาท เนื่องจากเป็นภาพที่เคยแขวนอยู่ในออฟฟิศของริอากิเฟลเลอร์ถึง 30 ปี คือไม่อาจจะย้ายไปทำงานที่ห้องไหน ก็จะนำภาพนี้ไปติดผนังด้วย จึงเป็นภาพที่มี “เรื่องราว”

สภาพ หรือ Condition ของศิลปะ เป็นส่วนสำคัญอีกปัจจัยหนึ่ง ชิ้นงานที่มีความสมบูรณ์จะได้ราคาดี ชิ้นงานที่ไม่สมบูรณ์จะมีราคาตกลงไป เช่น แจกันเคลือบสมัยราชวงศ์ชิง ที่นำออกมาประมูลเมื่อเดือนเมษายน 2550 トラประทับใต้ฐาน ถูกขูดออกไปตอนที่ผู้ลักลอบนำออกมาจากวัง เพื่อกันไม่ให้ติดตามได้ ราคาที่ประมูลได้ไปคือ 10.9 ล้านดอลลาร์ฮ่องกง หรือประมาณ 47 ล้านบาท



ในขณะที่หากเป็นชิ้นสมบูรณ์ จะได้ราคาสูงกว่าถึง 2-3 เท่า

ความสำคัญทางประวัติศาสตร์ ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อราคาของศิลปะ งานศิลปะชิ้นเยี่ยมที่มีความสำคัญต่อประวัติศาสตร์ หรือเป็นหลักฐานให้ทราบถึงช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งในประวัติศาสตร์มักจะมีราคาสูงเป็นพิเศษ

นอกจากนี้ **ความหายาก** หรือ (Rarity) เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้งานศิลปะชิ้นนั้นๆ มีราคาสูงจริงๆ แล้ว ปัจจัยนี้ไม่ได้ใช้กับงานศิลปะอย่างเดียวเท่านั้น แต่ใช้ได้กับทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นสินค้าโภคภัณฑ์หรือแม้กระทั่งอาหาร ศิลปะที่หายากจะถือว่าเป็นชิ้นเอก หรือ Masterpiece เช่น เป็นชิ้นที่มีขนาดใหญ่ที่สุดที่มีการสร้างในสมัยนั้นๆ หรือมีการสร้างจำนวนน้อย หรือมีลักษณะพิเศษมีความวิจิตรบรรจงกว่าชิ้นใดๆ

รสนิยม คือปัจจัยที่มีผลต่อราคาของศิลปะมาก เศรษฐกิจบางคนจะชอบบางอย่าง และหากอยากได้จะทุ่มเงินซื้อ ซึ่งอาจจะทำให้ราคาขึ้นไปสูงเกินความคาดหมาย ในบางปีการซื้อขายงานศิลปะที่ขายผ่านการประมูลจากผู้จัดการประมูล 2 รายหลักของโลกคือ Sotheby's และ Christie's มียอดถึง 8,000 ล้านดอลลาร์ หรือประมาณ 276,000 ล้านบาท

และท้ายที่สุด ที่มีผลต่อราคาของศิลปะคือการลงทุนในศิลปะเพื่อวัตถุประสงค์ในการกระจายพอร์ตการลงทุน **New MEI Moses Annual All Art Index** ซึ่งเป็นดัชนีราคาศิลปะ มีความเคลื่อนไหว ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับดัชนี S&P 500 เสมอไป ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าศิลปะไม่มีการซื้อขายกันบ่อยนัก แต่หากเศรษฐกิจดีราคาหุ้นขึ้น ราคาศิลปะก็จะขึ้นด้วย เพราะคนได้กำไรจากธุรกิจหรือจากหุ้นก็จะมีอารมณ์ดี อยากซื้องานศิลปะ และถ้าซื้อของตอนอารมณ์ดี ก็จะยอมจ่ายแพงได้ เวลาเศรษฐกิจไม่ดี ราคาหุ้นตก ราคาศิลปะก็จะตกด้วย ถือว่ามีความสัมพันธ์สูงมาก

หากใครที่คิดจะลงทุนในงานศิลปะและไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร ผู้เชี่ยวชาญในการลงทุนให้คำแนะนำว่า หากจะลงทุนก็ขอให้เลือกชิ้นงานศิลปะที่เราชอบ เป็นชิ้นงานที่เรารู้สึกชื่นชมในความงามหรือความหมายของงานนั้นจริงๆ เพราะหากลงทุนผิด ซื้อมาราคาสูงเกินไป ทำให้ขายไม่ออก อย่างน้อยก็ยังมีเงินเอาไว้อุ่นใจเล่นชื่นชมกับความงาม

สำหรับมือใหม่ การลงทุนกับศิลปินที่มีชื่อเสียงในประเทศเราอาจเป็นการเริ่มต้น เพราะราคายังไม่สูงมาก อย่างไรก็ตาม หากคิดว่าจะซื้องานศิลปะเพื่อขายต่อหรือลงทุนก็ต้องพิจารณาปัจจัยที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำมาข้างต้นด้วย เพราะประวัติศาสตร์ศิลปะของไทยเราเริ่มต้นได้ไม่นาน เมื่อเปรียบเทียบกับประวัติศาสตร์หลายพันปีของประเทศในยุโรป รวมถึงกลุ่มประเทศที่เป็นแหล่ง



หากใครที่คิดจะลงทุนในงานศิลปะและไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร ผู้เชี่ยวชาญในการลงทุนให้คำแนะนำว่า หากจะลงทุนก็ขอให้เลือกชิ้นงานศิลปะที่เราชอบ เป็นชิ้นงานที่เรารู้สึกชื่นชมในความงามหรือความหมายของงานนั้นจริงๆ เพราะหากลงทุนผิด ซื้อมาราคาสูงเกินไป ทำให้ขายไม่ออก อย่างน้อยก็ยังมีเงินเอาไว้อุ่นใจเล่นชื่นชมกับความงาม

อารยธรรมเก่าแก่อื่นๆ ทำให้ศิลปะของไทยยังไม่ค่อยมีบทบาทในโลกสากล มูลค่าลงทุนกับงานศิลปะของศิลปินไทยจึงยังห่างไกลกับศิลปินระดับสากลอยู่มาก และอีกสาเหตุน่าจะมาจากการเก็บรักษาผลงานที่ไม่ถูกต้อง ทำให้งานศิลปะดีๆ เสียหาย นอกจากนี้ วงการศิลปะในบ้านเรายังไม่ค่อยเผยแพร่ให้ชาวโลกได้รู้จัก ถ้าใครคิดจะลงทุนกับศิลปะ การทำความเข้าใจภายใต้ปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้น คือเงื่อนไขที่ทำให้การลงทุนของเราประสบความสำเร็จ

Artworks are not only one of the most diverse commodities but also a spiritual product that showcases a person's personality and emotions. The uniqueness of artwork leads the price ceilings determined by desires and income and creates monopolistic and

unsustainability market characteristics. The creation and market of artworks are sometimes characterized by irregularity and irrationality. It also leads to inefficiencies in the art market because of the information asymmetry between buyers and sellers. Therefore, art investors' analysis of the art market, profit, and risks cannot rely on an understanding of traditional financial markets but instead need to integrate a multi-faceted, all-encompassing approach to interpreting the art market.

อ้างอิง:

<https://www.artbangkok.com/?p=6173>

<https://www.jwd-artspace.com/en/news/is-art-investment-going-to-be-the-future-trend/>



PERSONAL DATA PROTECTION ACT B.E. 2562 (2019) OR PDPA

พระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล 2562

หนึ่งในกฎหมายที่ผู้คนยุคนี้ทั้งในประเทศและทั่วโลกกำลังตื่นตัวให้ความสำคัญกันอย่างมากคือ พระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 (Personal Data Protection Act: PDPA) เป็นกฎหมายใหม่ที่ออกมาเพื่อแก้ไขปัญหาการถูกล่วงละเมิดข้อมูลส่วนบุคคล อาทิ การซื้อขายเบอร์โทรศัพท์และข้อมูลส่วนตัว โดยที่เจ้าของข้อมูลไม่ยินยอม

กฎหมายนี้เริ่มบังคับใช้อย่างเต็มรูปแบบเมื่อวันที่ 1 มิ.ย. 2565 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลที่สามารถระบุถึงตัวเจ้าของข้อมูล ได้แก่ ชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ รูปภาพ บัญชีธนาคาร อีเมล ไลน์ บัญชีผู้ใช้ของเว็บไซต์ ลายนิ้วมือ และประวัติสุขภาพ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้สามารถระบุถึงตัวเจ้าของข้อมูลนั้นได้ ทั้งข้อมูลในรูปแบบเอกสาร กระดาษ หนังสือ หรือจัดเก็บในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์

ที่มาของกฎหมายที่เรียกกันติดปากว่า PDPA นี้พัฒนามาจากกฎหมาย GDPR (General Data Protection Regulation) ซึ่งเป็นกฎหมายคุ้มครอง

ข้อมูลส่วนบุคคลของสหภาพยุโรป ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ไม่ประสงค์ดีทำการแฮ็กข้อมูลหรือละเมิดความเป็นส่วนตัวเพื่อข่มขู่หวังผลประโยชน์ทั้งจากตัวเจ้าของข้อมูลหรือจากบุคคลที่ดูแลข้อมูล

PDPA มีประโยชน์และมีความสำคัญอย่างไรต่อประชาชนผู้เป็นเจ้าของข้อมูล

ในแต่ละวัน ประชาชนอย่างเราอาจไม่ตระหนักถึงภัยที่คาดไม่ถึงจากการถูกละเมิดข้อมูลส่วนบุคคล กว่าจะเข้าใจถึงความรุนแรงของปัญหานี้ก็มีคนที่ตกเป็นเหยื่อไปแล้วหลากหลายรูปแบบ มีมูลค่าความเสียหายนับหมื่นล้านบาท โดยวิธีการ

ที่เราถูกละเมิดมักจะมีต้นตอจากการที่ประชาชนถูกกำหนดให้เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของเราแก่หน่วยงานที่เราทำธุรกรรมหรือเกี่ยวข้องด้วย เช่น สถาบันการเงิน สถานพยาบาล โรงแรม การสมัครสมาชิกร้านค้า สถานศึกษา การสมัครสมาชิกแอปพลิเคชัน การสมัครใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ต่างๆ หรือแม้แต่การให้ข้อมูลกับหน่วยงานภาครัฐที่น่าจะต้องมีความปลอดภัย ก็ยังมีข่าวว่าเสี่ยงต่อการถูกปล้นหรือขโมยข้อมูลประชาชนไปขายให้มิจฉาชีพได้เช่นกัน

ความสำคัญของ PDPA คือการทำให้เจ้าของข้อมูลมีสิทธิในข้อมูลที่ถูกจัดเก็บ หรือกำลังจะถูก

จัดเก็บ เพื่อความปลอดภัยและเป็นส่วนตัวให้แก่เจ้าของข้อมูล โดยมีสิทธิที่สำคัญคือ สิทธิการรับทราบและยินยอมการเก็บข้อมูลส่วนตัว และสิทธิในการขอเข้าถึงข้อมูลส่วนตัว คัดค้านและเพิกถอนการเก็บและนำข้อมูลไปใช้ และสิทธิขอให้ลบหรือทำลายข้อมูล

ในทางกลับกัน หากคุณเป็นผู้ประกอบการหรือเป็นตัวแทนองค์กรที่ดำเนินการเรื่อง PDPA ซึ่งต้องการเก็บรวบรวมข้อมูล ประมวลผลข้อมูล นำข้อมูลไปใช้ รวมถึงการเก็บรักษาและดูแลความปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคลของลูกค้าและบุคคลที่เกี่ยวข้อง คุณจะต้องดำเนินการทุกอย่างให้ถูกต้องตามขั้นตอนกฎหมาย PDPA ด้วย เพราะในขณะนี้ประเทศไทยได้เริ่มบังคับใช้ พ.ร.บ. PDPA แล้ว หากบริษัทหรือองค์กรของคุณไม่ดำเนินการตามหลักของ PDPA คุณอาจต้องรับโทษร้ายแรงทั้งทางแพ่ง อาญา และปกครอง

ยกตัวอย่างในกรณีที่เจ้าของร้านอาหาร หรือเจ้าของธุรกิจต้องการเก็บข้อมูลของลูกค้าผ่านแอปพลิเคชัน เจ้าของธุรกิจนั้นต้องจัดทำ Privacy Policy แจ้งให้เจ้าของข้อมูลส่วนบุคคลทราบ โดยแจ้งว่าจะขอเก็บข้อมูลอะไรบ้าง เพื่อวัตถุประสงค์ใด แจ้งสิทธิของเจ้าของข้อมูล โดยสามารถถอนความยินยอมได้ทุกเมื่อ ใช้ข้อความที่อ่านเข้าใจง่าย ชัดเจน ใช้ภาษาไม่กำกวม ไม่มีเงื่อนไขในการยินยอม ทั้งนี้การขอจัดเก็บ Cookie ต่างๆ ผ่านเว็บไซต์ ก็จะต้องแจ้งเพื่อขอความยินยอมให้ใช้ข้อมูลส่วนบุคคลจากผู้ใช้งานด้วย โดยระบุวัตถุประสงค์และขอความยินยอมการเก็บรวบรวมข้อมูลไว้ใน Privacy Policy อย่างชัดเจน แม้แต่การเก็บข้อมูลส่วนบุคคลของพนักงานของบริษัทต่างๆ ก็ต้องจัดทำนโยบายความเป็นส่วนตัวเป็นส่วนตัวสำหรับพนักงานหรือ HR Privacy Policy เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ในการประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลของพนักงาน

การใช้หรือประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลที่องค์กรต่างๆ เก็บข้อมูลของประชาชนไป ต้องมีการกำหนดแนวทางหรือนโยบายในการดำเนินการด้าน



ข้อมูลส่วนบุคคลอย่างรัดกุม ห้ามเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลให้กับผู้ที่ไม่มีความรับผิดชอบโดยตรง มีมาตรฐานการรักษาความปลอดภัย ได้แก่ การรักษาความลับความถูกต้องครบถ้วน และสภาพพร้อมใช้งาน ซึ่งควรครอบคลุมถึงมาตรการป้องกันด้านการบริหารจัดการ มาตรการป้องกันด้านเทคนิค และมาตรการป้องกันทางกายภาพในเรื่องการเข้าถึงหรือควบคุมการใช้งานข้อมูลส่วนบุคคล ตามประกาศกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม มีการกำหนดนโยบายรักษาระยะเวลาการเก็บข้อมูล และการทำลายเอกสารที่มีข้อมูลส่วนบุคคล รวมถึงมีกระบวนการ Breach Notification Protocol ซึ่งเป็นระบบแจ้งเตือนเพื่อปกป้องข้อมูลจากการโจมตีจากผู้ไม่หวังดี

ในการส่งหรือเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล ต้องมีการทำสัญญาหรือข้อตกลงกับผู้ให้บริการภายนอก หรือทำ Data Processing Agreement เพื่อคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลให้เป็นไปตามมาตรฐานกฎหมาย เช่น ในกรณีที่ธนาคารส่งข้อความมาขออนุญาตนำเอาข้อมูลส่วนบุคคลของลูกค้าไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางการตลาด ลูกค้ามีสิทธิที่จะปฏิเสธไม่ยินยอม เมื่อลูกค้าไม่อนุญาต ธนาคารก็จะไม่สามารถนำเอาข้อมูลของเราไปใช้ได้

จะอย่างไรถ้าเราถูกละเมิดข้อมูลส่วนบุคคล

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อมีผู้ไม่ประสงค์ดีนำรูปของเราไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต เราสามารถแจ้งความดำเนินคดีตามกฎหมาย PDPA มาตรา 27 ซึ่งมีโทษสูงสุด คือ จำคุก 1 ปี ปรับ 3 ล้านบาท โดยขึ้นตอนเริ่มจาก แจ้งสิทธิของเราให้ผู้ที่ละเมิดทราบและหยุดการละเมิดโดยการเผยแพร่ แล้วให้

แคปเจอร์หน้าจอ หรือบันทึกภาพของเราที่ไปปรากฏบนเพจ เว็บไซต์ หรือสื่อออนไลน์อื่นๆ ไว้เพื่อเป็นหลักฐานในการแจ้งความดำเนินคดี ในกรณีที่ผู้ล่วงละเมิดเป็นองค์กรหรือหน่วยงาน เจ้าของข้อมูลมีสิทธิร้องเรียนต่อพนักงานเจ้าหน้าที่และคณะกรรมการตาม PDPA ได้ ถ้าผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล ผู้ประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคล รวมทั้งลูกจ้างหรือผู้รับจ้างของผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล หรือผู้ประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคล ผ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามกฎหมาย รวมถึงมีสิทธิในการเรียกค่าสินไหมทดแทนทางศาลด้วย

The PDPA is considered the first Thai law designed to govern data protection in the digital age and has been considered comparable to the European General Data Protection Regulation (GDPR). Key aspects of the PDPA include data processing, data collection, data storage, and data consent protocols. Once implemented, the PDPA is expected to change the landscape of personal data protection in Thailand. The legislation mandates that data controllers and processors who use personal data must receive consent from data owners and use it only for expressed purposes. The PDPA imposes punishment for non-compliance of up to THB 5 million in administrative fines and up to THB 1 million in criminal fines.

อ้างอิง:
<https://pdpa.pro/blogs/in-summary-what-is-pdpa>

การใช้หรือประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลที่องค์กรต่างๆ เก็บข้อมูลของประชาชนไป ต้องมีการกำหนดแนวทางหรือนโยบายในการดำเนินการด้านข้อมูลส่วนบุคคลอย่างรัดกุม

DRIED FRUITS

ผลไม้อบแห้ง

ประเทศไทยเรามีพืชพรรณธัญญาหารอุดมสมบูรณ์ มีผลไม้รสชาติดีหมุนเวียนมาให้กินกันอย่างเอร็ดอร่อยในราคาไม่แพงตามแต่ละฤดูกาล การถนอมอาหารด้วยการทำผลไม้อบแห้งเพื่อเก็บรักษารสชาติ กลิ่น สี สัน และคุณค่าทางโภชนาการเอาไว้กินนอกฤดูกาลได้ยาวนาน นอกจากจะประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนแล้ว ยังทำให้เราสามารถนำเอาผลไม้แห้งเหล่านั้นมาสร้างสรรค้อาหารรสเลิศเมนูใหม่ๆ ได้มากมาย เป็นการบริโภคทรัพยากรแบบรักโลกด้วย

ผลไม้อบแห้งคืออะไร

ผลไม้อบแห้งคือผลไม้ที่ผ่านกระบวนการทำให้แห้งในผลไม้หลายไปหรือลดลงเหลือน้อยมากๆ จนถึงระดับที่สามารถหยุดยั้งการทำงานของจุลินทรีย์ไม่ให้มาย่อยสลายผลไม้แห้งนั้นให้น้ำเสีย ทำให้สามารถเก็บรักษาเอาไว้ได้นาน แม้วีธีสัมผัสจะเปลี่ยนไปแต่รสชาติและเส้นใยของเนื้อผลไม้แห้งยังคงอยู่ โดยวิธีการกำจัดความชื้นอาจทำได้ทั้งการอบลมร้อนหรือตากแดด เลือกได้ว่าจะทำเป็นผลไม้แห้งแบบที่มีการปรุงแต่งรสชาติ หรือแบบที่เป็นธรรมชาติ 100% ไม่ผสมสารปรุงแต่งใดๆ ซึ่งแบบหลังจะเป็นที่นิยมมากในยุคนี้ที่ผู้คนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ



เลือกนำผลไม้มาอบหรือตากแห้งดี

การทำผลไม้แห้งเป็นวิธีถนอมอาหารที่มีทั่วโลกมาตั้งแต่สมัยโบราณ ชาวตะวันออกกลางจะนิยมนำองุ่น อินทผลัม มะเดื่อ มาอบแห้ง โดยในสมัยก่อนจะเป็นวิถีธรรมชาติคือการตากแดดหรือผึ่งลม ผลไม้ที่คนไทยเราในสมัยก่อนนิยมนำมาทำเป็นผลไม้แห้งมีไม่กี่ชนิด เช่น มะม่วง มะละกอ ขนุน กัลย ฝรั่ง ลำไย ส่วนมากจะเป็นการอบแห้งแบบปรุงรสให้หวานด้วยน้ำตาลหรือเค็มด้วยเกลือ เพราะทั้งเกลือและน้ำตาลมีคุณสมบัติในการช่วยดูดความชื้น ช่วยยืดอายุการเก็บรักษาได้ยาวนาน แต่ปัจจุบันด้วยเครื่องมือเครื่องใช้ในการถนอมอาหารที่เพิ่มความสะดวกสบายมากขึ้น เราสามารถทำผลไม้อบแห้งได้หลากหลายชนิดกว่าแต่ก่อน ไม่ว่าจะเป็นแอปเปิ้ล ทูเรียน องุ่น มะพร้าว มะนาว ส้ม เงาะ หรือแม้แต่ผลไม้ประเภทแตงที่มีปริมาณน้ำมากๆ ซึ่งในอดีตไม่มีใครคิดว่าจะนำมาอบแห้งได้อย่างเช่นเมลอนหรือแตงโมสุก สมัยนี้ก็ยังมีการนำมาอบแห้งเป็นขนมขบเคี้ยวกินกันอย่างแพร่หลาย

เกณฑ์ในการพิจารณาว่าจะเอาผลไม้มาอบแห้ง

อย่างแรกก็คือ ควรเป็นผลไม้คุณภาพดีในฤดูกาลที่มีมากเกินบริโภคและราคาถูกลง อย่างไม่ควรเลือกชนิดที่ไม่มีปริมาณน้ำมากเกินไปเพราะจะทำให้แห้งได้ยาก แต่ถ้ามีเตาอบดีๆ ก็ไม่ต้องห่วงข้อนี้ ข้อที่ 3 คือความชอบของเรา

วิธีทำไม่ยากเลย

1. นำผลไม้ที่แก่จัดแก่ที่สุด หรือสุกพอดีแต่ไม่สุกจนนิ่ม มาตัดเอาเฉพาะลูกที่สมบูรณ์ ไม่มีรอยช้ำหรือจุดเน่าเสีย ล้างทำความสะอาดอย่างพิถีพิถันด้วยน้ำเย็น
2. ผลไม้ที่เปลือกและเมล็ดกินไม่ได้ เช่น กัลย ขนุน ลำไย มะตูม ทูเรียน ต้องปอกเปลือกและนำเมล็ดออก ระวังอย่าให้เกิดรอยช้ำ แต่ถ้าเป็นผลไม้ที่กินได้ทั้งเปลือกหรือต้องการเก็บส่วนเปลือกไว้เพื่อสีสันและกลิ่นรส อย่างเช่นส้ม มะนาว แอปเปิ้ล ก็ไม่ต้องปอกเปลือก

3. หั่นผลไม้เป็นชิ้นเล็กๆ ทำได้ทั้งการฝานเป็นแว่น หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ หรือหั่นเต๋าก็ได้ แต่ต้องให้แต่ละชิ้นมีขนาดเท่ากัน เพื่อให้ผลไม้แห้งพร้อมกันเวลานำไปตากแดดหรืออบ

4. เพื่อป้องกันผลไม้ที่หั่นไว้เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเวลาสัมผัสอากาศ ให้นำผลไม้ที่หั่นแล้วไปแช่น้ำผสมเลมอนเป็นเวลา 10 นาที (อัตราส่วนน้ำเลมอน 1 ถ้วยต่อน้ำเปล่า 1 ถ้วย) หลังจากนั้นใช้ทิชชูซับน้ำและปล่อยให้ผลไม้แห้งเอง ระวังอย่าให้แมลงวันตอม

5. เมื่อผลไม้แห้งแล้วนำไปวางเรียงบนถาดอบ โดยมีกระดาษไข หรือผ้าขาวบางรองที่ก้นถาด พยายามอย่าให้มีการวางชิ้นซ้อนทับกัน

6. เตาอบแต่ละรุ่นจะมีคุณสมบัติในการให้ความร้อนและการระบายลมแตกต่างกัน หลักในการอบแห้งคือการใช้ความร้อนปานกลางถึงต่ำเพื่อไล่ความชื้น โดยมีพัดลมช่วยระบายอากาศออกอบเป็นเวลานาน ใช้เวลาตั้งแต่ 2-8 ชั่วโมง ตามชนิดของผลไม้ที่เลือก และตามลักษณะการให้ความร้อนของเตา โดยคอยสังเกตว่าเตาจะต้องไม่ร้อนเกินไปจนทำให้เนื้อผลไม้ไหม้เกรียมหรือเปลี่ยนสีอย่างรวดเร็ว แต่ค่อยๆ ทำให้เนื้อผลไม้แห้งอย่างช้าๆ

7. เนื่องจากไม่มีสูตรตายตัวว่า ผลไม้ประเภทไหนต้องอบนานเท่าไรในเตาแบบไหน มือใหม่จึงต้องใช้การสังเกตจดจำ คอยเปิดเตาตรวจสอบดูว่า ผลไม้อบของเราแห้งสวยกำลังดีหรือยัง ถ้าอยากได้ผลไม้อบแห้งแบบนุ่ม ก็ไม่ต้องอบนานจนแห้งกรอบ แต่ถ้าอยากได้ผลไม้อบกรอบไว้กินเป็นของขบเคี้ยวก็อบนานจนกว่าจะได้น้ำสัมผัสกรุบกรอบตามที่ต้องการ

“ผลไม้ที่คนไทยเราในสมัยก่อนนิยมนำมาทำเป็นผลไม้แห้งมีไม่กี่ชนิด เช่น มะม่วง มะละกอ ขนุน กล้วย ฝรั่ง ลำไย ส่วนมากจะเป็นการอบแห้งแบบปรุงรสให้หวานด้วยน้ำตาลหรือเค็มด้วยเกลือ เพราะทั้งเกลือและน้ำตาลมีคุณสมบัติในการช่วยดูดความชื้น ช่วยยืดอายุการเก็บรักษาได้ยาวนาน

8. หากบ้านมีพื้นที่ตากผลไม้กลางแจ้งจัดแทนการอบ สามารถเลือกการทำแห้งด้วยแสงแดดได้ แต่อย่าลืมหาถุงหรือตาข่ายคลุมเพื่อป้องกันแมลง

ผลไม้อบแห้งใช้ทำอะไรได้บ้าง

นอกจากจะใช้กินเป็นขนมขบเคี้ยว ผลไม้อบแห้งยังมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ใช้ตกแต่งหน้าเค้ก ปรุงรสหรือตกแต่งหน้าขนมหวาน ใช้ขงเป็นชาผลไม้ ใช้ใส่ในแกง กินกับซีเรียลเป็นอาหารเช้า ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องดื่มทั้งร้อนและเย็น รวมถึงเอาไปผสมเหล้าขงคือคอกเทล

คุณค่าทางโภชนาการและข้อพิจารณาที่ควรทราบในการบริโภคผลไม้อบแห้ง

ความร้อนจะทำให้คุณค่าทางโภชนาการบางอย่างในผลไม้อบแห้งลดลงไปเมื่อเทียบกับ



ผลไม้สด แต่ปริมาณเส้นใยไฟเบอร์ที่เป็นประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหารยังมีอยู่ในขณะที่ความหวานหรือปริมาณน้ำตาลอาจจะเพิ่มขึ้นหากพิจารณา น้ำหนักบริโภคเทียบกับผลไม้สด เพราะผลไม้สดมีน้ำเป็นส่วนประกอบมาก ยกตัวอย่างเช่น การกินกล้วยสด 1 ผลน้ำหนัก 100 กรัม ย่อมมีน้ำตาลน้อยกว่าการกินกล้วยอบแห้งปริมาณเท่ากัน เพราะกล้วยอบแห้งที่หนัก 100 กรัม นั้นอาจทำมาจากกล้วยสดหนัก 300 กรัม ในการบริโภคผลไม้แห้งจึงควรระมัดระวังในเรื่องปริมาณที่เหมาะสม ไม่บริโภคมากเกินไปจนเป็นสาเหตุของโรคอ้วน ทางที่ดีหากคุณเป็นคนใส่ใจสุขภาพ การเลือกกินผลไม้อบแห้งควรเป็นแบบที่ไม่ผสมสารปรุงแต่งใดๆ เพื่อให้ได้รับประโยชน์เต็มที่จากการกินผลไม้ และไม่ต้องเสี่ยงอันตรายกับสารปรุงรสหรือสารเคมีที่จะเป็นโทษต่อร่างกาย

Drying fruit is a method of preserving food that has been around the world since ancient times. Dried fruit is fruit that has gone through a process where the water in the fruit evaporates to a level that can stop the activity of enzymes and microorganisms from decomposing the fruit to rot, allowing it to be preserved. Even though the texture of the skin has changed, the flavor and fiber of the fruit remains. Dehydration methods can be blowing hot air with an oven or drying in the sun.





SUPALAI
PRIME VILLA

กรุงเทพฯ รัตนาธิเบศร์-มอเตอร์เวย์

Enlarge Your Serenity Space

ขยายพื้นที่สงบ
ให้เต็ม *Space*



EXCLUSIVE SCENERY

@KrungthepKreetha-Motorway

NEW PROJECT

เปิดจองแล้ว

บ้านเดี่ยวหน้ากว้าง... ซิริสใหม่
เอกสิทธิ์เพียง 41 ครอบครั้ว

เริ่ม 11.8 ล้าน*

แผนที่
โครงการ



ข้อมูลโครงการ



Supalai

supalai.com

Supalai

@supalai

Supalai PLC

Supalai

1720



* ค่าของโครงการ บริษัท คุกคิล จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารคุกคิล ทรานด์ ทาวน์เนอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 ปรากฏบนการบริการ คร.ประจำปี ตั้งแต่ธันวาคม 2566 เป็นต้นไป 1,955,666,261.00 บาท (ชำระแล้ว 1,953,054,030.00 บาท) • โครงการ คุกคิล ไพรม์ วิลล่า กรุงเทพฯ รัตนาธิเบศร์-มอเตอร์เวย์ แขวงคลองสองต้นนุ่น เทศบาลต.บึง กรุงเทพมหานคร เขตที่ 10-0-00.0 ไร่ โฉนดเลขที่ 51287 เลขที่ดิน 1252 โฉนดเลขที่ 65382 เลขที่ดิน 3515 ออรัลระหว่างคำเป็นกรณีโอนในบุคคลธรรมดา ที่ดินไม่มีการผูกพันกับสถาบันการเงิน เริ่มก่อสร้าง 1 พฤษภาคม 2566 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 1 ธันวาคม 2567 • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการใช้เพื่อการโฆษณาเท่านั้น • *รายการของเดิมตั้งแต่ 15 บ.ค. - 31 มี.ค. 67 ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆ ในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า เนื่องไปเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด

EXCLUSIVE *for* SUPALAI FAMILY

สิทธิพิเศษเหนือระดับ* ที่สุดแห่งประสบการณ์
สำหรับลูกบ้านศุภาลัย ที่ EM DISTRICT

รับสิทธิ์ที่แอป

S+BAI
SUPALAI

รับสิทธิ์ 10 เท่า
ลุ้นรางวัล **Lucky Draw**

*เมื่อซื้อครบตามเงื่อนไขกำหนด



RESERVED PARKING AREA

ที่จอดรถพิเศษ สำหรับลูกบ้านศุภาลัย



สิทธิพิเศษใช้บริการ

ACCESS PLATINUM LOUNGES



2 hr.

จอดรถเพิ่ม
ฟรี 2 ชั่วโมง



LIMITED WELCOME GIFT



เพียงสแกนคิวอาร์โค้ด รับสิทธิ์ ณ จุดบริการ
ที่ศูนย์การค้า เอ็มโพเรียม เอ็มควอเทียร์ และเอ็มสเฟียร์
1 ธ.ค. 66 - 31 ธ.ค. 67

*รายละเอียดสิทธิพิเศษเพิ่มเติม www.supalai.com



ดาวน์โหลดเลย SUPALAI SABAI





มูลนิธิกำลังใจ
Gum Lung Jai Foundation

มูลนิธิกำลังใจ ส่งเสริมการศึกษา สถานที่
อุปกรณ์การเรียน มอบโอกาสทางการศึกษา
ขึ้นพื้นฐานให้กับผู้ยากไร้ ด้วยโอกาส

GUM LUNG JAI FOUNDATION

มูลนิธิกำลังใจ

การทำความดีของคนเราสามารถทำได้หลายรูปแบบ ในสังคมของเรามีผู้คนมากมายที่รอคอยกำลังใจและความช่วยเหลือ สำหรับคนที่ปรารถนาอยากสนับสนุนและช่วยเหลือกิจกรรมสาธารณกุศลผ่านการบริจาคผ่านมูลนิธิที่ดำเนินกิจกรรมเพื่อสังคม ‘มูลนิธิกำลังใจ’ ก็เป็นหนึ่งทางเลือกที่ช่วยส่งผ่านน้ำใจและความปรารถนาดีจากเราไปสู่ผู้ที่กำลังรอคอยความช่วยเหลือได้

มูลนิธิกำลังใจจัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2554 โดย ดร. ละมุล ลือสุขประเสริฐ เป็นองค์กรสาธารณกุศลที่จัดตั้งขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อขับเคลื่อนสังคมสู่คุณภาพ สนับสนุนในสิ่งที่ทำให้คนเรามีความขยัน หมั่นเพียร อดทน มานะบากบั่นมีความตั้งมั่นที่จะฝ่าฟันอุปสรรคไปให้ถึงเป้าหมายแห่งความสำเร็จได้ โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อช่วยเหลือสนับสนุนด้านการศึกษาแก่นักเรียน นักศึกษา ที่เรียนดี ความประพฤติดี
2. เพื่อสนับสนุนด้านการแพทย์ เครื่องมือแพทย์แก่โรงพยาบาลหรือสถานพยาบาล

3. เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานด้านสาธารณประโยชน์ หรือร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อสาธารณประโยชน์

เครื่องหมายของมูลนิธิกำลังใจมีลักษณะเป็นรูปของกล่องของขวัญ มีความหมายว่า สิ่งที่มูลนิธิจะมอบให้แก่ผู้รับนั้น เปรียบเสมือนของขวัญที่จะเป็นกำลังใจสำคัญให้ผู้รับได้ทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ

สำหรับผู้ที่บริจาคให้มูลนิธิ สามารถนำไปเสร็จการบริจาคไปใช้ในการลดหย่อนภาษีได้ กระทรวงการคลังได้ประกาศกำหนดให้มูลนิธิฯ เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศลลำดับที่ 907 ตามประกาศกระทรวงการคลัง ว่าด้วยภาษีเงินได้และภาษีมูลค่าเพิ่ม (ฉบับที่ 638) ลงวันที่ 10 กันยายน 2558 ผู้ที่ช่วยเหลือมูลนิธินอกจากจะทำได้ทำความดีเพื่อสังคมแล้วยังได้ประโยชน์ทางภาษีด้วย โดยสามารถเข้าไปดูรายละเอียดและวิธีการบริจาคได้ที่ <https://www.gumlungjai.org/th/donate>

มูลนิธิกำลังใจ

ที่อยู่: 57/6 หมู่ที่ 4 ถ. เอกชัย ต. โคกขาม อ. เมือง จ. สมุทรสาคร 74000
โทรศัพท์: 081-7366922
อีเมล: info@gumlungjai.org

Gum Lung Jai Foundation is a public charity organization established with the aim of driving society towards quality, supporting things that make people diligent, patient, persevering and determined to overcome obstacles to reach the goal of success. The emblem of the Gum Lung Jai Foundation is in the shape of a gift box, which means that what the foundation will give to the recipient is like a gift that will be an important encouragement for the recipient to accomplish what he intended.



CROCHETING A HOBBY FOR BETTER FOCUS AND CONCENTRATION

โครเชต์ งานอดิเรกที่ช่วยฝึกสมาธิ

ภาวะสมาธิสั้นที่กำลังคุกคามผู้คนทุกวันนี้ ส่วนหนึ่งเชื่อกันว่าน่าจะเป็นผลมาจากพฤติกรรมการเล่นสื่อบนของยุคใหม่ที่ถูกชักจูงด้วยข้อมูลประเภทที่ไปเร็วมาเร็ว หลายคนจึงมองหาตัวช่วยหรือทางออกดีๆ ในการสร้างสมาธิอย่างสร้างสรรค์ด้วยกิจกรรมที่น่าเพลิดเพลินหรืองานอดิเรกที่ทำให้เราได้ผลิตผลงานดีๆ จากการกำหนดสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เป็ประโยชน์ได้งานโดยไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่ต้องลำบากไปเข้าวัดเข้าวาเพื่อฝึกสมาธิแบบที่ต้องพึ่งศาสนา

การถักโครเชต์เป็นงานอดิเรกดีๆ สำหรับคนที่อยากฝึกสมาธิ เพราะเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยความใส่ใจในรายละเอียดและความแม่นยำ ส่งผลให้มีสมาธิและสมาธิดีขึ้น เนื่องจากจิตใจต้องจดจ่ออยู่กับการนับเข็มและทำตามรูปแบบ

โครเชต์ คือการทอผ้าด้วยไหมพรมที่ถูกถักเป็นผืน โดยคำว่า Crochet นี้เป็นคำจากภาษาฝรั่งเศสที่หมายถึง ตะขอ ซึ่งก็มาจากอุปกรณ์ที่ใช้ในการถักที่มีหน้าตาคล้ายตะขอ แต่ในภาษาไทยจะเรียกว่าเข็มถักโครเชต์ แม้ว่าจะไม่ใช่เข็มก็ตาม ประวัติศาสตร์ของการถักโครเชต์สามารถสืบย้อนไปถึงศตวรรษที่ 15-17 หลายวัฒนธรรมได้อ้างถึงประวัติศาสตร์การถักโครเชต์ของพวกเขา เช่น ฝรั่งเศส แอฟริกาใต้ อังกฤษ อิตาลี อาระเบีย และจีน แต่บ้านเกิดที่แท้จริงของโครเชต์ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด ศิลปินงานถักทอบางคนอ้างว่าโครเชต์เริ่มต้นในวันออกกลาง และต่อมาก็พบในสเปนหลังจากนั้นไม่นาน เหมือนกับการถักนิตติ้ง ตะวันออกกลางมีชื่อเสียงอย่างมากในเรื่องงานถักทอเส้นใยและเส้นทางการค้าที่กว้างใหญ่ที่ข้ามทวีป สันนิษฐานได้ว่ารูปแบบศิลปะจะมีการแลกเปลี่ยนตามเส้นทางเช่นกัน เชื่อกันว่างานถักทอแนวนี้มีจุดเริ่มต้นมาจากการถักแหวนเพื่อดักปลา ก่อนที่จะพัฒนามาเป็นการถักเพื่อทำเป็นเสื้อผ้าอาภรณ์

ในปี พ.ศ. 2372 หนังสือสอนแพดเทิร์นการถักโครเชต์ชุดแรกถูกเขียนโดย Mademoiselle Riego de la Branchardiere ผู้มีพ่อเป็นชาวฝรั่งเศสและแม่ชาวไอริช เธอเป็นที่รู้จักในนาม The Mother of Crochet และได้รับการกล่าวขานว่าเป็นผู้สร้างสไตล์โครเชต์ของชาวไอริชที่โด่งดังมากด้วยอายุเพียง 18 ปี เธอตีพิมพ์หนังสือเล่มแรกเกี่ยวกับเส้นใยและการเย็บปักถักร้อยออกมาสร้างความฮือฮาให้กับสาวๆ ในยุคนั้นและกลายเป็น



ผู้นำเทรนด์งานถักที่นิยมต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน แต่ด้วยความที่งานถักโครเชต์ส่วนใหญ่เป็นงานละเอียดและใช้เวลานานจึงจัดเป็นผลงานที่มีคุณค่า เราจะได้เห็นชิ้นงานเหล่านี้ถูกส่งมอบแทนใจในรูปแบบผ้าพันคอหรือผ้าคลุมไหล่ เพื่อเป็นของขวัญสุดคนที่รักใคร่และปรารถนาดีต่อกันมากกว่าการถักทอเป็นผืนใหญ่สำหรับสวมเป็นชุด

ด้วยลวดลายน่าสนใจและประโยชน์ในการฝึกสมาธิ งานถักโครเชต์ได้กลายเป็นหนึ่งในงานอดิเรกยอดนิยมของผู้คนทั่วโลก และยังใช้ในการบำบัดเพื่อช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลให้กับผู้ป่วย ช่วยให้จดจ่อและประคับประคองระดับอารมณ์ได้ดี แม้ในการฝึกฝนช่วงแรกๆ อาจจะทำให้มือใหม่ยุ่งยากอยู่บ้าง แต่เมื่อเริ่มทำได้ก็จะรู้สึกเพลิดเพลินและได้รับความสบายใจตามมา อีกทั้งผลงานที่ทำสำเร็จก็ทำให้ภาคภูมิใจด้วย

Crocheting requires attention to detail and precision. As a result, it helps improve focus and concentration, as the mind must remain engaged while counting stitches and following patterns. Crochet comes from the word *croc/croche*, the French word for hook. What we consider to be crochet today can be traced back to the 15th-17th century. Many cultures have claimed their crochet history including: France, South Africa, England, Italy, Arabia, and China. But the true homeland of crochet remains unknown.

อ้างอิง:
<https://ellethailand.com/crochet-handicraft/>
<https://www.darngoodyarn.com/blogs/darn-good-blog/crafting-in-history-the-history-of-crochet>



ORGANIC DETERGENTS

สารซักล้างออร์แกนิก

ปัจจุบันสารซักล้างออร์แกนิกเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่คนส่วนใหญ่นิยมใช้แทนสารซักล้างทั่วไป สารซักล้างออร์แกนิกคือผลิตภัณฑ์ซักล้างที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติ อาทิ ผักและผลไม้ ที่มีคุณสมบัติช่วยขจัดคราบสกปรกต่างๆ ได้โดยไม่ทำให้ระคายเคืองต่อผิว เพราะไม่มีการใส่ส่วนผสมของสารเคมีที่เป็นอันตราย ไม่ว่าจะเป็นสี น้ำหอม สารฟอกขาว สารลดแรงตึงผิว สารที่ทำให้เกิดฟอง หรือฟาราเบน

ประโยชน์ของสารซักล้างออร์แกนิก

1. มีประสิทธิภาพในการทำความสะอาดได้ ไม่แพ้สารเคมีที่ใช้ในการซักล้าง
2. อ่อนโยนต่อผิว เหมาะสำหรับผิวบอบบาง แพ้ง่าย ไม่มีส่วนผสมของสารเคมี ไร้สารตกค้างต่างๆ เช่น ฟอสเฟต สารเรืองแสง คลอรีน สารฟอกขาว เป็นต้น
3. ใช้ส่วนผสมจากธรรมชาติ ทำให้มีกลิ่นหอมอ่อนๆ จากพืชหรือผลไม้ที่นำมาเป็นส่วนผสม
4. เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ย่อยสลายได้ตามธรรมชาติ ไม่ทำให้น้ำเน่าเสีย

การทำสารซักล้างออร์แกนิกใช้เองในบ้าน เป็นเรื่องที่ไม่ยุ่งยากอย่างที่คิดหากมีวัตถุดิบครบ ส่วนประกอบหลักๆ ของสารซักล้าง คือ หัวเชื้อ N70 ซึ่งเป็นสารประเภทเดียวกับ Sodium Lauryl Ether Sulfate (SLES) ที่มีคุณสมบัติในการทำความสะอาด ขจัดคราบมัน เป็นตัวทำปฏิกิริยาให้น้ำและน้ำมันสามารถรวมกันได้ แต่ไม่เป็นอันตรายต่อมนุษย์ ไม่ก่อให้เกิดมะเร็ง ไม่ระคายเคืองผิว ซึ่งใช้ในการทำสารซักล้างแทบทุกชนิด ได้แก่ สบู่

แชมพู ยาสีฟัน น้ำยาซักผ้า น้ำยาล้างห้องน้ำ และน้ำยาล้างจาน โดยเฉพาะน้ำยาล้างจานเป็นสิ่งที่หลายบ้านเลือกจะทำเอง เพราะทำง่าย ปลอดภัยมากกว่าการซื้อตามท้องตลาดที่อาจจะมีส่วนผสมที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ ใช้วัตถุดิบใกล้ตัว ต้นทุนต่ำ และได้ปริมาณน้ำยาล้างจานเยอะ เพียงนำมาผสมกับเกลือ ตะไคร้ มะนาว หรือสมุนไพรกลิ่นที่ชอบ โดยวิธีทำก็คือนำน้ำสมุนไพรที่ต้มคั้นเตรียมไว้มาผสมกับหัวเชื้อ N70 เกลือ และน้ำ ในอัตราส่วนน้ำสมุนไพร 10 ส่วนต่อหัวเชื้อ + เกลือ + น้ำ อย่างละ 1 ส่วน คนให้เข้ากันทิ้งให้เย็นแล้วก็นำมาบรรจุใส่ขวดใช้งานได้เลย

ถ้าขี้เกียจทำเองก็สามารถเลือกซื้อสารซักล้างออร์แกนิกที่ขายในท้องตลาดมาใช้ได้ โดยก่อนซื้อต้องตรวจสอบฉลากผลิตภัณฑ์ว่ามีส่วนผสมจากธรรมชาติจริงๆ และไม่มีสารเคมีอันตราย แต่ถ้าเลือกแบบที่ไม่ใส่สารกันบูดก็ต้องใช้งานภายในช่วงที่ระบุไว้บนฉลากเพราะจะมีอายุการใช้งานสั้นกว่า สารซักล้างประเภทที่ใส่สารกันบูด

Organic products with environmentally friendly ingredients are gradually becoming an inevitable trend and a favorable choice for many consumers. Organic detergents do not contain artificial fragrances, harmful bleaching chemicals, or elements that pollute the environment. Organic detergents meet the needs of consumers by bringing good benefits and saving the environment.

อ้างอิง :
<https://worldchemical.co.th/blog31/>

SUPALAI RIVIERA AYUTTHAYA

สัมผัสกับบรรยากาศ บ้านเดี่ยวสุดหรูริมน้ำ สไตล์ยุโรปคลาสสิก

โครงการใหม่ เปิดจองแล้ววันนี้

STARTS 7.6 MB.



RIVIERA REST AT RIVER'S EDGE ESTHETIC

ทุกนิยามของความสง่างาม ท่ามกลางบรรยากาศริมน้ำ

ARTFUL SYMPHONY AT SEAMLESS DESIGN AND FUNCTIONALITY

ทุกนิยามของความกลมกลืน...ผสมความยั่งยืนของฟังก์ชันดีไซน์และการใช้ชีวิตให้เป็นหนึ่ง

บ้านหรูคลาสสิกดีไซน์ ที่ไม่เพียงแต่ถ่ายทอดความงดงามอลังการแบบศิลปะยุโรป
แต่ยังถูกออกแบบเพื่อเติมเต็มประสบการณ์แห่งความสุข ของการใช้ชีวิตตลอดทุกช่วงเวลา



ติดตั้งระบบโซลาร์
ให้บ้านทุกหลัง



เตรียมจุดรองรับ
สำหรับติดตั้งอุปกรณ์
ชาร์จรถไฟฟ้า



ระบบพร้อม
อุปกรณ์อัตโนมัติ
ภายในบ้าน



เลือกใช้ผลิตภัณฑ์
ประหยัดพลังงาน
เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

Supalai

supalai.com

Supalai

@supalai

Supalai_PLC

Supalai

SUPALAI
1720

• จำนวนการออกแบและก่อสร้างโดย คร.ประจำป ดั้งตั้งรกรง ส.บ.บ. (ไทยคดีนิยม) จ.พ.ฯ, M.Arch.(Hons)(Housing) U. of Illinois และ วิชาศาสตรบัณฑิตที่คิดค้นที่คิด สำนักรับรองพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) 1011 อาคารสุภาลัย ถนนสีลม แขวงวังบูรพาภิรมย์ เขตวังบูรพาภิรมย์ กรุงเทพมหานคร 10120 • ประธานกรรมการบริหาร คร.ประจำป ดั้งตั้งรกรง บุคคลแห่งปี 1,955,66 ลำดับแรก (ดำรงแล้ว 1,953,95 ลำดับแรก) • สุภาลัยริวีเยอรา ออชิตา ที่ดินด้านหัวรอ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พื้ที่ 29-0-23.5 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 2884 เลขที่ดิน 24 หน้าสำรวจ 1822 โฉนดที่ดินเลขที่ 2884 และโฉนดที่ดินเลขที่ 2884/1-12 • 2566 คาดวางเงินเสร็จ ร.ค.2568 ดินมีการผูกพัน และส่วนแบ่งโครงการโดย ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) • โครงการสามารถทำท่ารถบรรทุกสิบล้อได้ 1-12 คัน หลังจากซื้อชำระเงินครบถ้วนตามสัญญา • ให้ความรายละเอียด และรูปภาพที่ปรากฏในเอกสารฉบับนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า โปรดดูแบบและเอกสารที่โครงการ



COFFEE MAKER

เครื่องชงกาแฟ

หลังจากปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์มา WFH อะไรหลายๆ อย่างก็เปลี่ยนตามครับ โดยเฉพาะการดื่มกาแฟที่มักซื้อตามร้านมากกว่าการชงเอง พออยู่บ้านทุกวัน ไม่ได้ออกไปไหน เลยคิดว่าคงต้องซื้อเครื่องชงกาแฟดีๆ สักเครื่องติดบ้านไว้ อากาศได้คำแนะนำหน่อยครับ

สิ่งสำคัญนอกจากเมล็ดพันธุ์กาแฟที่ดี ส่วนผสมที่ดีแล้ว เครื่องชงกาแฟก็เป็นส่วนสำคัญต่อรสชาติ ซึ่งในปัจจุบันมีเครื่องชงกาแฟหลากหลายประเภทให้เลือกใช้ โดยมีข้อดีแตกต่างกัน

เครื่องชงกาแฟแคปซูล (Capsule Machine) นิยมทั้งในครัวเรือนและภายในสำนักงานเล็กๆ เพียงนำแคปซูลใส่ลงไป เครื่องก็จะทำกาแฟให้อัตโนมัติ ใช้งานง่ายและรวดเร็ว เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการความสะดวกสบาย

เครื่องชงกาแฟเอสเปรสโซ (Espresso Machine) พบเห็นได้ตามคาเฟ่ทั่วไป ราคามีตั้งแต่หลักพันไปถึงหลักหมื่น เครื่องนี้มีความเสถียรในการชงกาแฟ ดีไซน์สวยงาม มีฟังก์ชันการทำงานที่หลากหลาย และอาจมีหัวชงได้มากถึง 3 หัว สามารถกำหนดปริมาณกาแฟ ปริมาณน้ำ ระดับ

ความละเอียดของการบดเมล็ดกาแฟ ระดับการไหลของกาแฟ และน้ำหนักในการอัดกาแฟได้ด้วย ทั้งหมดเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อรสชาติกาแฟ เหมาะกับคนที่อยากจลองลิ้มในขั้นนี้

เครื่องแบบอัตโนมัติ (Fully Automatic Coffee Machine) เหมาะสำหรับคนที่ไม่ชอบความยุ่งยาก เพราะเป็นเครื่องที่เหมือนนำฟังก์ชันการทำงานของเครื่องแบบแคปซูลและเอสเปรสโซมารวมเข้าด้วยกัน คือ สะดวก ได้รสชาติกาแฟและมีความเสถียรตามที่ต้องการ โดยการใช้งานก็เพียงเติมน้ำ ใส่เมล็ดกาแฟ และกดปุ่มเมนู ก็เป็นอันเสร็จสิ้นขั้นตอน

เครื่องแบบหยดหรือแบบดริป (Drip Coffee Maker) เป็นวิธีการชงกาแฟที่กำลังนิยมกันในปัจจุบัน เนื่องจากราคาถูก ขนาดเล็ก พกพา

สะดวก ชงได้ทั้งกาแฟคั่วอ่อนและคั่วเข้ม กำหนดรสชาติของกาแฟได้ตามต้องการด้วยกระบวนการหยดหรือดริป แต่รสชาติของกาแฟอาจไม่เข้มข้นเท่าที่ควร คอกาแฟที่ชอบรสเข้มอาจจะไม่ถูกใจ

เครื่องชงกาแฟแบบเฟรนช์เพรส (French Press) มีต้นกำเนิดจากฝรั่งเศส โดยเดิมเมล็ดกาแฟบดลงในกระบอกแก้ว รินน้ำร้อนให้ท่วมเมล็ดกาแฟ รอสักพัก แล้วกดที่ลูกสูบ ก็จะได้กาแฟที่คุณต้องการ เป็นวิธีการชงที่คลาสสิก

เครื่องชงกาแฟแบบสุญญากาศ (Syphon Coffee) ง่ายต่อการใช้งาน เป็นกาต้มน้ำที่ใช้แรงดันน้ำ เมื่อน้ำเดือดได้ที่ ไอน้ำจะส่งตัวพุ่งขึ้นไปกระทบกับกากกาแฟและค้างอยู่ภายใน จากนั้นเทผ่านตัวกรอง ก็จะได้รสชาติกาแฟที่เข้มข้นและกลมกล่อม แต่ปริมาณน้ำกาแฟที่ได้ในแต่ละครั้งจะน้อย และใช้เวลาในการชงมากกว่าเครื่องแบบอื่น

เครื่องชงแบบมอคคาพอต (Moka Pot) ให้รสชาติคล้ายกับเครื่องเอสเปรสโซ โดยทำงานแยกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนบนที่ใส่ผงกาแฟบด และส่วนล่างที่ใส่น้ำ ตัวเครื่องจะต้มให้น้ำเดือดเพื่อให้ไอน้ำลอยตัวขึ้นไปรวมกับส่วนของกากกาแฟ แล้วผลิตกาแฟรสชาติเข้มข้นออกมา

To make good coffee yourself, it is necessary to choose the right equipment for the desired results. There are many interesting types of coffee makers including: Capsule Machine, Espresso Machine, Automatic Coffee Machine, Drip Coffee Maker, French Press, Syphon Coffee and Moka Pot. Each type of machine will give a different flavor to the coffee.



RATS EXTERMINATION

การกำจัดหนู

งานนี้จะไม่พียงช่างยืมก็คงไม่ได้แล้ว เพราะที่บ้านมีแขกไม่ได้รับเชิญมาแวะเวียนยามวิกาล กัดข้าวของในบ้านเสียหาย อีกทั้งยังแอบแทะขนมด้วย เลยอยากขอคำแนะนำจากช่างยืมว่ามีวิธีไล่หนูอย่างไรได้บ้าง



เป็นเรื่องน่าปวดหัวไม่น้อยครับ สำหรับผู้อยู่อาศัยที่ต้องเผชิญกับเจ้าหนูตัวป่วน ส่วนวิธีการกำจัดหนูก็มีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งช่างยืมจะแนะนำวิธีที่คุณเจ้าของบ้านไม่ต้องกำจัดด้วยวิธีการฆ่าจะได้ไม่รู้สึกผิดภายหลัง

กรงดักหนู เหมาะสำหรับบ้านที่มีหนูกวนใจ ทั้งบนฝ้าเพดาน ห้องใต้หลังคา ให้นำกรงดักหนู และนำอาหารมาวางไว้ในกรง เมื่อหนูตัวป่วนเข้ามากินอาหาร กรงก็จะขังหนูไว้ แล้วเราก็นำหนูไปปล่อยทิ้งไกลบ้าน ไม่ให้มันกลับมาอีก

กลิ่นสมุนไพรหรือน้ำมัน สมุนไพรอย่างกลิ่นสะระแหน่เป็นกลิ่นที่หนูไม่ชอบ แต่ข้อจำกัดของวิธีนี้คือ หากผู้อยู่อาศัยไม่ชอบกลิ่นสะระแหน่ด้วย เราก็จะไม่สามารถเลือกกำจัดหนูวิธีนี้ได้

เครื่องไล่หนู เทคโนโลยีตัวนี้จะทำหน้าที่ส่งคลื่นความถี่ไฟฟ้าออกไป เมื่อหนูเข้าใกล้ จะรู้สึกวิงเวียน จนไม่เข้ามาใกล้ เป็นอีกอุปกรณ์ที่ใช้งานง่าย เหมาะสำหรับคนที่ไม่อยากลงมือนำกรงไปดักจับหนู หรือไล่หนูด้วยตัวเอง

ปิดช่องทางเข้า-ออก หากพบเจอบริเวณที่คาดว่าจะเป็นที่อาศัยของหนู เช่น บริเวณใต้หลังคา ใต้ฝ้าเพดาน รูกำแพง หรือซอกต่างๆ ควรหาวิธีการกำจัดหนูโดยการปิดช่องเหล่านั้นให้สนิท เป็นการป้องกันหนูที่ดีที่สุด

หมั่นทำความสะอาดบ้านเป็นประจำ โดยเฉพาะบริเวณที่เป็นแหล่งอาหารควรหมั่นทำความสะอาดและทิ้งเศษอาหารอยู่เสมอ หากบ้านใดมีเศษอาหารทิ้งเกลื่อนกลาดจำนวนมาก หนูย่อมมาตั้งรกรากอยู่อาศัยถาวรเป็นแน่ ควรจัดเก็บวัสดุอาหารให้มิดชิด หมั่นปิดฝาถังขยะทุกครั้ง เพื่อลดแหล่งอาหารของหนู

ผลิตภัณฑ์สำหรับไล่หนู ปัจจุบันมีการผลิตสเปรย์ออร์แกนิกที่ปลอดภัยต่อผู้ใช้ และไม่ได้ฆ่าหนูให้ตาย เป็นสเปรย์ที่มีกลิ่นสมุนไพรอ่อนๆ สำหรับคน แต่เป็นกลิ่นที่หนูสำหรับหนู เช่น กลิ่นยี่โถ กานพลู และสะระแหน่

ใช้บริษัทกำจัดหนู หากได้ลองทุกวิธีกำจัดด้วยตนเองแล้วปัญหายังไม่หมดไป ควรใช้บริการบริษัทกำจัดหนูที่มีความเชี่ยวชาญ เพราะอันตรายจากหนูนั้นมีมากกว่าที่คิด

ทั้งหมดที่ช่างยืมแนะนำ ก็ถือเป็นวิธีที่หลากหลาย คราวเรือนิยมใช้ ใครชอบหรือสะดวกวิธีไหน ก็นำไปลองใช้กันได้เลยครับ

Rats are pests that cause many problems in the home and carry disease. There are several ways to eliminate them, including: Use rat trap cages, use herbs to repel rats, use transmitters to repel rats, use chemical extermination, and if it gets out of hand, you should use a professional rat exterminator.



WATERCOLOR

ภาพเขียนสีน้ำ

การเขียนภาพสีน้ำเป็นส่วนหนึ่งของศิลปวัฒนธรรมเก่าแก่ตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ที่มนุษย์เริ่มจากการใช้เม็ดสีผสมกับน้ำเพื่อสร้างภาพวาดในถ้ำ โดยใช้นิ้วมือ กิ่งไม้ และกระดูก มีหลักฐานว่าชาวอียิปต์โบราณใช้สีน้ำในการตกแต่งผนังวัดและสุสาน และสร้างสรรค์ผลงานจากกระดาษปาปิรุส การวาดสีน้ำมีปรากฏในประวัติศาสตร์ของหลายอารยธรรม ศิลปินระดับปรมาจารย์ชาวจีนและญี่ปุ่นยุคโบราณวาดภาพด้วยสีน้ำบนผ้าไหมและกระดาษทำมืออันประณีต เป็นงานศิลป์ที่เชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับเรื่องราวในวรรณคดี โดยส่วนใหญ่จะเป็นภาพทิวทัศน์ที่แฝงความหมายลึกซึ้ง



สีน้ำนิยมเขียนด้วยพู่กันขนสัตว์ลงบนกระดาษ ลักษณะที่โดดเด่นของสีน้ำคือ มีคุณสมบัติที่โปร่งแสง ให้สีที่มีความใส เมื่อศิลปินระบายสีรอบแรกแห้งแล้วระบายซ้ำลงไปจะยังคงเห็นสีชั้นแรกเป็นร่องรอยทับซ้อนกัน ต่างจากสีประเภทอื่นที่ทึบแสง และหากอยากให้มีสีที่เข้มอ่อนลงต้องใช้น้ำเจือจางความเข้ม ไม่นิยมผสมสีขาว หากในภาพมีการใช้สีขาวจะเป็นการเว้นพื้นที่ไว้แทน

สีน้ำมีลักษณะคล้ายสีฝุ่นผสมกาวอารบิก เมื่อระบายลงกระดาษจะมีความเปียกชุ่ม พอปล่อยให้แห้งจะเกิดเป็นคราบ เป็นรอยต่างๆ การลงสีน้ำบนกระดาษแล้วปล่อยให้สีไหลไปรวมกัน เรียกว่าการรุกรานของสี ทำให้เกิดสีใหม่ขึ้น ทั้งคราบรอยต่างๆ และการรุกรานของสี จะเป็นสิ่งที่ศิลปินตั้งใจให้เกิดขึ้นหรือไม่ก็ตาม ทั้งนี้แล้วแต่เทคนิคของผู้วาด การลงสีน้ำจึงเป็นเรื่องที่ทำยาก ผู้ที่วาดต้อง

เรียนรู้การวาดสด หรือ Improvise ซึ่งหมายถึงการวาดโดยไม่ได้เตรียมผลที่เกิขึ้นล่วงหน้า ให้สิ่งที่เกิดขึ้นจากการวาดเป็นผลงานของตนเอง แม้แต่ร่องรอยความผิดพลาดที่งดงาม เหล่านี้คือเสน่ห์ที่เป็นธรรมชาติในภาพวาดสีน้ำที่หลายคนต่างหลงรัก

การเขียนสีน้ำเป็นงานที่ไม่ต้องลงทุนสูงมาก สำหรับผู้ที่อยากเริ่มฝึกฝน อุปกรณ์ในการวาดภาพสีน้ำเบื้องต้นมีเพียงสีน้ำ จานสีหลุมลึก พู่กันกลมและแบน กระดาษปอนด์ กระดาษรองวาด ตัวหนีบกระดาษ ภาชนะใส่น้ำ และผ้าเช็ดพู่กัน แต่ถ้าหากฝึกฝีมือจนชำนาญแล้วอยากหาสีน้ำคุณภาพสูง พู่กันและกระดาษอย่างดีมาใช้ ก็จะทำให้ผลงานของเรามีความคงทนถาวรและมีสีสันที่สวยงามยิ่งขึ้น แต่ทั้งนี้ก็ได้หมายความว่า การใช้สีแพง พู่กันแพง หรือกระดาษแพง จะสำคัญไปกว่าฝีมือและความคิดสร้างสรรค์ หากจะลองศึกษาของศิลปินดังๆ

เพื่อเป็นแรงบันดาลใจ ลองดูงานของศิลปินสีน้ำระดับโลกที่ยังคงมีอิทธิพลต่อการวาดภาพในปัจจุบัน ได้แก่ John James Audubon, Elizabeth Murray, Winslow Homer และ Andrew Wyeth

ประวัติศาสตร์การเขียนสีน้ำในศตวรรษแรกๆ พบว่าใช้กันแคในงานขนาดเล็ก งานวาดภาพสัตว์ และพฤกษศาสตร์เท่านั้น แต่เมื่อภาพวาดสีน้ำได้รับความนิยม ก็มีศิลปินระดับมาสเตอร์เกิดขึ้นมามากมาย โดยศิลปินแต่ละคนก็จะมีลักษณะผลงานที่แตกต่างกัน ภาพสีน้ำสามารถใช้ประกอบเป็นอาชีพหลัก หรือเป็นงานอดิเรก ฝึกสมาธิ ฝึกสายตา และยังได้ภูมิใจกับผลงานที่เราสร้างสรรค์ขึ้นมา การเขียนสีน้ำจึงยังเป็นงานคลาสสิกที่มีเสน่ห์มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่ไม่มีในศิลปะประเภทอื่น

Watercolor is a tradition that dates back to primitive man using pigments mixed with water to create cave paintings by applying the paint with fingers, sticks and bones. Ancient Egyptians used water-based paints to decorate the walls of temples and tombs and created some of the first works on paper, made of papyrus. Chinese and Japanese masters painted on silk as well as exquisite handmade paper. Their art was filled with literary allusion and calligraphy, but the primary image was typically a contemplative landscape. This characteristic anticipated what was to be a central aspect of Western watercolor traditions in later centuries.

อ้างอิง : https://www.newworldencyclopedia.org/entry/Watercolor_painting

สิทธิพิเศษ สำหรับลูกบ้านศุภาลัย

บริการฝากขาย-ให้เช่า

ฟรี!
ไม่จำกัด

- ✓ ฝากขายง่าย
- ✓ ปลอ่ยเช่าสบาย
- ✓ ลงทุนอย่างคุ้มค่า



ลงประกาศได้ที่นี้

supalairesale-rental.com



SCAN ME!



BAROQUE'S CHARM

แต่งบ้านแบบบาโรก

รสนิยมการตกแต่งบ้านเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล บางคนชอบบ้านเรียบโปร่งโล่ง กันสมัย บางคนชอบตกแต่งจัดเต็มและมีบรรยากาศย้อนยุค รูปแบบสถาปัตยกรรมตะวันตกที่มีชื่อเสียงในประวัติศาสตร์ ให้ความรู้สึกหรูหราอลังการจากการตกแต่งประดับประดาแบบจัดเต็มก็คือ สโตลิบาโรก เป็นสไตล์การออกแบบที่ยังได้รับความนิยมทั่วโลกต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน เนื่องจากเป็นสไตล์ที่เกิดขึ้นในยุคอาณานิคมทำให้ออกจากจะเห็นการออกแบบสไตล์นี้ในประเทศตะวันตกแล้ว ก็ยังมีสโตลิบาโรกให้เห็นทั่วไปในประเทศที่เคยเป็นอาณานิคม หรือแม้แต่ในประเทศไทยที่ได้ชื่อว่าไม่เคยตกเป็นอาณานิคมของฝรั่งเศสชาติใด ก็ยังมีสถาปัตยกรรมสโตลิบาโรกเหลืออยู่ให้เห็นมากมาย

สถาปัตยกรรมสโตลิบาโรกคืออะไร

สโตลิบาโรกเป็นรูปแบบสถาปัตยกรรมและรูปแบบศิลปกรรมที่มีต้นกำเนิดในอิตาลีช่วงศตวรรษที่ 17 ก่อนจะแพร่ไปยังส่วนอื่นของยุโรปและอเมริกา ด้วยความที่ยุคบาโรกต่อเนื่องจากยุคเรอเนซองส์ รูปทรงโดยรวมและโครงสร้างสถาปัตยกรรมบาโรกก็จะมีลักษณะคล้ายกับยุคเรอเนซองส์หรือรูปแบบคลาสสิก แต่ต่างตรงที่สถาปัตยกรรมบาโรกมักจะใช้เส้นสายและองค์ประกอบการตกแต่งที่ให้ความรู้สึกดราม่าออกแนวฟุ้งฝัน เหมือนฉากละครที่ชวนให้จินตนาการถึงสรวงสวรรค์อันงดงามวิจิตร ตัวอย่างเช่นมหาวิหารเซนต์ปีเตอร์ในนครวาติกัน เป็นตัวอย่างของโบสถ์ที่มีองค์ประกอบที่ได้รับความนิยมทั้งจากรูปแบบบาโรกและเรอเนซองส์

คำว่า บาโรก หมายถึง ไข่มุกที่ไม่สมบูรณ์ เกิดเป็นรูปทรงสวยประหลาดยากแก่การคาดเดา และมีราคาแพง ชื่อยุคบาโรกได้รับการเรียกขานเพื่อสื่อถึงความมั่งคั่งและความดราม่าแห่งยุคสมัย สะท้อนถึงความงามของเข็มกลัดมุกอันหรูหราชวนฝันในสมัยนั้น และเมื่อนำคำนี้มาอธิบายสถาปัตยกรรม บาโรก หมายถึง อาคารที่ประดับประดาเหมือนฉากละคร (ถ้าพูดเป็นไทยๆ ก็เหมือนฉากมหรสพชั้นสูง เป็นความหมายในทางที่ดี ไม่ใช่ฉากลิเกที่มีความหมายในเชิงเหยียด)

เหตุผลที่สถาปัตยกรรมบาโรกมีลักษณะเช่นนี้ ก็เป็นเพราะในยุคเรอเนซองส์ผู้คนหันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาศิลปวิทยาการต่างๆ กันมาก และหันหลังให้กับความเชื่อมงายทางศาสนาที่เคยมีอิทธิพลต่อสังคมยุโรปในยุคกลาง ทำให้

เหล่าศาสนจักรต้องพยายามหาวิธีเรียกร้องให้ผู้คนหันกลับมาศรัทธา จึงเป็นที่มาของการออกแบบอาคารทางศาสนาที่มีการตกแต่งประดับประดาอย่างหรูหราอลังการสุดขีด แสดงถึงความรุ่งโรจน์ของคริสตจักรนิกายโรมันคาทอลิก เพื่อให้ผู้คนที่เข้ามาในโบสถ์เกิดจินตนาการถึงบรรยากาศของสรวงสวรรค์ ให้เชื่อว่าการได้เข้ามาในโบสถ์ก็เหมือนได้เข้ามาใกล้ชิดพระเจ้า

ลักษณะที่เห็นได้ชัดของสโตลิบาโรกก็คือการประดับประดาด้วยเส้นสายรายละเอียดที่อ่อนช้อย การใช้หินอ่อน การตกแต่งอย่างอลังการสีฉูดฉาด และเทคนิคการให้แสงอย่างแยบยลที่มุ่งให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้พบเห็น สิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับการตกแต่งสโตลิบาโรกคือภาพวาดและประติมากรรมใน

สไตล์บาโรกที่กลายเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาคารในอิตาลีและทั่วยุโรปตะวันตก ซึ่งเกิดขึ้นจากสถาปนิกที่มีมุมมองว่าอาคารแบบบาโรกไม่ได้เป็นแค่สถาปัตยกรรมที่ตอบสนองฟังก์ชันการใช้งานอย่างเดียว แต่มองว่าเป็นงานประติมากรรมขนาดใหญ่ที่ต้องสลักเสลาประดับประดาให้ดูเร้าใจ ไม่ใช่แค่กล่องสี่เหลี่ยมจัตุรัสและรูปแบบอาคารแบบคลาสสิกเรียบๆ จากแนวคิดแบบกรีก-โรมัน

คาแรกเตอร์ที่เด่นชัดของสไตล์บาโรก

1. ถ้าเป็นตัวสถาปัตยกรรมโดยรวม องค์ประกอบที่สำคัญของสไตล์บาโรกคือโดมที่มักจะสร้างไว้ตรงกลางในผัง ในกรณีที่เรามาประยุกต์กับการแต่งบ้านจัดสรร เราคงไม่สามารถเปลี่ยนแบบบ้านของโครงการให้มีโดมอยู่ภายนอกได้ แต่อาจจะตกแต่งสเปซภายในให้มีเพดานโค้งหรือทำโดมจำลองขึ้นได้
2. ลวดลายเส้นสายที่เป็นแบบฉบับของบาโรกมีความแตกต่างจากรูปแบบคลาสสิกตรงที่จะไม่ใช่โค้งที่มาจากเรขาคณิต แต่จะเป็นส่วนที่มาจากเส้นสายรูปทรงตามธรรมชาติของเปลือกหอยและการตกแต่งที่ซับซ้อน
3. การประดับอาคารด้วยประติมากรรมปิดทองทั้งภายในและภายนอก โดยใช้รูปปั้นจากปูนปลาสเตอร์หรือหินอ่อนที่มีการเล่นสีคอนทราสต์ตัดกันรุนแรงและมีผิวสัมผัสลวดลายที่ดูโดดเด่นสะดุดตา
4. หัวใจของสไตล์บาโรกคือการตกแต่งที่มุ่งดึงดูดความสนใจ องค์ประกอบทั้งหลายจึงต้องดูไม่เรียบง่ายธรรมดา ผนังก็ต้องทำเป็นโค้ง เพดานขาวเรียบๆ ไม่ได้ต้องมีภาพจิตรกรรมประดับ และ



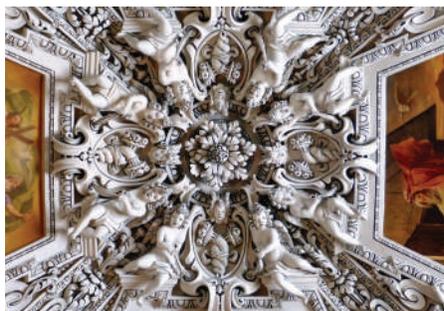
เน้นการใช้เพดานโค้ง เสาก็ต้องประดับแบบจัดเต็มด้วยประติมากรรม ชูมโค้ง การเซาะร่องเซาะมุมให้เกิดชอกหลืบที่ดูลึกลับซับซ้อน รวมถึงการติดตั้งน้ำพุ และการตกแต่งด้วยชิ้นส่วนหน้าบันของอาคารแบบโบราณ องค์ประกอบเหล่านี้ถูกนำมาจัดเข้าด้วยกันเพื่อสร้างความรู้สึกไดนามิกไม่หยุดนิ่ง กระชากสายตา กระตุ้นอารมณ์

5. หลังคาสูงเหนือห้องใต้หลังคามีความลาดชัน 2 ระดับ เรียกว่า Double-sloped Mansard Roof ทรงหลังคานี้เป็นลักษณะสำคัญของอาคารบาโรกฝรั่งเศส ถ้าเราไปเที่ยวยุโรปก็จะเห็นทรงหลังคาแบบนี้ทั่วไป

ใครที่อยากแต่งบ้านแบบบาโรกก็หาแรงบันดาลใจจากอาคารต้นแบบที่มีความสมบูรณ์งดงาม แล้วถอดองค์ประกอบที่ประยุกต์ใช้ในการตกแต่งพื้นที่ของเราได้อย่างลงตัว อาจเปลี่ยนบางส่วนแต่คงไว้ซึ่งคอนเซ็ปต์และบรรยากาศใช้สีเส้นและองค์ประกอบในการตกแต่งแบบบาโรก และสรรหาชิ้นงานประติมากรรมรวมทั้งภาพเขียนในสไตล์เดียวกันมาประดับให้กลมกลืน เน้นการให้แสงที่ดูโรแมนติก ใช้สีเส้นที่สวยงามตรงตามแบบฉบับบาโรก ซึ่งแม้จะเป็นสไตล์ที่มาจากโบสถ์หรือวังของชาวตะวันตกแต่นำมาผสมกับการแต่งบ้านได้อย่างไม่ติดขัด ต่างกับความเชื่อของคนไทยที่ไม่นิยมนำรูปแบบการตกแต่งของโบสถ์ วัด หรือวังในบ้านเรามาใช้กับบ้าน เพราะถือว่าการจับจ้วง เล่นของสูง แต่ถ้าเป็นสไตล์จากโบสถ์หรือวังฝรั่งเราไม่ถือ จึงไม่มีปัญหาเรื่องความเชื่อใดๆ เพียงแต่รายละเอียดแบบบาโรกที่อาจมีชอกมุมเยอะมากกว่าแบบเรียบๆ จะเหมาะกับพื้นที่ติดแอร์มากกว่าห้องภายนอกโล่งๆ เพื่อความสะดวกในการดูแลรักษาและป้องกันฝุ่น



หัวใจของสไตล์บาโรกคือการตกแต่งที่มุ่งดึงดูดความสนใจ องค์ประกอบทั้งหลายจึงต้องดูไม่เรียบง่ายธรรมดา ผนังก็ต้องทำเป็นโค้ง เพดานขาวเรียบๆ ไม่ได้ต้องมีภาพจิตรกรรมประดับ และเน้นการใช้เพดานโค้ง



The Baroque period was named centuries later with the intent to capture the extreme opulence and drama of the era. The term baroque alluded to some lavish pearl brooches of the time.

Baroque architecture is a theatrical style of building that originated in Italy in the 17th century. Structures in the Baroque style were predominately churches, mansions, and palaces and were meant to showcase wealth, power, and an eye for beauty. Period Baroque architecture does not exist in North America, but specific themes like dynamism and Chiaroscuro have been implemented into other art forms and building styles.



PREPARE A PLACE FOR GRANDMA

จัดสถานที่ให้คุณยาย

แม้ว่าการสร้างครอบครัวเดี่ยวที่ประกอบด้วยพ่อแม่และลูก ซึ่งแยกตัวออกมาจากครอบครัวใหญ่ที่มีปู่ย่าหรือตายาย โดยมีการไปมาหาสู่เยี่ยมเยียนกันตามวาระโอกาสต่างๆ จะเป็นมาตรฐานส่วนใหญ่ของครอบครัวในสังคมยุคนี้ แต่ก็มีหลายครอบครัวเดี่ยวที่รับเอาสมาชิกสูงวัยเข้ามาอยู่ร่วมด้วย ไม่ว่าจะเป็นปู่ ย่า ตา หรือยาย ซึ่งเดิมกลุ่มบุคคลสูงวัยเหล่านั้นอาจเลือกที่จะใช้ชีวิตอยู่ในบ้านเดิมของพวกเขา และเลือกที่จะพึ่งพาอาศัยดูแลซึ่งกันและกันกับคู่ของตนไปตามอัธยาศัย แทนที่จะมาพึ่งพาอาศัยเป็นภาระของทายาท แต่เมื่อถึงวันที่คู่ชีวิตฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจากไป การดำรงชีวิตอยู่ตามลำพังในสภาพแวดล้อมเดิมกลายเป็นความยากลำบากของผู้สูงวัย จำเป็นต้องย้ายเข้ามาอยู่กับลูกหลาน ซึ่งเป็นภาวะที่ต้องมีการปรับตัวเข้าหากันทั้ง 2 ฝ่าย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การจัดเตรียมสภาพแวดล้อมในบ้านเพื่อสมาชิกผู้สูงวัยได้อย่างเหมาะสมจึงเป็นเรื่องที่จำเป็น เพื่อให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่นและมีความสุข ใครที่กำลังอยู่ในสถานการณ์นี้อย่างเพิ่งกังวลใจ เรามือขอแนะนำที่เป็นประโยชน์มาแบ่งปัน

คับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ยาก

เป็นธรรมดาที่ผู้สูงอายุซึ่งเคยมีบ้านเป็นของตัวเองจะต้องรู้สึกไม่สบายใจนักเมื่อต้องเปลี่ยนสถานะเป็นคนอาศัยในบ้านของลูกหลาน ซึ่งอาจมีแขกหรือสะใภ้ที่ทำให้รู้สึกเกรงใจมากขึ้น อาจนำมาซึ่งความน้อยเนื้อต่ำใจ คิดว่าตัวเองเป็นภาระ เป็นคนนอก ต้องมาอยู่ในสถานที่ของคนอื่น

ความรู้สึกนี้จะไม่เกิดขึ้นหรือลดน้อยลง หากเราเตรียมพื้นที่ให้ท่านได้มีความเป็นส่วนตัวอย่างแท้จริง โดยไม่สำคัญว่าจะเป็นพื้นที่เล็กหรือใหญ่ ขอเพียงให้เป็นห้องหรือมุมเฉพาะที่ท่านได้

รู้สึกถึงความเป็นเจ้าของ มีความเป็นส่วนตัวตามที่ท่านต้องการ แต่ในขณะที่เดียวกันก็ต้องไม่รู้สึกห่างไกลหรือถูกตัดขาดจากสมาชิกคนอื่นในบ้านจนเกินไป

ตกแต่งห้องให้เป็นพื้นที่ความสุขของท่าน

เลือกใช้เครื่องเรือน หรือสิ่งของตกแต่งในสไตล์ที่ท่านโปรดปราน แม้ว่าบางอย่างอาจจะดูไม่เข้ากับดีไซน์โดยรวมของบ้านก็ไม่เป็นไร จัดหาภาพถ่ายสวยๆ ของท่านในช่วงวัยต่างๆ มาใส่กรอบแขวนผนังหรือตั้งโชว์ที่โต๊ะหัวเตียง จัดสภาพแสง

ให้เป็นแบบที่ท่านชื่นชอบ เลือกสีเส้นเครื่องนอนพรม ผ้าม่านที่ท่านถูกใจ เพื่อแสดงออกถึงความเต็มอกเต็มใจในการต้อนรับท่านเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในครอบครัว

สร้างพื้นที่ปลอดภัย

ความเสื่อมที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติของผู้สูงวัยไม่ว่าจะเป็นร่างกาย สายตา หรือสมอง จำเป็นต้องได้รับการป้องกันดูแลให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัย การจัดห้องพักไว้ชั้นล่าง ไม่ต้องเดินขึ้นลงบันได เป็นทางเลือกที่ดีกว่าการอยู่บ้าน

ชั้นบน การออกแบบตกแต่งพื้นที่ภายในห้องพัก ผู้สูงอายุต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ การเพิ่มระบบไฟแสงสว่าง กล้องวงจรปิด ระบบสัญญาณเตือนเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน ฯลฯ เป็นเรื่องที่ไม่อาจมองข้าม

ความสะดวกต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ

การมีห้องน้ำส่วนตัวเป็นสิ่งจำเป็น เพราะด้วยความชราที่ทำให้การเคลื่อนไหวช้าลง ผู้สูงอายุอาจใช้เวลาทำภารกิจส่วนตัวต่างๆ โดยเฉพาะในห้องน้ำนานกว่าคนทั่วไป การมีอุปกรณ์ช่วยยึดจับพยุง หรือเก้าอี้ที่นั่งอาบน้ำ ฯลฯ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน การเลือกสรรสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ให้ผู้สูงอายุ ต้องพิจารณาอย่างละเอียดเพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเองได้มากที่สุด หากผู้สูงอายุต้องใช้รถเข็นหรือเครื่องช่วยเดิน พื้นห้องควรเป็นพื้นราบทั้งหมด และมีทางลาดเพิ่มในส่วนที่ต้องขึ้นลงบันได

การจัดเก็บข้าวของเครื่องใช้

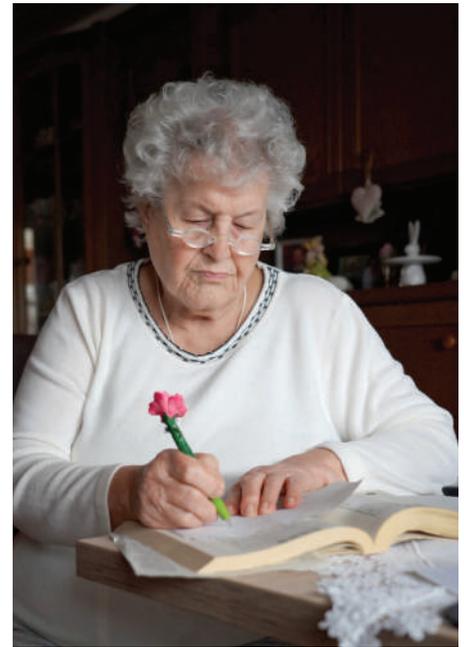
ควรมีพื้นที่จัดเก็บแยกส่วนจากสิ่งของของสมาชิกคนอื่นในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นอาหารการกินของใช้ส่วนตัว เสื้อผ้า ยารักษาโรค เครื่องใช้ด้านสุขอนามัย เครื่องใช้เกี่ยวกับสุขภาพ ภาชนะ ฯลฯ เพื่อให้มีความสะดวกคล่องตัวในการใช้สอยและจัดเก็บ เพราะผู้สูงอายุโดยส่วนมากจะไม่ชอบความเปลี่ยนแปลง และมักจะรู้สึกมั่นคงทางจิตใจมากกว่าเมื่อได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย การมีพื้นที่สำหรับเก็บข้าวของส่วนตัวให้เป็นสัดส่วนจะช่วยให้ท่านรู้สึกคุ้นเคยและวางใจมากกว่าสภาพแวดล้อมที่วุ่นวาย ขาดระเบียบ หรือต้องใช้สิ่งของร่วมกับสมาชิกคนอื่นในบ้าน เช่น บางบ้านอาจมีรองเท้าแตะ

หลายคู่วางอยู่หน้าประตูและไม่เห็นเป็นเรื่องสำคัญ หากสมาชิกจะสวมใส่คูไหนๆ เดินไปมาก็ได้ แต่หากมีผู้สูงอายุในบ้าน การแบ่งแยกกว่ารองเท้าคูไหนเป็นของใครโดยเฉพาะ หรือเก้าอี้ตัวไหนเป็นที่นั่งประจำของคุณยาย จะเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ ซึ่งนอกจากจะทำให้ท่านสบายใจแล้ว ยังช่วยป้องกันท่านจากความเจ็บไข้ได้ป่วยที่อาจเกิดขึ้นได้จากโรคภัยไข้เจ็บที่สามารถติดต่อได้จากการสัมผัสใช้สิ่งของร่วมกัน นอกจากนี้ การแบ่งแยกพื้นที่ใช้งานพื้นที่จัดเก็บข้าวของเครื่องใช้ ยังมีความหมายต่อสภาพจิตใจ ช่วยให้ท่านมีความเป็นเจ้าของ เชื่อมโยงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสถานที่มากขึ้นเมื่อท่านรู้สึกว่าเป็นของสิ่งนี้ หรือที่ตรงนี้ เป็นของท่าน ก็จะอบอุ่นใจหลังจากที่ท่านต้องสูญเสียหรือจากที่อยู่อาศัยเดิมมา

ความสุขความบันเทิง

ผู้สูงอายุก็ไม่ต่างกับสมาชิกคนอื่นๆ ในบ้านที่มีรสนิยมและความชื่นชอบตามแบบฉบับของตนเอง การเตรียมพื้นที่ความสุขที่ตอบโจทย์รสนิยมของท่านเป็นเรื่องจำเป็น ยุคนี้การมีทีวีแยกกันดูห้องใครห้องมันไม่ใช่สิ่งฟุ่มเฟือย ในห้องหรือพื้นที่ส่วนตัวของผู้สูงอายุ ควรมีมุมความสุขความบันเทิงให้ท่านได้เพลิดเพลินอย่างเต็มที่ บางท่านอาจชอบดูทีวี ฟังวิทยุ บางท่านชอบคุยไลน์กับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน บางท่านชอบอ่านหนังสือ ฟังธรรมะ ในขณะที่บางท่านอาจชอบเล่นหุ้น หรือชวนเพื่อนมาล้อมวงเล่นไพ่ ฯลฯ การใส่ใจกับรสนิยมความชอบของท่านและจัดเตรียมพื้นที่พร้อมอุปกรณ์ให้เหมาะสม จะทำให้ท่านมีความสุขกับตัวเองได้โดยไม่เป็นภาระหรือมารบกวนเวลาของลูกหลาน

การทำความเข้าใจถึงวิธีการดูแลและอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุในครอบครัวให้มีความสุข เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงตระหนักและเรียนรู้ ความชราเป็น



“**การทำความเข้าใจถึงวิธีการดูแลและอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุในครอบครัวให้มีความสุข เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงตระหนักและเรียนรู้**”

สิ่งที่คนเราไม่อาจหลีกเลี่ยง ความรักความเอื้ออาทร เป็นพื้นฐานสำคัญของการมีความสัมพันธ์ที่ดี การตอบแทนบุญการด้วยการดูแลท่านให้มีชีวิตบั้นปลายที่เปี่ยมสุขเป็นสิ่งที่ลูกหลานผู้มีความกตัญญูควรปฏิบัติ

Caring for the elderly in the family requires preparing a place that is suitable for use according to the elderly's changing physical condition and lifestyle. The most important issue in providing space for senior citizens is safety. The balance between privacy and interaction with family members is an important factor that allows the elderly to live happily with everyone in the home. We should understand the lifestyles and limitations of the elderly and find facilities that will allow them to live comfortably and at the same time be as self-reliant as possible to avoid living with the elderly to become a burden on other family members.





COOL IDEA TO SAVE ON ELECTRICITY BILLS IN THE SUMMER

ไอเดียประหยัดค่าไฟในหน้าร้อน

การประหยัดพลังงานเป็นเรื่องธรรมดาที่คนรักบ้านและรักสิ่งแวดล้อมพยายามกันทุกวันอยู่แล้ว แต่ในหน้าร้อนอาจเป็นเรื่องที่ยากลำบากกว่าฤดูกาลอื่นๆ เพราะอุณหภูมิสูงขึ้นจนเราจำเป็นต้องเปิดแอร์เปิดไฟกันมากขึ้น บิลค่าไฟที่พุ่งปรืดก็อาจทำให้เครียดได้ เรามีไอเดียช่วยลดค่าไฟในฤดูร้อนมาฝากกัน

1. ตากผ้าให้แห้งด้วยแสงแดดแทนการใช้เครื่องอบผ้า คนสมัยใหม่ที่ซักและอบผ้าด้วยเครื่องอาจชินกับความสะดวกสบายที่จะซักผ้าเวลาไหนก็ได้ หากต้องการประหยัดค่าไฟพยายามปรับพฤติกรรมการซักผ้าจากเวลาอื่นๆ มาเป็นการซักในช่วงเช้า และตากแดดแทนการอบ เพื่อที่จะได้ใช้ประโยชน์จากแสงแดดที่สว่างจัดจ้าในช่วงกลางวันได้เต็มที่

2. ถนอมอาหารด้วยการตากแดดแทนการใช้หม้ออบลมร้อน บ้านใครที่ชอบการทำอาหารเมนูประเภทเนื้อแดดเดียว ปลาแห้ง หรือผลไม้

อบแห้ง เป็นเมนูที่เหมาะสมจะทำในหน้าร้อนด้วยแสงแดด จะช่วยประหยัดไฟได้มาก

3. ติดตั้งไฟโซลาร์เซลล์ในสวนและบริเวณภายนอกบ้านแทนการใช้ไฟฟ้า ปัจจุบันมีไฟที่ใช้พลังงานโซลาร์เซลล์ แบบที่สามารถเลือกมาติดตั้งหรือปักไว้บนดินในสวน หรือตามมุมต่างๆ ของบ้านที่ได้รับแสงแดดจัดในเวลากลางวัน แล้วเก็บพลังงานไว้ในแบตเตอรี่ และเปิดอัตโนมัติในเวลากลางคืน ขายทั่วไปในราคาไม่แพง ช่วยลดค่าไฟได้ดี

4. เปิดไฟให้สว่างในช่วงเย็นและปิดไฟเร็วขึ้นในช่วงเช้า เพราะหน้าร้อนมีช่วงกลางวัน

ยาวกว่ากลางคืน ตอนเย็นจึงมืดช้ากว่าและตอนเช้าก็สว่างเร็วกว่า ถ้ามีอุปกรณ์เปิด-ปิดไฟอัตโนมัติแบบตั้งเวลา ก็ปรับให้ลดเวลาการทำงานลง จะได้จ่ายค่าไฟน้อยลง

5. ปรับลดอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศมาอยู่ที่ 25 องศาเซลเซียส ไม่ปรับอุณหภูมิต่ำเกินไป เพราะเครื่องปรับอากาศจะทำงานหนัก เปลืองไฟยิ่งกว่าเดิม

6. ล้างทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศตามกำหนดเวลา อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการใช้งาน เพราะเครื่องปรับอากาศ

ที่มีสิ่งสกปรกอุดตันจะใช้เวลานานในการทำความเย็น ทำให้ใช้ไฟเปลือง หรืออาจจะไม่เย็นเลย

7. ถ้างบ้านติดโซลาร์เซลล์ พยายามใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าในตอนกลางวันเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ เครื่องปรับอากาศ เครื่องซักผ้า เตาไรต์ อุปกรณ์ทำอาหาร เครื่องดูดฝุ่น เต้าแม่เหล็กไฟฟ้า เครื่องบึงขนมปัง หม้อหุงข้าว เครื่องทำน้ำอุ่น ฯลฯ เพื่อที่จะได้ใช้ไฟจากพลังงานแสงอาทิตย์มากกว่าไฟบ้าน และตอนกลางคืนก็ใช้ไฟเท่าที่จำเป็น

8. จัดระเบียบตู้เย็นให้โล่งสะอาด ไม่เก็บของที่ไม่จำเป็นเอาไว้มากเกินไป และพยายามไม่เปิดตู้เย็นบ่อย ตู้เย็นจะได้ไม่ทำงานหนัก และไม่ใช้พลังงานไฟฟ้ามากเกินไป

9. เปิดหน้าต่างให้ลมธรรมชาติถ่ายเท ในมุมที่บ้านไม่โดนแสงแดดจัด อุณหภูมิของบ้านไม่สูง และมีช่องเปิด การเปิดประตูหน้าต่างให้ช่องทางลมเข้าออกสะดวก จะช่วยให้บ้านเย็นลง

10. การใช้พัดลมไอน้ำแทนการเปิดเครื่องปรับอากาศ ช่วยประหยัดไฟได้มากกว่า แต่ต้องเลือกยี่ห้อที่มีคุณภาพได้มาตรฐานและมีตราสัญลักษณ์ที่รับรองว่าเป็นอุปกรณ์ประหยัดไฟเบอร์ 5

11. ปิดไฟและถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อไม่ได้ใช้งาน นอกจากจะช่วยประหยัดการใช้พลังงานไฟฟ้าแล้ว ยังเป็นการถนอมอายุการใช้งานให้กับอุปกรณ์นั้นๆ ได้ด้วยอีกทางหนึ่ง

12. ใช้หลอดไฟ LED แทนหลอดไฟแบบธรรมดาทั่วไป แม้ว่าหลอด LED จะมีราคาแพงกว่าหลอดไฟธรรมดา แต่ในระยะยาวเรื่องการประหยัดไฟถือว่าคุ้มกว่ามาก ที่สำคัญหากเปลี่ยนมาใช้หลอด LED จะสามารถให้ความสว่างได้มากกว่าหลอดไฟธรรมดา และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

13. สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี การแต่งกายก็มีผลต่อปริมาณการใช้ไฟฟ้า หากแต่งกาย



เพราะหน้าร้อนมีช่วงกลางวันยาวกว่ากลางคืน ตอนเย็นจึงมืดช้ากว่าและตอนเช้าก็สว่างเร็วกว่า ถ้ามีอุปกรณ์เปิด-ปิดไฟอัตโนมัติแบบตั้งเวลา ก็ปรับให้ลดเวลาการทำงานลง จะได้ง่ายค่าไฟน้อยลง

ด้วยเสื้อผ้าโปร่ง บางสบาย อย่างฝ้ายลินิน ผ้าฝ้าย ก็เหมาะกับอุณหภูมิในหน้าร้อน นอกจากจะช่วยคลายร้อนได้ดีแล้วยังดูเท่ ถูกกาลเทศะอีกด้วย

14. เพิ่มร่มเงาให้กับอาคารและป้องกันแสงแดด บ้านจะร้อนน้อยลงถ้าไม่โดนแดดส่องเข้ามา การสร้างร่มเงาสามารถทำได้ตั้งแต่การปลูกต้นไม้ ทำชายคาค้ำกันแดด บังแดด เรื่อยไปจนถึงการติดม่านบังแดด หรือถ้าใครมีทุนเยอะจะติดตั้งกระจก 2 ชั้นที่ช่วยกันรังสีความร้อน ก็จะช่วยทำให้บ้านเย็นลงได้มาก

Saving energy is a common thing that people who love their homes and love the environment strive for every day. But in the summer, it can be difficult because the temperature rises so much that we need to turn on the air conditioner more than in other seasons. Skyrocketing electric bills can cause stress. Here are some ideas for helping you reduce your electricity bills in the summer: dry clothes in the sun instead of using a dryer, preserve food in the sun instead of using a hot air oven, install solar cell lights in the garden and outside the house, adjust the air conditioner temperature to 25 degrees Celsius, clean the air conditioner according to the schedule, organize the refrigerator to keep it clean, open the windows to let natural breeze flow in, use LED light bulbs, wear proper clothes and add more shade to the building.





SUPALAI TUSCANY RAMA 2-OUTER RING THE MASTERPIECE OF LIVING

ศุภาลัยเนรมิตที่ดิน 93 ไร่ กำแพงระราม 2 รัชสร์คมาสเตอร์พีซแห่งการอยู่อาศัย
Tuscany Design Series “ศุภาลัย ทัสคานี พระราม 2-วงแหวน”

อีกหนึ่งคำตอบของความสุขสำหรับผู้ที่หลงใหลดีไซน์แบบยุโรปและกลิ่นอายความสุนทรีย์สไตล์อิตาลี ซึ่งผสานชีวิตเมืองบริบทใหม่ได้อย่างลงตัว คือสุนทรียภาพหรูแห่งทัสคานี ใจกลางความเจียบสงบในโซนพระราม 2 ที่ให้ความเป็นส่วนตัวสุดพิเศษ ณ โครงการ “ศุภาลัย ทัสคานี พระราม 2-วงแหวน” บนพื้นที่กว่า 93 ไร่ มูลค่าโครงการ 2,125 ล้านบาท รั้งสรคบ้านเดี่ยวที่มีความเรียบหรู ในสังคม

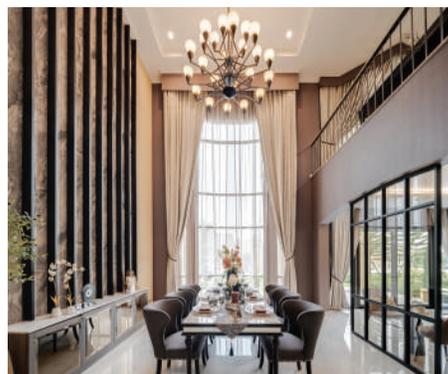
คุณภาพเพียง 314 ครอบครัว ด้วยราคาเริ่มต้น 5.99-16 ล้านบาท ภายใต้แนวคิด “Tuscanian Living Symphony Within Exquisite Urbanity”

เต็มตักกับดีไซน์ใหม่ของสถาปัตยกรรมแบบยุโรปคลาสสิกที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในคอลเลกชัน Tuscany Design ด้วยแรงบันดาลใจจากความงดงามของเมืองทัสคานี ประเทศอิตาลี สะท้อนความประณีตในทุกรายละเอียดของสถาปัตยกรรม

ที่มีความโดดเด่นและคลาสสิก นำเสนอบ้านสวยหลากสไตล์ให้เลือกมากถึง 7 แบบ ด้วยพื้นที่ใช้สอย 178-417 ตารางเมตร 4-5 ห้องนอน 3-7 ห้องน้ำ 2-3 ที่จอดรถ แต่ละแบบบ้านมีกลิ่นอายเอกลักษณ์ความเป็นทัสคานีที่แตกต่างกัน ซึ่งมีการจัดสรรพื้นที่ใช้สอยและฟังก์ชันในบ้านอย่างลงตัว ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ของทุกคนในครอบครัว

สัมผัสกับนิยามของบ้านที่ผู้อยู่อาศัยภาคภูมิใจ ด้วยคุณภาพการก่อสร้างและการคัดสรรวัสดุพรีเมียม ความสะดวกสบายที่เหนือระดับด้วยเทคโนโลยีทันสมัยกับระบบ Home Automation ควบคุมไปกับการประหยัดพลังงานเพื่อสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน ด้วยพลังงานสะอาด ติดตั้ง Solar Power System และรองรับการติดตั้งระบบ EV Charger ตอบโจทย์การใช้ชีวิต Green Living พร้อมให้คุณได้ใช้ชีวิตในวันพักผ่อนอย่างรื่นรมย์ เปี่ยมด้วยรสนิยมและความเป็นส่วนตัวในบรรยากาศสไตล์ทัสคานี





Supalai Tuscany Rama 2-Outer Ring, a premium housing project in a quality society on an area of over 93 rai in the heart of tranquility in the Rama 2 zone with project value of 2,125 million baht, exclusively for only 314 families, is another answer to happiness for those who are fascinated by European design and the splendid Italian style that perfectly integrates city life in a new context.

Exquisite designed under the concept of "Tuscanian Living Symphony Within Exquisite Urbanity", the project offers 7 beautiful home styles to choose from, with usable areas of 178-417 square meters, 4-5 bedrooms, 3-7 bathrooms, 2-3 parking spaces with a starting price of 5.99-16 million baht.

Experience the ultimate aesthetics along with the best construction quality, selection of premium materials, superior comfort with modern technology of Home Automation system, energy saving for a sustainable environment, Solar Power System and the EV Charger system to meet the needs of Green Living. Immerse yourself in pleasure and privacy in a Tuscan style ambience, relaxing amidst nature in a large green area of more than 2 rai, a luxury classic European swimming pool, clubhouse and fitness center. Be assured of a 24-hour security system, CCTV cameras and entry-exit system with LPR system to read intelligent license plates.

Meet the joy of living in a European-style urban atmosphere in a potential location surrounded by conveniences such as department stores, community malls, hospitals and schools, with easy connections for many transportation routes.

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

ผ่อนคลายท่ามกลางธรรมชาติพื้นที่สีเขียวขนาดใหญ่กว่า 2 ไร่ เฟลิตเฟลีนกับบรรยากาศสบาย ในสระว่ายน้ำหรูแบบยุโรปคลาสสิก คลับเฮาส์ และฟิตเนส มั่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง กล้อง CCTV ภายในโครงการ และระบบเข้า-ออกด้วยระบบ LPR อ่านป้ายทะเบียนรถอัจฉริยะ

ความสมบูรณ์แบบแห่งการใช้ชีวิตในบรรยากาศยุโรปแบบคนเมือง ยกกระดับความสะดวกสบายในทุกด้านของชีวิต รายล้อมด้วยห้างสรรพสินค้า ได้แก่ เซ็นทรัลพลาซ่า เซ็นทรัลพาราม 2 พอร์โต้ ซิโน้ ใกล้โรงพยาบาลและสถาบันการศึกษา ได้แก่ โรงเรียนอัสสัมชัญ แคมปัสพาราม 2 โรงพยาบาลสมทรวงศาตร์ โรงพยาบาลเอกชัย และเหนือกว่าด้วยทำเลศักยภาพแห่งอนาคตบนถนนเจริญญาติี เชื่อมต่อถนนพาราม 2

สะดวกทุกการเดินทางเข้า-ออกเมือง ใกล้ทางด่วน 2 สาย ทั้งทางด่วนเฉลิมมหานครและทางด่วนกาญจนาภิเษก และการเชื่อมต่อการเดินทางด้วยการขยายช่องการจราจรเป็น 14 ช่องทาง ทางด่วนพาราม 3-ดาวคะนอง-วงแหวนรอบนอกตะวันตก และทางด่วนยกระดับคู่ขนานลอยฟ้า (มอเตอร์เวย์ กรุงเทพฯ-วังมะนาว) โดยเริ่มสร้างช่วงบางขุนเทียน-ถนนเอกชัย (คาดแล้วเสร็จประมาณปี 2567) และช่วงเอกชัย-บ้านแพ้ว (คาดแล้วเสร็จประมาณปี 2569)

มาร่วมสัมผัสที่สุดแห่งความเหนือระดับแห่งการอยู่อาศัยในสไตล์ที่สดานี้ พร้อมเป็นเจ้าของบ้านแปลงสวยก่อนใคร ณ โครงการศุภาลัยที่สดานี้ พาราม 2-วงแหวน สามารถติดตามข้อมูลของโครงการได้ที่ www.supalai.com หรือสอบถามข้อมูล โทร. 1720





MOTH

มอร...ผีเสื้อกลางคืน

การเลี้ยงผีเสื้อเป็นที่นิยมกันในหลายประเทศ ผีเสื้อมีทั้งผีเสื้อกลางวันและผีเสื้อกลางคืน ซึ่งมีหน้าตาและขนาดแตกต่างกันไปนับแสนชนิด โดยหลายคนอาจไม่รู้ว่าผีเสื้อส่วนใหญ่ในโลกนี้เกือบ 90 เปอร์เซ็นต์เป็นผีเสื้อกลางคืน มีผีเสื้อกลางวันเพียง 10 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น แต่ด้วยสีสันสะดุดตา และโอกาสที่พบเห็นได้ง่ายในเวลากลางวัน ผีเสื้อกลางวันจึงเป็นที่รู้จักมากกว่า แต่วันนี้เราจะมาทำความรู้จักกับผีเสื้อกลางคืน หรือที่เรียกกันอีกชื่อว่า มอร (Moth)

ผีเสื้อกลางคืนส่วนมากมีสีสันในโทนเรียบๆ เช่น สีน้ำตาล สีดำ สีขาว เป็นต้น กลมกลืนกับสภาพแวดล้อมยามค่ำคืน ไม่มีลวดลายเด่นชัดสีสดใสอย่างผีเสื้อกลางวัน มีลำตัวกลมและอ้วนกว่า ที่ปีกจะมีขนปกคลุมอยู่เป็นจำนวนมากเป็นเส้นยาวๆ มองเห็นได้ชัดเจน เวลาเกาะจะกางปีกขนานกับลำตัว พร้อมกับเอาลำตัวซ่อนไว้ใต้ปีก ส่วนหนวดจะมีขนเหมือนแปรงลวดหรือขนนก บางชนิดมีปากลดรูปไปจนไม่สามารถกินอาหารได้ อาทิ ผีเสื้อยักษ์ นอกจากนี้ ผีเสื้อกลางคืนยังมีเส้นเอ็นที่ใช้ยึดปีกกับลำตัว ซึ่งไม่พบในผีเสื้อกลางวัน

อาหารของผีเสื้อกลางคืนหรือมอรไม่ต่างจากผีเสื้อกลางวัน คือกินน้ำหวานจากดอกไม้เป็นอาหารหลัก โดยกินน้ำหวานจากดอกหนึ่งไปสู่อีกดอกหนึ่ง ทำให้เกิดการผสมเกสรระหว่างเกสรตัวผู้กับเกสรตัวเมีย ซึ่งนอกจากจะเป็นนักผสมเกสรช่วย

ขยายพันธุ์พืชแล้ว ตัวอ่อนของผีเสื้อยังเป็นอาหารให้เหล่านักล่าในระบบนิเวศ เช่น แมลง นก กิ้งก่า

ก่อนวางไข่ มอรตัวเมียมักตรวจสอกลิ่นพืชโดยใช้หนวดและขนบริเวณปลายขาคู่ซึ่งมีเส้นประสาทรับกลิ่นสัมผัสกับตำแหน่งที่วางไข่ก่อน วิธีการนี้ทำให้ผีเสื้อสามารถวางไข่บนพืชอาหารของตัวเองได้อย่างถูกต้อง ระยะเวลาไข่โดยทั่วไป ตัวเมียจะวางไข่ประมาณ 100 ฟอง มีอายุ 5-7 วัน และใน 100 ฟอง ไข่ว่าจะเกิดเป็นผีเสื้อทั้งหมด อัตราการรอดของผีเสื้อกลายเป็นแมลงปีกสวยมีแค่ 2 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ที่เหลือต้องตกเป็นเหยื่อของนกและแมลงบางชนิดไป หรืออาจจะถูกลมฟ้าพัดพาไข่ให้ล่องลอยไป หมดยุคเป็นผีเสื้อในวันข้างหน้า

การเอาผีเสื้อกลางคืนหรือมอรมาเป็นสัตว์เลี้ยง ต้องเข้าใจว่าช่วงเวลาส่วนใหญ่ที่เขายู่กับเราจริงๆ คือช่วงที่เป็นหนอนและดักแด้ หน้าที่



ของผู้เลี้ยงดูคือจัดสภาพแวดล้อมและหาอาหารมาให้ใกล้เคียงกับสภาพธรรมชาติมากที่สุด ต้นไม้ที่เราเจอไข่ผีเสื้อมักเป็นต้นไม้ที่ผีเสื้อชอบกินใบของมัน หากเจอไข่ผีเสื้อที่พืชชนิดไหนก็เก็บเอาใบของพืชชนิดนั้นมาให้เป็นอาหารเลี้ยงดู ผีเสื้อแต่ละสายพันธุ์จะมีช่วงวงจรชีวิตสั้นยาวไม่เท่ากัน

ความสุขของคนเลี้ยงผีเสื้อคือการที่ได้เฝ้ามองความเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงชีวิตของมัน จากหนอนกลายเป็นดักแด้ แล้วค่อยๆ มีปีกงอกออกมาทีละน้อยจนสมบูรณ์ ก็จะลอกคราบออกจากเปลือกดักแด้เป็นผีเสื้อที่มีปีกสวยงาม เมื่อปีกแข็งแรงเต็มที่ก็พร้อมบินออกไปหาคู่ เพื่อผสมพันธุ์และตายลง ไข่และหนอนที่เกิดขึ้นก็จะเริ่มต้นวงจรของชีวิตใหม่ต่อไป ความสุขและความเศร้าของการเลี้ยงผีเสื้อ คือการที่ต้องยอมปล่อยให้มันบินจากเราไปในช่วงเวลาที่สัตว์เลี้ยงของเราดูสมบูรณ์งดงามที่สุด แต่ก็ทำให้เราได้ตระหนักว่า ความรักที่แท้จริงคือการให้อิสระกับคนที่เรารัก

Moths are one of the most popular pets around the world because in addition to their wings having beautiful and unusual patterns, they also have soft fur that looks cute and nurturing. The joy of a butterfly keeper is in watching the changes in each stage of its life. The bittersweet joy of raising butterflies is having to let them fly away from us at the moments when our pets look most beautiful. But it made us realize that love is letting go.

ปศุเกษตรใหญ่ หัวใจว่าวุ่น... ใครอยากฝึกกลับสมอง ฝึกสายตา ฝึกคำศัพท์ ตามฟาร์มปศุเกษตรที่ฟาร์มได้เลย



Find and circle the vocabulary words hidden in the grid.

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

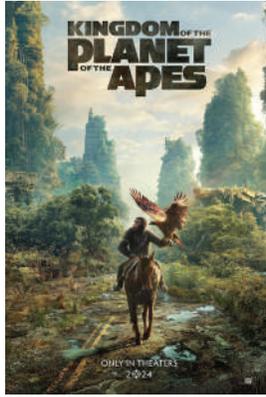
HORSE DUCK DOG COW GOAT SHEEP
CHICKEN DONKEY BUFFALO CAT PIG

Movie



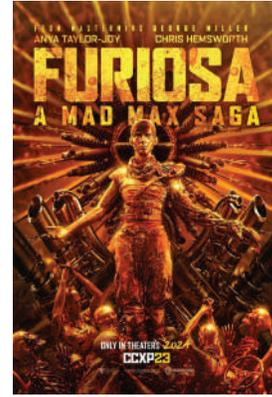
Ghostbusters: Frozen Empire

เมื่อครอบครัวสเปกเทอร่าย้ายถิ่นฐานกลับมาอยู่นิวเจอร์กซิตี พวกเขาได้เจอกับสมาชิกรุ่นบุกเบิกของบริษัทกำจัดผี ซึ่งกำลังลงมือประดิษฐ์อุปกรณ์ดักจับผีรุ่นใหม่ที่ใช้เทคโนโลยีล้ำยุคสุดๆ แต่แล้วเมื่อจอมมาร ‘เดอะ เดธ ซิลล์’ ถูกปลดปล่อยโดยบังเอิญ บรรดาสมุนภูติผีหลดจากที่กักขังและออกมารังความผู้คนในนิวเจอร์กซิตี สมาชิกโกสต์บัสเตอร์สทั้ง 2 รุ่นจึงต้องผนึกกำลังกันเพื่อปกป้องเมืองก่อนโลกจะกลายเป็นยุคน้ำแข็งอีกครั้ง!



Kingdom of the Planet of the Apes

ผ่านไปหลายชั่วอายุคนภายใต้การปกครองของซีซาร์ เหล่าวานรก็ได้ก้าวขึ้นมาเป็นสปีชีส์ที่ปกครองโลกใบนี้ โดยอาศัยอย่างสงบสุข ในขณะที่มนุษย์ต้องอยู่อาศัยกันอย่างหลบๆ ซ่อนๆ อย่างไรก็ตาม วานรพระราชชนใหม่ได้สร้างอาณาจักรของเขาขึ้นมา ทำให้ โนอาห์ วานรหนุ่มต้องออกเดินทางเพื่อค้นหาคำตอบเกี่ยวกับอดีตที่เขาเคยรู้ เพื่อที่จะทำการตัดสินใจครั้งสำคัญที่จะกำหนดอนาคตของเหล่าวานรและมนุษย์ต่อไป



Furiosa: A Mad Max Saga

ในโลกหลังการล่มสลาย ฟูริโอซา ในวัยเยาว์ ถูกลักพาตัวออกมาจากเดอะ กรีนเพลซ มาอยู่ในกลุ่มของสิงห์มอเตอร์ไซด์ที่นำโดยขุนศึก ดีเม็นตัส เธอต้องไปในดินแดนแห่งทะเลทรายอันรกร้างก่อนที่จะพบกับเดอะ ซิทาเดล ที่ปกครองโดยอิมมอทัล โจ ทำให้ 2 ราชระฆังก่อสงครามเพื่อครองอำนาจขึ้น และฟูริโอซาก็ต้องหาหนทางที่จะเอาตัวรอด บททดสอบต่างๆ ในเส้นทางกลับบ้านของเธอ

Music



LAY, Lauv - Run Back To You

การร่วมงานกันที่หลายคนตั้งตารอคอยระหว่าง Lay Zhang ศิลปินมากความสามารถ และ Lauv ศิลปินเพลงอินดี้ป๊อป กับซิงเกิ้ลใหม่ของพวกเขา “Run Back To You” นำเสนอความผสมผสานที่น่าสนใจของเพลงป๊อปจังหวะติดหูที่มาพร้อมกลิ่นอายเรโทรชวนให้หวนคิดถึง เนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องของความโรแมนติกและความซับซ้อนของความสัมพันธ์



Shakira - Las Mujeres Ya No Lloran

ซูเปอร์สตาร์แถวหน้าชาวโคลอมเบียอย่าง Shakira ได้ประกาศสตูดิโออัลบั้มชุดใหม่ในชื่อ Las Mujeres Ya No Lloran นับเป็นอัลบั้มแรกในรอบ 7 ปีของเธอถัดจาก ‘El Dorado’ เมื่อปี 2017 ร่วมโปรโมทด้วย Keityn และ Albert Hype กับเพลงจำนวน 16 แทร็ก รวมถึงซิงเกิ้ลฮิตที่เธอปล่อยออกมาแล้วก่อนหน้านี้อย่าง “Shakira: Bzrp Music Sessions”, “Vol. 53”, “TQG”, “Te Felicito” และ “Copa Vacía”



Dua Lipa – Training Session

“Training Season” ผลงานล่าสุดจาก Dua Lipa ที่ร่วมแต่งเพลงกับ Caroline Ailin, Danny L. Harle, Tobias Jesso Jr. และ Kevin Parker จากวง Tame Impala และยังได้ Kevin Parker และ Danny L. Harle มาโปรโมทเพลง รวมถึง Vincent Haycock มากำกับมิวสิกวิดีโอชิ้นเก่าๆ ให้เพลงนี้มาจากช่วงที่สาว Dua ได้เจอประสบการณ์ใหม่ๆ ในการออกเดบิวต์หลายครั้ง และการออกเดบิวต์ล่าสุดนับว่าเป็นปางเส้นสุดท้ายสำหรับเธอ เมื่อเธอเข้าสตูดิโอไปทำเพลง และได้เจอกับ Caroline และ Tobias ที่ได้ถามถึงบทสรุปของการออกเดบิวต์

Book



บนโลกใบนี้ไม่มีงานง่าย

สำนักพิมพ์: Bibli (บีบลิ)

ผู้เขียน: สีมูระ คิคุโกะ

ผู้แปล: พรพิทักษ์ นิมนองค์

ราคา: 389 บาท

เรื่องราวหญิงสาวคนหนึ่ง que เปลี่ยนงานถึง 5 แห่งภายในเวลา 1 ปี ดีแต่แม่มูมที่ยุ่งยากของการทำงาน ความรู้สึกอึดอัดจากงานที่รัก และการกอบกู้ตัวเองเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนกับงานขึ้นมาใหม่ นวนิยายเล่มนี้ได้รับรางวัล New Artist Award ปี 2016 จากกระทรวงการศึกษาวัฒนธรรม กีฬา และวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทย

SUPALAI | CONTACT CENTER



1720

บริการครบ...เบ็ดเสร็จ

สื่อสารด้วยใจ | ใส่ใจทุกภารกิจ | ติดตามผล

📞 สอบถามข้อมูลโครงการ

📞 บริการหลังการขาย

📞 สอบถามโปรโมชั่น

📞 แจ้งซ่อม

📞 ติดต่อนัดเยี่ยมชมโครงการ



"SUPALAI SABAI" แอปพลิเคชันประจำบ้าน
ดูแลทุกเรื่องบ้าน ครบทุกด้านของชีวิต

DOWNLOAD

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play





KOH SICHANG

เกาะสีชัง

อากาศแบบนี้หลายคนคงอยากไปเที่ยวเกาะเที่ยวทะเล แต่อีกใจก็ไม่อยากเดินทางไกล ไม่อยากเสียเวลาเยอะ ไม่อยากใช้จ่ายเยอะ แต่อยากเปลี่ยนบรรยากาศไปชมธรรมชาติ อยากเห็นท้องฟ้าใหม่ๆ ที่ดูแปลกตา อยากสูดอากาศริมทะเลเบาๆ ให้พอชุ่มปอด กินอาหารทะเลให้อร่อยสักมื้อ ได้ถ่ายรูป ชมวิวพอสวยปากหอมคอ ไม่ต้องเหนื่อยแพ็กกระเป๋าชุดใหญ่ แค่นั่งรถไฟไปขึ้นรถหรือพักโรงแรมนอนเล่นสักคืนกำลังดี ในบรรยากาศที่สงบไม่พลุกพล่านเต็มไปด้วยนักท่องเที่ยว คำตอบของคุณคือ เกาะสีชัง



เกาะสีชังเป็นอำเภอที่เล็กที่สุดในประเทศไทย เป็นเกาะตั้งอยู่ในอ่าวไทยนอกชายฝั่งอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี เดิมขึ้นอยู่กับจังหวัดสมุทรปราการ มีหลวงศรีสังฆคณารักษ์เป็นผู้รักษาราชการ ต่อมาถูกย้ายไปขึ้นกับจังหวัดชลบุรีในปี พ.ศ. 2486 มีพื้นที่เกาะรวม 7.65 ตารางกิโลเมตร และพื้นที่ทางทะเลรวม 9.65 ตารางกิโลเมตร ถึงสีชังจะเป็นเพียงเกาะเล็กๆ แต่ก็มีความสำคัญเพราะเคยเป็นสถานที่เสด็จประพาสและเป็นที่พักของพระเจ้าแผ่นดินของกรุงรัตนโกสินทร์ถึง 3 พระองค์ ได้แก่ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว นอกจากนี้ ยังเป็นสถานที่ประสูติพระราชโอรสในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (เจ้าฟ้าจุฑาธุชฯ) และ

สร้างพระจุฑาธุชราชฐาน ณ เกาะแห่งนี้อีกด้วย ทำให้เกาะสีชังเป็นเพียงเกาะเดียวในประเทศไทย ที่มีพระราชวังหรือเขตพระราชฐานตั้งอยู่ และยังเป็นที่พักผ่อนพักรีสอร์ทด้านานาชาติ สามารถท่องเที่ยวในวันเดียวหรือพักค้างคืนได้ ชุมชนเกาะสีชังอยู่ทางตะวันออกของเกาะและเป็นที่ตั้งของท่าเรือท้าววงษ์ (ท่าล่าง)

การเดินทางไปเกาะสีชังจัดว่าสะดวกสบาย ด้วยระยะทางห่างจากกรุงเทพฯ เพียง 100 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางราว 1 ชั่วโมงครึ่งโดยเส้นทางมอเตอร์เวย์กรุงเทพ-ชลบุรี หรือทางด่วนบางนา-ตราด จะนั่งรถตู้ประจำทางไปก็ได้ หรือถ้าขับรถไปเองก็หาที่จอดใกล้กับท่าเทียบเรือเกาะลอย สามารถนั่งเรือข้ามฟากไปเกาะสีชังได้จากท่าเรือที่เกาะลอยศรีราชา มีลานฝากจอดรถยนต์ใกล้กับ



ท่าเรือ มีเรือเฟอร์รี่ออกเดินทางถึงเกาะสีชัง ทุกชั่วโมง ใช้เวลาประมาณ 45 นาที ปกติเรือจะออกตรงตามเวลา แต่ถ้าเรือเต็มก่อนเขาก็อาจจะออกก่อนเวลานิดหน่อย

สำหรับใครที่อยากไปได้เร็วและมาเป็นหมู่คณะ หากต้องการไปแบบส่วนตัวก็นั่งสปีดโบตเหมาลำไปได้ ใช้เวลาเดินทางประมาณ 15-20 นาที สามารถท่องเที่ยวบนเกาะด้วยมอเตอร์ไซด์ รถสามล้อ และรถมินิบัส ราคาไม่แพง สำหรับคนที่ขี่มอเตอร์ไซด์เป็นบนเกาะก็มีให้เช่าทั้งแบบรายชั่วโมง ครึ่งวัน หรือ 24 ชั่วโมง ใครไม่อยากจะขับเองก็นั่งมินิบัสทั่วรอบเกาะได้ รถหนึ่งคันมี 15 ที่นั่ง ไปกันได้เป็นหมู่คณะ ถ้ามาคนเดียวหรือ 2 คนก็นั่งรวมไปกับคนอื่น ๆ หรือถ้าจะเหมาสามล้อให้เจ้าถิ่นพาเที่ยวรอบเกาะก็สะดวกดี รถสามล้อหนึ่งคันจะนั่งได้ราว 5-6 คน ติดต่อได้บริเวณท่าเรือ จัดว่าสะดวกสบาย สามารถเที่ยวได้แบบเช้าเย็นกลับหรือจะพักค้างคืนบนเกาะก็มีที่พักหลากหลายรูปแบบที่สวยงามน่ารัก เหมาะจะมาพักผ่อนและครอบครัว

การมาเที่ยวสีชังขอบอกว่าไม่ได้เริ่มตอนที่นั่งเรือมาถึงเกาะ แต่เริ่มกันตั้งแต่เมื่อขึ้นรถมาถึงบริเวณเกาะลอยซึ่งเป็นจุดที่ตั้งของท่าเทียบเรือที่เราจะนั่งไปเกาะสีชังนั่นเอง เกาะลอยเป็นเกาะกลางทะเลเล็กๆ มีพื้นที่ประมาณ 3 ไร่ที่มีสะพานเชื่อมจากฝั่งศรีราชายาวประมาณ 500 เมตร ระหว่างรอเวลาขึ้นเรือที่ท่าเทียบเรือ เราสามารถเดินเล่นภายในเกาะลอยได้ เช่น วัดเกาะลอย สวนสาธารณะ

และแก่งจันทรงแปดเหลี่ยม ถ้าอากาศไม่ร้อนก็นำเดินเล่นริมทะเลถ่ายรูปเล่นก่อนขึ้นเรือ เป็นหนึ่งจุดที่คนท้องถิ่นในศรีราชานิยมมาเที่ยวเล่นพักผ่อนยามเย็นและเป็นเส้นทางหลักสำหรับเดินทางไปสีชัง

เมื่อพูดถึงเกาะสีชัง อาจเข้าใจได้ว่าหมายถึงแค่เกาะสีชังหรือทั้งอำเภอเกาะสีชัง ซึ่งเป็นอำเภอที่มีเกาะมากที่สุดอันดับ 3 ในจังหวัดชลบุรี มีมากถึง 8 เกาะ (จากทั้งหมด 47 เกาะในชลบุรี) โดยมีเกาะหลักคือ เกาะสีชัง ซึ่งเป็นเกาะขนาดใหญ่ที่สุดและเกาะเล็กๆ อีก 7 เกาะ ได้แก่ เกาะขามใหญ่ เกาะค้างคาว เกาะท้ายตาหมื่น เกาะยายท้าว เกาะขามน้อย เกาะร้านดอกไม้ และเกาะปรอง

สถานที่ที่น่าสนใจในเกาะสีชัง ถ้าเป็นคนที่ชอบด้านประวัติศาสตร์และศิลปวัฒนธรรมก็ต้องไป

เยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์พระจุฑาธุชราชฐาน ซึ่งสร้างในสมัยรัชกาลที่ 5 เพื่อเป็นที่ประทับในฤดูร้อน ด้านหน้าเป็นชายหาดท่าวัง มีสะพานอัญญาศศทอดยาวลงไป ในทะเล ถัดขึ้นไปเป็นตึกวัฒนา พระตำหนักทรงปั้นหยา เรือนไม้ลวดลายขนมปังขิง รวมทั้งตึกพ้องศรีหรือศาลาแปดเหลี่ยม และเรือนอภิรมย์ ส่วนวัดอัญญาคนิมีตรบนยอดเขา ก่อสร้างแบบสถาปัตยกรรมไทยผสมตะวันตก มีสระน้ำ บ่อน้ำ ระฆังหิน สะพานท่าเทียบเรือ ประภาคาร และมีต้นพระศรีมหาโพธิ์ในบริเวณวัด ห่างจากท่าเรือ เทววงษ์ไปทางด้านเหนือของเกาะมีศาลเจ้าพ่อเขาใหญ่ ลักษณะเป็นถ้ำที่ตั้งอยู่บนเขา ตัดแปลงให้เป็นศาลเจ้าด้วยสถาปัตยกรรมผสมผสานไทย-จีน จากบริเวณศาลมองเห็นทิวทัศน์บ้านเรือนด้านหน้าเกาะได้ชัดเจน สูงขึ้นไปบนยอดเขาเป็น





พระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ณ เกาะสีชัง



ที่ตั้งของมณฑลปรอยพระพุทราบาท ซึ่งรัชกาลที่ 5
อัญเชิญมาประดิษฐานไว้ และยังเป็นจุดชมทิวทัศน์
ของทะเลได้โดยรอบ

ส่วนที่เป็นจุดชมวิวยอดเยี่ยม น่าเช็กอิน ได้แก่
ช่องเขาขาด หาดถ้ำเขาพังหรือแหลมจักรพงษ์
นอกจากนี้ ที่พักและบรรยากาศชุมชนดั้งเดิม
ของชาวเกาะสีชังก็เป็นจุดเช็กอินที่มีเสน่ห์เป็น
เอกลักษณ์ไม่เหมือนที่ไหนๆ ด้วยบรรยากาศที่
อบอุ่น เป็นมิตร สบายๆ ไม่รีบเร่ง ไม่วุ่นวายด้วย
สิ่งเร่งรีบสมัยแสงสีเหมือนเมืองท่องเที่ยวใหญ่ๆ ทำให้
สีชังเป็นที่เที่ยวในดวงใจของหลายคนที่มาครั้งหนึ่ง
แล้วก็จะติดใจแวะเวียนมาอีก

อย่างไรก็ตาม คนที่คาดหวังว่าเกาะสีชัง
แล้วจะได้เจอหาดทรายขาวทะเลกว้างไกลสำหรับ
วิ่งลงไปเล่นน้ำอาจจะผิดหวังนิดหนึ่ง เพราะพื้นที่
เกาะสีชังส่วนใหญ่ไม่ได้มีชายหาดเหมือนภูเก็ตหรือ
สมุย ยกเว้นบริเวณหาดถ้ำพัง ซึ่งน่าจะเป็นเพียง
ชายหาดแห่งเดียวในเกาะสีชังที่สามารถลงเล่นน้ำได้
ตัวหาดจะอยู่ด้านตะวันตกของเกาะ มีลักษณะเป็น

อ่าวโค้งมีชายหาดกว้าง หาดทรายขาวน้ำใส เล่นน้ำ
ได้อย่างสบายใจ มีกีฬาทางน้ำให้เล่น ทั้งบานาน่า
โบต พายเรือคายัก ไฮไลต์ของหาดแห่งนี้คือ
แหลมถ้ำพัง หรือชื่อทางการว่าแหลมจักรพงษ์ มี
ลักษณะเป็นโขดหินเป็นทรงวงรีมีปล้อง สามารถ
มองทะลุเห็นทะเล เป็นหนึ่งจุดถ่ายรูปยอดนิยม
ของนักท่องเที่ยว

เรือโดยสารที่ไปเกาะสีชังจะแวะจอดที่เกาะ
ขามใหญ่ซึ่งตั้งอยู่ด้านหน้าของเกาะสีชัง บนเกาะ
เป็นหมู่บ้านชาวประมง มีบริการที่พักแบบโฮมสเตย์
มีกิจกรรมตกปลา หาหอยนางรม และตกหมึก
ส่วนเกาะคางคาว เป็นเกาะขนาดเล็กอยู่ทางด้าน
ทิศใต้ของเกาะสีชัง มีหาดทรายที่ลงเล่นน้ำได้ รวมทั้ง
เป็นพื้นที่ตกหมึก ตกปลา ดำน้ำดูปะการัง ล่องแพ
และพายคายัก

ส่วนใครที่อยากชมวิวยุคพระอาทิตย์ตกที่สีชัง
หนึ่งจุดที่น่าชมที่สุดคือบริเวณ ช่องเขาขาด อีกหนึ่ง
จุดชมวิวยอดนิยมบนเกาะนี้ ซึ่งมีลักษณะเป็นช่องเขา
ขาดออกจากกัน สามารถมองเห็นได้ทั้งเกาะ

“
หนึ่งจุดที่น่าชมที่สุด
คือบริเวณ ช่องเขาขาด
อีกหนึ่งจุดชมวิวยอดนิยม
บนเกาะนี้ ซึ่งมีลักษณะเป็น
ช่องเขาขาดออกจากกัน
สามารถมองเห็นได้ทั้งเกาะ
หน้าผา และทะเลสีครามสวย
บรรยากาศโรแมนติก เป็นทั้ง
มุมโปรดของนักท่องเที่ยว
และสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ
ของคนในท้องถิ่น
”



เจดีย์อุบลรัตนราชกัญญาอเนกนาค



พิพิธภัณฑสถานพระจุลจอมเกล้า



หน้าผา และทะเลสีครามสวยบรรยากาศโรแมนติค เป็นทั้งมุมโปรดของนักท่องเที่ยว และสถานที่พักผ่อนหย่อนใจของคนในท้องถิ่น เราจะได้เห็นชาวเกาะสีชังมาเดินเล่น ตกปลา ตกหมึก อากาศเย็นสบาย เหมาะสำหรับเดินเล่นรับลมเย็นช่วงแดดร่มลมตก หรือถ้าใครอยากไปในจุดที่เรียกว่า Unseen ก็ต้องไปที่ท่าขายกิม ซึ่งเป็นชายหาดเล็กๆ เจียบสงบ คนไม่ค่อยรู้จัก ถ้ามาเที่ยวแบบเข้าเย็นกลับอาจไม่เหมาะจะมาโซนนี้เพราะไม่ใช่จุดเช็คอินหลักของเส้นทางท่องเที่ยว แต่ถ้ามาพักผ่อนค้ำคืนและมีเวลาก็น่ามาแวะชม เป็นหาดที่ค่อนข้างไกลจากผู้คน ไม่มีบริการร้านค้า ไม่มีนักท่องเที่ยวพื้นที่หาดจะเป็นหินส่วนใหญ่ บรรยากาศเจียบสงบมีคนมานั่งตกปลาชิลล์ๆ มองไปเห็นท่าเรือ เป็นอีกจุดในสีชังที่วิวสวยไม่เบา

นอกจากแหล่งท่องเที่ยวหลักๆ ข้างต้น บนเกาะสีชังยังมีคาเฟ่น่ารักๆ และโรงแรมเล็กๆ ที่มีคอนเซ็ปต์น่าสนใจหลายแห่งนำไปเยี่ยมชมเยือนเหมาะสำหรับคนที่มาพักผ่อนค้ำคืนและมีเวลามาก

พอที่จะค้นหาของดีสิ่งละอันพันละน้อยที่ซ่อนตัวอยู่รอให้สัมผัสในเกาะสีชัง เกาะเล็กๆ เปี่ยมเสน่ห์ มีเอกลักษณ์ไม่เหมือนใครในฝั่งทะเลตะวันออกของไทยแห่งนี้ ที่จะเป็นอีกหนึ่งสถานที่พิเศษในความทรงจำดีๆ ของผู้มาเยือน

Koh Sichang is a district of Chonburi province, Thailand. It consists of the island of Koh Sichang and its 7 adjoining islands. Koh Sichang is in the Gulf of Thailand, 12 km off the shore of Si Racha district.

Koh Sichang or Sichang island was originally a sub-district under the Mueang Samut Prakan district of Samut Prakan province. On 1 January 1943, it was reassigned to the Si Racha district of Chonburi province. On 4 July 1994 the minor district was upgraded to a full district.

Although Koh Sichang is only a small island on the eastern seaboard, it has historical significance because it is the place where three Thai kings visited and built palaces. King Rama V built a summer palace, Phra Chuthathut Palace, named after his son who was born on this island, Prince Chuthathut.

Going to Koh Sichang requires boarding a boat at Koh Loi pier, which has both ferry and speedboat options. Traveling to Koh Sichang can be done on a day trip or you can stay overnight on the island. There are many types of accommodation that are beautiful and lovely. Suitable to come with friends and family.

เครดิตรูปภาพ:
<https://thai.tourismthailand.org>
<https://www.facebook.com/phrachudadhuj>



SCIENCE CENTER FOR EDUCATION

ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษา ท้องฟ้าจำลองกรุงเทพ

ครอบครัวที่กำลังมองหาสถานที่ดีๆ เพื่อความสนุกสนานแบบมีสาระสำหรับเด็กๆ ไปเที่ยวในช่วงปิดเทอม และอยากเปิดโลกทัศน์ด้านวิทยาศาสตร์ให้เด็กๆ หนึ่งในสถานที่ที่น่ามาเที่ยวชมก็คือ ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษา ท้องฟ้าจำลองกรุงเทพ เพราะมีสิ่งน่าสนใจมากมายสำหรับเด็กๆ แถมยังอยู่ใจกลางกรุงเทพฯ เดินทางสะดวกสบาย ค่าใช้จ่ายก็แสนสบายกระเป๋า



ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษา ท้องฟ้าจำลองกรุงเทพ ได้ถูกริเริ่มสร้างขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2505 โดยคณะรัฐมนตรีได้อนุมัติให้กระทรวงศึกษาธิการ ดำเนินการสร้างท้องฟ้าจำลองกรุงเทพ และหอดูดาว ซึ่งเป็นอุปกรณ์สำคัญและมีประโยชน์ต่อการศึกษาวิชาภูมิศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และดาราศาสตร์ ตลอดจนเป็นแหล่งที่เยาวชนสามารถไปชุมนุมหาความรู้ได้ง่าย โดยจะได้เรียนจากของจำลองเหมือนของจริง ทำให้เข้าใจได้ลึกซึ้งและรวดเร็วกว่าการสอนด้วยปากเปล่า รวมทั้งก่อให้เกิด

ความรู้ ความคิด ความมีเหตุผลและความเพลิดเพลิน โดยแบ่งส่วนจัดแสดงออกเป็นอาคารท้องฟ้าจำลอง อาคารพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ อาคารโลกใต้น้ำ อาคารธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และอาคารความตระหนักด้านพลังงาน

สำหรับไฮไลต์ยอดนิยมของการมาเที่ยวที่นี่ก็คือ อาคารท้องฟ้าจำลอง ภายในอาคารตรงกลางเป็นโดมท้องฟ้าจำลองกรุงเทพ จัดการแสดงท้องฟ้าจำลองกรุงเทพ รอบละ 1 ชั่วโมง มีการบรรยายให้ความรู้ด้านดาราศาสตร์ในช่วงแรก และจัดฉาย



ภาพยนตร์เต็มโดมในช่วงท้าย มีการเปลี่ยนหัวข้อ การแสดงทุกเดือน และจัดแสดงนิทรรศการด้าน ดาราศาสตร์และอวกาศบริเวณรอบนอกโดม

ภายในท้องฟ้าจำลองมีวัตถุจัดแสดงที่มีความสำคัญและสิ่งที่น่าสนใจคือ เครื่องฉายดาวที่สามารถแสดงภาพดวงดาวบนท้องฟ้าของประเทศใด ก็ตาม ตามวันและเวลาที่ต้องการ โดยมีความสามารถ ฉายดาวฤกษ์ได้ 9,000 ดวง ฉายดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดาวเคราะห์ 5 ดวง เคลื่อนผ่าน กลุ่มดาวต่างๆ ฉายภาพกลุ่มดาว ทางช้างเผือก กระจุกดาว ดาวหาง ดาวตก เมฆ แสงรุ่งอรุณ แสงสนธยา แสดงการเกิดสุริยุปราคา จันทรุปราคา เส้นศูนย์สูตร เส้นสุริยวิถี เส้นเมริเดียน ระบบ สุริยะ และโลกหมุนรอบตัวเอง

ไม่ใช่แค่เป็นที่ที่เฝ้าหาความรู้สำหรับเด็กๆ ปัจจุบันศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษา ท้องฟ้า จำลองกรุงเทพฯ ยังเป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยว ยอดนิยมสำหรับเหล่าวัยรุ่น โดยเฉพาะสายคอนเทนต์ ก็จะมาเที่ยวชมและถ่ายรูปบรรยากาศเช็กอิน ที่ท้องฟ้าจำลองกันมาก เพราะเป็นทั้งจุดที่มีสิ่ง น่าสนใจหลากหลาย และให้ความรู้ที่เปิดประสบการณ์ ใหม่ๆ ได้มากมายในเรื่องวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะ เรื่องดาราศาสตร์

ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษา ท้องฟ้า จำลองกรุงเทพฯ เปิดให้บริการในวันศุกร์-วันอาทิตย์ เวลา 9.00 - 16.00 น. ปิดบริการในวันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ค่าเข้าชม เด็ก 30 บาท ผู้ใหญ่ 50 บาท ชื่อบัตรได้ที่หน้าเคาน์เตอร์ของ วันที่ต้องการเข้าชมและซื้อรอบใดก็ได้ในวันนั้น การเดินทางมาที่นี้ก็ง่ายๆ สามารถนั่ง BTS มาลง สถานีเอกมัยและเดินต่ออีกนิดเดียวก็ถึง

Science Center for Education: Planetarium Bangkok is the oldest planetarium in Thailand and Southeast Asia. It is located on Sukhumvit Road in Bangkok as part of the Science Centre

for Education, which is operated by the Department of Non-Formal Education of the Ministry of Education. The complex was built to educate the youth and general public about science and astronomy.

ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษา ท้องฟ้าจำลองกรุงเทพฯ

เลขที่ 928 ถนนสุขุมวิท แขวงพระโขนง เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110

โทรศัพท์: 0 2392 0508 / 0 2392 1773

โทรสาร: 0 2392 0508 / 0 2391 0522

เว็บไซต์: <http://www.sciplanet.org/>

อีเมล: nsce@sci-educ.nfe.go.th

สามารถตรวจสอบที่นั่งการแสดงท้องฟ้าจำลองประจำวันได้ที่ <https://seat.sciplanet.org>

THE UNFAITHFUL OCTOPUS

Artist: Araya Rasdjarmrearnsook, Mieke Bal, Fyerool Darma, Ian Tee, Diem Phung Thi & Thao Nguyen Phan, CAMP, Ricardo de Baños & Alberto Marro and Chulayarnnon Siriphol
Venue: MALLAM Contemporary Art Museum, Chiang Mai

นิทรรศการแสดงผลงานของศิลปินจากนานาชาติ The Unfaithful Octopus สามารถตีความได้ว่าเป็น “การดัดแปลง” อันหมายถึงการตอบสนองต่อเรื่องราวอันหลากหลายที่ศิลปินนำมาจากที่อื่น เช่น งานศิลปะบางชิ้นได้รับแรงบันดาลใจจากวรรณกรรมและภาพยนตร์ หรือบางงานได้หยิบยกเอกลักษณ์บางส่วนมาจากภาพวาดในประวัติศาสตร์ ประติมากรรม และงานออกแบบโดยศิลปินคนอื่นๆ งานศิลปะบางชิ้นในนิทรรศการนี้ยังได้รับแรงบันดาลใจจากงานเขียนของนักวิชาการและนักทฤษฎีอีกด้วย และแม้จะถือได้ว่าเป็น “การดัดแปลง” แต่ศิลปินก็ไม่ได้พยายามจะคัดลอกงานศิลปะ วรรณกรรม หรือภาพยนตร์อื่นๆ แต่อย่างไร ในทางกลับกัน พวกเขาตั้งใจใช้กระบวนการดัดแปลง “อย่างไม่ชัดเจน” ซึ่งหมายถึงพวกเขาได้ใช้เสรีภาพทางศิลปะ ในการเปลี่ยนรูปลักษณ์และความรู้สึกของเรื่องราวที่พวกเขาได้ตอบอย่างอิสระ

All the artworks in The Unfaithful Octopus can be considered “adaptations,” meaning that they respond to stories that the artists have taken from elsewhere. For example, some artworks are inspired by works of literature and cinema. Other artworks take their cue from historical paintings, sculptures, and designs by other artists. Some artworks are also inspired by writings by scholars and theorists.

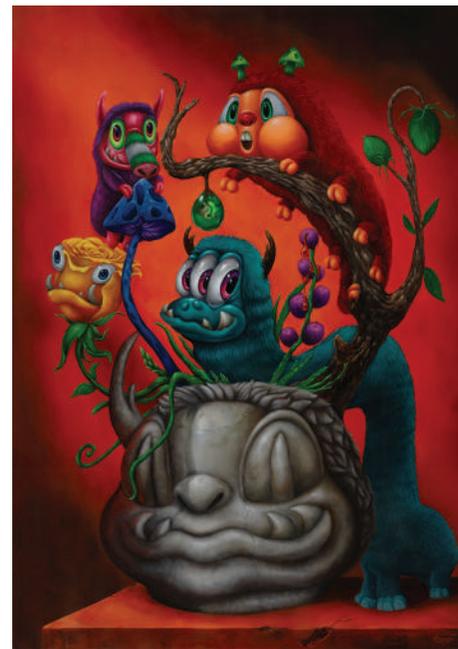


TIMELESS MUSE

Artist: MRKREME
Venue: Trendy Gallery and River City Bangkok

นิทรรศการเดี่ยวครั้งแรกของ MRKREME ที่จะพาทุกท่านท่องไปยังจักรวาลใบใหม่ของเหล่าสัตว์ประหลาดสุดป่วนใน KOOKY WORLD โลกของเจ้ามอนสเตอร์ขบขันในมิติแห่งห้วงเวลาสุดท้ายที่ดวงซึ่งได้รับแรงบันดาลใจมาจากยุค 70s และ 80s สถานที่ซึ่งเหล่ามอนสเตอร์จะได้ผจญภัยไปกับความท้าทายแห่งเวลาผ่านวัยต่างๆ มากมาย

“Timeless Muse”, the inaugural solo exhibition by MRKREME. Embark on a journey into the whimsical realm of KOOKY WORLD, where mischievous furry monsters thrive, encapsulating the essence of bygone eras, particularly the vibrant 70s and 80s.



SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA



The FINEST GEMS

hidden
WORLD-RENOWNED
ISLAND
OF
Phuket

ห้องพักรับชมวิวทะเลได้ทุกห้อง ท่ามกลางธรรมชาติอันบริสุทธิ์ สบ งดงาม ของหมู่เกาะชายฝั่งทะเลอันดามัน ยากที่จะหาแห่งใดเทียบได้ พร้อมสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ 3 สระ ห้องประชุมสัมมนาขนาดใหญ่ และภัตตาคารอาหารนานาชาติ ผ่อนคลายเติมรูปแบบกับสปามืออาชีพ เพื่อวันพักผ่อนที่คุณประทับใจไม่รู้ลืม

Available with 182 sea view rooms, 3 Swimming pools, Conference rooms with capacity for up to 500 persons, Supalai Spa and Restaurant with panoramic bay view

BOOK NOW



For reservations, please call
Direct to hotel : 66(0) 76 302 302, 66(0) 8 1892 6943
Line Official : @supalaireort
Email : reservation@supalaiphuket.com
www.supalaiphuket.com

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

• เมื่อชำระค่าห้องพัก ณ วันเข้าพัก ทุก 1,000 บาท รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารและเครื่องดื่ม
ณ ห้องอาหารพาโน ตั้งแต่ 2 ม.ค. - 23 ธ.ค. 67 เท่านั้น
(กรุณาคัดชั้นส่วนนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในการเข้าพัก) ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

FENG SHUI LANDSCAPE AND TREE PLANTING

ต้นไม้มงคลและการจัดสวนตามหลักฮวงจุ้ย

หากจะทำให้บ้านของเราดูสวยงามและส่งผลดีต่อฮวงจุ้ยในบ้าน การจัดสวนก็มีส่วนสำคัญ ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะมีต้นไม้เป็นองค์ประกอบหลัก โดยแต่ละทิศทางของบ้านนั้นจะมีพลังที่เหมาะสมกับต้นไม้แต่ละพันธุ์แตกต่างกัน มีองค์ประกอบที่ต้องพิจารณาระไรบ้าง มีหลักพื้นฐานดังต่อไปนี้

1. ลักษณะต้นไม้ที่เป็นมงคล

กรณีที่เป็นต้นไม้ใหญ่ ควรมีลำต้นที่ตรง ดูสวยงาม ใบรูปทรงกิ่งก้านดูสวย ไม่บิดเบี้ยวดูน่ากลัว

กรณีไม้พุ่มและไม้คลุมดิน รูปทรงควรดูสวย ใบดูอวบอ้อม มีสีสันทันกับทิศทางต่างๆ ของบ้าน

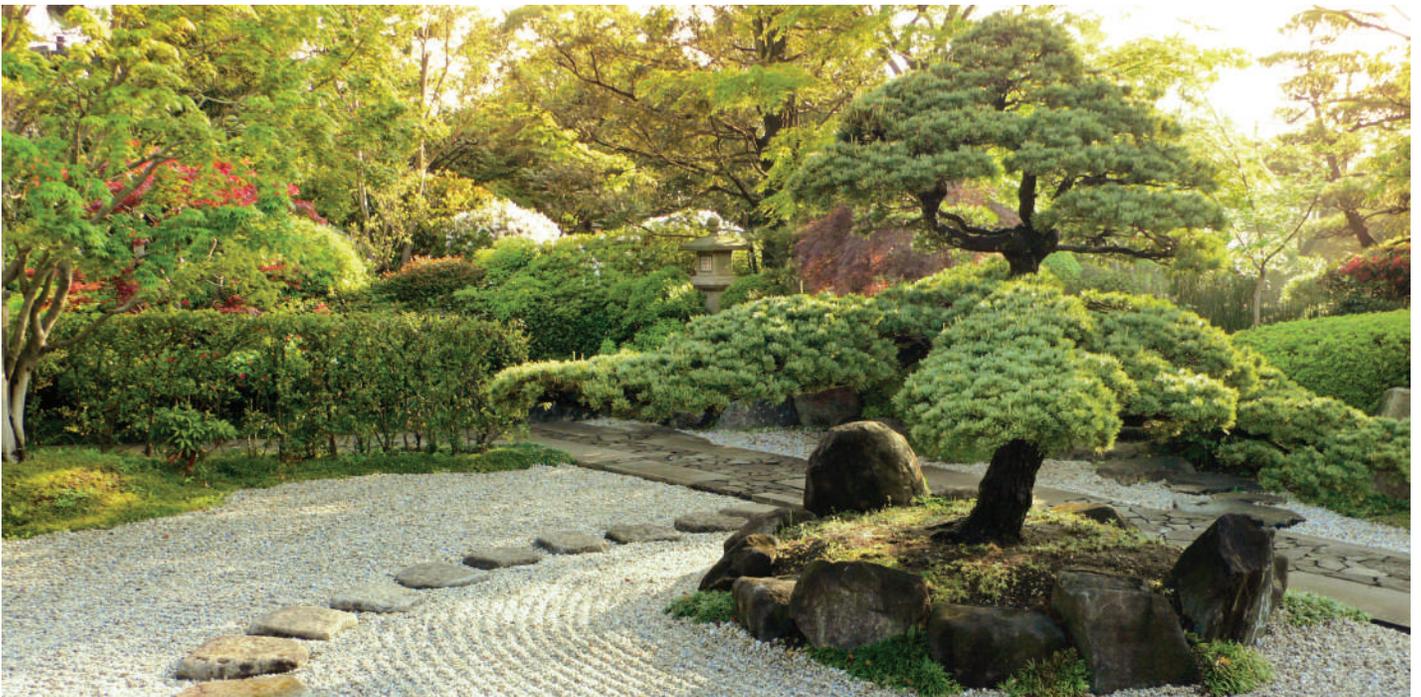
2. ทิศที่เหมาะสมสำหรับต้นไม้

การปลูกต้นไม้ใหญ่แนะนำให้ปลูกห่างจากตัวบ้านอย่างน้อย 3 เมตร เพื่อป้องกันไม่ให้รากของต้นไม้ใหญ่ดันพื้นบ้านเสียหาย ไม่ควรมีกิ่งหรือใบปกคลุมหลังคาบ้านและกิ่งใบสัมผัสผนังของบ้าน เพราะจะทำให้โซ่คลาภลดน้อยลง เมื่อพิจารณา

ทิศต่างๆ ในการปลูกต้นไม้ ก็มีลักษณะปลีกย่อยแต่ละทิศดังนี้

ทิศเหนือ เป็นทิศทางเกี่ยวข้องกับอาชีพการงาน รวมถึงเป็นทิศที่โดนแดดน้อยที่สุด ได้แก่ ต้นว่านเศรษฐีเรือนนอก มีความเชื่อว่าจะช่วยปกป้องคุ้มครองคนในบ้าน และนำความเจริญรุ่งเรืองมาให้ ว่านเศรษฐีกอบทรัพย์ มีความเชื่อว่าจะช่วยให้เงินไหลมาเทมา ทำมาค้าขึ้น

ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นทิศที่มีผลกับบุคลิกภาพ และพัฒนาสติปัญญา ได้แก่ ต้นมะลิ เชื่อว่าช่วยให้คนในบ้านมีความสุข และปิดเป่าความทุกข์ให้จางลง ต้นวาสนา เชื่อว่าช่วยนำความสุขมาให้แก่คนในบ้าน





“ การปลูกต้นไม้ใหญ่
แนะนำให้ปลูกห่างจาก
ตัวบ้านอย่างน้อย 3 เมตร
เพื่อป้องกันไม่ให้รากของ
ต้นไม้ใหญ่ดันพื้นบ้าน
เสียหาย ”

ทิศตะวันออก เป็นทิศทางที่ช่วยเรื่องสุขภาพที่ดี ได้แก่ ต้นทับทิม เชื่อว่าจะช่วยป้องกันสิ่งไม่ดีไม่ให้เข้ามาในบ้าน ต้นไผ่ เชื่อว่าเสริมสติปัญญา และมีเงินไหลมาเทมา

ทิศตะวันออกเฉียงใต้ เป็นทิศทางของความร่ำรวย และเป็นสิริมงคล ได้แก่ ต้นสารภี เชื่อว่าช่วยป้องกันสิ่งชั่วร้าย และส่งเสริมในอาชีพการงาน ต้นยอ เชื่อว่าช่วยปิดเป่าสิ่งชั่วร้าย และเสริมบารมี

ทิศใต้ เป็นทิศทางของการมีชื่อเสียง มีอำนาจบารมี ได้แก่ ต้นมะม่วง เชื่อว่าช่วยส่งเสริมความร่ำรวย และปกป้องจากภัยอันตราย

ทิศตะวันออกเฉียงใต้ เป็นทิศทางเกี่ยวกับความรัก และความสงบสุข ต้นไม้ที่เหมาะสมปลูกในทิศนี้ ได้แก่ ต้นขนุน เชื่อว่าช่วยให้มีคนรัก และเอ็นดู การงานรุ่งเรือง ต้นกล้วยพฤษณี ช่วยให้ความมั่งคั่งในชีวิต ผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ด้วยดี

ทิศตะวันตก เป็นทิศทางของการศึกษาหาความรู้ ได้แก่ ต้นพลูด่าง ช่วยให้มีความมั่นใจใคร่ ประสบความสำเร็จในชีวิต ต้นมะขาม ช่วยเสริมบารมีคนนับหน้าถือตา การงานมั่นคง

นอกจากการปลูกต้นไม้ในบ้านจะช่วยเสริมฮวงจุ้ยแล้ว ยังมีข้อดีอีกมากมาย ดังนี้

- ช่วยฟอกอากาศในบ้าน การปลูกต้นไม้มีส่วนช่วยฟอกอากาศภายในบ้าน ช่วยเพิ่มความสดชื่น และลดการเกิดกลิ่นอับที่ไม่พึงประสงค์
- ช่วยทำให้หลับสนิท ดอกไม้ที่มีกลิ่นหอมมีส่วนช่วยให้หลับสนิท และลดความเครียดได้ดีอีกด้วย พร้อมตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกที่สดชื่น
- ช่วยทำให้บ้านเย็น ต้นไม้มีส่วนช่วยบดบังแสงแดด เพิ่มความร่มรื่น ทำให้บ้านเย็นสบาย
- ช่วยคลายอาการตาล้า สีเขียวของต้นไม้มีส่วนช่วยลดอาการตาล้าได้ดี

เพื่อให้การปลูกต้นไม้เป็นไปอย่างราบรื่น ไม่ส่งผลเสียต่อตัวบ้านในอนาคต ควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับพรรณไม้ที่เหมาะสมปลูกในบ้านให้ดีเสียก่อน และหมั่นดูแลอย่างสม่ำเสมอ

Planting trees helps create shade that reduces heat entering the building and increases good energy for the home. Planting

trees also helps bring good fortune to your home according to Feng Shui principles. It is important to consider selecting trees that have auspicious characteristics. If it is a large tree, it should have a straight, beautiful trunk, beautiful bush form and leaves that are not distorted to make it look frightening. Choosing the type of plants to grow that is appropriate for the different directions of the house also affects the good fortune and energy that will enter the building. In addition to planting trees to add auspiciousness to the house, it also has many advantages such as helping to purify the air, reducing stress, reducing the temperature, keeping the house cool, and also helping to relax the eyes.

To prevent planting trees from having a negative effect on the home in the future, we should study information about plants carefully and take good care of them.

ศุภลาัยทางโรดแมปธุรกิจปี 67 พุ่งทะยานทุกมิติ ปูพรมเปิดตัวโครงการใหม่ สูงสุดเป็นประวัติการณ์ จัดเต็ม 42 โครงการ รวมมูลค่า 5 หมื่นล้านบาท



บริษัท ศุภลาัย จำกัด (มหาชน) ประกาศก้าวแกร่งสู่โรดแมปการดำเนินธุรกิจปี 2567 ทบสถิติหลากหลายมิติ ทั้งจำนวนโครงการ มูลค่ารวมสูงสุด เป้ายอดขาย และเป้ารายได้

สำหรับทิศทางการดำเนินธุรกิจในปี 2567 ปีแห่งการขยายศักยภาพในมิติต่างๆ ขับเคลื่อนการลงทุนอสังหาริมทรัพย์มากขึ้นทั้งต่างประเทศ



และในประเทศ ทำให้ศุภลาัยขยายศักยภาพพัฒนาโครงการที่อยู่อาศัยครอบคลุม 29 จังหวัด เปิดตัวโครงการรวม 441 โครงการ ตั้งแต่ก่อตั้งบริษัทมาจนถึงปัจจุบัน และเดินหน้านำลงทุนต่อเนื่องในประเทศออสเตรเลีย จับมือกับ Stockland Communities Partnership HoldCo Pty Ltd ตั้งกิจการร่วมค้าในชื่อ "SSRCP HoldCo Pty Ltd" อัดเม็ดเงินเพิ่ม 12,600 ล้านบาท พัฒนาโครงการที่อยู่อาศัยขยายเพิ่ม 12 โครงการ มูลค่าโครงการ 137,700 ล้านบาท ใน 4 รัฐ 5 เมืองสำคัญ ซึ่งทำให้ปัจจุบันบริษัทฯ ได้มีการพัฒนา รวม 24 โครงการ มูลค่าโครงการ 187,700 ล้านบาท คิดเป็นเงินทุนรวมศุภลาัย 22,300 ล้านบาท

พร้อมประกาศลุย All-Time High ทั้งการเปิดตัวโครงการและยอดขาย โดยตั้งเป้าหมายยอดขายไว้ที่ 36,000 ล้านบาท เป้าหมายรายได้รวม 36,000 ล้านบาท และงบประมาณการจัดซื้อที่ดิน 8,000 ล้านบาท เป็นปีที่ทุบสถิติเปิดตัวโครงการใหม่สูงสุด มูลค่าสูงสุดเป็นประวัติการณ์มากถึง 42 โครงการ มูลค่ารวม 50,000 ล้านบาท ครอบคลุมทุกโปรดัคส์ ทุกเซกเมนต์

โดยโครงการแนวราบเปิดตัวมากที่สุดถึง 38 โครงการ มูลค่ารวม 43,500 ล้านบาท และโครงการคอนโดมิเนียม 4 โครงการ มูลค่ารวม 6,500 ล้านบาท พร้อมลุยเปิดตลาดอสังหาฯ เพิ่ม 3 จังหวัดใหม่ในทำเลศักยภาพ ได้แก่ ลำปาง ราชบุรี และลพบุรี ทำให้พัฒนาโครงการครอบคลุมในทุกทำเลรวม 29 จังหวัด เพื่อรองรับความต้องการของผู้บริโภคทั่วทุกภูมิภาค

Supalai reveals its business operation roadmap for 2024, which aims to set a new record that is superior in number of projects, highest total value, sales and revenues. For 2024, which is the year of expanding potential in every dimension, the company plans to develop more real estate investment both abroad and domestically and is also ready to announce All-Time High in both project launches and sales.

ศุภาลัยส่งโปรเจกส์พิเศษฉลองครบรอบ 35 ปี ด้วยเพลงรักสุดอบอุ่นหัวใจ “เหตุผลของการมีชีวิตอยู่ คือการได้พบกับเธอ” จาก No One Else เจ้าของเพลง คลั่งรักชื่อยาวแห่งยุค

เล่าถึงการได้พบกับใครสักคนที่เข้ามาเติมเต็ม บางสิ่งที่ขาดหายไป เพียงลองมองโลกแบบเปิดใจ ก็จะทำให้พบกับความสุขในชีวิต โดยใน Music Video เวอร์ชันพิเศษนี้ ศุภาลัยชวนลูกบ้านและพนักงาน ส่งคลิปแชร์โมเมนต์ใจฟูที่เกิดขึ้นใน ‘บ้าน’ มาถ่ายทอดความสัมพันธ์หลากหลายรูปแบบ ทั้งในมุมมองของคนในครอบครัว คนรัก เพื่อน หรือแม้กระทั่งเจ้าของกับสัตว์เลี้ยง ซึ่งล้วนแต่มีความสุข และเป็นความทรงจำดีๆ ที่เกิดขึ้นจริง เพื่อให้

ทุกหัวใจได้พบจิ๊กซอร์ชิ้นใหญ่ที่ขาดหายไป และสามารถเริ่มต้นใหม่เพื่อเป็นคนที่ดีขึ้นในทุกๆ วัน เป็นการตอกย้ำว่าตลอด 35 ปี ที่ผ่านมา ศุภาลัย พร้อมเข้าใจในทุกความต้องการและไลฟ์สไตล์ของผู้อยู่อาศัย ตามแนวคิด **“Built for Real Life บ้าน ที่คิดจากชีวิตจริง”** และตั้งมั่นพัฒนาที่อยู่อาศัย ให้เป็น “บ้าน” พื้นที่ปลอดภัยอันแสนอบอุ่นสำหรับทุกคนในครอบครัวตลอดไป



Supalai releases a music video of the heart-warming love song, “Reason for Living It is meeting you” by the artist “No One Else”. This special version of the music video shares the memorable moments that happened in the home through the perspective of all types of relationships, emphasizing attention to every need and every lifestyle of our residents for 35 years according to the concept “Built for Real Life”.



ศุภาลัยคว้า 2 รางวัล Most Attractive Employer 1 ใน 20 บริษัทที่ดึงดูดใจพนักงานที่สุด ในงาน Future Trend Award 2024

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) คว้ารางวัล Most Attractive Employer สาขา Non-First Jobber (18-30 Years) และรางวัล Most Attractive Employer สาขา First Jobber (Over 31 Years) จากงาน Future Trend Ahead & Award 2024 ได้รับเลือกให้เป็น 1 ใน 10 บริษัทที่สามารถดึงดูดใจพนักงานที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี และมากกว่า 31 ปีขึ้นไป จากการที่มีวัฒนธรรมองค์กรที่ยืดหยุ่น สร้างบรรยากาศการทำงานเชิงบวก ให้สอดคล้องกับการดำเนินกิจการของบริษัทฯ โดดเด่นด้านนโยบายและสวัสดิการที่ครอบคลุม เพื่อพนักงานทุกด้าน ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพใจ เงิน วยเหลือโอกาสต่างๆ และด้านการศึกษา ทั้งการมอบทุนการศึกษาปริญญาโท-เอก คอร์สอบรมเพื่อพัฒนาทักษะให้พนักงานอย่างสม่ำเสมอรวมทั้งบริษัทฯ มีแนวคิดการทำงานแบบ Agile เพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงาน สามารถให้พนักงานทุกคนได้มีส่วนร่วมเสนอโครงการต่างๆ ที่มาช่วยแก้ปัญหาด้านต่างๆ ขององค์กร ช่วยให้การดำเนินงานเร็วขึ้น ลดขั้นตอนยุ่งยาก และส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานให้ดียิ่งขึ้น



Supalai won the Most Attractive Employer award in the Non-First Jobber (18-30 Years) category and the Most Attractive Employer award in the First Jobber (Over 31 Years) category from the Future Trend Ahead & Award 2024 event.

ศุภาลัยแก้ก๊ิม ทีโอเอ “สร้างดี” หนุนพลังจิตอาสา GEN ใหม่ ลงพื้นที่พัฒนาโรงเรียน บ้านบุไฟ จ. นครราชสีมา

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) ร่วมกับ บริษัท ทีโอเอ เพ้นท์ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) จับมือร่วมสร้างดี หนุนพลังจิตอาสาคนรุ่นใหม่ สนับสนุนและส่งเสริมโครงการค่ายอาสาพัฒนาสังคม BAS CAMP OF GEN 5 จากสโมสรนิสิตคณะบริหารธุรกิจเพื่อสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ร่วมกันลงมือบูรณะ และปรับปรุงภูมิทัศน์สถานศึกษาให้มีสภาพแวดล้อมที่ดีขึ้น ณ โรงเรียนบ้านบุไฟ จ. นครราชสีมา โดยทางศุภาลัยสนับสนุนงบประมาณทำกิจกรรมค่ายอาสา น้ำดื่ม 30 แพ็ค อุปกรณ์และเครื่องมือทาสี พร้อมทั้งผู้เชี่ยวชาญฝ่ายก่อสร้างกว่า 30 คน และทาง TOA ร่วมสนับสนุน สีทาภายนอก “4Seasons” สีน้ำอะคริลิกแท้ 100% สีน้ำมัน “Glipton” สีทาพื้นหิน “Roadline Paint” สีทารองพื้นปูนเก่า จำนวน 53 ถัง และสีกมดัก จำนวน 2 ถัง รวมงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมครั้งนี้ร่วมกันมูลค่ากว่า 100,000 บาท



Supalai Public Company Limited together with TOA Paint (Thailand) Public Company Limited supported and promoted the BAS CAMP OF GEN 5, a social development volunteer camp project from the Faculty of Social Business Administration student club, Srinakharinwirot University in restoring and improving the educational landscape for a better environment at Ban Bu Phai School, Nakhon Ratchasima Province.



ศุภาลัย “สร้างดี” ร่วมกับสำนักงานเขตประเวศ พร้อมยกระดับคุณภาพชีวิต ปรับปรุงผิวถนน ขยายท่อระบายน้ำ ให้กับชุมชนชาว “ศรีนครินทร์”

เนื่องจากบริษัทฯ มีแผนพัฒนาที่ดินผืนนี้สู่โครงการ ศุภาลัย เซนส์ ศรีนครินทร์ และทางทีมพัฒนาได้เล็งเห็นปัญหาการชำรุดและความเสียหายของพื้นผิวถนน รวมถึงปัญหาน้ำท่วมขังที่เกิดขึ้นในช่วงฤดูฝน ส่งผลกระทบต่อประชาชนภายในซอย บริเวณซอยศรีนครินทร์ 40 และในซอยสุภาพงษ์ 3 แยก 8 การเดินทางสัญจรค่อนข้างยากลำบาก

เกิดปัญหาทรุดตื้นและน้ำท่วมขังภายในซอยจนถึงหน้าถนนใหญ่ บริษัทฯ พร้อมสนับสนุนงบประมาณในการปรับปรุงท่อระบายน้ำให้แก่สำนักงานเขตประเวศมูลค่ากว่า 8,700,000 บาท เพื่อพัฒนาและยกระดับคุณภาพชีวิตคนในชุมชนอำนวยความสะดวกต่อการสัญจร และคาดว่า จะช่วยบรรเทาปัญหาการจราจรติดขัดที่เกิดจากปัญหาน้ำท่วมขังในช่วงฤดูฝนภายในซอยศรีนครินทร์ 40



Supalai “Good Build” joins hands with the Prawet District Office to fix road surfaces and expand drainage pipes for the Srinakarin community. As a result of Supalai’s plans to develop this land into the Supalai Sense Srinakarin project, the development team has seen the problems of road surface deterioration and flooding that occur during the rainy season that affected people within the community, the company therefore supported 8,700,000 baht budget to improve drainage pipes for the Prawet District Office in order to develop the area to improve the quality of life of people in the community.

SUPALAI พนักพันธมิตรสายเทคโนโลยี HUAWEI และ ION ขึ้นแท่น NO. 1 ผู้นำ “บ้านติดโซลาร์” ให้ลูกบ้านทั่วประเทศ พุ่งเป้าติดตั้ง 15,000 หลัง ภายใน 2571 ตอกย้ำ... แบนด์อันดับหนึ่ง ด้านนวัตกรรมบ้านประหยัดพลังงาน



ปฏิเสธไม่ได้ว่า...ภาคธุรกิจอสังหาริมทรัพย์มีส่วนในการสร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และบริษัทฯ ตระหนักถึงผลกระทบดังกล่าว พร้อมวางกลยุทธ์สร้างพันธมิตรเพื่อผลักดันให้ผู้มีส่วนได้เสียทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมที่ช่วยสร้างความเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นในระยะยาว สู่การเป็นองค์กรที่มุ่งสู่ความยั่งยืน พร้อมตั้งเป้าหมายระยะกลาง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก 40% ภายในปี 2573 โดยวางแผนรองรับที่สามารถทำได้จริง ซึ่งการผลักดันการใช้พลังงานสะอาดสำหรับที่อยู่อาศัยเป็นหนึ่งในแผนดำเนินงานเพื่อให้องค์กรสามารถบรรลุพันธกิจและเป้าหมายด้านสิ่งแวดล้อมอย่างเห็นผลในระดับมหภาค พร้อมหนุนให้ลูกบ้านศุภาลัยได้อยู่อาศัยในบ้านประหยัดพลังงานอย่างแท้จริง พร้อมติดตั้ง “โซลาร์เซลล์” ตั้งเป้าเพื่อปีชียอด 15,000 หลัง ภายในปี 2571 โดยปัจจุบันได้อยู่ระหว่างการพัฒนาโครงการที่จะดำเนินการติดตั้งไปแล้วกว่า 30% ครอบคลุมกว่า 29 จังหวัด ซึ่งเป้าหมายดังกล่าวสามารถคำนวณยอดผลิตกระแสไฟฟ้ารวมได้ 82,300 เมกะวัตต์ ช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก 49,300 ตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า เหมือนการปลูกต้นไม้ทดแทน 3.2 ล้านต้น และลูกบ้านศุภาลัยสามารถประหยัดค่าไฟฟ้าได้ถึง 20,000-30,000 บาทต่อปี และในอนาคตบริษัทฯ มีแผนพัฒนาเพิ่มช่องทางการ Tracking ติดตามพร้อมควบคุมการผลิตกระแสไฟฟ้าผ่าน



Application: SABAI สามารถใช้งานได้อย่างครบวงจรมากขึ้น

เมื่อเร็วๆ นี้ บริษัทได้ร่วมผนึกความแข็งแกร่งสร้างความเชื่อมั่นสู่การเป็น No. 1 “บ้านติดโซลาร์” ร่วมกับพันธมิตรธุรกิจด้านเทคโนโลยียักษ์ใหญ่ระดับประเทศ บริษัท หัวเว่ย เทคโนโลยี (ประเทศไทย) จำกัด และบริษัท ไอออน เอนเนอร์ยี คอร์ปอเรชั่น จำกัด โดยเฟสแรกได้ดำเนินแผนการติดตั้งโซลาร์เซลล์ให้ลูกบ้านศุภาลัยประเดิม 1,500 หลังทั่วประเทศ พร้อมดูแลระบบติดตั้ง บำรุงรักษา รวมถึงความรู้ความเข้าใจด้านการใช้งาน และร่วมกันผลักดันการใช้พลังงานสะอาดในครัวเรือน ซึ่งนอกจากจะช่วยประหยัดค่าไฟฟ้าให้กับลูกค้า ยังเป็นวิธีที่ช่วยไม่ก่อให้เกิดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ช่วยลดภาระให้แก่โลกโดยทุกคนสามารถทำได้และเข้าถึงได้ง่ายๆ

สำหรับลูกค้าที่กำลังมองหา “บ้านประหยัดพลังงาน” หรือ “บ้านพร้อมโซลาร์” เตรียมพบกับโครงการศุภาลัยที่พร้อมเปิดขายในปีนี้ ได้แก่ โครงการบ้านเดี่ยว บ้าน 3 ชั้น บ้านแฝด โฮมออฟฟิศ รวมถึงคอนโดมิเนียม* ทั่วประเทศ (โดยเงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด) ซึ่งจะมาพร้อมโปรโมชั่น หรือข้อเสนอพิเศษมากมาย สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 1720 หรือติดตามข้อมูลโครงการเปิดใหม่ในช่องทาง www.supalai.com และ Facebook: Supalai

With awareness of the fact that real estate development has significant environmental impacts. Supalai has therefore set a

strategy to create a mission to push all relevant stakeholders to participate in activities that help improve the environment in the long term to become a business organization that creates sustainability.

The company has recently joined forces to become No.1 “Home with Solar” together with 2 leading technology business partners of the country, Huawei Technology (Thailand) Company Limited and Ion Energy Corporation Co., Ltd.

In the first phase, the company has set a plan to install solar cells for 1,500 Supalai homes nationwide along with system supervision, installation, maintenance, as well as providing knowledge and understanding to drive household clean energy usage. In addition to saving electricity costs for customers, it also helps prevent greenhouse gas emissions.

For customers who are looking for “Energy-saving home” or “home with solar” get ready to meet Supalai projects that are ready for sale this year, such as single-detached house projects, three-story houses, semi-detached houses, home offices, and condominiums* all over the country.

For more information please call 1720 or visit www.supalai.com and Facebook : Supalai

SUPALAI PALM SPRINGS OUTER RING-LAMLUKKA

THE FIRST ECO-FRIENDLY HOME IN THE RANGSIT-LAMLUKKA ZONE

ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ วงแหวน-ลำลูกกา

บ้านรักโลก ที่แรกโซนรังสิต-ลำลูกกา ซ้อบ้านพร้อมติด “โซลาร์” ทั้งโครงการ



บ้านเดี่ยวหรู 2 ชั้น ซีรีส์ใหม่สไตล์ “Tropical Modern” บนพื้นที่ 44 ไร่ จำนวน 156 แปลง สะท้อนความเป็นตัวตนกับ 5 แบบบ้าน ได้แก่ ศุภราช ศุภกานต์ ศุภจิตรา ศุภกฤต ศุภกฤษ และ ศุภกฤติ พื้นที่ใช้สอยเริ่มต้น 90-330 ตารางเมตร พร้อมฟังก์ชันเพื่อทุกคนในครอบครัวกับ 4 ห้องนอน 3-6 ห้องน้ำ 1 ห้องแม่บ้าน 2-3 ที่จอดรถ

ใช้ชีวิตได้อย่างลงตัวกับบ้านประหยัดพลังงาน รักรัสิ่งแวดล้อม ภายใต้การออกแบบโครงการ Green Concept ผ่านการก่อสร้างแบบรักโลกและเลือกใช้วัสดุที่ช่วยทำให้บ้านประหยัดพลังงานมากยิ่งขึ้น ได้แก่ กระจกอนุรักษ์พลังงาน เบอร์ 5 (SMG) ฝ้าชายคาระบายอากาศ อีกทั้งยังเน้นการใช้พลังงานสะอาดโดยบ้านทุกแบบทุกหลังติดตั้ง Solar Cell พร้อมรองรับ EV Charger ที่จะช่วยให้ทุกครัวเรือนลดภาระค่าไฟฟ้าได้ พร้อมระบบ Home Automation ขับพอร์ตทุกการใช้ชีวิต

ภายในบ้านผ่านสมาร์ทโพนเพิ่มความสะดวกมากยิ่งขึ้น มั่นใจทุกความปลอดภัย เข้า-ออกโครงการด้วยระบบ Visitor Management System พร้อมระบบรักษาความปลอดภัยและกล้อง CCTV ตลอด 24 ชั่วโมง

เป็นเจ้าของได้แล้ววันนี้ กับสุดยอดโครงการคุณภาพ “บ้านรักโลก” ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ วงแหวน-ลำลูกกา เพียงพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันมาพร้อม พื้นที่สีเขียวกว่า 1 ไร่ ให้คุณเดินเล่นเพลิดเพลินกับสวนส่วนกลาง สนามเด็กเล่น สโมสรมาพร้อมห้องอเนกประสงค์ ฟิตเนส และสระว่ายน้ำระบบน้ำแร่ รวมทั้งกิจกรรมครบจบในโครงการเดียว ในราคาเริ่มต้น 6.99 ล้านบาท* (เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด) เยี่ยมชมบ้านตัวอย่างได้แล้ววันนี้ ณ สำนักงานขายโครงการ ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ วงแหวน-ลำลูกกา สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 1720

Supalai Palm Springs Wongwaen-Lamlukka is a luxury 2-storey detached house project in a new series in the “Tropical Modern” style on an area of 44 rai, with 156 plots. The project offers 5 house styles to choose from with a starting usable area of 90-330 square meters with complete functions consisting of 4 bedrooms, 3-6 bathrooms, 1 maid’s room, 2-3 parking spaces. Live a perfect life with an energy-saving, environmentally friendly home designed with a green concept and using energy-saving materials to help every household reduce the burden of electricity bills. Convenience with a Home Automation system and confidence in safety with a Visitor Management System with CCTV cameras 24 hours a day.

Experience the joy of living with all the amenities that come within more than 1 rai of green space, a central garden, a playground, a clubhouse with a multi-purpose room, a fitness center and a mineral water swimming pool at a starting price of 6.99 million baht*

For more information please contact 1720.



SUPALAI PARK VILLE KANCHANAPISEK-SOI KANTANA NEW DESIGN DETACHED HOUSE WITH TROPICAL SERIES

ศุภาลัยยกทัพบ้านเดี่ยวดีไซน์ใหม่ Tropical Series
ชิงแชร์ดีมานด์ทำเลใกล้เมืองย่านกาญจนนาภิเษก

เพิ่มความมีระดับในทุกอิริยาบถของการอยู่อาศัยกับบ้านสไตล์ Tropical Modern ท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติที่รายล้อมรอบตัวกว่า 2 ไร่ ในสังคมคุณภาพที่โครงการ “ศุภาลัย พาร์ควิลล์ กาญจนนาภิเษก-ช.กันตนา” บนพื้นที่กว่า 59 ไร่ ผู้พักอาศัยจะได้สัมผัสแบบบ้านเดี่ยวขนาดใหญ่ มีให้เลือกมากถึง 5 แบบ จำนวน 241 ครอบครัว ในราคาเริ่มต้น 6.29 ล้านบาท ตอบโจทย์การใช้ชีวิตครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ ด้วยพื้นที่ใช้สอย 190-295 ตารางเมตร 4 ห้องนอน 3-6 ห้องน้ำ 2-3 ที่จอดรถ โดดเด่นด้วยดีไซน์ที่ดึงความเป็นธรรมชาติมาไว้ในตัวบ้านได้อย่างลงตัว ทุกพื้นที่ออกแบบให้สามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างคุ้มค่า อีกทั้งเลือกสรรวัสดุที่มีคุณภาพ Best Energy Saving ช่วยประหยัดพลังงาน เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้รับการรับรองมาตรฐานสากล ISO 9001:2015 ได้แก่ เลือกใช้อิฐมวลเบาซึ่งกักเก็บความร้อนน้อย ทำให้บ้านเย็นสบาย กระจกเขียวตัดแสงเพื่อลดความร้อนจากภายนอกเข้าสู่ตัวบ้าน สัมผัสความรู้สึกโปร่ง โล่ง สบาย ด้วยการระบายความร้อน



ใต้หลังคาและเจาะช่องประตู-หน้าต่างหลายทิศทาง ทุกหลังมาพร้อมนวัตกรรมแบบชีวิตยุคใหม่ที่ช่วยลดค่าไฟฟ้าด้วยระบบ Solar Cell และรองรับ EV Charger สะดวกสบายมากขึ้นด้วย Home Automation & Security พร้อมเติมเต็มความสุขเหนื่อระดับกับ Full Facilities ครบครัน ร่มรื่นกับสวนสาธารณะขนาดใหญ่ พักผ่อนได้อย่างอิสระกับสระว่ายน้ำและเครื่องออกกำลังกาย อุณหภูมิด้วยระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมกล้อง CCTV และระบบเข้า-ออกด้วยระบบ LPR อ่านป้ายทะเบียนรถอัจฉริยะ

โดดเด่นด้วยทำเลที่ลงตัวตอบโจทย์ชีวิตคนเมือง สามารถเข้า-ออกหลากหลายเส้นทาง ใกล้ถนนกาญจนนาภิเษก ถนนบรมราชชนนี ทางด่วนพิเศษศรีรัช โครงการทางหลวงพิเศษ บางใหญ่-กาญจนบุรี รถไฟฟ้าสายสีม่วง และรถไฟฟ้าสายสีแดงอ่อน (โครงการในอนาคต) รายล้อมด้วยแหล่งช้อปปิ้ง ได้แก่ เซ็นทรัล เวสต์เกต เซ็นทรัล เวสต์วิลล์ อีเกีย บางใหญ่ ติดตามข้อมูล

ของโครงการได้ที่ www.supalai.com หรือสอบถามข้อมูล โทร. 1720

Supalai Park Ville Kanchanapisek-Soi Kantana, a Tropical Modern style residential project amidst a natural atmosphere surrounding more than 2 rai in a quality society. In the total project area of over 59 rai, residents will be able to experience large detached house designs with up to 5 styles to choose from, for 241 families, at a starting price of 6.29 million baht, answering the needs of perfect family living with a usable area of 190-295 square meters, 4 bedrooms, 3-6 bathrooms, 2-3 parking spaces.

Every area of the house is designed to its fullest potential with innovations for modern lifestyles that help reduce electricity bills with the Solar Cell system and support EV Chargers. More convenience with Home Automation & Security and fulfill happiness at a higher level with Full Facilities, a large public park, swimming pool, exercise equipment, a 24-hour security system with CCTV cameras and an entry-exit system with an intelligent license plate reading LPR system.

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



6 TIPS TO SAVE ENERGY IN YOUR HOME IN THE SUMMER

6 วิธี เคล็ดลับน่ารู้...ให้บ้านประหยัดพลังงาน รับหน้าร้อน

กรมอุตุนิยมวิทยาคาดว่าประเทศไทยจะเริ่มเข้าสู่หน้าร้อนตั้งแต่ช่วงสัปดาห์ที่ 4 ของเดือนกุมภาพันธ์และไปสิ้นสุดในช่วงปลายเดือนพฤษภาคม หรือช้ากว่าปกติประมาณ 1-2 สัปดาห์ โดยหน้าร้อนปีนี้มีอุณหภูมิสูงสุดที่ 43.0-44.5 องศาเซลเซียส ซึ่งเพิ่มมากกว่าหน้าร้อนปี 2566 ดังนั้นเราควรเตรียมรับมือกับอากาศร้อนเพื่อช่วยประหยัดพลังงานในบ้าน ดังนี้



ปลูกต้นไม้ลดความร้อน

ทำให้ลดการเปิดเครื่องปรับอากาศในบ้านได้ เนื่องจากต้นไม้ช่วยให้ร่มเงา ช่วยบดบังความร้อนจากดวงอาทิตย์ได้เป็นอีกปัจจัยที่ช่วยทำให้บ้านเย็นขึ้น



ติดฟิล์มกรองแสงบนหน้าต่างของบ้าน

คุณสมบัติของฟิล์มกรองแสงสำหรับติดหน้าต่าง คือสามารถกั้นความร้อนทำให้ห้องเย็น กันรังสียูวี ลดแสงจ้า ซึ่งนอกจากจะช่วยลดความร้อน ช่วยประหยัดไฟแล้ว ยังใช้ประมาณน้อยอีกด้วย



เพิ่มกันสาดในทิศทางที่แสงเข้า

การติดกันสาดสามารถช่วยป้องกันแสงแดดที่ส่องเข้ามาสะสมความร้อนภายในบ้าน ทำให้เครื่องปรับอากาศไม่ต้องทำงานหนัก



ทาสีบ้านด้วยโทนสีอ่อนๆ และสีสะท้อนความร้อน

ช่วยให้สบายตา และการทาสีสะท้อนความร้อนช่วยให้ผนังบ้านไม่ดูดความร้อน ช่วยให้บ้านเย็นขึ้น



ตรวจเช็คสภาพแอร์

ควรเรียกช่างให้มาล้างแอร์ หรือเลือกติดแอร์ที่มีฉลากประหยัดไฟ โดยเฉพาะแอร์ที่มีเทคโนโลยีอินเวอร์เตอร์จะช่วยประหยัดไฟได้มากกว่ารุ่นปกติหลายเท่าตัว



เลือกใช้หลอดประหยัดไฟ

เลือกใช้หลอดประหยัดไฟ เช่น หลอดฟลูออเรสเซนต์ หลอดคอม หรือหลอด LED ที่ไม่สร้างความร้อนในบ้าน

The Meteorological Department predicted that Thailand will begin entering summer from the 4th week of February and end at the end of May. This summer will have a maximum temperature of 43.0-44.5 degrees Celsius, which will be higher than the summer of 2023. Therefore, we should prepare for hot weather to help save energy in our home by planting heat-reducing trees, installing light filtering film on the windows, adding more awnings, and painting the house with light tones and heat-reflective paints, ensuring the air conditioner is in perfect condition and choose to use energy-saving light bulbs

ชื่อสามัญ : Aster, White Aster, Heath Aster
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : Symphyotrichum Ericoides (L.) G.L.
 Nesom
 ชื่อวงศ์ : Asteraceae



ASTER

แอสเตอร์

แม้จะมีชื่อเป็นฝรั่ง แต่ดอกแอสเตอร์เป็นดอกไม้งามที่คนไทยเรารู้จักหน้าคุ้นตากันดี ด้วยรูปทรงที่สวยงาม ชื่อในภาษากรีกหมายถึงดวงดาว และความเชื่อว่ามีความเป็นมงคล จึงนิยมใช้ทำช่อดอกไม้ จัดแจกัน และปลูกประดับ แอสเตอร์เป็นพันธุ์ไม้ที่มีถิ่นกำเนิดในจีน และญี่ปุ่น บ้านเรามีชื่อเรียกหลายชื่อ เช่น ดอกบานไม่รู้โรยฝรั่ง ดอกกระดาษ เป็นไม้ล้มลุก มีอายุสั้นเพียง 1 ปี มีรากเป็นระบบรากแก้ว ลำต้นแตกกิ่งก้านสาขามากมาย ความสูงลำต้น ประมาณ 8-24 นิ้ว

ใบแอสเตอร์เป็นใบเดี่ยวแบบสลับ ใบที่โคนจะออกรอบลำต้นติดกับพื้นดิน ใบถัดมาจะออกเรียงเวียนสลับเป็นรูปลูกข่าง ดอกแอสเตอร์เป็นดอกเดี่ยวบริเวณส่วนยอดของลำต้น มีหลายสี เช่น สีขาว ครีมน เหลือง ชมพู แดง ม่วง น้ำเงิน เป็นต้น ตรงกลางดอกเป็นสีเหลือง พันธุ์ดั้งเดิมนั้นจะมีอยู่ด้วยกัน 2 สี คือ สีขาวและม่วงอ่อน มีกลีบดอก

ชั้นเดียวคล้ายดาว แต่ที่ปลูกกันอยู่ในปัจจุบันจะเป็นพันธุ์ลูกผสม ทำให้ดอกมีหลายรูปแบบ กลีบดอกซ้อนหนาสีล้วนสวยงาม โดยดอกแอสเตอร์ประกอบไปด้วยดอกย่อย 2 ประเภท คือ ดอกชั้นนอกและดอกชั้นใน ลักษณะของดอกเป็นรูปร่างกลม มีริ้วประดับเรียงแผ่เป็นรูปจาน กลีบดอกเรียงซ้อนกัน วงในกลีบจะเล็กกว่ากลีบด้านนอก กลีบดอกเป็น

หลอด ปลายมี 5 แฉก ดอกวงนอกเป็นดอกเพศเมีย ส่วนดอกวงในเป็นดอกสมบูรณ์เพศ เมื่อบานเต็มที่ จะมีขนาดกว้างประมาณ 4.5-8 ซม.

การขยายพันธุ์นิยมใช้วิธีเพาะเมล็ด จะเจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนซุยที่มีอินทรีย์วัตถุสูง ระบายน้ำได้ดี ชอบความชื้นปานกลางและแดดจัด ในระยะเป็นกล้าไม่ควรให้น้ำมากเกินไป หลังจากย้ายปลูกลงในกระถางหรือแปลงปลูกควรรดน้ำให้โชกเพียงวันละครั้งในตอนเช้า เมื่อดอกบาน ไม่ควรจะรดน้ำให้โดนดอกเพราะจะทำให้ดอกเน่า

ในสมัยโบราณผู้คนเชื่อว่าแอสเตอร์เป็นดอกไม้ที่เกิดจากดวงดาวตกมายังโลก เพราะมีรูปร่างคล้ายดวงดาว กลีบดอกสีขาวบริสุทธิ์เหมือนแสงของดวงดาว กลางดอกสีเหลืองทองเหมือนแสงอาทิตย์ จัดเป็นหนึ่งในดอกไม้นำโชค ที่จะนำความโชคดีและความสุขมาสู่ผู้พบเห็น เราจึงเห็นการปลูกแอสเตอร์อยู่ตามสถานที่ต่างๆ มากมาย ดอกแอสเตอร์เปรียบเสมือนตัวแทนของความงาม ความหวัง และความรัก

Aster in Greek means "star". They are in the daisy family and are notable for their starburst arrangement of bright petals, which most often surround a yellow center. The flowers are small but numerous, giving the plants the look of being "nothing but color" when in full bloom. Native asters grow anywhere from mountaintops to along the ocean's coast.

อ้างอิง :
<https://medthai.com/>
<https://floramalee.com/>
<https://www.americanmeadows.com/content/perennials/aster/all-about-aster>

ใช้ชีวิต สบายๆ
ด้วยสิทธิพิเศษเฉพาะลูกบ้าน

ปลอดภัย สบายๆ
เช็คได้ทุกการเข้าออก 24 ชม.

จัดการ สบายๆ
ครบเครื่องทุกเรื่องดูแลบ้าน

FLOW-LUTION ใหม่

ใช้ชีวิต...สบาย



News & Privilege

สิทธิพิเศษเฉพาะลูกบ้าน
Redeem & Friends Get Friends
ข่าวสารใหม่ๆ



Security

IoT & Smart Home
Visitor Management



Home Information

แจ้งซ่อม
แจ้งบิล/จ่ายบิล
Home documents

ดูแลทุกเรื่องบ้าน ครบทุกด้านของชีวิต

S  BAI
SUPALAI



ดาวน์โหลดเลย  SUPALAI SABAI





รับดอกเบี้ย
ทุกเดือน

เซฟเงินดี

รับ
ดอกเบี้ย

1.55%^{ต่อปี}

เปิดบัญชีออมทรัพย์ออนไลน์

TISCO e-Savings

ผ่าน TISCO My Wealth ได้แล้ว!

วงเงินฝาก	อัตราดอกเบี้ย
0 - 1,000,000 บาท	1.55 %
วงเงินส่วนที่เกิน 1,000,000 บาท ขึ้นไป	0.50 %

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0 2633 6000

- เจ้าของบัญชีต้องเป็นบุคคลธรรมดาสัญชาติไทย อายุ 20 - 70 ปี
- ไม่รับเปิดบัญชีร่วม
- อัตราดอกเบี้ยเป็นไปตามประกาศและเงื่อนไขธนาคาร

โหลดเลย!
TISCO My Wealth



SUPALAI FREEZABLE FESTIVAL

ลอคคดล

การ์ดนานจนกรรมาคั่ง

เพียงจอง บ้านและคอนโดฯ สุภาลัย

Frozen

ทิวส์
ชิปโปโร **5** ที่นั่ง 
มูลค่าสูงสุด 250,000 บาท*

Freezable

ช่วยผ่อน ล้านละ
3,000
บาท**
นาน **1** ปี

ฟรี!

- ค่าโอนกรรมสิทธิ์
- มิเตอร์ไฟฟ้า - น้ำ**
- ค่าส่วนกลาง 1 ปีแรก

กู้อินผ่านยินดีคินเงิน

ผ่อนโปนโปนตามกัษยิกษ กำนนค ดั้งเซชนกั 1 ปี.ภ. - 30 น.น. 2567



เงื่อนไขรายการ : รายการส่งเสริมการขายสำหรับกรรมาคั่งบ้าน+ทำสัญญา โครงการบ้านและคอนโดมิเนียมพร้อมอยู่ของสุภาลัย ระหว่างวันที่ 1 มีนาคม - 30 เมษายน 2567 เลือกรับฟรี! A. ทิวส์ห้าดาว ชิปโปโร สูงสุด 5 ที่นั่งมูลค่าสูงสุด 250,000 บาท และรับเพิ่ม ค่าโอนกรรมสิทธิ์ + มิเตอร์ไฟฟ้า - น้ำ** + ค่าส่วนกลาง 1 ปีแรก หรือ B. ช่วยผ่อน ล้านละ 3,000 บาท นาน 1 ปี หรือ C. รับส่วนลดสูงสุด 250,000 บาท *A. ทิวส์ห้าดาว ชิปโปโร ลูกค้ำจะได้รับเป็น Gift Card เพื่อนำไปจองแพคเกจทิวส์ ของบริษัท ไทยกราวด์ เซ็นเตอร์ จำกัด โดย Gift Card มูลค่าตามช่วงราคาบ้าน และมียาว 2 ปีนับจากวันโอนกรรมสิทธิ์ ลูกค้ำสามารถติดต่อกับบริษัท ไทยกราวด์ เซ็นเตอร์ จำกัด เพื่อเลือกช่วงวัน สถานที่ที่เที่ยวและบริการเสริมอื่นๆ ได้อีก โดยการช้บัตร Gift Card ตัวจริงเท่านั้น ในกรณีบัตรหาย จะไม่สามารถออกบัตรทดแทนได้ในทุกกรณี และหากหยุดใช้บริการน้อยกว่ามูลค่าส่วนมัดรี ส่วนค้ำที่เหลือ บริษัท ไทยกราวด์จะคืนเป็นเงินสดสูงสุดไม่เกิน 10% ของมูลค่ามัดรี รายละยิตแพคเกจทิวส์ สถานที่ท่องเที่ยว วันคืนทางและราคาแพคเกจอาจมีการเปลี่ยนแปลง ตามเงื่อนไข ของบริษัท ไทย กราวด์ เซ็นเตอร์ จำกัด • B. ช่วยผ่อน ล้านละ 3,000 บาท เป็นเวลา 1 ปี ลูกค้ำจะได้รับเป็น Cash Back หลังจากโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 45 วัน • ยูนิตที่มีมูลค่าต่ำกว่า หรือเท่ากับ 3,000,000 น.ชำระเงินจอง 5,000 + เงินสัญญา 5,000 เลือกรับฟรี! A. ทิวส์ห้าดาว ชิปโปโร มูลค่า 50,000 บาท หรือ B. ช่วยผ่อน ล้านละ 3,000 บาท นาน 1 ปี หรือ C. รับส่วนลด 50,000 บาท • ยูนิตที่มีมูลค่า 3,000,001 - 6,000,000 น.ชำระเงินจอง 10,000 +เงินสัญญา 10,000 เลือกรับฟรี! A. ทิวส์ห้าดาว ชิปโปโร มูลค่า 100,000 บาท หรือ B. ช่วยผ่อน ล้านละ 3,000 บาท นาน 1 ปี หรือ C. รับส่วนลด 100,000บาท • ยูนิตที่มีมูลค่า 6,000,001 - 9,000,000 น.ชำระเงินจอง 20,000 +เงินสัญญา 30,000 เลือกรับฟรี! A. ทิวส์ห้าดาว ชิปโปโร มูลค่า 150,000 บาท หรือ B. ช่วยผ่อน ล้านละ 3,000 บาท นาน 1 ปี หรือ C. รับส่วนลด 150,000บาท • ยูนิตที่มีมูลค่า 9,000,001 บาทขึ้นไป ช้เงินจอง 50,000+เงินสัญญา 50,000 เลือกรับฟรี! A. ทิวส์ห้าดาว ชิปโปโร มูลค่า 250,000 บาท หรือ B. ช่วยผ่อน ล้านละ 3,000 บาท นาน 1 ปี หรือ C. รับส่วนลด 250,000 บาท • ของแถมจะได้รับภายใน 45 วัน นับจากวันโอนกรรมสิทธิ์ • โปรดช้เงินส่งเสริมการขายและกู้อินผ่านยินดีคินเงินเฉพาะโครงการและยูนิตที่เข้าร่วมภายในระยะเวลาที่กำหนดเท่านั้น * สงวนสิทธิ์เฉพาะค้ำมัดรีโอนไม่เข้าร่วมโปนโปนช้ในโครงการคอนโดมิเนียม • รายการส่งเสริมการขายเป็นไปตามที่บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) กำหนด โดยบริษัทของงนกรรมสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง • ตรวจสอบโครงการบ้านและคอนโดฯ สร้างเสร็จ ที่เข้าร่วมรายการได้ที่ www.supalai.com และ 1720 • ภาพทั้งหมดเป็นภาพประกอบเพื่อกรรมาคั่งเท่านั้น

1720

