

SUPALAI

@ HOME

สวนประหยัดน้ำ

**WATER SAVING
GARDENING**

**HAPPY
CORNER**
มุมอารมณ์ดี

LEAN & CLEAN LIVING

การใช้ชีวิตแบบพอเหมาะพอดีด้วยวิถีบริโภค
ที่ไม่เป็นพิษภัยต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม



ศุภาลัย

ปลดล็อค

ทุกเงื่อนไข

4 ข้อเสนอแห่งปี
ให้ทุกคนเป็นเจ้าของ **คอนโดฯ** ได้ง่ายขึ้น

1. โปรไร้ดอก

ผ่อนกับเรา ไม่ต้องเสียดอก



2. โปรช่วยผ่อน

อยู่สบาย ไร้กังวล



3. โปรได้อยู่

จ่ายเบา พร้อมเช่าอยู่



4. โปรสายเปย์

จ่ายหนักลดเพิ่ม

มากกว่าความเย็นสบาย เพื่อลมหายใจของคุณ



STREAMER SERIES **FTKZ-V**

เครื่องปรับอากาศและเครื่องฟอกอากาศที่มีเทคโนโลยี STREAMER



เทคโนโลยีสตรีมเมอร์ นักฆ่ามืออาชีพ



ช่วยจัดการไวรัส
อย่างได้ผล 99.9%*

ทดสอบโดยมหาวิทยาลัยมหิดล

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

สำนักงานใหญ่ บริษัท สยามไดกินเซลส์ จำกัด

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

สาขาเชียงใหม่

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

สาขาภูเก็ต

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

สาขายอนแก่น

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





CEO Talk	05	Inspiration	50
Protalk	08	Good Idea	52
Supalai Living	12	Home Refreshment	54
Garden	16	Special Report	56
Garden Tips	20	New Home	58
Herbs For Life	22	Pet	60
Dining Out	24	Playground	61
Supalai Impression	26	Entertainment	62
ความรู้คู่บ้าน	30	Travel	64
Beautiful Heart	32	Must Visit	68
Talk of The Town	33	Art	70
Healthy Life	34	Save Our World, Save Your Money	72
Happy Wealth	36	What's New	74
The World at Home	38	Supalai CSR	75
Supalai Cuisine	40	New Project	77
Service Mind	44	Community Care	80
Green Tips	46	Flower	81
Home Clinic	48		



Un : สุภาลัย ไทท์ ท่าพระ-วงเวียนใหญ่
SUPALAI LITE
THAPHRA-WONGWIANYAI

*นิตยสาร Supalai@Home เป็นนิตยสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อเป็นอีกหนึ่งนิตยสารที่นำเสนอบริการแก่ลูกค้าครอบครัวสุภาลัยทุกโครงการ และสมาชิกอื่นๆ (เพื่อคนรักบ้านและครอบครัวกันสมัย) ช้อเขียนและทำคนต่างๆ ที่ปรากฏในนิตยสารฉบับนี้ เป็นที่คนส่วนบุคคลของผู้เขียนคอลัมน์ ไม่เกี่ยวข้องกับบริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) การนำช้อเขียนหรือภาพถ่ายไปเผยแพร่หรือตีพิมพ์ ต้องได้รับอนุญาตก่อนทุกครั้ง

ขอเชิญแนะนำหรือติชมนิตยสารได้ที่ Email pr.supalai@supalai.com

เจ้าของ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน)
คณะที่ปรึกษา ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม, อัจฉรา ตั้งมติธรรม, อธิป พิษานนท์, ดร.ประศาสน์ ตั้งมติธรรม, ไตรเดช ตั้งมติธรรม, ปุณณพันธ์ เหน่งเพชร, วารุณี ลภิกานนท์, ธัญรัตน์ ปัญญารัตน์, กิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล, บุญชัย ชัยอนันต์บวร, สุชาติ สรรพพลา, ศิริพร วังศพัทธ์, กริช จันทร์เจริญสุข, ราชัย ปิยะวานุสรณ์, ชัยจักร วัฏญญู
บรรณาธิการบริหาร วีรอนงค์ วิพัฒนากิจเจริญ บรรณาธิการ วรณศิริ ศรีวารณบุลย์
กองบรรณาธิการ ประทุมทิพย์ รอดเจริญ, กัลยพัชร์ บัตรสมบุรณ์, ณัชชา พึ่งพระ, กมลชนก ศักดิ์เจริญกุล, จิรภา แจ่มศรี, ธนพงษ์ วสุธนทรัพย์, พรทิพย์ ทองขวัญใจ, วีร์ ศรีวารณบุลย์, ศจีรัตน์ พุฒเรืองศักดิ์, ศศิธร ทุมพัฒน์, ชลาลีย์ โพวรรณ, พงศ์ธร อุบลัมภ์
จัดทำโดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน)
1011 อาคารสุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120
โทรศัพท์ 0-2725-8888



สำหรับผู้ที่ตระหนักได้ว่า ‘ความไม่แน่นอน’ เป็นเรื่องธรรมดาสามัญที่สุดของโลก การเตรียมแผนสำรองและแผนฉุกเฉินเอาไว้รับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ผิดไปจากความคาดหมายย่อมเป็นเรื่องพื้นฐานที่จำเป็น โดยเฉพาะคนทำธุรกิจที่ต้องรับมือกับอุปสรรคและความเสี่ยงรอบด้าน ก็ยังต้องวางแผนสำรองหาทางหนีทีไล่เอาไว้ อย่างรัดกุม ไม่ให้ธุรกิจสะดุดหรือล้มครืนจากปัจจัยที่อยู่เหนือการควบคุม ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ทางการเมือง ความแปรปรวนของสภาพภูมิอากาศ ภัยพิบัติทางธรรมชาติ หรือปัญหาโรคระบาด ฯลฯ

ในรอบหลายปีที่ผ่านมา ผมเชื่อว่าพวกเราทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในสถานะไหน ต่างก็ต้องเคยจัดเอาแผนสำรองมาแก้ปัญหาด้วยกันทั้งนั้น หลายปัญหาเป็นเรื่องใหม่ที่เราไม่เคยประสบมาก่อน ไม่มีคำตอบอยู่ในตำรา ก็ต้องแก้ไขด้วยการลองผิดลองถูกหลายๆ วิธีจนกว่าจะพบกับหนทางที่ใช้ได้ และนำเอาบทเรียนที่ได้มาเป็นข้อมูลสำหรับอนาคต และเอาจริงๆ ก็ไม่มีใครทำนายได้ว่า จะมีปัญหาใหม่ๆ แบบไหนมาทดสอบเราอีก

อีกสิ่งที่สำคัญไม่แพ้การมีแผนสำรองที่ดีก็คือการทำตัวเองให้อยู่ในสภาพที่แข็งแรง มั่นคง แต่ในขณะที่เดียวกันก็ต้องมีความคล่องแคล่วปราดเปรียว พร้อมทั้งจะเคลื่อนไหวปรับตัวไปในทิศทางที่เหมาะสมได้อย่างรวดเร็วในทุกสถานการณ์ ซึ่งฟังดูแล้วอาจเป็นเรื่องที่ย้อนแย้งและอาจทำได้ยากสำหรับองค์กรขนาดใหญ่ เปรียบได้กับคนที่มร่างกายอ้วนใหญ่โตเทอะทะ ก็ย่อมจะเคลื่อนไหวได้ไม่คล่องแคล่วเท่ากับคนที่มรูปร่างเพรียวกะทัดรัด

แต่นี่ก็ไม่ได้หมายความว่า คนตัวโตจะเคลื่อนไหวได้เชื่องช้ากว่าคนตัวเล็กเสมอไปนะครับ หากเขามีสภาพร่างกายที่สมบุรณ์แข็งแรง มีการรักษาสมาดุลที่ดี หมั่นฝึกฝนพัฒนาตัวเองให้พืดและคล่องแคล่วอยู่ตลอดเวลา เช่นเดียวกับองค์กรขนาดใหญ่ก็ไม่ได้จำเป็นต้องอึดอัดช้าเชื่องช้า หากองค์กรนั้นมีความแข็งแกร่งจากภายใน มีระบบการบริหารจัดการที่เปี่ยมประสิทธิภาพ มีกลไกที่ดีในการขับเคลื่อนพร้อมปรับตัวรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างทันทั่วทั้ง

สำหรับศุภาลัย นอกจากความยิ่งใหญ่และรากฐานที่มั่นคงของธุรกิจจะเป็นข้อได้เปรียบที่ทำให้เราสามารถรับมือกับปัญหาหนักๆ ในทุกสถานการณ์ที่ผ่านมาได้มากกว่าองค์กรขนาดเล็ก แต่ความคล่องแคล่วปราดเปรียวในการขับเคลื่อนธุรกิจ และความสามารถในการปรับตัว ก็เป็นอีกหนึ่งจุดแข็งของเราเช่นกัน ซึ่งคุณลักษณะนี้เกิดจากการพัฒนาองค์กรให้มีความ Lean อยู่ตลอดเวลา ด้วยการบริหารจัดการทรัพยากรทุกภาคส่วนของเราให้เกิดประสิทธิผลสูงสุด ดุจการบริหารร่างกายให้แข็งแรงปราศจากไขมันส่วนเกิน ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บก็ย่อมจะทำได้ดีกว่าร่างกายที่อ่อนแอ บวกกับการบริหารความเสี่ยงอย่างเหมาะสม การมีแผนสำรองที่ดีในสถานการณ์ที่ยากลำบาก สิ่งเหล่านี้คือปัจจัยที่ทำให้เราเดินหน้าฝ่าฟันทุกปัญหาไปได้ด้วยดี เพราะพันธกิจของเราไม่ได้มีแค่เพียงการดูแลองค์กรศุภาลัยให้ประสบความสำเร็จทางธุรกิจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการดูแลผลประโยชน์ของลูกค้า ทีมงาน ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย รวมถึงดูแลสังคม ประเทศชาติและสิ่งแวดล้อมท่ามกลางความไม่แน่นอนทั้งหลาย สิ่งที่น่าแน่นอนและไว้วางใจได้เสมอคือความมุ่งมั่นของศุภาลัยที่จะทำในสิ่งที่ดีที่สุดในวันนี้และวันหน้าครับ

(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)
ประธานกรรมการบริหาร

For those who realize that ‘Uncertainty’ is the most common thing in the world. Preparing contingency plans to deal with situations deviating from expectation is a necessary basis.

Many of these problems are things we have never experienced before and there are no solutions in any textbooks. Some problems have been solved through trial and error in many ways until we find one that works and use the lessons learned as knowledge for the future.

Another important factor, in addition to having a good backup plan for dealing with unforeseen problems, is keeping yourself in a strong, stable state, but at the same time having to be agile and ready to move in the right direction quickly in every situation. Rapid change and movement can be difficult for large organizations, just like a stout and chubby person is less agile than a slender person.

However, this does not mean that a big person will always move slower than a small one if that person is physically strong, healthy and has a good balance. Like a big organization, it doesn't have to be sluggish if it is internally strong with an efficient management system, a good mechanism for driving and ready to adapt to various situations in a timely manner.

For Supalai, besides the greatness and solid foundation of the business will be our advantage that allows us to cope with difficult problems in every situation in the past than small organizations. The agility to drive business and the ability to adapt are part of our strengths as well. Our strengths stem from the continuous development of the organization to be lean and ready to drive by optimizing our resources in all sectors for maximum effectiveness along with appropriate risk management and good backup plans for difficult situations. These are not only the key factors for the company's success but also our mission to take good care of our customers and all stakeholders to get the most benefits as well as taking care of society, nation and environment.

In the midst of all the uncertainties, what is certain and always reliable is Supalai's determination to always do the best for everyone.

(Dr. Prateep Tangmatitham)
President

SUPALAI LOFT

Phasi Charoen Station



SPACE *inspired*

แตกต่างในแบบที่เป็นคุณ

แบบ 1-2 ห้องนอน

ขนาด 30.5 - 63.0 ตร.ม.

เริ่ม 1.99 ล้าน



ครบครันทุกฟังก์ชันของการใช้ชีวิต

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

MR. SAKCHAI PEECHAPAT

GROUP CHIEF EXECUTIVE

TISCO FINANCIAL GROUP

คุณศักดิ์ชัย พีชะพัฒน์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารกลุ่มทิสโก้



ท่ามกลางการท้าทายในยุคสมัยที่ ‘คู่แข่ง’ ไม่ใช่ปัจจัยที่น่ากลัวเพียงอย่างเดียว แต่ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในโลกใบนี้ทั้งในแง่ของเศรษฐกิจ การเมือง สังคม เทคโนโลยี โรคระบาด กระทั่งความต้องการของลูกค้าที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ล้วนส่งผลกระทบต่อมาถึงแทบทั้งสิ้น และสร้างความท้าทายในทุกอณูบทบาทแก่ผู้นำองค์กร

สำหรับกลุ่มทิสโก้ ภารกิจสำคัญนี้ตกเป็นหน้าที่ของ คุณศักดิ์ชัย พีชะพัฒน์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารกลุ่มทิสโก้ หรือ บริษัท ทิสโก้ไฟแนนเชียลกรุ๊ป จำกัด (มหาชน) ที่ก้าวขึ้นมารับตำแหน่งสูงสุด ซึ่งจะนำพา ‘TISCO’ ฝ่าวิกฤตที่ยังคุกรุ่นในครั้งนี้อย่างได้ ด้วยการนำประสบการณ์ด้านการเงินที่สั่งสมมาเกือบ 30 ปี จากหลากหลาย Role เข้ามาสานต่อภารกิจของสถาบันการเงินที่ผ่านร้อนผ่านหนาวมากกว่า 53 ปีแห่งนี้ ให้เติบโตใหญ่อย่างมั่นคงและแข็งแกร่งต่อไป

คุณศักดิ์ชัย จบการศึกษาระดับปริญญาตรี เกียรตินิยมวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต (โยธา) จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และปริญญาโทจาก University of Hawaii, Manoa ในหลักสูตร Executive MBA สหรัฐอเมริกา หลักการบริหารจึงถูกคำนวณและรังสรรค์ออกมาได้อย่างเฉียบขาดตามแนวคิดแบบ ‘วิศวกรรมการเงิน’

เขาเริ่มต้นชีวิตการทำงานที่ทิสโก้ในตำแหน่ง Executive Trainee ตั้งแต่ปี 2536 ด้วยความสามารถอันโดดเด่น ดูแลบริษัทในเครือกลุ่มธุรกิจเช่าซื้อ และการเข้าซื้อกิจการต่างๆ เพื่อสร้างการเติบโตให้บริษัท ทั้ง Primus Leasing, GMAC, Retail Banking ของ Standard Chartered Bank (Thailand) จึงได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งสำคัญเรื่อยมา ทั้งในสายธุรกิจสินเชื่อและสายทรัพยากรบุคคล ในปี 2553 คุณศักดิ์ชัยได้รับตำแหน่งรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ของกลุ่มทิสโก้ และธนาคารทิสโก้ จากนั้นในปี 2560 ได้รับการแต่งตั้งเป็นกรรมการผู้จัดการใหญ่ ธนาคารทิสโก้ ควบคู่ตำแหน่งกรรมการอำนวยการ (COO) ของ

กลุ่มทิสโก้ ก่อนจะก้าวขึ้นสู่ตำแหน่งสูงสุดในฐานะ ‘ประธานเจ้าหน้าที่บริหารกลุ่มทิสโก้’ ตั้งแต่เมษายน 2564 เป็นต้นมา

“ผมโชคดีที่เข้ามาทำงานในองค์กรที่มี วัฒนธรรมองค์กรแข็งแกร่ง มีทีมบริหารและ พนักงานที่มีส่วนร่วมกันอย่างดีเยี่ยม การมององค์กร ที่มีรากฐานมั่นคงและโมเดลธุรกิจที่ชัดเจน รู้จัก จุดแข็งหลัก (Core Strengths) ในธุรกิจของ ตัวเอง ตลอดจนกำหนดทิศทางขององค์กรที่ สอดคล้องกับสภาวะเศรษฐกิจ การลงมือทำได้ตาม เป้าหมายและวิสัยทัศน์ที่วางไว้ มีกระบวนการทำงาน ที่ผสมผสานทั้ง People Process Technology และ Data โดย DNA สำคัญของคนทิสโก้ ได้แก่ มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในงานที่ทำ มีความพร้อมที่จะพัฒนา ตัวเอง และมีความผูกพันกับองค์กร เสมือนหนึ่ง เป็นเจ้าของบริษัท (Sense of Entrepreneurship) สิ่งเหล่านี้ถือเป็นพลังขับเคลื่อนสำคัญและเราก็ ทำได้ดีมาอย่างต่อเนื่อง” คุณศักดิ์ชัยเล่า

แนวคิดในการบริหารงานจากการทำงานผ่านวัฒนธรรมองค์กรของทิสโก้ ความสำเร็จบน เส้นทางของซีอีโอมือหนึ่งท่านนี้ ยังมาจากการ หล่อหลอมของบุคคลสำคัญที่เป็นแบบอย่าง ซึ่งก็คือ เหล่าผู้บริหารของทิสโก้ในรุ่นที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็น คุณศิวัชร ทรรทรานนท์, คุณปลิว มังกรนภ, คุณอรุณช อภิศักดิ์ศิริกุล และคุณสุทัศน์ เรื่องมานะมงคล

“CEO ทุกคนของ TISCO เป็น Role Model ในชีวิตการทำงานของผม” คุณศักดิ์ชัยกล่าวถึง บุคคลผู้เป็นไอดอลในการทำงานด้วยรอยยิ้ม

จุดแข็งด้านวัฒนธรรมองค์กรของทิสโก้ ที่ว่านั้น ประกอบด้วยวัฒนธรรมในการรักษาความ แข็งแกร่งในการบริหารจัดการความเสี่ยง (Strong Risk Management Culture) วัฒนธรรมการให้ความสำคัญกับจรรยาบรรณในการทำธุรกิจและ ธรรมาภิบาลที่ดีในองค์กร (Good Corporate Governance Culture) และวัฒนธรรมการเอาใจ ไปใส่ไว้ในใจลูกค้าเสมอ (Put Ourselves in Customers’ Shoes) นอกจากการสืบทอดและ สานต่อวัฒนธรรมองค์กรที่เป็นจุดแข็งของกลุ่ม ทิสโก้แล้ว เขายังสนับสนุนการบ่มเพาะวัฒนธรรม องค์กรใหม่ๆ นั่นคือวัฒนธรรมการสร้างนวัตกรรม (Culture of Innovation) ที่จะเสริมความแข็งแกร่ง ให้กลุ่มทิสโก้สามารถรองรับการแข่งขันในยุคดิจิทัล ได้มากยิ่งขึ้น

“โจทย์คือ เราอยากรู้ว่าลูกค้าแต่ละคนมี ความต้องการอะไรบ้าง ดูพฤติกรรมการใช้งาน การใช้บริการ Touch Point ต่างๆ จะไปที่ไหน แล้วเราจะนำความชำนาญของทิสโก้หรือพัฒนา นวัตกรรมมาตอบโจทย์หรือปิดช่องว่างนั้นได้อย่างไร เราอยากจะทำใจเพื่อที่จะสามารถหาโซลูชันมา ตอบโจทย์ลูกค้าได้ตลอดทุกช่วงชีวิต (Lifetime Partner) ของเขา”



“ DNA สำคัญของคนทิสโก้ ได้แก่ มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในงานที่ทำ มีความพร้อมที่จะพัฒนา ตัวเอง และมีความผูกพันกับองค์กร เสมือนหนึ่ง เป็นเจ้าของบริษัท (Sense of Entrepreneurship) สิ่งเหล่านี้ถือเป็นพลังขับเคลื่อนสำคัญและเราก็ ทำได้ดีมาอย่างต่อเนื่อง ”

ด้วยแนวทางนี้ คุณศักดิ์ชัยจึงเริ่มให้พนักงาน ทำกระบวนการ Design Thinking เพื่อวาด Customer Journey คือการหาความต้องการของลูกค้าให้เจอ โดยนำข้อมูลภายในและภายนอกองค์กรมาวิเคราะห์ เพื่อเข้าใจความต้องการนั้นผ่านกระบวนการที่เรียกว่า Data Thinking นอกจากนี้ ยังปรับปรุงแบบการบริหารจัดการองค์กรใหม่ ภายใต้แนวคิด Virtual Spin Off หรือการแยกแต่ละหน่วยธุรกิจในกลุ่ม ทิสโก้ออกมาเสมือนเป็น “บริษัทจำลอง” แล้วเป็น Head ของแต่ละหน่วยงานขึ้นเป็น “ซีอีโอย่อย” ซึ่งปัจจุบันมี 13 หน่วยธุรกิจเชิงกลยุทธ์ (Strategic Business Unit : SBU) และ 5 Business Platform ดังนั้นจึงเรียกได้ว่ามี 18 ซีอีโอย่อย โดยจะดูแล รับผิดชอบบริษัทของตัวเองตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ จนถึงปลายน้ำ และมี Virtual CTO (Chief Technology Officer : ประธานเจ้าหน้าที่ฝ่ายเทคโนโลยี) เข้ามา ช่วยดูแลในด้านไอทีและเทคโนโลยี โดยบริษัท ทิสโก้ไฟแนนเชียลกรุ๊ป ซึ่งเป็นบริษัทแม่ ทำหน้าที่ ร้อยเรียงบริการทางการเงินและการบริหารที่จะ

ครอบคลุมทั้งการแสวงหาโอกาสในการทำธุรกิจ ใหม่ๆ การสร้างรายได้ ควบคุมค่าใช้จ่าย การสร้าง นวัตกรรมที่ตอบโจทย์ความต้องการลูกค้าและสร้าง ผลตอบแทนแก่บริษัท โดยยังคงกำกับดูแลกิจการ แบบรวมกลุ่ม ที่มีมาตรฐาน Governance Practices เหมือนกันทุกบริษัท

แน่นอนว่า ภารกิจมากมายที่ต้องรับผิดชอบ ย่อมนำมาซึ่งความท้าทายมากมายให้ต้องแก้ไข คุณศักดิ์ชัยจึงต้องมีวิธีการที่ดีในการบริหารความ คิดให้พร้อมรับมือกับปัญหาและอุปสรรค ควบคู่ไป กับการบริหารชีวิตให้มีความสุขสมดุล

“เวลาที่ต้องเผชิญปัญหา รู้สึกคิดอะไร ไม่ออก ให้ออกจากความคิด ทางออกของเราก็คือ การทำสมาธิ ผมใช้วิธีหลับตาซาร์จแบตเตอรี่ 15 นาที ทำจิตใจให้สงบ พอใจมันโล่งลึกพักก็จะ Fresh กลับขึ้นมาใหม่ ความรู้สึกทางใจที่ดีมันจะส่งผลต่อ สมองและร่างกาย ถ้าใจเรามีสมาธิที่สูง มันจะมีพลัง Focus ที่สูงมาก

“ในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า จิตเดิมนี้เป็นประภัสสร ก็คือจิตเดิมนั้นมีความใสและสว่าง แต่ถ้าถูกกิเลสภายนอกมาครอบงำ ทำให้ใจเราบางช่วงก็จะมีใสแบบเดิม และจะมองไม่เห็นตามความเป็นจริง เวลาโกรธ ใจเราก็จะมีลักษณะอีกสีหนึ่ง เวลาที่มีความโลภ มีความอยากได้ ก็จะมีลักษณะอีกสีหนึ่ง แต่ถ้าเรากลับสู่ภาวะปกติ ใจเราก็จะกลับไปใสแบบเดิม ที่เขาบอกว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว ถ้าเราฝึกฝนใจให้ดี คุณก็จะมีคุณสมบัติที่โดดเด่นกว่าคนอื่นๆ ไปได้”

นอกเหนือจากการบริหารใจให้ดีแล้ว ส่วนปัจจัยพื้นฐานที่ใช้ในการดำรงชีวิตนั้น การบริหารจัดการการเงินและการลงทุนที่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญของคนทุกวัย โดยคุณศักดิ์ชัยยกคำสอนทางพุทธศาสนาบท ‘อุอากะสะ’ หรือ ‘หัวใจเศรษฐี’ ขึ้นมาให้เห็นคิดในการออมว่า ‘อุอากะสะ’ ย่อมาจาก 4 คำ คือ ‘อุ’ อุดหนุนสัมปทา ก็คือขยันหาทรัพย์ ‘อา’ อารักขสัมปทา ก็คือการรักษาทรัพย์ที่หามาได้ ‘กะ’

มีแพลตฟอร์มแบบ Open Architecture ทำให้สามารถร่วมพัฒนาและคัดสรรผลิตภัณฑ์กองทุนรวมและผลิตภัณฑ์ประกันภัยที่มีความโดดเด่นในแต่ละด้าน (Best in Class) แบบไม่ต้องผูกติดกับบริษัทใดบริษัทหนึ่งได้ และ Good Advice คือการให้คำแนะนำที่ดีตรงกับความต้องการลูกค้าและความเสี่ยงที่ได้รับได้จากพนักงานที่มี License ในการให้บริการครบทุกสาขา เพื่อให้ลูกค้าได้รับประโยชน์สูงสุด

“กิลด์เองได้ขยายบริการที่ปรึกษาการเงินโดยมุ่งไปที่ ‘แผนการเงินเพื่อการเกษียณ’ เพราะปัจจุบันประเทศไทยก้าวสู่สังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว แต่ตัวเลขที่น่าตกใจคือมีคนไทยไม่ถึง 20%

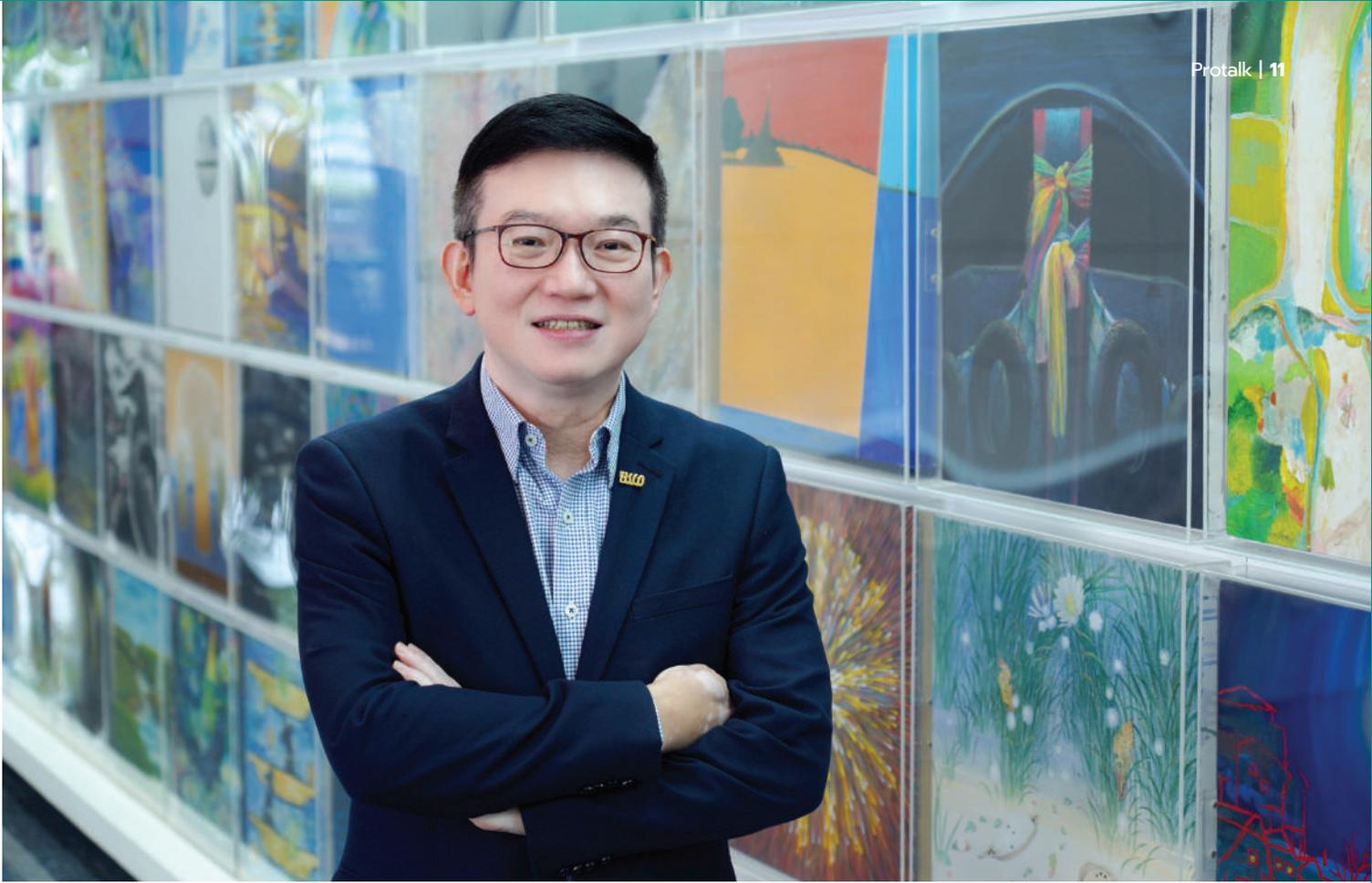
เท่านั้นที่มีการวางแผนทางการเงินเพื่อรับมือวัยเกษียณ เรายมองว่าเรื่องนี้จำเป็นและสำคัญมาก และเป็น Megatrend เลยมุ่งมั่นที่จะเข้าไปช่วยคนไทยวางแผนอย่างจริงจัง ภายใต้คอนเซปต์ “Retirement Planning” ครอบคลุมทั้งบริการคัดสรรกองทุนคุณภาพที่เน้นธุรกิจแห่งอนาคต (Megatrends Investment) และการปกป้องความเสี่ยง (Protection) ที่สอดคล้องกับกระแสสำคัญของโลก ถือเป็นไปตามกลยุทธ์การมุ่งสู่บริการที่ปรึกษาทางการเงินแบบครบวงจร (Holistic Financial Advisory) ตามที่วางไว้”

เราอยากจะทำใจเพื่อที่จะ
สามารถหาโซลูชันมา
ตอบโจทย์ลูกค้าได้ตลอด
ทุกช่วงชีวิต (Lifetime
Partner) ของเขา

กัลยาณมิตรตตา คือสร้าง Network ที่ดี Connection ไม่คบคนพาล คบคนดี หาคณัตินแบบ และ ‘สะ’ สมชีวิตา ใช้ชีวิตให้สมกับฐานะ หากโยงกลับมาสู่สังคม ก็คือการวางแผนทางการเงินที่ดีนั่นเอง

จากการออมมาสู่โหมดของการลงทุน คุณศักดิ์ชัยเล่าว่า “ปัจจัยที่สำคัญหนึ่งในการลงทุนคือ เราต้องรู้ความสามารถในการรับความเสี่ยงของตัวเอง เพื่อให้สอดคล้องกับการเลือกประเภทสินทรัพย์ที่ต้องสัมพันธ์ระหว่างความจำเป็นในการใช้เงินกับช่วงเวลาในการลงทุน ในส่วนของช่องทางให้บริการในปัจจุบันก็ทำให้ลูกค้าเข้าถึงช่องทางการลงทุนได้ง่าย ซึ่งเราก็มี My Wealth ที่จะเข้ามาช่วยให้ลูกค้าทำธุรกรรมการเงินและการลงทุนได้อย่างสะดวกสบาย หรือหากต้องการที่ปรึกษาทางการเงิน เราก็เป็นหนึ่งใน Financial Advisor ที่ดีที่สุดแห่งหนึ่ง” โดยใช้หลัก 3 Good ประกอบด้วย Good Research คือการศึกษาข้อมูลทั้งเชิงลึกและกว้าง เพื่อวิเคราะห์หากลั่นกรองผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุด Good Product จากการศึกษาที่กิลด์





ตัวเลขที่น่าตกใจคือมีคนไทยไม่ถึง 20% เท่านั้นที่มีการวางแผนทางการเงินเพื่อรับมือวัยเกษียณ เรามองว่าเรื่องนี้จำเป็นและสำคัญมาก และเป็น Megatrend เลยมุ่งมั่นที่จะเข้าไปช่วยคนไทยวางแผนอย่างจริงจัง ภายใต้คอนเซปต์ “Retirement Planning” ครอบคลุมทั้งบริการคัดสรรกองทุนคุณภาพที่เน้นธุรกิจแห่งอนาคต (Megatrends Investment) และการปกป้องความเสี่ยง (Protection) ที่สอดคล้องกับกระแสสำคัญของโลก

คุณศักดิ์ชัยกล่าวถึงท้ายถึงมุมมองต่อโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และทิศทางที่ธุรกิจการเงินจะต้องปรับตัวให้ทันว่า

“ในยุคที่เศรษฐกิจทั้งภายในและภายนอกประเทศมีความผันผวนเพิ่มขึ้นมาก การสร้าง Trust หรือความไว้วางใจจากลูกค้า ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ทีเอสโก้ให้ความสำคัญเสมอมาและจะเดินหน้าให้ความสำคัญต่อไป ฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการทางการเงินในปัจจุบันหรืออนาคต จึงมุ่งการยึดประโยชน์ของลูกค้าเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้สามารถตอบโจทย์ในทุกช่วงชีวิตของลูกค้า (Lifetime Partner) ที่สำคัญคือต้อง

รักษาคุณภาพการให้บริการที่ได้อย่างสม่ำเสมอเพื่อตอบแทน ‘ความไว้วางใจ’ ที่ลูกค้ามอบให้ รวมถึงสร้างประโยชน์ต่อสังคมอย่างยั่งยืนด้วย”

จะเห็นได้ว่า ทัศนคติด้านการบริหารชีวิตการลงทุน เรื่อยไปจนถึงการบริหารองค์กรของคุณศักดิ์ชัยนั้น ล้วนมุ่งสู่เส้นทางของความเจริญเติบโตที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความมั่นคงและยั่งยืน ทำให้ไม่ว่าวิกฤตใดๆ ผ่านเข้ามาจะสามารถยืนหยัดตั้งมั่นอยู่ได้เสมอ เช่นเดียวกับการสร้างบ้านที่ต้องตั้งอยู่บนโครงสร้างที่แข็งแรง ด้วยความสำเร็จรอบด้านนี้ อาจจะเป็นเรื่องที่ทำกาย แต่ด้วยจุดแข็งหลัก (Core Strengths) ของกลุ่ม

ทีเอสโก้และการพัฒนาที่ไม่หยุดยั้ง ทำให้ไม่ต้องสงสัยเลยว่า ความสำเร็จของ TISCO ภายใต้การนำของซีอีโอท่านนี้จะดำเนินต่อไปอย่างไม่หยุดนิ่งทั้งในปัจจุบันและอนาคตอย่างแน่นอน

Mr. Sakchai Pichapat, Chief Executive Officer of TISCO Group, is a visionary leader with nearly 30 years of experience in finance. With outstanding abilities since the beginning of working in the organization, he was therefore appointed to important positions until he rose to the top position as Chief Executive Officer in April 2021.

Mr. Sakchai revealed that the success factors in his career stem from a strong corporate culture with highly engaged management and employees, a well-founded organization with a clear business model, knowing the core strengths and master in your own business, as well as determining the direction of the organization in accordance with the economic conditions. In addition, another important factor is the opportunity to pursue goals and visions with work processes that combine both People Process Technology and Data.

A HAPPY FAMILY OF ASST. PROF. CHANON NGAMSOMBAT AND DOCTOR WANWIPA TIEMMEKA

บ้านแสนสุขของครอบครัวคุณหมอกันเก่ง
ณ โครงการศุภาลัย พรีเม่า วิลล่า พุทธมณฑลสาย 2
นายแพทย์ชนน งามสมบัติ
และแพทย์หญิง วรรณวิภา เทียมเมฆา

บรรยากาศที่อบอุ่นด้วยความรักและความสุข ณ คฤหาสน์หลังงามในทำเลทองของ โครงการ ศุภาลัย พรีเม่า วิลล่า พุทธมณฑลสาย 2 เป็นความประทับใจแรกที่เราสัมผัสตั้งแต่ก้าวแรกของการมาเยี่ยมเยือนครอบครัวของ นายแพทย์ชนน งามสมบัติ และแพทย์หญิงวรรณวิภา เทียมเมฆา คู่ชีวิตที่ร่วมจับมือประคับประคองกันก้าวเดินอย่างมั่นคงสู่ความสำเร็จ ทั้งหน้าที่การงานและชีวิตส่วนตัว นอกเหนือจากความโอ่อ่าหรูหราของสถาปัตยกรรมและการออกแบบตกแต่งที่เปี่ยมรสนิยม รอยยิ้มอันสดใสของ น้องพินน์ เด็กชายภานนท์ งามสมบัติ เจ้าของบ้านตัวน้อย ในอ้อมกอดอันอบอุ่นของคุณปู่คุณย่า การต้อนรับอย่างเป็นมิตรและเป็นกันเอง บ่งบอกให้เราเห็นว่า สถานที่แห่งนี้เป็นพื้นที่แห่งพลังบวกและแรงบันดาลใจดีๆ มากมายในการใช้ชีวิต ที่จะเติมกำลังใจให้เจ้าของบ้านรู้สึกอึดอัดอยู่เสมอ



นายแพทย์ชนน งามสมบัติน หรือคุณหมอใหม่ เป็นอาจารย์คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ส่วนแพทย์หญิงวรรณวิภา เกี่ยมเมฆา หรือคุณหมอโอ้ เป็นแพทย์ผิวหนัง ทั้ง 2 คบหากันมายาวนานก่อนจะตัดสินใจเริ่มต้นชีวิตครอบครัว คุณหมอใหม่ผู้เป็นสามีจบจากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล แล้วศึกษาต่อเฉพาะทางด้านรังสีวินิจฉัยและภาพวินิจฉัยระบบประสาทที่โรงพยาบาลศิริราช ก่อนศึกษาต่อต่างประเทศเป็น Research fellow ด้าน Advanced Neuroradiology ที่ Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School สหรัฐอเมริกา ส่วนคุณหมอโอ้เป็นผู้เป็นภรรยา จบแพทยศาสตร์จากมหาวิทยาลัยมหิดล และศึกษาต่อเป็น Research fellow ด้าน Dermatology ที่ Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School สหรัฐอเมริกา จัดว่าไพร่พลไม่ธรรมดาทั้งคู่

“เราคบกันตั้งแต่อายุ 22 ค่ะ เริ่มเป็นแฟนกันตอนใช้ทุน และแต่งงานกันเมื่อประมาณ 5 ปีที่ผ่านมา ก่อนไปเรียนต่อเฉพาะทางที่บอสตัน อเมริกา พี่นพหมอใหม่เป็นคนเพชรบุรี ส่วนหมอโอ้เป็นคนกาญจนบุรีค่ะ

“หมอใหม่เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านภาพวินิจฉัยระบบประสาท ก็คือพวก MRI หรือ CT scan ค่ะ ช่วงที่สามีได้ทุนเรียนต่อต่างประเทศ โอ้ก็ไปด้วยในฐานะ Research fellow ตอนนั้นยังไม่มีน้องฟินนิ สาขาที่หมอใหม่เรียนต่อคือ Advanced Neuro-radiology ปัจจุบันเขาทำงานเป็นหัวหน้าสาขานี้ อยู่ที่ศิริราช และทำโปรเจกต์ร่วมกับที่อเมริกาด้วยค่ะ”

ภาพความสำเร็จของทั้งคู่เป็นมากกว่าคำอธิบายว่าคุณหมอทั้ง 2 เป็นคนที่มุ่งมั่นในการทำงานมาก ทำให้เราอยากทราบว่า จุดเปลี่ยนที่ทำให้ทั้งคู่ 2 มาคิดเริ่มชีวิตครอบครัวอย่างจริงจัง และให้ความสำคัญกับการมีบ้านที่ดี ซึ่งต่างจากช่วงชีวิตที่ทุ่มเททำงานหนักเป็นหลักและเห็นความสุขในชีวิตส่วนตัวเป็นเรื่องรองนั้นคืออะไร

“ผมว่าน่าจะเป็นวัยที่โตขึ้นด้วยครับ เวลาเรามีทุกอย่าง เราได้ทำในสิ่งที่เราอยากทำแล้ว ก็จะกลับมามองครอบครัวครับ มีคุณพ่อ คุณแม่ มีลูก มีคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ซึ่งบุคคลที่เป็นแบบอย่างในชีวิตของเราก็คือคุณพ่อ ท่านทำงานหนัก แต่ก็ให้ความสำคัญกับครอบครัวเสมอ”

“เราใช้ชีวิตด้วยกัน คบกันมานาน เราได้ทำทุกอย่างที่คิดว่าอยากจะทำในชีวิต ได้อยู่ในจุดที่เราพอใจที่สุดแล้ว เมื่อถึงจุดที่เต็มทีกับตัวเองก็รู้สึกว้าว...มีลูกกันเถอะ” คุณหมอโอ้ช่วยเสริมด้วยรอยยิ้ม

การเริ่มต้นชีวิตครอบครัวที่สมบูรณ์แบบการเรียนรู้ถึงบทบาทการเป็นพ่อแม่ที่ต้องเลี้ยงดูลูกด้วยความรักความเอาใจใส่ ทำให้แพทย์ทั้ง 2 มีมุมมองต่อชีวิตและการทำงานที่เปลี่ยนไปด้วย

“แน่นอนครับ เพราะว่าเราก็จะรู้แล้วว่าแต่ละคนมี Background มี Context ไม่เหมือนกัน ทำให้เรามองคนใช้เป็นองค์รวมมากขึ้นแน่นอน

“เหตุผลที่คนแต่ละคนแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่า ที่ผ่านมามีวัยเด็กเขาถูกปฏิบัติเลี้ยงดูมาอย่างไร อย่างการที่เรามีฟินนิ เราก็ก็นั่งจะเข้าใจ ทั้งที่ความจริงเราเป็นหมอก็รู้ว่า พัฒนาการเด็ก 1 ขวบทำอะไรได้ 2 ขวบทำอะไรได้ แต่พอเรามามีลูกเอง มีเรื่อง Surprise เราทุกวัน สิ่งที่ถูกทำให้เราเห็น คือ เขาก็อบบี้เราทุกอย่าง อย่างเรื่องของความใจเย็น ปกติโอ้เป็นคนใจร้อนมาก ตอนนี้ไม่กล้าทำ เพราะว่าลูกคือกระจกสะท้อน แม้เพียงคำพูดเล็กๆ ที่เราไม่ได้ตั้งใจจะพูด แต่ลูกจะจดจำ เราจึงต้องมีความระมัดระวังในการคุยกับเขาเยอะขึ้น พอมีลูกแล้วก็เปลี่ยนตัวเองเยอะมาก”

เนื่องจากครอบครัวของคุณหมอทั้ง 2 เป็นครอบครัวใหญ่ เราจึงขอแบ่งปันมุมมอง ทักษะต่อสังคมของคนต่าง Generation ซึ่งมีผลต่อลักษณะการเลี้ยงดูและบรรยากาศในครอบครัว

“เราต้องยอมรับครับว่าตัวเรากับลูกเป็นคนต่าง Generation กัน พ่อแม่จึงอาจจะต้องเป็นคนที่ยอมปรับตัวให้เข้ากับสังคมยุคใหม่ ให้เข้าใจกับมุมมองความคิดของคนอีกยุคหนึ่ง ทำให้เราจะได้รู้ว่าเขาคิดอย่างนั้น ลูกเราอาจจะคิดอย่างนี้ เราอาจจะคิดอย่างนี้ มันก็ต้องมีจุดที่มันมาสมดุลกันครับ”

“ความที่เราไปต่างประเทศมา เราก็มองว่า Environment มีผลต่อการเติบโตของเด็ก อย่างอากาศเมืองไทยร้อน เด็กส่วนใหญ่ก็จะอยู่ Indoor เป็นหลัก จะไม่ค่อยมีกิจกรรมกลางแจ้ง ในขณะที่เด็กฝรั่งจะชอบชีวิตกลางแจ้ง แล้วพ่อแม่เขาก็จะ Say No น้อยมาก ต่างกับบ้านเราที่ Generation พ่อแม่ หรือรุ่นเรามาความกังวลเยอะ ห้ามเยอะ มีการ



เราต้องยอมรับครับว่าตัวเรากับลูกเป็นคนต่าง Generation กัน พ่อแม่จึงอาจจะต้องเป็นคนที่ยอมปรับตัวให้เข้ากับสังคมยุคใหม่ ให้เข้าใจกับมุมมองความคิดของคนอีกยุคหนึ่ง





กันกรอบความคิดในการที่เราจะทำอะไร ทำให้เราเป็นคนระมัดระวังจนเกินเหตุ แต่พอเป็นรุ่นลูก เราก็จะหำมน้อย เราจะไม่ค่อยพูดคำว่า No ไม่ได้ อย่า ห้าม ยกเว้นเสียแต่มันจะเป็นอะไรที่อันตรายจริงๆ ค่ะ”

คุณหมอโอ้เป็นคนแม่รุ่นใหม่ให้ความสำคัญกับการเลี้ยงดูลูกด้วยตัวเองอย่างเต็มที่ แม้ว่าหน้าที่การงานในวิชาชีพแพทย์ของเธอกำลังไปได้ดีมาก แต่เพื่อทุ่มเทให้กับครอบครัวและการดูแลพัฒนาการที่สมบูรณ์แบบของลูกน้อย เธอจึงลดภาระกิจเรื่องงานในหน้าที่ลง และใช้เวลาคุณภาพกับการเลี้ยงดูน้องฟินนี่ด้วยตัวเองเป็นส่วนใหญ่ การมีบ้านที่ตอบโจทย์สำหรับการเติบโตอย่างมีคุณภาพของลูกจึงมีความสำคัญเป็นลำดับต้นๆ สำหรับครอบครัวนี้

“ปัจจุบันหมอโอ้ทำคลินิกแคว้นเดียวค่ะ เวลาที่เหลือคืออยู่กับลูกหลานๆ มีพี่เลี้ยงช่วยเป็นลูกมือ มีคุณปู่คุณย่ามาช่วยสลับเปลี่ยนในวันที่หมอไปทำงาน

“ในการเลี้ยงดู หมอโอ้ไม่ได้คาดหวังเรื่องการเรียนลูกเลยนะค่ะ ลูกเราอาจจะไม่ต้องเรียนหนังสือเก่งเลยก็ได้ แต่ต้องรับผิดชอบตัวเองได้ มีอิสระในความคิดที่อยากจะเรียน เราอยากให้ลูกโตมาในที่ซึ่งเขาอยากเป็นอะไรก็ได้ แต่ต้องทำมาหากินได้ ต้องรู้จักรับผิดชอบสังคม สามารถดูแลตัวเองได้ อยากให้ลูกได้ใช้ชีวิตข้างนอกเยอะๆ ไม่อยากให้เป็นเด็ก Indoor อยู่ในแอร์ ซึ่งลูกเราก็เป็นเด็กที่ชอบชีวิตกลางแจ้งมากๆ เป็นเหตุผลว่าทำไมเราถึงซื้อบ้านที่นี่

“ตอนแรกมีบ้านอยู่แล้วตรงราชพฤกษ์ค่ะ แต่เล็กกว่านี้ ซึ่งเราแทบไม่ได้กลับบ้านเลยคะ เพราะสมัยก่อนไม่มีลูกก็ทำงานกันเป็นหลัก แต่จุดที่ตัดสินใจ

เปลี่ยนเลยที่เราควรจะต้องหาบ้านใหม่ คือน้องฟินนี่ ตอนมาดูบ้านที่นี่ ตั้งห้องน้องฟินนี่ประมาณ 3 เดือน บอกสามีว่าเราต้องมี Space แล้วยะ ถ้าเรามีลูกบ้านเดิมจะอัดอัดไป เพราะจะต้องมีปู่ย่าตายาย มาช่วยเลี้ยงหลาน เรามาดูที่นี่ครั้งเดียว พาพ่อแม่ มาดู แล้วก็ซื้อเลยคะ”

“เราจะซื้อบ้าน เราก็ต้องดูแบรนด์ที่ใช้ไหมครับ คุณาลัยนี่เป็นแบรนด์ที่มีคุณภาพยาวนาน มันใจ”

“เราขับรถผ่านโครงการคะ เห็นหน้าหมู่บ้าน สวยจัง ก็เลยไป Search Google ได้เห็นโครงการของคุณาลัย โจทย์ของเราคือบ้านต้องเป็น 200 วา สำหรับครอบครัวขนาดใหญ่ มาเจอที่นี่ก็ชอบคะ เลือกแปลงที่ใหญ่ที่สุดในหมู่บ้าน”

“ในเรื่องทิศที่ตั้งก็สำคัญครับ ทางนี้เป็นทางตะวันออก แล้วเรามีประสบการณ์ว่าถ้าเรามีครอบครัว มีเด็ก มีผู้ใหญ่ที่ใช้พื้นที่ แล้วถ้าได้บ้านฝั่งที่มันร่ม มันก็ดีกว่า”

“เพื่อนบ้านก็ไม่เยอะคะ บ้านมีมุมติดสวนบ้านข้างๆ ก็คือเป็นบ้าน Size เดียวกับเรา บ้านข้างหลังก็ใหญ่เหมือนกัน เป็นการเลือกสังคมไปในตัว ตอนแรกบอกให้เขาเอาที่เล็ก เพราะโอ้ก็ขี้เกียจดูแล แต่เขากลับยืนยันว่าต้องใหญ่ ถือว่าตัดสินใจไม่ผิดเลยคะ ห้องนอนข้างบนเราเป็นกระจก 360 องศา ได้เห็นสวนแบบรอบทิศทางรอบ ตัวบ้านก็โปร่ง โล่ง รู้สึกตัดสินใจถูกมากนะคะที่เลือกที่นี่ ตอนพาคู่คุณปู่คุณย่ามาดูเขาก็ชอบเลย”

“การเลือกบ้านให้ลูกใจ อย่างแรกต้องดูคุณภาพของโครงการก่อน ว่าเชื่อถือได้ไหม มีประสบการณ์มายาวนานไหม แล้วก็ดูคุณภาพผลงาน ทำเลที่ตั้ง สะดวกกับลักษณะงานของเราไหม พิจารณาให้เหมาะกับขนาดครอบครัวของเราว่าเป็นขนาดเล็ก มีแค่เรา มีแค่แฟนกับลูก หรือว่า



เป็นครอบครัวขยาย มีปู่ย่าตายาย อย่างครอบครัวผมถ้านับก็มีประมาณ 10 คน นอกจากนั้นเราก็มองข้างในโครงการ มอง Facility มีสวนให้เราเดินไหม ส่วนกลางมีสระว่ายน้ำให้เราเล่นไหม”

ไม่ใช่แค่มีสายตาที่แหลมคมในการเลือกที่อยู่อาศัย แต่รสนิยมในการเลือกตกแต่งบ้านของคุณหมอทั้ง 2 ก็เฉียบไม่แพ้กัน ทำให้มีการผสมผสานที่ลงตัว ทั้งความหรูหรา ความน่าอยู่ เป็นกันเอง รวมถึงยังมีมุมสร้างสรรค์สำหรับงานอดิเรก ที่ทำให้เราได้ว่าไม่เพียงคุณหมอใหม่จะเป็นอาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบประสาท แต่ยังเป็นนักกีตาร์มือดี

“Concept จริงๆ ก็จะเป็น Contemporary ค่ะ ตัวบ้านเป็นสไตล์ไทยนิดนึง โจทย์ที่บ้านต้องมีคือ Double Volume เพราะโอ้ชอบ Space โปร่งโล่ง ประกอบกับการที่เราอยู่ต่างประเทศเราก็จะมีความใฝ่ฝันว่า เราต้องการครัวที่ Open พร้อมเสิร์ฟอาหาร มีบาร์ เพราะเราชอบปาร์ตี้ Enjoy กับการเชิญคนมาบ้าน ทำกับข้าวกินกัน อยากได้บ้านที่เอื้อให้เราทำกิจกรรมในบ้านได้เยอะๆ มีครัวไทยกับฝรั่งแยกชัดเจน มีข้างหลังเป็น Glass House เวลาทำงานก็ดูดาว มีต้นไม้ล้อมรอบ

“บ้านนี้ไม่ได้เปิดแอร์เลยนะคะ มันเย็น เปิดห้องน้องฟินนี่อยู่นิดหน่อยตอนนอน ที่เหลือก็คือแค่พัดลม แล้วคือทิศทางลมของบ้านนี้ และโดยรวมของหมู่บ้านนี้ดีมาก”

การเลือกที่อยู่อาศัยที่ดีสะท้อนให้เห็นถึงการที่คุณหมอทั้ง 2 ให้ความสำคัญกับการมีคุณภาพ



**การบริหารชีวิต
ให้สำเร็จ คงต้องเริ่มจาก
เข้าใจบริบทตัวเองครับ
ว่าต้องการอะไร ชอบอะไร
เมื่อเราทำในสิ่งที่เราชอบ
เราก็จะไม่รู้สึกเหนื่อย
มีเวลามากิตต่อยอด**

ความเครียดค่ะ การที่เราที่บ้าน มีอาณาเขตใหญ่ขึ้น มีพื้นที่ เราสามารถทำอย่างอื่นได้มากกว่าการนั่งเล่นโทรศัพท์ เช่น ทำครัว ทำสวน ออกกำลังกาย ใช้ชีวิตอยู่กับโลกจริง ๆ มากขึ้น ถ้าเขาเริ่มเสพข้าวตั้งแต่เยาว์วัย ก็จะเกิดผลเสีย อย่างที่เราเห็นข่าวคนฆ่าตัวตาย หรือว่าเด็กเป็นออทิสติกเทียมจากการเสพสื่อ ในบ้านนี้อย่างมากก็คือมีเครื่องดนตรี มีเพลง มี Google ที่เปิดเพลงเด็กแค่นั้น เปิดทีวีได้เฉพาะเวลา เป็นข้อตกลงที่ทุกคนทำร่วมกัน ซึ่งคุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยายก็ให้ความร่วมมือดีมาก

“คนเป็นสิ่งมีชีวิตที่ต้องปฏิสัมพันธ์ เด็กบางยุคที่เจอโควิดแล้วไม่ได้ไปโรงเรียน สติปัญญาเขาอาจจะพัฒนาได้ แต่ทักษะในการอยู่ร่วมกับคนอื่นก็จะต่ำลง”

“การดูแลตัวเองให้ดี เราต้องมีเวลาสำรวจตัวเอง ต้องมองว่าที่เราอยู่มี Facility มีอะไร หรือมีใครที่เราสามารถไปรับค่าปรึกษา ไปหาได้ ต้องเข้าใจตัวเอง แล้วก็มีเวลาให้กับตัวเอง อันนี้คือสิ่งที่สำคัญที่สุดครับ”

Asst. Prof. Chanon Ngamsombat and Doctor Wanwipa Tiemmekka are a very successful couple in both professional and personal life as well as happy owners of a luxury home in Supalai Prima Villa Pinklao-Phutthamonthon Sai2. Asst. Prof. Chanon is a leading neurological diagnosis specialist. Doctor Wanwipa is a dermatologist. As a parent of a child, they both have unique practices in raising their child to grow up to be a quality member of society who is happy to do what he loves and to be self-reliant. They both also share the same opinion that a good family and a good home are the key to a good quality of life and lasting happiness.

ชีวิตที่ดี และการเตรียมความพร้อมในทุกด้านเพื่อชีวิตครอบครัวที่มั่นคง

“นิยามของชีวิตที่สมบูรณ์ในยุคนี้ คงเป็นเรื่องของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและปลอดภัย สมัยนี้มันมีภัยหลายอย่างครับ ต่างจากยุคก่อน เวลาที่เราไปโรงเรียนหรือไปที่ไหนๆ แม้จะมีคนหลากหลาย แต่เราก็พอจะรู้ว่า Background ของผู้คนรอบตัวเป็นอย่างไร เราไม่กลัวเพราะว่าเรารู้จักกัน แต่ว่าสมัยนี้มันต่างกัน คนเราอาจจะรู้จักกัน แต่ไม่ลึกซึ้ง ฉะนั้นทุกอย่างก็ต้องเน้นความปลอดภัย เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเนื่องจากผมไปต่างประเทศ มาด้วย ต้องดูแลตัวเองเยอะมากครับ”

“ความมั่นคง ความพร้อมในด้าน Financial สำคัญค่ะ เวลาเราเลี้ยงลูกเราก็ไม่ต้องมานั่งกังวล สามารถพักผ่อนมาใช้เวลาให้กับการดูแลลูกเต็มๆ รวมไปถึงการจ้างพี่เลี้ยง เลือก Environment การเลือกโรงเรียนดีๆ ให้ลูก หรือสถานที่ดีๆ ให้ลูก ความมั่นคงด้านการเงินเป็นส่วนสำคัญ ถ้าพ่อแม่พร้อมทางเลือกของเด็กก็จะเยอะขึ้น อย่างที่ 2 ก็คือเวลาซึ่งสำคัญมากๆ สำหรับเรื่อง Family ต้องมีหนึ่งคนที่เสียสละออกมาเพื่อดูแลบ้าน ดูแลลูก เรื่องงานก็ต้องลดลงไป”

นอกเหนือจากการบริหารความสำเร็จในเรื่องงาน การบริหารความสุขในชีวิตก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน ซึ่งคุณหมอกทั้ง 2 เห็นตรงกันว่าครอบครัวคือพื้นที่สำคัญในการเสริมสร้างพลังใจ และเป็นที่พักพิงในยามที่ประสบปัญหา

“ถ้ามีปัญหาเยอะผมคิดว่า Family เป็นสิ่งที่สำคัญ ก็กลับมาปรึกษาครับ”

“เวลามีปัญหา มันต้องมีคนคุย การมีครอบครัว มีคู่ชีวิต ก็คือ Safe Zone ให้เรา และสิ่งนั้นก็คือสิ่งที่เราอยากให้ลูก ให้เขามองเราเป็น

Safe Zone เหมือนกัน คนที่เราเลือกเป็นคู่ชีวิตคือคนที่เราสามารถเล่าทุกอย่างทุกอย่างให้ฟังได้

“คุณหมอกใหม่เป็นคนไม่เครียดเลยคะ (หัวเราะ) ด้วยความที่พื้นฐานพ่อแม่เขาเป็นคน Calm และเลี้ยงลูกเอง เขาก็จะคล้ายพ่อแม่เขา พื้นฐานอารมณ์เขาค่อนข้างดี ส่วนพ่อแม่ไอกี้เลี้ยงโธ่มาดี แต่ก็จะเป็นคนละแนว”

“การบริหารชีวิตให้สำเร็จ คงต้องเริ่มจากเข้าใจบริบทตัวเองครับ ว่าต้องการอะไร ชอบอะไร เมื่อเราทำในสิ่งที่เราชอบ เราก็จะไม่รู้สึกเหนื่อย มีเวลามากิตต่อยอด งานมันมีหลายอย่างครับ คือทำให้เสร็จ กับทำให้ดี แล้วก็ทำอย่างผมคือต้องต่อยอด เพื่อพัฒนาสิ่งที่เมืองไทยไม่มี คนรุ่นใหม่ที่โดดเด่นขึ้นมาได้คือต้องมีความเป็นตัวของตัวเอง บางคนความสามารถอาจเท่ากัน แต่คนที่มี Character จะโดดเด่นขึ้นมา”

“การทำงานต้องมีใจรักค่ะ เพราะงานบางอย่างมันไม่ได้แลกด้วยเงิน คุณหมอกใหม่ชอบงานวิจัยมาก เขาเป็นนักวิจัยที่เป็นหมอรุ่นใหม่ในศิริราชซึ่งมีงานตีพิมพ์ในต่างประเทศ คนที่อยู่โรงเรียนแพทย์ก็ต้องทำงานด้านนี้ด้วย ไม่ได้ตรวจอย่างเดียว ต้องมีหัว Innovation เพราะเป็นอาจารย์ต้องสอนนักศึกษาแพทย์ เราก็ต้องมืองค์ความรู้เพื่อถ่ายทอดเช่นเดียวกัน เรื่องการเลี้ยงลูกก็ต้องมี Passion นะคะ ถึงจะเลี้ยงแล้ว Happy”

ไม่ใช่แค่เพียงแนวคิดในการดูแลชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวให้ประสบความสำเร็จเท่านั้น คุณหมอกทั้ง 2 ยังให้แนวคิดดีๆ ในการดูแลตัวเองให้มีสุขภาพกายใจที่ดี ปลอดภัยจากปัญหาใน ‘โลก’ และ ‘โรค’ ยุคใหม่

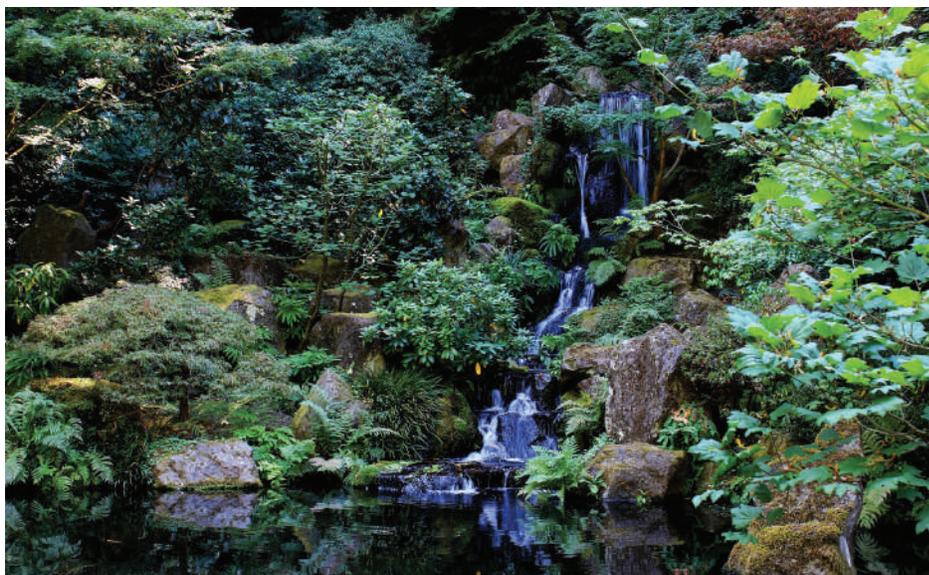
“สำหรับหมอกไอกี้จะเป็นเรื่องของข่าวสารคะ เดียวนี้ข่าวเยอะ ถ้าเสพข้อมูลมากเกินไปจะเกิด



WATER SAVING GARDENING

สวนประหยัดน้ำ

การออกแบบสวนให้ใช้น้ำน้อยและไม่สร้างภาระมากในการดูแล นอกจากจะช่วยประหยัดเงิน ประหยัดแรงงาน และเวลาแล้ว ยังเป็นหนทางหนึ่งในการช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ เพราะปริมาณน้ำที่แต่ละบ้านต้องใช้อย่างต่อเนื่องในการดูแลสวนนั้นจัดว่ามากมายมหาศาล และไม่มีวันสิ้นสุด トラบใดที่เรายังต้องเปิดก๊อกรดน้ำต้นไม้ ซึ่งบ่อยครั้งไม่ใช่แค่ทรัพยากรน้ำที่ถูกใช้อย่างสิ้นเปลืองในสวน แต่ยังมีเรื่องของค่าไฟและค่าใช้จ่ายอื่นๆ รวมถึงการใช้ทรัพยากรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องโดยคิดไม่ถึงอีกมากมาย โดยการทำสวนประหยัดน้ำให้ได้ประโยชน์สูงสุดควรวางแผนตั้งแต่ขั้นตอนการออกแบบผัง เตรียมพื้นที่ และการเลือกรูปแบบหรือสไลต์ของสวน ซึ่งถ้าผู้ออกแบบสวนหรือเจ้าของสวนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการสร้างสมดุลของระบบนิเวศด้วย ก็จะทำให้ได้ทั้งสวนที่ดูแลง่าย สวยงามตามธรรมชาติ ประหยัดน้ำ และมีความยั่งยืนในตัวเอง



ผู้ที่สนใจอยากทำสวนแบบประหยัดน้ำ มีข้อมูลที่ต้องเรียนรู้และปฏิบัติต่างๆ ดังนี้

ดูสภาพอินทรีย์วัตถุในดินให้สมดุล

ความสมบูรณ์ของดินที่เกิดจากอินทรีย์วัตถุ จะช่วยให้ดินสามารถอุ้มน้ำไว้ได้ดี มีความชื้นที่เหมาะสมกับการเพาะปลูก การใช้ปุ๋ยอินทรีย์หรือ การปรุงดินด้วยวัสดุธรรมชาติ นอกจากจะทำให้ดิน ร่วนซุยและมีธาตุอาหารที่พืชต้องการครบถ้วน ยังช่วยให้เราไม่ต้องรดน้ำบ่อย เลิกใช้ปุ๋ยเคมีและ สารเคมีกำจัดศัตรูพืช พยายามหาวัสดุคลุมหน้าดิน เพื่อรักษาความชื้นตามธรรมชาติ ไม่ให้น้ำในดิน ระเหยไปในอากาศ ลดการกัดเซาะของน้ำและลม

สร้างร่มเงาในสวนเพื่อลดความร้อนจาก แสงแดดและลดการคายน้ำของพืช

โดยอาจเป็นร่มเงาที่สร้างขึ้นจากสิ่งก่อสร้าง รั้ว ผนัง หลังคา หรือสร้างร่มเงาจากการปลูก ไม้ยืนต้น หรือไม้เลื้อยบังแดดในทิศที่สวนได้รับ แสงแดดจัดช่วงเที่ยงหรือบ่าย

สร้างสมดุลตามธรรมชาติให้เกิดขึ้นในสวน

เพื่อให้มีการดำรงอยู่อย่างเกื้อกูลกันระหว่าง สิ่งมีชีวิตทุกชนิดในระบบนิเวศของสวนอย่างยั่งยืน เหมือนกับป่าหรือสวนธรรมชาติที่อยู่ได้เองโดย ไม่ต้องมีใครดูแลหรือรดน้ำเลย ซึ่งเมื่อพูดถึงคำว่า ระบบนิเวศ ย่อมมีความหมายรวมถึงสรรพชีวิตที่ ไม่ใช่แค่ไม้ประดับที่เราปลูกบนดิน แต่ยังรวมถึง พืชพันธุ์และสิ่งมีชีวิตตามธรรมชาติอื่นๆ เช่น ตะไคร่น้ำ สัตว์น้อยใหญ่ในสวน เรื่อยไปจนถึงจุลินทรีย์ที่เป็นตัวย่อยสลาย สร้างอินทรีย์วัตถุเพื่อสร้างความ อุดมสมบูรณ์ให้กับดิน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการ รักษาความชุ่มชื้นตามธรรมชาติให้กับสวนของเรา

ออกแบบสวนให้มีระดับลดหลั่นหรือทำ สวนแขวน

เพื่อให้การใช้น้ำรดต้นไม้เกิดประโยชน์เต็มที่ จากการไหลหยดจากต้นที่ปลูกด้านบนลงมาถึง ต้นด้านล่าง

เลือกปลูกพืชพื้นถิ่น

เพราะพืชเหล่านี้จะเติบโตได้โดยไม่ต้องดูแล รดน้ำมาก เริ่มจากการวางแผนที่รอบคอบในการ เลือกพันธุ์ไม้ ถ้าเราสามารถหาพืชพื้นถิ่นฟอร์มสวยที่โตเองในสภาพแวดล้อมของสวนในบ้านเรา ได้ นอกจากจะประหยัดน้ำในการรดต้นไม้แล้ว ยัง ประหยัดเวลา แรง และทุนทรัพย์ในการดูแลสวน ของเราให้สวยงามอยู่เสมอ แทนที่จะเลือกพืช ต่างถิ่นที่ต้องอาศัยการดูแลอย่างมากเพื่อให้อยู่รอด

สวนพื้นที่เล็ก ควรเลือกใช้หญ้าเทียมหรือ วัสดุปูพื้นแทนการปลูกหญ้าจริง

หรือถ้าไม่ชอบหญ้าเทียมก็เลือกปลูกพืชคลุมดินที่ทนต่อสภาพแวดล้อมได้ดี ซึ่งหากสังเกต ดีๆ จะพบว่า มีพืชที่ถูกมองเป็นวัชพืชหลายชนิด ที่มีคุณสมบัติตอบโจทย์ในการใช้เป็นพืชคลุมดิน แทนการปลูกหญ้า ที่นอกจากจะไม่ต้องรดน้ำให้ เรา รดน้ำหรือดูแลใดๆแล้ว ยังโตเร็วของงามจนเราต้อง หมั่นตัดหรือถางทิ้งบ่อยๆ ด้วยซ้ำ ซึ่งถ้าเรามีการ ออกแบบที่ดีก็สามารถเลือกวัชพืชที่ฟอร์มสวยๆ มาเป็นไม้แต่งสวนได้ไม่ยาก

สร้างแหล่งน้ำในสวนเพื่อรักษาความชุ่มชื้นของดิน

โดยให้มีลักษณะใกล้เคียงกับแหล่งน้ำ ธรรมชาติมากที่สุด อาทิ การทำสระหรือบึงน้ำเล็กๆ เพื่อกักเก็บน้ำไว้ในสวน ให้ดินอมน้ำอยู่ตลอดเวลา



“**ออกแบบลักษณะ
ของสวนให้ตอบโจทย์
กับการเลือกพันธุ์ไม้
ที่จะได้ทั้งความสวยงาม
และความสะดวกในการ
ดูแลรักษาในระยะยาว
ไม่ต้องรดน้ำทุกวัน
จะทิ้งบ้านไปไหน
ก็ไม่ต้องกังวลว่า
พอกลับมาถึงแล้ว
ต้นไม้จะเหี่ยวหรือตาย**”

เลือกปลูกพืชที่ใช้ใช้น้ำน้อย

ได้แก่ ไทร จันทน์ผา แคคตัส และพวกไม้อวบน้ำต่างๆ ซึ่งไม่จำเป็นต้องรดน้ำบ่อย ทนแล้งได้ดี โดยออกแบบลักษณะของสวนให้ตอบโจทย์กับการเลือกพันธุ์ไม้ ก็จะได้ทั้งความสวยงามและความสะดวกในการดูแลรักษาในระยะยาว ไม่ต้องรดน้ำทุกวัน จะทิ้งบ้านไปไหนก็ไม่ต้องกังวลว่าพอกลับมาถึงแล้วต้นไม้จะเหี่ยวหรือตาย

ใช้ระบบน้ำรีไซเคิลสำหรับรดต้นไม้

เพื่อหมุนเวียนเอาน้ำที่ผ่านการใช้งานไม่ปนเปื้อนสารเคมีและสิ่งปฏิกูลมาใช้ในสวนใหม่ โดยจัดทำบ่อพักน้ำและระบบกรองเพื่อให้ได้น้ำพร้อมใช้งาน แม้ว่ากระบวนการนี้จะต้องใช้พลังงานไฟฟ้าอย่างต่อเนื่อง แต่เราสามารถเลือกวิธีประหยัดค่าไฟได้ด้วยการลงทุนติดตั้งโซลาร์เซลล์ โดยพลังงานที่ได้จากแสงอาทิตย์นั้น นอกจากจะใช้กับอุปกรณ์ไฟฟ้าแล้ว ยังใช้กับระบบแสงสว่างในสวนยามค่ำคืนได้ด้วย ซึ่งหากเราวางแผนเรื่องระบบน้ำในบ้านให้ติดตั้งแต่ต้น ก็สามารถนำน้ำที่ใช้แล้วจากส่วนต่างๆ ของบ้านที่ปลอดจากสารเคมีเป็นอันตราย เช่น น้ำจากครัว น้ำจากห้องอาบน้ำ หรือแม้แต่จากกระบอกปรับอากาศ มาพักให้สารปนเปื้อนต่างๆ ตกตะกอนและผ่านการกรอง มาเป็นน้ำใช้ในสวนได้โดยไม่ต้องจ่ายค่าน้ำประปาเลย

ออกแบบระบบรองรับและพื้นที่เก็บกักน้ำฝนไว้ใช้ให้เป็นส่วนหนึ่งของสวน

เพราะในทุกฤดูฝนจะมีปริมาณน้ำฝนตามธรรมชาติมากมาย ซึ่งถ้าเราปล่อยให้ฝนตกไหล

ลงดินไปหมด นอกจากน้ำนั้นอาจจะไหลทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์แล้ว ยังอาจไหลชะหน้าดินที่อุดมสมบูรณ์ในสวนของเราให้เสียไปด้วย หากเราทำรางน้ำเพื่อรองรับน้ำฝนจากหลังคาและระบบการกักเก็บน้ำฝนที่ดี มีการออกแบบตกแต่งให้มีรูปร่างลักษณะสวยงามเป็นส่วนหนึ่งของบ้านและสวนได้อย่างกลมกลืน วางแผนระบบด้วยการจัดระดับสูงต่ำให้การไหลเวียนของน้ำเป็นไปโดยธรรมชาติ ไม่ต้องอาศัยปั้มน้ำหรือไฟฟ้าในการทำงานของระบบ เราก็จะมีแหล่งน้ำสำรองไว้ใช้ในสวนได้อย่างสะดวกสบายโดยไม่ต้องจ่ายค่าน้ำค่าไฟ

เพราะการทำสวนเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสรรค์ที่เกี่ยวเนื่องโดยตรงกับธรรมชาติ การออกแบบสวนด้วยแนวคิดตั้งต้นในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การรักษาทรัพยากรน้ำ และรักษาสมดุลของระบบนิเวศจึงเป็นก้าวแรกที่ดีที่สุดสำหรับการมีสวนที่สวยงามอย่างยั่งยืน

Designing a garden that is water-saving and does not create a heavy burden of maintenance, besides saving money, labor and time, is also a way to help conserve water resources, because the amount of water that each house has to continuously use for the garden is immense and never ending. The first step in designing a water-saving garden is to create a good ecosystem so that the garden's existence is naturally sustainable.



SUPALAI

ORIENTAL

SUKHUMVIT 39



1-3 ห้องนอน ขนาด 39 - 206.2 ตร.ม.

เริ่ม 5.5 ล้านบาท*

- สิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน
- กึ่งอครก 100% (ของจำนวนยูนิต)
- ระบบการรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง
- เข้า-ออกสะดวก ทั้งถนนสุขุมวิท และถนนเพชรบุรี



• ข้อมูลอาคารตามข้อกำหนดของ กรมธนารักษ์ กรุงเทพมหานคร (ปี 2561) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (M.Arch. (Hon) (Housing) U. of Illinois วิศวกรสถาปัตย์และโยธาวิศวกรรมศาสตร์ • มาตรฐานการก่อสร้าง อาคาร (ตามบัญชี 1011) อาคารพาณิชย์ 3 ชั้น 300.00 ตร.ม. 300.00 ตร.ม. 10120 กว.ตร.ตร.ตร. 2,145.69 ตร.ม. (พื้นที่ใช้สอย) 2,143.07 ตร.ม. (พื้นที่ใช้สอย) การบริการ ครอบคลุม ชั้น 39 • ภาษี 39 ในเขตภาษี 3019, 3020, 3021 และ 3022 เลขที่ 173,176,177 และ 174 รวม 4 โฉนด เนื้อที่รวม 10 ไร่ 1 งาน 29 ตร.ว. ครอบคลุมพื้นที่ 39 ไร่ 1 งาน 1,046 ยูนิต จำนวน 8 ยูนิต ปัจจุบันดำเนินการก่อสร้างเสร็จสมบูรณ์แล้วตามโครงการจดทะเบียนที่ดิน 20/2563 • ข้อมูลรายละเอียดของโครงการสามารถดูได้ที่เว็บไซต์โครงการ หรือติดต่อฝ่ายขายโครงการโดยตรง



SUPALAI 1720
supalai.com



ORNAMENTAL STONE FOR GARDEN DECORATION

หินแต่งสวน

การใช้หินก้อนใหญ่มาประดับตกแต่งสวนเป็นสิ่งที่ได้รับความนิยมมานาน เพราะนอกจากจะช่วยให้บรรยากาศที่ดูสวยงามรูปทรงของหินแต่ละก้อนยังดูเหมือนเป็นงานประติมากรรมอันทรงคุณค่าที่มีเพียงชิ้นเดียวในโลก จากการสร้างสรรค์ของธรรมชาติ

หินธรรมชาติที่ใช้ประดับสวน จะเป็นหินอะไรก็ได้ที่มีรูปทรงหรือขนาดเป็นที่ต้องการของตลาด ส่วนใหญ่จะเป็นหินปูนที่ถูกกัดกร่อนตามธรรมชาติอยู่แล้ว ซึ่งอาจนำมากัดกร่อนด้วยน้ำกรด และตกแต่งเพิ่มเติมให้มีรูปทรงต่างๆ ตามต้องการ แต่ทั้งนี้ การเลือกใช้หินจริงจากธรรมชาติ เลยกมีข้อเสียหลายอย่าง อย่างแรกคือเป็นการรบกวนระบบนิเวศตามธรรมชาติ และมีน้ำหนักมากยากต่อการเคลื่อนย้ายจัดวาง มีราคาแพง รวมถึงขนาดและดีไซน์ที่อาจไม่ลงตัวต่อการนำมาใช้งานตามแต่วัตถุประสงค์หรือขนาดพื้นที่ หินเทียมจึงเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่คนนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ ในปัจจุบัน

หินเทียมสามารถทำได้จากหลายวัสดุ หาซื้อได้ไม่ยากทั้งจากร้านอุปกรณ์แต่งสวน หรือร้านขายหินเทียมโดยเฉพาะ แต่ถ้าใครมีฝีมือในการสร้างสรรค์ก็สามารถสร้างหินเทียมที่มีรูปทรงตามต้องการขึ้นได้ ด้วยการขึ้นรูปจากโฟมซึ่งมีน้ำหนักเบา เคลือบผิวนอกด้วยปูนซีเมนต์ และตกแต่งสีให้ได้อย่างที่ต้องการตามจินตนาการโดยอ้างอิง

จากสีของหินธรรมชาติ ก็จะทำให้เรามีหินประดับสวนที่นอกจากจะสวยงามดูดีแล้ว ยังมีคุณค่าทางใจ เพราะเป็นผลงานศิลปะที่สร้างสรรค์ด้วยฝีมือของเราเอง มีน้ำหนักเบา เคลื่อนย้ายได้สะดวกสบาย ประหยัดค่าใช้จ่ายมากกว่าการใช้หินจริง อีกทั้งยังลดการทำลายสิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศทางธรรมชาติได้ด้วย

The use of large ornamental stones to decorate the garden has long been popular because in addition to providing a beautiful atmosphere, the shape of the stone also looks like a valuable sculpture from the creation of nature that each stone has only one piece in the world. However, the use of natural stone ornaments is expensive and the production process plays a part in the destruction of the ecosystem, the use of beautifully shaped, cheap and lightweight artificial stone is also a very popular garden decoration option.



SOIL pH ADJUSTMENT

การปรับค่า pH ของดิน

หนึ่งในปัญหาปวดใจของมือใหม่หัดปลูกต้นไม้ คือการที่ซื้อต้นไม้มาปลูกที่บ้านของเราแล้วมักจะตายอย่างไม่มีสาเหตุ ทั้งที่เราก็คิดว่าดูแลรดน้ำใส่ปุ๋ยพรวนดินต้นไม้ของเราแล้วเป็นอย่างดี พยายามหาสาเหตุของโรคหรือแมลงศัตรูพืชก็ไม่พบว่ามีสาเหตุใดๆ ซึ่งบางทีเราไม่รู้เลยว่าหนึ่งในเหตุผลที่แท้จริงก็คือค่า pH หรือค่าความเป็นกรดเป็นด่างของดินที่บ้านเรานั้นแตกต่างจากค่า pH ที่ต้นไม้ชอบ หรือต่างจากดินที่เขาใช้ปลูกจากร้านขายต้นไม้

ความเป็นกรด-ด่างของสสาร วัดกันด้วยหน่วย pH ซึ่งโดยปกติจะมีค่าอยู่ที่ 0-14 ดังนั้นหากในดินมีค่า pH เท่ากับ 7 ก็แสดงว่ามีความเป็นกรด-ด่างเป็นกลาง แต่ถ้ามีค่า pH ต่ำกว่า 7 ก็แสดงว่าดินมีความเป็นกรดมาก กลับกันหากดินมีค่า pH สูงกว่า 7 ก็แสดงว่ามีความเป็นด่างสูง ซึ่งโดยทั่วไปแล้วดินมักจะมีค่าความเป็นกรดอยู่ที่ 3 และมีค่าความเป็นด่างอยู่ที่ 10 โดยมีปัจจัยแวดล้อมอย่างสารอาหารที่ดินได้รับ ได้แก่ ชากพืช ชากสัตว์ที่ทับถม และปริมาณน้ำฝนโดยเฉลี่ยต่อปีเป็นส่วนประกอบ ซึ่งดินที่มีค่า pH ประมาณ 6.5 จะเป็นดินที่ปลูกต้นไม้ได้ดีที่สุด เพราะมีค่าค่อนข้างเป็นกลาง

เมื่อเราสืบค้นข้อมูลจนรู้แล้วว่าต้นไม้ที่เราปลูกนั้นชอบดินที่มีค่า pH เท่าไร ขั้นตอนต่อไปก็คือการตรวจวัดค่า pH ของดิน ซึ่งสมัยนี้สามารถหาซื้อได้ทั่วไปจากร้านขายต้นไม้หรือสั่งซื้อจากออนไลน์ เมื่อเรารู้ค่า pH ของดินแล้วก็ปรับให้เหมาะสมกับต้นไม้ของเรา

การแก้ไขค่า pH โดยทั่วไปเรามักจะใช้หินปูนเพิ่มค่า pH ให้ดิน และใช้ซัลเฟอร์ลดค่า pH ในดิน โดยทั้ง 2 ชนิดนี้สามารถหาซื้อได้ในลักษณะผง ซึ่งใช้ง่ายและสะดวก จะใช้ละลายน้ำและเทราดลงในดินเพื่อปรับค่า pH อย่างรวดเร็ว หรือจะเทผงที่ไต่โคนต้นไม้แล้วค่อยๆ ให้ดินดูดซับไปอย่างช้าๆ ก็ได้ หากการปรับค่า pH ให้ตรงกับความต้องการของพืชเป็นการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง ก็จะทำให้การปลูกต้นไม้ของเราในอนาคตเป็นไปได้ด้วยดี

One of the heartbreaking problems of newbie planters is that the trees that we bought and planted at home often die for no reason even though we think that we have taken good care of them. That's because one of the real reasons is that the pH of our soil is different from the pH the plants like or different from the soil in the plant shop. pH adjustment is required to fix these problems.

ที่ภาพ : Freepik.com

FRAGRANT PANDAN

เตยหอม

หากจะให้นึกถึงสีและกลิ่นซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่สุดของอย่างหนึ่งของขนมไทย เชื่อว่าหลายๆ คน ก็คงนึกถึงใบเตย ไม่ว่าจะเป็นวุ้นใบเตย เค้กใบเตย สังขยา ใบเตย ฯลฯ แม้การทำขนมทีละมากๆ ในยุคนี้ พ่อครัวแม่ครัวทั้งหลายจะนิยมใช้ สารแต่งกลิ่นสีสำเร็จรูปเพื่อความสะดวกและรวดเร็ว แต่สีเขียวและกลิ่นใบเตย ก็ยังอยู่ในความนิยมเสมอ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Pandanus amaryllifolius* Roxb.
ชื่อสามัญ : Pandanus Palm, Fragrant Pandan,
Pandom wangi.
วงศ์ : Pandanaceae





การปลูกเตยหอมนั้นไม่ยากเลย เพราะเป็นพืชที่เอาใจง่าย อยู่ในแดดก็ได้ อยู่ในร่มก็ได้ แดมทนน้ำท่วมขังได้เป็นสัปดาห์ เหมาะมากกับประเทศเราที่น้ำท่วมขังวันเว้นวันในฤดูฝน ในยามแล้ง เพียงเราใส่ใจรดน้ำ ดูแลให้รากชุ่มชื้นอยู่ตลอด ต้นเตยหอมก็พร้อมจะงอกงาม แต่ใบออกมาให้เราสามารถใช้สารพัด ไม่ว่าจะนำมาแต่งสีและกลิ่นของขนมหวาน อาหารคาว ตบกลิ่นไม่พึงประสงค์ในบ้านและรถได้ หากเปรียบเป็นคนก็น่าคบ เพราะมีประโยชน์แต่ไม่เรื่องมาก เตยหอมมีลักษณะเป็นต้นไม้ประเภทกอพุ่มขนาดเล็ก ลำต้นเป็นข้ออยู่ใต้ดิน ใบเดี่ยวออกเป็นพุ่มบริเวณปลายยอดเรียงสลับเวียนเป็นเกลียวขึ้นไป ใบยาวเรียวยาวสีเขียวเข้ม ปลายแหลม ค่อนข้างแข็ง มีกลิ่นหอม ใบมีความยืดหยุ่น สามารถนำมาพับเป็นรูปทรงต่างๆ ได้สวยงาม การใช้สีเขียวและกลิ่นหอมจากใบเตยจะได้รับการต้ม คั้น บิด ทูบ ขยี้ให้สีและกลิ่นกระจายออกมา

ใบเตยมีสรรพคุณในการบำรุงหัวใจ ช่วยลดความดันโลหิต ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และยังเป็นยาระบายอ่อนๆ โดยจะนำไปมาปรุงอาหาร

หรือนำมาทำเป็นชาดื่ม วันละ 1-2 ครั้งจึงจะเห็นผล ใบสดสามารถนำมาตำให้ละเอียด และพอกเฉพาะจุดเพื่อบรรเทาอาการของโรคผิวหนัง หากนำไปที่ตำนี้มาผสมกับน้ำมันมะพร้าว เชื่อกันว่าสามารถทำบรรเทาอาการปวดข้อของโรครูมาตอยด์ รากและต้นของเตยหอมสามารถนำมาต้มกินได้เช่นกัน มีฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะ นอกจากนี้ ใบเตยยังสามารถมีส่วนช่วยในการดูแลสุขภาพหนังศีรษะ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ใบที่ปั่นเป็นผงมานวดหนังศีรษะเพื่อขจัดรังแค หรือการขยี้ผสมมด้า โดยนำใบสดมาต้มจนได้น้ำสีเขียวเข้ม ผสมกับน้ำต้มลูกยอแล้วนำมาหมักผม

สำหรับข้อควรระวังในการใช้และรับประทานใบเตย โดยตัวของมันเองแล้วยังไม่พบว่าส่วนใดของใบเตยมีผลข้างเคียงในทางลบต่อร่างกาย แต่ใบที่ซื้อมาจากมียาฆ่าแมลงอยู่ จึงต้องระวัง และล้างให้

สะอาดก่อนใช้ทุกครั้ง นอกจากนี้ ขนมที่มีใบเตยเป็นส่วนผสมส่วนใหญ่ นั้นประกอบไปด้วยน้ำตาล แป้ง และไขมันอยู่เสียเยอะ จึงควรกินแต่พอดี

วิธีทำน้ำใบเตยไว้ใช้ดื่มก็ง่ายมาก มีส่วนผสมคือ น้ำเปล่า ใบเตยหอม น้ำตาลทราย เกลือ น้ำแข็ง ขั้นตอนเริ่มจากล้างใบเตยให้สะอาดและหั่นเป็นชิ้นขนาดประมาณ 2 ข้อนิ้ว นำมาต้มในน้ำเดือดจนน้ำเป็นสีเขียว และมีกลิ่นหอม ปิดเตา ตักเอาใบออก ผสมน้ำตาลตามใจชอบ ใส่เกลือเล็กน้อยเพื่อให้กลมกล่อม ทิ้งไว้ให้คลายร้อน แล้วนำไปแช่เย็นหรือดื่มพร้อมน้ำแข็ง เพียงเท่านี้ก็จะมีเครื่องดื่มสมุนไพรหอมๆ และมีประโยชน์ไว้ดื่มในบ้านได้อย่างสะดวกสบาย

Pandanus amaryllifolius is a tropical plant which is commonly known as pandan. It has fragrant leaves which are used widely for flavoring in the cuisines of Southeast Asia and South Asia. The taste of pandan has been described as floral, sweet, grassy, as well as vanilla. It often has a subtle flavor or scent. The green juice acquired from its leaf is used extensively in Asian cuisine as green food coloring and flavoring agents that gave pleasant aroma for kue, a tapioca, flour or glutinous rice-based traditional cakes; including klepon, kue putu, dadar gulung, lapis legit, pandan cake, buko pandan salad, and buko pandan cake. The tied knot of bruised pandan leaf is also added into fragrant coconut rice to enhance the aroma.



HISO SUSHI

ไฮโซะ ซูชิ ร้านอาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิมที่ใครได้มาลองแล้วมักติดใจในคุณภาพและความคุ้มค่า เพราะนำเสนอเมนูพรีเมียมมาให้ลิ้มลองกันได้อย่างจุใจในราคาที่ เป็นมิตร ทั้งซาซิมิ ซูชิ ของทอด บั๊ง ย่าง เมนูเส้น และเนื้อที่มีให้เลือกหลากหลายรวมอยู่ในราคาบุฟเฟ่ต์ เรื่อยไปจนถึงเมนูยอดนิยมนอย่าง กุ้งและหอยเชลล์ดองน้ำปลาที่อร่อยหนุบหนับมาแบบชิ้นโตๆ เต็มปากเต็มคำ ทำให้ร้านนี้มีลูกค้าเข้าออกไม่ขาดสาย เพราะอาหารอร่อยแบบรักษามาตรฐานเต็มที่ตั้งแต่จานแรกไปจนถึงของหวาน และการบริการอันน่าประทับใจที่ใครมาแล้วจะต้องมาอีกจนกลายเป็นร้านประจำ

A traditional Japanese buffet restaurant where customers will appreciate the quality and value for money as it offers a premium menu that can be enjoyed to the fullest at a friendly price from sashimi, sushi with a wide selection of beef to popular menus such as shrimp and scallops pickled in fish sauce, which are delicious and chewy. In addition to the good food, what stands out about this restaurant is the impressive service that has made previous customers come back for more.

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

ซาซิมิ



เนื้อสันขุนแปงทอด



กุ้งดอง หอยเชลล์ดอง

มันปู

กุ้งใหญ่ทอดราดซอสมะขาม



KRUA CHUK KA DONE, KANCHANABURI

ครัวชุกโดน ร้านอาหารไทยพื้นถิ่นในแพริมแม่น้ำแคว วิวสวย ลมพัดเย็นสบาย อาหารรสชาติดี คุณภาพสมราคา เลิร์ฟเมนูเด็ดรสกลมกล่อม ไม่เผ็ดจนสะตูดัง เด็กกินได้ผู้ใหญ่กินดี ไม่ว่าจะเป็นแกงคั่วหอยขม กุ้งใหญ่ทอดราดซอสมะขาม ต้มยำปลาคัง ฉู่ฉี่ปลาเนื้ออ่อน ออส่วน ปลาคังลวกจิ้ม ฯลฯ เป็นร้านอร่อยที่คนมาเที่ยวเมืองกาญจนบุรีแวะมากินมือเที่ยง

A local Thai restaurant in a raft on the River Kwai with beautiful views and cool breezes, offering good quality food at reasonable prices. It is one of the popular local restaurants where tourists who come to Kanchanaburi come to eat lunch in a cozy atmosphere.

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



ปลากอดราดน้ำปลา



แกงคั่วหอยขม



ออส่วน



ฉู่ฉี่ปลาเนื้ออ่อน

LOVE ME TENDER LE BISTRO, SATHORN-NANGLINCHI

ร้านอาหารฝรั่งเศสที่มีจุดเด่นในการใช้กรรมวิธีการปรุงอาหารแบบซู-วี (Sous-Vide) ทุกเมนู เพื่อคงคุณค่ารสชาติอาหารให้สดใหม่ ร้านนี้มีเจ้าของเป็นคนไทยที่จับมือกับเชฟระดับโลกอย่าง Chef Jean-Pierre Guillaud จาก Cuisine Solutions Inc. ผู้ผลิตและผู้บุกเบิกผลิตภัณฑ์ซู-วี ร่วมกันก่อตั้งร้านนี้ขึ้น ภายใต้นิยาม “ความรักอันอ่อนโยนและนุ่มนวล...ตั้งความใส่ใจของทุกเมนูอาหาร” และได้รับการขนานนามเป็น “Masters of Sous-Vide Since 1971” จาก Cuisine Solutions Corp. USA การันตีรสชาติอาหารที่คงความเป็นต้นตำรับแบบฝรั่งเศสแท้

Love Me Tender - French Eatery makes liberal use of the Sous-Vide technique, where dishes are Slow-Cooked in an anaerobic environment to preserve their flavors and archive a perfectly tender texture.

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

ริซอตโตหอยเชลล์



Grill Australian Ribeye



สเต็กเนื้อสันใน



Pizza with Parma ham

PESTO PASTA AND ESPRESSO OSTERIA

ร้านอาหารอิตาเลียนรสชาติดี ในบรรยากาศสบายๆ ตั้งอยู่ในโรงแรม Ramada By Wyndham Sukumvit 87 มีสารพัดเมนูอิตาเลียนให้เลือกสรร พร้อมไวน์และเครื่องดื่มมากมาย ในราคาเป็นกันเองและบริการดีเยี่ยม งานเด็ดของร้านนี้มีทั้งพิซซ่าหน้าต่างๆ พาสตาหลายสไตล์ ริซอตโตรสอร่อยหอมมัน กินแล้วไม่อยากจะหยุด รวมถึงเมนูเนื้อ ทั้งสเต็กเนื้อ ปลา และซีโครงหมู บาร์บีคิว เหมาะมากที่จะมาลือมองสังสรรค์กับครอบครัวและมิตรสหาย เดินทางสะดวก มาได้ทั้งขับรถส่วนตัวและรถไฟฟ้า

A great little Italian restaurant serving superb food for reasonable prices. A perfect place for family and friends to have pizza, ribeye steak, roasted sea bass, pork barbecue and pasta with good wine selection and lovely service.

<https://www.facebook.com/pesto87>



Pizza



Roasted wild seabass with paperonata sauce



LEAN & CLEAN LIVING

การใช้ชีวิตแบบพอเหมาะพอดีด้วยวิถีบริโภคนิยมที่ไม่เป็นพิษภัยต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

การมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขทั้งกายและใจ เป็นความปรารถนาของทุกคน ความสุขแท้ที่ยั่งยืนจะเกิดขึ้นได้จากความสมดุลพอดีของชีวิตและปัจจัยรอบด้าน ตามแนวคิดเกี่ยวกับ LEAN & CLEAN LIVING ที่หมายถึง การใช้ชีวิตแบบพอเหมาะพอดี ด้วยวิถีบริโภคนิยมที่ไม่เป็นพิษภัยต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

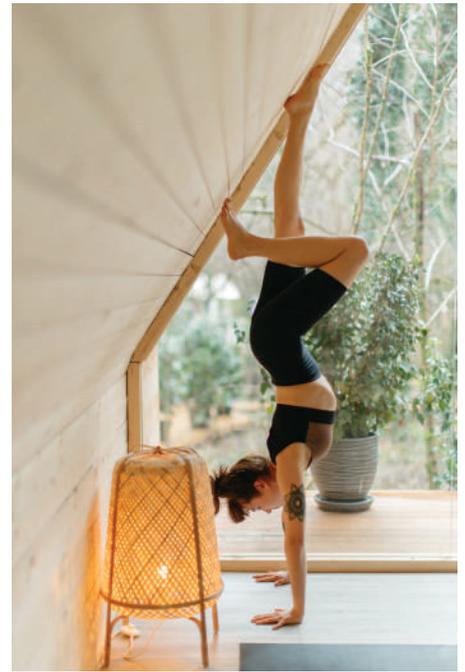




กินอาหารอย่างรู้คุณค่า



ใช้เครื่องแต่งกายที่ไม่ทำร้ายสิ่งแวดล้อม



ดูแลสุขภาพให้ดียุ่เสมอ

Lean หมายถึงลักษณะที่ดีของร่างกายหรือระบบงานซึ่งปราศจากไขมันส่วนเกินหรือสิ่งไม่จำเป็น จึงแข็งแรง เปรี้ยว ปราดเปรี้ยว คล่องตัว หรือถ้าเป็นระบบงานก็มีประสิทธิภาพสูง ขับเคลื่อนได้เร็ว ไม่มีภาระที่ถ่วงความเจริญขององค์กร ส่วนคำว่า Clean ก็มีความหมายตรงๆ ว่าสะอาด ในทางการบริโภคก็หมายถึง วิธีการบริโภคที่สะอาด ไม่มีพิษภัยต่อทั้งตัวผู้บริโภคเองและต่อสิ่งแวดล้อม การมีไลฟ์สไตล์แบบ Lean & Clean สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

ที่อยู่อาศัย

1. เลือกทำเลที่ดี เดินทางสะดวก มีสภาพแวดล้อมและชุมชนดี มีความสะดวกปลอดภัย เป็นมิตรที่พึ่งพากันได้
2. มีขนาดพื้นที่และประโยชน์ใช้สอยพอเหมาะ ไม่เป็นภาระในการดูแลทั้งเรื่องค่าใช้จ่าย แรงงาน ไม่สิ้นเปลืองทรัพยากรในการสร้างและบริหารจัดการในระยะยาว

3. มีการออกแบบที่เหมาะสม ตอบสนองความต้องการใช้งานของทุกคนในบ้านอย่างลงตัว และประหยัดพลังงาน

4. มีระบบการก่อสร้างและใช้วัสดุที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

5. มีสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้านเพียงพอตามความจำเป็น และตอบโจทย์การพึ่งพาตัวเองอย่างเต็มที่

6. มีรูปแบบการอยู่อาศัยที่ไม่สร้างมลพิษสู่สิ่งแวดล้อมและชุมชนในทุกด้าน

อาหาร

1. กินแต่พอดี ไม่กินอาหารมากเกินไป และเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์

2. กินอย่างรู้คุณค่า ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่สร้างขยะอาหาร

3. กินตามฤดูกาล และเลือกกินของในท้องถิ่น เพราะนอกจากจะมีราคาถูกกว่าของนำเข้าหรือของนอกฤดูกาล ยังช่วยลดปัญหาสิ่งแวดล้อมจากการขนส่งสินค้าระยะไกลๆ

4. กินของที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม โดยพิจารณาตั้งแต่วัตถุดิบ ระบบการผลิต บรรจุภัณฑ์ ฯลฯ

เครื่องนุ่งห่ม

1. ซื้อเครื่องแต่งกายเท่าที่พอดี เพียงพอกับความจำเป็นในชีวิต

2. เลือกใช้เครื่องนุ่งห่มที่ผลิตจากกระบวนการที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

3. ใช้สอยเครื่องแต่งกายอย่างคุ้มค่า ไม่เปลี่ยนบ่อย เลือกซื้อของดีที่ใช้ได้นาน หลีกเลี่ยง Fast Fashion

4. เรียนรู้การแก้ไข ดัดแปลง หรือซ่อมแซมเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มเองได้ จะทำให้ใช้ประโยชน์ได้เต็มที่

5. การซื้อเสื้อผ้ามือ 2 ก็เป็นหนึ่งในการช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและทรัพยากร แต่ควรซื้อเท่าที่จำเป็น

ยารักษาโรค / สุขภาพ

1. รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงด้วยการใช้ชีวิตอย่างถูกสุขลักษณะ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความเสียหายต่ออาการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย

3. เลือกใช้ชีวิตในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ปราศจาก Toxic People มาทำร้ายสุขภาพจิต



ลดปริมาณขยะและคัดแยกขยะก่อนทิ้ง



ใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ เพื่อลดการใช้ทรัพยากร



ใช้การเดินทางแบบประหยัดพลังงาน

- 4. ใช้กระบวนการทางธรรมชาติในการดูแลรักษาสุขภาพตัวเองให้มากที่สุด
- 5. พัฒนา Health Literacy ให้ตัวเองและครอบครัว เพื่อให้ช่วยเหลือดูแลตัวเองได้

การคมนาคมและการสื่อสาร

- 1. เลือกใช้รูปแบบการสัญจรและวิถีชีวิตที่ประหยัดเงินและประหยัดพลังงาน
- 2. ใช้เทคโนโลยีการสื่อสารสมัยใหม่ให้เป็นประโยชน์เพื่อลดการใช้ทรัพยากร เช่น ใช้การสื่อสารออนไลน์แทนการใช้กระดาษ แทนการเดินทางไปติดต่อธุระด้วยตัวเองในสถานที่ต่างๆ การซื้อขายหรือทำธุรกรรมออนไลน์ ฯลฯ
- 3. การใช้อุปกรณ์เครื่องใช้เกี่ยวกับเทคโนโลยีไม่จำเป็นต้องซื้อหรือเปลี่ยนรุ่นใหม่อยู่ตลอดเวลา แต่ควรพยายามอัปเดตซอฟต์แวร์หรือแอปพลิเคชันของเครื่องให้ใช้งานได้ประสิทธิภาพดีอยู่เสมอ ช่วยลดขยะอิเล็กทรอนิกส์
- 4. ใช้บริการสาธารณะและใช้ประโยชน์จาก Sharing Economy เพื่อลดค่าใช้จ่ายและลดการใช้ทรัพยากร

การที่เราจะมีวิถีชีวิตแบบ Lean & Clean ให้ได้ประโยชน์สูงสุด ก็ต้องพิจารณาให้ชัดเจนถึงการหาความสุขในชีวิต ความสัมพันธ์ และการพัฒนาตัวเอง เพราะความสุขหรือความพอดีของแต่ละคนอาจไม่เท่ากัน เริ่มต้นด้วยการพิจารณาถามตัวเองเพื่อค้นหาคำตอบของความชอบและความสุขที่แท้จริง ไม่เสียเวลา เสียแรงไปกับการทำอะไรตามๆ กันไปเหมือนคนอื่น เมื่อได้คำตอบแล้ว ก็โฟกัสกับสิ่งตัวเองชอบให้เต็มที่ ตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไปให้ความสำคัญกับสังคมหรือความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับเราจริงๆ ไม่เสียทรัพยากรชีวิตไปกับ

ภาวีสั่งคมที่เราไม่อยากจะ โดยไม่ลืมเปิดหูเปิดตา รับความรู้ที่เป็นประโยชน์เพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ เพราะการมีความรู้และสติปัญญาจะช่วยให้เราใช้ชีวิตได้อย่างเท่ากันสิ่งต่างๆ มีความสุขอยู่บนความสมดุลพอดี ไม่เบียดเบียนโลก และสิ่งแวดล้อมได้อย่างแท้จริง

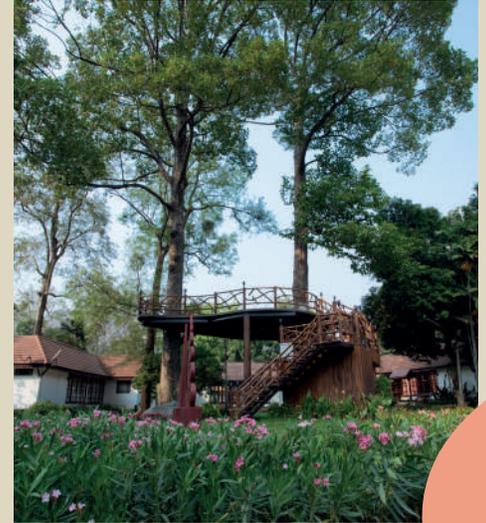
Lean and Clean Lifestyle is a concept of happiness based on life balance, healthy lifestyle through moderate consumption and a lifestyle that does not harm the environment. In business, "lean" is a holistic management concept, focusing on sustainability by using less in order to obtain optimal results meeting customer requirements or company goals. The "lean" concept seeks to change waste into value, leading to infinite development, improvement, and change. A "clean" lifestyle is one in which you're aware of what goes in and on your body as well as the environment. You try your best to make sure each product you consume is beneficial to your body and the environment.

**การมีความรู้และสติปัญญา
จะช่วยให้เราใช้ชีวิตได้
อย่างเท่ากันสิ่งต่างๆ
มีความสุขอยู่บน
ความสมดุลพอดี
ไม่เบียดเบียนโลกและ
สิ่งแวดล้อมได้อย่างแท้จริง**



SUPALAI PASAK RESORT HOTEL & SPA

“ที่สุดของ รีสอร์ทสีเขียวแค่.... สระบุรี”



ขอต้อนรับท่านด้วยบรรยากาศอันอบอุ่น ท่ามกลางธรรมชาติ สายน้ำ และขุนเขา ท่อเกี่ยวเชิงอนุรักษ์ เติมเต็มความสุขให้กับชีวิต และคืนธรรมชาติให้กับโลกใบนี้

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



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

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

f Supalai Pasak Resort & Spa @supalaipasakresort

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข
• เมื่อชำระค่าห้องพัก พร้อมอาหารเช้า ทุก 1,000 บาท
• มีบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารเสริมเครื่องดื่ม
ตั้งแต่เย็น - 23 ธ.ค. 65 เท่านั้น
(กรุณาดาวน์โหลดใบเพื่อใช้สิทธิ์ ในกรณีเข้าพัก)
ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

COMMON MEDICINES AT HOME

ยาสಾಮัญญประจำบ้าน

โรคภัยไข้เจ็บในสมัยนี้กับในสมัยก่อน มีความแตกต่างกัน ความรู้ด้านการแพทย์ของคนทั่วไปก็เพิ่มขึ้น เพราะข้อมูลต่างๆ สามารถหาได้อย่างง่ายดาย ทำให้เข้าใจกันว่าความป่วยไข้มันได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนเราไปโดยปริยาย การเตรียมพร้อมรับมือกับสิ่งเหล่านี้จึงเป็นเรื่องที่จำเป็น เพื่อที่เราจะได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับโรคใหม่ๆ ที่เข้ามา รุมเร้าได้อย่างปลอดภัย โดยการมียาต่างๆ ที่เราต้องการเอาไว้ให้พร้อมในบ้าน เพื่อช่วยเหลือตัวเองให้ทันท่วงทีก่อนถึงมือแพทย์

ยาสಾಮัญญประจำบ้าน ตามความหมายของกระทรวงสาธารณสุข คือยาที่ประชาชนทั่วไปสามารถหาซื้อมาใช้ได้ เป็นยาที่สามารถหาได้ตามร้านสะดวกซื้อหรือร้านค้าทั่วไป ควรมีติดบ้านไว้ แต่จำกัดความของคำนี้ ในความเป็นจริงแล้วเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เพราะในแต่ละช่วง ก็มีโรคภัยไข้เจ็บที่

แตกต่างกันออกไป ในปี พ.ศ. 2565 นี้ เราจึงรวบรวมยาที่แต่ละบ้านควรมี ทั้งที่ระบุโดยกระทรวงสาธารณสุข และจากคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญต่างๆ โดยเริ่มจากยาที่ระบุไว้ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญญประจำบ้านแผนปัจจุบัน พ.ศ. 2555 ได้แก่

- ยาเม็ดลดกรด อะลูมินา-แมกนีเซียม-ไฮเมรีโคน
- ยาธาตุน้ำแดง ลดอาการท้องอืด
- ผงน้ำตาลเกลือแร่ แก้ท้องเสีย
- ผงถ่านรักษาอาการท้องเสีย
- ยาระบายมะขามแขก
- ยาถ่ายพยาธิลำไส้ มีเบนดาโซล
- ยาพาราเซตามอล ลดไข้ บรรเทาปวด
- ยาคลอร์เฟนิรามีน แก้แพ้ ลดน้ำมูก
- ยาแก้ไอ น้ำดำ
- ยาต้มแก้วิงเวียน
- ยาหม่อง



• ยาโดเมนไฮดริเนท แก้เมารถ
 • ยาโพวิโดน-ไอโอดีน ใส่แผลสด
 • น้ำเกลือล้างแผล
 • คาลาไมนิโลชั่น ยาทาแก้ผดผื่นคัน
 • อุปกรณ์ปฐมพยาบาล
 และนอกจากนี้ ก็เป็นคำแนะนำในส่วนของยาและอุปกรณ์การแพทย์แนวร่วมสมัยที่เราควรมีในยุคปัจจุบัน นอกเหนือจากที่ทางราชการประกาศระบุไว้ ได้แก่

- ยาฟ้าทะลายโจร
- ยาแก้ไอแบบเม็ด Dextromethorphan
- ยาละลายเสมหะ Mucolytics หรือ
- ยาขับเสมหะ Expectorants
- หน้ากากอนามัย
- ถุงมือ
- เครื่องวัดความดัน (หากมีผู้สูงอายุ)
- ชุดตรวจโควิด-19
- ประอทวัดไข้
- เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

ส่วนยาสาคัญที่ลืมไม่ได้เลย คือยาสำหรับโรคประจำตัวของแต่ละคน ต้องมีติดไว้เสมอตามคำสั่งแพทย์ เพียงเท่านี้ เราก็พร้อมจะรับมือกับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่เข้ามาจากทุกทิศทาง และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

A safe, healthy, and hygienic lifestyle can help avoid common medical and health problems. Nevertheless, there are times when it is impossible to avoid illnesses, mild aches, pains, or injuries. Therefore, it is essential to prepare for such contingencies beforehand. One of the simplest things that can be done to deal with such scenarios is to stock up on certain essential medicines at home.

Having such a kit can help an individual or the family deal with both trivial or serious unforeseen health problems at home or at least till professional medical aid arrives.



BASIC HOME TOOLS

เครื่องมือช่างประจำบ้าน



สมัยก่อนเวลามีอะไรเสียหายนิดพั้งหน่อย คนเราก็มักจะเรียกช่างมาซ่อม บางครอบครัว อาจจะมีช่างประจำบ้านที่สามารถเรียกใช้บริการได้อย่างสบายใจอยู่เสมอ แต่ปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนแปลง งานมีราคาแพงและหายากขึ้น ทำให้ค่าใช้จ่ายในการเรียกช่างมาแต่ละครั้งอาจไม่คุ้มกับการซ่อมวิปาตะเล็ๆ น้อยๆ อีกทั้งคนเรายังอยู่คนเดียวกันมากขึ้น หลายคนอาจรู้สึกไม่ปลอดภัยกับการเรียกช่างมาในพื้นที่ส่วนตัว การเรียนรู้งานซ่อมขั้นพื้นฐานจึงเป็นสิ่งสำคัญ โชคดีที่เราอยู่ในยุคที่ความรู้หากันได้ง่ายๆ เพียงมีอุปกรณ์ให้พร้อม เราก็จะสามารถประหยัดเงิน และลดความเสี่ยงในชีวิตลงไปได้ไม่น้อย เรามาดูกันว่า เครื่องมือช่างพื้นฐานที่เราควรมีติดบ้าน ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง

- **ถุงมือผ้า** เพื่อป้องกันมือของเราจากสารเคมี และของมีคมต่างๆ ที่จะต้องผ่านมือเราในงานช่าง
- **เทปพันสายไฟ** เราไม่ได้คาดหวังให้คุณใช้ปลั๊กฟ่วงตัวเดิมไปตลอดกาล แต่การมีเทปพันสายไฟติดบ้าน สามารถซ่อมสายไฟได้ทันทีนั้น

เป็นการลดความเสี่ยงในการเกิดไฟฟ้าลัดวงจร อย่างที่เทคนิคอื่นไม่สามารถทำได้

- **ตลับเมตร** เพราะการยกตู้ไปคืนที่ร้านนั้น เป็นงานหนักหนาสาหัสกว่าการวัดขนาดพื้นที่ห้อง ให้แม่นยำก่อนซื้อของ การมีอุปกรณ์ช่วยวัดขนาดที่เป๊ะๆ จะลดภาระในชีวิตได้มาก

• **ไฟฉาย** หลายคนอาจจะเห็นว่าไม่จำเป็น เพราะไฟฉายในโทรศัพท์มือถือก็มี แต่เวลาเกิดไฟดับขึ้นมาจริงๆ คุณคงไม่อยากผลาญแบตเตอรี่โทรศัพท์ไปกับการเปิดแฟลชตลอดเวลาจริงไหม

- **ค้อนหงอน** ควรเลือกแบบที่ด้ามหุ้มด้วยยาง น้ำหนักไม่มากหรือน้อยจนเกินไป

• **ส่วนไฟฟ้า** อาจจะฟังดูมากเกินไปสักหน่อย แต่การมีส่วนไฟฟ้านั้นจะทำให้เราสามารถตกแต่งติดตั้งเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ ได้ง่ายและหลากหลายมากขึ้น จะแขวนรูป ติดชั้นวางของ เจาะกระเบื้อง ยึดราวตากผ้า ก็ทำได้เองไม่ต้องง้อช่าง

- **ชุดคีม** ตรงนี้หลายคนอาจจะนึกไม่ออกกว่าเราจะเอาคีมมาใช้ทำอะไร ใช้แทนน็อตได้ไหม คำตอบก็คือ คีมนั้นมีหลายประเภทสำหรับงานแต่ละอย่างแตกต่างกันไป ส่วนมากจะเอาไว้ใช้ตัดตัด ย้ำ หนีบวัสดุต่างๆ เช่น ลวด สายไฟ หรือโซ่ บางชนิดสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้หลายแบบ

• **ประแจเลื่อน** สำหรับขันหรือคลายหัวนอตแบบเหลี่ยม ประแจเลื่อนนี้มีข้อดีอยู่ตรงที่สามารถปรับขนาดให้ตรงกับขนาดของนอตได้ ไม่ต้องมีหลายอัน แต่มีข้อเสียคือความเกะกะ ไม่สามารถเข้าถึงพื้นที่เล็กๆ ได้

• **ชุดไขควง** หากมีชุดไขควงและอินเทอร์เน็ท คุณก็สามารถถอดหรือประกอบเฟอร์นิเจอร์และเครื่องใช้ไฟฟ้าได้แทบทั้งบ้าน ส่วนจะซ่อมได้หนักก็เป็นเรื่องทักษะของแต่ละคน การใช้งานไขควงนั้นก็คล้ายๆ กับประแจ คือมีไว้ขันหรือคลายสกรู

บางคนที่รักความสบายหน่อยอาจจะใช้ส่วนไขควงไฟฟ้าไปเลยก็ไม่ว่ากัน นับเป็นของจำเป็นสำหรับคนที่ชอบซื้อเฟอร์นิเจอร์มาประกอบเองที่บ้าน

- **บันได** เพราะชีวิตและสุขภาพของเรามีค่าเกินกว่าจะปีนเก้าอี้ไปเปลี่ยนหลอดไฟ

• **ตัวยึด (Fitting)** หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า ตะปู สกรู และนอตนั่นเอง หากไม่มีตัวยึดเหล่านี้ ส่วน ไขควง และค้อนก็แทบจะไร้ประโยชน์ เวลาซื้อให้ซื้อทีละเยอะหน่อย เอาให้มีหลายแบบ จะได้มีพร้อมใช้สำหรับงานประเภทต่างๆ

ของใช้เหล่านี้อาจดูเหมือนไม่จำเป็นในเวลาที่ไม่ค่อยมีปัญหา แต่เมื่อถึงคราวต้องใช้ มันจะเป็นเหมือนพระเอกขี่ม้าขาวที่ช่วยคุณประหยัดเงินค่าเรียกช่างไปได้เยอะ จึงไม่ควรรอช้า รีบไปซื้อเครื่องมือช่างเหล่านี้มาติดบ้านกันเถอะ!



“A service technician can’t come to serve you as soon as you want.” How often have you heard those words when you’ve needed something repaired or installed at home? You’ve got better things to do than wait around all day and then pay a fortune in labor costs. You can save a ton of money and time if you’re willing to roll your sleeves up and get your hands a bit dirty. Many household jobs are well within your abilities. Instructions on how to construct things can be found in manuals and YouTube videos. It is smart to have basic home tools you inevitably need, whether you live in an apartment or a single-family home.



SMART THINKING & SMART TALK

ฉลาดคิด ฉลาดพูด

การเลี้ยงดูลูกด้วยความเอาใจใส่จะเป็น ต้นทุนสำคัญที่ช่วยให้เขาได้เรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต พร้อมสร้างบุคลิกภาพที่มีทั้งความฉลาดทางความคิด การพูด และความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้เขาเป็นที่รักของคนรอบข้าง และเติบโตขึ้นอย่างมีความสุข เรามิแวนทางด้ง ในการฝึกลูกให้เป็นคนฉลาดคิดฉลาดพูด มาฝากกันคะ

ฝึกการสื่อสาร พูดคุย ฝึกให้ลูกพูดคุยสื่อสารความต้องการของตนเองออกมา ช่วยให้เขาใช้กล้านเนื้อในการออกเสียงมากขึ้น ทั้งการสะกดคำ การเรียนรู้คำศัพท์ใหม่ๆ ฝึกให้เขากล้าแสดงออก เด็กที่ช่างพูดคุยมักเป็นเด็กฉลาดแถมยังรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของคนรอบข้างได้เป็นอย่างดี

ฝึกฝนการอ่าน สอนด้วยหนังสือนิทาน การอ่านนิทานให้ฟังก่อนนอน จะช่วยให้เขาค้นกับการใช้ภาษาและคำศัพท์ที่น่าสนใจ คุณพ่อคุณแม่ยังสามารถสอดแทรกคติสอนใจหรือแง่คิดผ่านหนังสือนิทานเพื่อให้ลูกเป็นเด็กดี

ฝึกทำกิจกรรมให้หลากหลาย ส่งเสริมให้ลูกได้ทดลองงานอดิเรกต่างๆ กันหลายรูปแบบ เพื่อให้เขาได้ค้นพบความชอบและความเก่งของตนเอง

ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา กิจกรรมกลางแจ้งต่างๆ ดนตรี การวาดภาพ ที่จะสามารถต่อยอดไปเป็นทักษะอื่นๆ ได้อีกในอนาคต

ปล่อยให้ลองผิดลองถูก ปล่อยให้เด็กๆ ได้ลองตัดสินใจทำกิจกรรมต่างๆ โดยเฝ้าดูอยู่ห่างๆ เพื่อให้เขาได้ฝึกการคิดและแก้ไขปัญหา พวกเขาจะได้เติบโตไปเป็นเด็กที่มีความมั่นใจ ภาคภูมิใจในตนเอง และช่วยเหลือตัวเองได้

ฝึกให้มีน้ำใจ สอนให้ลูกช่วยเหลือแบ่งปัน เข้าอกเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น ฝึกให้เขาพูดขอบคุณ ทุกครั้งที่ได้รับของหรือความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ หรือเพื่อนวัยเดียวกัน ความใส่ใจในผู้อื่นจะทำให้เขามีความคิดที่ละเอียดอ่อน รู้จักการผ่อนปรน และรู้จักการสื่อสารที่สุภาพอ่อนโยน ไม่ทำร้ายจิตใจผู้อื่น

ฝึกฝนการใช้ชีวิตที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อให้ลูกมีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ จะทำให้เด็กไม่มีปมด้อยในการเข้าสังคม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสภาพร่างกาย ความสะอาด และบุคลิกภาพ

ฝึกทักษะทางสังคม เปิดโอกาสให้ลูกได้รู้จักการปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ มีมารยาท รู้จักการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและฝึกการแก้ไขสถานการณ์ที่ประสบในสังคมให้ได้ด้วยตัวเอง โดยการให้ลูกได้มีเพื่อนหรือร่วมกิจกรรมแบบ

หมู่คณะ ได้ใช้ชีวิตอยู่กับผู้คนที่หลากหลาย เพื่อให้มีประสบการณ์ในการรับมือกับความแตกต่างหลากหลายในสังคม ให้เขาได้ฝึกวางตัว วิธีคิดและวิธีพูดให้ตัวเองอยู่ในสถานะที่ดีและปลอดภัย เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะในวันข้างหน้าลูกจะต้องอยู่ในสังคมให้ได้ โดยไม่พึ่งพาพ่อแม่

Raising your children with care will be a key starting point in helping them learn life skills. The thoughtful, verbal and emotional intelligence practice will make your children loved by those around them and grow up happily.

CARBON FOOTPRINT REDUCTION IN THE HOUSEHOLD SECTOR

การลดคาร์บอนฟุตพริ้นท์ในภาคครัวเรือน

คาร์บอนฟุตพริ้นท์ (Carbon Footprint) หมายถึง ปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยออกมาจากผลิตภัณฑ์แต่ละหน่วยตลอดวัฏจักรชีวิตของผลิตภัณฑ์ ตั้งแต่การได้มาซึ่งวัตถุดิบ การขนส่ง การประกอบชิ้นส่วน การใช้งานและการจัดการซากผลิตภัณฑ์หลังใช้งาน โดยคำนวณออกมาในรูปของคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า ซึ่งคนส่วนมากคิดว่าเป็นเรื่องของภาคอุตสาหกรรมเท่านั้น แต่ความจริงแล้วเป็นเรื่องของทุกคน โดยเฉพาะภาคครัวเรือน การให้ความรู้ที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้คนเลือกซื้อสินค้าหรือบริการ รวมถึงเลือกวิถีชีวิตที่มีการปล่อยก๊าซเรือนกระจกน้อยลงได้ ตามแนวทางดังนี้

- **บริโภคอาหารแต่พอดี** ไม่ให้มีเศษเหลือทิ้งขยะอาหาร เศษอาหารเหลือทิ้งจำนวนมากมีส่วนในการทำให้เกิดก๊าซเรือนกระจก เพราะอาหารที่ถูกทิ้งจะย่อยสลายและเกิดเป็นก๊าซมีเทนจำนวนมากส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมของลูก

- **กินเนื้อสัตว์ให้น้อยลง** เป็นวิธีที่ดีอีกวิธีหนึ่งในการลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ เนื่องจากการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการผลิตของปศุสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อวัวและโคนมคิดเป็น 14.5% ของการปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่มนุษย์สร้างขึ้น เราสามารถจำกัดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ให้เหลือเพียงมือเดียวต่อวัน หรือลดเนื้อสัตว์ได้ 1 วัน เพื่อลดปริมาณของก๊าซเรือนกระจกที่เกิดขึ้น เลือกกินอาหารที่มีกากใย อาหารที่อุดมด้วยไฟเบอร์ ไม่เพียงแต่ทำให้สุขภาพดีขึ้น แต่ยังช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ได้ เพราะอาหารที่ปล่อยก๊าซเรือนกระจกต่ำที่สุดคืออาหารจากพืชที่อุดมด้วยเส้นใยสูง มีไขมันอิ่มตัว และโซเดียมต่ำ

- **จำกัดหรือลดการบริโภคนม** เป็นอีกวิธีหนึ่งในการลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ ผลิตภัณฑ์จากนมเป็นปัจจัยใหญ่อันดับ 2 ใน



การปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากนมมีส่วนสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ โดยโคนมและมูลสัตว์จะปล่อยก๊าซเรือนกระจก เช่น มีเทน คาร์บอนไดออกไซด์ ไนตริกออกไซด์ แอมโมเนีย เป็นต้น

- **เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น** การซื้อของในท้องถิ่นช่วยลดการพึ่งพาอาหารที่ต้องขนส่งจากสถานที่ห่างไกล เป็นการลดระยะทางในการขนส่งลดคาร์บอนไดออกไซด์จากภาคการขนส่ง แถมยังได้อาหารที่สดใหม่ และควรใส่ใจกับการเลือกซื้ออาหารปลอดสารพิษ เพื่อลดการสนับสนุนผลผลิตที่ใช้สารเคมีในการเพาะปลูกอีกด้วย

- **คัดแยกขยะที่เป็นเศษอาหารออกจากขยะทั่วไป** เพื่อให้เราสามารถนำขยะทั่วไปไปรีไซเคิลและนำเศษอาหารต่างๆ ไปทำเป็นปุ๋ยหมักไว้ปลูกผักสวนครัวได้อีกด้วย

- **เลือกซื้อผลิตภัณฑ์และบริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม** โดยพิจารณาจากกระบวนการผลิต

วัตถุดิบ และขั้นตอนการกระจายสินค้าที่เป็นสาเหตุของการปล่อยก๊าซเรือนกระจกน้อยที่สุด

การดูแลสิ่งแวดล้อมอาจจะเป็นเรื่องใหญ่ที่ฟังดูเหมือนไกลตัว แต่เป็นสิ่งที่ใกล้ชิดกับชีวิตเราทุกคน และเป็นความรับผิดชอบที่เราทุกคนต้องช่วยกันอย่างจริงจัง เพื่อโลกที่น่าอยู่ของเรา

Your carbon footprint is the amount of greenhouse gasses, including carbon dioxide, methane, nitrous oxide, fluorinated gasses and others that you produce as you live your life. Providing appropriate education on reducing the household carbon footprint will help people choose products or services as well as being able to choose a lifestyle with less greenhouse gas emissions

อ้างอิง : <https://sciplanet.org/content/9856>



LONG COVID

อาการลองโควิด

Long Covid (ลองโควิด) เป็นอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นใหม่ หรือเป็นอาการที่เกิดขึ้นหลังติดเชื้อโควิด บางคนมีอาการยาวนาน 4 สัปดาห์ขึ้นไป บางคนมีอาการนานเป็นเดือน ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน อาการที่พบบ่อย ได้แก่ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย เจ็บหน้าอก ใจสั่น ไอเรื้อรัง ปวดตามข้อต่างๆ ในร่างกาย บางคนมีผลกระทบกับความคิด คิดช้า ตัดสินใจช้าลง นอนไม่หลับ

ในรายที่มีอาการรุนแรงเรียกสั้นๆ ว่า MIS (Mis Multisystem Inflammatory Syndrome) ในเด็กเรียก MIS-C ส่วนผู้ใหญ่เรียก MIS-A กลุ่มอาการรุนแรงเกิดจากการที่อวัยวะต่างๆ ในร่างกายมีการอักเสบ เช่น หัวใจ ปอด ไต ผิวหนัง สมอ เป็นต้น

อ้างอิง :
เพจหมอหมื่น แพทย์ครอบครัว

หากเกิดอาการเหล่านี้ขึ้นมาแล้วได้รับการรักษาล่าช้าอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว

ดังนั้นคนที่หายป่วยจากโควิดจำเป็นต้องสังเกตอาการตนเอง หากมีอาการ 3 อย่างดังต่อไปนี้ให้รีบไปโรงพยาบาลทันที

- **มีไข้สูง** หากหายป่วยจากโควิดและอยู่ดีๆ มีอาการไข้สูงขึ้นมาโดยไม่ทราบสาเหตุ รับประทานยาลดไข้แล้วไม่ดีขึ้น

- **ไอมาก** มีอาการไอมากแบบมีเสมหะหรือไม่มีก็ได้

- **หอบเหนื่อย** อาการไอร่วมกับอาการหอบเหนื่อย เป็นตัวบ่งชี้ว่าปอดอาจอักเสบแล้ว เพราะหากปอดอักเสบจะมีน้ำในปอดมากขึ้น ทำให้การแลกเปลี่ยนออกซิเจนลดลง เมื่อร่างกายขาดออกซิเจนก็ส่งผลให้เหนื่อยหอบได้

วิธีการป้องกัน

- **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์** เลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นผักผลไม้

เนื้อปลาทะเล น้ำมันปลา จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรง ลดความรุนแรงของอาการลองโควิด

- **ป้องกันไม่ให้ติดเชื้อ** โดยสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อออกจากบ้านหรือไปพบปะผู้คน ล้างมือบ่อยๆ เว้นระยะห่าง หลีกเลี่ยงสถานที่ที่ผู้คนแออัด

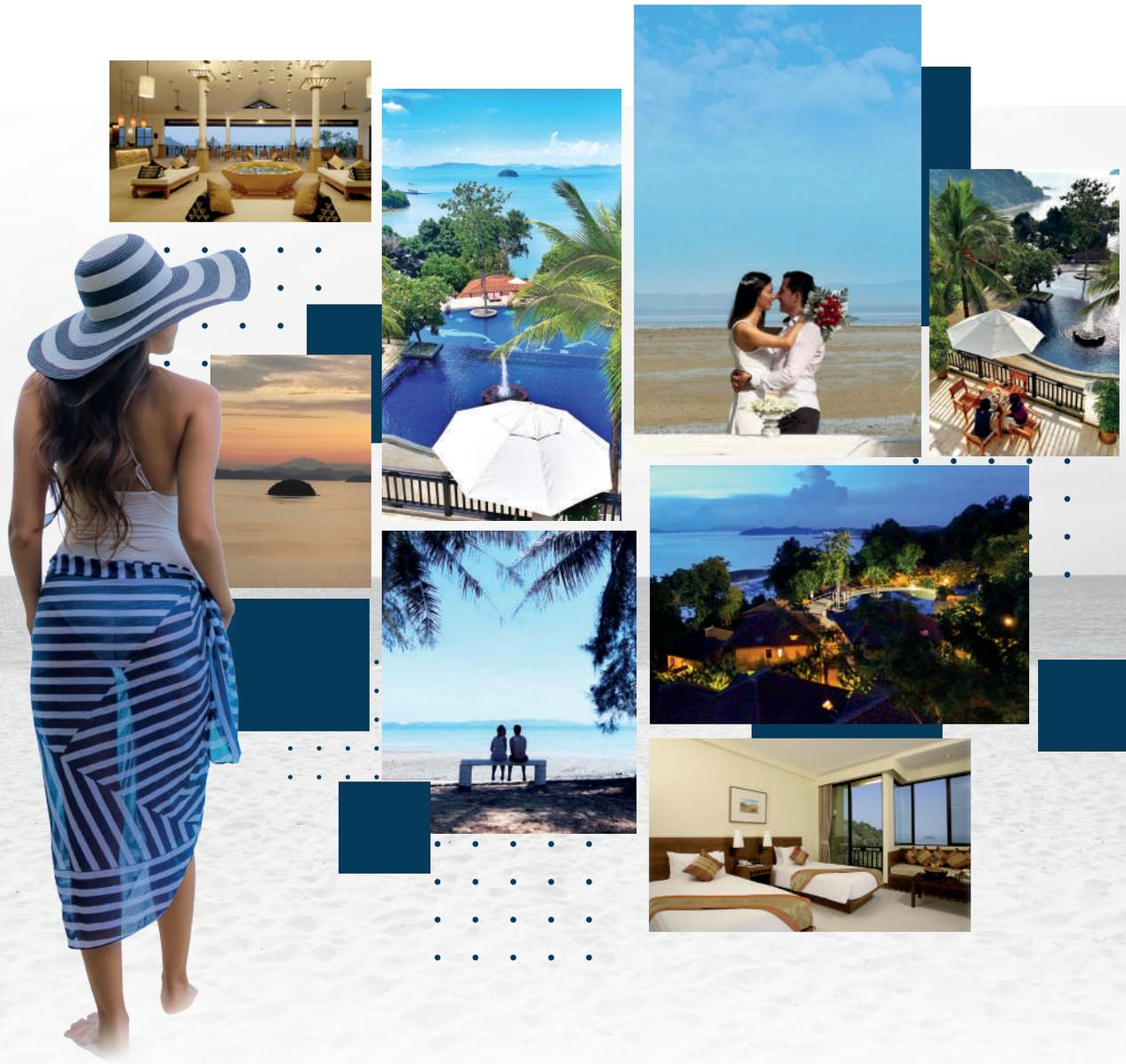
- **ฉีดวัคซีนป้องกันโควิด** การฉีดวัคซีนช่วยป้องกันการติดเชื้อ ลดอาการรุนแรง ลดอัตราการเสียชีวิตจากโควิด และสามารถลดอาการรุนแรงจากลองโควิดได้

Post COVID-19 condition, also known as long COVID, is a term used to describe the effects of COVID-19 that persist for 4 weeks or longer beyond the initial illness. It extensively results in a broad range of manifestations, affecting different organs and systems in the body.

SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA



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



ห้องพักรับชมวิวทะเลได้ทุกห้องท่ามกลางธรรมชาติอันบริสุทธิ์สงบงดงามของหมู่เกาะชายฝั่งทะเลอันดามัน ยากจะหาที่แห่งใดเทียบได้ พร้อมสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ 2 สระ ห้องประชุมสัมมนาขนาดใหญ่ และภัตตาคารอาหารนานาชาติ ผ่อนคลายเติมรูปแบบกับสปาที่มีอาชีพ เพื่อวันพักผ่อนที่คุณประทับใจไม่รู้ลืม

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



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

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข
• เมื่อชำระค่าห้องพัก ณ วันที่เข้าพัก ทุก 1,000 บาท รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารและเครื่องดื่ม ณ ห้องอาหารฟานิน ตั้งแต่วันที่ - 23 ธ.ค. 65 เท่านั้น (กรุณาตัดสินใจก่อนจองห้องพัก ไม่สามารถนำบัตรไปใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้)



HOW TO BEAT INFLATION

รวมไอเดียสู้เงินเฟ้อ

ในยุคข้าวยากหมากแพง คำว่า “เงินเฟ้อ” เป็นสิ่งที่เราได้ยินกันแทบทุกวัน ไม่ว่าใครก็ไม่อยากประสบกับภาวะเงินขาดมือหรือชักหน้าไม่ถึงหลัง เพราะการมีรายรับเท่าเดิมแต่รายจ่ายเพิ่มขึ้นจากภาวะเงินเฟ้อนั้นไม่เพียงแต่สร้างปัญหาในการดำรงชีวิต แต่ยังทำให้เกิดความเครียด ส่งผลเสียถึงต่อสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต และเป็นบ่อเกิดของปัญหาสังคมมากมาย ความหมายที่เข้าใจง่ายที่สุดของเงินเฟ้อ คือ เงินมีค่าน้อยลง ข้าวของแพงขึ้น วิธีรับมือกับปัญหาเงินเฟ้อแบบตรงไปตรงมาที่สุด ไม่ว่าจะ เป็นสำหรับภาคธุรกิจหรือภาคครัวเรือน คือ การหาเงินให้ได้มากขึ้น และใช้จ่ายให้น้อยลง

การหาเงินให้ได้มากขึ้น มีหลายวิธี สามารถเรียกรวมๆ ได้ว่า การลงทุน ได้แก่

1. ลงทุนด้วยแรง (แรงงาน สมอง ความรู้) ก็คือ ต้องทำงานหารายได้ให้มากขึ้น เช่น ทำงานพิเศษทำ ทำงานมากกว่าหนึ่งอาชีพ หรือหางานใหม่ที่มีค่าตอบแทนที่สูงขึ้นกว่าเดิม โดยพิจารณาตามความรู้ความสามารถ ความชอบ และโอกาสที่แต่ละคนมีแตกต่างกันไป และใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ เป็นเครื่องทุ่นแรง

2. ลงทุนด้วยเงิน คือ ใช้เงินซื้อสินทรัพย์ที่เพิ่มมูลค่าหรือมีผลตอบแทนสูงกว่าอัตราเงินเฟ้อ โดยหาจังหวะที่สินทรัพย์เหล่านั้นมีราคาเหมาะสมกับการเข้าซื้อเพื่อลงทุน และขายทำกำไรเมื่อราคาปรับตัวสูงขึ้น หรือลงทุนในสินทรัพย์ที่ให้ผลตอบแทนในอัตราที่สูงกว่าเงินเฟ้อ เช่น ทองคำ หุ้น อสังหาริมทรัพย์ งานศิลปะ เป็นต้น

3. ลงทุนด้วยทรัพย์สินที่ไม่ใช่เงิน ด้วยการทำประโยชน์เพื่อสร้างรายได้หรือผลกำไรจาก



สิ่งของในครอบครอง ไม่ว่าจะเป็นบ้าน ที่ดิน รถ หรือสิ่งของต่างๆ ที่เป็นของเรา อาทิ การขายหรือให้เช่าเสื้อผ้า ของใช้แบรนด์เนม ฯลฯ รวมถึงการนำสิ่งที่มีอยู่มาพัฒนาให้เป็นเงินเป็นทอง หรือเป็นผลตอบแทนในรูปแบบอื่นๆ อย่างพัฒนาพื้นที่ว่างในบ้านเป็นสวนครัว เพื่อใช้เก็บกิน

ไม่ว่าจะเลือกลงทุนด้วยวิธีใด การลงทุนก็มีความเสี่ยง ทุกการลงทุนจึงต้องเป็นไปอย่างระมัดระวัง เงินเพื่อเป็นความเสี่ยงสำคัญสำหรับการลงทุนแทบทุกประเภท แม้แต่การลงทุนด้วยแรงงาน การตรวจตราทำงานให้หนักขึ้น ซึ่งดูเหมือนจะมีความเสี่ยงน้อยมากที่จะขาดทุน แต่หากพลาดพลังเสียสุขภาพขึ้นมา จนเจ็บป่วยต้องเสียค่ารักษาพยาบาลต้องเสียเงินจำนวนมาก หรือเกิดความบาดเจ็บจนถึงขั้นทุพพลภาพ ก็ถือเป็นความเสียหายขั้นรุนแรงอย่างประเมินค่าไม่ได้

นักลงทุนระดับโลก Warren Buffett ได้ให้คำแนะนำที่น่าสนใจว่า สิ่งสำคัญที่ควรลงทุนในภาวะเงินเฟ้อและไม่มีวันขาดทุนคือการลงทุนกับตัวเอง ด้วยการศึกษาค้นคว้าความรู้ที่เป็นประโยชน์และพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ จะทำให้ตัวเราเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า มีโอกาสในการสร้างรายได้และเพิ่มรายได้อย่างต่อเนื่อง

การลดรายจ่าย แม้จะเป็นเรื่องที่ทำไม่ได้ไม่ถนัด เพราะราคาสินค้าและบริการต่างๆ ถีบตัวสูงขึ้น แต่เราก็จำเป็นต้องทำให้ได้ ด้วยการตัดรายการค่าใช้จ่ายที่สามารถตัดได้หรือรายการที่ไม่จำเป็นต้องไป ซึ่งวิธีลดรายจ่ายให้ได้ผลเป็นรูปธรรม ควรดำเนินการเป็นขั้นเป็นตอน ดังนี้

1. ทำงานดูแลส่วนบุคคล เพื่อตรวจสอบสถานะทางการเงินของตัวเอง หรือภาษาการเงินเรียกว่า ตรวจสอบสถานะความมั่งคั่งหรือ Wealth (ในกรณีที่เรามีทรัพย์สินมากกว่าหนี้สิน และมีรายรับมากกว่ารายจ่าย) ซึ่งจะทำให้เรารู้ปริมาณทรัพย์สิน หนี้สิน รายรับ รายจ่าย ที่แท้จริงและสามารถจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่เราต้องใช้จ่าย และตัดรายการที่ไม่จำเป็นหรือฟุ่มเฟือยออกไปได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล

2. ทำบัญชีรายรับรายจ่าย รายสัปดาห์ รายเดือน และรายปี เพื่อดูเหมือนจะเป็นเรื่องยุ่งยาก แต่ในสมัยนี้มีตัวช่วยมากมายด้วยการใช้แอปพลิเคชันต่างๆ ที่มีให้ใช้ฟรี หรือใช้วิธีจดบันทึกแบบง่ายๆ แบ่งรายการให้ชัดเจนว่า เงินเข้าออกแต่ละเดือนหรือแต่ละสัปดาห์เป็นเท่าไร ใช้จ่ายแล้วเหลือเงินเท่าไร และใช้จ่ายไปกับค่าอะไรบ้าง

3. ปรับลดรายจ่าย โดยใช้ข้อมูลจากรายการค่าใช้จ่ายที่บันทึกไว้มาวิเคราะห์ว่า มีรายจ่ายส่วนใดที่ต้องตัดออกหรือทำให้มันลดลง ยกตัวอย่าง หากในรายการค่าใช้จ่ายของเราคือการชำระหนี้เงินกู้จากการผ่อนซื้อทรัพย์สิน เช่น ผ่อนบ้าน หรือผ่อนรถ เพื่อใช้ในการทำงาน เราสามารถพิจารณาขอปรับโครงสร้างหนี้จากสถาบันการเงินที่เป็นเจ้าหนี้ให้ลดวงเงินในอัตราที่เหมาะสมและผ่อนไหวได้ แต่ถ้าเรามีหนี้จากการใช้จ่ายบัตรเครดิตซึ่งมีดอกเบี้ยสูงมาก ก็ต้องหาทางปิดยอดหนี้ให้หมดเร็วที่สุด หรือเจรจาขอปรับโครงสร้างหนี้เพื่อลดภาระดอกเบี้ย และพยายามไม่สร้างหนี้

4. ตัดค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยออกให้หมด ค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยคือสิ่งที่อยู่ตรงข้ามกับความจำเป็น ซึ่งสิ่งจำเป็นพื้นฐานที่สุดของคนเราคือปัจจัย 4 ถ้าเรามีที่อยู่อาศัย มีข้าวกินครบทุกมื้อ มีเสื้อผ้าใส่เพียงพอ มียารักษาโรค ในระดับที่พออยู่ได้แล้ว ของอื่นๆ ที่นอกเหนือจากนี้ให้คิดว่าเป็นสิ่งฟุ่มเฟือย ในช่วงเวลาที่เงินไม่พอใช้ เราต้องแยกแยะให้ชัดเจนระหว่างรายจ่ายที่จำเป็นและรายจ่ายฟุ่มเฟือย เช่น การซื้อเสื้อผ้าตามแฟชั่น หรือการไปกินดื่มสังสรรค์กับเพื่อนหลังเลิกงาน แม้ว่าจะเป็นการซื้อความสุข แต่ถ้าเงินไม่พอใช้ ก็ควรเปลี่ยนมาหาความสุขให้ได้แบบไม่เสียเงินก่อน จนกว่าสถานการณ์เศรษฐกิจของเราจะดีขึ้นก็อาจจะกลับไปฟุ่มเฟือยได้บ้างตามอัธยาศัย

5. รายจ่ายในส่วนที่จำเป็นก็ต้องหาทางลดให้ได้มากที่สุด เช่น ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ช่วงที่น้ำมันแพงมากๆ หากสามารถเปลี่ยนมาใช้บริการขนส่งมวลชนที่ค่าใช้จ่ายน้อยกว่า หรือใช้ระบบคาร์พูลกับเพื่อนร่วมชุมชนได้ก็จะทำให้เหลือเงินในกระเป๋ามากขึ้น ลดค่าน้ำค่าไฟด้วยการประหยัดการใช้งาน ลดค่าใช้จ่ายโทรศัพท์ด้วยการปรับลดแพ็คเกจการใช้งานที่ประหยัดมากขึ้น แม้แต่อาหารการกินประจำวันก็ควรกินอย่างมีสติมากขึ้น โดยเลือกกินของที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ราคาไม่แพง กินแต่พอดี และให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพมากขึ้นเพื่อป้องกันความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยที่ทำให้ต้องเสียเงินมาก

สภาวะเงินเฟ้อเป็นสภาวะทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นจากหลายปัจจัย ซึ่งประชาชนอย่างเราทำได้มากที่สุดก็แค่ตั้งรับพยายามปรับตัวให้อยู่รอดผ่านไป แต่หากใครที่สามารถตั้งสติ พัฒนาความรู้ความสามารถ เตรียมตัวเองให้มีความพร้อม และพิจารณาหาช่องทางที่จะเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสนอกจากจะผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้อย่างปลอดภัยแล้ว ยังอาจเป็นโอกาสในการสร้างธุรกิจใหม่ๆ และสร้างความมั่งคั่งให้ตัวเองได้

Inflation causes everything to go up, from your groceries to your gas, as the purchasing power of money decreases. The best way to fight inflation is to return to the basics: Know what you're spending your money on, have a long-term investment plan and consider ways to increase your income.

“นักลงทุนระดับโลก Warren Buffett ได้ให้คำแนะนำที่น่าสนใจว่า สิ่งสำคัญที่ควรลงทุนในภาวะเงินเฟ้อและไม่มีวันขาดทุนคือการลงทุนกับตัวเอง ด้วยการศึกษาค้นคว้าความรู้ที่เป็นประโยชน์และพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ จะทำให้ตัวเราเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า มีโอกาสในการสร้างรายได้และเพิ่มรายได้อย่างต่อเนื่อง”

อ้างอิง : <https://time.com/nextadvisor/investing/how-to-deal-with-inflation/>





CLEAN ENERGY

พลังงานสะอาด

เป็นเรื่องที่ปฏิเสธไม่ได้ว่า ปัญหาวิกฤตสิ่งแวดล้อมและภัยธรรมชาติที่ทวีความรุนแรงขึ้นทั่วทุกมุมโลกในปัจจุบัน ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการใช้ทรัพยากรและพลังงานที่ส่งผลเสียต่อสมดุลธรรมชาติ และสร้างพิษภัยร้ายแรงต่อสิ่งแวดล้อม ที่กำลังมีเสียงเรียกร้องจากบุคคลหลายฝ่ายทั่วโลกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรม เพราะภาวะโลกร้อน (Climate Change) ภาวะเรือนกระจก (Green House Effect) ฯลฯ ส่งผลเสียต่อสภาพความเป็นอยู่ของทุกชีวิตบนโลกจนอาจนำไปสู่การวิบัติในอนาคตอันใกล้ หากเราไม่รีบแก้ปัญหาโดยเร่งด่วน

ด้วยเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าในปัจจุบัน พลังงานสะอาด หรือพลังงานทดแทน (Renewable Energy) ได้กลายมาเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเปลี่ยนวิถีการใช้พลังงานของมนุษย์จากการเผาผลาญเชื้อเพลิงฟอสซิลแบบเดิมอย่างน้ำมัน มาเป็นพลังงานที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมซึ่งจะขับเคลื่อนโลกใบนี้ให้หมุนต่อไปได้อย่างยั่งยืน

ความหมายหรือคุณลักษณะในอุดมคติของพลังงานสะอาด ที่เป็นจุดมุ่งหมายในการพัฒนาเทคโนโลยีสำหรับหลายๆ ประเทศ ซึ่งจะมีคุณสมบัติร่วมกันคือ สะอาด ไม่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมในทุกขั้นตอนของการใช้ ตั้งแต่การผลิตแปรรูป และการนำไปใช้งาน แหล่งพลังงานนั้นต้องมีอยู่แล้ว สามารถเข้าถึงได้ง่าย สามารถใช้งานได้หลากหลายและมีประสิทธิภาพ โดยพลังงานสะอาดที่มีการใช้งานกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน ได้แก่

- พลังงานแสงอาทิตย์ (Solar power)
- พลังงานน้ำ (Water power)
- พลังงานลม (Wind power)

- พลังงานความร้อนใต้พิภพ (Geothermal power)

- พลังงานไฟฟ้า (Electric power)

อย่างไรก็ดี แม้จะได้ชื่อว่าเป็นพลังงานสะอาด แต่สิ่งเหล่านี้ก็ยังมีข้อเท็จจริงอื่นที่ต้องพิจารณาในแง่ของผลข้างเคียงหรือผลกระทบ นอกเหนือจากข้อดีที่ยอมรับกันทั่วไป เช่นเดียวกับเหรียญที่มี 2 ด้าน สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจคือ ปัจจุบันพลังงานสะอาดยังคงมีข้อจำกัด ได้แก่ การใช้พลังงานแสงอาทิตย์ก็ยังคงต้องพึ่งพาเซลล์พลังงานแสงที่รีไซเคิลได้ยาก การใช้พลังงานน้ำก็อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบนิเวศรอบๆ เชื้อเพลิง การกำจัดของเสียจากการผลิตพลังงาน กำลังผลิตที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการ ความเสถียรในการผลิตพลังงาน ราคาพลังงานที่สูงขึ้นจากความเปลี่ยนแปลง เทคโนโลยีซึ่งยังไม่ถึงจุดที่สามารถตอบสนองความต้องการทางพลังงานได้เต็มที่ ฯลฯ หลายปัจจัยที่ว่ามาก่อให้เกิดผลเสียทางอ้อม โดยเฉพาะด้านการกำจัดของเสียจากการผลิตพลังงาน และกระบวนการบางส่วนในการผลิตที่อาจต้องใช้พื้นที่มากจนกระทบต่อสิ่งแวดล้อม โดยรอบ อาทิ การสร้างเขื่อนหรือโรงงานขนาดใหญ่ ผลกระทบเหล่านี้ทำให้คำว่า ‘พลังงานสะอาด’ ซึ่งหมายถึง การผลิตหรือใช้พลังงานที่ไม่สร้างผลกระทบในทางลบต่อสิ่งแวดล้อมเลยไม่มีอยู่จริง เห็นได้จากการที่เว็บไซต์ด้านสถิติหลายแห่งยังเลือกใช้คำว่า ‘พลังงานหมุนเวียน’ เพราะไม่มีพลังงาน



การใช้พลังงานในบ้าน สามารถเปลี่ยนมาใช้ อุปกรณ์พลังงาน แสงอาทิตย์ โดยถ้าไม่มี เงินทุนเยอะก็เริ่มจากน้อย ไปมาก โดยเลือกซื้อเครื่องใช้ พลังงานแสงอาทิตย์

ชนิดใด 'สะอาดแบบ 100%' โดยสิ่งที่ดีที่สุดที่เราทำได้ในปัจจุบันก็มีเพียงการใช้พลังงานสะอาดให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด และส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด ก็จะขึ้นอยู่กับทางเลือกและปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทการดำรงชีวิตของคนในประเทศนั้นๆ

การเลือกใช้พลังงานสะอาดสามารถทำได้ตั้งแต่ระดับอุตสาหกรรมมาจนถึงภาคครัวเรือน โดยอาศัยการให้ความรู้ที่ถูกต้อง และการสร้างจิตสำนึกในการรักษาสีเขียวสิ่งแวดล้อมให้เกิดขึ้นในสังคมทุกระดับ ซึ่งมีตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จในหลายประเทศทั่วโลก เช่น



- การผลิตไฟฟ้าจากพลังน้ำและพลังงานความร้อนจากใต้พิภพเพื่อใช้เป็นพลังงานหลักในประเทศไอซ์แลนด์ ไม่ใช่แค่พลังงานทางเลือก เพราะประเทศไอซ์แลนด์เป็นประเทศที่มีบ่อน้ำพุร้อนอยู่ใต้ดินเป็นจำนวนมาก

- การใช้ไฟฟ้าด้วยชีวมวลและพลังงานน้ำที่มากกว่า 50% ในประเทศสวีเดน ที่ตั้งเป้าว่าจะเปลี่ยนไปใช้พลังงานสะอาดทั้งประเทศได้ในปี 2040

- การเปลี่ยนใช้พลังงานสะอาดในการผลิตไฟฟ้าเกือบทั้งหมดของประเทศคอซตาริกา

- การออกนโยบายให้ประชาชนหันมาใช้รถไฟฟ้าแทนรถน้ำมันในประเทศจีน

ซึ่งแนวทางความสำเร็จของประเทศเหล่านี้จะเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับประเทศอื่นๆ ทั่วโลก ได้นำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับพื้นที่และประชากรของตัวเอง เพื่อเป้าหมายเดียวกันคือการรักษาสีเขียว

สำหรับการใช้พลังงานสะอาดในภาคครัวเรือนสำหรับคนไทยเราก็สามารถทำได้ไม่ยาก เริ่มจากขั้นตอนที่ง่ายที่สุดคือใช้พลังงานจากร่างกายให้มากขึ้น เช่น แทนที่จะขึ้นลิฟต์เพียงไม่กี่ชั้นก็เปลี่ยนมาใช้บันได แทนที่จะนั่งรถไปไหนใกล้ๆ ก็เปลี่ยนมาเป็นการเดิน วิ่ง หรือปั่นจักรยาน นอกจากจะเป็นการใช้พลังงานที่ไม่ก่อให้เกิดมลพิษ ไม่มีค่าใช้จ่าย ยังช่วยให้เราได้บริหารร่างกายทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นอีกด้วย

การเปลี่ยนรถจากรถใช้น้ำมันมาเป็นรถใช้ไฟฟ้าอาจไม่ใช่เรื่องง่ายที่ทำได้ทุกคน แต่หากใครซื้อรถคันแรก ก็ควรพิจารณาเลือกใช้รถยนต์ไฟฟ้า การใช้พลังงานในบ้านสามารถเปลี่ยนมาใช้อุปกรณ์พลังงานแสงอาทิตย์ โดยถ้าไม่มีเงินทุนเยอะก็เริ่มจากน้อยไปมาก โดยเลือกซื้อเครื่องใช้พลังงานแสงอาทิตย์ เช่น โคมไฟสนามที่ไม่ต้องใช้ไฟบ้าน เพียงตั้งอุปกรณ์รับแสงแดดตลอดวันก็สามารถสะสมพลังงานเพื่อให้แสงสว่างในเวลากลางคืนได้ หรือถ้ามีเงินทุนมากพอ ก็แนะนำให้ติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์บนหลังคา รวมไปถึงการสร้างภาชนะน้ำสลายให้กับบ้านด้วยลมธรรมชาติ แทนการเปิดแอร์หรือใช้พัดลม ด้วยการเลือกซื้อบ้านที่ออกแบบ

ด้วยแนวทางประหยัดพลังงาน อย่างเช่นบ้านของศุภกัญญา ดังนี้ เป็นต้น

แม้ว่าในช่วงต้นแรกๆ ของการปรับตัวมาใช้พลังงานสะอาดอาจมีภาระต้นทุนหรือค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้นบ้าง แต่ในระยะยาวแล้วมีแนวโน้มว่าจะเป็นผลดีหลายด้าน เพราะนอกจากจะเป็นหนทางหนึ่งที่เราทุกคนจะช่วยกันรักษาสีเขียวสิ่งแวดล้อม ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านพลังงานในครัวเรือนได้อย่างเป็นรูปธรรมในระยะยาว โดยสิ่งที่ต้องคำนึงถึงควบคู่กันไปเสมอคือ การเปลี่ยนแปลงมาใช้พลังงานทดแทนหรือพลังงานสะอาดของเรา ต้องเป็นกระบวนการไม่สร้างผลกระทบในทางลบหรือมีผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด

Clean energy is energy that comes from renewable, zero emission sources that do not pollute the atmosphere when used, as well as energy saved by energy efficiency measures. However, clean energy is somehow energy gained from sources that do release air pollutants, while green energy is energy derived from natural sources. There is a subtle difference between these two energy types even though they are often spoken of as being the same.

Renewable energy is power generated from sources that are constantly being replenished. These renewable energy resources such as water power, solar power, wind power and geothermal power, won't run out, unlike fossil fuels and gas, and include wind and solar energy.

ZERO-WASTE COOKING

การปรุงอาหารแบบปราศจากขยะเหลือทิ้ง

ในขณะที่ผู้คนบางส่วนของโลกกำลังประสบภาวะขาดแคลนอาหารถึงขั้นวิกฤต ผู้คนอีกส่วนหนึ่งของโลกก็กำลังประสบวิกฤตจากการกินอย่างฟุ่มเฟือย กินมากเกินไป กินทิ้งกินขว้าง จนเกิดปัญหาขยะอาหารเหลือทิ้งมากกว่า 1,800 ล้านตันทั่วโลก และกำลังทวีมากขึ้นอย่างน่าเป็นห่วงในแต่ละปี สร้างปัญหาสิ่งแวดล้อมในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นการทำลายทรัพยากรธรรมชาติอย่างรุนแรงจากกระบวนการผลิตที่มากเกินไป และจากการกำจัดขยะอาหารหรือของเสียที่ก่อให้เกิดมลพิษในหลายรูปแบบ ซึ่งปัญหานี้ไม่ได้เกิดแค่จากระบบอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ ขยะจากเศษอาหารของแต่ละบ้านหรือแต่ละร้านที่ดูเหมือนจะไม่ได้มากมายเพราะมีแค่บ้านละไม่กี่ถังในแต่ละวัน แต่เมื่อนำปริมาณขยะอาหารจากทุกครัวเรือนมารวมกัน ก็กลายเป็นปัญหาสิ่งแวดล้อมระดับมหันต์ที่กำลังสร้างผลเสียต่อโลกและต่อทุกชีวิตอย่างคาดไม่ถึง

ความตระหนักในปัญหาร้ายแรงจากขยะอาหารเหลือทิ้งทำให้เกิดการรณรงค์รูปแบบการปรุงอาหารแบบปราศจากขยะเหลือทิ้ง หรือ Zero-Waste Cooking ขึ้นทั่วโลก ซึ่งจะว่าไปแล้วแนวคิดในการบริโภคอาหารอย่างคุ้มค่า ให้มีขยะเหลือทิ้งน้อยที่สุดนั้นก็ไม่ใช่สิ่งใหม่ แต่เป็นสิ่งที่มนุษย์เรากำลังมาตั้งแต่ครั้งโบราณ เพราะในสมัยก่อนที่โลกจะเข้าสู่ยุคปฏิวัติอุตสาหกรรม เทคโนโลยีการผลิตต่างๆ ให้ได้ผลผลิตจำนวนมาก รวมถึงการผลิตอาหารให้ได้ครั้งละมากๆ นั้นยังไม่มี ผู้คนไม่ได้มีของกินของใช้เหลือเฟือหรือสามารถซื้อหาสิ่งต่างๆ ได้ง่ายในราคาถูกเหมือนในช่วงหลังยุคปฏิวัติอุตสาหกรรม ทำให้วิถีการบริโภคของผู้คนใน

ยุคก่อนนั้นเป็นไปอย่างสมเหตุสมผลบนพื้นฐานของความประหยัดมัธยัสถ์ การออกไปเข้าป่าล่าสัตว์เพื่อหาอาหารมาเลี้ยงสมาชิกครอบครัวต้องแลกมากับการเสี่ยงภัย การทำการเกษตรในแบบดั้งเดิมก็ต้องใช้แรงงานมากกว่าในปัจจุบันหลายเท่าแต่ได้ผลผลิตน้อยกว่า การนำวัตถุดิบอาหารมาบริโภคจึงต้องมีการคิดวางแผนอย่างรอบคอบเพื่อให้ได้ความคุ้มค่าสูงสุด ในฤดูกาลที่ผลผลิตทางการเกษตรอุดมสมบูรณ์ ก็จะมีการแปรรูปผลผลิตเพื่อถนอมอาหารเอาไว้กินในฤดูกาลที่ขาดแคลน

วิธีการง่ายๆ ที่ทุกคนควรจะช่วยกันแก้ปัญหาขยะเหลือทิ้ง ด้วยแนวคิด Zero-Waste Cooking ได้แก่

- ลดปริมาณการจับจ่ายที่เกินพอดีด้วยการทำรายการซื้ออาหารอย่างรอบคอบ
- ศึกษาการจัดการวัตถุดิบและอาหารสำเร็จรูปในครัวเรือนอย่างถูกวิธีเพื่อเก็บรักษาไว้ใช้ได้ยาวนานที่สุด
- ทำความเข้าใจถึงความหมายที่แตกต่างระหว่าง Expiry date กับ Best before บนฉลากอาหาร เพราะอาหารที่หมดอายุนั้นหมายถึงอาหารที่อาจจะเสียหรือเป็นอันตรายถ้าเรากินเข้าไปหลังจาก Expiry date ในขณะที่คำว่า Best before หมายถึง อาหารนั้นจะไม่ได้มีคุณภาพดีที่สุดในวันที่ระบุบนฉลากแต่ไม่ได้เป็นอาหารที่เสียหรือหมดอายุยังกินได้ ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพียงแต่อาจจะ



มีลักษณะบางอย่างที่เปลี่ยนไปจากสภาพที่ดีที่สุดของมัน ซึ่งถ้าเรารู้วิธีนำมาปรุงให้เหมาะสมก็ยังสามารถใช้ประโยชน์จากอาหารนั้นได้ ไม่ต้องทิ้ง

- ศึกษาริธีการปรุงอาหารหรือสร้างสรรค์อาหารเมนูใหม่ๆ ขึ้นจากส่วนที่เราตัดทิ้งจากการทำเมนูหลักทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นส่วนก้าง กระดูก เครื่องใน หัว เปลือก ของอาหารประเภทเนื้อสัตว์ หรืออาหารทะเล ส่วนของก้าน ใบที่แก่ ราก ดอก กาบ เปลือก หัว ปลี เมล็ด หรือแม้แต่กากที่คั้นน้ำออกแล้วของพืชผักและผลไม้ ซึ่งในปัจจุบันเราสามารถหาข้อมูลเหล่านี้ในสื่อต่างๆ ได้อย่างง่ายดาย เพราะเมื่อกระแสการปรุงอาหารแบบปราศจากขยะเหลือทิ้งได้เป็นที่ยอมรับกันทั่วโลก ก็ทำให้มีเชฟชื่อดังมากมาย พากันระดมความคิดเพื่อออกแบบอาหารเมนูใหม่ๆ และวิธีการทำอาหารแบบใหม่ๆ ที่ปราศจากขยะเหลือทิ้ง และเผยแพร่แบ่งปันความรู้ดีๆ เหล่านี้ให้ประชาชนทั่วไปได้เรียนรู้ในวงกว้าง

- ศึกษาริธีการแปรรูปและถนอมอาหาร เพราะในบางฤดูกาลที่มีผลผลิตอุดมสมบูรณ์ เราสามารถซื้อหาวัตถุดิบอาหารได้ในราคาถูก ถ้าเรารู้วิธีจัดการแปรรูปหรือถนอมวัตถุดิบอาหารเหล่านั้นไว้กินนอกฤดูกาลได้ ก็จะเป็นการช่วยลดขยะอาหารได้อีกทางหนึ่ง

- ศึกษาริธีการใช้ประโยชน์จากอาหารส่วนที่เหลือแต่นำมากินไม่ได้ มาแปรรูปเป็นของใช้ เป็นอาหารพืช หรือแม้แต่การนำมาปลูกต่อ เช่น เอาเปลือกมะนาวไปแปรรูปเป็นน้ำยาทำความสะอาด เอาเศษผักหรือเศษอาหารมาทำน้ำหมักชีวภาพ การนำขยะอาหารมาหมักกับมูลวัวเพื่อทำปุ๋ยหมักไม่พลิกกองด้วยเทคนิคของวิศวกรรมแม่โจ้ หรือนำชิ้นส่วนของผัก เช่น หัว กิ่ง ราก เมล็ด มาปลูกใหม่เพื่อเอามาใช้เป็นพืชผักสวนครัว เป็นต้น



ส่วนในครัวไทยนั้น เรามีองค์ความรู้ดีๆ สำหรับการปรุงอาหารแบบปราศจากขยะเหลือทิ้งมานานแล้ว แม้ครัวสมัยก่อนรู้จักทำขนมหรืออาหารอร่อยๆ ได้หลายเมนูจากส่วนของอาหารที่คนสมัยนี้อาจไม่รู้จักริธีทำกิน อย่างการกินเปลือกของผักผลไม้ ได้แก่ แกงส้มเปลือกแตงโม เปลือกส้มโอเชื่อม เปลือกทุเรียนเชื่อม มะนาวดองทั้งเปลือก มันทอดทั้งเปลือก สะตอที่แกงทั้งเปลือกในอาหารใต้ ฯลฯ

ส่วนหัวปลา ก้างปลา หรือเปลือกของอาหารทะเลก็นำมาทำอาหารอร่อยได้หลายอย่างไม่ต้องทิ้งให้เสียของ เช่น การนำกระดูกหรือก้างปลา มาต้มเคี่ยวนานๆ จนเปื่อยเคี้ยวได้ การนำหัวปลามาทำซุหรือต้มยำ นำหัวกุ้งและหางกุ้งมาซุทอดกรอบเป็นกับข้าวหรือของกินเล่น หรือถ้าในเมนูฝรั่ง ก็มีกรนำเปลือกอาหารทะเลมาทำเป็นซุขึ้นหอมอร่อยที่เรียกกันว่า Bisque รวมถึงหนังปลาหลายชนิดก็สามารถนำมาหมักเกลือและเครื่องเทศแล้วทอดให้กรอบเป็นของกินเล่นได้

กากของผักผลไม้หลายชนิดสามารถนำมา กวนทำแยมได้ กากถั่วเหลืองนำมาทำทอดมันได้ ส่วนเมล็ดของพืชผักหลายชนิดที่มักถูกมองข้ามทิ้งไป นอกจากจะเอาไปเพาะปลูกเป็นต้นใหม่แล้ว ยังนำมาทำอาหารและใช้เป็นเครื่องเทศได้ เช่น เมล็ดมะละกอตากแห้งมีรสขานำมาบดเพื่อใช้ปรุง

รสอาหารได้ เมล็ดฟักทองนำมาคั่วกินได้ เมล็ดขนุนก็นำมาต้มกินได้ ดังนั้นเป็นต้น

นอกจากรายการที่ยกตัวอย่างมานี้ ยังมีสูตรเด็ดอีกมากมายที่เราสามารถหามาลองทำได้จากสื่อต่างๆ ซึ่งนอกจากจะนำสนุกที่ได้ลองสิ่งใหม่ๆ แล้ว ยังเป็นส่วนหนึ่งในการปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องในการใช้ทรัพยากรอาหารอย่างรู้คุณค่า และถ้าเราทำอย่างจริงจัง Zero-Waste Cooking ก็ยังช่วยเราประหยัดเงินในกระเป๋าได้มากกว่าที่คิด

Zero-waste cooking means literally have no waste left behind while cooking a meal. This includes parts of the ingredients you're using and packaging from the ingredients.

When practicing zero-waste cooking, you will use every single part of vegetables, fruits, meat, and whatever else may be required for your dish. However, this doesn't mean you must use every part in one particular dish. Parts can be used for other dishes in your kitchen, get composted, or repurposed for another use.

อ้างอิง : <https://www.escoffier.edu/blog/sustainability/what-is-zero-waste-cooking/>

**“ กากของผักผลไม้
หลายชนิดสามารถนำมา
กวนทำแยมได้ กากถั่วเหลือง
นำมาทำทอดมันได้
ส่วนเมล็ดของพืชผัก
หลายชนิดที่มักถูกมองข้าม
ทิ้งไป นอกจากจะเอาไป
เพาะปลูกเป็นต้นใหม่แล้ว
ยังนำมาทำอาหารและ
ใช้เป็นเครื่องเทศได้ ”**

SUPALAI PRIDE

NAKORNSAWAN



URBAN
MODERNITY
IN PRIDE QUALITY

ชีวิตโมเดิร์นสไตล์ ในคุณภาพที่เหนือกว่า

บริการด้วยใจ...ดูแล ใส่ใจ ช่วยเหลือ

หนึ่งในองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ศุภาลัยเป็นบริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ที่ประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืนมากกว่า 30 ปี นอกเหนือจากการสร้างสรรค์ “บ้านที่ดี” ก็คือ การบริการด้วยใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการทุ่มเททัศนคติพนักงานศุภาลัยทุกคน ให้ความสำคัญและใส่ใจ ให้ลูกค้าพึงพอใจสูงสุดกับคุณภาพสินค้าและบริการ Supalai@Home ในฉบับนี้ เราได้รับเกียรติจากทีมงานศุภาลัยอีก 2 ท่าน มาร่วมแบ่งปันเรื่องราวดี ๆ ของการบริการด้วยใจในแบบศุภาลัย



Khun Krongporn Suebjakplong Senior Salesperson of Supalai Grand Essence @ Tha Phra Interchange

คุณรองพร สืบจากปล่อง (แม่)

พนักงานขายอาวุโส
โครงการศุภาลัย แกรนด์ เอสเซนส์
@ ท่าพระ อินเตอร์เชนจ์

“นิยามของ Service Mind การบริการด้วยใจ เป็นบริการที่ให้ความเอาใจใส่ สุภาพ อ่อนโยน เข้าใจความต้องการของลูกค้า รวมถึงแนะนำ สิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูกค้า เพราะลูกค้าคือคนสำคัญที่สุดของเราค่ะ

“สิ่งดีๆ ที่อยากแชร์คือ ในแต่ละการทำงาน จะต้องมีการวางแผน และการวางแผนเพื่อให้ได้ผลตามเป้าหมายที่วางเอาไว้ ในส่วนของงานขายก็เช่นกัน เรามีการวางแผนงานขาย งานบริการ เพื่อให้ลูกค้าที่เข้ามาเยี่ยมชมโครงการเกิดความประทับใจ และกลับมาเลือกโครงการศุภาลัยค่ะ

“และเมื่อพูดถึงความสุขที่ได้รับจากการบริการด้วยใจ ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาที่ทำงานกับศุภาลัย รู้สึกภูมิใจและดีใจมากค่ะ ที่ได้มีส่วนร่วมในการส่งมอบบ้านที่ดีให้กับลูกค้า ได้เห็นลูกค้ามีความสุขกับบ้านของโครงการศุภาลัย”

“รู้สึกภูมิใจและดีใจมากค่ะ ที่ได้มีส่วนร่วมในการส่งมอบบ้านที่ดีให้กับลูกค้า ได้เห็นลูกค้ามีความสุขกับบ้านของโครงการศุภาลัย”

Khun Krongporn Suebjakplong, Senior Salesperson of Supalai Grand Essence @ Tha Phra Interchange is a service personnel with outstanding performance who defines “Service Mind” in her view as caring, polite, gentle, understanding the needs of customers and willing to offer the best solution to customers. Setting the right goal and working towards it, is the key to success that impresses customers and drives purchases.

As a salesperson, Khun Krongporn’s happiness is to be involved in delivering good homes to customers and seeing customers happy with Supalai houses.



Khun Paweethida Ruangar-Khom

Senior Coordinator (Transfer Handover Department) High Rise Building Construction

คุณปวีณริตา เรืองอาคม (ลูกเต่า)

เจ้าหน้าที่ประสานงานอาวุโส (ทีมส่งมอบ)
ฝ่ายก่อสร้างอาคารสูง

“นิยามของ Service Mind การบริการด้วยใจ อันดับแรกเราต้องให้ความสำคัญกับลูกค้าค่ะ คอยติดตาม ประสานงานกับลูกค้า ให้ลูกค้ารู้สึก มีความไว้วางใจที่ได้มาเป็นครอบครัวลูกค้าค่ะ ที่สำคัญคือการแสดงออกของอวัจนภาษา ซึ่งก็คือ การแสดงออกของท่าทางระหว่างคู่สนทนาซึ่งจะมีผลต่อผู้รับสารมากกว่าคำพูดและน้ำเสียง ดังนั้น เราควรที่จะมีการแสดงออกที่ถูกต้องและเหมาะสม ค่ะ

“อยากให้ทุกๆ คนในศุภาลัยได้เข้าอบรม หลักสูตรของ Beyond Training ค่ะ เพราะว่าลูกค้าได้เข้าอบรมแล้ว ก็สามารถนำความรู้จากหลักสูตร มาใช้งานในชีวิตประจำวันของเราได้ ขออนุญาต ยกตัวอย่าง 3 หลักสูตรที่เข้าอบรมและนำมาใช้งาน ในปัจจุบัน หลักสูตรแรกคือทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน หลักสูตรที่สองคือ Service Excellence การบริการที่เป็นเลิศ และหลักสูตรสุดท้ายคือ Proactive Service Mind เรื่องของการบริการเชิงรุกค่ะ

“ความสุขที่ได้รับจากการบริการด้วยใจ อันดับแรกคือคำขอบคุณจากลูกค้าค่ะ วันไหนที่เราปฏิบัติภารกิจเสร็จสิ้นแล้วได้รับคำขอบคุณจากลูกค้า ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการติดตามประสานงาน

“ศุภาลัยมีการก่อสร้าง
ที่มีคุณภาพดีเยี่ยมอยู่แล้ว
เพราะฉะนั้นการบริการ
ของเราก็ต้องดีเลิศ
ตามไปด้วย”

ให้ด้วยความดูแลเอาใจใส่ วันนั้นก็ถือว่าการทำงาน Mission Complete รู้สึกว่าใจฟูขึ้นมาเลยค่ะ อย่างที่ 2 คือ Feedback จากลูกค้า ซึ่งการที่ลูกค้ามี Feedback กับเรา นั้นหมายถึงลูกค้าเป็นเหมือนกระจกสะท้อนในดำเนินงานบริการของเรา ลูกค้าจะมองเห็นว่าเราสามารถที่จะพัฒนาปรับปรุงแก้ไขไปได้อีก มองว่าศุภาลัยมีการก่อสร้างที่มีคุณภาพดีเยี่ยมอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นการบริการของเราก็ต้องดีเลิศตามไปด้วย และเราไม่ควรหยุดพัฒนาเพื่อครองใจกลุ่มลูกค้าตลอดไปค่ะ”

Khun Paweethida Ruangar-Khom, Senior Coordinator (transfer Handover Department) High Rise Building Construction is a service personnel with outstanding performance who defines “Service Mind” in her view as focusing on customer needs to facilitate customers and build trust. She believes that proper body language has a greater impact on the audience than words and tone of voice.

Khun Paweethida encouraged colleagues in Supalai to take a course of beyond training that has given her good knowledge to apply with her daily work, including Positive attitude at work, Service excellence and Proactive service mind.

Her happiness of working with a service mind is receiving gratitude from customers and getting good feedback to improve her work. Since Supalai has excellent quality in construction, Supalai’s service must be excellent as well. And the service personnel should never stop developing themselves to maintain the top position in customers’ hearts.



CONSERVATION OF NATIVE FISH SPECIES

การอนุรักษ์พันธุ์ปลาพื้นถิ่น

สภาพแวดล้อมที่เสื่อมโทรมลง ภัยธรรมชาติที่รุนแรงขึ้นทุกปี การทำประมงเกินกำลังผลิตของแหล่งน้ำ มีผลกระทบต่อการแพร่ขยายพันธุ์ของสัตว์น้ำจัดตามธรรมชาติ พันธุ์ปลาน้ำจืดของไทยบางชนิดสูญพันธุ์ไปแล้ว หลายชนิดมีปริมาณลดลงใกล้วิกฤตต่อการสูญพันธุ์ การอนุรักษ์พันธุ์ปลาพื้นถิ่นและร่วมกับฟื้นฟูแหล่งน้ำจะช่วยคืนความหลากหลายให้กับชนิดของปลา ช่วยรักษาสภาพความสมดุลตามธรรมชาติ นำมาซึ่งการใช้ทรัพยากรสัตว์น้ำอย่างยั่งยืนตลอดไป

ไม่จับปลาในฤดูวางไข่และเลี้ยงลูก

การจับปลาในฤดูวางไข่หรือที่เราเรียกว่าฤดูน้ำแดง เป็นการทำลายพันธุ์สัตว์น้ำอย่างร้ายแรง หากพ่อแม่พันธุ์ปลาไม่มีโอกาสผสมพันธุ์วางไข่ตามธรรมชาติ ลูกปลาที่เจริญเติบโตสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในปีต่อไปได้อย่างมหาศาล จึงมีการกำหนดเครื่องมือ พื้นที่และระยะเวลาในการจับปลา หากฝ่าฝืนจะมีโทษปรับ เพื่อเป็นการควบคุมไม่ให้จับสัตว์น้ำวัยเจริญพันธุ์ไปใช้ประโยชน์เกินความจำเป็น

ห้ามปล่อยสัตว์น้ำต่างถิ่นลงสู่แหล่งน้ำ

การแพร่พันธุ์ของสัตว์น้ำต่างถิ่นหรือเอเลียนสปีชีส์ 13 ชนิด เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศแหล่งน้ำของไทย และกระทบต่อสัตว์น้ำพื้นถิ่นเป็นอย่างมาก หากใครเลี้ยงสัตว์น้ำต่างถิ่นและไม่ต้องการที่จะเลี้ยงอีกต่อไป อย่างนำไปปล่อยในแหล่งน้ำสาธารณะ นำมามอบให้กับกรมประมงหรือสำนักงานประมงจังหวัดในพื้นที่ใกล้บ้าน เพื่อป้องกันไม่ให้หลุดลงสู่แหล่งน้ำสาธารณะ หากผู้ใดฝ่าฝืนจะมีโทษทั้งจำและปรับ ซึ่งเป็นอีกแนวทางที่จะช่วยลดปัญหาสัตว์น้ำต่างถิ่นที่หลุดลอดเข้ามาแพร่พันธุ์สร้างความเดือดร้อนได้

ไม่บริโภคและซื้อสัตว์น้ำวัยอ่อน

ปลาเล็กปลาน้อย เช่น ปลาข้าวสาร ปลาทุกแก่ว หมึกกะตอย ปูกะตอย เป็นต้น ที่ผ่านมาผู้บริโภคหลายคนถูกทำให้เข้าใจว่าปลาเหล่านี้เป็นปลาสายพันธุ์เล็ก มีการซื้อขายกันอย่างกว้างขวาง ส่งผลให้อาหารทะเลกำลังจะหมดไป เพราะหากสัตว์น้ำที่ยังไม่โตเต็มวัยถูกจับไปจนหมดจะไม่เหลือสัตว์น้ำให้ขยายพันธุ์ ปลาขนาดเล็กเหล่านี้ยังเป็นอาหารหลักของปลาทุกชนิดในระบบนิเวศ ถ้าจับมาขายจะทำให้ห่วงโซ่อาหารหายไป ปลาที่โตกว่าจะหันมากิน

ลูกตัวเอง เราจึงไม่ควรสนับสนุนและซื้อสัตว์น้ำวัยอ่อน

ไม่ทำลายแหล่งอาศัยของสัตว์น้ำ

ระบบนิเวศมหาสมุทรและทะเลกำลังถูกคุกคามจากกิจกรรมต่างๆ ของมนุษย์ การทำประมงเกินขนาด การจับสัตว์น้ำพลอยได้ การทำลายที่อยู่อาศัยและสัตว์น้ำประจำถิ่น ภาวะโลกร้อน อุณหภูมิที่สูงขึ้น ขยะพลาสติก มลพิษจากกิจกรรมต่างๆ ของมนุษย์ ล้วนเป็นภัยคุกคามอนาคตที่ยั่งยืนของท้องทะเล เราจึงควรช่วยกันดูแล ช่วยกันลดขยะพลาสติก ไม่ปล่อยของเสียลงสู่แหล่งน้ำ เพื่อช่วยปกป้องรักษาทะเลและแหล่งน้ำให้อยู่กับเราอย่างยั่งยืนตลอดไป

The conservation of indigenous fish species is something that we all need to urgently cooperate with. What we should do to prevent the extinction of indigenous fish, an important organism in the ecosystem, includes; no catching aquatic animals during the breeding or spawning seasons, prohibiting the release of alien species into the water, refraining from consumption and purchase the young aquatic animals and, above all, is we must not destroy aquatic habitats.

อ้างอิง :

https://www4.fisheries.go.th/local/index.php/main/view_activities/56/78790
<https://www.komchadluek.net/news/lifestyle/473516>
<https://d.dailynews.co.th/regional/835582/>
<https://www.greenpeace.org/thailand/explore/project/oceans/oceans-crisis/>

SUPALAI SaBa)

ให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย



Home Service
บริการเรื่องบ้าน คน จบ คู่



Health
ให้ทุกเรื่องสุขภาพ เป็นเรื่องง่าย



Lifestyle
สะสมคะแนน แลกรับของรางวัล



SUPALAI SABAI APPLICATION

ขอแนะนำแอปพลิเคชัน ที่จะเป็นส่วนช่วยรวมข้อมูลต่างๆ ของบ้าน พร้อมสิทธิพิเศษที่เราคัดสรรมามอบให้กับลูกบ้านสุภาลัย

ช่วยทำให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย



My Home

ดูรายละเอียด และข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องบ้าน



Maintenance Request

สามารถแจ้งซ่อม และ Update ความคืบหน้าของการแจ้งซ่อม



Friends get Friends

สามารถใช้คะแนน และแลกของรางวัลได้



Bill Payment

สามารถชำระค่างวดผ่อนตาวน หรือค่าส่วนกลาง (ผ่านการเรียก QR Code)



Notification

สามารถแจ้งเตือนการนัดหมาย กำหนดชำระเงิน นัดหมายซ่อม และโปรโมชั่นสิทธิพิเศษ



Privilege

สิทธิพิเศษโปรโมชัน ที่มอบให้ลูกบ้านของสุภาลัย

SUPALAI

☎1720 | supalai.com

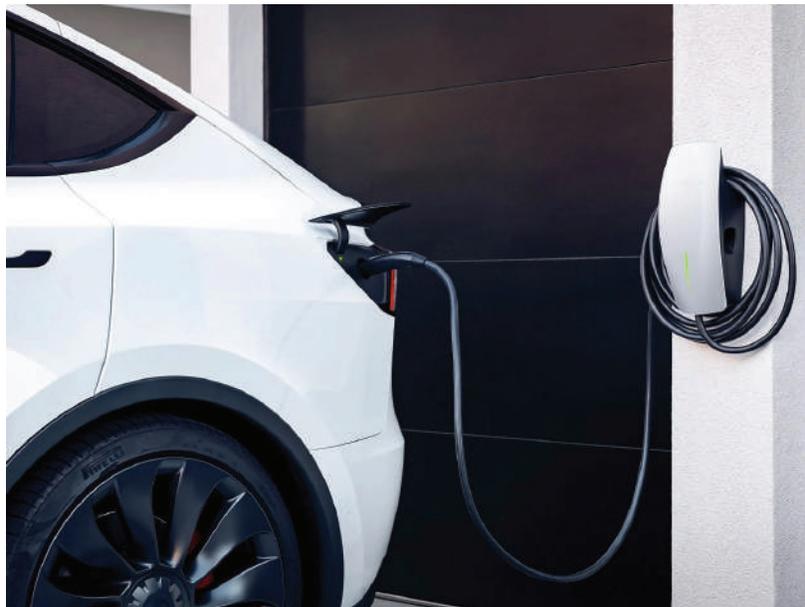
โหลดสบายๆ
ได้ที่



ELECTRIC CAR PARKING

ที่จอดรถยนต์ไฟฟ้า

กำลังมีแผนจะซื้อรถยนต์ไฟฟ้า เพราะไม่ไหวกับภาระค่าน้ำมันที่ปรับสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จึงอยากปรึกษาช่างยิมเรื่องที่จอดรถยนต์ไฟฟ้า ผมต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้างครับ



คุณนี้มองไปทางไหนก็เริ่มเห็นผู้คนขับรถยนต์ไฟฟ้า ถือเป็นเทรนด์มาแรงที่ทำให้ช่างยิมใจสั่นเหมือนกัน แต่รถที่ใช้ยิมก็ไม่มีที่ท่าว่าจะงอแง ก็เลยต้องใช้คันเดิมต่อไป ส่วนเรื่องที่จอดรถยนต์ไฟฟ้าว่าต้องติดตั้งอย่างไร อันที่จริงเป็นคำถามที่ถูกถามเข้ามาไม่น้อยเลย ซึ่งช่างยิมก็ได้เตรียมคำตอบไว้ให้แล้วครับ

ตรวจสอบประเภทหัวชาร์จของรถยนต์ไฟฟ้า โดยที่นิยมใช้ทั่วไปจะมีอยู่ 2 แบบ คือ

Type 1 : หัวชาร์จไฟฟ้ากระแสสลับ (AC) แบบ 5 Pin ใช้แหล่งจ่ายไฟฟ้าแบบ 1 เฟส (Phase) 32 แอมป์ 250 โวลต์ (32A 250V) สำหรับรถยนต์ไฟฟ้าญี่ปุ่นและสหรัฐอเมริกา เช่น Nissan Leaf, Tesla เป็นต้น

Type 2 : เป็นหัวชาร์จไฟฟ้ากระแสสลับ (AC) แบบ 7 Pin ใช้แหล่งจ่ายไฟฟ้าแบบ 1 เฟส (Phase) 70 แอมป์ 250 โวลต์ (70A 250V) และแบบ 3 เฟส (Phase) 63 แอมป์ 480 โวลต์ (63A 480V) นิยมใช้กับรถยนต์ไฟฟ้ายุโรป เกาหลีใต้ และจีน เช่น Mercedes-Benz, BMW, Volvo, Porsche, Tesla เป็นต้น

1. ตรวจสอบขนาด On Board Charger ของรถ

หรือขนาดกำลังของอุปกรณ์ชาร์จไฟที่ติดตั้งอยู่ภายในรถให้ตรงกันกับ EV Charger ซึ่งจะส่งผลต่อระยะเวลาในการชาร์จ โดยทั่วไปมีตั้งแต่ 3.6-22 กิโลวัตต์

2. ตรวจสอบระบบไฟฟ้าที่บ้าน

เครื่องชาร์จรถยนต์ไฟฟ้ามีพิกัดกระแสไฟฟ้าที่สูง จึงจำเป็นต้องคำนวณปริมาณการใช้ไฟฟ้าเดิม

รวมกับภาระการชาร์จรถที่เข้ามาเพิ่ม หากเกินพิกัดก็ต้องขอเพิ่มขนาดมิเตอร์และเดินระบบใหม่ให้เป็นไปตามมาตรฐานความปลอดภัยของระบบไฟฟ้าสำหรับ EV Charger ของการไฟฟ้าฯ ดังนี้

- ขนาดมิเตอร์บ้านควรมีขนาดไม่น้อยกว่า 30 แอมป์ หรือ 30 (100) A
- หากต้องเพิ่มขนาดมิเตอร์ ต้องเพิ่มขนาดสายเมน และ Main Circuit Breaker (MCB) ให้สอดคล้องกัน เพื่อรองรับปริมาณกระแสไฟฟ้าที่ใช้เพิ่มขึ้น

- ตู้ควบคุมไฟฟ้า (MDB) ต้องมีช่องว่างเหลือสำหรับติดตั้ง Main Circuit Breaker ที่ใช้ควบคุมวงจรชาร์จรถยนต์ไฟฟ้าอีก 1 ช่อง ถ้าไม่มีพอดต้องเพิ่มตู้ย่อย

3. เตรียมพื้นที่ติดตั้งเครื่อง EV Charger

ควรอยู่ในรัศมี 5-7 เมตรจากจุดจอดรถ ใกล้กับตู้เมนไฟฟ้าในบ้าน (Main Distribution Board หรือตู้ MDB) และมีหลังคาบังแดดและฝน

4. เลือกเครื่องชาร์จที่ได้มาตรฐาน มอก. 61851 หรือ IEC 61851

To charge an electric car at home, you should have a home charging point installed where you park your electric car. You can use an EVSE supply cable for a 3 pin plug socket as an occasional back up. An electric car will have either a Type 1 or a Type 2 connector and you'll need to choose a home charger that's compatible with it.



TOILET FOR ELDERLY

ห้องน้ำผู้สูงอายุ

คุณพ่อคุณแม่อายุมากขึ้น การเดินหรือเคลื่อนไหวไม่สะดวก คล่องแคล่วเหมือนแต่ก่อนค่ะ ตั้งใจว่าจะปรับเปลี่ยนห้องหรือมุม บางส่วนเพื่อให้มีความปลอดภัยมากขึ้น ซึ่งดิฉันให้ความสำคัญไปที่ห้องน้ำเป็นอันดับแรก จึงอยากปรึกษาช่างยิม ว่าควรปรับหรือต่อเติมอย่างไร



หนึ่งในพื้นที่เสี่ยงที่อาจเกิดอุบัติเหตุภายในบ้านสูง ก็คงหนีไม่พ้น 'ห้องน้ำ' ดังนั้น การออกแบบ จึงต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและพร้อมใช้งานในทุกช่วงเวลา

เปลี่ยนประตูเป็นบานเลื่อน

หากเป็นไปได้ควรเปลี่ยนมาใช้ประตูบานเลื่อนที่มีความกว้าง 1.15 เมตร ซึ่งสะดวกต่อการเปิดขณะนั่งรถวีลแชร์ สามารถเข้า-ออกได้สะดวก ปัจจุบันมีเทคโนโลยีที่ทำให้ประตูบานเลื่อนมีน้ำหนักเบา ปลอดภัย ระบบปิดไม่กระแทก ราวจับประตูถนัดมือ และเปลี่ยนมาใช้ระบบล็อกแบบคั่นโยก รวมถึงมีระบบปลดล็อกจากภายนอก เพื่อป้องกันกรณีการเกิดอุบัติเหตุ ทำให้ช่วยเหลือได้ทันที



ติดตั้งชั้นเสริม ปรับอุปกรณ์ให้เหมาะสม

ติดตั้งราวพุงตัวในพื้นที่ทางเดินและพื้นที่ต่างระดับ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุได้ยึดจับ เดิน และลุก-นั่งอย่างมั่นใจ ช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุ โดยบริเวณที่ติดตั้ง ได้แก่ จุดที่มีการเปลี่ยนระดับต้องก้าวขึ้น-ลง ข้างโถสุขภัณฑ์ ข้างที่นั่งอาบน้ำ เพื่อช่วยพุงตัวในการลุกขึ้นยืน ระยะติดตั้งควรเหมาะสมกับระยะร่างกายของผู้สูงอายุ และไม่ติดตั้งห่างจากสุขภัณฑ์จนเกินไป

การจัดอุปกรณ์ในชีวิตประจำวันที่ใช้บ่อยๆ ให้อยู่บริเวณที่เข้าถึงได้ง่ายและหยิบใช้ได้สะดวก เพื่อลดความสับสนจากการหาสิ่งของ

ในส่วนพื้นที่อาบน้ำจัดให้มีเก้าอี้นั่งอาบน้ำที่มีความมั่นคงแข็งแรง ไม่ลื่นง่าย ให้ผู้สูงอายุนั่งอาบน้ำแทนการยืนอาบน้ำ เพื่อลดอุบัติเหตุหากหน้ามืดขณะยืนอาบน้ำ

นอกจากนั้น อุปกรณ์ก๊อกที่ใช้ในห้องน้ำ ควรเลือกเป็นก้านปิดหรือก้านโยกเพื่อความสะดวกสบาย และลดแรงของผู้สูงอายุในการเปิด-ปิดได้อีกด้วย

ปรับพื้นที่ที่มีความต่างระดับกัน

ในห้องน้ำมักมีปัญหาการลดระดับพื้นที่ ทำให้เป็นอุปสรรคในการใช้งานของรถเข็น หรือการก้าวเดินของผู้สูงอายุ ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในการสะดุดหกล้ม จึงควรมีการแก้ไขพื้นที่ดังกล่าวไม่ว่าจะเป็นการปรับพื้นให้ระดับเรียบเสมอกัน แต่ไม่ลื่น โดยใช้รางระบายน้ำกั้นระหว่างส่วนเปียกและส่วนแห้ง หรือกรณีไม่สามารถปรับระดับพื้นได้ แนะนำให้ใช้เทปติดกันลื่นชนิดกันน้ำติดบริเวณพื้นต่างระดับ เพื่อให้เห็นความต่างระดับของพื้นได้ชัดเจนขึ้น

พื้นผิวต้องไม่ลื่น

โดยทั่วไปพื้นห้องน้ำจำเป็นต้องปูด้วยกระเบื้องเซรามิก ปัจจุบันมีกระเบื้องออกแบบมาสำหรับการใช้บริเวณพื้นที่ที่ต้องเปียกน้ำ มีค่าความฝืดสูง เพื่อให้ไม่ลื่นล้ม โดยควรเลือกจากค่า R หรือที่เรียกว่า Slip Resistance เป็นค่าที่ใช้วัดคุณสมบัติการกันความลื่นของพื้นผิววัสดุแต่ละประเภท มีระดับตั้งแต่ R9-R13 ยิ่งตัวเลขมากจะยิ่งกันความลื่นได้มาก แต่การรีดพื้นห้องน้ำอาจจะต้องใช้งบประมาณสูง มีความยุ่งยากและใช้เวลามาก ดังนั้น น้ำยากันลื่นจึงเป็นอีกทางเลือกที่จะเพิ่มความปลอดภัยภายในห้องน้ำ เพราะสามารถพ่นฉีดเคลือบพื้นผิวกระเบื้องเดิมได้ทันที

There exist frequent reports of toilet accidents, as they are often located in tight and slippery places. Although no one is immune to a slip after bathing, it is the elderly who suffer most from falls, and can often suffer serious injuries, sequelae, and functional limitations. Due to the natural reduction of reflexes and muscle mass, the higher the age group, the more prone to falls we become. To provide more comfortable living conditions as users grow older, the environment must adapt to the new physical capabilities of its occupants.



ไฉ่ซิงเอี้ย

ท้าวเวสสุวรรณ



พระแม่ลักษมี



เทพเจ้าแห่งโชคลาภทั้ง 7



เทพเจ้ากรีก

GOD OF FORTUNE IN VARIOUS CULTURES

เทพเจ้าแห่งโชคลาภในวัฒนธรรมต่างๆ

การกราบไหว้บูชาเทพเจ้าโชคลาภ นอกจากความเป็นสิริมงคลกับตนเองและครอบครัวแล้ว ยังมีความเชื่อว่าจะช่วยดลบันดาลให้ชีวิตประสบความสำเร็จ เทพเจ้าแต่ละวัฒนธรรมมีแง่มุมความเชื่อและการเคารพนับถือที่แตกต่างกันไป แต่สิ่งเดียวกันที่เหมือนกันคือ การมีที่พึ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เพื่อให้ผู้คนดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

เทพเจ้าแห่งโชคลาภของจีน 'ไฉ่ซิงเอี้ย'

เป็นเทพที่มีความสำคัญของจีน ให้คุณทางด้านเงินทอง โชคลาภ กิจการเจริญรุ่งเรือง นอกจากการกราบไหว้ในชีวิตประจำวันตามปกติแล้ว จะให้ความสำคัญกับเทพเจ้าไฉ่ซิงเอี้ยมากที่สุดในวันตรุษจีน ซึ่งถือเป็นวันขึ้นปีใหม่ เป็นช่วงปีนักษัตรเทพเจ้าไฉ่ซิงเอี้ยจะเสด็จลงมาจากรสวรรค์เพียงแค่วันเดียว

เทพเจ้าแห่งโชคลาภของไทย 'ท้าวเวสสุวรรณ'

เป็นเทพผู้ยิ่งใหญ่ในท้าวจตุโลกบาลทั้ง 4 มีชื่อเป็นมงคล 'สุวรรณ' แปลว่า ทอง 'เวส' แปลว่า พ่อค้า คุ่มครองป้องกันภัยอันตราย ขจัดโรคร้าย

ให้อายุยืนยาว ช่วยให้บ้านร่มเย็นเป็นสุข ชาวพุทธนิยมเดินทางไปสักการบูชา บางบ้านนำองค์ไปประดิษฐานบนหิ้งพระหรือโต๊ะหมู่บูชา พกเป็นเหรียญ หรือผ้ายันต์ติดตัว

เทพเจ้าแห่งโชคลาภในลัทธิฮินดู 'พระแม่ลักษมี'

เป็นเทพในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู เป็นสัญลักษณ์ของโชคลาภ ความเจริญรุ่งเรือง ความอุดมสมบูรณ์ ความมั่งคั่งร่ำรวย พระองค์มักประทานความสำเร็จในการเจรจาต่อรอง การค้าขาย การประกอบธุรกิจทุกสาขาแก่ผู้ที่หมั่นบูชาพระองค์และประกอบคุณความดี

เทพเจ้าแห่งโชคลาภในประเทศญี่ปุ่น 'เทพเจ้าแห่งโชคลาภทั้ง 7'

ตามความเชื่อหลักแห่งความสุขของมนุษย์นั้นควรประกอบด้วย 7 สิ่ง ได้แก่ ความมียุยัน ความนิยม ความไม่มัวคดี ความเอื้อเฟื้อ ความมีเกียรติ และความไม่อาฆาตพยาบาท เทพทั้ง 7 นั้นประกอบไปด้วย เทพเป็นโชเกิน บิชามอนเกิน เอบิสู ไดโคคุเกิน โอเทะ ฟุคุโรคะคุ และจูโรจิน

เทพเจ้าแห่งโชคลาภของตะวันตก 'เทพเจ้ากรีก'

คนนิยมขอพรในเรื่องการทำงานและความรัก เทพชูส-ในเรื่องของความสำเร็จ เทพโฟ-ผู้ควบคุมดินฟ้าอากาศพายุฝน เทพฮาเดส-เทพแห่งนรกหรือใต้พิภพ เทพีเฮรา-เทพเจ้าแห่งสตรีและการสมรส เทพดีมีเทอร์-เทพแห่งความอุดมสมบูรณ์ เทพเจ้าแห่งปัญญา ความฉลาดและงานฝีมือ

Worshiping the gods of fortune, besides being auspicious for yourself and your family, is also believed to help inspire success in life. Each culture's deities have different aspects of belief and respect. But the only thing they have in common is their mental dependence for people to live happily ever after.

อ้างอิง :
<https://www.aurora.co.th/>
<https://www.kasikornbank.com/th/>
<https://www.siamganesha.com/laksmi.html>
<https://www.sanook.com/horoscope/193335/>
<https://www.zipeventapp.com/blog/>

ที่มาภาพ :
 siamkane.com
<http://legendtheworld.blogspot.com/>

สิทธิพิเศษ สำหรับลูกบ้านศุภาลัย

บริการฝากขาย-ให้เช่า

ฟรี!
ไม่จำกัด

- ✓ ฝากขายง่าย
- ✓ ปลดปล่อยเช่าสบาย
- ✓ ลงทุนอย่างคุ้มค่า



ลงประกาศได้ที่นี้

www.supalairesalarent.com



SCAN ME!

HEALTH LITERACY FOR FAMILY

ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับครอบครัว

สุขภาพที่สมบูรณ์ เป็นปัจจัยแรกของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้คนมีสุขภาพที่ดีคือการมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ หรือที่นิยมเรียกกันสั้นๆ ว่า Health Literacy ในระดับที่ได้มาตรฐาน

ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ หรือ Health Literacy หมายถึง ระดับของบุคคล ประชาชน ที่ได้รับหรือเข้าถึงข้อมูลข่าวสารสุขภาพ และสามารถเข้าใจ ข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพและบริการสุขภาพที่จำเป็นเพื่อไปสู่การวิเคราะห์และตัดสินใจด้านสุขภาพที่เหมาะสม

แม้ส่วนหนึ่งของการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับพื้นฐาน จะถูกบรรจุไว้ในวิชาสุขภาพศึกษาของทุกโรงเรียน แต่ด้วยความเปลี่ยนแปลงอันรวดเร็วของโลก ทำให้เราทุกคนต้องปรับตัว เปิดรับข้อมูลข่าวสาร องค์ความรู้ใหม่ๆ ให้ทันเวลาที่เพื่อประโยชน์ของเราเอง โดยเฉพาะในครอบครัว หากมีการปลูกฝังให้สมาชิกทุกคนมีความใส่ใจเรื่อง Health Literacy นอกจากจะทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความรู้ความเข้าใจถึงวิถีดูแลเรื่องสุขภาพอนามัยและการจัดการด้านสุขภาพด้วยตัวเองในระดับพื้นฐานแล้ว ยังทำให้เรามีความรู้ที่จะเข้าถึงหรือใช้ประโยชน์จากระบบบริการสาธารณสุขต่างๆ ของภาครัฐตามสิทธิ์ที่เราพึงมีพึงได้ สามารถช่วยเหลือตัวเอง และช่วยเหลือผู้อื่นได้ในเวลาที่มีความจำเป็น เพราะความจริงที่โหดร้ายคือค่าใช้จ่ายจากการมีโรคภัยไข้เจ็บนั้น อาจทำให้หลายคนถึงขั้นล้มละลายจากการรักษาพยาบาลได้ หากขาดความรู้ในการเข้าถึงสิทธิด้านบริการสาธารณสุขต่างๆ ในระบบหลักประกันสุขภาพของรัฐ

ในทางวิชาการ เมื่อพูดถึงคำว่า Health Literacy จะหมายถึงทักษะความรู้ที่แบ่งออกเป็น 6 อย่าง คือ 1. การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ 2. ความรู้ ความเข้าใจ 3. ทักษะการสื่อสาร 4. ทักษะการตัดสินใจ 5. การจัดการตนเอง 6. การรู้เท่าทันสื่อ ซึ่งอาจจะดูเป็นทางการเข้าใจยาก เราจึงมาอธิบายให้เข้าใจกันง่ายๆ ว่า ครอบครัวสมัยใหม่ควรส่งเสริมและปลูกฝังให้สมาชิกในครอบครัวของเรามี Health Literacy ที่ดีได้อย่างไรบ้าง

การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ

หมายถึงเราควรรู้สิทธิของตัวเองที่จะได้รับบริการด้านสุขภาพตามสิทธิขั้นพื้นฐานที่ภาครัฐมีให้ประชาชน ตามระบบหลักประกันสุขภาพของภาครัฐ เปรียบให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือ รัฐบาลได้เอาเงินภาษีของประชาชนไปจ่ายค่าประกันสุขภาพให้เราแล้ว เมื่อเราเจ็บป่วยจึงควรได้รับสิทธิความคุ้มครองจากประกันนั้นอย่างเต็มที่ เมื่อเจ็บป่วยก็ควรได้รับการรักษาฟรี รับประทานยา หรือมีค่ารถเข็นในกรณีทำงานไม่ได้ ฯลฯ อย่างสิทธิตามบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง 30 บาทรักษาได้ทุกโรคสำหรับบุคคลทั่วไป) หรือสิทธิประกันสังคมสำหรับผู้ประกันตน ซึ่งมีช่องทางมากมายให้เข้าถึงเพื่อตรวจสอบสิทธิของเรา เช่น ผ่านแอปพลิเคชัน เป๋าตัง หรือผ่านเว็บไซต์สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เพียงคลิกง่ายๆ ด้วยเลขบัตรประชาชน วันเดือนปีเกิด ก็สามารถเข้าไปดูข้อมูลว่าเรามีสิทธิในด้านใดบ้าง และมีข้อมูลสุขภาพที่เป็นประโยชน์สำหรับเราอย่างไรบ้าง เพื่อที่จะได้ใช้สิทธิของเราในยามจำเป็นได้

ความรู้ ความเข้าใจ

ด้านสุขภาพมีระดับพื้นฐานเพื่อรักษาร่างกายให้แข็งแรงและปลอดภัยจากโรคต่างๆ การใช้ชีวิตที่ดูแลสุขภาพลักษณะ การออกกำลังกาย การรักษาความสะอาด การป้องกันโรค การฉีดวัคซีนตามกำหนด ฯลฯ

ทักษะการสื่อสาร

ในกรณีที่มีปัญหาสุขภาพหรือเกิดโรคภัยไข้เจ็บ การสื่อสารอาการ สื่อสารความต้องการ การให้ข้อมูล หรือสื่อสารสถานการณ์ซึ่งเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพระหว่างผู้ป่วยและผู้ช่วยเหลือดูแล เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้กระบวนการแก้ไขปัญหาดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ



“การสื่อสารอาการ สื่อสารความต้องการ การให้ข้อมูล หรือสื่อสารสถานการณ์ซึ่งเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ระหว่างผู้ป่วยและผู้ช่วยเหลือดูแล เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้กระบวนการแก้ไขปัญหาดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ”



ทักษะการตัดสินใจ

องค์ความรู้ที่เพียงพอจะมีส่วนสำคัญที่ส่งเสริมทักษะการตัดสินใจในการทำสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นขั้นตอนการดูแลรักษาสุขภาพ การป้องกัน การบำบัดเยียวยาขั้นเบื้องต้น หรือการติดต่อขอรับความช่วยเหลือในรูปแบบที่เหมาะสมได้อย่างถูกต้องและทันท่วงที

การจัดการตนเอง

มีความรู้พื้นฐานด้านการบำบัด เยียวยา หรือปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในกรณีที่เจ็บป่วยได้ รวมถึงการเตรียมอุปกรณ์และเวชภัณฑ์ระดับพื้นฐาน เช่น ยาสามัญประจำบ้าน การใช้ยาหรืออุปกรณ์ช่วย

ชีวิตประจำตัวกรณีเป็นผู้ป่วยหนักหรือมีโรคเรื้อรังที่ผู้ป่วยต้องดูแลตัวเองที่บ้าน และความรู้ว่าจะต้องติดต่อขอรับความช่วยเหลือหรือแจ้งหน่วยงานใดในกรณีที่เกิดปัญหาร้ายแรงหรือเกิดเหตุฉุกเฉินภายใต้เงื่อนไขสิทธิตามระบบประกันสุขภาพภาครัฐ เพื่อให้ประชาชนไม่ต้องแบกรับค่าใช้จ่ายจำนวนมากเอง อาทิ สิทธิในการโทร. เรียกรายด่วน 1669 ที่เป็นสายด่วนให้บริการส่งทีมปฏิบัติการทางการแพทย์ฉุกเฉินเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤตนอกสถานพยาบาล

การรู้เท่าทันสื่อ

สามารถวิเคราะห์หากลั่นกรองตรวจสอบการรับข้อมูลข่าวสารสุขภาพ โดยพิจารณาจากแหล่งที่เชื่อถือได้ สามารถตรวจสอบได้ว่าอะไรจริงหรือไม่จริง ควรเชื่อหรือไม่ควรเชื่อ

ทั้งหมดนี้อาจดูเหมือนเป็นเรื่องซับซ้อน แต่เป็นความจำเป็นที่ทุกคนควรปลูกฝังและฝึกอบรมให้สมาชิกทุกเพศทุกวัยมี Health Literacy อย่างจริงจัง เพราะความรู้ในการรักษาสุขภาพ การรับมือกับปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ และความรู้ความเข้าใจถึงสิทธิด้านสุขภาพต่างๆ ที่เราพึงได้รับบริการอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วยจากภาครัฐนั้นจะเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีชีวิตที่ปลอดภัย ดังที่เราเรารู้กันว่า ประเทศที่เจริญแล้ว ประชาชนมีระดับ Health Literacy ที่ได้มาตรฐาน มักจะไม่มีปัญหาคนป่วยล้นโรงพยาบาล เพราะประชาชนที่มีความรู้จะสามารถดูแลตัวเอง รู้วิธีการใช้สื่อหาข้อมูลสุขภาพเพื่อช่วยเหลือตัวเอง และบริหารสิทธิด้านสุขภาพของตนเองให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้

“Health literacy is the degree to which individuals have the capacity to obtain, process, and understand basic health information and services needed to make appropriate health decisions.” Health literacy empowers people to make positive choices. It implies the achievement of a level of knowledge, personal skills and confidence to take action to improve personal and community health by changing personal lifestyles and living conditions. Health literacy is an enabler that supports the promotion of equity by improving people’s access to health information, and their capacity to use it effectively.

อ้างอิง :
 สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ <https://www.niems.go.th/>
 สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ <https://www.nhso.go.th/>
 กองโรคไม่ติดต่อ <http://www.thaincd.com>
 World Health Organization <https://www.who.int/>





HAPPY CORNER

มุมอารมณ์ดี

ความรู้สึกสุข-ทุกข์ ชอบ-ไม่ชอบ มีความสำคัญมากต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเรา ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวนั้น รับเข้ามาผ่านสัมผัสทั้ง 5 อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เป็นจุดเริ่มต้นในการรับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวผ่านอวัยวะรับความรู้สึกคือ ตา ลิ้น จมูก หู และผิวหนัง การออกแบบทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ จึงมักมีเป้าหมายเพื่อบำรุงดูแลให้ประสาทสัมผัสทั้งหมดมีความสมดุลหรือมีความรู้สึกที่ดีอยู่เสมอ

เคยสังเกตตัวเองกันไหมว่า ทำไมคนเราจึงชอบไปสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่งบ่อยๆ เช่น คาเฟ่ ร้านโปรด ร้านอาหารประจำ แหล่งท่องเที่ยวที่ชื่นชอบ รวมไปถึงมุมโปรดในบ้านที่มักจะทำให้เรารู้สึกดีหรือมีอารมณ์ดีเวลาที่ได้ไปหย่อนกายหย่อนใจ นั่นเป็นเพราะว่าพื้นที่ต่างๆ เหล่านี้มีความสมบัติที่ตอบโจทย์ความพึงพอใจต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของเรานั้นเอง ซึ่งคงจะดีไม่น้อย หากเราสามารถสร้างสรรค์ “มุมอารมณ์ดี” ให้มีได้หลายๆ จุดในบ้านของเรา

การสร้างมุมอารมณ์ดีให้เกิดขึ้นในบ้าน เพื่อให้ตอบโจทย์ประสาทสัมผัสทั้ง 5 สามารถทำได้โดยมีแนวทางดังนี้

รูป

ทุกสิ่งที่เรามองเห็น ไม่ว่าจะเป็นสี สัน รูปร่าง รูปทรง ลวดลาย ลีลา การจัดองค์ประกอบ และผิวสัมผัสต่างๆ เกิดขึ้นได้เพราะแสงสว่าง นอกเหนือจากการออกแบบสิ่งของต่างๆ ในพื้นที่นั้น สิ่งสำคัญที่จะต้องให้ความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ คือสภาพแสง

ที่เหมาะสมกับพื้นที่และกิจกรรมในแต่ละพื้นที่ การออกแบบคุณลักษณะของแสงในแต่ละพื้นที่ต้องวิเคราะห์จากพฤติกรรมของคนที่ใช้พื้นที่นั้น อย่างห้องนอน ก็ควรมีแสงที่สลัวนุ่มนวลเหมาะแก่การพักผ่อน แต่ถ้ากิจกรรมในห้องนอนคือการอ่านหนังสือก่อนนอน ก็ควรมีไฟหัวเตียงหรือไฟที่สว่างพอสำหรับอ่านหนังสือให้เปิดปิดได้ตามเวลาที่ต้องการ อีกทั้งสภาพแสงที่เหมาะสมกับพื้นที่ยังทำให้บรรยากาศของแต่ละพื้นที่ที่มีความสวยงามน่าอยู่ยิ่งขึ้นด้วย โดยนอกจากสภาพแสงที่เหมาะสมแล้ว การออกแบบพื้นที่ก็ต้องมีรูปทรงที่สวยงามและตอบสนองวัตถุประสงค์การใช้งานอย่างเต็มที่ เช่น ห้องนั่งเล่น ก็ต้องมีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ดูอบอุ่นเป็นกันเอง และถ้าเป็นห้องที่มีช่องเปิดมองออกไปภายนอกได้ก็ควรจะเห็นทัศนียภาพที่สวยงาม เป็นต้น

รส

ปฏิเสธไม่ได้ว่า อาหารการกินที่อร่อยเป็นหนึ่งในสิ่งดึงดูดให้เราเข้าไปใช้พื้นที่บางแห่งบ่อยๆ



ระยะทางที่ไม่ไกลมากจากแหล่งอาหารอร่อย ตู้เย็นที่มีเครื่องดื่มเย็นชื่นใจ หรือมุมดื่มชาคาเฟ่ที่บรรยากาศรื่นรมย์ ช่วยสร้างมูมอารมณ์ให้เกิดขึ้นได้ไม่ยาก เราจึงเห็นมูมสังสรรค์หรือมูมพักผ่อนของหลายครอบครัว อยู่ในโซนใกล้ชิดกับครัว โดยเฉพาะบ้านคนสมัยก่อนก็จะใช้ห้องกินข้าวเป็นห้องพักผ่อนสังสรรค์กลางบ้าน และทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันของคนในครอบครัว เมื่อถึงเวลาที่มีของกินอร่อยๆ ก็ยกมาล้อมวงกินกัน อาหารอร่อยทำให้คนมีความสุข มูมอารมณ์ดีจึงต้องมีของอร่อยอยู่ไม่ไกล

กลิ่น

มีส่วนสำคัญมากในการสร้างบรรยากาศที่น่าอยู่ ดึงดูดใจให้คนอยากเข้ามาใช้พื้นที่ นักการตลาดของหลายแบรนด์นิยมใช้กลิ่นหอมที่เข้ายวนใจของผลิตภัณฑ์ หรือกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของแบรนด์เป็นตัวเรียกลูกค้าเข้าร้าน การสร้างกลิ่นที่ดีให้กับมุมโปรดในบ้านหรือทุกมุมในบ้านจึงเป็นสิ่งจำเป็น เช่น อาจจะเป็นกลิ่นเครื่องหอมที่คนในบ้านชอบ กลิ่นดอกไม้ยามเช้าหรือยามเย็นจากสวนริมระเบียง กลิ่นอบอุ่นขนมปังอบใหม่ๆ จากเตาอบในครัว กลิ่นหอมของเมล็ดกาแฟในมูมนั่งเล่น โดยนอกจากการสร้างกลิ่นหอมแล้วก็ต้องไม่มีสิ่งที่กำจัดกลิ่นไม่พึงประสงค์ ด้วยการออกแบบพื้นที่ให้มีการระบายอากาศที่ดี มีลมธรรมชาติถ่ายเท มีช่องเปิดให้อากาศภายในหมุนเวียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เสียง

กิจกรรมการใช้พื้นที่จะเป็นตัวกำหนดว่า มูมอารมณ์ของเราควรมีเสียงเพลงบรรเลงไพเราะ เสียงน้ำไหลเย็นระรินอารมณ์ หรือมีความเงียบสงบ แต่สิ่งที่จะต้องคอยจัดการไม่ให้มีอย่างเด็ดขาดคือ เสียงรบกวนที่ไม่พึงประสงค์ เช่น เสียงแอร์ เสียงอุปกรณ์ทำครัว เสียงจากเครื่องเสียงหรือทีวีในเวลาที่เราไม่อยากจะยิน เสียงรถจากในซอย เสียงหมาก่อกัน เสียงพูดคุยหรือเสียงกิจกรรมจากบ้านข้างๆ เป็นต้น ทั้งนี้หากพื้นที่มูมอารมณ์ของเราเป็นกิจกรรมด้านความบันเทิงที่ต้องการระบบเสียงคุณภาพ ก็ควรลงทุนกับเครื่องเสียงดีๆ และอย่าลืมติดตั้งวัสดุกันเสียงสะท้อนและเสียงรบกวน เพื่อความสุขที่สมบูรณ์แบบ

สัมผัส

ผิวสัมผัสของทุกองค์ประกอบในพื้นที่โปรดของเรา ควรได้รับการคัดสรรและติดตั้งอย่างพิถีพิถัน นอกจากจะช่วยให้พื้นที่นั้นมีความสวยหรูดูแพงเมื่อตาเห็นแล้ว ความรู้สึกที่ได้สัมผัสก็จะเป็นความรู้สึกที่เป็นมิตร ยกตัวอย่างเช่น บ้านไหนที่เริ่มใช้โซฟาหนังแท้ มักจะไม่หวนกลับไปใช้หนังเทียมอีก หรือคนที่แต่งบ้านด้วยไม้สักเนื้อดีก็จะไม่ยอมใช้ไม้เทียมหรือวัสดุสังเคราะห์ เพราะสัมผัสที่ได้จากวัสดุชั้นดี โดยเฉพาะวัสดุธรรมชาตินั้นเป็นสัมผัสที่มนุษย์โหยหา

เมื่อเรารู้เหตุผลแล้วว่า มูมอารมณ์หรือสถานที่โปรดของเราสามารถเสกสรรขึ้นได้ด้วยปัจจัยใดบ้าง ก็อย่ารอช้า ลุกขึ้นมาเปลี่ยนทุกมุมในบ้านแสนรักของเราให้เป็นมูมดีๆ กันเถอะ จะได้ไม่ต้องออกไปไหนให้เสียทรัพย์ เพราะแค่ได้อยู่บ้านก็แสนจะสุขเหลือเกินแล้ว...จริงไหม

Feelings of happiness-suffering, likes-dislikes are very important to both our physical and mental health. Such sensations are received through the five senses, namely sight, taste, smell, sound, and touch, which are the starting point for perceiving things around us through sensory organs such as eyes, tongue, nose, ears and skin. That is why all designs involving people tend to be aimed at keeping all senses in balance or feeling good.



LIVING WILL

หนังสือแสดงเจตนาเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลในวาระสุดท้ายของชีวิต

ผู้คนในหลายวัฒนธรรมเชื่อว่า การเอ่ยถึงเรื่องความเจ็บความตายเป็นสิ่งที่ไม่เป็นมงคล บ้างก็เชื่อว่าจะเป็นการหว่านบ่อเกิดแห่งความทุกข์มาให้ แต่ความจริงแล้ว เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสภาวะของชีวิตที่ต้องเกิดขึ้นกับทุกคน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ คำกล่าวที่ว่า ‘คนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เลือกตายได้’ กำลังกลายเป็นเรื่องจริง และมีกฎหมายรองรับอย่างถูกต้องในปัจจุบัน ระบบสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป วิถีชีวิตของผู้คนยุคใหม่ที่มีการพึ่งพาตัวเองมากขึ้น เป็นแรงกระตุ้นสำคัญที่ทำให้ผู้คนหันมาตระหนักถึงการดูแลตนเองในยามเจ็บป่วยไปจนถึงการเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งสิทธิและหน้าที่ในการตัดสินใจว่าจะดูแลรักษาผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้จนวาระสุดท้าย ที่เป็นของคนใกล้ชิดหรือเครือญาติ ได้เปลี่ยนมาเป็นสิทธิและหน้าที่ของตัวบุคคลนั่นเอง ที่จะต้องตัดสินใจและวางแผนไว้ล่วงหน้า การทำ Living Will หรือหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขในวาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นสิทธิของเราทุกคน จึงเป็นเรื่องที่คนรุ่นใหม่ควรให้ความสำคัญเปิดใจเรียนรู้

อ้างอิง :
หนังสือแสดงเจตนาเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลในวาระสุดท้ายของชีวิต ศาสตราจารย์ แสง บุญเฉลิมวิภาส
<https://www.thailivingwill.in.th>
ความต้องการครั้งสุดท้ายของชีวิต ดวงพร เพชรคง
<https://www.parliament.go.th/>
<https://www.investopedia.com/terms/l/livingwill.asp>

เมื่อปี พ.ศ. 2550 ได้มีการประกาศใช้พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ กฎหมายฉบับนี้มีใช้เป็นเพียงกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับงานด้านการแพทย์และสาธารณสุขเท่านั้น แต่กฎหมายฉบับนี้เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนโดยทั่วไปด้วย เพราะได้นิยามความหมายของคำว่า “สุขภาพ” ในภาพกว้าง และเรื่องหนึ่งซึ่งเป็นเรื่องใหม่สำหรับสังคมไทยก็คือ การทำหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขในวาระสุดท้ายของชีวิต หรือ Living

Will หรือ Advance Directive โดยในมาตรา 12 ของ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ ได้บัญญัติไว้ว่า

“บุคคลมีสิทธิทำหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพื่อยื้อยื้อการตายในวาระสุดท้ายของชีวิตตน หรือเพื่อยุติการทรมานจากการเจ็บป่วยได้

การดำเนินการตามหนังสือแสดงเจตนาตามวรรคหนึ่ง ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดในกฎกระทรวง เมื่อผู้ประกอบวิชาชีพ

ด้านสาธารณสุขได้ปฏิบัติตามเจตนาของบุคคลตามวรรคหนึ่งแล้ว มิให้ถือว่าการกระทำนั้นเป็นความผิดและให้พ้นจากความรับผิดชอบ”

ความมุ่งหมายของบทบัญญัติดังกล่าว มุ่งที่จะรับรองสิทธิของผู้ป่วยในการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเอง ที่จะขอตายอย่างสงบตามธรรมชาติ ไม่ถูกเหนี่ยวรั้งด้วยเครื่องมือต่างๆ จากเทคโนโลยีทางการแพทย์ ซึ่งต้องเข้าใจว่าการแสดงเจตนาดังกล่าว มิใช่เรื่องการอนุญาต ไม่ใช้กรณีเร่งการตายที่เป็น Active Euthanasia แต่เป็นเรื่องของการตายตามธรรมชาติ โดยไม่ประสงค์จะยึดการตายด้วยการใช้เทคโนโลยีต่างๆ

การตัดสินใจทำ Living Will จะต้องทำเป็นเอกสารหนังสือบันทึกไว้ล่วงหน้าเป็นลายลักษณ์อักษรอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ในขณะที่บุคคลนั้นยังมีสติสัมปชัญญะครบถ้วนสมบูรณ์ ภายใต้แนวคิดที่ว่า ในบั้นปลายของชีวิตบุคคล พึงมีสิทธิในการตายอย่างมีศักดิ์ศรี และมีคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ โดยมีการใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ที่เหมาะสม และไม่เป็นภาระทางเศรษฐกิจทั้งแก่บุคคลและสังคมโดยรวม

ผู้ทำ Living Will จะไม่ได้ถูกปล่อยทิ้งให้ตายอย่างทุกข์ทรมาน แต่จะได้รับการดูแลรักษาแบบประคับประคอง คือการช่วยเยียวยาให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายขึ้น ทรมานน้อยลง มีการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ トラบาจนถึงวาระสุดท้าย ไปจนถึงการดูแลเรื่องเอกสารมรณบัตรและอื่นๆ ที่จำเป็น

การทำ Living Will สามารถทำได้ทุกคน โดยเริ่มจากการปรึกษาแพทย์ผู้รักษาเพื่อให้ทราบข้อมูลของโรค ค่าใช้จ่ายในการรักษา แนวทางปฏิบัติในกรณีที่รักษาไม่หาย โอกาสที่จะได้มีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพเหลือยาวนานเท่าใด โดยในการรับคำปรึกษานั้นควรมีบุคคลใกล้ชิดหรือผู้ที่ไว้วางใจร่วมรับฟังด้วย หรือแม้แต่บุคคลที่ยังไม่ป่วยก็สามารถเตรียมทำหนังสือนี้ไว้ล่วงหน้าได้และปรับเปลี่ยนข้อมูลรายละเอียดภายหลังเมื่อมีการปรึกษาแพทย์

การมีพยานรู้เห็นในการทำ Living Will แม้จะเป็นเรื่องส่วนบุคคล แต่ถ้าเก็บเป็นความลับ เมื่อ



ถึงเวลาลูกหลานอาจไม่เข้าใจจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ทำให้แพทย์ พยาบาล เกิดความลังเลสงสัยในการแสดงเจตนา การมีพยานจะช่วยยืนยันว่า หนังสือนั้นทำขึ้นเมื่อผู้แสดงเจตนายังมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

วาระสุดท้ายของชีวิต หมายความว่า ภาวะของผู้ทำ Living Will อันเกิดจากการบาดเจ็บหรือโรค ที่ไม่อาจจะรักษาให้หายได้และจากการพยากรณ์โรคตามมาตรฐานทั่วไปในทางวิชาชีพเห็นว่าภาวะนั้นจะนำไปสู่การตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ในระยะเวลาที่ไม่นาน และให้รวมถึงภาวะที่ผู้ป่วยอยู่ในสภาพเจ้าชายนิทราหรือเจ้าหญิงนิทรา ตียังมีชีวิตอยู่ แต่ไม่สามารถรับรู้อะไรได้

วิธีการทำ Living Will จะเขียนด้วยลายมือหรือพิมพ์ก็ได้ โดยทั่วไปแล้วควรมีข้อมูลประกอบด้วย ข้อมูลของผู้ทำหนังสือแสดงเจตนาฯ เช่น ชื่อ สกุล อายุ หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ วันเดือนปีที่ทำ ชื่อพยานและคุณสมบัติของพยานที่รับรองสติสัมปชัญญะของผู้ทำ (ถ้ามิใช่รับรองแพทย์ก็ให้แนบไว้ด้วย) ระบุประเภทของบริการสาธารณสุขที่ไม่ต้องการจะได้รับ และกรณีที่ผู้ประกอบวิชาชีพให้บริการไปก่อนหน้าแล้ว ก็ให้ระบุข้อความว่า ให้ระงับการให้บริการนั้นได้ กรณีที่ผู้ทำมิได้เขียนหนังสือแสดงเจตนาฯ ด้วยตนเอง ให้ระบุชื่อผู้เขียนหรือผู้พิมพ์ด้วย ลงลายมือชื่อหรือลายพิมพ์นิ้วมือของผู้ทำ หนังสือแสดงเจตนาฯ ลายมือชื่อของพยาน และผู้เขียนหรือผู้พิมพ์ ทั้งนี้อาจระบุรายละเอียดอื่นๆ เช่น ความประสงค์ในการเสียชีวิตที่บ้าน ความปรารถนาของผู้ทำหนังสือแสดงเจตนาฯ ที่จะได้รับการเยียวยาทางจิตใจ ซึ่งหมายรวมถึงการสวดมนต์ การปฏิบัติตามความเชื่อทางศาสนาและวัฒนธรรม ผู้ที่มีความประสงค์จะทำหรือศึกษาข้อมูลเหล่านี้ สามารถดูรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์ ThaiLivingWill.in.th ซึ่งเป็นสื่อกลางเผยแพร่แนวคิดการตายอย่างมีศักดิ์ศรี ด้วยการรักษา

“ผู้ทำ Living Will จะไม่ได้ถูกปล่อยทิ้งให้ตายอย่างทุกข์ทรมาน แต่จะได้รับการดูแลรักษาแบบประคับประคอง คือการช่วยเยียวยาให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายขึ้น ทรมานน้อยลง”

พยาบาลที่เคารพในเจตจำนง คุณค่า และศรัทธาของผู้ป่วย โดยเว็บไซต์นี้นำเสนอข้อมูลด้านกฎหมาย บทความ และเรื่องเล่าประสบการณ์ในวาระสุดท้าย เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับหนังสือแสดงเจตนาและสร้างความเข้าใจเรื่องการตายอย่างสงบตามธรรมชาติ

การทำ Living Will เป็นส่วนหนึ่งของการพิจารณาถึงสภาวะของชีวิตอย่างมีสติ และการเตรียมรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างเป็นเหตุเป็นผล ช่วยให้คนเรารับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ดีกว่าการไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจรับความจริงใดๆ ไว้เลย โดยเฉพาะความเจ็บป่วยและความตาย การเตรียมตัวที่ดีอาจช่วยบรรเทาความทุกข์ที่ต้องประสบในช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต อีกทั้งยังช่วยป้องกันไม่ให้สิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตัวเรากลายเป็นภาระแก่คนอื่นรอบข้างหรือเป็นภาระสังคม

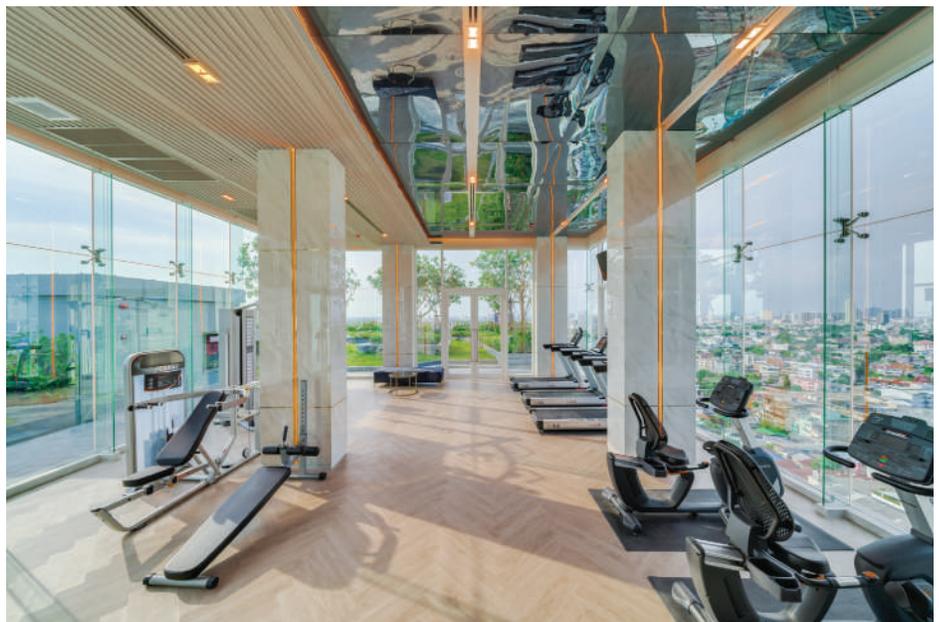
A living will or an advance directive—is a legal document that specifies the type of medical care that an individual does or does not want in the event they are unable to communicate their wishes. In the case of an unconscious person who suffers from a terminal illness or a life-threatening injury, doctors and hospitals consult the living will to determine whether or not the patient wants life-sustaining treatment, such as assisted breathing or tube feeding. In the absence of a living will, decisions about medical care become the responsibility of the spouse, family members, or other third parties. These individuals may be unaware of the patient’s desires, or they may not wish to follow the patient’s unwritten, verbal directives.

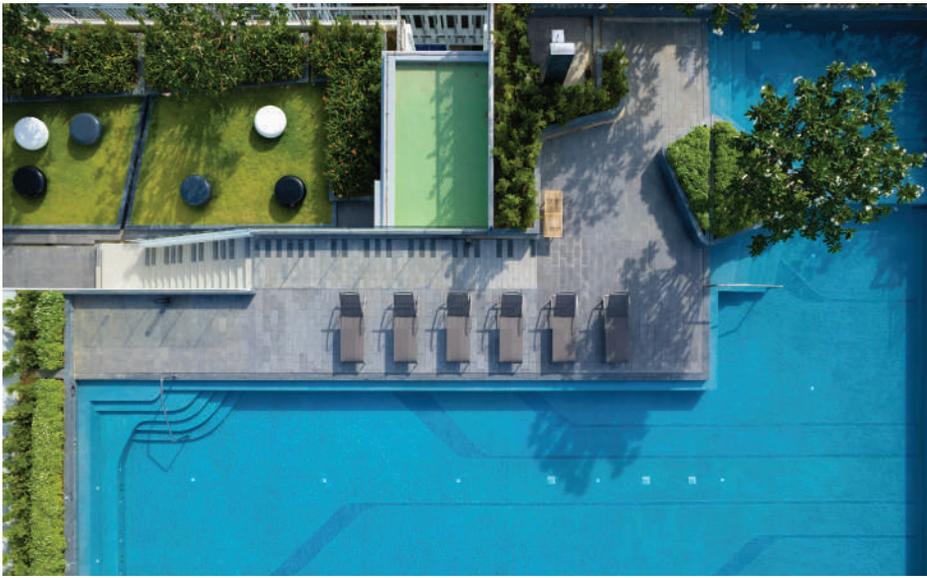


SUPALAI PARK YAEK FAI CHAI STATION

ศุภาลัย ปาร์ค สถานีแยกไฟฉาย

การขยายเครือข่ายเส้นทางของระบบคมนาคมที่ทันสมัยและสะดวกสบาย ทำให้หลายๆทำเลใหม่ในกรุงเทพฯ กลายเป็นศูนย์กลางความเจริญที่ตอบโจทย์ทั้งการทำงานและการใช้ชีวิต ซึ่งถ้าใครกำลังมองหาที่อยู่อาศัยระดับคุณภาพในราคาที่สุดแสนจะเป็นมิตรใกล้สถานีแยกไฟฉาย คำตอบที่ดีที่สุดสำหรับคุณก็คือ **ศุภาลัย ปาร์ค สถานีแยกไฟฉาย** คอนโดฯ Hybrid ที่ผสมผสานความเป็นเมืองท่ามกลางธรรมชาติได้อย่างลงตัว ครอบคลุมทุกการพักผ่อนด้วยพื้นที่สีเขียว ทำให้ได้สัมผัสไลฟ์สไตล์ใกล้ชีวิตธรรมชาติอันแสนสดชื่นแม้อยู่ในเมืองด้วยจำนวน 22 ชั้น 2 อาคาร ประกอบด้วยห้องชุดขนาด 29.5-74.5 ตร.ม. ในราคาเริ่มต้นเพียง 1.99 ล้านบาท ด้วยการออกแบบที่ตอบสนองการใช้สอยให้คุณจัดเต็มทุกพื้นที่ และพร้อมมอบประสบการณ์พิเศษที่ไม่เหมือนใคร โดยการยกพื้นที่ส่วนกลางทั้งหมดมาไว้บนดาดฟ้า (Sky Facilities) อาทิ





สระว่ายน้ำ (Infinity Edge Swimming Pool & Jacuzzi) ทำให้ผู้อยู่อาศัยพบกับความเป็นส่วนตัวได้อย่างเต็มที่ พร้อมกับได้สัมผัสวิวเมืองแบบ 360 องศา และสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อมสรรพ ทั้ง Fitness & Sauna, Sky Lounge, Sky Putting Green และ Sky Garden เชื่อมต่อทั้ง 2 อาคารด้วย Skywalk ให้ทุกกิจกรรมไม่มีสะดุด พร้อมมุมพักผ่อนสีเขียว Backyard Garden บริเวณชั้น 5 ทั้ง 2 อาคาร รวมถึงพื้นที่กิจกรรมชั้นล่าง Playground

และ Jogging Track ให้คุณได้วิ่งออกกำลังกายท่ามกลางธรรมชาติ ปลอดภัยทุกไลฟ์สไตล์

พบกับความสุขของการใช้ชีวิตแบบเหนือระดับที่จัดเต็มฟังก์ชันการใช้งานด้วยระบบ Home Automation เชื่อมต่ออุปกรณ์ต่างๆ ภายในห้องสามารถสั่งเปิด-ปิดไฟผ่านสมาร์ตโฟน มาพร้อม Digital Door Lock, ระบบลิฟต์ล็อกชั้น, เข้า-ออกอาคารด้วยระบบ Face Scan และระบบรักษาความปลอดภัยในโครงการตลอด 24 ชม. ซึ่งภายใน

โครงการยังติดตั้งสถานีชาร์จรถยนต์ไฟฟ้า (EV Charging Station) เพื่อตอบสนองกลุ่มคนรุ่นใหม่ ที่หันมาใช้รถยนต์ไฟฟ้าเพิ่มขึ้น ใช้ชีวิตได้อย่างคล่องตัวมากขึ้น สะดวกสบายเชื่อมต่อทุกการเดินทาง เพราะเป็นทำเลทองที่อยู่ใกล้สถานีรถไฟไฟฟ้าแยกไฟฉายเพียง 330 ม. และใกล้ทุกพื้นที่ของการใช้ชีวิต ได้แก่ รพ. ศิริราช, รพ. อนุบุรี, ตลาดวังหลัง, ท่ามหาราช, เซ็นทรัล ปิ่นเกล้า, แม็คโคร จรัญฯ และแลนด์มาร์คสำคัญอีกมากมาย

Supalai Park Yaek Fai Chai Station is a Hybrid condominium that perfectly offers the city lifestyle in the midst of nature. The project consists of two 22-storey buildings, room size 29.5 - 74.5 sq.m. with the price starting 1.99 MB.

The project offers complete living facilities such as Infinity Edge Swimming Pool & Jacuzzi, Fitness & Sauna, Sky Lounge, Sky Putting Green, Sky Garden, Skywalk connecting 2 buildings, Backyard Garden, Playground and Jogging Track surrounded by nature.

Experience the joy of modern living with Home Automation system including; Digital Door Lock, Elevator Control System, Face Scan, 24 hour security system and EV Charging Station. Located in the prime location that is easy to connect with public transportation and surrounded with lifestyle conveniences such as hospitals, market, shopping malls and city landmarks.



เต่าเป็นสัตว์นำโชคในด้านสุขภาพและอายุที่ยืนยาวนาน จึงทำให้หลายคนนิยมเลี้ยงเพื่อเป็นสิริมงคล โดยในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา กระแสเลี้ยงสัตว์เลื้อยคลานในบ้านเราได้รับความสนใจมากขึ้นเรื่อยๆ และหนึ่งในสัตว์เลื้อยคลานที่ได้รับความนิยม คือ เต่าบก เพราะการเลี้ยงเต่าบกนั้น เลี้ยงง่ายและไม่ยุ่งยากอย่างที่คิด



TORTOISE (LAND TURTLE)

เต่าบก

การเลือกซื้อเต่าบกมาเลี้ยง ก่อนอื่นต้องแยกเพศให้ถูก เพราะบางคนต้องการเลี้ยงทั้งตัวผู้ตัวเมียคู่กัน การแยกเพศดูจากกระดอง ถ้าหงายขึ้นมาแล้วกระดองมีลักษณะแบน หางสั้น มักเป็นตัวเมีย หากกระดองเว้าและโคนหางยาวมักเป็นตัวผู้ โดยก่อนนำเต่ามาเลี้ยง ให้เตรียมสภาพแวดล้อมและที่อยู่ให้เรียบร้อย โดยศึกษาว่าเต่าพันธุ์ที่จะเลี้ยงชอบสภาพแวดล้อมแบบไหน เช่น เต่าพันธุ์ราเดียตาชอบที่ชื้นเล็กน้อย เต่าพันธุ์ซูลาตาชอบที่แห้ง ด้วยความที่เป็นเต่าบก เต่าทะเลทราย สภาพอากาศบ้านเราจึงเหมาะสมในการเลี้ยงอย่างยิ่ง



การเลี้ยงแบบ Indoor เหมาะสำหรับเต่าที่มีขนาดยังเล็กอยู่ เพราะสามารถดูแลได้อย่างใกล้ชิด โดยอาจจะเลี้ยงในกระบอกหรือกล่องพลาสติกขนาดใหญ่ เพื่อให้มีพื้นที่ในการออกกำลังกาย รองพื้นด้วยวัสดุอย่างหนึ่งสัปดาห์หรือซังข้าวโพดอย่าลืมหิดตั้งหลอด UV เพื่อให้ความอบอุ่น (เหมาะสำหรับฤดูฝนหรือฤดูหนาว) ทั้งนี้ ในตอนเช้าควรนำเต่ามาแช่น้ำอุ่น เพื่อป้องกันการขาดน้ำและการติดเชื้อ การขยับถ่าย และการตากแดดในตอนเช้าเป็นประจำ จะช่วยให้เต่ามีสุขภาพที่ดี

การเลี้ยงแบบ Outdoor เหมาะสำหรับเต่าที่มีขนาดใหญ่ ซึ่งไม่ต้องการการดูแลมากนัก ข้อดีคือ เต่าได้รับแสงแดดจากธรรมชาติ และมีพื้นที่ในการเดินออกกำลังกาย ทำให้การเจริญเติบโตค่อนข้างดีและสุขภาพแข็งแรง แต่ควรมีรั้วป้องกันมิดชิด เพื่อป้องกันสัตว์อื่นมารบกวน สถานที่เลี้ยงที่ความสะดวกได้ง่าย ควรมีถาดน้ำเตี้ยๆ วางไว้ให้ดื่ม หรือสามารถลงไปแช่เมื่ออากาศภายนอกมีอุณหภูมิสูงเกินไป และควรมีที่หลบให้ เพราะเวลาที่ร้อนจะชอบซุกตัวตามมุมหรือบริเวณที่รู้สึกปลอดภัย หากทำที่หลบภัยให้จะช่วยลดความเครียดของเต่า

ได้เป็นอย่างดี อาจจะนำต้นไม้มาวางเพื่อให้ร่มเงาควรเป็นต้นไม้ที่เต่ากินได้ด้วย เช่น ใบหม่อน ขบาใบยอ หรือปลูกหญ้ามาเลเซียไว้เป็นอาหารเสริม อาหารของเต่าบกหาไม่ยาก นั่นก็คือพวกผักต่างๆ เช่น ผักหวาน ผักบุ้ง แครอท ใบหม่อน ใบยอ หญ้ามาเลเซีย ฟักทอง เป็นต้น แต่มีผักบางชนิดที่ห้ามให้กินเด็ดขาดเพราะมีอันตรายต่อเต่า ได้แก่ ผักสลัดและกะหล่ำ เพราะผัก 2 ประเภทนี้จะสะสมสารที่ทำให้เต่าเกิดโรคคอพอกได้ หากเป็นไปได้ควรให้ผักหลากหลายชนิดสลับกันไป เพราะจะได้แร่ธาตุหลากหลาย

ใครที่เลี้ยงลูกเต่าหรือเต่าบกสายพันธุ์เล็ก เวลาให้อาหารควรนำมาสับเป็นชิ้นเล็กๆ จะได้เคี้ยวง่ายไม่ติดคอ เพิ่มแคลเซียมด้วยการนำกระดองหมักขูดผงโรยที่ผัก หรือให้เป็นแคลเซียมสำเร็จรูปก็ได้เช่นกัน

ส่วนเรื่องทำความสะอาด ไม่ต้องทำบ่อยจนเกินไปเพราะเต่าอาจจะเครียดได้ สักเดือนละครั้ง โดยนำเต่าบกลงไปแช่น้ำอุ่น แล้วใช้แปรงสีฟันนุ่มๆ ขัดตามกระดองเบาๆ เพื่อขจัดคราบสกปรก ไม่จำเป็นต้องใช้สบู่หรือสารเคมี หลังจากนั้นก็ยกขึ้นมาเช็ดให้แห้ง เต่าของเราจะสบายเนื้อสบายตัว ไม่มีสิ่งสกปรกหมักหมม ปลอดภัย

Land turtles, more commonly known as tortoises, are shelled reptiles that live on land as opposed to their aquatic counterparts. Land turtles can thrive in a variety of different climates, including tropical forests and blistering hot desert sand. It's not uncommon for a tortoise to live well over a hundred years of age, and that's why they are auspicious creatures that signify longevity.

เห็นดาวเคราะห์หน้าตาสวยๆ แบบนี้ หลายคนคงคิดว่าพี่ปลาฤเอาเกมทายชื่อดาวเคราะห์มาให้เล่นแน่ๆ ซึ่งจะบอกว่าไม่ใช่ แต่พี่ปลาฤจะให้ทายชื่อสีต่างหาก มีใครรู้บ้างไหม ว่าสีของดาวเคราะห์แต่ละดวงคือสีอะไรกันบ้าง

CROSSWORD

WHAT COLOR IS IT?

1. AQUA, 2. ORANGE, 3. BLUE, 4. BURGUNDY, 5. GREEN, 6. PINK, 7. PURPLE, 8. TURQUOISE, 9. YELLOW

Movie



Black Adam

ครั้งแรก! ที่ภาพยนตร์จะพาไปสำรวจเรื่องราวของซูเปอร์ฮีโรตีซินจอยักษ์กับ 'เดอะร็อก' ดเวย์น จอห์นสัน นักแสดงนำในผลงานแอ็กชัน-ผจญภัย Black Adam ที่เขาได้รับสุดยอดพลังจากเทพเจ้าโบราณ ก่อนถูกคุมขังตัวเอาไว้ทันที แต่ในที่สุด แบล็ก อัดัม ก็ถูกปลดปล่อยจากสุสาน โดยพร้อมที่จะระเบิดมหาอำนาจแห่งความยุติธรรมของตนบนโลกมนุษย์



Black Panther : Wakanda Forever

หลังจากสิ้นสุดเรื่องราวมหากาพย์ที่ดำเนินมากกว่า 10 ปีไปแล้ว ในตอนนี้ MCU เฟสที่ 4 กำลังเดินทางไปในทิศทางใหม่ หนึ่งในภาพยนตร์ที่กำลังถ่ายทำในเวลานี้คือ Black Panther : Wakanda Forever การกลับมาของดินแดนที่ซ่อนตัวมายาวนาน ดินแดนที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีสุดล้ำ กับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่ดินแดนนี้ต้องเผชิญ และล่าสุดตอนนี้พวกเขาได้นักแสดงคนใหม่เข้ามาเสริมทัพแล้ว



Ticket To Paradise

การกลับมาทำงานร่วมกันบนจอภาพยนตร์อีกครั้งของ 2 นักแสดงเจ้าของรางวัลออสการ์ จอร์จ คลูนีย์ และจูเลีย โรเบิร์ตส์ ใน Ticket To Paradise ตัวร์รักสุพาราไดซ์ ภาพยนตร์ที่ถ่ายทอดเรื่องราวของอดีตสามีภรรยาที่มีเป้าหมายเดียวกันคือ ต้องการหยุดงานแต่งงานของลูกสาวที่กำลังตกหลุมรักอย่างหน้ามืดตามัว เพื่อไม่ให้ลูกทำอะไรผิดพลาดเหมือนกับพวกเขา ภาพยนตร์โรแมนติคคอมเมดี้สุดเซอร์ไพรส์เกี่ยวกับโอกาสครั้งที่ 2

Music



Calvin Harris - Funk Wav Bounces Vol.2

สิ้นสุดการรอคอยสำหรับแฟน ๆ ของหนุ่มหล่อ Calvin Harris (คาลวิน แฮร์ริส) ศิลปิน-นักแต่งเพลงยอดชายระดับแพลทินัม และเจ้าของรางวัลแกรมมี่ อะวอร์ดส์ เพราะในที่สุดเขาก็พร้อมสานต่ออัลบั้มภาคต่อกับสตูดิโออัลบั้มลำดับที่ 6 ที่ทุกคนตั้งตารอคอยอย่าง Funk Wav Bounces Vol. 2 อัลบั้มที่ให้ฟังได้ลึกลับ อีดีเอ็มป๊อป ที่ลงตัวที่สุด ฟังเพลินเต็มอิมกับ 14 เพลง ที่ได้ศิลปินชื่อดังระดับแถวหน้าของวงการเพลง มาร่วมแจมในอัลบั้มนี้กว่า 23 ชีวิต



Benson Boone - Walk Me Home...

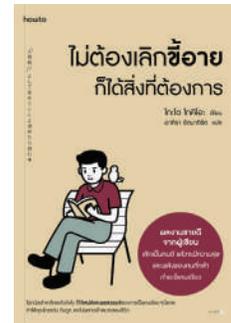
รอคอยกันมานาน ในที่สุด Walk Me Home... อีพีชุดแรกของ Benson Boone เจ้าของเสียงร้องทรงพลัง เปี่ยมอารมณ์ ที่ 2 ซิงเกิ้ลแรก "Ghost Town" และ "In the Stars" ได้รับการตอบรับอย่างอบอุ่น นอกจาก 2 เพลงดังที่แจ้งเกิดให้ Benson Boone แล้ว ยังมีเพลงดี ๆ สุดไพเราะ ที่แสดงให้เห็นถึงการเป็นนักร้องคุณภาพของเจ้าตัวให้ฟังอีกถึง 8 เพลง ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือ "Better Alone" ซิงเกิ้ลล่าสุดที่ได้รับความนิยมไม่แพ้ 2 เพลงแรก



Gorillaz - Cracker Island

หลังมี "The Valley of the Pagans" ที่ทำงานร่วมกับ Beck ออกมาให้ฟังตั้งแต่ปี 2020 วันนี้ Gorillaz กลับมาแล้วพร้อมซิงเกิ้ลใหม่ "Cracker Island" ที่ได้ Thundercat มือเบสชื่อดังเจ้าของรางวัลแกรมมี่ และอดีตสมาชิกของวง Suicidal Tendencies มาร่วมงาน ทำให้เปิดตัวของ "Cracker Island" แน่นหนึบ ตีบ สุดๆ ตัวเพลงมาพร้อมซาวนด์ใหม่ๆ ที่ทำให้เพลงนี้คือการเดินทางไปสู่ยุคใหม่ของเสียงดนตรีจาก Gorillaz ที่ยังคงฟังแล้ว ไม่มีหยุดนิ่งอยู่กับที่

Book



ไม่ต้องเลิกซ้ายก็ได้สิ่งที่ต้องการ

สำนักพิมพ์ : Amarin HOW-TO

ผู้เขียน : Tokio Godo

ผู้แปล : อาศิรา รัตนภักดิ์

ราคา : 235 บาท

ทำไมศิลปิน นักธุรกิจชั้นนำ หรือคนที่สร้างแรงบันดาลใจในระดับโลกจำนวนไม่น้อยถึงบอกว่าตัวเองเป็น "คนซ้าย" แล้วทำไมงานวิจัยถึงบอกว่า 60 เปอร์เซ็นต์ของคนที่มีสติปัญญาเฉียบแหลมเป็น "คนชอบเก็บตัว" ก็เพราะความขี้อายมีพลังพิเศษซ่อนอยู่ และหลายครั้งมันเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีเยี่ยมของการเป็นคนมีเสน่ห์ลุ่มลึก และชัดเจนในเป้าหมาย โกะโด โทคิโอะ ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาตนเองอันดับ 1 ของญี่ปุ่น นักเขียนผลงานขายดีตลอดกาล และที่ปรึกษาให้กับหลากหลายธุรกิจ ยึดถือรับว่าเขาเป็น "คนขี้อายตัวจริง" และจะช่วยทลายกรอบความเชื่อเดิมๆ ว่า ความขี้อายกีดกันคุณจากโอกาสดีๆ ในโลกการทำงาน และคนดีๆ ที่จะเข้ามาเติมเต็มชีวิต

SUPALAI

บริการครบ เปิดเสร็จ

☎ 1720

📞 สื่อสารด้วยใจ 🤝 ใส่ใจทุกภารกิจ 📱 ติดตามพล

🕒 8.00 - 20.00 น. (บริการทุกวัน)



🔧 สอบถามโปรโมชั่น
📞 สอบถามเรื่องสาธารณูปโภค
🛠️ แจ้งซ่อม
📍 สอบถามเส้นทางโครงการ
👥 บริการชุมชน

📞 นัดชมโครงการ
👤 แนะนำการให้บริการ
📄 ร้องเรียน
📊 สอบถามข้อมูลโครงการ
📧 แนะนำติชม



แอปพลิเคชันประจำบ้าน ให้ทุกคนครอบครัวศุภਾਲัย ใช้ชีวิตแบบสบาย

- 🏠 My Home
- 📰 News Update
- 🛠️ แจ้งซ่อม
- 🔔 แจ้งเตือน
- 📣 โปรโมชันใหม่ๆ
- 👍 Friends get Friends



โหลดสบายๆ ได้ที่





PRACHUAP KHIRI KHAN

ประจวบคีรีขันธ์

“เมืองทองเนื้อเก้า มะพร้าวสับปะรด สวยสดหาดเขาถ้ำ งาม
ล้าน้ำใจ”

ประจวบคีรีขันธ์ เป็นจังหวัดในภาคตะวันตกของประเทศไทย มีรูปร่างยาวในแนวเหนือ-ใต้ และแคบในแนวตะวันออก-ตะวันตก โดยส่วนที่แคบที่สุดมีระยะทางประมาณ 12 กิโลเมตร จัดว่าเป็นจังหวัดที่มีขนาดแคบที่สุดในแนวละติจูด มีพื้นที่โดยรวม 6,367 ตารางกิโลเมตร ซึ่งก็ถือว่าไม่เล็กและมีสิ่งน่าสนใจในเชิงการท่องเที่ยวมากมาย

หาดเขาทะโลก



ปากน้ำปราณ



อ่าวนอกอ่าวกลาง

ประจวบคีรีขันธ์เป็นเมืองตากอากาศชายทะเลที่มีความสำคัญของไทยมาตั้งแต่อดีต เพราะเป็นที่ตั้งของพระราชวังไกลกังวล ซึ่งในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงใช้วังไกลกังวลเป็นที่ประทับแปรพระราชฐานในช่วงฤดูร้อน พร้อมด้วยสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ขณะดำรงพระราชอิสริยยศเป็นสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรม-ราชกุมารี และพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ อีกทั้งยังเป็นเมืองชายทะเลที่บรรดาบุคคลชั้นสูงในสังคมไทยยุคก่อนนิยมมาพักผ่อน 'เปลี่ยนอากาศ' หรือสูดอากาศบริสุทธิ์บ้างก็มาตามคำแนะนำของแพทย์ บ้างก็มาเพื่อสังสรรค์สโมสรกับเหล่าญาติมิตร เมื่อเอ่ยถึงการมาประจวบคีรีขันธ์ สำหรับคนกรุงเทพฯ จึงมักมีความหมายไปในทางการท่องเที่ยวหย่อนใจเป็นสำคัญ ด้วยระยะทางที่ไม่ไกล สามารถเดินทางมาได้สะดวกสบายทั้งทางรถยนต์และรถไฟ อีกทั้งในปัจจุบันยังมีรีสอร์ตและโรงแรมหรูหามาเปิดให้บริการมากมาย มีความเจริญทางเศรษฐกิจไม่แพ้เมืองใหญ่อื่นๆ ในประเทศไทย และเป็นทำเลทองสำหรับคนที่อยากมีบ้านพักตากอากาศ เพราะมีธรรมชาติที่สวยงามเพียบพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน

ในอดีตจังหวัดประจวบคีรีขันธ์เป็นเพียงเมืองชั้นจัตวาเล็กๆ ที่รวมกันอยู่ภายใต้การปกครองของเมืองเพชรบุรี พอถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยจึงได้โปรดเกล้าฯ ตั้ง

เมืองบางนางรม ที่ปากคลองบางนางรม แต่ที่ดินไม่เหมาะสมแก่การเพาะปลูกจึงย้ายที่ว่าการเมืองไปตั้งที่เมืองกุย ซึ่งมีความอุดมสมบูรณ์และการตั้งบ้านเรือนหนาแน่นกว่า ต่อมาในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พ.ศ. 2398 โปรดเกล้าฯ ให้รวมเมืองกุย (กุยบุรี) เมืองคลองวาฬ และเมืองบางนางรมเข้าด้วยกัน และโปรดเกล้าฯ ให้เปลี่ยนชื่อเมืองกุยเป็นเมืองประจวบคีรีขันธ์ เพื่อให้ชื่อคล้องจองกันกับเมืองประจันตคีรีเขตรซึ่งเดิมคือเกาะกงที่แยกออกจากจังหวัดตราด

ครั้นถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พ.ศ. 2441 จึงย้ายเมืองมาอยู่ที่บ้านเกาะหลัก ต่อมาพระองค์ทรงจัดการปกครองแบบมณฑลเทศาภิบาล เมืองประจวบคีรีขันธ์ เมืองชั้นจัตวาซึ่งขึ้นตรงกับเมืองเพชรบุรี มีฐานะเป็นอำเภอเมืองประจวบคีรีขันธ์ สังกัดเมืองเพชรบุรี แต่หลังจากมีการยกเลิกระบบการปกครองแบบมณฑลเทศาภิบาล เมืองประจวบคีรีขันธ์ก็ไม่ได้ขึ้นตรงกับเมืองเพชรบุรีและมณฑลราชบุรีอีก

ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหามงกุฎพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระองค์ได้ทรงคำนวณไว้ล่วงหน้าว่าจะมองเห็นสุริยุปราคาเต็มดวงที่ห้วยกอ อำเภอคลองวาฬ ประจวบคีรีขันธ์ และได้เสด็จทอดพระเนตรพร้อมด้วยนักวิทยาศาสตร์ และทูตานุทูตชาวต่างประเทศ เมื่อวันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2411 โดยทรงโปรดให้เจ้าพระยาสุรสีร์ยุววงศ์มาสร้างค่ายไว้ล่วงหน้า และพระองค์ได้ใช้ค่ายนี้เป็นห้องทดลองวิทยาศาสตร์กลางแจ้ง เพื่อเป็นที่ชุมนุมของนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกและคณะทูตานุทูตประเทศ

พระราชวังไกลกังวล



ป่าละอู

วัดศาลเจ้ายอด



พลับพลาสถานีรถไฟหัวหิน



ไร่องุ่นบนภูเขาเลย์



อุทยานวิทยาศาสตร์พระจอมเกล้า ณ หว้ากอ

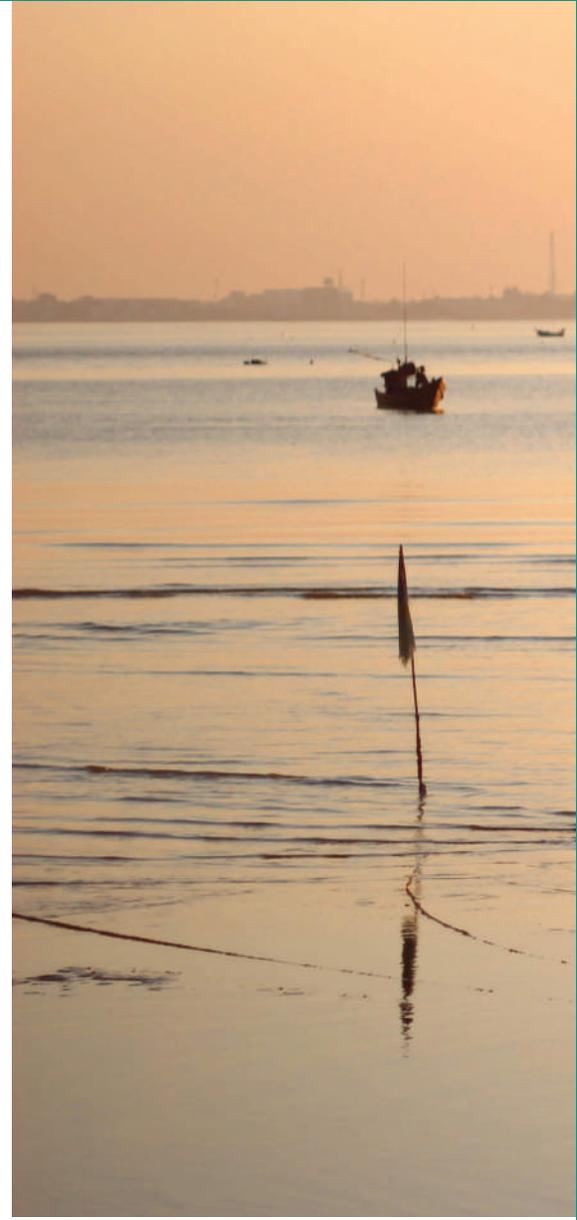
สวนน้ำวากา นาวา



ตลาดใต้รถไฟหัวหิน

ต่างๆ แล้วก็เกิดสุริยุปราคาเต็มดวงตามที่พระองค์ทรงคำนวณโดยไม่คลาดเคลื่อน พระราชาภริยานี้ก็จ ในครั้งนั้นทำให้พระเกียรติยศระบือไกล บรรดา แยกต่างประเทศจำนวนมากได้รับทราบถึงพระ อังฉริยภาพของพระองค์ที่มีไม่แพ้ชาติใดทั้งๆ ที่ยัง ขาดเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ พระเกียรติคุณใน ด้านวิทยาศาสตร์เป็นที่ยอมรับและปรากฏเด่นชัด แก่บรรดานักปราชญ์และนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลก ทำให้ต่อมาพื้นที่ตำบลหว้ากอได้รับการขึ้นทะเบียน เป็นโบราณสถานของกรมศิลปากร และมีการสร้าง อุทยานวิทยาศาสตร์พระจอมเกล้าขึ้นเพื่อระลึกถึง พระบาทสมเด็จพระปรมณทรรามาธิบดีศรีสินทรมหามงกุฎ พระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระบิดาแห่ง วิทยาศาสตร์ไทย

ปัจจุบันจังหวัดประจวบคีรีขันธ์มีการ ปกครองแบ่งออกเป็น 8 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอกุยบุรี อำเภอกาบสะแก อำเภอบางสะพาน อำเภอบางสะพานน้อย อำเภอปราณบุรี อำเภอ หัวหิน และอำเภอสามร้อยยอด ในแต่ละอำเภอ



ก็มีสิ่งที่น่าสนใจแตกต่างกันไป แต่อำเภอที่เป็น แหล่งท่องเที่ยวยอดนิยมของคนทั่วไปรวมถึง นักท่องเที่ยวต่างชาติคือ หัวหิน และปราณบุรี

สถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจของประจวบ- คีรีขันธ์ มีทั้งแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เช่น อุทยานราชภักดิ์ อุทยานวิทยาศาสตร์พระจอมเกล้า ณ หว้ากอ ศาลหลักเมืองจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ สถานีรถไฟหัวหิน และแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ ที่โดดเด่นคือ ชายหาดที่สวยงามต่างๆ เพราะเป็น จังหวัดที่มีพื้นที่ชายฝั่งยาวกว่า 200 กิโลเมตร ได้แก่ หาดบ้านกรูด อ่าวมะนาว อ่าวประจวบ อ่าวน้อย เขาคะโหลก เขาตะเกียบ ปากน้ำปราณ ทับสะแก ทะเลแหวก อ่าวบ่อทองหลาง บางสะพาน ฯลฯ นอกจากนั้นยังมีป่าเขาลำเนาไพรและน้ำตก ได้แก่ น้ำตกป่าละอู น้ำตกไทรคู่ น้ำตกบัวสวรรค์ น้ำตก ขาวอ่อน น้ำตกเขาล้าน น้ำตกดงมะไฟ น้ำตก ผาหามาหอน น้ำตกแพรกตะคร้อ อุทยานแห่งชาติ เขาสามร้อยยอด อุทยานแห่งชาติหาดวนกร อุทยานแห่งชาติกุยบุรี และอุทยานแห่งชาติน้ำตก



ห้วยยาง มีแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรที่น่าสนใจ เช่น ไร่ถั่วถั่วเขียว-วาลเลย์ โครงการซึ่งห้วยมันตาม พระราชดำริฯ เป็นต้น รวมถึงมีวัดวาอารามต่างๆ สำหรับนักท่องเที่ยวสายบุญ ได้แก่ วัดคลองวาฬ พระอารามหลวง วัดธรรมนิการามวรวิหาร (วัดเขาช่องกระเจก) วัดเกาะหลัก วัดเขาอติสุคโต วัดใหญ่ คลายศิรี วัดพรหมรังษี วัดห้วยมงคล วัดทางสาย และวัดตาลเจ็ดยอด

ส่วนถ้าใครเป็นสายกิน สายช้อปปิ้ง เมืองนี้ก็มีแหล่งจับจ่ายที่น่าสนใจ ทั้งห้างสรรพสินค้าชั้นนำต่างๆ และตลาดถนนคนเดิน ทั้งตลาดน้ำ ตลาดกลางคืน และคอมมูนิตี้มอลล์ริมหาด ได้แก่ ตลาดน้ำสามพันนาม ซิคเคต้า มาร์เก็ต Seenspace ห้างมาร์เก็ตวิลเลจหัวหิน ตลาดใต้รุ่งหัวหิน ตอบโจทย์ทั้งกิน เที่ยว ช้อปปิ้ง ได้ตั้งแต่เช้ายันค่ำ หรือถ้าใครมาเป็นครอบครัวมีเด็กๆ มาด้วย อยากรู้เล่นสวนน้ำ ก็แวะไปที่สวนน้ำวานา นาวา หัวหิน ซึ่งมีทั้งพื้นที่สนุกสนานและโรงแรมร้านอาหารครบวงจร

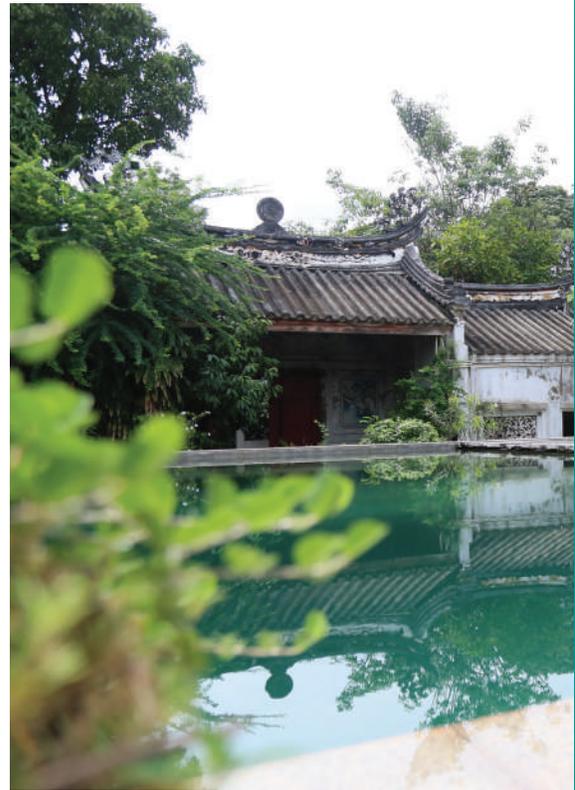
ด้วยสิ่งที่น่าสนใจหลากหลายครบรส และความสมบูรณ์ของธรรมชาติ ทำให้ประจวบคีรีขันธ์เป็นจุดหมายทั้งการมาท่องเที่ยวพักผ่อนในวันสุดสัปดาห์ และเป็นทำเลทองสำหรับบ้านหลังที่ 2 ของเหล่าผู้มีกำลังซื้อทั้งชาวไทยและต่างชาติ มีโรงเรียนนานาชาติ และธุรกิจบริการชั้นนำต่างๆ มาเปิดมากมาย ใครที่กำลังแพลนทริปวันหยุดแบบไม่ใกล้ไม่ไกล เดินทางไม่เหนื่อย ค่าใช้จ่ายไม่สูงมาก ธรรมชาติสวย ให้อารมณ์เหมือนเมืองเก่า มีกลิ่นอายวินเทจจางๆ แต่สะดวกสบายเทียบพร้อมเหมือนเมืองใหญ่ ประจวบคีรีขันธ์น่าจะเป็นหนึ่งในคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับคุณ

Prachuap Khiri Khan is a town in southern Thailand. The area has large pineapple and coconut industries, in addition to being popular with Thai tourists. The town is 291 km south of Bangkok by road. The provincial capital of Prachuap Khiri Khan is a Fishing

port with a superb location beside beautiful curving bays and amongst steep mountain outcrops. About 100 kilometers to the north of Prachuap Khiri Khan is Hua Hin, Thailand's first Beach resort, which is renowned for world-class golf and spa resorts. Between Hua Hin and Prachuap Khiri Khan are Pran Buri, where there are many boutique resorts, and Khao Sam Roi Yot national park, which features soaring peaks, numerous caves and exotic bird lives.

อ้างอิง :
<https://www.tourismthailand.org/Destinations/Provinces/Prachuap-Khiri-Khan/231>
<http://www.prachuapkhirikhan.go.th/>

ที่มาภาพ :
<https://thailandtourismdirectory.go.th/>
<https://www.freepik.com/>



TALAD NOI

ตลาดน้อย

กระแสความนิยมในการเที่ยวชุมชนเมืองเก่าที่กำลังมาแรงในยุคนี้ ทำให้ตลาดน้อยเป็นหนึ่งในชุมชนโบราณของกรุงเทพฯ ที่ได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวที่หลงใหลในประวัติศาสตร์ และเหล่าบล็อกเกอร์ที่ชอบการถ่ายภาพสวยๆ ตามสถานที่โบราณที่มีลักษณะน่าตื่นตาตื่นใจ

ตลาดน้อยเป็นแขวงหนึ่งในพื้นที่การปกครองของเขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร พื้นที่แห่งนี้เป็นที่อยู่อาศัยของชาวจีนโพ้นทะเลและชาวไทยเชื้อสายจีนอีกแห่งหนึ่ง นอกเหนือจากย่านเยาวราชและสำเพ็งที่อยู่ใกล้เคียง มีประวัติความเป็นมาเก่าแก่ยาวนานตั้งแต่สมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์ เดิมเป็นตลาดที่คึกคักมาก โดยเรียกกันในภาษาแต้จิ๋วว่า “ตึกลิ้งเกี้ย” มีที่มาจากเจ้าสัวเนียม หรือเจ้สัวเนียม ผู้เป็นเจ้าของที่ดินแถบนี้มีลูกสาวคนหนึ่งชื่อ “น้อย” เป็นท่าเรือและชุมชนที่รุ่งเรืองก่อนเยาวราช โดยมีชาวโปรตุเกสเป็นชนกลุ่มแรกที่เข้ามาอาศัยอยู่ จากนั้นจึงตามมาด้วยชาวจีน ชาวญวน และเขมร

ปัจจุบันตลาดน้อยมีสภาพเป็นบ้านเรือนที่อาศัยของผู้คนในลักษณะอาคารพาณิชย์ขนาดเล็ก และตรอกซอกซอยต่างๆ เป็นที่ตั้งศาสนสถานสำคัญของหลายศาสนา และมีสิ่งก่อสร้างที่เป็นจุดเด่น ได้แก่ ริเวอร์ซิตี้ หรือสะพานพิทยเสถียร เป็นที่ตั้งของสำนักงานเขตสัมพันธวงศ์ โดยหลายอาคารย่านนี้เป็นอาคารที่เก๋ควรค่าแก่การอนุรักษ์

คาเฟ่ริมน้ำ



มุมเช็คอินยอดนิยมของตลาดน้อย



บ้านโซเฮงไท่



ศาลเจ้าโจวซือกง



โฮสเทลเก๋ๆ



บiket่องเที่ยวซึ่จักรยานบนสนกนทึ่

ด้วยสภาพโบราณของอาคารสถานที่ และวิถีชีวิตของผู้คนที่ยังคงเหมือนเดิมเช่นในอดีตอยู่บวกกับความชื่นชอบในการถ่ายภาพของผู้คนและความเฟื่องฟูของวัฒนธรรมสตรีตฟูด ซึ่งกระตุ้นให้คนชอบออกไปท่องเที่ยวที่กินที่เที่ยวตามโซนเก่าแก่ของเมืองต่างๆ ทำให้ตลาดน้อยเป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยม โดยมีถนนสายหลักคือถนนเจริญกรุง บนพื้นที่ติดกับแขวงมหาพวงมหารามเขตบางรัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในซอยเจริญกรุง 22 หรือตรอกตลาดน้อย ภายในซอยมีหลายสถานที่ที่ได้รับความนิยม ได้แก่ ศาลเจ้าโจวซือกง บ้านโซเฮงไท่ บ้านโบราณที่มีอายุกว่า 200 ปี สร้างด้วยสถาปัตยกรรมแบบซื่อเหอฮวงของจีน เชียงกงหรือซอยวานิช 2 แหล่งรวมอะไหล่รถยนต์ที่มีชื่อเสียง โบสถ์กาลหว่าร์ ศาสนสถานของศาสนาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิก กรมเจ้าท่า และธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาตลาดน้อย ซึ่งเป็นธนาคารแห่งแรกของประเทศไทย ตัวอาคารธนาคารเป็นสถาปัตยกรรมแบบโบซาร์ผสมนีโอคลาสสิก โดยก่อสร้างตั้งแต่ พ.ศ. 2451 ตัดริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา ปัจจุบันก็ยังคงเปิดให้บริการอยู่ ซึ่งอาคารแห่งนี้เคยได้รับรางวัลอนุรักษ์สถาปัตยกรรม ASA ในปี พ.ศ. 2525 และบูรณะปรับปรุงในปี พ.ศ. 2538 นอกจากนี้แล้วถนนเจริญกรุงในแถบนี้ในอดีตยังปรากฏร่องรอยรางของรถรางบนพื้นถนนอีกด้วย ก่อนจะถูกถอดทิ้งด้วยยางในปลายปี พ.ศ. 2558

ใครที่อยากไปเก็บภาพสวยๆ ท่ามกลางกลิ่นอายของประวัติศาสตร์ชุมชนนานาชาติโบราณกลางใจกรุง ตลาดน้อยคือหนึ่งเป้าหมายที่น่าสนใจ เพราะเดินทางไปง่าย มีรายละเอียดให้เก็บภาพบรรยากาศ หรือจะไปใช้เป็นฉากถ่ายพอร์เทรตก็สวยอย่าบอกใคร แต่เนื่องจากพื้นที่แห่งนี้เป็นชุมชนประวัติศาสตร์ที่ยังมีชีวิต การเข้าไปเที่ยวก็ควรทำอย่างมีมารยาท “ไม่ไปสร้างความเดือดร้อนรำคาญให้ผู้คนในชุมชน หรือสร้างความเสียหายให้กับพื้นที่” ในส่วนของการเดินทาง แม้จะมีที่จอดรถส่วนตัวให้บริการอยู่บางจุด แนะนำว่า การใช้รถสาธารณะหรือนั่งแท็กซี่ไปน่าจะสะดวกสบายที่สุด

Talad Noi (or Talat Noi) is a historic neighborhood in Bangkok. The name Talad Noi means ‘little market’. This place has been home to various ethnic Chinese communities since soon after the foundation of Bangkok. Talad Noi has a long history predating the founding of Bangkok. The first ethnic group to settle here were the Portuguese from Ayutthaya. Several historic buildings are found in the area, including the Holy Rosary Church, the Talad Noi Branch of Siam Commercial Bank, and the So Heng Tai Mansion.

Today, Talad Noi is a cultural attraction. Locals retain their form of speech, food, and folk beliefs as in the past. Houses and lanes are lathered with graffiti that makes the place popular with teenagers, hipsters, and foreign tourists who want to experience a traditional Chinese quarter.

อ้างอิง :
<https://www.facebook.com/Sohengtai>
<https://www.tatcontactcenter.com>

THE NEW ARK

Artist : Art Can Die (Group Artists)

Venue : RCB Galleria 3 & RCB Artery

นิทรรศการ 'เดอะนิวอาร์ค' ของกลุ่ม Art Can Die ได้รับแรงบันดาลใจมาจากหีบแห่งพันธสัญญา หรือ 'Ark of the Covenant' ซึ่งเป็นหีบไม้หุ้มด้วยทองคำและมีบัญญัติ 10 ประการดั้งเดิม เป็นกฎพื้นฐานที่พระเจ้ามอบกับชาวยิว เพื่อให้ผู้คนปฏิบัติตาม แต่ของศักดิ์สิทธิ์ชิ้นนี้ถูกขโมยไปในระหว่างการบุกยึดกรุงเยรูซาเลม (597 ปีก่อนคริสตกาล) หลายศตวรรษต่อมาผู้คนจากทั่วทุกมุมโลกพยายามที่จะค้นหาหีบแห่งพันธสัญญานี้ Art Can Die เริ่มต้นการจัดทัวร์รอบโลกของนิทรรศการ 'เดอะนิวอาร์ค' ในกรุงเทพฯ เพื่อแสดงถึงความแข็งแกร่งกลับมาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และเป็นการเชิญครอบครัวมนุษย์มาร่วมเกิดใหม่ในแบบอัตถิภาวนิยมในการทัวร์ครั้งนี้ โดยมี 13 ศิลปินจากหลากหลายประเทศมาร่วมแสดงวิสัยทัศน์ในการคืนชีพนี้ และสร้างสรรค์งานศิลปะที่ช่วยให้ทุกคนละทิ้งพฤติกรรมทำลายล้าง และเชื่อมต่อกับความสัมพันธ์กับธรรมชาติอีกครั้ง รวมไปถึงการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและเคารพในสิ่งแวดล้อมของเรา

The New Ark art exhibition features 13 international artists who have created projects that address universal unity. Participating artists include Suwat Boontam, Thongmai Thepram, Vipoo Srivilasa, Pichai Pongsasaovapark (Thailand); Marisa Papen, Ilse Van Roy and Nick Ervinck (Belgium); Mu Pan (Taiwan and the United States); Daniel Martin Diaz (United States); Alessandro Sicioldr (Italy); Stéphane Blanquet (France); and Michael Hutter (Germany). The exhibition and featured artworks are funded by a new international organization, Art Can Die.



A GATHERING OF THREADS

Artist : Siri Owlarn and Jan Whitehall

Venue : Singhaklai House, Modchanaphai Foundation Chiangrai

นิทรรศการ A Gathering of Threads เป็นการแสดงผลงานครั้งที่ 2 ของ 2 ศิลปินหญิง สิริฉาย เออาฟาร์ และเจเน็ต ไวท์ฮอลล์ ผู้มีใจรักและศึกษาศิลปะด้วยตนเอง จากการแสดงงานครั้งในปี 2563 ในชื่อ Nature's Prism ทั้งคู่ยังคงทำงานและพัฒนาฝีมืออยู่เสมอ แม้จะต่างวัยและเชื้อชาติ ทั้งคู่ต่างมีเรื่องราวที่ร้อยถักจากความทรงจำเป็นงานจิตรกรรมและเซรามิก จัดวาง พร้อมบอกเล่าความคิด จินตนาการ อารมณ์ ความรู้สึกแก่ผู้ชม

A Gathering of Threads is the second exhibition of two female artists who are passionate and self-educated in Visual Art. From the 2020 exhibition called Nature's Prism, the couple continues to work and develop their craft. Despite different ages and ethnicities, both of them have stories that are woven from memories into paintings and ceramics, that reflect their thoughts, imaginations, emotions, and feelings.



SUPALAI

SaBa)

ให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย

ลูกบ้านคุณภาพ สบายทุกไลฟ์สไตล์



โหลดแอปฯ สบายๆ ได้ที่



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

SUPALAI

☎ 1720 | supalai.com

WASTE SEGREGATION

มาแยกขยะก่อนทิ้งกันเถอะ ช่วยทำให้โลกมีเวลาฟื้นฟูตัวเอง

วันนี้คุณแยกขยะถูกวิธีแล้วหรือยัง? หมดยุคของการทิ้งขยะรวมกันในถังเดียวแล้ว เพราะการแยกขยะช่วยโลกได้มากกว่าที่คิด มาตรฐานที่เราควรมีวิธีช่วยแยกขยะอย่างไรให้สามารถนำกลับมารีไซเคิลได้ไม่ยาก ลดปัญหาขยะหลงเหลือตกค้างหรือถูกเผาทำลายฝังกลบอย่างไร้ประโยชน์ ยิ่งในช่วงการระบาดของโควิด-19 ด้วยแล้ว การแยกขยะนอกจากจะช่วยเซฟโลก ยังเซฟเจ้าหน้าที่กำจัดขยะด้วยนะ

กรมควบคุมมลพิษ (คพ.) กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ระบุข้อมูลปี พ.ศ. 2564 คนไทยสร้างขยะมูลฝอยได้มากถึง 24.98 ล้านตันต่อปี โดยเฉพาะพื้นที่กรุงเทพฯ มีปริมาณขยะมูลฝอยเฉลี่ย 9,800 ตันต่อวัน โดยถูกกำจัดอย่างถูกวิธีไม่ถึง 40% และส่วนที่เหลืออีกกว่า 60% ตกค้างปนเปื้อนอยู่ตามสถานที่ต่างๆ สร้างปัญหามลพิษต่อตัวเราและชุมชนปริมาณขยะมูลฝอยตามบ้านเรือน สามารถแบ่งสัดส่วนและแยกได้ 4 ประเภท คือ

1. ขยะย่อยสลายได้ 46% ได้แก่ เศษพืช ผัก เศษอาหาร เปลือกผลไม้ ฯลฯ สามารถนำไปหมักทำปุ๋ยได้

2. ขยะรีไซเคิล 42% เป็นขยะที่สามารถนำไปขายได้ เช่น แก้ว กระดาษ พลาสติก โลหะเหล็ก ทองแดง อะลูมิเนียม / โลหะ เป็นต้น

3. ขยะทั่วไป 9% เป็นขยะที่ย่อยสลายไม่ได้และไม่สามารถนำไปรีไซเคิลได้ เช่น โฟม ขอบะหมี่สำเร็จรูป สามารถนำไปเผาทำลายหรือเป็นเชื้อเพลิงผลิตกระแสไฟฟ้า หรือเศษหิน เศษปูน ฯลฯ สามารถนำไปถมบดอัดพื้นที่ดิน เป็นต้น

4. ขยะอันตรายหรือขยะมีพิษ 3% ได้แก่ กระจก ยาม้า แม่เหล็ก หลอดไฟ ถ่านไฟฉาย ขยะติดเชื้อ ฯลฯ ขยะเหล่านี้ต้องเก็บรวบรวมแล้วนำไปกำจัดอย่างถูกวิธี

เราสามารถช่วยกันลดปริมาณขยะด้วยหลักสามประการ (3R) ได้แก่

1. ลดการใช้ (Reduce) เป็นการป้องกันให้มีขยะเกิดขึ้นน้อยที่สุด เช่น

- ใช้ภาชนะ ตะกร้า ปิ่นโต ฯลฯ ใส่อาหารหรือของ แทนการใช้ถุงพลาสติกหรือโฟมซึ่งกำจัดยาก
- เลือกใช้สินค้าที่มีคุณภาพ มีหีบห่อหรือบรรจุภัณฑ์น้อย และอายุการใช้งานยาวนาน โดยทั่วไปหีบห่อหรือบรรจุภัณฑ์มีไว้เพื่อป้องกันและเก็บรักษาสินค้า แต่เดี๋ยวนี้หีบห่อมีหน้าที่ทำให้สินค้าสวยงามน่าสนใจ สร้างแรงดึงดูดให้เราอยากซื้อสินค้าด้วย จึงเกิดหีบห่อส่วนเกินที่ไม่จำเป็นและกลายเป็นขยะเพิ่มขึ้นมาอีก



ขยะแต่ละชนิดใช้เวลาย่อยสลายไม่เท่ากัน

ชนิดของขยะ	ระยะเวลา
เศษกระดาษ	2-5 เดือน
เปลือกส้ม	6 เดือน
ถ้วยกระดาษเคลือบ	5 ปี
ก้นบุหรี่	12 ปี
รองเท้าหนัง	25-40 ปี
โลหะ, กระป๋อง อะลูมิเนียม	80-100 ปี
ถุงพลาสติก	450 ปี
ผ้าอ้อมเด็กชนิดสำเร็จรูป	500 ปี
โฟม	ใช้เวลานานมาก ระบุไม่ได้



เป็นขยะที่เกิดขึ้นในกรุงเทพฯ 22% หรือเฉลี่ย 9,800 ตันต่อวัน

โดยเป็นขยะมูลฝอยที่กำจัดถูกวิธีไม่ถึง 40% ที่เหลือกว่า 60% จึงตกค้าง และสร้างปัญหามลพิษ



• ใช้สินค้าชนิดเติม เช่น ผงซักฟอก น้ำยาล้างจาน น้ำยาทำความสะอาด ถ่านไฟฉายชนิดชาร์ตได้ เป็นต้น

2. การใช้ซ้ำ (Reuse) เป็นการใช้วัสดุให้คุ้มค่าที่สุดก่อนจะทิ้งไป เช่น

• การใช้กระดาษทั้ง 2 หน้า การนำบรรจุภัณฑ์มาใช้ซ้ำ ไม่ว่าจะนำกล่องและถุงมาใช้ซ้ำอีกหลายๆ ครั้ง

• การนำสิ่งของมาดัดแปลงให้ใช้ประโยชน์ได้ใหม่ เช่น นำถังหรือกะละมังที่ร้าวแล้วมาเป็นกระถางต้นไม้ นำขวดพลาสติกมาประดิษฐ์เป็นภาชนะใส่ปากกา ดินสอ เป็นต้น

3. การรีไซเคิล (Recycle) เป็นการนำวัสดุที่ยังสามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้นำมาแปรรูปใช้ใหม่โดยกรรมวิธีต่างๆ อาทิ นำเศษแก้วไปหลอมเป็นขวดแก้ว วิธีนี้ช่วยประหยัดทรัพยากรธรรมชาติและพลังงานในการผลิต และยังช่วยลดปริมาณขยะลงด้วย ขยะที่สามารถรีไซเคิล เช่น กระดาษ แก้ว พลาสติก เหล็ก อะลูมิเนียม เป็นต้น

การนำขยะไปฝังกลบควรเป็นวิธีสุดท้ายสำหรับขยะที่ไม่สามารถกำจัดด้วยวิธีใดๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นได้ ดังนั้นในการจัดการขยะมูลฝอยควรเริ่มจากการรณรงค์ให้ความรู้และออกมาตรการต่างๆ เพื่อลดปริมาณมูลฝอย ณ แหล่งกำเนิดเป็นขั้นแรก จากนั้นหาวิธีการรีไซเคิลวัสดุในขยะเท่าที่เป็นไปได้ให้ได้มากที่สุด

ด้วยนโยบาย 3R ของรัฐบาลทำให้มีการก่อสร้างศูนย์กำจัดขยะอย่างครบวงจร ได้แก่ โรงคัดแยกขยะและหลุมฝังกลบอย่างถูกหลักสุขาภิบาล โดยให้โรงคัดแยกขยะทำการคัดแยกองค์ประกอบที่สามารถนำไปจำหน่ายได้ เพื่อลดปริมาณขยะที่จะนำไปฝังกลบ และคาดว่าจะทำให้หลุมฝังกลบมีอายุการใช้งานนานขึ้น พฤติกรรมการทิ้งขยะรวมและการทิ้งขยะอินทรีย์โดยไม่มีการแยก ไม่มีการคัดแยกขยะต้นทางและไม่มีการแยกเก็บขยะไม่เทของเหลวออก แต่กลับใช้ถุงพลาสติกห่อทั้งของเหลวและของแข็งไว้หลายชั้น จึงทำให้ขยะรวมที่เก็บขนมีความชื้นสูงมากกว่าร้อยละ 50 จากคุณลักษณะของขยะชุมชนดังกล่าวจึงทำให้ประสิทธิภาพในการคัดแยกขยะที่โรงคัดแยกทำได้ยาก ตัวอย่างการดำเนินการในต่างประเทศ เป็นกระบวนการคัดแยกประเภทขยะบางส่วนที่ต้นทางและแยกเก็บขน ซึ่งในขยะจะประกอบด้วยวัสดุที่สามารถนำมารีไซเคิลได้จำนวนมากและมีขยะอินทรีย์ปนเปื้อนจำนวนน้อย

การนำขยะไปฝังกลบควรเป็นวิธีสุดท้ายสำหรับขยะที่ไม่สามารถกำจัดด้วยวิธีใดๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นได้ ดังนั้นในการจัดการขยะมูลฝอยควรเริ่มจากการรณรงค์ให้ความรู้และออกมาตรการต่างๆ เพื่อลดปริมาณมูลฝอย ณ แหล่งกำเนิดเป็นขั้นแรก จากนั้นหาวิธีการรีไซเคิลวัสดุในขยะเท่าที่เป็นไปได้ให้ได้มากที่สุด

แนวคิดในการจัดการขยะของประเทศไทย

ในปัจจุบันเริ่มมีการคัดแยก ณ แหล่งกำเนิดโดยการจัดถังแยกประเภทเพื่อให้ประชาชนแยกประเภทขยะทิ้ง โดยแยกออกเป็นขยะรีไซเคิล ขยะที่รีไซเคิลไม่ได้ และขยะอันตรายก็ตาม แต่การจัดเก็บยังไม่ครอบคลุมทั้งพื้นที่ ทำให้ไม่ได้รับความร่วมมือจากประชาชน และส่วนจัดเก็บสัปดาห์ละครั้งทำให้ขยะเน่าเสียและมีกลิ่นรุนแรง จึงทำให้กระบวนการคัดแยกขยะตั้งแต่ต้นทางไม่เกิดขึ้น มีการรีไซเคิลวัสดุที่มีราคาตั้งแต่ต้นทางโดยเจ้าของบ้าน และกลางทางโดยกลุ่มคนอาชีพซาเล้งเก็บขยะและพนักงานเก็บขนขยะ ทำให้ส่วนหนึ่งของวัสดุที่สามารถรีไซเคิลได้ถูกเก็บออกไป ขยะที่เหลือในขั้นสุดท้ายในรถเก็บขนขยะจึงประกอบด้วยขยะอินทรีย์มากกว่าร้อยละ 50 โดยน้ำหนัก แต่เดิมการกำจัดขยะในประเทศไทยใช้วิธีการเทกองแล้วกลบหรือเผา ซึ่งเป็นวิธีที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมที่รุนแรง

Waste segregation is the sorting and separation of waste types to facilitate recycling and correct onward disposal. Sorting your waste makes it easier to understand how to reduce your general waste output, identify items that can be reused and set aside items that should be recycled. Beyond that, however, there's also a moral imperative to be responsible for how you handle your waste.

อ้างอิง :
<https://progreencenter.org>
<https://www.trueplookpanya.com>
<https://www.thansettakij.com/general-news>

ศุภาลัยสะเทือนวงการอีกครั้ง! ผลงานครึ่งปีแรก 65 รายได้-กำไรพุ่งต่อเนื่อง มุ่งก้าวสู่ท็อป 3 ผู้นำอสังหาฯ



ครึ่งปีแรกของบริษัทฯ กวาดรายได้-กำไรพุ่งต่อเนื่อง หลังจากทำสถิติรายได้และกำไรสูงสุดไปแล้วในปี 2564 โดยมีรายได้รวม 14,092 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 28% โดยแบ่งเป็นรายได้จากการโอนกรรมสิทธิ์อสังหาริมทรัพย์ทั้งในกรุงเทพฯ ปริมณฑล และต่างจังหวัด 13,508 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 27% จากปี 2564 แบ่งเป็นรายได้จากการโอนกรรมสิทธิ์บ้านและทาวน์โฮม 55% และคอนโดมิเนียม 45% และด้านกำไรสุทธิ 3,253 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 32% จากช่วงเวลาเดียวกันของปี 2564 ส่งผลให้อัตรากำไรสุทธิที่มีภาระดอกเบี้ยสุทธิต่อส่วนของผู้ถือหุ้นอยู่ที่ระดับ 59% และมีการบริหารจัดการกระแสเงินสด โดยมียอดขายที่รอรับรู้รายได้ (Backlog) ประมาณ 27,962 ล้านบาท ณ 30 มิถุนายน 2565 โดยคาดว่า

จะสามารถทยอยโอนให้ลูกค้าและรับรู้เป็นรายได้ในปี 2565 จำนวน 13,695 ล้านบาท โดยครึ่งปีแรกมีโครงการคอนโดมิเนียมที่สร้างเสร็จส่งมอบโครงการให้ลูกค้ารวมทั้งสิ้น 6 โครงการ รวมมูลค่า 15,820 ล้านบาท ซึ่งได้รับการตอบรับที่ดีจากลูกค้า

Supalai has made revenue and profits continue to rise. The company had income from property ownership transfers of 13,508 million baht, as an increase of 27% and the company had made a net profit of 3,253 million baht, as an increase of 32%. The company's increased revenue and profits reflect the positive response from customers.

ศุภาลัยประกาศร่วมทุนครั้งใหม่ จับมือพันธมิตรยักษ์ใหญ่ "Mirvac" เดินหน้าลงทุนโครงการ Smiths Lane โครงการลำดับที่ 12 ในออสเตรเลีย



ล่าสุด บริษัทฯ ได้ประกาศขยายการลงทุนในประเทศออสเตรเลียเพิ่มเติมผ่านบริษัท Supalai Australia Holdings Pty Ltd. โดยเป็นการร่วมลงทุนระหว่างกลุ่มศุภาลัยและกลุ่ม Mirvac บริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ชั้นนำ 1 ใน 3 ของประเทศออสเตรเลียเป็นครั้งแรก ซึ่งโครงการ Smiths Lane บริเวณ Clyde North ด้านทิศตะวันออกของเมืองเมลเบิร์น รัฐวิกตอเรีย เป็นทำเลที่ได้รับความนิยมสำหรับการสร้างที่อยู่อาศัยโดดเด่นเรื่องทำเลและการคมนาคมที่สะดวกสบาย สามารถเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรอบพื้นที่ได้ง่ายดาย อีกทั้งภายในโครงการยังมีพื้นที่ธรรมชาติพักผ่อนและสนามกีฬาให้ออกกำลังกายที่เพียงพอสำหรับผู้อยู่อาศัย รวมถึงมีโรงเรียนในพื้นที่ด้วย โดยการลงทุนในโครงการนี้จะเป็นการถือหุ้นฝ่ายละ 50% ระหว่างกลุ่มศุภาลัยกับกลุ่ม Mirvac ซึ่งศุภาลัยใช้เงินลงทุน 154 ล้านเหรียญออสเตรเลียหรือราว 3,820 ล้านบาท และถือเป็นโครงการลำดับที่ 12 ของการลงทุนในประเทศออสเตรเลีย

Supalai has announced an additional investment in Australia through Supalai Australia Holdings Pty Ltd, a joint venture between Supalai Group and Mirvac Group, one of Australia's top three real estate developers. The investment is the twelfth project to invest in Australia, costing A\$154 million or approximately 3,820 million baht.

ศุภาลัยพุ่งเป้าคนรุ่นใหม่ เอาใจสายทำคอนเทนต์ ก้าวพิสูจน์แบบบ้านใหม่ "กว้าง...ไม่ไหว" ผ่านรายการ "พื้นที่หากำ" "



"พื้นที่หากำ" รายการออนไลน์ ที่จะชวนทุกคนมาเปิดประสบการณ์ความสนุกสนานภายในบ้าน สรรหามุมทำคอนเทนต์เพื่อตอบโจทย์ว่า "บ้านเป็นมากกว่าที่อยู่อาศัย" จริงหรือไม่ นำโดยพิธีกรหนุ่มสุดหล่อ "หยิ่ง อานันท์ ห่วง" นักแสดงซีรีส์วายที่กำลังเป็นกระแสในตอนนี้ โดยในแต่ละ EP. จะมีแขกรับเชิญพิเศษเหล่า KOLs, Content Creator หรือเซเลบคนดังที่เป็นกระแสทั่ววงการมาสร้างสีสันร่วมพูดคุย เหมือนเป็นเพื่อนบ้านมานั่งเมาท์มอยอัปเดตเรื่องส่วนตัว แชร์ประสบการณ์เรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในบ้าน หรือมุมโปรดต่างๆ ผ่านช่องทาง Youtube : Supalai และ Facebook : Supalai Society

"To DO Area" is an online show that invites everyone to experience the fun in the home by finding content creation corners in your home to answer whether the house is more than a real place to live. The special guests of the show will be KOLs, content creators and celebrities sharing their experiences and lifestyles at home.

ศุภาลัยชวนพันธมิตรธุรกิจ “สร้างดี” เพิ่มพื้นที่ป่าชุมชน จ. นครราชสีมา พร้อมตั้งเป้าลดคาร์บอนฟุตพริ้นท์ 25% ใน 3 ปี



บมจ. ศุภาลัย ดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อความรับผิดชอบต่อและให้ความสำคัญต่อสังคมในทุกด้าน (CSR) ควบคู่ไปกับการดำเนินธุรกิจ ภายใต้ชื่อโครงการ “ศุภาลัย สร้างดี” เพราะนอกจากการสร้างบ้านที่ดีให้กับลูกค้ามาตลอด 33 ปีแล้ว บริษัทฯ มีความเชื่อมั่นว่าหากมีความตั้งใจที่ดีแล้วก็สามารถขับเคลื่อนและสร้างคุณค่าต่างๆ ให้เกิดในสังคมได้อย่างมากมาย ล่าสุดบริษัทฯ ได้แก้มือกับ ตลาดหลักทรัพย์ฯ และกรมป่าไม้

มอบพื้นที่สีเขียวให้ชาวบ้านชุมชนบ้านโคกพลวง อ. จักราช จ. นครราชสีมา นำทีมโดยคุณไตรเดชะ ตั้งมดีธรรม กรรมการผู้จัดการ ชวนผู้บริหาร ชัฟพลายเออร์ สื่อมวลชนและพนักงานร่วมปลูกต้นไม้จำนวนพันธุ์จำนวน 2,000 ต้นเพื่อเพิ่มพื้นที่ป่าจำนวน 10 ไร่ ในโครงการ “ศุภพนาลัย by Care the Wild” พร้อมตั้งเป้าลดการปล่อยคาร์บอนฟุตพริ้นท์ 25% ภายใน 3 ปี



Supalai organized CSR activities under the name “Supalai Good Build” because in addition to building good homes for customers for the past 33 years, the company believes that good intentions are what drive and create various values in our society. The company has cooperated with The Stock Exchange of Thailand and the Royal Forest Department donated green areas to villagers in Ban Khok Pluang community, Chakrat district, Nakhon Ratchasima province by planting 2000 trees to increase the forest area of 10 rai in the project “Suphalalai by Care the Wild” and set a target to reduce the carbon footprint of 25% within 3 years.

SUPALAI GRAND ESSENCE @ THA PHRA INTERCHANGE

ศุภาลัย แกรนด์ เอสเซนส์ @ ท่าพระ อินเตอร์เชนจ์



ศุภาลัย แกรนด์ เอสเซนส์ @ ท่าพระ อินเตอร์เชนจ์ สัมผัสบ้านและโฮมออฟฟิศทิวทัศน์เหนือระดับรูปแบบใหม่เพื่อการใช้ชีวิตที่แตกต่างในบรรยากาศอบอุ่นสุดเอกซ์คลูซีฟ ฟังก์ชันและดีไซน์ใหม่ Modern Luxury Style สะท้อนรสนิยมแห่งการอยู่อาศัย Luxury Living ภายใต้แนวคิด “แก่นแท้แห่งชีวิตเหนือระดับ” ผ่านความกลมกลืนแห่งการอยู่อาศัยที่โดดเด่น พร้อมกับเติมเต็มวิถีทัศนียภาพการอยู่อาศัยที่เหนือกว่า มอบความเป็นส่วนตัวสูงสุดเอกลักษณ์เฉพาะคุณเพียง 18 ครอบครัวเท่านั้น ราคา 19.9-37 ล้านบาท **ลักซ์ซิวรีโฮมออฟฟิศ 4 ชั้นครึ่ง** ดีไซน์เรียบหรูและทันสมัย ฟังก์ชันครบครัน สร้างความต่างอย่างมีเอกลักษณ์ด้วยโถง Double Volume เพดานสูงโปร่งเชื่อมกับชั้นลอย พื้นที่ชั้นลอย-ชั้น 3 ปรับเปลี่ยนได้ตามไลฟ์สไตล์ และให้ความเป็นส่วนตัวด้วยห้อง Master ขนาดใหญ่บริเวณชั้น 4

พื้นที่ใช้สอย 351-516 ตร.ม. 3 ห้องนอน 1 ห้องเนกประสงค์ 2 ห้องทำงาน 7 ห้องน้ำ พื้นที่พาณิชย์ชั้น 1 จอดรถ 2-3 คัน ตอบโจทย์สังคมการทำงานแบบคนเมืองและสังคมคุณภาพ พร้อมบ่งบอกความสำเร็จแก่ผู้เป็นเจ้าของในทุกตารางนิ้ว และ**ลักซ์ซิวรีบ้านแฝด 3 ชั้นครึ่ง** รังสรรค์ทุกรายละเอียดสู่ความสมบูรณ์แบบที่สง่างาม สะท้อนไลฟ์สไตล์ของผู้อาศัย ดีไซน์เรียบหรูและทันสมัย ครบทุกฟังก์ชัน ด้วยพื้นที่ใช้สอย 390-462 ตร.ม. 4 ห้องนอน 2 ห้องเนกประสงค์ 2 ห้องรับแขก 1 ห้องทำงาน 6 ห้องน้ำ จอดรถ 4 คัน สัมผัสแสงธรรมชาติและลมด้วยช่องเปิดกระจกบานใหญ่ พร้อมโถง Double Volume เพดานสูงโปร่ง สร้างสรรค์เป็นพื้นที่พักผ่อน ชั้นลอย-ชั้น 3 ให้ความเป็นส่วนตัวด้วยห้องนอนใหญ่ พร้อมอ่างอาบน้ำ ทั้งระบบ Home Automation & Security รองรับติดตั้งลิฟต์โดยสารและ EV Charger สะดวกสบายรองรับผู้ที่มาติดต่อด้วยพื้นที่จอดรถส่วนกลาง 15 คัน (Communal Parking Area)

(อุโมงค์ท่าพระ) ใกล้แหล่งอำนวยความสะดวกได้แก่ เดอะมอลล์ ไลฟ์สไตล์ ท่าพระ, ICONSIAM, รพ. พญาไท 3, รพ. สมิติเวช และ รพ. ศิริราช

Supalai Grand Essence @ Tha Phra Interchange is a new luxury twin home and home office for superior living in a warm and exclusive vibe with new function and design in Modern Luxury Style under the concept of “The Quintessential Living”. The project offers the best privacy exclusively for only 18 families with the price 19.9-37 million baht. The project has quality home designs to choose from, including a luxury 4.5 storeys home office with usable area of 351-516 sq.m., and a luxury 3.5 storeys twin home with a usable area of 390-462 sq.m. with complete living facilities, including Home Automation & Security system that support the installation of passenger lifts, EV Charger and Communal Parking Area.

Located on the highest potential location in Thonburi area, on Ratchadaphisek Road, near MRT Tha Phra Station that offers easy transportation to Bangkok CBD and surrounded by lifestyle conveniences such as shopping malls and leading hospitals.



SUPALAI VILLE OUTER RING-LAMLUKKA KLONG 7

ศุภาลัย วิลล์ วงแหวน-ลำลูกกา คลอง 7



ศุภาลัย วิลล์ วงแหวน-ลำลูกกา คลอง 7 บ้านเดี่ยวประหยัดพลังงาน สไตล์ "Tropical Modern" ออกแบบภายในบ้านเปิดพื้นที่ให้แสงและลมธรรมชาติ เข้าถึง ถ่ายเทอากาศได้ดี โល่ง โปร่งสบายมากขึ้น และปรับฟังก์ชันพื้นที่ใช้สอยภายในบ้านให้กว้างขึ้น



ด้วยขนาดเริ่มต้นที่ 153-208 ตร.ม. (3-4 ห้องนอน, 3 ห้องน้ำ และ 2 ที่จอดรถ) ในราคาเริ่มต้น 4.69 ล้านบาท มาพร้อมระบบบ้านอัจฉริยะ Home Automation ควบคุมและสั่งงานอุปกรณ์ต่างๆ ภายในบ้านผ่านสมาร์ตโฟน พร้อมพื้นที่ส่วนกลางสำหรับทุกคนในครอบครัว ได้แก่ อาคารสโมสร พร้อมห้องอเนกประสงค์, ฟิตเนส, สระว่ายน้ำระบบน้ำแร่ และพื้นที่สีเขียวเพื่อการพักผ่อนกว่า 1 ไร่ รวมทั้งสนามเด็กเล่นเอาใจคุณหนูๆ เข้า-ออกโครงการด้วยระบบ Easy Pass พร้อมระบบรักษาความปลอดภัย และกล้อง CCTV ตลอด 24 ชั่วโมง

เชื่อมต่อทุกทิศทุกการเดินทางใกล้ถนนหลักหลายสาย ได้แก่ ถนนรังสิต-นครนายก, ถนนลำลูกกา, ถนนวงแหวนกาญจนาภิเษก และถนนวิภาวดีรังสิต ใกล้ทางด่วนวงแหวนกาญจนาฯ และเชื่อมต่อเข้าเมืองได้ง่ายด้วยทางด่วนจตุโชติ รวมถึงใกล้รถไฟฟ้าสายสีเขียว สถานีคูคต และส่วนต่อขยายสถานีวงแหวนฯ ตะวันออก (โครงการในอนาคต)

Supalai Ville Outer Ring-Lamlukka Klong 7, energy-saving single detached and duplex housing project in Tropical Modern Style that offers perfect natural ventilation and spacious functional area with sizes starting at 153-208 sq.m. The price starts from 4.69 million baht. The project offers the best comfort with full facilities including; Smart Home Automation system, Clubhouse with multipurpose room, fitness, mineral-water swimming pool and more than 1 rai of green space for relaxation, with a children playground, Easy Pass system with security system and 24-hour CCTV.

Located in the prime location that is easy to connect to the main road with many transportation routes and close to the Green Line skytrain, Khu Khot Station and the Eastern Ring Road Extension Station (future projects).

SUPALAI PRIMO KOH LAMPHU

ศุภาลัย พรีเมียม เกะลำพู



ศุภาลัย พรีเมียม เกะลำพู บ้านหลังโปรด เต็มเต็มทุกความสุข และการใช้ชีวิตท่ามกลาง ธรรมชาติรายล้อม กับบ้านเดี่ยว, บ้านแฝด และ ทาวน์โฮมในสไตล์โมเดิร์น ที่มีให้เลือกถึง 5 แบบ 5 สไตล์ พื้นที่ใช้สอยเริ่ม 114-164 ตร.ม. ขนาด 3-4 ห้องนอน 2-3 ห้องน้ำ และ 2 ที่จอดรถ หลากหลายฟังก์ชัน มอบที่สุดของความเป็นส่วนตัว เพียง 69 ครอบครัว ในราคาเริ่มต้น 2 ล้านบาท พิเศษ! กับบ้านแบบใหม่ครั้งแรกในจังหวัดสุราษฎร์ธานี “บ้านเดี่ยว” ด้วยความกว้างของทุกพื้นที่ใช้สอย ในบ้าน Master Bedroom เชื่อมต่อสู่ระเบียง และโถงรับแขกขนาดใหญ่ “บ้านแฝด” ด้วยการ ดีไซน์แบบบ้านให้มีฟังก์ชันเหมือนบ้านเดี่ยว พื้นที่

ใช้สอยขนาดใหญ่ มาพร้อมส่วนรับแขกและส่วน ทานอาหารเปิดโล่งเชื่อมต่อกัน “ทาวน์โฮม 3 ห้องนอน” หน้ากว้างถึง 5 เมตร ให้ความรู้สึกโล่งโปร่ง คู่คุณค่ากว่า กับฟังก์ชันที่ลงตัวและใช้ประโยชน์ได้จริงในทุกพื้นที่ สุดอากาศได้เต็มปอดด้วยบรรยากาศธรรมชาติที่ รายล้อมโครงการ สวนส่วนกลางพร้อม Playzone มั่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมกล้อง CCTV และเข้า-ออก ด้วยระบบ Easy Pass

พักผ่อนทำเลคคัยภาพบนถนนเลียบริมแม่น้ำ ตาปี เชื่อมต่อสู่ใจกลางเมืองสุราษฎร์ธานีใกล้ เกะลำพู สามารถเข้า-ออกได้ทั้งถนนบางใบไม้ และทางลัดออกสู่ถนนเลี่ยงเมือง พร้อมแหล่งอำนวยความสะดวกครบครัน ได้แก่ เซ็นทรัลพลาซา สุราษฎร์ธานี, โฮมโปร, Index Living Mall, รพ. สุราษฎร์ธานี, รพ. กรุงเทพ สุราษฎร์ธานี, รร. สุราษฎร์พิทยา, รร. เทพมิตรศึกษา และ สวนสาธารณะเกะลำพู

Supalai Primo Koh Lamphu, project in the heart of nature that offers 5 types of Modern-style detached homes, twin homes and townhomes for your selection with the functional areas of 114-164 sq.m. and the best privacy for only 69 families. The price starts from 2++million baht.

Enjoy the perfect lifestyle with complete living facilities including; large communal garden with playzone, 24-hour security system with CCTV cameras and Easy pass system.

Located in the prime area on the road along the Tapi River that is easy to connect with Surat-Thani city and surrounded by lifestyle conveniences such as shopping centers, hospital, schools, and Koh Lamphu park.



3 WAYS TO MAKE THE FRONT OF THE HOUSE ATTRACTIVE ACCORDING TO FENG-SHUI PRINCIPLES

3 วิธีทำหน้าบ้านให้น่ามองตามหลักฮวงจุ้ย

สำหรับบ้านที่มีบริเวณด้านหน้าบ้าน (ลานหน้าบ้าน) มักจะนิยมเว้นไว้ เพื่อจัดสวน ปลูกต้นไม้ วางกระถางต้นไม้ เป็นมุมนั่งเล่น หรือ มุมนั่งเล่นสำหรับสมาชิกภายในบ้าน

สำหรับบ้านที่มีความเชื่อในเรื่องของหลักฮวงจุ้ย จะเรียกลานหน้าบ้านว่า “ลานรับโชค” ด้วยเป็นพื้นที่ที่เชื่อมต่อระหว่างบ้านกับพื้นที่ด้านนอก หมายถึงความเป็นส่วนตัวกับสภาพแวดล้อม ลานหน้าบ้านหรือลานรับโชค จึงเป็นแหล่งรวมพลังที่ดี หรือเรียกกันว่า พลังซี่ อันหมายถึงพลังงานของจักรวาล ลมหายใจมังกร หรือปราณมงคล ตามความหลักความเชื่อของชาวจีนโดยมี 3 วิธีดังนี้

1. จัดลานหน้าบ้านให้โล่ง ลานหน้าบ้าน หรือพื้นที่ที่เหลืออยู่บริเวณด้านหน้าของตัวบ้าน จะมีขนาดใหญ่หรือขนาดเล็ก จะกว้างขวางหรือคับแคบ จะมีพื้นที่เพียงพอในการจัดสวน หรือจะมีพื้นที่สวนหรือไม่ก็ตาม สิ่งสำคัญจะต้องจัดการกับลานหน้าบ้านให้แลดูโปร่งโล่งสบายตา เปิดกว้าง มีแสงสว่างพอเหมาะ รักษาความสะอาดอย่างดี จัดวางข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ซึ่งตามหลักฮวงจุ้ยแล้วจะช่วยให้การชักนำความเป็นมงคลให้เข้าสู่ภายในบ้านเรือน

2. การจัดสวนหน้าบ้าน การจัดสวนหน้าบ้านเป็นที่นิยมสำหรับการตกแต่งหน้าบ้านให้น่ามองโดยนักออกแบบภูมิทัศน์จะช่วยให้การสร้างสรรค์สวนหน้าบ้านให้สวยงามอย่างที่เจ้าของบ้านต้องการ สำหรับเกณฑ์ที่ว่าสวนยิ่งกว้างยิ่งดีนั้น ไม่ใช่เรื่องที่ถูกต้องตามหลักฮวงจุ้ยไปหมดทุกอย่าง การจัดสวนถ้าจะให้ถูกต้องตามหลักฮวงจุ้ยจะต้องมีการนำเอายันต์ปากั่ว (Bagua) หรือยันต์ 8 เหลี่ยม



มาใช้ร่วมกับองค์ประกอบของธาตุทั้ง 5 อย่าง ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และโลหะ เช่น ทิศเหนือ ควรตกแต่งด้วยสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับน้ำ อย่างน้ำพุ บ่อน้ำ หรือธารน้ำไหล จะช่วยให้ชีวิตและหน้าที่ การงานราบรื่น ไร้อุปสรรค ทิศตะวันออก ควรปลูกต้นไม้ใหญ่หรือต้นไม้ที่มีสีสดใส เป็นต้น

3. การติดตั้งโคมไฟ นอกจากการจัดสวน การเลือกไม้กระถางมาประดับ และการจัดระเบียบหน้าบ้านให้สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อยแล้ว การติดตั้งโคมไฟให้แสงสว่าง ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จะช่วยเสริมความเป็นมงคลให้กับบ้านและผู้อยู่อาศัยได้อีกหนึ่งหนึ่งคือ ช่วยให้แสงสว่างในยามค่ำคืน เพื่อรักษาความปลอดภัย และให้ความสะดวกต่อการใช้สอยพื้นที่บริเวณลานหน้าบ้านหลังพระอาทิตย์ลับฟ้าแล้ว



The design of the area in front of the house, in addition to being appropriate in terms of functionality and beauty, there are also simple guidelines that we can make according to Feng Shui principles for good luck. Starting with the good arrangement of the area in front of the house to be airy, clean and tidy. Arrange a garden in front of the house to have a balance of the 5 basic elements. It is important not to overlook the installation of lamps with sufficient lighting for safety, for the benefit of space, for beauty and for bringing in good luck.

ชื่อสามัญ : Indian oak
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : Barringtonia acutangula
 (L.) Gaertn.
 วงศ์ : Barringtoniaceae



BARRINGTONIA

ดอกจิก

ชื่อของดอกจิก เป็นคำที่คุ้นหูคนไทย เรามานาน หลายคนได้ยินคำนี้แล้วนึกถึงสัญลักษณ์บนไฟ แต่เชื่อว่ามีน้อยคนที่จะรู้ว่า ดอกจิกในธรรมชาติจริงๆ แล้วหน้าตาเป็นอย่างไร เช่นเดียวกับต้นจิกที่คนส่วนมาก อาจไม่เคยรู้จักเลย

จิก เป็นพันธุ์ไม้ยืนต้นที่มีถิ่นกำเนิดในประเทศไทยและเพื่อนบ้านใกล้เคียง ตั้งแต่อินเดีย ไปจนถึงเกาะชาวอินโดนีเซีย มีมากกว่า 10 ชนิด จิกที่คนไทยรู้จักและคุ้นเคยมี 2-3 ชนิด ได้แก่ จิกนาจิกบ้านหรือจิกสวน และจิกน้ำ แต่ละชนิดมีลักษณะคล้ายคลึงกันมาก แต่ที่นิยมคือ จิกสวน

จิกบ้านหรือจิกสวน เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงไม่เกิน 15 เมตร ทรงพุ่มดงงาม ใบรูปไข่คล้าย ชมพูศากแทรก มีขนใต้ใบ ใบกว้าง 10-20 เซนติเมตร ยาว 15-20 เซนติเมตร ปลายใบแหลม เส้นใบเป็น สีชมพู ดอกจิก มีกลีบดอกสีขาว เกสรสีแดง เมื่อดอกเต็มต้นจะห้อยย้อยเป็นพวงดงดงาม และยังเป็นพืชที่มีประโยชน์ คนไทยเรารู้จักการนำ ส่วนต่างๆ ของจิกมาใช้ตั้งแต่ครั้งโบราณ จิกเป็น

ไม้เนื้ออ่อนเหนียว มีสีขาวแกมแดง นำมาทำเป็น เครื่องเรือน ทำเกวียน ทำเรือ ทำพาย ครก สาก ยังสามารถใช้เป็นยาสมุนไพรรักษาโรคต่างๆ ได้ เช่น ใบจิกใช้สมานแผล แก้ก้องร่วง ต้นจิกใช้แก้ปวดศีรษะ สมานแผล รากใช้เป็นยาระบาย เมล็ด แก้ไอ แก้อาเจียน แก้ไข้ตัวร้อน เป็นต้น

ดอกจิกเป็นดอกไม้ที่มีความงดงาม และมีความหมายในทางเป็นสิริมงคลเกี่ยวข้องกับ พุทธศาสนา ทำให้เป็นที่นิยมปลูกในหลายพื้นที่ งามจนได้ขึ้นชื่อว่าเป็นไม้งามจากป่าหิมพานต์ ตามความเชื่อในศาสนาพุทธ ในป่าหิมพานต์มีสระใหญ่ ชื่อ สระมุจลินท์ มีต้นจิกขึ้นอยู่ตามขอบสระเป็นจำนวนมาก โดยในพุทธประวัติยังกล่าวถึงต้นจิกอีกว่า หลังจากพระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้ร่วมศรมหาโพธิแล้ว ทรงย้ายไปประทับนั่งเสวยวิมุตติสุขอยู่ใต้ต้นจิก 7 วัน ระหว่างนั้นมีฝนตกพรำตลอดเวลา พญามุจลินท์ นาคราชจึงแผ่พังพานปกป้องพระพุทธเจ้าจาก ลมฝนและลมหนาวตลอดทั้ง 7 วันใต้ต้นจิกนั้น ดอกจิกจึงถือเป็นไม้มงคลของไทยและพุทธศาสนิกชน ในหลายประเทศแถบเอเชียอาคเนย์และเอเชียใต้

Barringtonia is a genus of flowering plants in the family Lecythidaceae. It is native to Africa, southern Asia, Australia, and various islands of the Pacific and Indian Oceans. This plant is a perennial plant that has many uses, including bringing wood to make furniture, using parts of the tree to make medicine, as well as flowers that are beautiful and have a good meaning from stories in the Buddha's history. This makes it popular for people to use as garden ornaments.

อ้างอิง :
<http://www.the-than.com/Flower/Fl-1/158/158.html>
<https://www.doctor.or.th/article/detail/3429>

EXCLUSIVE for SUPALAI FAMILY



รับสิทธิ์ที่
คุณาลัย SaBai App
ได้แล้ววันนี้



มอบประสบการณ์เหนือระดับและสิทธิพิเศษต่างๆ
สำหรับลูกบ้าน คุณาลัยทั่วประเทศ
เมื่อใช้บริการที่ศูนย์การค้า ดี เอ็มโพเรียม และ ดี เอ็มควอเทียร์

บริการผู้ช่วยตลาดซื้อ
Personal Shopper

อิมพอร์ตกับเมนูพิเศษ
หรือส่วนลดสูงสุด **15%**
สำหรับร้านอาหารที่ร่วมรายการ

FREE
Special Mocktail
@Escape

P ช้อปเพลิน รับเพิ่ม
จอดรถฟรี 2 ชั่วโมง

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

1 มิ.ย. 65 - 31 พ.ค. 66

SUPALAI | EMPORIUM EM QUARTIER
SHOPPING COMPLEX

SUPALAI
SaBai
ให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย

โหลดสบายๆ
เพื่อรับสิทธิ์ได้ที



🕒 1720

ครบทุกรูปแบบ วางแผนการเงิน ใหม่!

Retirement
Planning

กองทุน



ประกัน

Megatrends

คิดกองทุนตัวท็อป



เพิ่มเพื่อนเลย!



@TISCOAdvisory

โปร คุภาลัย

คว่ำให้ไว

อย่าปล่อย
ให้หลุดมือ



เพียงจองบ้านหรือคอนโดฯ
พร้อมโอนฯ คุภาลัย



ค่ามิเตอร์น้ำ* • ค่ามิเตอร์ไฟ • ค่าจดจำนอง
ค่าส่วนกลาง 1 ปีแรก • ค่าธรรมเนียมโอนฯ

ส่วนลด สูงสุด **800,000** บาท

✓ **กู้ไม่ผ่านยืมดีคินเงิน**
ตั้งแต่ 1 ก.ย - 20 พ.ย. 2565