Bilingual Good Living & Lifestyle Magazine for Supalai Family

QUARTER 2/2021

ISSN 0859-2292

SUPALAI

@HOME

Sensual Garden
สวนกระตุ้นสัมผัส

Basic Elements of Life
สมดุลแห่งธาตุ

Natural Power of Stone
พลังธรรมชาติจากหิน

Natural Healing
ธรรมชาติบำบัด



www.supalai.com



เงื่อนไขรายการ : สำหรับบ้านและคอนโดมิเนียม สร้างเสร็จพร้อมโอนกรรมสิทธิ์ จองภายในวันที่ 1 เม.ย. – 30 มิ.ย. 2564 เท่านั้น

• สำหรับยูนิตที่มีมูลค่าต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000,000 บาท ชำระเงินจอง + เงินทำสัญญา 10,000 บาท อยู่ฟรี 24 เดือน • สำหรับยูนิตที่มีมูลค่า 3,000,001 - 5,000,000 ชำระเงินจอง + เงินทำสัญญา 20,000 บาท บาท อยู่ฟรี 20 เดือน • สำหรับยูนิตที่มีมูลค่า 5,000,001 - 7,500,000 ชำระเงินจอง + เงินทำสัญญา 30,000 บาท บาท อยู่ฟรี 18 เดือน • สำหรับยูนิตที่มีมูลค่า 7,500,001 บาทขึ้นไป ชำระเงินจอง + เงินทำสัญญา 50,000 บาท อยู่ฟรี 18 เดือน • ธนาคารที่เข้าร่วมโปรโมชั่น ได้แก่ ธ.กรุงเทพ ธ.ออมสิน และธ.กรุงไทย • อัตราการคำนวณการผ่อนอยู่ที่ล้านละ 2,500 บาท (โดยคำนวณจากราคาสุทธิ คูณ จำนวนเดือน ตามแต่ละช่วงราคาโดยเงื่อนไขเป็นไปตามที่แต่ละธนาคารกำหนด) • โปรโมชั่นส่งเสริมการขายเฉพาะโครงการและยูนิตที่เข้าร่วมเท่านั้น • ของแถมอื่นๆ ได้รับหลังวันโอนกรรมสิทธิ์รายใน 30 วัน • กู้ไม่ผ่านยินดีคืนเงิน • รายการส่งเสริมการขายเป็นไปตามที่บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) กำหนดโดยบริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงใดๆ โดยมิได้แจ้งให้ทราบล่วงหน้า • ตรวจสอบโครงการบ้านและคอนโดฯ สร้างเสร็จ ที่เข้าร่วมรายการได้ที่ www.supalai.com

SUPALAI | 1720 supalai.com

ไดกิ้น

DAIKIN

Perfecting the Air

AIRVOLUTION

อากาศ...เพื่อลมหายใจของคุณ

มากกว่าความเย็นแต่คือคุณภาพอากาศที่ดีในทุกมิติ
เพื่อส่งมอบอากาศสะอาดและปลอดภัยที่สุดเพื่อลมหายใจของคุณ

STREAMER

นวัตกรรม 'สตรีมเมอร์' ช่วยจัดการ
เชื้อไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ (SARS-CoV-2)*



MY DAIKIN APP

COOL LINE 1271

www.facebook.com/DaikinTH

www.daikin.co.th

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



*เทคโนโลยี สตรีมเมอร์ (ในบางรุ่น) ผลทดสอบเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 และ MHV-A59 โดยมหาวิทยาลัยโตเกียวและมหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์โอคายาม่า ประเทศญี่ปุ่น 16 ก.ค.2563











CEO's Talk	5
Rising Star	8
Supalai Living	12
Garden@Home	16
Garden Tips	20
Herbs For Life	22
Dining Out	24
Supalai Impression	26
ความรู้คู่บ้าน	30
Beautiful Heart	32
Service Mind	33
Healthy Life	34
Happy Wealth	36
The World@Home	38
Supalai Cuisine	40
ศุภาลัยวิถีไทย	44
Green Tips	46
Home Clinic	48
Inspiration	50
Living Idea	52
Home Refreshment	54
Special Report	56
New Home	58
Pet	60
Playground	61
Entertainment@Home	62
Travel	64
Must visit	68
Art@Home	70
Save our world, Save your money	72
What's News	74
Supalai CSR	76
New Project	78
Community Care	80
Flower	81



ปก : โครงการ Balmoral Quay
ประเทศออสเตรเลีย ลงทุนโดย บมจ. ศุภาลัย

*นิตยสาร Supalai@Home เป็นนิตยสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อเป็นอภินันทนาการแก่ลูกค้าครอบครัวศุภาลัยทุกโครงการ และสมาชิกอื่นๆ (เพื่อคนรักบ้านและครอบครัวทันสมัย) ข้อเขียนและทัศนะต่างๆ ที่ปรากฏในนิตยสารฉบับนี้ เป็นทัศนะส่วนบุคคลของผู้เขียนคอลัมน์ ไม่เกี่ยวข้องกับบริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) การนำข้อเขียนหรือภาพใดๆ ไปเผยแพร่หรือตีพิมพ์ ต้องได้รับอนุญาตก่อนทุกครั้ง

ขอเชิญแนะนำหรือติชมนิตยสารได้ที่ Email pr.supalai@supalai.com

เจ้าของ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน)
คณะที่ปรึกษา ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม, อัจฉรา ตั้งมติธรรม, อธิป พีชานนท์, ดร.ประศาสน์ ตั้งมติธรรม, ไตรเตชะ ตั้งมติธรรม, ปุณณพันธ์ เหน่งเพ็ชร, วารุณี ลภิธนานุวัฒน์, ธัญวรัตน์ ปัญญารัตน์, กิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล, บุญชัย ชัยอนันต์บวร, สุชาวดี สรรพอาสา, ศิริพร วังศพ่าห์, กริช จันทร์เจริญสุข, ราชัย ปิยาจานุสรณ์, ชัยจักร วทัญญู
บรรณาธิการบริหาร ศิวะพร ดีตพันธ์ **บรรณาธิการ** วรรณศิริ ศรีวราธนบูลย์
กองบรรณาธิการ วีรอนงค์ วิพัฒนกิจเจริญ, ประทุมทิพย์ รอดเจริญ, กัลยพัชร บัตรสมบูรณ์, กันยา ชูวัฒนากาญจน์, จุฑารัตน์ เสมา, จีรภา แจ่มศรี, ธนพงษ์ วสุธนทรัพย์, พรทิพย์ ทองขวัญใจ, วีร์ ศรีวราธนบูลย์, ศจีรัตน์ พุฒเรืองศักดิ์, ศศิธร ทุมพัฒน์, ชลาลัย ไพรวรรณ, พงศ์ธร อุปถัมภ์
จัดทำโดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน)
1011 อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3
แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120
โทรศัพท์ 0-2725-8888



The key to success in business is accurate analysis of the future. One of the social changes that our country will be facing is the aging society which is causing impacts in many aspects. As a real estate developer, creating homes that cater to the living needs of people of all ages is a key task that we have always performed. In addition to all projects of Supalai that place emphasis on universal design to accommodate the elderly, the disabled, small children to live happily and safely, we also build homes to perfectly accommodate the changing lifestyles of the times.

In addition to the efforts of both the public and private sectors to create public utilities and products or services to support the transition to an aging society, building good knowledge and understanding for the happy coexistence of people in society is also essential.

We believe that good understanding of the coexistence of people in a diverse society will lead to helping, supporting, reducing inequality and enabling every life in our society to live in harmony. Therefore, Supalai's business does not only focus on creating good products, but we also focus on communicating and fostering a quality society by designing good environment that encourages good interactions, good relationships as well as creating activities that promote a better understanding for the coexistence of people in our society, coexistence with nature and be environmentally friendly.

Our efforts not only create sustainable success for our businesses, but also reduce gaps and inequality as part of helping create a sustainable future for our society and our nation.

(Dr. Prateep Tangmatitham)
President

ปัจจัยสำคัญของความสำเร็จในการทำธุรกิจคือการวิเคราะห์อนาคตได้อย่างแม่นยำ และเมื่อพูดถึงอนาคตของประเทศชาติ หนึ่งในความเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ประเทศของเรากำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้ คือการเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลกระทบทั้งในด้านเศรษฐกิจและสังคม หากทั้งภาครัฐและภาคเอกชนรวมถึงภาคประชาสังคมขาดการเตรียมพร้อมรับมืออย่างทันท่วงที

ในฐานะนักพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ การสร้างที่อยู่อาศัยให้ตอบสนองความต้องการในการใช้ชีวิตของผู้คนทุกช่วงวัยเป็นหน้าที่หลักที่ศุภาลัยทำมาโดยตลอด นอกจากทุกโครงการของศุภาลัยจะให้ความสำคัญกับการออกแบบที่เป็น Universal Design เพื่อรองรับทั้งผู้สูงอายุ ผู้พิการ เด็กเล็ก ให้อยู่ได้อย่างมีความสุขสบายและปลอดภัย เรายังสร้างบ้านให้รองรับกับความต้องการที่เปลี่ยนแปลงไปตามไลฟ์สไตล์ของผู้คนในสังคม ทั้งที่เป็นผลจากการพัฒนาด้านเทคโนโลยีการสื่อสาร ทั้งจากทัศนคติในการใช้ชีวิตของผู้คนยุคใหม่ที่มีแนวโน้มต้องการความเป็นส่วนตัวและต้องการอิสรภาพมากขึ้น เรื่อยไปจนถึงค่านิยมและแนวคิดใหม่ๆ ที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมในระดับสากล เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่เราต้องพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบ เพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบสำหรับการสร้างที่อยู่อาศัยแห่งอนาคต

อย่างไรก็ดี ผมมองว่านอกจากการที่ภาครัฐและผู้ประกอบการธุรกิจต่างๆ จะหันมาให้ความใส่ใจกับการสร้างสาธารณูปโภคหรือสร้างสินค้าและบริการให้ตอบสนองความเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การส่งเสริมให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการอยู่ร่วมกันของผู้คนต่างวัย ต่างสถานะ ก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน เพราะความเข้าใจอันดีต่อกันของผู้คนในสังคมจะช่วยลดปัญหาช่องว่างทางความคิดที่เกิดจากความแตกต่างของสถานะได้เป็นอย่างดี

ลองคิดดูว่า สังคมของเราจะน่าอยู่ขึ้นขนาดไหน หากผู้คนได้รับความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสมในการอยู่ร่วมกัน และเข้าอกเข้าใจถึงวิธีคิดและวิธีปฏิบัติที่ดีต่อกัน ไม่ว่าจะเป็นการให้ความรู้กับเยาวชนในการปฏิบัติช่วยเหลือผู้สูงอายุ ผู้พิการ การให้ความรู้ความเข้าใจกับพ่อแม่ผู้ปกครองในการปฏิบัติดูแลลูกหลานทั้งที่เป็นเด็ก วัยรุ่น หรือวัยหนุ่มสาว ให้ปราศจากความขัดแย้ง การส่งเสริมให้ผู้ที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุรู้จักเตรียมพร้อมในการช่วยเหลือดูแลตัวเองเพื่อไม่ให้เป็นภาระแก่ครอบครัวและสังคม การให้ความเข้าใจที่ถูกที่ควรในเรื่องของความหลากหลายทางเพศที่กำลังเป็นวิถีใหม่ที่เปิดกว้างในสังคม เรื่อยไปจนถึงการเปิดโลกทัศน์ด้านชนชั้นทางเศรษฐกิจเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่นำไปสู่การช่วยเหลือเกื้อกูล และลดความเหลื่อมล้ำ ซึ่งความเข้าใจอันดีต่อกันเหล่านี้จะช่วยให้ทุกชีวิตในสังคมของเราอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขมากขึ้นอย่างไม่ต้องสงสัย

ด้วยเหตุนี้ การทำธุรกิจของศุภาลัยจึงไม่ได้มุ่งแต่การสร้างสรรค์สินค้าคือบ้านที่ดี แต่เรายังให้ความสำคัญกับการสื่อสารและส่งเสริมให้เกิดสังคมที่มีคุณภาพ ด้วยการออกแบบสิ่งแวดล้อมให้ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ในเชิงสร้างสรรค์ การทำกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งเสริมความเข้าใจอันดีเพื่อการอยู่ร่วมกันของผู้คนในสังคม เรื่อยไปจนถึงการอยู่ร่วมกับธรรมชาติและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพราะเราเชื่อมั่นว่า ไม่ว่าอนาคตของโลกจะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด สิ่งที่จะทำให้โลกและสังคมน่าอยู่ตลอดไปก็คือความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน ซึ่งจะช่วยลดความขัดแย้ง ทำให้สมาชิกในสังคมมีความเห็นอกเห็นใจ อยู่ร่วมกันอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย และมีความไว้วางใจต่อกัน ช่วยสร้างสมดุลและแก้ปัญหาการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้ในระยะยาว เพราะเหตุผลหนึ่งที่สัดส่วนประชากรผู้สูงวัยมีมากกว่าเด็กและคนหนุ่มสาวมาจากอัตราเกิดที่น้อยลงเนื่องจากคนรุ่นใหม่มองว่าสภาพสังคมในปัจจุบันนั้นเต็มไปด้วยความยากลำบาก ไม่เอื้อต่อการสร้างครอบครัวและการมีบุตร หากเราสามารถพัฒนาสังคมให้น่าอยู่ขึ้น นอกจากจะช่วยส่งเสริมให้เกิดสมดุลประชากรที่ดีขึ้น ยังช่วยลดปัญหาที่เกิดจากช่องว่างและความเหลื่อมล้ำเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยสร้างอนาคตที่ดีให้กับสังคมและประเทศชาติของเราได้อย่างยั่งยืนอีกด้วย

(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)
ประธานกรรมการบริหาร

SUPALAI
CITY RESORT
SUKHUMVIT 107



พร้อม
อยู่ต้นปี
65

ให้ทุกการกลับบ้านมีความหมายมากกว่าที่เคย

ความรู้สึกใหม่...ของการกลับบ้านและใช้ชีวิตอย่างลงตัว กับไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่
Smart life ใกล้ในทุกสิ่งกับการเดินทางที่คล่องตัวเชื่อมต่อไปในทุกที่

เริ่ม 1.58 ล้านบาท


Sharing Space


1 Bedroom



Supalai Society
Supalai_Society
Supalai
@supalai
supalai.com
1720

• อำนวยการออกแบบและก่อสร้างโดย ดร.ประกิต ตั้งมติธรรม ส.ก.น. (เกียรตินิยม) จุฬาฯ, M.Arch. (Hons) (Housing) U. of Illinois และวิทยาศาสตร์ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาบริหารรัฐพัฒนาอภิสิทธิ์ศาสตร์พัฒนาการเมือง ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภาลัย เทรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 • ประมาณการมูลค่าโครงการ ตร.ม.ประกิต ตั้งมติธรรม ทุนจดทะเบียน 2,145.69 ล้านบาท (ชำระแล้ว 2,143.07 ล้านบาท) • ศุภาลัย ซิตี้ รีสอร์ท สุขุมวิท 107 ตั้งอยู่บนที่ดินโฉนดเลขที่ 339991 , 345612-345623, 346306-346313 บริเวณ ถนนสุขุมวิท 107 (ซอยแบริ่ง 18) ตำบลสำโรงเหนือ อำเภอเมืองสมุทรปราการ จ.สมุทรปราการ 10270 พื้นที่โครงการรวมทั้งหมดประมาณ 13-1-78.4 ไร่ สร้างเป็นอาคารชุดพักอาศัยสูง 8 ชั้น จำนวน 5 อาคาร ห้องชุดพักอาศัย จำนวน 847 ยูนิต จัดแบ่งเป็น 4 ยูนิต อาคารละ 2 ชั้น จำนวน 2 อาคาร เริ่มก่อสร้างประมาณ กลางปี 63 คาดจำหน่ายแล้วเสร็จประมาณ ต้นปี 65 ใบอนุญาตก่อสร้างอยู่ระหว่างดำเนินการของอนุญาต และอาคารชุดเมื่อการก่อสร้างแล้วเสร็จ • โครงการอยู่ระหว่างดำเนินการขอเป็นสมุทรการเป็นอาคารพาณิชย์ • ภาพที่ปรากฏเป็นภาพจำลองโครงการ ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆ ในเอกสารนี้ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามข้อเท็จจริงที่การก่อสร้างข้างหน้า • รถตู้บริการรับ-ส่งถึงรถไฟฟ้า • โครงการรถไฟฟ้าเป็นไปตามแผนงานและนโยบายของรัฐบาลซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ *ไอคอนภายในภาพที่พักอาศัยเท่านั้น
**ข้อมูลนี้เป็นไปตามที่บริษัทกำหนดและการให้บริการรับคำชมฯ 7-11 เป็นการดำเนินกิจการของเจ้าของกิจการนั้นๆ ไม่ได้การดำเนินการของบริษัทแต่อย่างใด

ISO 9001 : 2015

Supalai Veranda SUKHUMVIT 117

ใกล้รถไฟฟ้าเพียง 200 เมตร
คุ้มค่าทั้งราคาและพื้นที่

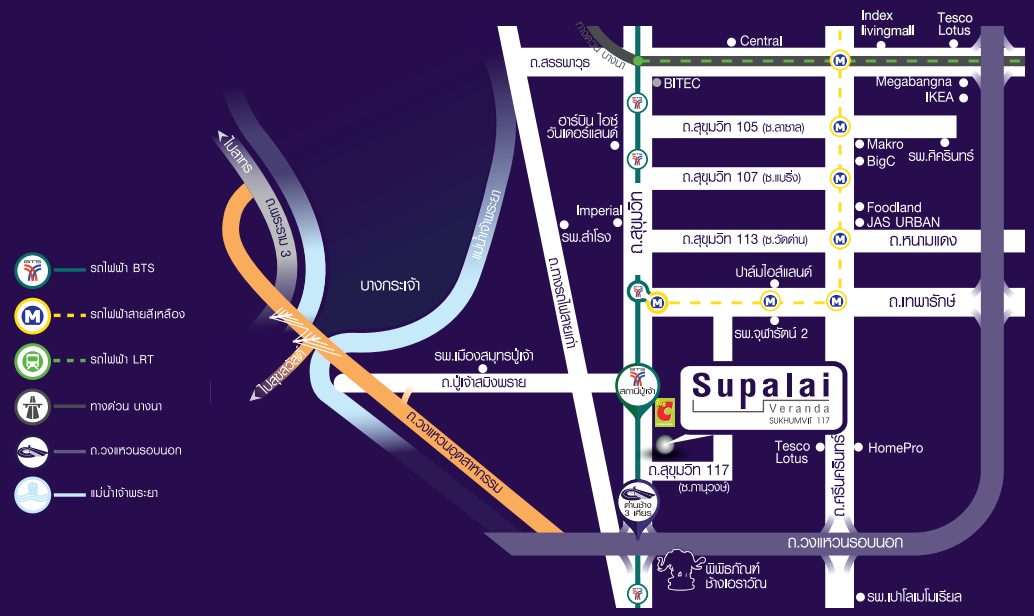


พร้อมอยู่ต้นปี 65

เริ่ม 1.77 ล้านบาท

อิสระ...กับชีวิตที่เลือกได้บนถนนสุขุมวิท

มุมมองใหม่ของการใช้ชีวิตอย่างลงตัว ที่มากับความคุ้มค่ากับไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่ Smart life
ที่ใกล้ในทุกๆ สิ่งอิสระ...Work Smart กับการเดินทางที่คล่องตัวเชื่อมต่อไปในทุกๆ ที่



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

SUPALAI

• เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 ประธานกรรมการบริหารนายประทีป ตั้งมติธรรม ทุนจดทะเบียน 1,770 ล้านบาท (ชำระแล้ว1,716.55 ล้านบาท) • ชื่อโครงการศุภาลัย เวอเรนด้า สุขุมวิท117 ที่ตั้ง ถนนสุขุมวิท ตำบลบางเมืองใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ • พื้นที่โครงการรวมทั้งหมด 4-2-29 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 3066,8666,7897,7898,7899,7900,7901,7902 เลขที่ดิน 215,225,220,219,218,217,216,90 หน้าสำรวจ 249,799,399,400,401,402,403,404 เป็นอาคารชุดพักอาศัยสูง 34 ชั้น (รวมดาดฟ้า) จำนวน 1 อาคารมีห้องพักอาศัย 1,099 ยูนิต และห้องชุดเพื่อการพาณิชย์ร้านค้า 6 ยูนิต โดยเริ่มก่อสร้างประมาณกลางปี65และคาดว่าจะแล้วเสร็จประมาณต้นปี66 • ใบอนุญาตก่อสร้างอยู่ระหว่างดำเนินการขออนุญาตและจะจดทะเบียนอาคารชุดเมื่อการก่อสร้างแล้วเสร็จ • โครงการอยู่ระหว่างดำเนินการขอสนับสนุนทางการเงินจากธนาคารพาณิชย์ • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆ ในเอกสารฉบับนี้ อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยมิต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า • โครงการรถไฟฟ้าเป็นไปตามแผนงานและนโยบายของรัฐบาลซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้ *เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทกำหนดและการให้บริการร้านค้าและ 7-11เป็นการดำเนินกิจการของเจ้าของกิจการนั้นๆไม่ใช่การดำเนินการของบริษัทแต่อย่างใด



Future Living

งานสถาปัตย์ ยุค New Normal
โครงการประกวดการออกแบบ "FUTURE LIVING...ที่อยู่อาศัยแห่งอนาคต"

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) และมูลนิธิประทีป - อัจฉรา ตั้งมติธรรม ร่วมกับคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เปิดพื้นที่เวทีสร้างสรรค์ประชันไอเดีย งานสถาปัตย์ ยุค New Normal โครงการประกวดการออกแบบ **"Future Living...ที่อยู่อาศัยแห่งอนาคต"** ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ที่อยู่อาศัยของคนรุ่นใหม่ในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลง

โครงการประกวดนี้จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนความคิดสร้างสรรค์ นักออกแบบรุ่นใหม่ไฟแรงตั้งแต่เป็นเมล็ดพันธุ์ เปิดเวทีแสดงความสามารถของนิสิตระดับปริญญาตรี ร่วมท้าทายโชว์พลังครีเอทีฟ ผ่านผลงานภายใต้มุมมองการออกแบบที่อยู่อาศัยยุค New Normal ในวันที่พฤติกรรมคนเปลี่ยนไป ที่อยู่อาศัยย่อมเปลี่ยนแปลง โดยกำหนดโจทย์ออกแบบ Project Design อาคารชุดพักอาศัย และ Sketch Design บ้านพักอาศัยและพื้นที่ส่วนกลาง มีผู้ส่งผลงานเข้าร่วมประกวดทั้งสิ้น 296 ผลงาน เพื่อเป็นทางเลือกโครงการต้นแบบที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้และมีประโยชน์ต่อสังคม รวมทั้งสร้างประสบการณ์และสนับสนุนนักออกแบบรุ่นใหม่ก้าวสู่สถาปนิกมืออาชีพ ร่วมชิงทุนการศึกษามูลค่ารวมกว่า 250,000 บาท พร้อมใบประกาศนียบัตร และจัดแสดงผลงาน ณ หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

ผลงานการออกแบบอาคารชุดพักอาศัยของนักออกแบบรุ่นใหม่ที่ผ่านการคัดเลือกรอบสุดท้าย 5 ผลงาน ได้แก่

- คุณชนม์พีช ศรีพงษ์ธนากุล (เฟิร์น) รางวัลที่ 1
- คุณณัฐณิชา แพรสุวัฒน์ศิลป์ (เอ๋ย) รางวัลที่ 1
- คุณกัญญาณัฐ แจ่มใส (นัตโตะ) รางวัลที่ 3
- คุณกฤตชัย ชวนบุญ (ไทย) รางวัลชมเชย
- คุณนพรุจ สุกใส (กานต์) รางวัลชมเชย

โดยว่าที่สถาปนิกรุ่นใหม่ไฟแรงที่ได้รับรางวัลทั้ง 5 ท่าน ได้ให้เกียรติมาเปิดใจถึงแนวความคิดในการออกแบบ และบอกเล่าถึงมุมมองที่มีต่อทิศทางของที่อยู่อาศัยในอนาคตกับ Supalai@Home ไว้อย่างน่าสนใจ

คุณชนม์พีช ศรีพงษ์ธนากุล (เฟิร์น) รางวัลที่ 1

"แรงบันดาลใจเริ่มต้นในการออกแบบโครงการนี้ได้มาจากการไปสำรวจพื้นที่และนำมาวิเคราะห์ทิศทางความเป็นไปได้ของสภาพพื้นที่และรูปแบบการอยู่อาศัยของผู้คนที่จะเปลี่ยนไปในอนาคต โดยมองว่าครอบครัวเดี่ยวจะมีจำนวนเยอะขึ้น ทั้งในลักษณะของการเริ่มต้นครอบครัวที่อยู่ด้วยกันแบบเป็นคู่ และครอบครัวที่มีลูกเล็กๆ ประกอบกับพื้นที่ของโครงการนี้อยู่ใกล้กับโรงเรียนหลายแห่ง ก็เห็นว่ามีความเป็นไปได้ที่จะเป็นบ้านหลังที่สองหรือบ้านหลังแรกของครอบครัวเดี่ยวที่มีลูก น่าจะเป็นพื้นที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับคนกลุ่มนี้ คือเหมาะกับการเจริญเติบโตของเด็ก และเมื่อศึกษาเพิ่มเติมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรอบของพื้นที่ก็เห็นว่ายังขาดสวนสาธารณะ การออกแบบโครงการจึงมีการให้ความสำคัญต่อการนำพื้นที่สีเขียวมาร่วมด้วย

"สำหรับมุมมองต่อความเปลี่ยนแปลง เชื่อว่าต่อไปผู้คนจะมีสิ่งเชื่อมโยงให้เข้าใกล้กันได้มากขึ้น โลกจะแคบลง ผู้คนสามารถเข้าถึงข้อมูลต่างๆ ได้ง่ายขึ้น เราสามารถรับรู้เรื่องราวของคนที่อยู่ไกลออกไปได้มากขึ้น การสื่อสารจะทำให้คนหมู่มากรับรู้ข้อมูลข่าวสารพร้อมๆ กันได้เร็วขึ้น ทำให้ความจำเป็นในเรื่องที่อยู่อาศัยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่คนจะต้องมาอยู่ในเมืองเพื่อทำงาน

หรือเพื่อให้เกิดความสะดวกในเรื่องการเดินทาง เพราะไม่ว่าคนจะอยู่ที่ไหนเราก็สามารถสื่อสารกันได้ ความเจริญที่เคยกระจุกอยู่ในเมืองใหญ่ก็จะกระจายออกไปสู่พื้นที่ต่าง ๆ ที่ห่างไกลได้มากขึ้น คุณภาพชีวิตของคนในอนาคตก็มีแนวโน้มจะดีขึ้นด้วย เมื่อทุกคนสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลความรู้และแหล่งทรัพยากรได้อย่างเท่าเทียมกันมากขึ้น สิ่งแวดล้อมก็จะเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้นเหมือนกันเมื่อผู้คนมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้นถึงการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและการรักษาสิ่งแวดล้อม รวมถึงในแวดวงการออกแบบก็มีการส่งเสริมให้มี Green Building มากขึ้น

"แต่ไม่ว่าอนาคตจะเปลี่ยนไปอย่างไร นิยามของงานสถาปัตยกรรมที่ดีก็ไม่เปลี่ยน คือต้องตอบโจทย์ผู้ใช้งาน เป็นอาคารที่ผู้อาศัยอยู่แล้วรู้สึกสบาย อาคารจะดีหรือไม่ดีนั้น ในที่สุดแล้วผู้ใช้งานจะเป็นคนตัดสิน"

คุณณัฐณิชา แพรสุวัฒน์ศิลป์ (เฉ่ย) รางวัลที่ 1

"แรงบันดาลใจของการออกแบบโครงการนี้เริ่มต้นตั้งแต่ได้รับโจทย์มา นั่นคือการออกแบบที่อยู่อาศัยสำหรับวิถีชีวิตรูปแบบใหม่ในสถานการณ์โควิด-19 ทำให้มีการออกไปศึกษาพฤติกรรมของผู้บริโภคในพื้นที่ และพบว่ายุคนี้ผู้คนจะทั้งเรียนและทำงานจากที่บ้านผ่านออนไลน์มากขึ้นหรือแทบจะร้อยเปอร์เซ็นต์ ทำให้คนต้องใช้ชีวิตอยู่ในห้องสี่เหลี่ยมมากขึ้น โดยเฉพาะคนที่อยู่คอนโดฯ แทบจะต้องอยู่ในห้องสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ทั้งวัน ก็เกิดเป็นคำถามว่า จะทำอย่างไรให้คนสามารถแบ่งชีวิตการทำงานกับการพักผ่อนออกจากกันได้ การที่คนเราต้องอยู่ในพื้นที่เล็ก ๆ เห็นวิวเดิม ๆ ทุกวันจะทำให้เกิดความเครียด ก็นำมาสู่การวางคอนเซปต์แรกคือ Space In Space เป็นการแบ่งพื้นที่ออกเป็นหลายส่วนแยกกันด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น การแบ่งส่วนทำงานออกจากส่วนพักผ่อนอย่างชัดเจนโดยใช้การกั้นด้วย Pocket Garden ที่มีขนาดใหญ่กว่าปกติ ทำให้ผู้อยู่อาศัยได้รับวิวทั้งภายนอกและภายใน ส่วนคอนเซปต์ต่อมาคือ Live Your Life In One เป็นการทำให้ผู้อยู่อาศัยสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้ในอาคารเดียวโดยไม่ต้องเสี่ยงออกไปเจอเชื้อโรคนอกบ้าน สร้างสิ่งอำนวยความสะดวกให้ครบครัน ไม่ว่าจะเป็นลู่วิ่งขนาดใหญ่ สระว่ายน้ำ



คุณชนมีพิช ศรีผงษ์ธนากุล (เฟิร์น) รางวัลที่ 1

"ผู้คนในอนาคตมีแนวโน้มจะลดปฏิสัมพันธ์ต่อกันลงทั้งทางกายภาพจาก Social Distancing และการเกิด Emotional Crisis ที่อาจทำให้พฤติกรรมการรับรู้และความใส่ใจต่อกันลดลงไป ผู้รุ่นใหม่คนพอใจจะอยู่กับตัวเองมากขึ้น และหลายคนอาจไม่อยากมีลูก คนในอนาคตอาจต้องการอยู่เป็นโสดมากขึ้น ความเชื่อว่าคนเราทุกคนจะต้องแต่งงานมีครอบครัวมีลูกอาจจะค่อย ๆ หมดไป ทำให้มีผลต่อการออกแบบสถาปัตยกรรมในอนาคตมากขึ้น อย่างบ้านที่เคยออกแบบสำหรับครอบครัวอาจเปลี่ยนมาเป็นบ้านสำหรับคนโสด หรือคนที่ไม่อยากมีลูก ก็จะเกิด Space ในรูปแบบใหม่ ๆ เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ กระแสความนิยมเล่นกีฬาสเกตบอร์ดที่กำลังมาแรงก็สะท้อนให้เห็นว่าในสังคมเมืองของเรามี Urban Space ให้ประชาชนน้อยมาก และอีกแง่หนึ่งคือความเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยี น่าจะมีการใช้หุ่นยนต์มาทำงานต่าง ๆ แทนมนุษย์มากขึ้น

"คุณภาพชีวิตที่ผู้คนจะได้รับเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะตัดสินว่าอาคารหรือสิ่งก่อสร้างนั้นเป็นสถาปัตยกรรมที่ดีหรือไม่ และสถาปัตยกรรมไม่ควรจะส่งผลกระทบในทางลบกับบริบทโดยรอบ ไม่ก่อให้เกิดทัศนอุจาด ไม่ทำให้สิ่งแวดล้อมแย่ลง และหากเป็นได้ การออกแบบสถาปัตยกรรมควรมีส่วนในการหล่อหลอมพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ดีขึ้นให้กับผู้อยู่อาศัยด้วย"



คุณณัฐณิชา แพรสุวัฒน์ศิลป์ (เฉ่ย) รางวัลที่ 1



คุณกัญญาณัฐ แจ่มใส (นัตโตะ) รางวัลที่ 3

คุณกัญญาณัฐ แจ่มใส (นัตโตะ) รางวัลที่ 3

"แนวความคิดในการออกแบบมาจากข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นของคนอยู่คอนโดฯ ในช่วงที่มีโควิด-19 ซึ่งพื้นที่ส่วนกลางสำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ ปิดหมด เช่น ฟิตเนส สระว่ายน้ำ ทำให้คิดว่าควรจะมีพื้นที่สีเขียวภายนอกให้คนสามารถออกมาทำกิจกรรมได้มากขึ้นทั้งในภาวะปกติและภาวะที่ต้องควบคุมโรคระบาด และอีกส่วนหนึ่งคือความต้องการให้คอนโดฯ ของเราเป็น Sustainable Building อยากให้เป็นอาคารเขียวที่ช่วยลดโลกร้อน ช่วยลดการสร้างมลภาวะในโลก

"ในอนาคตเชื่อว่าคนเราจะหันมาให้ความสำคัญกับตัวเองมากขึ้น ทั้งในเรื่องของการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ การให้เวลามากขึ้นกับกิจกรรมที่สนใจ และให้เวลากับงานอดิเรกต่าง ๆ ของตนเองมากขึ้น นอกเหนือจากการให้เวลากับการทำงาน ซึ่งก็จะทำให้ที่อยู่อาศัยเปลี่ยนไปในลักษณะที่ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตแบบใหม่ของผู้คนมากยิ่งขึ้น แทนที่จะเป็นแค่อาคารพักอาศัยธรรมดา และต่อไปอนาคตประเทศเราจะเป็นสังคมผู้สูงอายุ ผู้ออกแบบสถาปัตยกรรมก็จะต้องหันมาให้ความสำคัญกับเรื่อง Wellness และ Universal Design ที่อำนวยความสะดวกสบายให้กับผู้สูงอายุมากขึ้นด้วย



คุณกฤตชัย ชวนบุญ (ไทย) รางวัลชมเชย

"สถาปัตยกรรมที่ดีควรจะประกอบไปด้วยรูปแบบการใช้งานที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของผู้อยู่อาศัย ในขณะเดียวกันก็ต้องมีการออกแบบให้สวยงาม ไม่ทำให้เมืองหรือสภาพแวดล้อมมีสภาพที่เสื่อมลงหรือเกิดความเสียหาย ทั้งนี้ในอนาคตโลกของเราจะต้องเผชิญกับปัญหาความเปลี่ยนแปลงด้านสภาพอากาศที่รุนแรงขึ้นจากสภาวะโลกร้อน สถาปัตยกรรมที่ดีก็ต้องมีส่วนช่วยในการรักษาสิ่งแวดล้อม ไม่เป็นแหล่งปล่อยมลพิษออกไปสู่สภาพแวดล้อม ควรประหยัดการใช้พลังงาน และมีส่วนช่วยทำให้สิ่งแวดล้อมของโลกเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น"

คุณกฤตชัย ชวนบุญ (ไทย) รางวัลชมเชย

"แนวคิดในการออกแบบของผมมาจากทำเลของโครงการซึ่งมองว่าค่อนข้างห่างไกลกับพื้นที่สีเขียว เป็นแรงบันดาลใจให้ผมคิดจะสร้างสวนขึ้นมาไว้ในพื้นที่ของตัวโครงการนี้เลย เพื่อลดปัญหาที่อาจจะเกิดจากโควิด-19 หรือโรคระบาดอื่น ๆ ที่อาจมีในอนาคต ซึ่งจะทำให้คนเดินทางออกจากที่อยู่อาศัยน้อยลง การที่เขาต้องอยู่ในพื้นที่พักอาศัยของตัวเองมากขึ้น จึงเป็นเหตุผลที่เราควรมีพื้นที่สีเขียวในโครงการ

"ผมมองว่าการเกิดขึ้นของโรคโควิด-19 ทำให้วิถีชีวิตเดิมของคนเราถูก Disrupt ให้ต่างไปจากเดิม ดังนั้นหลักเกณฑ์ในการออกแบบอาคารก็ย่อมจะต้องเปลี่ยนตามไป เพราะเมื่อคนถูกจำกัดไม่ให้ออกไปใช้ชีวิตนอกบ้าน ต้องอยู่แต่ในบ้าน พื้นที่อาศัยก็จะต้องถูกเปลี่ยนเพื่อให้รองรับกิจกรรมที่เราเคยทำนอกบ้านแต่ต้องย้ายเข้ามาทำในบ้านมากขึ้น ขนาดพื้นที่จำนวนตารางเมตรที่เดิมเราเคยอยู่ได้อาจจะกลายเป็นอยู่ไม่ได้แล้ว เพราะพฤติกรรมการใช้พื้นที่เปลี่ยนไป และเมื่อคนเราอยู่กับที่นาน ๆ โอกาสที่จะได้มีเวลาคิดใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ก็จะมีมากขึ้น คนจะหันมาสนใจดูแลตัวเองเพิ่มขึ้น ให้ความสำคัญกับสุขภาพมากขึ้น การทำงานไม่จำเป็นต้องออกไปข้างนอกก็ทำได้ ในอนาคตที่อยู่อาศัยจึงน่าจะมีทุกอย่างที่เป็นเหมือนโลกของเรา คือมีทั้งส่วนที่เราได้อยู่สงบ ๆ กับพื้นที่ในการสื่อสารกับภายนอก เช่น พื้นที่สำหรับการพูดคุย เรียน หรือประชุมออนไลน์ เพราะต่อไปเราอาจไม่จำเป็นต้องออกไปพบปะตัวจริงกันอีกแล้ว สำหรับพื้นที่ส่วนกลางในอนาคตก็จะต้องมีความยืดหยุ่นเพื่อรับกับความ

เปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นหากเกิดโรคระบาดขึ้นได้ เอื้ออำนวยให้คนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติมากที่สุด เพราะอย่างไรก็ตาม โดยธรรมชาติของคนเราก็จะต้องการออกไปแสวงหาสิ่งใหม่ ๆ และการพบปะสังสรรค์

“สถาปัตยกรรมเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับผู้คนทั้งด้านกายภาพและด้านอารมณ์ความรู้สึก ที่อยู่อาศัยที่ดีคืออาคารสถานที่ซึ่งคนอยากอยู่อาศัย โดยพิจารณาในด้านอารมณ์ความรู้สึกว่า เมื่อคนมาอยู่แล้วจะรู้สึกอย่างไร มองว่าเป็นโลกของเรามากแค่ไหน มากกว่าจะเป็นการสรุปว่าสถาปัตยกรรมนั้นจะมีรูปลักษณ์แบบใด ผมมองว่าโดยธรรมชาติของคนไม่ว่าจะรุ่นเก่าหรือรุ่นใหม่ก็ไม่น่าจะแตกต่างกัน ที่อยู่อาศัยที่ดีควรจะทำให้คนเราได้มีความเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด หลังจากช่วงเวลาที่เราต้องปรับตัวมากมายเพื่อการใช้ชีวิตภายนอกอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม เมื่อได้กลับมาอยู่ในที่ของตัวเอง เราก็ควรจะได้ปลดปล่อยความเป็นตัวเองออกมาได้อย่างดีที่สุด และมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็นครบถ้วน”

คุณนพรุจ สุกใส (กานต์) รางวัลชมเชย

“แนวความคิดในการออกแบบของผมมาจากการตั้งคำถามว่า สถาปัตยกรรมที่ดีสำหรับทุกคนต้องเป็นอย่างไร ซึ่งไม่ได้แค่ดีสำหรับผู้อยู่อาศัย แต่ยังต้องดีต่อคนรอบข้าง สังคม สิ่งแวดล้อม ดีต่อผู้ประกอบการ คือดีในทุกๆ ด้าน ผมมองว่าชีวิตคอนโดฯ ส่วนใหญ่ในทุกวันนี้ คนไม่ค่อยได้อยู่กับธรรมชาติ จะเป็นแค่การใช้ชีวิตในห้องแอร์เกือบทั้งหมด ซึ่งไม่น่าจะเหมาะกับวิถีชีวิตผู้คนเมืองร้อนอย่างคนไทยเราสักเท่าไหร่ แม้ว่าการเปิดแอร์มันจะเย็นสบายดี แต่การได้ใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางสายลมธรรมชาติ ได้รับแสงธรรมชาติ น่าจะทำให้รู้สึกเบิกบานได้มากกว่า โจทย์ของผมคือจะทำอย่างไรให้เกิดสิ่งดีที่สุดสำหรับคนในเขตป่าฝนร้อนชื้นแบบนี้

“วิถีชีวิตของผู้คนกำลังเป็นไปแบบหลงทาง เรากำลังวิ่งด้วยความเร็วในการไล่ตามบางอย่างวิ่งตามเทคโนโลยี ตามสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป แต่ท้ายที่สุดกลับนำพาเราไปสู่ทางตัน เพราะจริงๆ แล้วเราอาจจะหาแก่นแท้ของมันไม่เจอ ผมเชื่อว่าทุกอย่างจะกลับคืนไปสู่จุดที่มันควรจะเป็นในหลายๆ ด้าน การอยู่อาศัยก็จะกลับไปสู่สิ่งที่มันควรจะเป็น เช่น การอยู่อย่างเข้าใจธรรมชาติแทนการที่จะพยายามควบคุมธรรมชาติ การสร้างเทคโนโลยีด้านที่อยู่อาศัยหลายอย่างที่เชื่อว่าจะนำพาเราไปสู่วิถีชีวิตแบบธรรมชาตินั้น อาจจะไม่ดีไปกว่าการอยู่กับธรรมชาติไปตามแบบที่มันควรจะเป็น



คุณนพรุจ สุกใส (กานต์) รางวัลชมเชย

“ถ้าไม่มีมนุษย์ก็ไม่มีสถาปัตยกรรม สถาปัตยกรรมเกิดจากมนุษย์เท่านั้น เป็นส่วนหนึ่งของอารยธรรมที่มนุษย์สร้างขึ้นมา ดังนั้นเมื่อพูดถึงสถาปัตยกรรมที่ดี ในเบื้องต้นก็ควรจะตอบว่าเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์นั้นดีขึ้น อย่างแรกคือแง่คุณภาพชีวิต อย่างที่สอง...ตามที่พาลาดิโอเคยกล่าวไว้ว่า สถาปัตยกรรมสามารถทำให้คนมีศีลธรรมได้มากขึ้น ผมคิดว่าสถาปัตยกรรมที่ดีควรทำให้จิตใจคนสูงขึ้น อย่างที่สาม สถาปัตยกรรมควรทำให้คนมีปัญญามากขึ้น ความเชื่อมโยงของความรู้ก่อให้เกิดปัญญา สถาปัตยกรรมควรทำให้คนเกิดความสงบ เกิดสติ และก่อให้เกิดปัญญาขึ้นได้ สามอย่างนี้คือความหมายของสถาปัตยกรรมที่ดีสำหรับมนุษย์ แต่อย่างไรก็ตาม ผมคิดว่าแค่นั้นยังไม่พอ เพราะการเกิดขึ้นของอารยธรรมมนุษย์นั้น มนุษย์คิดถึงแต่ตัวเราเองมากเกินไป เราขาดการคิดถึงองค์รวมทั้งที่เราเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งของสรรพสิ่ง ทั้งสิ่งแวดล้อม สัตว์ ธรรมชาติ โลก หรือจักรวาล เราคิดถึงมันน้อยไป ซึ่งการที่เราเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งนั้นเราไม่อาจขัดแย้งกับองค์รวมได้ เราควรคิดถึงองค์รวม คิดถึงการอยู่ร่วมกับธรรมชาติว่าจะอยู่อย่างไรให้กลมกลืนที่สุด เอื้อเฟื้อกันได้มากที่สุด ไม่เช่นนั้นมันก็จะเกิดเป็นความโกลาหลอย่างที่เราต้องเผชิญในรอบร้อยๆ ปี จากการที่เราพยายามต่อสู้เพื่อเอาชนะองค์รวม และผลสุดท้ายเราแพ้ตลอด อย่างเช่นโรคระบาดนี่ก็เกิดจากบางสิ่งบางอย่างที่มนุษย์พยายามจะฝืนมัน แต่ในที่สุดธรรมชาติก็จะปรับตัวในองค์รวม สถาปัตยกรรมที่ดีจึงไม่ควรจะเกิดจากการไประเบิดภูเขาแล้วสร้างพระราชวังวิหารใหญ่โตของตัวเอง มันควรจะมาจากการคิดว่า หนึ่งเสาที่เราวางไปจะก่อให้เกิดความเสียหายอะไรบ้าง ได้อะไรกลับคืนมาบ้าง เราควรได้สิ่งที่คุ้มค่าที่สุดในการทำลายหนึ่งครั้ง”

Supalai collaboration with Prateep-Ajchara Tangmatitham Foundation and the Faculty of Architecture Chulalongkorn University, organized a design competition for promoting the power of creativity of architecture students in the “Future Living” project. This design competition enabled young designers to create alternative prototypes that can be applied for social benefit as well as creating experiences and supporting young designers to becoming professional architects in the future.

Happy Home of Darenee Attamee & Danai Thippawan

บ้านแสนสุขของผู้หญิงเก่ง คุณดารณี อัฐมี และคุณดนัย ทิพวรรณ คู่ชีวิต

ถ้อยคำที่ว่า ‘บ้านคือวิมานของเรา’ มีความหมายที่ลึกซึ้งในหลายแง่มุม เพราะบ้านไม่ใช่แค่สถานที่พักกายพักใจ เป็นศูนย์รวมความรัก ความเข้าใจของครอบครัว แต่คุณสมบัติที่ดีของบ้านทั้งในด้านกายภาพและในด้านที่เกี่ยวข้องกับหลักความเชื่อตามศาสตร์ฮวงจุ้ย ยังทำให้ความหมายของคำว่า ‘บ้าน’ ขยายความไปถึงการเป็นสถานที่อันเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต ทำให้ผู้อยู่อาศัยได้รับพลังบวก ส่งเสริมให้เกิดความสุขและความสำเร็จในทุกๆ ด้าน เช่นเดียวกับบ้านแสนสุขของ**คุณดารณี อัฐมี** ผู้หญิงเก่งในสายงานโลจิสติกส์ ผู้ดำรงตำแหน่ง Sales Manager บริษัท Sea Legend Agency co., Ltd. (บริษัทขนส่งระหว่างประเทศ) กับ**คุณดนัย ทิพวรรณ** ผู้เป็นคู่ชีวิต ณ **โครงการศุภาลัย วิลล์ บางนา-วงแหวน** ที่ผ่านการเลือกสรรมาอย่างพิถีพิถันแล้วว่าตอบโจทย์ทั้งในด้านประโยชน์การใช้งาน และตอบโจทย์ในด้านความเชื่อศรัทธาที่มาพร้อมกับบริการประทับใจทั้งก่อนและหลังการขาย



เส้นทางความสำเร็จในชีวิตการทำงานของคุณดารณี อัฐมี เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่เธอเรียนจบและเข้าสู่แวดวงธุรกิจขนส่งเดินเรือทางทะเล ตู้คอนเทนเนอร์ จากตำแหน่งพนักงานทำเอกสาร เธอได้พัฒนาตัวเองอย่างไม่หยุดนิ่ง และสอบแข่งขันเพื่อก้าวมาสู่ตำแหน่งพนักงานขาย จากนั้นก็มุ่งมั่นสั่งสมประสบการณ์ สร้างความสำเร็จอย่างต่อเนื่องจนสามารถขึ้นมาสู่จุดสูงสุดในสายงานด้วยความภาคภูมิใจ

“เรียนจบด้านมาร์เก็ตติ้ง เริ่มทำงานด้านธุรกิจขนส่งเดินเรือทางทะเล ตู้คอนเทนเนอร์ เริ่มจากเป็นพนักงานออฟฟิศทำเอกสารธรรมดา ออฟฟิศมีให้สอบแข่งขัน เราเลยกลายมาเป็นพนักงานขาย ทำยอดขายได้เยอะเป็นท็อปเซลล์ เลยได้รับโปรโมทมาเป็น Sales Manager

“ปัจจุบันคิดว่านี่คือสิ่งที่สำเร็จสูงสุดในออฟฟิศแล้ว แต่ในอนาคตเราจะขยายกิจการค่ะ โดยจะออกมาเปิดกิจการเองกับงานที่ต่อเนื่องจากงานสายนี้ แฟนเปิดบริษัทรอไว้แล้ว ก็ซัพพอร์ตกันอยู่ ตอนนี้เรายังไม่ได้ออกมาทำเต็มตัว

“ชอบงานด้านนี้ค่ะ ได้เจอลูกค้า สายงานเราเป็นสายที่ตกงานยาก ขนาดช่วงโควิด-19 งานเรายังดี กลับดีกว่าช่วงปกติด้วยซ้ำ เพราะสายเราเป็นตู้คอนเทนเนอร์ที่ออกไปต่างประเทศ โดยเฉพาะโซนเอเชีย อินเดีย ความต้องการของลูกค้าค่อนข้างจะสูง ปริมาณดีมานด์เยอะกว่าซัพพลาย ตู้เราไปค้างที่ยุโรปเยอะ เลยทำให้ลูกค้าอยากได้ของเยอะ เราเลยทำราคาได้ดีกว่าปกติ ค่าคอมฯ จะสูง แล้วที่นี่เจ้านาย เพื่อนร่วมงานดีหมด เราร่วมงานกันมานาน อยู่กันเหมือนครอบครัว

“บุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตและการทำงานก็คือเจ้านายเรา คุณจตุพร อัครกำธร ตำแหน่ง Director ค่ะ เขามาจากพนักงานธรรมดาคนหนึ่งเหมือนกัน เป็นคนที่ทำงานเยอะ ทำงานเก่งมาก จนเปิดบริษัทได้เป็นสิบบริษัท เราไม่ได้สนิทแค่เขาคนเดียว แต่สนิทไปถึงครอบครัวของเขาด้วย เรามีเจ้านายดีก็ไม่อยากไปไหนค่ะ

“แต่งานสายนี้ก็ปัญหาเยอะพอสมควรนะคะ ปัญหาของลูกค้าแต่ละอย่างที่เจอมันไม่ใช่แค่งานขายอย่างเดียว ต้องมีบริการ ต้องดูแลลูกค้าหลังการขายอีก ไหนจะทีมที่ต้อง


YAMAHA

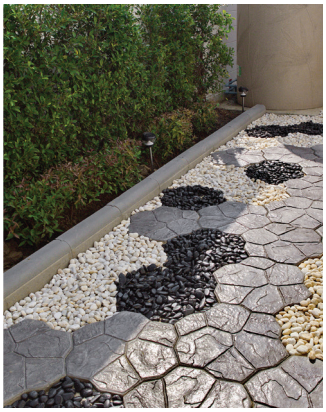
> บ้านไม่ใช่พื้นที่สี่เหลี่ยมหรือว่าเป็นหลังคา
> บ้านคือความผูกพันของคนในบ้านที่อยู่ร่วมกัน
> อย่างมีความสุข

ทำยอดให้เข้าเป้าที่วางกันไว้ เรื่องเอกสาร หรือเรื่องจองเรือแล้วมีปัญหา งานเราจะเป็นปัญหาที่แก้ไขเฉพาะหน้าวันต่อวัน หนักๆ เลยก็เรื่องราคา ปัญหาที่ลูกค้าไม่ได้ราคาเดิม เราให้ราคาไปแล้วแต่เมืองนอกมาปรับราคาเปลี่ยนกะทันหัน ลูกค้าก็จะไม่ยอมจ่าย ก็ต้องไปพยายาม Convince ที่เมืองนอกว่าต้องช่วยเพราะเรารับปากลูกค้าไว้ กว่าจะยอมก็เครียดกันเยอะค่ะ”

คุณดารณีแบ่งปันถึงเรื่องราวบนเส้นทางของการทำงานให้เราได้เห็นภาพของการปฏิบัติหน้าที่นักขาย ซึ่งไม่ได้จบอยู่แค่การขายแต่รวมถึงการบริการในทุกส่วนที่เกี่ยวข้องให้ลูกค้าได้รับความพอใจสูงสุด และเมื่อเปลี่ยนบทบาทจากผู้ขายมาเป็นผู้ซื้อ ในฐานะลูกค้า สิ่งที่ทำให้เธอตัดสินใจเลือกซื้อบ้านศุภาลัยก็มาจากความพึงพอใจที่ครบถ้วนทั้งในด้านสินค้าและบริการเช่นกัน

“ตอนเราแต่งงาน เคยอยู่คอนโดฯ มาก่อนค่ะ พอมีลูกคนแรกก็ไปซื้อบ้านอีกหลัง ศุภาลัยเป็นหลังที่สามของเรา และพอเริ่มมีลูกเราก็อยากขยายพื้นที่ คิดว่าพอลูกเริ่มโตก็อยากให้เขามีบริเวณ เราชอบศุภาลัยอยู่แล้ว ประกอบกับมีญาติอยู่โครงการของศุภาลัยพอได้ไปดูบ้านเขา เราชอบวัสดุอุปกรณ์ รู้สึกโอเคกว่าที่อื่น ตอนแรกจะไปอยู่โครงการที่เดียวกับที่ญาติอยู่ แต่เขาบอกว่าสำนักงานขายอยู่ตรงนี้ เราก็ลองมาดู พอเลี้ยวเข้ามาดูเจอน้องปาล์ม เซลล์โครงการแนะนำว่าโครงการใหม่ที่ด้านหน้ายังมีบ้านว่างอยู่ ก็สนใจค่ะ เมื่อเขาพาเรามาดูก็ชอบที่ตรงข้ามบ้านไม่มีใครมันโปร่งมาก ที่บ้านเก่าเรามีปัญหากับเรื่องรถจอดหน้าบ้านกัน ขับรถเข้าออกกันลำบาก ก็เลยอยากหาที่ใหม่







“พอได้มาเจอที่ตรงนี้ มันตอบโจทย์เราหมดเลยค่ะ หน้าบ้านหลังบ้านไม่เจอใคร ก็เลยชอบไปหมด มาดูกลางวัน เย็นกลับมาจองเลย ตัดสินใจซื้อบ้านในวันเดียวเพราะทุกอย่างมันลงตัวหมด น้องปาล์มยังบอกว่าบ้านบวกแล้วได้เก้าหน้าเก้าหลังนะ จะดูเรื่องฮวงจุ้ยด้วย เลขที่บ้านข้างหน้าเป็น พ.ศ. เกิดของแฟน ข้างหลังเป็น พ.ศ. ของเรา ได้ตรงใจทั้งหมด เย็นมาจองเลย

“ชวนลูกชายมาดู ลูกชายก็ชอบค่ะ ทำเลนี้สะดวก จากที่ทำงานใช้เวลา 25 นาทีขึ้นทางด่วน เดินทางไม่ลำบากเพราะเราวัดระยะเวลาจากบ้านไปโรงเรียนลูกด้วย โรงเรียนลูกอยู่สมุทรปราการ ขึ้นทางด่วนไปส่งลูก ไปทำงาน เป็นวงกลมก็โอเค ที่นี่สงบร่มรื่น เซลล์ดีดูแลเราตั้งแต่เริ่ม วิศวกรโครงการคือน้องปิงติดตามงานเราตลอด หลังวันโอนฯ ก็ยังตามมาดูแลให้ค่ะ

“ตอนแรกคุณพ่อคุณแม่ก็ไม่อยากให้ย้ายมานะคะ เพราะคิดถึงหลาน แต่เราคิดว่าพอลูกๆ โตก็ต้องย้ายออกมาอยู่ดี เลยเป็นส่วนสำคัญให้ต้องตัดสินใจ และด้วยความที่เราเป็นเซลล์ เรามีเวลาในการดูแลลูก หลักๆ จะเป็นหน้าที่เรา ตอนเช้า

ก็ไปพร้อมกัน พอเย็นลูกๆ ก็เรียนพิเศษ ไม่อยากให้เขาเดินทางเยอะ ก็ให้เขาเรียนพิเศษหน้าโรงเรียนกับในโรงเรียน เพราะเขาเรียนโรงเรียนเดียวกันค่ะ”

“พอเราซื้อบ้านแล้วก็ตัดสินใจย้ายเข้ามาอยู่เลย เพราะขายบ้านเก่าแล้ว การตกแต่งภายในพวกบิลท์อินอะไรต่างๆ มาทำต่อหลังจากที่เข้ามาอยู่ค่ะ แนวคิดการแต่งบ้านเป็นของสามีส่วนใหญ่เป็นตู้สะสมพวกของเล่นสตาร์วอร์สสามีกับลูกชายชอบมาก เวลาเจอก็จะซื้อมาเก็บไว้อย่างไปดูหนังกันก็จะมีของสะสมพวกนี้ ส่วนพื้นที่ด้านข้างเขาจะไว้ปาร์ตี้เป็นพื้นที่โล่ง ที่บ้านนี้เรามีปาร์ตี้เกือบทุกเสาร์เลย มีมาหลายกลุ่ม ทั้งเพื่อนแม่ เพื่อนลูก

“ด้านการจัดสวนก็เป็นของสามีเหมือนกันค่ะ น้ำตกหน้าบ้านจัดตามฮวงจุ้ย น้ำต้องอยู่หน้าบ้าน ต้นไม้รอบๆ บ้านก็ไปซื้อมาจากร้านแถวนี้ มีขายต้นไม้สวยๆ เยอะ ตอนแรกพื้นข้างบ้านเป็นสนามหญ้า แต่พอนานๆ ไปก็เปลี่ยนเป็นซื้อหินมาตกแต่งดีกว่า สามีก็ไปซื้อหินมาเป็นกิโลฯ แล้วเอามาจัดตกแต่ง มาโรยเอง สีกระถางก็จะตามฮวงจุ้ยค่ะ”

ครอบครัวของคุณดารณีให้ความสำคัญกับการจัดบ้านเพื่อตอบสนองประโยชน์ใช้สอย และ





ในขณะเดียวกันก็ให้ความสำคัญกับฮวงจุ้ย เพื่อให้เสริมความเป็นสิริมงคล ซึ่งก็ทำให้บ้านหลังนี้เป็นทั้งบ้านแห่งความสุขและความโชคดี เจ้าของบ้านก็มีไลฟ์สไตล์ที่เปี่ยมด้วยสีสัน มีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่น

“ตอนอยู่บ้านเก่ายามว่างเราก็จะไปโยนโบว์ลิ่ง ไปดูหนังกันค่ะ ถ้าเป็นเสาร์อาทิตย์ส่วนมากก็ไปต่างจังหวัด ไปทะเล พัทยา หัวหิน เรามีคอนโดฯ อยู่ที่นั่นก็เลยไปทุกสัปดาห์ ช่วงที่ย้ายมาบ้านใหม่เป็นช่วงโควิด เราไม่ได้ไปไหนกันเลย จะอยู่บ้านมากกว่า ก็เปลี่ยนมาร้องคาราโอเกะกัน ทำสวนกันไปเรื่อยๆ ทำอาหาร พอปาร์ตี้มีคุณย่ามาทำให้ บางทีก็โทร. Delivery แล้วก็ออกกำลังกายเล่นแบดมินตันกันประจำ”

“นิยามของคำว่าความสุขและความสำเร็จก็คือ การได้มีบ้าน มีรถ มีลูก การได้อยู่กับลูกๆ อยู่กับครอบครัวที่เรารัก เราพอใจในสิ่งนี้ ก็ทำให้เรามีความสุขกับมันค่ะ

“สำหรับความหมายของคำว่าบ้าน บ้านไม่ใช่พื้นที่สี่เหลี่ยมหรือว่าเป็นหลังคา บ้านคือความผูกพันของคนในบ้านที่อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขค่ะ”

คุณดารณี อัฐมี บอกเล่าถึงความสุขในชีวิตส่วนตัวและสิ่งดีๆ ในครอบครัวด้วยใบหน้าอิ่มเอม ก่อนจะทิ้งท้ายพร้อมกับรอยยิ้มด้วยเรื่องราวความประทับใจในบริการของศุภาลัย

“ประทับใจเซลล์ ประทับใจการดูแลหลังการขายค่ะ ไม่ว่ามีปัญหาอะไร บอกไปไม่กี่วันเขาก็จะมาดู มาเคลียร์ปัญหาต่างๆ ให้เรา เพื่อนบ้านก็โอเคมาก โครงการนี้สะดวกสบาย ร่มรื่น เงียบสงบ บ้านสวย มีการออกแบบที่ดี สิ่งแวดล้อมที่ดี ทำเลดี เลี้ยวซ้ายไปหน่อยเดียวก็มีตลาด ไปเมกาบางนาก็สบายเดินทางสะดวก”

ซึ่งทุกความสุขและความพึงพอใจที่ได้รับทั้งหมดนี้ก็เป็นผลมาจากการเลือกสรรอย่างชาญฉลาดของคุณดารณี นักขายคนเก่งและครอบครัวที่น่ารักของเธอ ทำให้ได้เป็นเจ้าของบ้านดีๆ ภายใต้แบรนด์ศุภาลัย ซึ่งจะเป็นทั้งแหล่งพักพิงที่อบอุ่น และเป็นจุดเริ่มต้นของทุกสิ่งดีๆ สำหรับชีวิตในปัจจุบันและเพื่ออนาคตที่งดงาม

Darenee Attamee & Danai Thippawan are successful couple and proud owners of a happy home in Supalai Ville Bangna-Ring Road who made their choice of living with smart vision that combined with Feng Shui beliefs. Their homes is therefore fully functional and perfect for the family lifestyle, along with being an auspicious space that bring happiness and prosperity to life.

Sensual Garden

สวนกระตุ้นสัมผัส

การออกแบบจัดสวนส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์เพื่อความสวยงามที่สัมผัสได้ด้วยการมองเห็น แต่แท้จริงแล้วประโยชน์ของสวนที่มีต่อประสาทสัมผัสส่วนอื่นๆ ยังมีอีกมากมายอย่างคาดไม่ถึง เพราะมีงานวิจัยหลายชิ้นที่ค้นพบว่า พืชพรรณและบรรยากาศของสวนที่จัดอย่างประณีต มีคุณสมบัติช่วยกระตุ้นและฟื้นฟูประสาทสัมผัสของมนุษย์ ผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการรับรู้มีแนวโน้มจะมีพัฒนาการที่ดีขึ้น เมื่อได้อยู่ใกล้ชิดธรรมชาติในสวนที่มีองค์ประกอบของการกระตุ้นสัมผัสที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการมองเห็น การได้ยินเสียง การได้กลิ่น การรับรสชาติ และสัมผัสทางกาย รวมถึงคนเมืองที่มีชีวิตประจำวันส่วนใหญ่เคร่งเครียดอยู่กับการทำงาน มีความเสี่ยงต่อความเจ็บป่วย และมลพิษของสิ่งแวดล้อม ก็สามารถใช้สวนเป็นเครื่องเยียวยาประสาทสัมผัสและฟื้นฟูสุขภาพทั้งกายใจ

ทัศนียภาพ เราคงได้ยินกันมาบ่อยว่าสีเขียวของพรรณไม้นานาชนิด มีคุณสมบัติช่วยผ่อนคลายสายตา โดยข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ให้เหตุผลว่า สีเขียวเป็นสีโทนเย็น และไม่ดูดแสง ทำให้ไม่สะท้อนเวลาแสงส่อง ส่งผลให้เวลามองแล้วไม่แสบตา นอกจากนี้ การฝึกสังเกตมิติและความหลากหลายของสีเขียวในสวนที่แตกต่างกันจากชนิดของพืชและสภาพแสง ยังช่วยกระตุ้นประสาทการมองเห็น แต่ไม่ทำร้ายสายตาเหมือนการมองแสงสีที่ฉูดฉาด การเลือกปลูกต้นไม้ที่มีเฉดสีเขียวแตกต่างกันหลายระดับ จึงไม่เพียงทำให้สวนของเราดูน่าสนใจ แต่ยังสร้างให้เกิดมุมมองสวย ๆ ที่ดูแล้วสบายตา โดยนอกจากสีเขียวของใบไม้ต่าง ๆ เราก็สามารถแซมให้เกิดความน่าสนใจเพิ่มขึ้นด้วยไม้ดอกที่มีสีสัน ซึ่งสวนที่มีข้อมูลสีหลากหลายนี้ยังเป็นแหล่งเรียนรู้ที่ดีสำหรับเด็ก ที่จะสะสมข้อมูลของสีสันและพันธุ์พืชไว้เป็นฐานความรู้อ้างอิงในสมอง เป็นประโยชน์ต่อการทำงานสร้างสรรค์และงานศิลปะต่าง ๆ ในระยะยาว



รสชาติ การเลือกชนิดของพันธุ์ไม้ที่สามารถบริโภคได้ทั้งเป็นอาหารและเป็นยา จะทำให้สวนของเรามีส่วนช่วยกระตุ้นสัมผัสด้านรสชาติได้ดีเยี่ยม เพราะในชีวิตประจำวัน คนเราถูกความเร่งรีบและปัจจัยหลายอย่างบังคับให้เราคุ้นเคยกับรสชาติสังเคราะห์ โดยเฉพาะอาหารสำเร็จรูปที่หนักรสเค็มและหวาน ทำให้ร่างกายและลิ้นมีภาวะเสพติดรสชาติซ้ำ ๆ เกิดภาวะที่เรียกว่า ลิ้นด้าน คือขาดความสามารถในการแยกแยะรสชาติ หรือสูญเสียความไวต่อรสสัมผัสที่ละเอียดอ่อน คนที่ติดกินเค็มหรือหวานไปนาน ๆ มีแนวโน้ม



จะเพิ่มรสเค็มและหวานในอาหารที่กินมากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้กินรสอื่นแล้วรู้สึกไม่ชอบหรือไม่รู้รส ส่งผลเสียต่อสุขภาพ การมีสวนที่เราสามารถเด็ดส่วนต่าง ๆ ของพืชมาชิม กินเป็นอาหารได้อย่างปลอดภัย จะช่วยฟื้นฟูลิ้นให้กลับมารับและแยกแยะรสสัมผัสได้หลากหลายขึ้น เพราะอาหารจากพืชพันธุ์ธรรมชาตินั้นมีหลากรส เช่น รสขม รสฝาด รสขื่น รสมัน รสเปรี้ยวเข็ดฟัน เปรี้ยวอมหวาน หรือแม้กระทั่งรสอูมามิ ที่เรียกกันว่ารสอร่อย หากเป็นไปได้จึงควรปลูกพืชกินได้ผสมผสานกันลงไปในสวน ไม่ว่าจะเป็นผักสมุนไพร เครื่องเทศ ผลไม้ หรือไม้ดอกกินได้ เพื่อฝึกลิ้มชิมรสสด ๆ ของพืชผลที่เราปลูก ควบคู่กับการลดการกินหวานกินเค็ม ลดเครื่องปรุงสังเคราะห์และอาหารสำเร็จรูป เพียงไม่นานเราจะพบว่า ลิ้นของเราจะมีประสาทสัมผัสที่ละเอียดอ่อน ไวต่อการรับรสมากขึ้นอย่างน่าพอใจ

กลิ่น มีโรคภัยไข้เจ็บหลายชนิด รวมถึงโควิด-19 และความเสื่อมของร่างกายจากรูปแบบการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้หลายคนค่อย ๆ สูญเสียประสาทสัมผัสในการรับกลิ่นไปโดยไม่รู้ตัว ความสามารถในการได้กลิ่นมีประโยชน์ทั้งช่วยในการระวังภัย และการได้รับรู้ถึงกลิ่นหอมของสิ่งต่าง ๆ ยังเป็นส่วนสำคัญของความรื่นรมย์ในชีวิต การปลูกไม้ที่ช่วยกระตุ้นการรับกลิ่น และนำมาสูดดม ไม่ว่าจะเป็นกลิ่นหอมจากดอกไม้ กลิ่นหอมฉุนจากพืชสมุนไพรหรือเครื่องเทศ กลิ่นหอมจากพืชผัก เหล่านี้ล้วนมีส่วนช่วยฟื้นฟูความสามารถในการรับกลิ่นของเราให้ดีขึ้น และกลิ่นของพืชหลายชนิดก็ยังมีส่วนช่วยในเรื่องสุขภาพ มีสรรพคุณทางยา บ้างก็ช่วยให้เจริญอาหาร เช่น กลิ่นโรสแมรี่ กลิ่นใบเตย กลิ่นกุหลาบ กลิ่นมะลิ กลิ่นลาเวนเดอร์ กลิ่นมินต์ กลิ่นมะกรูด กลิ่นเลมอน กลิ่นตะไคร้หอม เป็นต้น

เสียง ธรรมชาติมีหลากหลายเสียงกระซิบที่ทำให้คนเรารู้สึกผ่อนคลาย ไม่ว่าจะเป็นเสียงลมพัดใบไม้ไหว เสียงน้ำไหล เสียงกอไผ่เสียดสีกัน เสียงนกร้อง เสียงของแมลงและสิ่งมีชีวิตในสวน ที่หากบางคนไม่ได้ตั้งใจฟังอาจรู้สึกว่าไม่ได้ยินอะไร มีแค่ความเงียบ แต่หากปล่อยวางจิตใจจากเรื่องวุ่นวายทั้งหลาย ลองตั้งใจฟังเสียงธรรมชาติก็จะได้ยินเสียงต่าง ๆ ที่ช่วยให้ใจเต้นช้าลง หายใจได้ลึกเต็มปอดมากขึ้น นอกจากนั้น เรายังอาจเพิ่มเสียงไพเราะอื่น ๆ เช่น เสียงระฆังจิ๋ว ๆ ที่แขวนไว้



> สวนที่มีข้อมูลสีหลากหลายนี้ยังเป็นแหล่งเรียนรู้ที่ดีสำหรับเด็ก ที่จะสะสมข้อมูลของสีสันและพันธุ์พืชไว้เป็นฐานความรู้อ้างอิงในสมอง





ออกไปเดินเล่น นั่งใต้ร่มไม้ ถอดรองเท้าย่ำบนผืนหญ้าสีเขียวขจี มีลำธารที่เราสามารถหย่อนเท้าลงไปจุ่มเล่น มีผืนดินให้เราได้จับ ได้ขุด ได้ปลูก ได้สัมผัสกิ่งก้านใบของต้นไม้ ได้นั่งเล่นอาบแดดอุ่นๆ ยามเช้าบนขอนไม้ หรือนั่งบนโขดหินรับลมเย็นๆ แน่นอนว่าสวนที่อ้าแขนรับเราให้เข้าไปใช้ชีวิตกลางแจ้งท่ามกลางธรรมชาติย่อมเปิดประสาทสัมผัสของเราได้มากกว่า โดยเฉพาะเด็กๆ หากคุณกำลังคิดจะเลือกแบบสวนให้กับบ้าน การทำสวนแบบที่พวกเขาได้ออกไปสนุกอย่างปลอดภัยในอ้อมกอดของธรรมชาติ ย่อมดีกว่าสวนที่ไม่มีใครอยากออกไปใช้งานอย่างแน่นอน

ใครที่กำลังคิดจะจัดสวนหรือปรับปรุงสวนในฤดูกาลนี้ ลองเอาไอเดียสวนกระตุ้นสัมผัสไปประยุกต์ใช้ดู จะพบว่า สวนของเรามีเสน่ห์น่ารักน่าสัมผัสเพิ่มขึ้นอีกมากมาย

> “หากเราสามารถออกแบบสวนให้ผู้อยู่อาศัยสามารถเข้าไปใช้งานจริง มีปฏิสัมพันธ์กับสวนอย่างเป็นรูปธรรม สวนก็จะทำหน้าที่เป็นเครื่องกระตุ้นสัมผัสทางกายได้ยอดเยี่ยม”

ให้ลมพัดมากระทบเกิดเป็นเสียงกุ๋งกิ๋งน่ารัก เสียงน้ำหยด หรือเสียงน้ำไหล ซึ่งการฝึกสมาธิด้วยการจับเสียงกระซิบของธรรมชาตินั้น ไม่เพียงแต่จะช่วยฝึกกระตุ้นประสาทการฟังของเราให้ดีขึ้น แต่ยังช่วยให้จิตใจเกิดความสงบสุขมากขึ้นด้วย

สัมผัส การออกแบบสวนมีผลต่อการกระตุ้นสัมผัสทางกายแต่หลายคนอาจคิดไม่ถึง เพราะเน้นแต่การจัดสวนไว้เพื่อมองดูอยู่ห่างๆ แต่หากเราสามารถออกแบบสวนให้ผู้อยู่อาศัยสามารถเข้าไปใช้งานจริง มีปฏิสัมพันธ์กับสวนอย่างเป็นรูปธรรม สวนก็จะทำหน้าที่เป็นเครื่องกระตุ้นสัมผัสทางกายได้ยอดเยี่ยม ลองนึกเปรียบเทียบระหว่างสวนเนี้ยบๆ ที่มีไว้เพื่อดูอย่างเดียวผ่านผนังกระจก กับสวนที่เราสามารถ

While many gardeners choose plants for their visual beauty, you may also want to concentrate on choosing plants that stimulate the other senses. The idea of choosing plants that cater to your sense of taste, smell, touch, and hearing is not only the smart way to turn your garden to a sanctuary place that heals all your senses at home after a long rough day, but also a perfect learning playground for your children to develop their delicate senses for future creativity.

อ้างอิง
http://www.gardenforever.com/pages/artsenses.htm

SUPALAI VILLE

บางนา-ศรีนครินทร์

Expand your Possibility ... Expand your Dream

"ทุกฝันเป็นจริงได้...แค่กล้าที่จะก้าว"

PRE – SALES

29–30 พ.ค.นี้

เริ่ม 2.99 ล้าน*

รายละเอียดเพิ่มเติม

Supalai Society | Supalai_Society | Supalai | @supalai | supalai.com

SUPALAI 1720

• อำนวยการออกแบบและก่อสร้างโดย ศรช.ประกิป คิ้มศิริธรรม ส.ป.ย. (ศิริธรรมิยม) จุฬาฯ, M.Arch. (Hons) (Housing) U. of Illinois และวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต(สถิติประยุกต์) สาขาวิชาการวิจัยการจัดการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ • ผู้ก่อตั้งโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภาลัย เกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 • ประธานกรรมการบริหาร ศรช.ประกิป คิ้มศิริธรรม ถูกเพดานเงิน 2,145.59 ล้านบาท (ชำระแล้ว 2,143.07 ล้านบาท) • โครงการศุภาลัย วิลล์ บางนา-ศรีนครินทร์ ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ เนื้อที่ 25-2-82.5 ไร่ ใบอนุญาตจัดสรรเลขที่ 82/2563 ออกให้ ณ วันที่ 29 ธันวาคม 2563 ที่ผินิติกระทู้พิพและสิ่งแวดล้อมโครงการ โดย นางสาว กฤษณา ตั้งเจริญ 1 กุมภาพันธ์ 2563 ภายใต้ระยะเวลาก่อสร้าง 31 ธันวาคม 2565 • โครงการสามารถทำการซื้อขายกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระค่างวดครบถ้วนตามสัญญา • ภาพที่ปรากฏเป็นภาพจำลองโครงการ • ข้อความ, ภาพ และรายการจำลองที่ปรากฏเป็นเพียงข้อมูลเบื้องต้นเท่านั้น • ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า • ห้องตัวอย่างไม่รวมเครื่องเรือนตกแต่งทุกชนิด

Easy Drip Irrigation System

ระบบน้ำหยดอย่างง่าย

ช่วงวันหยุดซัมเมอร์ ใครๆ ก็อยากแพ็กกระเป๋าออกไปเที่ยว แต่จะไปเที่ยวไหนไกลก็กังวลใจเพราะห่วงต้นไม้ที่บ้านจะไม่มีคนรดน้ำ โดยเฉพาะไม้ในกระถางที่มีโอกาสจะเหี่ยวแห้งตายได้หากขาดน้ำเพียงแค่วันเดียว ครั้นจะทำระบบรดน้ำอัตโนมัติก็ไม่สะดวก เพราะถ้าเป็นพื้นที่ขนาดเล็กๆ ก็ดูเหมือนไม่คุ้มกับการลงทุนเดินท่อวางระบบให้วุ่นวาย กลัวจะต้องลงทุนเยอะ

เรามีวิธีง่าย ๆ ในการดูแลรดน้ำให้กับพืชในกระถางหรือในสวนหย่อมเล็ก ๆ ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาต้นไม้ขาดน้ำได้โดยไม่ต้องลงทุนเยอะ ก็คือการทำระบบน้ำหยดอย่างง่ายด้วยของใกล้มือ นั่นคือขวดน้ำอัดลมหรือขวดน้ำดื่มพลาสติก และอุปกรณ์เสริมเล็กน้อยคือหัวต่อท่อหยดน้ำ ซึ่งสามารถหาซื้อได้ไม่ยากตามร้านขายอุปกรณ์สวนหรือสั่งทางออนไลน์ (ซึ่งจะไม่ใช้ก็ได้) บวกกับความรู้วิชาฟิสิกส์ระดับง่าย ๆ สมัย ม. ต้น เกี่ยวกับเรื่องแรงดันน้ำ

หลักการก็คือ ใช้แรงดันน้ำเข้ากับแรงดันน้ำออกที่สมดุลกัน โดยนำขวดน้ำมาเจาะรูเล็ก ๆ ที่ฝาขวด และเจาะรูเล็กอีกรูหนึ่งที่ก้นขวด เมื่อเราใส่น้ำลงไปจนเกือบเต็มขวดแล้วให้คว่ำปากขวดโดยปักขวดลงไปในดินบริเวณโคนต้นไม้หรือในกระถาง แรงดันอากาศจากรูที่อยู่ด้านบนก็จะดันน้ำให้ไหลออกเป็นหยดเล็ก ๆ ที่รูด้านล่างตรงฝาขวดที่เราเจาะไว้



ซึ่งถ้าเราใช้อุปกรณ์เสริมมาช่วย คือหัวต่อท่อหยดน้ำ ที่ออกแบบมาเป็นปลายแหลมสวมแทนฝาขวด และมีช่องระบายน้ำออกด้านข้าง ก็จะยิ่งสะดวกขึ้น เพราะปลายหัวต่อด้านที่แหลมก็สามารถปักลงในดินได้ง่าย โดยส่วนที่ปล่อยน้ำออกไม่จมลงไปในดิน ลักษณะที่ได้ก็คล้าย ๆ กับอุปกรณ์จ่ายน้ำเกลือสำหรับผู้ป่วยตามโรงพยาบาลนั่นเอง

ปริมาณน้ำในขวด 1 ลิตรที่เอามาใส่ในขวดอุปกรณ์ระบบน้ำหยดที่เราทำเองง่าย ๆ นี้ จะสามารถให้น้ำต่อเนื่องได้ประมาณ 3 วัน ถ้าเราต้องการให้ระยะเวลานานขึ้น ก็เพียงหาขวดที่มีขนาดใหญ่ขึ้นมาใส่น้ำ ต้นไม้ของเราก็จะไม่ขาดน้ำ ไม่ต้องเดินระบบอะไรมากมาย ไม่ต้องใช้พลังงานไฟฟ้า ไม่มีอะไรยุ่งยาก แต่วิธีนี้จะเหมาะกับพื้นที่ขนาดเล็กมากกว่า ถ้าเป็นสวนขนาดใหญ่ก็ควรเลือกใช้วิธีอื่นที่เหมาะสมกับพื้นที่

Some plants require frequent watering that not everyone has the time for. If you find yourself with lots of thirsty plants and not enough time to water them in, you may want to set up a drip irrigation system. Buying pre-made ones from the store can get expensive, but luckily it is fairly cheap and easy to make one at home using plastic bottles. Best of all, you will be helping the environment by recycling plastic bottles.

Making Compost From Leaves

ประโยชน์ของใบไม้ร่วง

พอเริ่มเข้าสู่หน้าแล้ง เป็นธรรมดาที่พืชหลายชนิดจะทิ้งใบร่วงเพื่อลดการคายน้ำ เป็นภาระให้เราต้องกวาดใบไม้กันแทบไม่หวาดไม่ไหว อันที่จริง ใบไม้ร่วงไม่ได้เป็นขยะที่ไร้ค่า หากเรามีวิธีจัดการกับมันให้เกิดประโยชน์ ก็จะสามารถเปลี่ยนเป็นปุ๋ยอินทรีย์ประสิทธิภาพสูงเพื่อการบำรุงดินได้ โดยวิธีที่เราจะแนะนำในการจัดการกับขยะใบไม้ในบ้านคือ “การทำปุ๋ยหมักแบบไม่พลิกกอง” ซึ่งเป็นขั้นตอนการทำปุ๋ยอินทรีย์ที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย เป็นที่รู้จักกันในชื่อปุ๋ยหมักแบบไม่พลิกกองสูตรวิศวกรรม แม่โจ้ จากผลงานวิจัยของ ผศ. ธีระพงษ์ สว่างปัญญางกูร สามารถทำได้แบบเป็นกองสี่เหลี่ยมบนพื้นสนาม หรือทำในวงตาข่ายพลาสติก



โดยปกติแล้วถ้าเรานำใบไม้มาสุมกองรวมกันปล่อยให้เปื่อยเอง กว่าใบไม้กองโตๆ จะเปื่อยยุบต้องใช้เวลาเป็นปี แต่วิธีที่เราจะแนะนำนี้ เป็นการนำเอาจุลินทรีย์ในมูลสัตว์มาช่วยย่อยสลายใบไม้ภายในเวลาประมาณ 60 วัน ให้กลายเป็นปุ๋ยหมักที่มีธาตุอาหารครบถ้วนสำหรับการปลูกพืช สิ่งที่ต้องมีคือ พื้นที่ในการเก็บใบไม้ มูลวัว และน้ำ สำหรับการทำในบ้านแนะนำให้ทำในวงตาข่ายพลาสติก สามารถหาซื้อได้ตามร้านวัสดุก่อสร้างทั่วไป ใช้ความยาวตาข่ายประมาณ 3 เมตร ในการทำวงตาข่ายทรงกระบอกขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1 เมตร สามารถทำได้บนพื้นดินหรือพื้นคอนกรีต

วิธีการทำคือ วางเศษพืชหรือใบไม้สลับกับมูลสัตว์เป็นชั้นๆ ลงไปในสัดส่วนใบไม้ 3 ส่วนต่อมูลสัตว์ 1 ส่วน คือ ใส่ใบไม้ลงไปหนาประมาณชั้นละ 5-10 ซม. โรยทับด้วยมูลสัตว์ตามสัดส่วนแล้วรดน้ำทุกชั้น ทำเป็นชั้นๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าใบไม้จะหมด รดน้ำทุกวันเป็นเวลา 2 เดือน โดยถ้ากองใบไม้ในวงเริ่มสูงมาถึงขอบวง ก็ต้องหาไม้หรือเหล็กแหลมๆ มาเจาะลงไปเพื่อกรอกน้ำให้ลงไปได้ทั่วทุกจุดในกอง

จุลินทรีย์ในมูลสัตว์เมื่อได้รับความชื้นก็จะตื่นจากการหลับใหล มาทำหน้าที่ย่อยใบไม้กองโตๆ ให้เราจนยุบลงอย่างรวดเร็ว แต่มีข้อแม้ว่าต้องไม่ลืมรดน้ำและกรอกน้ำทุกวัน ภายในเวลาประมาณ 2 เดือน กองใบไม้ที่สูงเป็นเมตร ก็จะถูกจุลินทรีย์ย่อยจนกลายสภาพเป็นกองปุ๋ยสูงประมาณ 1 ฟุต มีลักษณะเหมือนดินสีดำๆ เมื่อครบกำหนดและเห็นว่าใบไม้ถูกย่อยดีแล้ว เราแกะวงตาข่ายออกมาก็จะได้ปุ๋ยหมักชั้นดี แต่ในการนำปุ๋ยหมักนี้ไปใช้บำรุงพืช ต้องนำไปผึ่งหรือตากแดดให้แห้งเสียก่อน เพื่อหยุดการทำงานของจุลินทรีย์ไม่ให้ไปย่อยรากพืชเสียหาย ถ้าใช้ในคราวเดียวไม่หมดก็สามารถนำมาเก็บใส่ถุงได้นานถึง 3-4 ปี

เพียงเท่านี้ ขยะใบไม้ในสวนของเราก็จะกลายเป็นของมีประโยชน์ และได้ประหยัดเงินค่าปุ๋ยอีกด้วย

Composting with leaf and manure is a great way to get rid of leaf litter in your garden. The principle is to use microorganisms in animal manure to help decompose leaves into fertilizer. We stack leaves and manure in layers in plastic mesh tube. Each layer must be watered to be moist. Within two months of daily watering, the tall piles of leaves will be digested by microorganisms into compost.

Sacred Lotus

บัวหลวง

บัวหลวง เป็นพืชตระกูลบัวที่มีถิ่นกำเนิดในเขตเมืองร้อน จัดเป็นพืชน้ำที่มีความสำคัญในวัฒนธรรมของไทยมายาวนาน เพราะมีประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตของคนไทยในหลายมิติ ทุกส่วนของบัวหลวงสามารถนำมาใช้ได้สารพัด ไม่ว่าจะเป็นดอก ราก ลำต้น เมล็ด หน่อ เกสร และใบ คนไทยเราใช้บัวหลวงในชีวิตประจำวันทั้งเพื่อเป็นอาหาร เป็นยา เป็นไม้ประดับตกแต่งสวน เป็นดอกไม้บูชาพระ และเป็นบรรจุภัณฑ์ธรรมชาติ



แม้ว่าบัวในธรรมชาติจะมีหลากหลายสายพันธุ์ แต่ความที่ “บัวหลวง” นั้นมีคุณสมบัติตอบโจทย์การใช้สอยของคนไทยเราได้ครบวงจรมากกว่าบัวชนิดใดๆ เวลาเอ่ยถึงบัว เราก็มักจะคิดถึงบัวหลวงก่อนชนิดอื่น และเป็นชนิดของบัวที่ปลูกกันมากจนถือได้ว่าเป็นพืชเศรษฐกิจอย่างหนึ่งในปัจจุบัน

คนไทยเราตั้งแต่โบราณรู้ดีว่า คุณประโยชน์ของบัวหลวงนั้นมากมายมหาศาล ตั้งแต่ส่วนของราก ที่นำมาใช้เป็นทั้งอาหารและเป็นยา มีฤทธิ์เย็น แก้ร้อนในกระหายน้ำ ช่วยขับปัสสาวะ ลดไข้ ช่วยให้นอนหลับดี และมีคุณค่าทางอาหาร ส่วนของหน่อที่เรียกว่า **ไหลบัว** ซึ่งหลายคนชอบนำมาทำยำ มีสรรพคุณทางยาช่วยแก้อ่อนเพลีย บำรุงหัวใจ และมีเส้นใยอาหารสูง ส่วนไหลบัวนี้คนมักจำสับสนกับ **สายบัว** ซึ่งก็คือลำต้นของบัวหรือก้านดอกบัวที่นิยมนำมาลอกเปลือกออกและทำอาหารจานอร่อยอย่างสายบัวต้มปลาทู มีสรรพคุณเป็นยาเย็น ช่วยขับพิษร้อน ขับปัสสาวะ ลดอาการปวดเกร็งในช่องท้อง และลดอาการเครียด ส่วน **ดอกบัว** นั้น นอกจากสวยแล้วยังกินเป็นอาหารได้ สามารถนำมายำ ทำเมี่ยงกลีบบัว ทำชากลีบดอกบัว คนโบราณยังใช้กลีบบัวมวนยาสูบได้ด้วย มีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงครรภ์ ลดน้ำตาลในเลือด และเป็นยาระบายอ่อนๆ ส่วนเมล็ดของบัว ที่เรียกกันติดปากว่า **เม็ดบัว** นำมาทำอาหารและขนมอร่อยได้หลายอย่าง เช่น ขนมหม้อแกง สังขยา ไส้ขนมไหว้พระจันทร์ หรือจะกินเล่นสดๆ ก็ได้ มีรสมัน หวานอ่อนๆ มีสรรพคุณบำรุงม้าม หัวใจ และปอด เชื่อกันว่าช่วยบำรุงหลอดเลือด ละลายไขมันในเลือด

ชื่อวิทยาศาสตร์: Nelumbo nucifera Gaertn.
ชื่อสามัญ: Sacred lotus, Indian lotus, pink lotus-lily
วงศ์: NELUMBONACEAE

อีกส่วนที่มีประโยชน์มากคือ **เกสรดอกบัว** มีสรรพคุณทางยาหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นบำรุงหัวใจ ปอด ตับ ช่วยคลายเครียด ลดความดัน ลดน้ำตาลในเลือด และยังเป็นส่วนผสมของเครื่องสำอาง เพราะเชื่อว่าช่วยชะลอการเกิดฝ้าและจุดด่างดำบนใบหน้า ส่วน **ใบบัว** นั้นเป็นบรรจุภัณฑ์ธรรมชาติที่คนไทยนิยมนำมาห่ออาหาร ห่อยา และของใช้ต่างๆ ซึ่งไม่เพียงจะช่วยประหยัดการใช้ทรัพยากร แต่การนำใบบัวมาห่ออาหารยังช่วยลดการสูญเสียน้ำ ถ้านำอาหารที่ห่อด้วยใบบัวไปอบผ่านความร้อน ก็จะได้อาหารอร่อยที่มีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ อย่างเช่น ข้าวห่อใบบัว บรรดานักออกแบบอาหารร่วมสมัยยังนิยมใช้ใบบัวประดับตกแต่งจานและโต๊ะอาหาร ให้ได้อารมณ์บรรยากาศแบบไทยๆ ดูสวยงาม มีรสนิยม และสื่อถึงความรักษ์โลก

คนที่อยากปลูกบัวหลวงไว้ที่บ้าน หากมีที่ทางเหมาะสม เช่นบ้านมีสระหรือบึงก็ควรปลูก เพราะประโยชน์เยอะจริงๆ บัวหลวงสามารถเจริญเติบโตได้ดีในทุกสภาพดิน แต่เหมาะที่สุดคือดินเหนียว ในระดับน้ำลึกไม่เกิน 1 เมตร บัวเป็นพืชที่มีความอ่อนไหวต่อคุณภาพน้ำสูง ชอบแหล่งน้ำสะอาด มีระบบไหลเวียนดี การปลูกจะใช้วิธีการแยกเหง้าบัวหรือรากบัวออกปลูก โดยเหง้าที่ใช้จะยาวประมาณ 2-3 ข้อ และมีตาเหง้า 2-3 ตา ซึ่งหลังปลูกต้นบัวใหม่จะงอกขึ้นตามตาบริเวณข้อบัว หลังปลูกเสร็จให้น้ำท่วมในระดับสูงกว่าปลายเหง้าบัวเพียงเล็กน้อย เมื่อต้นอ่อนบัวเริ่มงอก และตั้งตัวได้แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มน้ำในภาชนะหรือในแปลงที่ปลูกให้ได้ระดับเดิมอยู่เสมอ

การใส่ปุ๋ยจะใส่ครั้งแรกเมื่อเห็นต้นอ่อนของบัวงอกแล้วประมาณ 1-2 อาทิตย์ โดยใช้สูตร 16-16-8 และอีกครั้งในระยะก่อนบัวออกดอกในสูตร 12-12-24 ทั้ง 2 ครั้ง นอกจากนี้ในระยะแรกอาจใส่ปุ๋ยมูลสัตว์ร่วมด้วย แต่ไม่ควรใส่มากเพราะอาจทำให้น้ำเน่าเสีย

นอกจากใช้งานทุกส่วนแล้ว บัวหลวงยังเป็นพืชที่เป็นสิริมงคล ดอกบัวตูมมีรูปทรงที่สื่อถึงการประนมมือเพื่อแสดงความเคารพ อีกทั้งยังสื่อความหมายในทางที่ดีเพราะเป็นพืชน้ำที่เกิดในโคลน แต่สามารถผุดชูช่อดอกใบพ้นน้ำขึ้นมารับแสงสว่าง เปรียบได้กับจิตใจของคนที่ใฝ่ในคุณงามความดี มีวิถีชีวิตที่สูงส่งบริสุทธิ์งดงาม อีกทั้งยังมีเรื่องราวของดอกบัวมากมายปรากฏในพุทธประวัติ พุทธศาสนิกชนทั้งชาวไทยและในอีกหลายประเทศจึงใช้ดอกบัวเป็นดอกไม้บูชาพระรัตนตรัย และประดับตกแต่งในงานพิธีต่างๆ อย่างแพร่หลาย



Sacred lotus or Indian lotus, is one of two extant species of aquatic plant in the family Nelumbonaceae. It is often colloquially called a water lily. In Thailand and many oriental cultures, people make use of all parts of this plant from roots, branches, spires, flowers, seeds, pollens and leaves. The lotus flower is an auspicious flower in Buddhism.

อ้างอิง :
https://www.wongnai.com/food-tips/did-you-knowlotus-can-eat-whole-tree
https://puechkaset.com/

เข้าสู่หน้าร้อนอย่างเป็นทางการแล้วก็ถือเป็นฤดูกาลท่องเที่ยวเพราะลูกหลานปิดเทอม ฉบับนี้เราจึงพาครอบครัวศุภาลัยออกตระเวนชิมไปไกล ทั้งในกรุงเทพฯ และร้านอร่อยต่างจังหวัด มีตั้งแต่อาหารระดับมิชลินสตาร์ โต๊ะจีน ไปจนถึงร้านสตรีทฟู้ดท้องถิ่นในต่างจังหวัด กินกันให้สะใจไปเลยค่ะพี่น้อง

ลีเหล่าหงี

ถ้าอยากพาครอบครัวหรือเพื่อนฝูงไปกินโต๊ะจีนกันให้อร่อยจุใจในบรรยากาศเป็นกันเอง ไม่ต้องขับรถไปไกลถึงนอกเมือง ลองแวะมาลีเหล่าหงี ภัตตาคารจีนที่มีจานเด็ดให้เลือกกว่า 200 เมนู ทั้งอาหารจีนแต้จิ๋ว กวางตุ้ง อาหารไทย และซีฟู้ด อยู่ย่านถนนเจริญราษฎร์ใกล้สาทรแค่นิดเดียว ปกติร้านทำเลดีกลางเมืองมักจะแพง แต่ร้านนี้ราคามิตรภาพมาก ด้วยเมนูอาหารชุดที่มีหลากหลายราคา แต่ไม่ว่าจะสั่งชุดเล็กหรือชุดใหญ่ก็มีแต่คนบอกว่าคุ้มราคาสุดๆ จานเด็ดร้านนี้มีเยอะ แต่ที่ต้องไม่พลาดเพราะอร่อยเกินใครคือข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม กินแล้วจะติดใจมาก

Lee-Lao-Ngee is a Chinese restaurant that serves delicious Chaozhou food, Cantonese food, Thai food and Seafood at very affordable prices. The restaurant offers a large variety of Chinese delicacy in set-menu with multiple options for your selection. A must-try dish that should not be missed is Kale Fried Rice with Salted Fish.

www.facebook.com/LeeLaoNgeeBKK/











แหนมเนืองลับแล

เป็นที่รู้กันว่าถ้ามาขอนแก่นต้องได้กินแหนมเนือง ร้านนี้เป็นร้านเด็ดที่ทั้งคนขอนแก่นและนักท่องเที่ยวรู้จักกันดีในชื่อเสียงคุณภาพความอร่อยและราคาเป็นกันเอง มีแหนมเนืองทั้งขายให้ชิมในร้านและแบบแพ็กเป็นกล่องสำหรับหิ้วกลับบ้านหรือหิ้วขึ้นเครื่องบินเป็นของฝากเก๋ๆ ก็ยังได้ จานเด็ดร้านนี้นอกจากแหนมเนืองแล้วยังมีเฝอรสชาติดีอร่อยเต็มปากเต็มคำ น้ำซุปคล่องคอ เสิร์ฟมาในชามโต แต่ราคานิดเดียว แหนมข้อไก่เคี้ยวกรุบๆ และข้าวผัดไส้กรอกอีสานก็เลิศ ควรมากินกันหลายคนจะได้สั่งหลายอย่าง เพราะเขาทำอาหารแต่ละจานปั๊มๆ เชียวล่ะ

One of the most famous restaurants in Khon Kaen that is popular among both locals and tourists for its quality Thai-Esan and Vietnamese delicacies especially Naem-Nueng and Pho. It is a great place for families and friends in central area of Khon Kaen.

www.facebook.com/แหนมเนืองลับแลขอนแก่น

ร้านน้ำชาบังบ่าว

ร้านน้ำชาบังบ่าวเป็นอีกหนึ่งความอร่อยคู่บ้านคู่เมืองที่ไม่ควรพลาดสำหรับผู้มาเยือนและครอบครัวศุภาลัยในนครศรีธรรมราช เพราะเป็นศูนย์รวมอาหารมุสลิมจานเด็ดที่มีเมนูให้เลือกสารพัดทั้งคาวหวาน ใครมาร้านนี้จะเห็นว่าลูกค้าแน่นตลอดและสั่งกันแบบจัดเต็มทุกโต๊ะ เพราะนอกจากของเขาอร่อยแล้วราคาก็กันเองสุดๆ ไม่ว่าจะเป็นข้าวหรือโรตีที่เสิร์ฟกับแกงต่างๆ เช่น แกงแพะ แกงเนื้อ แกงกุ้ง หรือโรตีหวานหลากรส ที่ไม่ใช่แค่อร่อยแต่ยังมีความหลากหลาย และมีหน้าตาที่น่าตื่นตาตื่นใจ เช่น โรตีภูเขาไฟ โรตีชาร์โคล และอื่นๆ อีกมากมาย ร้านนี้มีหลายสาขา สะดวกที่ไหนก็ไปที่นั่น

One of not-to-be missed Muslim food in Nakhon Si Thammarat Province that offers variety of delicious Muslim dishes with authentic taste and large variety of roti desserts in both traditional and modern style with friendly price. This restaurant has many branches in many locations.

www.facebook.com/ร้านน้ำชาบังบ่าว















น้ำ

ร้านอาหารไทยสูตรต้นตำรับแบบ Fine Dining ที่มีชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วโลก ติดอันดับหนึ่งในสิบร้านอาหารที่ดีที่สุดในเอเชีย และได้รับการประดับดาวมิชลินต่อเนื่องกันมาตลอด 4 ปีจนถึงปัจจุบัน เป็นร้านที่มาแล้วไม่ได้แค่ความอร่อยล้ำจากวัตถุดิบชั้นเลิศที่ปรุงด้วยกรรมวิธีในการทำอาหารไทยแบบดั้งเดิมสุดพิถีพิถัน อย่างเช่นปูซ่อนกลิ่นเมี่ยงนพเก้า งบทะเล แกงปูใบชะพลู ฯลฯ แต่ยังได้รับแรงบันดาลใจในการนำเสนอแต่ละเมนูที่เหมือนได้มาเสพงานศิลปะ เหมาะสำหรับการรับรองแขกคนสำคัญหรือเพื่อนต่างชาติที่อยากสัมผัสความจัดจ้านครบรสแบบไทยแท้ๆ ในบรรยากาศการบริการระดับโรงแรมห้าดาว

Nahm, confirmed its place as one of the top restaurants in Asia by gaining a Michelin star for the fourth consecutive year in 2021. For the last five years, the restaurant has also ranked in the top 10 in Asia in the annual San Pellegrino and Acqua Panna lists. nahm was also featured in Condé Nast: The 2021 Gold List for The Best Bars and Restaurants in the World. The food is a modern take on traditional Thai fare, with strong, fresh flavors, balancing hot and cold, sweet and salty.

www.comohotels.com/en/metropolitanbangkok/dining/nahm

Natural Healing

ธรรมชาติบำบัด

มนุษย์มีแนวคิดในการดูแลตัวเองให้มีสุขภาพกายและใจที่ดีด้วยวิธีการอันหลากหลายมาตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน การแสวงหาคำตอบใหม่ๆ ยังไม่เคยมีที่สิ้นสุด แต่หนึ่งในแนวคิดดั้งเดิมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ไม่เคยล้าสมัย คือ **แนวคิดด้านธรรมชาติบำบัด** บนพื้นฐานความเชื่อว่า ร่างกายสามารถเยียวยารักษาตนเองได้ ความเจ็บป่วยทุกอย่างสามารถรักษาได้ด้วยวิธีการธรรมชาติรูปแบบต่างๆ โดยไม่พึ่งยาแผนปัจจุบัน และแนวคิดนี้ก็จัดเป็นแพทย์ทางเลือกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งหลายรูปแบบของ **“ธรรมชาติบำบัด”** ก็ผ่านการพิสูจน์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์แล้วว่า สามารถบำบัดรักษาอาการต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง

หลักการขั้นพื้นฐานที่สุดของการใช้ธรรมชาติบำบัด คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้กลับคืนสู่ธรรมชาติดั้งเดิมในการมีชีวิตอยู่ของคนเราให้ได้มากที่สุด ซึ่งอาจแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน ได้แก่

1. **การมีความเป็นอยู่ที่ดีแบบธรรมชาติ (Natural Well-Being)** หมายถึง กระบวนการดูแลสุขภาพกายใจในชีวิตประจำวันให้อยู่ในสภาพที่ดีเป็นปกติ โดยการใช้ชีวิตตามหลักธรรมชาติ อันประกอบด้วย การกิน การขับถ่าย การนอน การออกกำลังกาย เรื่อยไปจนถึงการเจริญสติ เพื่อทำจิตใจให้ผ่องใสพ้นจากความทุกข์เศร้าหมอง

2. **การบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยด้วยวิธีธรรมชาติ (Natural Healing)** หมายถึง วิธีการแก้ไขความเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ ด้วยกระบวนการทางธรรมชาติที่มุ่งเน้นการรักษาความผิดปกติต่างๆ ด้วยการค้นหาสาเหตุที่เชื่อมโยงกับกลไกตามธรรมชาติ การกระตุ้นด้วยวิธีธรรมชาติให้ร่างกายหรือจิตใจมีการซ่อมแซมตัวเองได้ โดยไม่พึ่งยา เช่น การนวด การจัดกระดูก การฝังเข็ม การใช้สมุนไพร การฝึกโยคะ กายภาพบำบัด สมาธิบำบัด นอกจากนี้ ยังมีการใช้ธรรมชาติรอบตัวเข้ามาช่วยฟื้นฟู เช่น การอาบป่า การบำบัดด้วยกลิ่น หรือสุคนธบำบัด หรือแม้แต่การใช้สัตว์มาเป็นตัวช่วยในการบำบัด อาทิ อาชาบำบัด คือการบำบัดอาการเจ็บป่วยด้วยการขี่ม้า ที่ใช้เพื่อรักษาผู้ป่วยที่ขาดความมั่นใจในตัวเอง โรคทางสมอง สภาวะผิดปกติทางจิตใจ นอกจากนี้ยังมีผลการรักษาเชิงกายภาพเกี่ยวกับกล้ามเนื้ออ่อนแรงและการทรงตัว ฯลฯ





สำหรับคนที่ยังไม่ได้เจ็บป่วยอะไร และต้องการมีสุขภาพดีโดยธรรมชาติ สามารถเริ่มต้นปฏิบัติดูแลสุขภาพได้ด้วยตัวเอง โดยการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต ที่ทำได้ไม่ยากและไม่ต้องลงทุนค่าใช้จ่ายอะไรมากมาย เพียงแค่รักษาวินัยต่อตัวเองให้เคร่งครัดในกระบวนการเหล่านี้ ได้แก่

การกิน-ดื่ม และการขับถ่าย มีข้อสรุปที่เชื่อถือได้ว่า มนุษย์ไม่ได้เป็นสิ่งมีชีวิตที่ต้องกินเนื้อสัตว์เป็นอาหารหลัก ร่างกายของมนุษย์ต้องการอาหารจากพืชผักมากกว่าจากเนื้อสัตว์ และความเจ็บป่วยทั้งหลายเป็นผลมาจากการบริโภคเนื้อสัตว์มากเกินไป วิธีบำบัดสุขภาพที่เรียบง่ายที่สุด คือการแก้ที่สาเหตุของความเจ็บป่วยเหล่านั้น ด้วยการลดหรืองดบริโภคเนื้อสัตว์ลง และหากทำได้คือการเปลี่ยนไปบริโภคแบบมังสวิรัติ ก็จะลดทอนเหตุปัจจัยของความเจ็บป่วยจากการกินลงได้ส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งคือการกินให้พอดี เลือกกินแต่อาหารที่ปลอดสารพิษ

ในส่วนของ **การดื่ม** เริ่มจากการทำความเข้าใจว่า ร่างกายมนุษย์มีน้ำเป็นส่วนประกอบประมาณร้อยละ 70 ในเลือดมีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ 92 ในสมองมีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ 85 และในแต่ละเซลล์จะมีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ 60 ปริมาณน้ำที่ร่างกายควรได้รับอย่างเพียงพอในแต่ละวันจึงมีผลมากต่อความเป็นปกติโดยธรรมชาติของร่างกาย ซึ่งจะมีการสูญเสียน้ำออกไปตลอดเวลา จากการขับถ่าย จากเหงื่อ และจากระบบหายใจ เราจึงควรบริโภคน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 2 ลิตร เพื่อรักษาความเป็นปกติของทั้งความดันเลือด อุณหภูมิ การขับสารพิษ ฯลฯ

การกินและการดื่มต้องมีความเชื่อมโยงอย่างสมดุลกับ **การขับถ่าย** ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับการกินที่เหมาะสม คือการกินอาหารที่มีเส้นใยเพียงพอ ควบคู่กับกิจกรรมการใช้ชีวิตที่ถูกสุขลักษณะ การรักษาสภาพจิตใจให้ปลอดจากความเครียด ก็จะช่วยให้การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ เหงื่อ เป็นไปอย่างปกติ

การใช้พลังงาน และการรักษาความแข็งแรงของร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บและความเสื่อมของทั้งร่างกายและจิตใจส่วนใหญ่เกิดจากความไม่สมดุลของพลังงานที่บริโภคกับพลังงานที่ใช้ ด้วยความสะดวกสบายของการใช้ชีวิตที่เต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก ทำให้ผู้คนส่วนใหญ่มีภาวะของการ ‘รับพลังงาน’ มากกว่าการ ‘ใช้พลังงาน’ ในการดำรงชีวิต ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดการสะสมของพลังงานในรูปไขมันตามส่วนต่าง ๆ ก่อให้เกิดโรคและความผิดปกติของร่างกาย ยังส่งผลให้มีภาวะผิดปกติของสุขภาพจิต เพราะการใช้ร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และการออกกำลังกายนั้น ไม่เพียงจะทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูก และเพิ่มความยืดหยุ่นของเส้นเอ็นในส่วนต่าง ๆ แต่ยังมีผลต่อความเป็นปกติของการหลั่งฮอร์โมนต่าง ๆ ในสมอง ที่ควบคุมทั้งร่างกายและอารมณ์ความคิดให้เป็นปกติ ซึ่งหลักฐานทางการแพทย์บ่งชี้ว่า การหลั่งของฮอร์โมนที่ไม่สมดุลตามธรรมชาติทำให้เกิดความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะโรคทางจิตใจ อย่างโรคซึมเศร้า โรคเครียด โรควิตกกังวล โรคตื่นกลัว ฯลฯ คนที่ต้องการจะดูแลตัวเองให้ปลอดจากโรคเหล่านี้ด้วยวิธีธรรมชาติ จึงต้องพยายามสร้างสมดุลด้วยการดูแลปรับพฤติกรรมให้มีกิจกรรมการใช้พลังงาน และการรักษาความแข็งแรงของร่างกายอย่างเหมาะสมและเพียงพอ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การออกกำลังกาย การทำงานอดิเรกต่าง ๆ ในรูปแบบที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์

การรักษาความแข็งแรงของร่างกาย ไม่ได้หมายถึงแค่การออกกำลังกาย แต่ยังหมายความรวมถึง**การดูแลพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้ถูกสุขลักษณะ** เพราะมีโรคภัยไข้เจ็บและความเสื่อมของร่างกายหลายอย่างเกิดจากความผิดปกติของกิริยาท่าทาง การทรงตัว หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ผิดหลักสรีรศาสตร์ เช่น โรคออฟฟิศซินโดรม หรือโรคที่เกิดจากการทำท่าทางอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ ในลักษณะที่ผิดธรรมชาติ หรือการเสพติดพฤติกรรมบางอย่างจนเกิดผลเสียในระยะยาว อันเป็นความเจ็บป่วยที่ไม่จำเป็นต้องใช้ยา แต่อาศัยการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกลับไปสู่พื้นฐานตามธรรมชาติมากที่สุด



> “การรักษาความแข็งแรงของร่างกาย ไม่ได้หมายถึงแค่การออกกำลังกาย แต่ยังหมายความรวมถึงการดูแลพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้ถูกสุขลักษณะ”





การฝึกสมาธิ-เจริญสติ กายและใจเป็นของคู่กัน เรื่องนี้ไม่ได้เกี่ยวกับเรื่องของศาสนา แต่เป็นการฝึกพฤติกรรมในการดูแลจิตใจให้ปลอดภัยจากความเจ็บป่วยทางอารมณ์ เพราะจิตใจที่แข็งแรงก็ไม่ต่างจากร่างกายที่แข็งแรง ที่จะต้องผ่านการฝึกฝนให้มีทั้งความเข้มแข็งและยืดหยุ่น สามารถทนต่อสภาวะต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ความบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยของจิตใจนั้นอาจเรียกรวม ๆ กันได้ความว่า ความทุกข์ ซึ่งมีสาเหตุให้เกิดได้ทั้งจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก โดยการฝึกสมาธิ-เจริญสติ จะเป็นการควบคุมจิตใจและความคิด ให้มีความเป็นกลางอยู่ในความสงบ ควบคุมอารมณ์ ลดความหวั่นไหวต่อสิ่งเร้าและเรื่องราวที่เข้ามากระทบ ทำให้สามารถรับมือกับสภาวการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วยอารมณ์จิตใจที่มั่นคง ไม่โกรธง่าย ตกใจง่าย เสียใจง่าย หรือหลงเชื่อต่อสิ่งใดง่าย ๆ ซึ่งการฝึกเจริญสตินี้มีผลโดยตรงต่อการพัฒนาของสมอง ทำให้เกิดกระบวนการคิดที่เป็นเหตุเป็นผล มีความฉลาดทางอารมณ์ และช่วยลดความเครียดที่เป็นสาเหตุของโรคทางกาย

การรักษาบำบัดด้วยธรรมชาติเมื่อเกิดความเจ็บป่วย หากอาการยังไม่รุนแรงและคิดว่าสามารถจัดการได้ด้วยตนเอง ควรเริ่มต้นจากการศึกษาหาความรู้จากแหล่งที่น่าเชื่อถือ เพื่อให้สามารถวินิจฉัยอาการขั้นพื้นฐานได้ว่า มีสาเหตุมาจากอะไร สามารถบำบัดให้อาการทุเลาลง หรือจัดการให้หายขาดได้ด้วยตัวเองหรือไม่ เช่น เมื่อเกิดอาการปวดเมื่อยตามจุดต่าง ๆ ที่ไม่รุนแรง การบำบัดอาการขั้นพื้นฐานด้วยวิธีธรรมชาติอาจทำได้ด้วยการบีบนวด กดจุด ยืดเส้น แต่สิ่งสำคัญคือหาเหตุผลของอาการบาดเจ็บนั้นให้พบและแก้ไขที่สาเหตุ เช่น พบว่ามีอาการปวดเมื่อยต้นคอหลังจากการนั่งทำงาน ๆ ก็ควรตรวจสอบว่า เกิดจากท่าทางที่ไม่ถูกสุขลักษณะหรือไม่ และมีการปรับพฤติกรรมให้ถูกต้อง ก็จะแก้ความเจ็บป่วยนั้นที่ต้นเหตุได้ โดยไม่ต้องรักษาด้วยยา แต่หากเป็นความเจ็บป่วยรุนแรงที่เกินความสามารถในการจัดการ ก็ต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หรือไปพบแพทย์เพื่อการบำบัดรักษาให้พ้นขีดอันตรายก่อนเพื่อความปลอดภัย และหลังจากนั้นจะมาเริ่มต้นดูแลด้วยวิธีธรรมชาติต่อไปก็ได้

> “กายและใจเป็นของคู่กัน เรื่องนี้ไม่ได้เกี่ยวกับเรื่องของศาสนา แต่เป็นการฝึกพฤติกรรมในการดูแลจิตใจให้ปลอดภัยจากความเจ็บป่วยทางอารมณ์”

แนวทางการดูแลสุขภาพและบำบัดรักษาด้วยธรรมชาติทั้ง 2 ส่วนที่กล่าวมานี้ มีทั้งส่วนที่เราสามารถทำได้ด้วยตัวเอง และจำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญช่วยเหลือ ซึ่งผู้ที่ปรารถนาจะมีสุขภาพกายใจที่ดีก็เริ่มต้นด้วยการพิจารณาได้ว่า สภาพชีวิตของตัวเองในปัจจุบันมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับการบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูในส่วนไหน มีความเจ็บป่วยอย่างไรที่รบกวนการใช้ชีวิตบ้าง ก็ค่อย ๆ หาข้อมูลที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับแนวทางที่ต้องการดูแล โดยแยกแยะให้ได้ระหว่างส่วนที่เป็นความเชื่อกับสิ่งที่เป็นความจริง ศึกษาข้อควรระวังหรือผลข้างเคียง ต้องเลือกการบำบัดโดยผู้เชี่ยวชาญตัวจริงไม่ใช่ผู้ที่มาแอบอ้าง เพราะมีชุดความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพหลายแนวทางที่ไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ และมาพร้อมกับความเสี่ยงอย่างที่เราเคยได้ยินข่าว เช่น คนที่เกิดความพิการหรือบาดเจ็บจากการนวดรักษาผิดวิธี การใช้สมุนไพรที่มีสารประกอบทำให้เกิดพิษต่อร่างกาย หรือความบาดเจ็บเรื้อรังจากการฝึกโยคะแบบผิดวิธี การเข้าถึงแหล่งความรู้ที่น่าเชื่อถือ และการศึกษาปฏิบัติด้วยตัวเองอย่างมีวินัย จะทำให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดีได้โดยไม่ต้องพึ่งยา อีกทั้งยังประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล นอกจากจะทำให้เราอยู่ดีมีสุขแล้ว ยังช่วยลดภาระให้กับสังคมและครอบครัวได้ในระยะยาว รวมถึงยังใช้ความรู้นี้ในการช่วยเหลือคนรอบข้างให้มีชีวิตที่ดีได้อีกด้วย

Humans have the idea of taking care of themselves in good physical and mental health through various methods from the past to the present. The quest for new answers has no ending but one of the original ideas about holistic healthcare that will never go out of fashion is the concept of natural therapy. Based on the belief that the body is able to heal itself and all illnesses can be cured by various natural methods without relying on modern medicine.

อ้างอิง:
https://www.thaihealth.or.th/
https://www.epicwellnessvt.com/natural-healing-methods-that-are-popular/

SUPALAI PRIDE PHITSANULOK

The pride and happiness of life

"ความภาคภูมิใจและความสุขของชีวิต"



ศุภาลัย ไพร์ด บึงพระจันทร์ พิษณุโลก

เปิดนิยามแห่งใหม่ของความภาคภูมิใจและความสุขของชีวิต

กับบ้านเดี่ยว บ้านรุ่นใหม่ และ ทาวน์โฮม สไตล์โมเดิร์น ใส่ใจทุกรายละเอียด

คุ้มค่าตอบโจทย์ทุก Genneration เต็มที่ทุกมิติ เชื่อมโยงความสุขได้อย่างลงตัว

ใจกลางเมืองใกล้สนามบินพิษณุโลก เพียง 10 นาที

• บ้านเดี่ยว • บ้านแฝด • ทาวน์โฮม สไตล์โมเดิร์น

1.89 - 10 ล้านกว่าบาท


สโมสรฟิตเนสและสระว่ายน้ำ



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

• อำนวยการออกแบบและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม ส.ถ.บ. (เกียรตินิยม) จุฬาฯ, M.Arch. (Hons) (Housing) U. of Illinois และวิทยาศาสตร์ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขานวัตกรรมพัฒนา อสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถ.พระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม ทุนจดทะเบียน 2,145.69 ล้านบาท (ชำระแล้ว 2,143.07 ล้านบาท) • โครงการศุภาลัย ไพร์ด พิษณุโลก ตำบลในเมือง อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัด พิษณุโลก เนื้อที่ 60 – 2 – 86 ไร่โฉนด เลขที่ 3194 , 19223 , 19233 ถึง 19235 , 45929 , 46072 , 46173 , 47805 ถึง 47809 , 71199 , 96967 , 101773ถึง 101775 , 10810 ใบอนุญาตจัดสรร เลขที่ (อยู่ระหว่างดำเนินการ) ที่ดินมีการพูกพันและสนับสนุนโครงการ โดย ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) เริ่มก่อสร้าง มิ.ย 63 คาดว่าจะแล้วเสร็จบางส่วนเดือน ต.ค 63 • ข้อมูลรายละเอียดต่างๆในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า • กรุณาชมบ้านหลังจริงได้ที่โครงการ • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ • *เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด

Basic Elements of Life

สมดุลแห่งธาตุ

มนุษย์มีการค้นหาคำตอบเกี่ยวกับจุดกำเนิดของโลกและสรรพชีวิตมาโดยตลอด เพื่อที่จะทำความเข้าใจถึงเงื่อนไขของการเกิด-ดับของสรรพสิ่ง และเพื่อหาหนทางควบคุมสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปได้ดังใจ มีการเรียกองค์ประกอบเหล่านั้นว่า 'ธาตุ' โดยในทางวิทยาศาสตร์ ธาตุหมายถึง สารบริสุทธิ์ซึ่งประกอบด้วยอนุภาคมูลฐานเลขอะตอม อันเป็นจำนวนของโปรตอนในนิวเคลียสของธาตุนั้นๆ แต่นอกจากแง่มุมทางวิทยาศาสตร์ ยังมีความหมายของธาตุในศาสตร์แขนงอื่นๆ ซึ่งเชื่อว่าสมดุลของธาตุมีผลต่อความเป็นไปและความอยู่ดีมีสุขของผู้คน

ความเชื่อเกี่ยวกับ 'ธาตุ' ในร่างกายของคนเราเชื่อมโยงมาจากความเชื่อว่า ธาตุคือองค์ประกอบของจักรวาล ตามตำราของโหราจารย์ทั้งในโลกตะวันตกและตะวันออกที่สืบทอดมาตั้งแต่ยุคโบราณ ความรู้เรื่องธาตุจึงเป็นรากฐานของการดูแลสุขภาพในทุกอารยธรรมโบราณ อาการเจ็บไข้ได้ป่วยของคนล้วนเกิดจากธาตุไม่สมดุล แพทย์แผนไทยก็สืบทอดมรดกทางปัญญานี้มาด้วยเช่นกัน คือเชื่อว่าร่างกายเราประกอบไปด้วยธาตุต่างๆ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม และไฟ คนแต่ละคนจะมีธาตุแต่ละธาตุในตัวไม่เท่ากัน โดยธาตุเด่น หรือที่เรียกว่า **"ธาตุเจ้าเรือน"** จะมีผลต่อสุขภาพและลักษณะนิสัยของคนแตกต่างกันไป

ธาตุดิน ตำนานมากมายระบุว่ามนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาจากดิน จึงไม่น่าแปลกใจที่หัวใจ อวัยวะที่สำคัญที่สุดจะเกี่ยวข้องโดยตรงกับธาตุดิน นอกจากหัวใจแล้ว อาหารที่รับประทานเข้าไปและกากอาหารในลำไส้ใหญ่ก็มีผลต่อธาตุดินในร่างกายเช่นกัน คนธาตุดินจึงมักจะเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวกับอวัยวะเหล่านี้ เช่น โรคหัวใจ ริดสีดวงทวาร หรือเบาหวาน



ลักษณะของคนธาตุดิน จะมีรูปร่างสมบูรณ์ล่ำสัน ผิวค่อนไปทางคล้ำ ผมดกดำ กระดูกใหญ่แข็งแรง เสียงดังหนักแน่น เจ็บป่วยน้อยกว่าคนธาตุอื่นๆ เพราะธาตุดินเป็นที่ตั้งของกองธาตุ

ธาตุน้ำ เกี่ยวกับของเหลวต่างๆ ในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นน้ำปัสสาวะ น้ำย่อย น้ำดี น้ำมูก หรือเสมหะ คนธาตุน้ำจึงเสี่ยงต่อโรคของระบบขับถ่าย ทางเดินหายใจ หรือทางเดินอาหาร โดยเฉพาะฤดูหนาวจะเจ็บป่วยง่าย เพราะธาตุน้ำกำเริบ

ลักษณะของคนธาตุน้ำ รูปร่างสมส่วนไปจนถึงอวบ ผิวพรรณดี ตาหวานเป็นประกาย เพราะตาไม่ค่อยแห้ง ผมสวย เสียงใส สมรรถภาพทางเพศดี ทนร้อนทนหนาวได้ดี

ธาตุไฟ สิ่งที่มีผลต่อธาตุนี้คือการทำงานของน้ำดี การเผาผลาญพลังงาน และระดับอุณหภูมิของร่างกาย ด้วยเหตุนี้คนธาตุไฟจึงมักจะเจ็บป่วยด้วยไข้ต่างๆ รวมถึงโรคเกี่ยวกับน้ำดี ได้แก่ ท่อน้ำดีอุดตัน ตับอักเสบ ตัวเหลือง ตาเหลือง ท้องอืด ในฤดูร้อนธาตุไฟจะกำเริบ จึงควรระวังอาการไข้ภูมิแพ้ และอาการอักเสบต่างๆ เช่น ร้อนใน ฝีหนอง เป็นต้น

ลักษณะของคนธาตุไฟ มีรูปร่างสมส่วน ผิวขาวเหลือง แห้ง และเหี่ยวง่าย ผมหงอกเร็ว มักหัวล้าน ข้อกระดูกหลวม ผม ขน และหนวดอ่อนนุ่ม กลิ่นปากกลิ่นตัวแรง ขี้ร้อน ใจร้อน หิวง่าย และกินเยอะ

ธาตุลม หลายคนอาจจะเดาว่าธาตุลมจะต้องเกี่ยวข้องกับระบบการหายใจ แต่ในความเป็นจริงแล้วธาตุลมนั้นส่งผลต่อระบบประสาท การไหลเวียนของเลือด และสภาวะจิตใจ ซึ่งทำให้อ่อนเพลียง่าย หน้ามืด วิงเวียนบ่อย และสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรงโดยเฉพาะหลังวัย 30 ขึ้นไป สาเหตุที่ธาตุลมจะกำเริบมีเยอะมาก คนธาตุลมจึงต้องระวังเป็นพิเศษ ไม่กลั้นของเสีย ไม่อดนอน ไม่เครียด ฯลฯ

ลักษณะของคนธาตุลม มีรูปร่างโปร่งไปจนผอม ผิวหยาบและแห้ง ผมบาง ข้อกระดูกมักลั่นเมื่อเคลื่อนไหว เสียงต่ำ ออกเสียงไม่ชัดเจน ขี้หนาว อารมณ์ความรู้สึกแปรปรวน นอนไม่ค่อยหลับ สมรรถภาพทางเพศไม่ค่อยดี

นอกจากตำราไทย ก็มาดู **'ธาตุในตำราจีน'** กันบ้าง ความเกี่ยวข้องของธาตุและชีวิตประจำวันตามความเชื่อของจีนซึ่งได้ยินกันบ่อยที่สุดก็คือ **ศาสตร์แห่งฮวงจุ้ย** ที่แปลว่าลมและน้ำนั่นเอง หลักฮวงจุ้ยคือศาสตร์ของการจัดที่อยู่อาศัยให้พลังงานมีความสมดุล สร้างบ้านที่เสริมโชคลาภ แต่ด้วยความที่ธาตุของแต่ละคนไม่เหมือนกัน สิ่งที่จะมาเสริมหรือบั่นทอน



> หลักการในการสร้างพลังงานที่ดีให้เกิดกับบ้านตามหลักฮวงจุ้ยคือการสร้างสมดุลแห่งธาตุ โดยเน้นความสอดคล้องกัน ห้องใดก็ตามที่อยู่หลังบ้านก็ควรแต่งตามสีของธาตุประจำทิศหลังบ้าน ในขณะที่หน้าบ้านก็สามารถแต่งตามสีของธาตุประจำทิศหน้าบ้าน

ลาภดังกล่าวก็จะแตกต่างกันไปด้วย การรู้ว่าตัวเองเป็นธาตุอะไรจึงสำคัญมาก โดยธาตุ 5 ธาตุตามหลักฮวงจุ้ยนั้น ได้แก่ น้ำ ไฟ ทอง ไม้ และดิน ซึ่งมีการตรวจสอบอยู่ 2 วิธี คือการคำนวณเลขปีเกิด และการดูตามปีนักษัตร

เมื่อรู้ธาตุของตนเองแล้ว ในการออกแบบหรือจัดแต่งที่พักอาศัย เราอาจใช้วัสดุที่ตรงตามธาตุจริง ๆ หรือจะใช้สีที่เป็นตัวแทนส่งเสริมธาตุเหล่านั้นก็ได้ โดยสีน้ำเงินเป็นพลังธาตุน้ำ สีน้ำตาลและเหลืองเป็นพลังธาตุดิน สีเขียวเป็นพลังธาตุไม้ สีแดงเป็นพลังธาตุไฟ และสีขาวเป็นพลังธาตุทอง ด้วยการใช้สีนี้ เราก็จะสามารถแต่งกายให้เหมาะสมกับธาตุของเราได้อีกด้วย

นอกจากการใช้สีที่ตรงตามพลังธาตุของเรา เรายังควรใช้สีของธาตุที่ส่งเสริมธาตุ หลีกเลี่ยงสีของธาตุที่จะพิฆาตธาตุของเรา และในทางกลับกันสีของธาตุที่เราสามารถพิฆาตได้ก็เป็นสีที่ควรใช้ ในบางกรณีที่เราต้องการมีอำนาจอยู่เหนือหรือข่มคนธาตุอื่น ๆ ได้แก่

ไม้ โตได้ด้วยน้ำ ตัดได้ด้วยทอง (โลหะ)
ไฟ ใช้ไม้เป็นเชื้อเพลิง ดับได้ด้วยน้ำ
ดิน ไฟเผาอย่างอื่นกลายเป็นดินเพิ่ม โดนรากไม้ชอนไช
ทอง หาได้ในดิน หลอมละลายด้วยไฟ
น้ำ ทองละลายกลายเป็นน้ำ ถมแม่น้ำได้ด้วยดิน

ทั้งนี้ไม่ใช่แค่คนที่มีธาตุประจำตัว บ้านก็มีธาตุเช่นกัน โดยธาตุของที่พักอาศัยนั้นจะขึ้นอยู่กับทิศของหลังบ้านซึ่งมีธาตุประจำทิศอยู่ ได้แก่

ธาตุประจำทิศเหนือคือน้ำ
ธาตุประจำทิศใต้คือไฟ
ธาตุประจำทิศตะวันตกคือไม้
ธาตุประจำทิศตะวันออกคือทอง
ธาตุประจำทิศตะวันตกเฉียงใต้คือดิน
ธาตุประจำทิศตะวันออกเฉียงเหนือคือดิน
ธาตุประจำทิศตะวันออกเฉียงใต้คือไม้
ธาตุประจำทิศตะวันตกเฉียงเหนือคือทอง

หลักการในการสร้างพลังงานที่ดีให้เกิดกับบ้านตามหลักฮวงจุ้ยคือ การสร้างสมดุลแห่งธาตุโดยเน้นความสอดคล้องกัน ห้องใดก็ตามที่อยู่หลังบ้านก็ควรแต่งตามสีของธาตุประจำทิศหลังบ้าน ในขณะที่หน้าบ้านก็สามารถแต่งตามสีของธาตุประจำทิศหน้าบ้าน หากธาตุของบ้านและเจ้าของบ้านขัดแย้งกันให้ยึดธาตุของบ้านเป็นหลัก และในห้องนอนของคู่สมรสก็ให้ใช้ทิศของห้องเป็นหลัก เพียงเท่านี้เราก็สามารถจะสร้างบ้านหรือจัดบ้านตามฮวงจุ้ยในระดับเบื้องต้นได้แล้ว หรือถ้าใครไม่แน่ใจจะเชิญซินแสผู้เชี่ยวชาญมาชี้แนะให้เกิดความมั่นใจเพิ่มขึ้นด้วย...ก็ตามสะดวก เอาที่สบายใจ

Scientifically, the four basic elements of life are; Oxygen, hydrogen, nitrogen and phosphorus. In astrology it is believed that the four basic elements of life are earth, water, wind and fire. Ancient cultures in Greece, Ancient Egypt, Persia, Babylonia, Japan, Tibet, and India had all similar lists, sometimes referring in local languages to “air” as “wind”. The Chinese Wu Xing system lists; Wood, Fire, Earth, Metal, and Water, though these are described more as energies or transitions rather than as types of material. These different cultures and even individual philosophers had widely varying explanations concerning their attributes and how they related to observable phenomena as well as cosmology.

Happiness
ความสุข

ตั้งแต่เกิด เติบโต ใช้ชีวิตไปจนถึงวัยชรา นิยามความสุขของคนเราอาจขึ้นอยู่กับช่วงวัยในชีวิต เช่น ในวัยเด็ก ความสุขของเราอาจจะแค่ได้ขนมอร่อย ได้ของเล่นใหม่ พอโตขึ้นมาเป็นวัยรุ่น ความสุขคือการได้อยู่กับเพื่อน กับแฟน เรียนได้เกรดดีๆ พอถึงวัยทำงานก็อยากได้งานที่ทำแล้วมีความสุข ได้ตำแหน่งดี เงินเดือนสูง ได้แต่งงาน มีครอบครัวที่ดี พอวัยเกษียณก็อยากได้สุขภาพที่ดีไม่มีโรค มีเงินทองพอใช้ แล้วพอถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต เราต่างก็ปรารถนาที่จะจากไปอย่างสุขสงบ จะเห็นได้ว่าในเส้นชีวิตของเรา ความสุขจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ นักสังคมวิทยาจึงได้นิยามความสุขเอาไว้ว่า ความสุขดูได้จากคนคนนั้นชอบชีวิตของตนเองที่ดำเนินอยู่หรือเปล่า แล้วอะไรบ้างถึงจะทำให้เรามีความสุข และถ้าอยากจะทำให้มีความสุขมากขึ้นต้องทำอย่างไร



1. คนเราจะมีความสุขได้เมื่อเราเข้าใจตัวเอง ยอมรับจุดด้อย ยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในตัวเรา ยอมรับจุดที่ดีของตัวเอง แล้วพัฒนาสิ่งนั้นให้แข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ

2. การยอมรับความจริงทำให้เรามีความสุข เมื่อเรายอมรับว่าจริงๆ คนเราก็สามารถแพ้ได้ ล้มได้ ผิดพลาดได้

3. ไม่คาดหวังความสมบูรณ์แบบ ไม่คาดหวังกับตัวเองว่าจะต้องสมบูรณ์แบบ ไม่คาดหวังกับชีวิตว่าต้องได้ในสิ่งที่อยากได้ทุกอย่าง ถ้าเราไม่คาดหวังความสมบูรณ์แบบ เราจะมีความสุขง่ายขึ้น

4. การเห็นความดีงามของความธรรมดา ชีวิตที่ดูเหมือนธรรมดาไม่ได้มีอะไรพิเศษเลย จริงๆ ก็มีค่าคู่ควรต่อการที่เราจะรู้สึกขอบคุณ

5. ให้ความสำคัญของงานที่เราทำ มากกว่าที่จะเห็นว่าเป็นความเหนื่อยยากและความทุกข์

6. รู้จักให้อภัยเพื่อตัวเองจะได้เป็นอิสระ ถ้าเราเกลียดหรือโกรธใคร การให้อภัยก็จะมีความสุขในชีวิตเรามากขึ้นเท่านั้น

7. ยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น ยิ่งเรายินดีกับเขามากเท่าไร เขาจะยิ่งมีมิตรภาพดีๆ ตอบกลับมาให้เรา

8. ลงมือทำในสิ่งที่อยากทำ หลายครั้งความทุกข์เกิดขึ้นเมื่อเราไม่ได้ทำสิ่งที่อยากทำ แล้วปล่อยเวลาผ่านไป เมื่อหันกลับไปมองแล้วจะรู้สึกเสียดายที่ไม่ได้ทำสิ่งที่อยากทำในตอนนั้น

9. หมั่นขอบคุณสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ ชีวิตในแต่ละวัน มีเรื่องดีๆ ให้น่าขอบคุณมากมาย บางทีเรื่องใหญ่ บางทีเรื่องเล็ก สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราเชื่อมโยงกับสิ่งอื่น กับคนอื่นมากขึ้น

แก่นแท้ของการมีความสุขอยู่ที่การพัฒนาจิตใจให้แข็งแรง มั่นคง ไม่สั่นไหวง่ายไปกับสิ่งที่มากระทบ เตรียมพร้อมรับกับทุกสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต สามารถพิจารณาทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตตามที่เป็นจริงอย่างปราศจากอคติ จะทำให้เรามีความสุขที่ยั่งยืนได้

In some religions, it is believed that people are born to suffer and pay back old karma. But there is also a belief that the main purpose in life is to achieve and sustain happiness. Most of our decisions are driven by the desire to be happy. There are a lot of words that are related to happiness, such as fortune, love and wealth. Happiness is an ability to appreciate life, if you live a life of appreciation, then surely, happiness will follow.

อ้างอิง:
ความสุขโดยสังเกต : นิ้วกลม

บริการด้วยใจ...ดูแล ใส่ใจ ช่วยเหลือ

หนึ่งในองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ศุภาลัยเป็นบริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ที่ประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืนมากว่า 30 ปี นอกเหนือจากการสร้างสรรค์ “บ้านที่ดี” ก็คือ การบริการด้วยใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการบ่มเพาะทัศนคติพนักงานศุภาลัยทุกคน ให้ความสำคัญและใส่ใจให้ลูกค้าพึงพอใจสูงสุดกับคุณภาพสินค้าและบริการ Supalai@Home ในฉบับนี้ เราได้รับเกียรติจากทีมงานศุภาลัย 2 ท่าน มาร่วมแบ่งปันเรื่องราวดีๆ ของการบริการด้วยใจในแบบศุภาลัย



คุณมนตรี แสวงผล
ผู้จัดการฝ่ายก่อสร้าง
โครงการศุภาลัย วิลล์ บางนา-วงแหวน
Khun Montree Sawaengphon
Construction Department Manager
Supalai Ville Bangna-Wongwaen

“นิยามของ**การบริการด้วยใจในมุมมองของผมก็คือการเอาใจใส่ เอาใจเขามาใส่ใจเรา** เพราะผมเองก็เป็นลูกค้าของศุภาลัยคนหนึ่ง ซึ่งคาดหวังว่าจะได้รับการช่วยเหลือ การเอาใจใส่ และบริการที่ดีจากศุภาลัย ทำให้ผมเข้าใจในมุมของลูกบ้านท่านอื่นว่าก็อยากได้สิ่งนี้เหมือนกัน

> ลูกค้ายิ้ม
> อย่างมีความสุข
> เราก็มีความสุข

“คำว่าทำดีได้ดีมีอยู่จริง แม้ว่าความจริงแล้วเราก็ทำงานไปตามหน้าที่ ก็คือการดูแลและบริการลูกค้าของเราอยู่แล้ว สิ่งที่ได้มาอย่างแรกเลยคือลูกค้ารู้สึกดีกับเรา เมื่อเราช่วยเหลือ เขาก็มีแต่คำชม ทั้งที่บางทีมันอาจเป็นเหตุการณ์ร้ายๆ แต่เขาก็ยังชมเรา และทางบริษัทเองก็เห็นคุณค่าในสิ่งที่เราทำ ก็เลยอยากบอกทุกคนที่เป็นคนทำงานบริการเหมือนกันว่าอย่าท้อ ทำต่อไป เพราะลูกค้าเห็นคุณค่าในสิ่งที่เราทำอยู่แล้ว

“เราทำงานอยู่ที่นี่ ตำแหน่งที่ทำเป็นงานที่เรารัก มันก็เลยทำให้ทำงานได้อย่างมีความสุขอยู่แล้ว และ**สิ่งที่ทำให้เรามีความสุขมากขึ้นไปอีกคือการได้ช่วยเหลือ เวลาที่ลูกค้ามีปัญหา เขาไม่รู้จะพึ่งพาใคร เมื่อรู้ว่าเรามีความสามารถในการที่จะช่วยเหลือ เขาก็จะพึ่งพาเรา** พอเราแก้ปัญหาให้เขาได้ ก็เห็นเราเป็นที่พึ่ง ลูกค้ายิ้มอย่างมีความสุข เราก็มีความสุข”





คุณเสาวลักษณ์ ปู่หิน
หัวหน้าหน่วย (ทีมส่งมอบ)
โครงการศุภาลัย ลอฟท์ สถานีแยกไฟฉาย
Khun Saowaluk Puhin
Head of the Unit
(Transfer Handover Department)
Supalai Loft Yaek Fai Chai Station

“การบริการด้วยใจคือการฟัง **ต้องเป็นผู้ฟังที่ดี** สิ่งที่ลูกค้าพูดมาไม่ว่าจะเป็นข้อสงสัย การสอบถามข้อมูลของโครงการนั้นๆ หรือแม้แต่งานก่อสร้าง ในทุกๆ มุมของข้อมูลเราต้องรับฟังก่อนว่าลูกค้าต้องการอะไรจากเรา ฟังว่าลูกค้ามีปัญหาด้านไหน แล้วเราก็สามารถตอบคำถามในสิ่งที่ลูกค้าสงสัยตามที่เราได้รับทราบข้อมูลมาอย่างดีที่สุด เพราะลูกค้าบางท่านไม่เคยอยู่คอนโดฯ เลย เพราะฉะนั้นในการอยู่อาศัยจะมีปัญหาอะไรไหม หรือว่าข้อดีข้อเสียของการอยู่ร่วมกันในชุมชนคอนโดฯ เป็นยังไง ข้อมูลต่างๆ ในด้านสาธารณะ เขาก็ต้องมีคำถามมากมายที่ต้องฟังเขาให้ดี และหาคำตอบให้ทุกคำถาม

> ความพึงพอใจของลูกค้าที่ยังไม่เพียงพอ จะสอนให้เราหาความรู้ให้เก่งขึ้น เพื่อที่จะมา service แล้วก็ตอบคำถามต่างๆ ของลูกค้าได้ดีขึ้น

“บางครั้งเราคิดว่าบริการดีที่สุดแล้ว แต่ลูกค้าก็ยังมีความต้องการหรือความคาดหวังที่เพิ่มขึ้น ปัญหาของแต่ละท่านก็ไม่เหมือนกัน **เมื่อเราเจอปัญหา เราก็ต้องคิดก่อนว่าข้อมูลที่ให้ลูกค้าไปอาจจะยังไม่เพียงพอ เราอาจจะต้องบริการด้วยข้อมูลที่มากกว่านี้ เลยสอนให้เราสามารถพัฒนาหาคำตอบหรือเรียนรู้จากภายนอกเพิ่มขึ้น** เพราะทุกคำถาม คำตอบ หรือความพึงพอใจของลูกค้าที่ยังไม่เพียงพอ จะสอนให้เราหาความรู้ให้เก่งขึ้น เพื่อที่จะมา service แล้วก็ตอบคำถามต่างๆ ของลูกค้าได้ดีขึ้น

“ความสุขจากการทำงานมา 12 ปี ก็คือคำชมของลูกค้า ลูกค้าให้กำลังใจในสิ่งเราทำ เขาเห็นในสิ่งที่เรายินดีตั้งใจในการช่วยเหลือ ก็รู้สึกปลื้ม ที่บางท่านมีคำชมให้เราว่าบริการได้ดีมาก หรืออย่างน้อยสิ่งที่เราอธิบายลูกค้าไปทำให้เขาได้อยู่ที่คอนโดฯ แล้วรู้สึกว่าไม่ติดปัญหา หรือเมื่อเขารู้สึกว่ามีปัญหาแต่ไม่รู้จะพึ่งใครก็นึกถึงเรา โทร. มาหาเราเป็นคนแรก เราให้ความจริงใจ เราช่วยเหลือเขา ลูกค้าก็รู้สึกแฮปปี้และไว้วางใจเรา”

One of the keys success that makes Supalai the No.1 property development company in the mind of consumers, in addition to producing excellent products and great value for money, is excellent service. Khun Montree Sawaengphon, Construction Department Manager and Khun Saowaluk Puhin, Head of the unit, Transfer handover department, service personnel with outstanding performance shared their good work attitudes and impressive experiences that having service mind is listening and understanding every customers’ need and providing full assistance to meet the customers’ satisfaction.

Anxiety Disorder
โรควิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่เกิดได้กับทุกคน ซึ่งถ้าอยู่ในระดับปกติก็จะเป็นข้อดี เพราะจะทำให้เราเตรียมความพร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างรอบคอบ แต่ถ้ามากกว่าปกติจะทำให้เราทุกข์ใจ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทำให้กลายเป็นโรควิตกกังวลในที่สุด ถ้าปล่อยเอาไว้ไม่รักษาจะส่งผลเสียตามมา

โรควิตกกังวลเกิดได้จากหลายสาเหตุ

1. ปัจจัยทางชีวภาพ ได้แก่ สารสื่อประสาทผิดปกติ เช่น นอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine) เซโรโทนิน (Serotonin) กาบา (Gaba) ทำให้สมองบางส่วนทำงานผิดปกติ หรือระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นได้ง่ายกว่าปกติ

2. ปัจจัยทางพันธุกรรม มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรควิตกกังวล

3. ปัจจัยทางสังคม มาจากการเลี้ยงดูในวัยเด็ก พบว่าเด็กที่พ่อแม่วิตกกังวลสูง เด็กจะเลียนแบบแล้วเป็นโรควิตกกังวลเช่นกัน

อาการของกลุ่มโรควิตกกังวลที่พบบ่อย



1. โรควิตกกังวลทั่วไป (Generalized Anxiety Disorder) ผู้ป่วยจะมีอาการกังวลในหลายๆ เรื่อง ไม่สามารถควบคุมความกังวลนี้ได้ จะมีอาการทางกายร่วมด้วย เช่น รู้สึกไม่มีแรง ไม่มีสมาธิและการนอนหลับไม่ดี หงุดหงิดง่าย กระสับกระส่าย ปวดตึงกล้ามเนื้อ เป็นต้น

2. โรคแพนิก (Panic Disorder) คนไข้จะมีอาการกำเริบเป็นระยะ มีอาการทางกายหลายๆ อย่างเกิดขึ้นพร้อมกันไม่กี่นาทีแล้วก็หายไป เช่น รู้สึกใจสั่น เจ็บหน้าอก หายใจไม่ออก วิงเวียน คลื่นไส้ ร้อนๆ หนาวๆ ตัวสั่น มือสั่น ปากสั่น ชาตามตัว มือเท้าชา เหงื่อออกมากกว่าปกติ กลัวว่าจะควบคุมตัวเองไม่ได้ กลัวตาย รู้สึกไม่เป็นตัวเอง รู้สึกว่าสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป

3. โรคกลัวการเข้าสังคม (Social Anxiety Disorder) กลัวเวลาที่จะไปอยู่ท่ามกลางคนเยอะๆ กลัวเวลาโดนจับจ้อง

4. โรคกลัวเฉพาะเจาะจง (Specific Phobia) คนไข้จะกลัวสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากๆ เช่น กลัวเลือด กลัวที่สูง กลัวที่แคบ เป็นต้น

การรักษา โรควิตกกังวลทั่วไป โรคแพนิก หรือโรคกลัวการเข้าสังคม รักษาด้วยยาต้านเศร้าร่วมกับการทำจิตบำบัดปรับความคิด พฤติกรรม ฝึกแก้ปัญหา ผ่อนคลายความเครียด โรคกลัวแบบเฉพาะเจาะจง รักษาโดยเน้นการเผชิญค่อยๆ ลดความกลัวอย่างเป็นระบบ

การป้องกัน ความกังวลของคนเราคือการรู้สึกถึงอันตรายที่กำลังจะเกิด ถ้ารู้ว่ากังวลเรื่องอะไร ควรตั้งสติ ค่อยๆ คิดวางแผนแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน ยอมรับ มองโลกตามความเป็นจริง ผ่อนคลายความเครียด จะช่วยลดความกังวลได้

Anxiety is a normal emotion. It's your brain's way of reacting to stress and alerting you of potential danger ahead. Occasional anxiety is OK. But anxiety disorders are different. They're a group of mental illnesses that cause constant and overwhelming anxiety and fear. The excessive anxiety can make you avoid work, school, family get-togethers, and other social situations that might trigger or worsen your symptoms. With treatment, many people with anxiety disorders can be cured and be able to manage their feelings.

อ้างอิง:
รายการสถานีศิริราช ตอน โรควิตกกังวล

สิทธิพิเศษสำหรับลูกบ้านศุภาลัย

บริการ ฝากขาย-ให้เช่า ฟรี!!

ไม่มีค่าใช้จ่าย

supalairesalerent.com



สำหรับสมาชิกเก่า

ใช้ User และ Password

เดิมในการ Login

SUPALAI

1720

Investing in Stock
การลงทุนในหุ้น

ยุคนี้ใครๆ ก็สามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและความรู้ในเรื่องต่างๆ ได้โดยง่าย การเรียนรู้ไม่จำเป็นต้องดำเนินไปตามลำดับขั้นในระบบการศึกษาเหมือนสมัยก่อน ยุคนี้จึงมีคนอายุน้อยที่สามารถประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ ได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นด้านธุรกิจหรือการลงทุน

สำหรับคนที่สนใจด้านการลงทุน หนึ่งในช่องทางที่สามารถเริ่มต้นลงทุนได้ โดยไม่ต้องใช้เงินจำนวนมากและสามารถขยายขนาดการลงทุนเพิ่มไปได้เรื่อยๆ ตามกำลังทรัพย์ คือ การลงทุนในหุ้นหรือตลาดหลักทรัพย์ฯ ซึ่งเปิดให้ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไปที่สนใจสามารถเปิดพอร์ตลงทุนของตัวเอง ถ้าเป็นสมัยก่อนเราอาจมองว่าการลงทุนเป็นเรื่องของผู้ใหญ่ และอาจได้รับคำแนะนำว่าให้ศึกษาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ ก่อนการลงทุน แต่ในสมัยนี้การที่จะเรียนรู้วิธีลงทุนให้ได้ดีที่สุด คือการทดลองเข้าไปลงทุนด้วยตัวเองตั้งแต่อายุยังน้อย เพราะยิ่งเรียนเร็วก็ยิ่งรู้เร็ว อีกทั้งยังมีเวลามีโอกาสในการลงทุนที่มากกว่าการไปเริ่มตอนแก่ และสามารถรับความเสี่ยงได้มากกว่า



หุ้นคืออะไร หุ้นก็คือการถือสิทธิ์ในการเป็นเจ้าของกิจการ หรือที่เรียกง่ายๆ ก็คือความเป็นหุ้นส่วน การที่เราไปซื้อหุ้นของกิจการหนึ่งนั้นก็คือ เรามีส่วนเป็นเจ้าของของกิจการนั้นๆ โดยเราสามารถซื้อ-ขายหุ้นที่ต้องการผ่านตลาดหลักทรัพย์ฯ และเมื่อเราเป็นเจ้าของกิจการนั้นแล้ว ถ้าในปีนั้นบริษัทมีกำไรเขาก็จะแบ่งให้เราในฐานะหุ้นส่วน ซึ่งผลกำไรตรงนี้เรียกว่า “เงินปันผล” (Divided) นอกจากนี้ อีกทางหนึ่งของผลตอบแทนก็คือ “กำไรจากการขายหุ้น” (Capital Gain)

อายุขั้นต่ำของผู้ที่มีสิทธิ์เปิดพอร์ตหุ้น โดยทั่วไปต้องมีอายุครบ 20 ปีบริบูรณ์ แต่บางโบรกเกอร์อาจให้เปิดได้เมื่ออายุครบ 18 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และกำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา ต้องมีเอกสาร หนังสือยินยอมจากผู้ปกครอง แต่ถ้าอายุ 20 ปีบริบูรณ์แล้วก็เปิดได้เลยไม่ต้องมีหนังสือยินยอมจากผู้ปกครอง

สมัครเปิดพอร์ตหุ้นที่ไหนดี หุ้นเป็นหลักทรัพย์ที่ต้องซื้อขายผ่านโบรกเกอร์ การเลือกโบรกเกอร์ขึ้นอยู่กับความพอใจในเงื่อนไขการบริการ ต้องศึกษาข้อตกลงให้ดี ดูก่อนว่ามีขั้นต่ำในการซื้อ-ขายไหม ค่าธรรมเนียมเท่าไร โดยสามารถเข้าไปดูลิสต์รายชื่อของโบรกเกอร์ที่ set.or.th ในเว็บมีรายชื่อโบรกเกอร์กว่า 40 บริษัทให้เลือก สามารถโทร. ไปสอบถามเงื่อนไขของแต่ละโบรกเกอร์เพื่อเปรียบเทียบให้ได้ที่พอใจที่สุด

เอกสารที่ใช้เปิดพอร์ต ประกอบด้วย สำเนาบัตรประชาชน สำเนาบัญชีธนาคาร สำเนาทะเบียนบ้าน (ถ้าบางแห่งให้เปิดได้ตั้งแต่อายุ 18 ปี ก็ต้องมีสำเนาบัตรประชาชนของบิดามารดา/ผู้ปกครอง และหนังสือยินยอมจากผู้ปกครองมาด้วย) ทั้งนี้โบรกเกอร์บางแห่งอาจขอหลักฐานทางการเงินย้อนหลัง 3-6 เดือน แต่บางแห่งก็ไม่ต้องใช้ ขึ้นอยู่กับระเบียบของแต่ละแห่ง เมื่อยื่นเอกสารครบทั้งหมด โบรกเกอร์จะส่ง Username และ Password มาให้เราหลังจากนั้นประมาณ 1 สัปดาห์

ประเภทในการเปิดบัญชีหุ้น การเปิดบัญชีหุ้นมีทั้งหมด 3 ประเภท ได้แก่

- บัญชีเงินสด (Cash Account) คือบัญชีที่เรามีเงินสด (หรือสินทรัพย์) ในพอร์ต 20% ของมูลค่าหุ้นที่จะซื้อ และเมื่อซื้อหุ้นแล้วก็ค่อยโอนเงินจ่ายใน 2 วันทำการ และถ้าเราขายหุ้นเขาก็จะโอนเงินที่ขายได้ให้เราภายใน 2 วันทำการ เหมาะสำหรับนักลงทุนมือใหม่และนักลงทุนที่มีวินัยในการลงทุน และคิดว่าตัวเองสามารถควบคุมการลงทุนได้เป็นอย่างดี

• บัญชีแคชบาลานซ์ (Cash Balance หรือ Prepaid) คือบัญชีที่ต้องฝากเงินสดไว้ในบัญชีก่อน จึงจะซื้อหุ้นได้ตามจำนวนเงินนั้น เหมาะสำหรับมือใหม่ เพราะทำให้ไม่เกิดการซื้อขายเกินตัวจนเกิดหนี้ กรณีที่วงเงินไม่พอกับมูลค่าหลักทรัพย์ที่ต้องการซื้อ ก็สามารถโอนเงินเพิ่มเข้าบัญชีได้ โดยเงินสดที่ฝากไว้จะได้รับดอกเบี้ยเช่นเดียวกับบัญชีเงินสด

• บัญชีเครดิตบาลานซ์ (Credit Balance) หรือบัญชีมาร์จิ้น (Margin Account) เป็นบัญชีที่โบรกเกอร์เปิดเพื่อให้สินเชื่อกับนักลงทุนในการลงทุนซื้อหุ้น โดยนักลงทุนจ่ายเงินซื้อเองส่วนหนึ่ง ที่เหลือโบรกเกอร์จะเป็นฝ่ายจ่าย ซึ่งเงินที่โบรกเกอร์จ่ายให้นั้น ถือว่าเป็นเงินส่วนที่นักลงทุนกู้จากโบรกเกอร์นั่นเอง โดยนักลงทุนต้องนำเงินสดหรือหลักทรัพย์มาวางเป็นหลักประกันการชำระหนี้ก่อนซื้อหุ้นตามสัดส่วนที่โบรกเกอร์กำหนด

ลงทุนในหุ้นอะไรดี การเลือกหุ้นขึ้นกับเป้าหมายในการลงทุน โดยทั่วไปเราจะได้เงินจากหุ้น 2 ทางคือ เงินปันผล (Dividend) และส่วนต่างราคา (Capital Gain) การเลือกลงทุนในหุ้นที่หวังเงินปันผล เป็นการลงทุนระยะยาวที่เราเป็นเหมือนเจ้าของร่วมในกิจการ ต้องหาข้อมูลบริษัทที่มีความมั่นคง มีผลประกอบการที่ดี มีผลกำไรสม่ำเสมอ เป็นกิจการที่เรามีความเข้าใจและศึกษาข้อมูลบริษัทมาแล้วเป็นอย่างดี อ่านงบดุลบริษัทแล้วรับรู้ได้ว่า บริษัทมีสินทรัพย์อะไรบ้าง มีหนี้สินเท่าไร มียอดขายและมีกำไรเท่าไร มีโอกาสและความเสี่ยงอย่างไรบ้าง ส่วนการลงทุนที่หวังส่วนต่างราคานั้น ถือเป็นการเก็งกำไรจากการซื้อขายเมื่อหุ้นมีราคาขึ้นลง ซึ่งจะมีปัจจัยที่แตกต่างกันในแต่ละตัว ต้องอาศัยความเข้าใจในจังหวะและทิศทางของตลาด มีความเสี่ยงมากกว่าแบบแรก แต่ไม่ว่าจะเลือกลงทุนแบบไหนก็ควรศึกษาข้อมูล และหาประสบการณ์ด้วยตัวเอง ไม่หวั่นไหวไปกับข่าวลือหรือกระแสต่าง ๆ

กองทุน...ตัวช่วยในการลงทุน นักลงทุนมือใหม่ที่ยังไม่ชำนาญในการวิเคราะห์หุ้น หรือไม่มีเวลาในการศึกษาข้อมูลกิจการ สามารถเลือกการลงทุนผ่านกองทุนรวมในหุ้น เพราะในแต่ละกองทุนจะมีผู้เชี่ยวชาญช่วยบริหารการลงทุนให้ โดยเราต้องเสียค่าธรรมเนียมให้กับการบริการนี้ แต่ทั้งนี้ก็ไม่ได้รับประกันว่าจะได้กำไรเสมอไป

เวลาที่เหมาะสมในการลงทุน สำหรับนักเก็งกำไรทุกคนย่อมอยากซื้อหุ้นตอนราคาลงและขายตอนราคาขึ้น แต่สำหรับนักลงทุน เวลาที่เหมาะสมในการซื้อหุ้นคือ เวลาที่เราศึกษาข้อมูลหุ้นตัวนั้นแล้วมองเห็นโอกาสการเติบโตในระยะยาว มีความเสี่ยงต่ำ มีราคาที่เหมาะสมกับผลตอบแทน ซึ่งการพิจารณาราคาที่เหมาะสมก็จะมีเลขอัตราส่วนทางการเงินต่าง ๆ ที่ช่วยนักลงทุนในการวิเคราะห์ความน่าสนใจของหุ้นและกิจการนั้น ๆ ได้ เช่น ROE, ROA, P/E, P/BV, NPM, GPM, D/E ratio เป็นต้น ซึ่งนักลงทุนจะต้องศึกษาให้เข้าใจอย่างถี่ถ้วนก่อนการตัดสินใจลงทุน ก็จะเพิ่มโอกาสในการทำกำไรและลดความเสี่ยงที่จะขาดทุน

ในแต่ละช่วงเวลาอาจมีวิกฤตต่าง ๆ ในระดับประเทศและระดับโลกที่ส่งผลกระทบต่อตลาดหุ้น แต่สำหรับนักลงทุนตัวจริงอาจเห็นช่วงเวลาวิกฤตเป็นโอกาสในการเข้าลงทุนซื้อหุ้นที่ดี ในราคาที่ต่ำกว่ามูลค่าของกิจการจริง เมื่อสถานการณ์เป็นปกติแล้ว ราคาหุ้นที่ดีก็ปรับตัวไปตามสภาพที่แท้จริง ก็จะทำให้ได้หุ้นดีในราคาถูก มีโอกาสทั้งได้รับปันผลและมูลค่าหุ้นที่เพิ่มขึ้น รวมถึงการลงทุนที่มีการรักษาวินัยอย่างสม่ำเสมอก็เป็นอีกหนึ่งหนทางที่ทำให้ได้รับผลตอบแทนในระยะยาวอย่างยั่งยืน ซึ่งในที่สุดแล้วแต่ละคนก็จะค้นพบวิธีการลงทุนที่เหมาะกับตัวเอง จากการเรียนรู้และจากการสั่งสมประสบการณ์ที่แตกต่างกันไป

> แม้ว่าการลงทุนจะมีความเสี่ยง แต่การไม่เรียนรู้ที่จะลงทุนอะไรเลย อาจเป็นความเสี่ยงมากกว่า

แม้ว่าการลงทุนจะมีความเสี่ยง แต่การไม่เรียนรู้ที่จะลงทุนอะไรเลย อาจเป็นความเสี่ยงมากกว่า พ่อแม่ผู้ปกครองที่มีความรู้และครูอาจารย์ที่มีวิสัยทัศน์ในยุคนี้ จึงควรฝึกให้เด็กเห็นความสำคัญของการลงทุนตั้งแต่อายุยังน้อย และเปิดโลกทัศน์ให้คนรุ่นใหม่เข้าใจวิธีการวางแผนทางการเงินเพื่อให้เติบโตขึ้นมาเป็นบุคคลที่พึ่งพาตัวเองได้ โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการลงทุนในหุ้นในฐานะที่เป็นความรู้พื้นฐานในชีวิตประจำวัน เพื่อทำให้เขาเข้าใจและเห็นความเชื่อมโยงของธุรกิจต่าง ๆ รอบตัว ที่เขาสามารถเป็นได้ทั้งผู้บริโภค และเป็นผู้ร่วมลงทุนได้อย่างเรียบง่ายและเป็นเหตุเป็นผล ยกตัวอย่างเช่น ลูกของเราชอบกินไอศกรีมยี่ห้อหนึ่งมาก ถ้าเขาอยากร่วมเป็นเจ้าของร้านไอศกรีมยี่ห้อนั้น ก็สามารถทำได้โดยการเอาเงินเก็บของเขามาซื้อหุ้นของบริษัทที่ขายไอศกรีม เงินที่เขาซื้อไอศกรีมทุกครั้ง ก็จะเป็นรายได้เข้าบริษัทที่เขามีส่วนเป็นเจ้าของ และถ้ากิจการของบริษัทไปได้สวย ผลกำไรของบริษัทก็จะกลับคืนมาหาเขาในรูปเงินปันผล การสร้างความเข้าใจเช่นนี้ ไม่เพียงแต่จะทำให้ลูกหลานของเราฉลาดคิด ฉลาดลงทุน และมีความรอบรู้ แต่ยังจะเป็นการสร้างนักลงทุนที่มีคุณภาพในตลาดหลักทรัพย์อย่างยั่งยืนอีกด้วย

Stocks are an equity investment that represents part ownership in a corporation and entitles you to part of that corporation's earnings and assets. Common stock gives shareholders voting rights but no guarantee of dividend payments. Preferred stocks provides no voting rights but usually guarantees a dividend payment. Before you buy your first stock, you should master the basics of stock investing. This won't make you a great investor overnight, but only when you understand the fundamentals of investing can you learn how to invest in stocks with confidence.

อ้างอิง :
https://www.set.or.th/set/education/html.do?innerMenuId=17&name=decode_begin_invest_6
https://knowledge.bualuang.co.th/knowledge-base/students-account-opening/
https://www.krungsri.com/th/plearn-plearn/stock-knowledge
https://www.thestreet.com/topic/47701/how-to-invest-in-stocks.html

Future Family

ครอบครัวแห่งอนาคต

สภาพเศรษฐกิจและสังคมของไทยเรากำลังเข้าสู่ภาวะเปลี่ยนผ่านครั้งใหญ่ อันเป็นผลมาจากสถานการณ์ครอบครัวของสังคมไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายขนาดใหญ่ในอดีต มาสู่ครอบครัวเดี่ยวขนาดเล็กหลากหลายรูปแบบ เช่น ครอบครัวเดี่ยวที่มีบุตร ครอบครัวเดี่ยวที่ไม่มีบุตร (DINK = Double Income No Kid) ครอบครัวเพศเดียวกัน ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ครอบครัวข้ามรุ่น (ครอบครัวที่ผู้สูงอายุอยู่กับเด็กโดยไม่มีคนวัยทำงานอยู่ด้วย) ครัวเรือนอยู่คนเดียว และครัวเรือนที่มีคนอยู่ร่วมกันโดยไม่มีความสัมพันธ์ทางเครือญาติ รูปแบบความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลอย่างยิ่งทั้งต่อทิศทางการพัฒนาของประเทศและวิถีชีวิตของผู้คน ซึ่งมีทั้งด้านที่เป็นโอกาสและด้านที่เป็นผลกระทบเชิงลบกับสภาพเศรษฐกิจ สภาพสังคม และคุณภาพชีวิต ในขณะเดียวกันการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยก็กำลังจะสร้างปัญหาหลากหลายมิติในอนาคตอันใกล้

เมื่อพูดถึงเรื่องครอบครัว เราต่างคุ้นชินกับคำว่า “ครอบครัว” กับ “ครัวเรือน” ซึ่งหลายคนอาจคิดว่าเป็นคำที่มีความหมายเดียวกัน แต่ความจริงแล้วแตกต่างกัน เพราะครอบครัวหมายถึงกลุ่มคนที่เกี่ยวข้องกันทางสายเลือดหรือโดยทางกฎหมาย เช่น การรับบุตรบุญธรรม หรือโดยการสมรส ในขณะที่ครัวเรือนหมายถึงที่อยู่อาศัยที่มีคนมาอาศัยอยู่รวมกัน โดยเป็นอิสระจากการเกี่ยวข้องทางสายเลือดหรือจากการสมรส ครัวเรือนอาจมีสมาชิกอยู่เพียงคนเดียวก็ได้ แต่ครอบครัวต้องมีคนที่เกี่ยวข้องกันมาอยู่ร่วมกันอย่างน้อยสองคนขึ้นไป ซึ่งในอนาคตก็มีแนวโน้มว่าอาจมีความจำเป็นหลายประการที่ทำให้คนต้องอยู่ร่วมครัวเรือนเดียวกัน และเกิดเป็นรูปแบบความสัมพันธ์ของครอบครัวในรูปแบบใหม่ที่สมาชิกอาจไม่มีความเกี่ยวข้องกันทางสายเลือดหรือเป็นคู่สมรสตามกฎหมาย เช่น คู่รักเพศเดียวกัน เพื่อนฝูงวัยเดียวกัน หรือผู้สูงอายุกับผู้ดูแลระยะยาว

ผลงานวิจัยด้านประชากรศาสตร์บ่งชี้ว่าไทยก็เป็นหนึ่งในหลายประเทศทั่วโลกที่กำลังมีอัตราการเกิดต่ำ ประชากรวัยเด็กและวัยทำงานกำลังลดลงในขณะที่ประชากรสูงอายุกำลังทวีจำนวนมากขึ้น ทำให้โครงสร้างสังคมลักษณะประชากร รวมถึงทิศทางการพัฒนาของสังคมเปลี่ยนไป เช่น ทำให้ต้องลดจำนวนโรงเรียนและสถานศึกษาลง การเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุ ความต้องการห้องชุดขนาดเล็กในเมืองเพิ่มขึ้น ความต้องการบ้านพักขนาดใหญ่ในชนบทหรือชานเมืองจะลดลง ความจำเป็นของสวัสดิการรัฐที่ต้องมีให้กับประชากรสูงอายุที่ไม่มีรายรับแต่มีรายจ่ายเพิ่มขึ้นจากการดูแลสุขภาพที่ค่อย ๆ เสื่อมลงตามอายุขัย โดยความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เชื่อมโยงกับโครงสร้าง





ความสัมพันธ์และทัศนคติในการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวของผู้คนยุคใหม่ ที่ค่อย ๆ หันหลังให้กับระบบความสัมพันธ์แบบเครือญาติมาสู่การใช้ชีวิตตามลำพัง คนวัยหนุ่มสาวมีแนวโน้มที่จะเป็นโสดมากขึ้น และคนที่แต่งงานกันก็มีแนวโน้มที่จะมีลูกน้อยลงหรือไม่มีลูกเลย เพื่อป้องกันปัญหาด้านสถานภาพทางเศรษฐกิจจากการเลี้ยงดูลูกที่มีค่าใช้จ่ายสูง ตัดภาระที่ต้องแบกรับในสังคมที่ต้องแข่งขันกันด้านหน้าที่การงาน และตอบสนองความต้องการด้านอิสรภาพในการใช้ชีวิต

ความเปลี่ยนแปลงของครอบครัวในอนาคตนี้มีผลอย่างไรต่อชีวิตเราบ้าง แม้เราจะใช้ชีวิตของเราไปตามที่ต้องการและไม่คิดว่าจะต้องไปสนใจความเปลี่ยนแปลงอะไร แต่เชื่อหรือไม่ว่า ความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นนี้มีผลต่อเราในหลายแง่มุมและอาจมากกว่าที่เราคาดคิด

ลองคิดดูว่าถ้าหากโครงสร้างสังคมที่เคยเป็นครอบครัวขยาย มีลูกหลานวัยเด็กและวัยทำงานในสัดส่วนที่สมดุลกับวัยผู้สูงอายุ เปลี่ยนมาสู่การเป็นครอบครัวเดี่ยวที่ไม่นิยมการมีลูกมากหรือไม่มีลูกเลย ย่อมหมายถึงจำนวนประชากรในวัยทำงานที่เป็นกำลังสำคัญในการผลิตและการหารายได้จะลดน้อยลง สวนทางกับการเพิ่มขึ้นอย่างมหาศาลของประชากรผู้สูงอายุที่ไม่ได้เป็นกำลังการผลิต ไม่มีรายได้ มีแนวโน้มต้องพึ่งพาสวัสดิการภาครัฐและความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ มากมาย ซึ่งในอดีตเคยมีระบบเครือญาติเป็นเครื่องค้ำจุนดูแลอยู่ในโครงสร้างของสังคมแบบครอบครัวขยาย สังคมนั้นย่อมมีความเสี่ยงสูงต่อความล่มสลายของระบบเศรษฐกิจและสังคมหากภาครัฐไม่ได้เตรียมการรับมือกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้อย่างทันท่วงที โดยในระดับบุคคลก็จะได้รับความยากลำบากทางเศรษฐกิจอย่างแสนสาหัสเช่นกัน หากคนวัยทำงานที่กำลังเดินหน้าสู่การเป็นผู้สูงอายุไม่ได้มีการเก็บออมเงินไว้ใช้อย่างเพียงพอในวัยเกษียณ เพราะการพัฒนาของเทคโนโลยีด้านสุขภาพทำให้คนมีอายุยืนยาวยิ่งขึ้น ซึ่งหมายถึงช่วงชีวิตที่ไม่มีงานทำ ไม่มีรายได้ หลังวัยเกษียณไปจนถึงวันหมดสิ้นอายุขัยก็จะยาวนานขึ้นและต้องการใช้เงินมากขึ้นเช่นกัน

แนวโน้มของปัญหาที่จะเกิดขึ้นเหล่านี้ไม่ได้มีแค่เรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ หรือแค่ปัญหาด้านกายภาพ ปัญหาด้านจิตใจก็เป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญ เพราะครอบครัวเดี่ยวในแต่ละรูปแบบไม่จำกัดแค่จำนวนสมาชิกที่อยู่ร่วมกันในครัวเรือนที่มีน้อยลง แต่ยังจำกัดขอบเขตความสัมพันธ์ที่เคยมีกับบุคคลอื่น ๆ ให้แคบลงด้วย ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระบบเครือญาติ สายใยความเกื้อกูลที่มีให้กันของสมาชิกครอบครัวจากรุ่นสู่รุ่น ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านในชุมชนครอบครัวขยาย ซึ่งในอดีตระบบความสัมพันธ์แบบขยายเหล่านี้ อาจเคยถูกมองว่าเป็นภาระหรืออุปสรรคต่อการมีอิสรภาพหรือความเป็นปัจเจกของคนรุ่นใหม่ แต่ในเวลาที่คนรู้สึกต้องการความช่วยเหลือเกื้อกูลหรือต้องการที่พึ่งพิง การตัดขาดตัวเองออกมาจากระบบสังคมที่มีความเชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายแบบเดิม ๆ จะทำให้ตกอยู่ในสภาพที่โดดเดี่ยว ไม่สามารถไปพึ่งพาอาศัยใครได้ ต้องแบกรับปัญหาและความเครียดต่าง ๆ ในชีวิตโดยลำพัง ทำให้คนในยุคใหม่มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านจิตใจมากขึ้น

จากแง่มุมส่วนหนึ่งเกี่ยวกับทิศทางความเปลี่ยนแปลงของครอบครัวในอนาคตที่เราหยิบยกมาบอกเล่ากันนี้ แม้จะเป็นกระแสความเปลี่ยนแปลงขนาดใหญ่ที่ไม่อาจมีใครทัดทาน แต่หากเราพิจารณาถึงความเป็นไปได้และวิเคราะห์ผลกระทบในแง่ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตัวเราและอนาคตของเรา และสามารถเตรียมการเพื่อรับมือกับสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นกับชีวิตและครอบครัวของเราในวันข้างหน้าได้อย่างเหมาะสม เราก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นสุขอย่างยั่งยืนท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นได้อย่างราบรื่น



> “การตัดขาดตัวเองออกมาจากระบบสังคมที่มีความเชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายแบบเดิมๆ จะทำให้ตกอยู่ในสภาพที่โดดเดี่ยว ไม่สามารถไปพึ่งพาอาศัยใครได้”

The definition of a family is always changing as our lifestyles and society evolve. Some of the factors that contribute to these changes include health, lifestyle, economy and society. As a result, a ‘typical’ family can look very different across different eras. Social and economic factors such as decisions about marriage, divorce, further education, work, values and more all play a part in impacting how a typical family structure might look in the future.

อ้างอิง
รายงานสถานการณ์ประชากรไทย
โดย กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย และ
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

Meat Marinade

สูตรหมักสารพัดเนื้อ

การหมักเนื้อชนิดต่างๆ ในการประกอบอาหาร เป็นภูมิปัญญาของแต่ละทุกชนชาติที่สืบสานกันมาจากรุ่นสู่รุ่น ทั้งเพื่อการทำให้เนื้อแต่ละชนิดมีความนุ่ม เพื่อปรุงแต่งรสชาติให้อร่อยขึ้นตามรสนิยมการกินของคนชาติต่างๆ และส่วนหนึ่งก็เป็นการหมักเพื่อถนอมอาหารไว้กินในยามขาดแคลน



หลักการพื้นฐานของการหมักก็คือการใช้ส่วนผสมต่าง ๆ มาเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของโปรตีนในเนื้อสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นการใช้สารที่มีฤทธิ์เป็นกรด การใช้เอนไซม์ การใช้ไขมัน รวมไปถึงการใช้นม แป้ง ไข่ แอลกอฮอล์ เบกกิ้งโซดา ฯลฯ ซึ่งผลของการหมักแต่ละประเภทก็จะทำให้ได้รสสัมผัสของเนื้อที่แตกต่างกันไปตามวัตถุประสงค์ในการทำอาหาร

ส่วนประกอบพื้นฐานของเนื้อสัตว์โดยทั่วไปก็คือ น้ำ โปรตีน และไขมัน สิ่งที่ทำให้เนื้อสัตว์มีความนุ่มโดยธรรมชาติก็คือน้ำและไขมัน ส่วนความเหนียวก็คือส่วนที่เป็นโปรตีนหรือกล้ามเนื้อ ซึ่งถ้าเป็นชิ้นส่วนของร่างกายสัตว์ที่มีการออกกำลังมาก กล้ามเนื้อจะมีความแข็งแรง ไขมันน้อย เนื้อส่วนนั้นก็ย่อมจะมีความเหนียวมากกว่าส่วนที่ไม่ได้ใช้กำลังมาก

การที่จะรู้ถึงเงื่อนไขของการหมักเนื้อสัตว์ให้ได้ผลลัพธ์ต่าง ๆ ก็ต้องเข้าใจถึงโครงสร้างของเนื้อก่อนว่าประกอบด้วยเนื้อเยื่อ 3 ประเภท คือ กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และเนื้อเยื่อไขมัน โดยในส่วนกล้ามเนื้อก็ยังมีแบ่งประเภทย่อยออกไปอีก ได้แก่ กล้ามเนื้อลาย หมายถึงกล้ามเนื้อของอวัยวะต่าง ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวตามการกระตุ้นของระบบประสาท ส่วนที่มีการขยับมาก เช่น ขา น่อง กล้ามเนื้อก็จะแข็ง หยาบ เหนียว ถ้าเคลื่อนไหวน้อย เช่น ส่วนท้อง เนื้อก็จะนุ่ม ก็คือส่วนที่เราเรียกว่า เนื้อสัน กล้ามเนื้อเรียบ หมายถึงกล้ามเนื้อส่วนที่บังคับไม่ได้ก็คือเครื่องในและกล้ามเนื้อหัวใจ แต่ส่วนนี้เราไม่ค่อยได้ใช้ทำอาหาร



เนื้อเยื่อเกี่ยวพันทำหน้าที่ยึดโยงห่อหุ้มส่วนต่าง ๆ เข้าไว้ด้วยกัน ในภาษาคนทำอาหารก็หมายถึงเอ็นและพังผืดนั่นเอง เนื้อส่วนนี้ตอนยังไม่ได้ปรุงสุกก็จะมีเส้นใยเหนียวอยู่ 2 ชนิด คือ อิลาสติน (Elastin) กับคอลลาเจน (Collagen) ยิ่งอายุมากก็จะมีเนื้อเยื่อพวกนี้เยอะ อย่างที่เขาพูดว่ายิ่งแก่ยิ่ง (หนัง) เหนียว ก็หมายถึงส่วนนี้นี่เอง เราไม่สามารถใช้สารหมักส่วนที่เป็นเอ็นหรือคอลลาเจนและอิลาสตินให้เปื่อยได้ ต้องนำไปตุ๋นให้สุกเท่านั้น เนื้อเยื่อส่วนนี้จึงจะเปลี่ยนรูปเป็นเจลาตินให้สัมผัสเหมือนวุ้นกรุบ ๆ นุ่ม ๆ อร่อยน่ากิน

เนื้อเยื่อส่วนที่มีผลต่อความนุ่มอร่อยที่สุดคือเนื้อเยื่อไขมัน ซึ่งมีกระจายอยู่ทุกส่วนของร่างกายมากบ้างน้อยบ้างต่างกันไปตามลักษณะการใช้กำลัง ส่วนที่ใช้กำลังน้อยจะมีไขมันสะสมมาก เนื้อส่วนนั้นก็จะนุ่ม และไขมันเป็นที่สะสมของสารต่าง ๆ ที่ทำให้เนื้อนั้นมีกลิ่นและรสที่หอมอร่อยน่ากินเมื่อผ่านความร้อน

การหมักเนื้อเพื่อถนอมให้สามารถเก็บกินได้นาน จะใช้สารที่ช่วยทำให้เนื้อมีความแห้ง และหยุดการทำงานของเอนไซม์ที่ย่อยสลายให้เนื้อเน่าเปื่อย โดยหลัก ๆ ก็คือการใช้เกลือ เพราะเกลือ

มีคุณสมบัติในการดูดน้ำออกจากอาหาร ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ แบคทีเรีย และช่วยเพิ่มรสชาติ ในทางกลับกัน หากต้องการรักษาความชุ่มชื้นของอาหารเอาไว้ก็ต้องหลีกเลี่ยงการหมักด้วยเกลือโดยตรง หากต้องการรสเค็มก็ใช้การหมักด้วยเครื่องปรุงรสอย่างเช่นน้ำปลาหรือซอสถั่วเหลืองแทนการใช้เกลือ

การหมักเพื่อให้เนื้อมีความนุ่ม คือการใช้สารเคมีที่กระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ที่มีอยู่ในเนื้อให้ทำงานย่อยโปรตีนได้ดี เช่น สารแคลเซียมคลอไรด์ หรือใช้เอนไซม์ที่มีคุณสมบัติในการย่อยโปรตีนมาฉีดหรือหมักเนื้อสัตว์ เมื่อเส้นใยโปรตีนถูกย่อยสลาย เนื้อก็จะนุ่มลง โดยมนุษย์เรารู้วิธีใช้เอนไซม์จากพืชมาช่วยสลายโปรตีนเส้นใยกล้ามเนื้อให้กลายเป็นกรดอะมิโนมาตั้งแต่สมัยโบราณ เอนไซม์ที่นำมาใช้ในการหมักให้เนื้อนุ่มจะอยู่ในกลุ่มของเอนไซม์โปรตีเอส (Protease) ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ทำหน้าที่เร่งปฏิกิริยาการย่อยโปรตีน (Proteolytic Enzyme) ให้เป็นเพปไทด์สายสั้นลง พืชที่คนนิยมนำมาหมักเพื่อใช้เอนไซม์ช่วยย่อยเนื้อให้นุ่ม ได้แก่ มะละกอ สับปะรด มะเดื่อ ซึ่งข้อควรระวังในการหมักเนื้อด้วยเอนไซม์นี้คือต้องไม่หมักนานเกินไป เพราะเนื้ออาจจะเปื่อยยุ่ยจนเสียรสชาติ

การหมักเพื่อเสริมความชุ่มชื้นให้เนื้อมีความอ่อนนุ่มแต่ไม่เปื่อยยุ่ย คือการหมักด้วยการเครื่องหมักที่มีส่วนประกอบของโปรตีนเคซีน (Casein) ซึ่งมักพบได้ในไข่และนม มีคุณสมบัติช่วยทำให้โครงสร้างโปรตีนในเนื้อสัตว์อุ้มน้ำแทรกไว้ได้มากขึ้น นอกจากนี้ แคลเซียมในนมยังไปกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ที่ย่อยโปรตีนในเนื้อ การหมักเนื้อด้วยไข่และนมจึงทำให้เนื้อนุ่มขึ้น และยังมีผลทางอ้อม คือน้ำตาลในนมจะช่วยป้องกันการสูญเสียน้ำออกจากเนื้อ เมื่อปรุงแล้วทำให้เนื้อสัตว์ยังคงปริมาณน้ำภายในโครงสร้างได้ดี ได้รสสัมผัสที่นุ่มน่ากิน หรือที่นิยมเรียกทับศัพท์ว่า Juicy

การหมักเพื่อปรุงรสสัมผัสของเนื้อให้นุ่มอร่อยขึ้น ยังมีทั้งการหมักด้วยสารที่มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ เช่น กรดผลไม้ ไวน์ หรือเหล้า เพราะการเพิ่มความเป็นกรดให้เนื้อจะทำให้โมเลกุลของเนื้อสามารถอุ้มน้ำได้มากขึ้น เนื้อที่หมักด้วยสารที่เป็นกรดจึงมีทั้งความชุ่มฉ่ำและมีการซึมซับกลิ่นรสของเครื่องปรุงที่นำมาหมักได้ดี

การผสมน้ำตาลลงในเครื่องหมักเนื้อ มีส่วนทำให้เนื้อมีรสอ่อนนุ่มขึ้น โดยที่น้ำตาลจะไปลดรสเค็ม ที่มีผลมาจากเกลือและป้องกันน้ำบางส่วนจากเนื้อสัตว์ที่จะถูกดึงออกมา ทำให้ความชื้นบางส่วนไม่สูญเสียไป เนื้อมีรสชาติดีขึ้น และไม่แห้งแข็งกระด้าง และน้ำตาลยังทำปฏิกิริยากับกรดอะมิโนของโปรตีน เมื่อผ่านการให้ความร้อนทำให้เกิดมีสีน้ำตาลที่บริเวณผิวหน้าของชิ้นเนื้อดูน่ากิน อีกทั้งน้ำตาลช่วยเร่งการเปลี่ยนแปลงของโซเดียมไนเตรตเป็นไนตริกออกไซด์ ทำให้ปริมาณสารไนเตรตที่เหลืออยู่ในเนื้อมีน้อยลงและเกิดสีแดงเร็วขึ้น

> “การหมักเพื่อให้เนื้อมีความนุ่ม คือการใช้สารเคมีที่กระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ที่มีอยู่ในเนื้อให้ทำงานย่อยโปรตีนได้ดี”

ส่วนการหมักด้วยแป้งมันและแป้งข้าวโพดเพื่อให้เนื้อนุ่มเด้งเกิดจากการที่แป้งเคลือบผิวนอกของเนื้อสัตว์ ทำให้เนื้ออุ้มน้ำไว้ได้มากขึ้น และไม่สูญเสียน้ำออกไปมากเมื่อถูกความร้อน ทำให้เนื้อมีความนุ่มชุ่มชื้น

การหมักเพื่อเพิ่มรสชาติด้วยเครื่องปรุงและเครื่องเทศ ในส่วนนี้จะหลากหลายกันไปตามวัฒนธรรม นอกจากมีวัตถุประสงค์เพื่อปรุงแต่งกลิ่นรสให้กับเนื้อสัตว์ เครื่องปรุงและเครื่องเทศแต่ละชนิดยังมีคุณสมบัติทางเคมีที่ส่งผลต่อโครงสร้างโปรตีนในเนื้อ ซึ่งส่วนใหญ่จะนิยมเลือกเครื่องหมักที่มีฤทธิ์ช่วยย่อยโปรตีนหรือกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์เพื่อทำให้เนื้อนุ่ม และเครื่องหมักบางชนิดมีฤทธิ์ช่วยยับยั้งการทำงานของแบคทีเรีย จึงช่วยถนอมอาหารได้อีกทางหนึ่งด้วย

ข้อมูลที่นำมาบอกเล่านี้ เป็นเรื่องของการหมักที่อธิบายได้ด้วยเหตุผลทางด้านวิทยาศาสตร์ ก็น่าจะทำให้หลายคนเข้าใจหลักการในการเลือกวิธีและสูตรหมักเนื้อให้ตรงกับผลลัพธ์ที่ต้องการได้



เพราะสูตรอาหารมากมายในโลกนี้ส่วนใหญ่จะเป็นการบอกเล่าต่อ ๆ กันมาหรือบ้างก็เชื่อถือกันโดยไม่เข้าใจเหตุผล หากเรามีพื้นฐานความเข้าใจที่ดีด้วยกระบวนการคิดทางวิทยาศาสตร์แล้วก็จะสามารถนำความรู้นี้ไปประยุกต์ใช้ในการทำอาหารได้อย่างหลากหลายขึ้นไม่ยาก

Marinating is a process of soaking meats in a seasoned liquid, called a marinade, before cooking. Marinades often use an acid (like vinegar or citrus juice) or an enzyme to enhance flavors and change surface texture. The acid or enzyme in a marinade causes the meat's tissue to weaken on the surface but must be used minimally and not for extended periods of time. Otherwise, the meat will become mushy, tough, and dry. A successful marinade has the right balance of acid, oil, and seasonings.

อ้างอิง:
https://napamarket.shop/6786/
http://www.foodnetworksolution.com
https://www.facebook.com/SimplyFoodThailand/posts/826666624364147/
http://elearning.nsru.ac.th/web_elearning/meat-tech/lesson/less8_4.html
https://www.jessicagavin.com/marinade-guide/
https://sites.google.com/site/extensionmju140/home/ka-rth-nm-neux-satw/chemicals

SUPALAI Primo
RANGSIT

ทาวน์โฮม พร้อมอยู่

ใกล้ทางด่วนบางพูน - รถไฟฟ้าสาย สีแดง (สถานีรังสิต)

มิติใหม่ Smart Living

กับนวัตกรรมทาวน์โฮม ตอบโจทย์ Lifestyle วิถีใหม่ ให้ความเป็นส่วนตัวยิ่งขึ้น



LIVING & DINING ROOM

Create your inspiration...with a new path of living



ห้องครัวปิดขนาดใหญ่
ออกแบบการใช้งานจากชีวิตจริง

LIVING & DINING ROOM



Master Bedroom ขนาดใหญ่
ห้องน้ำในตัวให้ความเป็นส่วนตัว

MASTER BEDROOM

Innovation of New Townhome

นวัตกรรมใหม่...ของทาวน์โฮมมิติใหม่

ทาวน์โฮมประหยัดพลังงาน
ด้วย**ช่องแสงธรรมชาติ** และใช้กระจกเขียวตัดแสง



พิเศษ 2.89 ล้านบาท

ฟรี!* ค่าใช้จ่ายวันโอนฯ + ส่วนลด
และของแถมมากมาย

SCAN
เพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม



Supalai Society | Supalai | supalai.com | Supalai_Society | @supalai

SUPALAI
1720
supalai.com

• อำนวยการออกแบบและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม ส.ถ.บ. (เกียรตินิยม) จุฬาฯ, M.Arch. (Hons) (Housing) U. of Illinois และวิทยาศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต กิตติมศักดิ์สาขานวัตกรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการบริษัท คุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารคุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถ.พระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 • ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม ทุนจดทะเบียน 1,770 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,716.55 ล้านบาท) • คุภาลัย พร็อพเพอร์ตี้ส์ ที่ตั้ง ต.บางพูน อ.เมืองปทุมธานี จ.ปทุมธานี พื้นที่โครงการประมาณ 6-0-71.8 ไร่ โฉนดเลขที่ 5552,124969,124970 และ 124971 เลขที่ดินเลขที่ 31,581,582 และ 583 ใบอนุญาตจัดสรรเลขที่ 44/2563 ที่ดินไม่มีภาระผูกพัน เริ่มก่อสร้าง 21 ตุลาคม 2562 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 30 กันยายน 2564 ข้อมูลรายละเอียดต่างๆในเอกสารฉบับนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า • กรุณาชมบ้านตัวอย่างจริงได้ที่โครงการ • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ • *เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯกำหนด

ISO 9001 : 2015





ขอบคุณภาพจาก พิพิธภัณฑ์บ้านในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

Thai Traditional Costumes

ชุดไทย

วิวัฒนาการในการแต่งกายของคนแทบทุกชนชาติเริ่มต้นตามสภาพอากาศและความสะดวกสบายในการทำงาน มาสู่การแต่งตามระเบียบแบบแผนที่แตกต่างกันไปในแต่ละสมัย เรื่องราวของชุดไทยหรือเครื่องแต่งกายของชาวสยามมีบันทึกมาตั้งแต่สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ในช่วงปลายกรุงศรีอยุธยาตามบันทึกของลาลูแบร์ ราชทูตของพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 แห่งฝรั่งเศส ซึ่งเข้ามาในสยามตั้งแต่ปี พ.ศ. 2230 ว่าผู้หญิงนุ่งผ้าตามยาววงรอบตัวคล้ายกระโปรงของฝรั่ง ปล่อยด้านบนล่อนจ้อน ขณะที่ผู้ชายจะนุ่งโจงกระเบน คนที่มีฐานะมักจะใช้สไบหรือสไบตะแบงมาน หลังจากมีการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ เกิดขึ้นตามอิทธิพลของวัฒนธรรมภายนอก ซึ่งหากพิจารณาในช่วงรัตนโกสินทร์ ‘ชุดไทย’ ก็สามารถแบ่งออกเป็นยุคสมัยได้ดังนี้

สมัยรัชกาลที่ 1-4 เจ้านายฝ่ายในส่วนใหญ่จะนุ่งซิ่น จีบหน้านาง ผ้าถุงยาว ใช้ผ้าลายอย่างจากอินเดียห่มทับท่อนล่าง ท่อนบนห่มสไบแพรจีนเปิดไหล่หนึ่งข้าง นิยมใส่เสื้อคอตั้งผ้าไหมจีนผ่าอกติดกระดุม แขนกระบอก ถ้าใส่เสื้อจะมีสไบห่มทับเสมอ จะเป็นสไบทับอัดกลีบหรือไม่อัดกลีบก็ได้

สมัยรัชกาลที่ 5 ช่วงต้นรัชกาลจะนิยมทรงชุดไทยจีบหน้านาง ต่อมานิยมนุ่งโจงกระเบนกันอย่างแพร่หลาย ใส่กับเสื้อแพรจีน แขนกระบอก ห่มทับสไบ เมื่ออิทธิพลจากตะวันตกเข้ามา จากเสื้อแพรจีนเปลี่ยนมาเป็นเสื้อแบบฝรั่งนิยม ใส่เป็นผ้าลูกไม้จีบระบายต่างๆ ทั้งปลายแขน รอบอก รวมทั้งเสื้อแขนหมูแฮม ต้นแขนจีบขึ้นฟู และค่อยๆ แคบลงมาถึงข้อมือ เมื่อเปลี่ยนเป็นเสื้อฝรั่งเพื่อโชว์เสื้อลูกไม้ ก็เปลี่ยนมาจับหน้าสไบให้แคบลงเหลือประมาณครึ่งเดียว แล้วนำมาสะพายเฉียงไหล่ซ้ายลงมาที่เอวขวา เอาชายทั้งสองของสไบผูกเป็นโบทิ้งชายสั้นอยู่บริเวณสะโพกขวาด้านหลัง ต่อมาเปลี่ยนเอาชายสไบมาทบสะโพกขวาด้านหลังแล้วใช้เข็มกลัดติดทิ้งชายยาว การแต่งกายแบบนี้เป็นที่นิยมตลอดรัชกาล

สมัยรัชกาลที่ 6 เสื้อแขนหมูแฮมกับเสื้อลูกไม้ยังคงความนิยมอยู่ในช่วงต้นรัชกาล และเปลี่ยนจากนุ่งโจงมานุ่งซิ่นที่เป็นผ้าหลากหลาย เช่น ผ้าซิ่นลายตำจากภาคเหนือ ผ้ายกจากนครศรีธรรมราช โดยจะนุ่งให้สั้นลงประมาณครึ่งแข้ง สวมเสื้อแกสบี้ คือตัวเสื้อยาวลงไปจนถึงเข่า นิยมใช้ผ้าบางเบา ส่วนใหญ่เป็นเสื้อคอปาดแขนล้ำ

สมัยรัชกาลที่ 7 การแต่งกายเลียนแบบสมัยรัชกาลที่ 6 แต่กระโปรงจะสั้นมาถึงใต้เข่า เริ่มเป็นชุดเดรสหรือชุดเสื้อกับกระโปรงติดกัน

> เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนแปลงไป ประเทศไทยรับเอา
> อิทธิพลทางตะวันตกเข้ามา รสนิยมการแต่งกายเปลี่ยนไป
> ชุดไทยถูกลดความสำคัญลง ไม่ได้ถูกนำมาสวมใส่ในชีวิตประจำวัน
> แต่มีการยกขึ้นมาเป็นเอกลักษณ์การแต่งกายประจำชาติ
> และมีการรณรงค์ให้สวมใส่ในวันสำคัญหรือเทศกาลงานสำคัญต่างๆ

สมัยรัชกาลที่ 8 ส่วนหนึ่งยังคงแต่งกายตามพระราชนิยมในสมัยรัชกาลที่ 5 และเนื่องจากเป็นยุครัฐนิยม โดยจอมพล ป. พิบูลสงคราม จึงกำหนดเครื่องแต่งกายเป็น 3 ประเภท สำหรับใช้ในที่ชุมชน ใช้ทำงานและตามโอกาสต่าง ๆ ผู้หญิงให้สวมเสื้อแบบไหนก็ได้ แต่ต้องคลุมไหล่ นุ่งผ้าถุง นุ่งกระโปรง สวมรองเท้า สวมหมวก ผู้ชายสวมเสื้อมีแขน คอปิดหรือเปิดก็ได้ สวมกางเกงแบบสากล สวมรองเท้า สวมหมวก การแต่งกายเป็นสากลมากขึ้น

สมัยรัชกาลที่ 9 ช่วงต้นรัชกาล สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 ยังทรงชุดไทยตามพระราชนิยมต่อเนื่องจากรัชกาลที่ 7 กระทั่งเสด็จฯ อเมริกาและยุโรป ถึงได้มีการประดิษฐ์ชุดไทยพระราชนิยมขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับวาระโอกาสที่จะต้องออกงาน ประเทศไทยจะมีชุดไทยพระราชนิยม 8 แบบ ได้แก่ ชุดไทยเรือนต้น ชุดไทยจิตรลดา ชุดไทยดุสิต ชุดไทยอมรินทร์ ชุดไทยจักรี ชุดไทยบรมพิมาน ชุดไทยศิวาลัย และชุดไทยจักรพรรดิ ซึ่งเป็นแบบอย่างของการแต่งกายชุดไทยประเพณีสืบมาจนถึงปัจจุบัน โดยผู้ที่สนใจจะชมความงามของชุดไทยพระราชนิยมเพื่อศึกษาหาความรู้และแรงบันดาลใจ สามารถชมได้ที่พิพิธภัณฑ์ผ้าในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ณ หอรัษฎากรพิพัฒน์ ตั้งอยู่ในเขตพระราชฐานชั้นนอก ริมกำแพงพระบรมมหาราชวังด้านทิศเหนือ

สำหรับผู้ชาย รูปแบบการแต่งกายจะน้อยกว่าผู้หญิง ช่วงรัชกาลที่ 1 - รัชกาลที่ 4 ผู้ชายใส่เสื้อไม่มีลายกับโจงกระเบน รัชกาลที่ 5 ใส่เสื้อราชปะแตนกับโจงกระเบน สมัยรัชกาลที่ 6 ใส่เสื้อราชปะแตนกับกางเกงแพร



ขอบคุณภาพจาก พิพิธภัณฑ์ผ้าในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

การแต่งกายในสมัยก่อนยังเป็นเครื่องจำแนกความแตกต่างทางสังคม เช่น การอัดกลีบสไบเป็นการแสดงความแตกต่างจากสามัญชน โดยทำให้ประณีตขึ้น นอกจากนี้ ยังมีการห่มสไบ 2 ชั้น (ห่มสไบทรงสพักตร์) นิยมนุ่งจีบหน้านางใส่โจงกระเบน

เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนแปลงไป ประเทศไทยรับเอาอิทธิพลทางตะวันตกเข้ามา รสนิยมการแต่งกายเปลี่ยนไป ชุดไทยถูกลดความสำคัญลง ไม่ได้ถูกนำมาสวมใส่ในชีวิตประจำวัน แต่มีการยกขึ้นมาเป็นเอกลักษณ์การแต่งกายประจำชาติ และมีการรณรงค์ให้สวมใส่ในวันสำคัญหรือเทศกาลงานสำคัญต่างๆ เช่น วันสงกรานต์ งานบุญ งานราตรี งานเข้าเฝ้า เป็นต้น ปัจจุบันชุดไทยยังถูกนำมาใช้ในงานแต่งงานมากขึ้น

เพราะชุดไทยเป็นชุดประจำชาติที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ด้วยการออกแบบที่สร้างสรรค์บวกกับการตัดเย็บที่ประณีต ลวดลายบนผืนผ้าที่รังสรรค์ออกมาอย่างวิจิตรบรรจงล้วนเป็นฝีมือในเชิงช่างของไทยที่ไม่มีชาติใดเหมือน ทำให้ชุดไทยเป็นชุดที่โดดเด่น นับเป็นงานศิลปะหนึ่งเดียวในโลก ถือเป็นความภาคภูมิใจของคนไทยอันควรค่าแก่การอนุรักษ์และสืบสาน

The evolution in the outfits of almost all nationalities started from weather and comfort in work to the multi-cultural influenced dress code that varies from time to time. Thai traditional costume is unique with its innovative designs combined with elaborate sewing and exquisitely crafted patterns on the fabric. Thai traditional costume is one of high artisanal craftsmanship of Thailand that worth preserving.

อ้างอิง:
https://www.sanook.com/
https://www.matichon.co.th/
https://www.baanjomyut.com/

เครดิตรูปภาพ:
พิพิธภัณฑ์ผ้าในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

Non-toxic Color

สีปลอดสารพิษ

สารพิษเข้าสู่ร่างกายได้หลายทาง ตั้งแต่อากาศที่เราหายใจ น้ำที่ใช้อุปโภคบริโภค ทางผิวหนังจากสารพิษที่ตกค้างอยู่ในของใช้ที่เราสัมผัส เสื้อผ้าที่เราใส่ สีในงานตกแต่ง แม้แต่อาหารที่เราซื้อทุกวัน การบริโภคสีเหล่านี้ไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ จึงควรพิจารณาเลือกสีปลอดสารพิษเพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ

สีผสมอาหาร ส่วนมากได้จากการสังเคราะห์สารเคมี แม้กฎหมายอนุญาตให้ใช้สีสังเคราะห์สำหรับผสมอาหารได้ แต่หากใช้ในปริมาณมากและบ่อยครั้ง สารพิษเหล่านี้จะสะสมในร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายต่างๆ ตับไตอักเสบ และเป็นมะเร็ง สามารถหลีกเลี่ยงได้โดยการหันมารับประทานอาหารที่มีสีธรรมชาติ หรือร้านที่ใช้สีผสมอาหารจากธรรมชาติ เช่น สีเขียวจากใบเตยหอม สีแดงจากกระเจี๊ยบ สีส้มจากแครอต สีน้ำตาลจากโกโก้ สีเหลืองจากขมิ้น เป็นต้น หรือซื้ออาหารที่ผ่านการรับรองมาตรฐานของ อย. ซื้อผลิตภัณฑ์ที่มาจากอาหารอินทรีย์ ไม่มีการปรุงแต่งสี โดยสังเกตได้จากป้ายอาหารปลอดภัย (Food Safety) อาหารปลอดสารพิษ อาหารคลีน ฯลฯ

สีย้อมผ้า เสื้อผ้าที่เราใส่ส่วนใหญ่มาจากอุตสาหกรรมสิ่งทอ มีสารพิษที่ตกค้างในเสื้อผ้า คือ สารโนนิลฟีนอลอีทอกซิเลท ซึ่งมีผลกระทบต่อร่างกายและสิ่งแวดล้อมด้วย สามารถหลีกเลี่ยงได้ด้วยการใช้เสื้อผ้าหรือผลิตภัณฑ์ที่ใช้สีจากธรรมชาติ หรือใช้สีย้อมผ้าจากธรรมชาติที่ได้มาจากส่วนต่างๆ ของพืช เช่น ดอก ผล ราก เปลือก แกน มาสกัดเป็นสีย้อม พืชที่ให้สีธรรมชาติ ได้แก่





ดอกดาวเรือง ดอกคำฝอย มะเกลือ ใบมะม่วง แก่นฝาง ฯลฯ ผ่านกระบวนการเป็นผ้ามัดย้อมหลากสีสัน ปลอดภัยไม่มีสารตกค้าง

สีสำหรับใช้ในงานศิลปะ สีชนิดต่างๆ ในงานศิลปะส่วนใหญ่มีสารเคมี สารพิษอันตราย เช่น แร่ใยหิน สารหนู ปรอทและตะกั่ว เราสามารถหลีกเลี่ยงได้ด้วยการเลือกซื้อสีที่ปลอดภัย โดยให้สังเกตเครื่องหมายการค้า เช่น AP (Approved Product) หมายถึงปลอดภัยไม่มีส่วนผสมที่เป็นพิษ CE (Conformite Europeene) หมายถึง ปลอดภัยต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

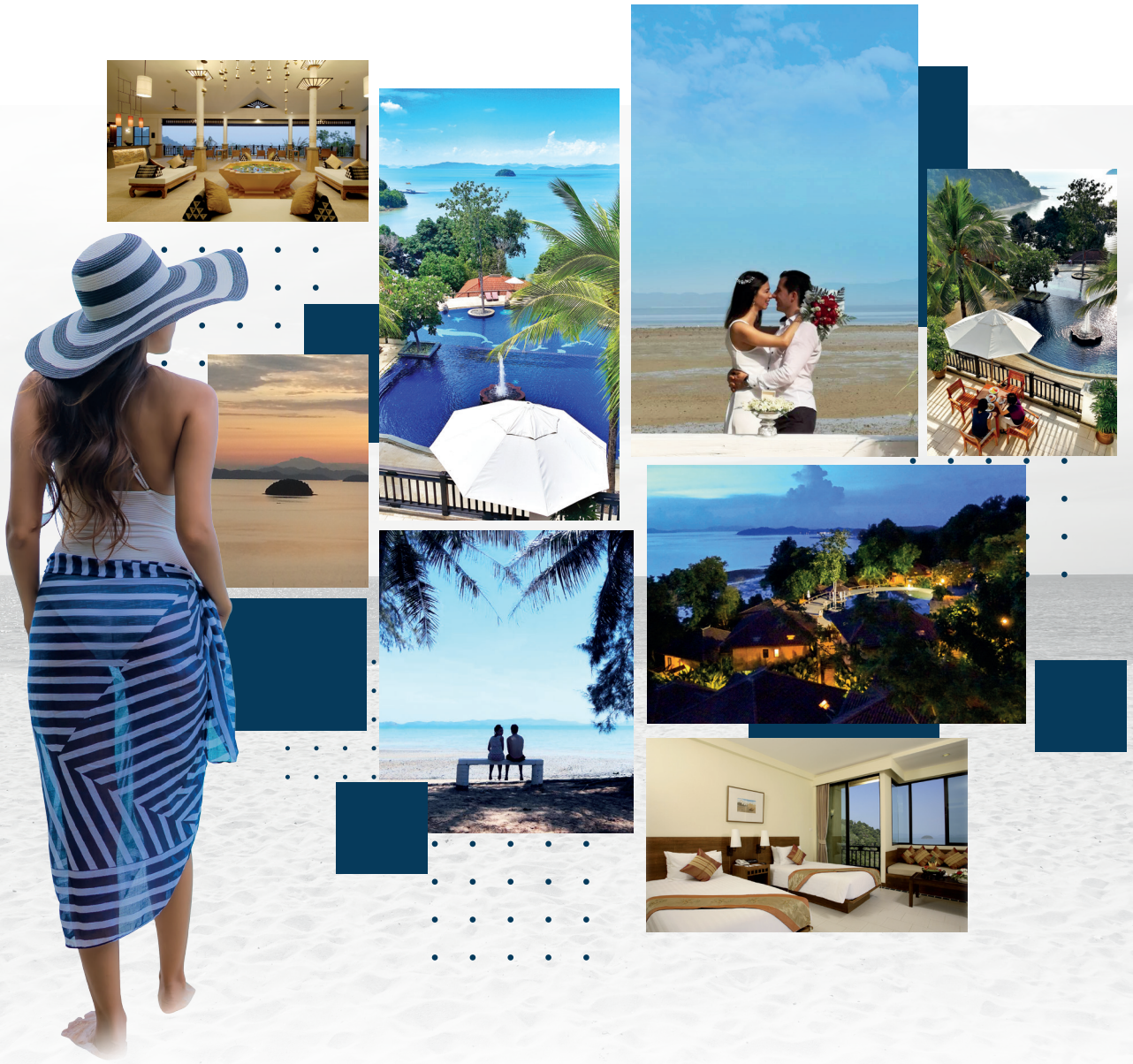
เพื่อสุขภาพที่ดีซึ่งเป็นที่ปรารถนาของเราทุกคน ควรหันมาช่วยกันสนับสนุนผลิตภัณฑ์ที่ปลอดสารเคมีและสารพิษ ซึ่งปัจจุบันมีร้านค้าให้เลือกมากมาย ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ยังเป็นมิตรและช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมได้ด้วย

In our daily life, we are exposed to toxins from the paints used in many different types of work around us, such as food dyes, fabric dyes, building paints, or even the paints used to create various works of art. Many types of toxic color are harmful to the body and many of them are carcinogens. Therefore, we should avoid using toxic colors by opting for natural pigments or by choosing colors that are certified as non-toxic.

อ้างอิง:
http://www.shawpat.or.th/
https://www.kombinery.com/

SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA

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



ห้องพักรับชมวิวทะเลได้ทุกห้องท่ามกลางธรรมชาติอันบริสุทธิ์สงบงดงามของหมู่เกาะชายฝั่งทะเลอันดามัน ยากจะหาที่แห่งใดเทียบได้ พร้อมสระว่ายน้ำ ขนาดใหญ่ 2 สระ ห้องประชุมสัมมนาขนาดใหญ่ และภัตตาคารอาหารนานาชาติ ผ่อนคลายเต็มรูปแบบกับสปามืออาชีพ เพื่อวันพักผ่อนที่คุณประทับใจมิรู้ลืม

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

SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA

For reservations, please call

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

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

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

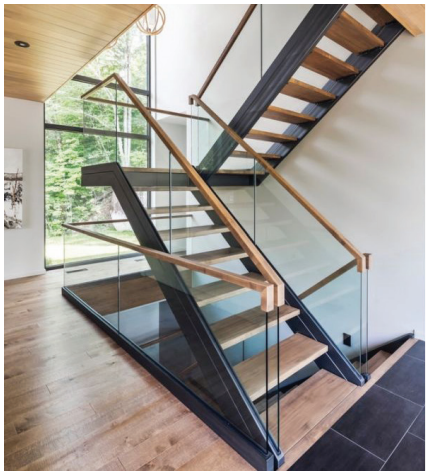
รับ 150.-

เงื่อนไข

- เมื่อชำระค่าห้องพัก ณ วันเข้าพัก ทุก 1,000 บาท รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารและเครื่องดื่ม ณ ห้องอาหารพาโน ตั้งแต่วันนี้ - 24 ธ.ค. 64 เท่านั้น (กรุณาตัดชิ้นส่วนนี้เพื่อใช้สิทธิ ในการเข้าพัก)

ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

Handrails
ราวบันได





นั่งคิดไม่ตกเกี่ยวกับราวบันไดมาหลายวันว่าจะใช้แบบไหนดี เพราะสมาชิกในครอบครัวต่างก็มีความเห็นแตกต่างกันไป เลยอยากรบกวนช่างยิ้มช่วยรวบรวมราวบันไดแบบต่างๆ ว่าแบบไหนเข้ากับบ้านสไตล์ใดครับ

ราวบันไดคืออีกสิ่งที่เจ้าของบ้านควรให้ความสนใจครับ เพราะเป็นส่วนประกอบที่บ่งบอกรสนิยม และมีส่วนช่วยให้บ้านสวยงามขึ้นด้วย ดังนั้น ช่างยิ้มจะพาไปรู้จักราวบันไดแบบต่าง ๆ และคำแนะนำว่าควรเลือกอย่างไรให้เหมาะครับ

1. ราวบันไดปูน ใครแต่งบ้านสไตล์ลอฟต์ การเลือกราวบันไดปูนจะช่วยเสริมบรรยากาศของบ้านได้มากขึ้นอีก โดยสามารถเลือกใช้แบบซี่ลูกกรงปูนหรือราวบันไดแบบทึบ ทั้งนี้ราวบันไดปูนควรจับคู่กับบันไดแบบปูนเพื่อให้เกิดความสวยงามลงตัว จุดเด่นอยู่ที่ความแข็งแรงทนทาน ทำได้ง่าย และสามารถทาสีหรือแต่งแต้มลวดลายได้ตามที่ต้องการ

2. ราวบันไดเหล็ก ราวบันไดนี้ดูมีเสน่ห์และเข้ากับบ้านสมัยใหม่ได้เป็นอย่างดี ให้ความสวยงาม เรียบหรู แต่ไม่สามารถทำลวดลายได้มากนัก ข้อควรระวังคือ หากใช้ราวบันไดเป็นเหล็กทั้งหมดอาจมีผลในช่วงฤดูหนาว ทำให้ราวบันไดมีความเย็น รวมถึงเหล็กขยายตัวในฤดูร้อนได้อีกด้วย

3. ราวบันไดไม้ เสน่ห์ของราวบันไดไม้คือความสวยงามและคลาสสิก สิ่งที่ควรใส่ใจคือ หากบ้านคุณเลือกติดตั้งราวบันไดไม้ จำเป็นต้องดูแลรักษาให้ดี เพราะเมื่อใช้งานไปเรื่อย ๆ อาจมีปัญหาไม้เสื่อมสภาพ รวมถึงปลวกที่เป็นศัตรูของไม้ ฉะนั้นหากต้องการป้องกันปัญหานี้อย่างถาวร สามารถเลือกใช้ราวบันไดไม้สังเคราะห์แทนได้ และยังมีราคาที่ไม่สูงมาก

4. ราวบันไดเหล็กผสมไม้ นิยมใช้ลูกตั้งหรือซี่เป็นโครงเหล็ก มีความแข็งแรง ทนทาน รับน้ำหนักการใช้งานได้ ส่วนผิวหน้าที่ให้เราใช้จับจะเป็นแผ่นไม้ เหมาะกับบ้านพักอาศัยสมัยใหม่ ดูเรียบง่ายและเน้นประโยชน์การใช้งาน มีความสวยงามและไม่ต้องกังวลเรื่องปลวกกัดแทะ ปัจจุบันราวบันไดแบบนี้ก็เป็นที่นิยมกันมากและมีราคาไม่แพง

5. ราวบันไดสำเร็จรูป สำหรับบ้านไหนที่ไม่ได้เน้นเรื่องของราวบันไดมากนัก และอยากจำกัดงบประมาณ สามารถเลือกติดตั้งราวบันไดสำเร็จรูปได้เช่นกัน นอกจากราคาจะไม่แพงยังติดตั้งได้ง่าย สะดวกและรวดเร็ว มีแบบและวัสดุให้เลือกหลากหลาย สำหรับชนิดที่นิยมกัน ได้แก่ สเตนเลส หรือลามิเนต เป็นต้น

6. ราวบันไดสเตนเลส เป็นราวบันไดอีกประเภทที่นิยมใช้กันมาก เพราะเป็นวัสดุที่เข้ากับบ้านได้ทุกแบบ ตั้งแต่บ้านเดี่ยวหลังใหญ่ระดับคฤหาสน์ ไปจนถึงทาวน์โฮมแนวโมเดิร์น สามารถเพิ่มลูกเล่นด้วยลูกโลหะเคลือบเหล็ก อาจนำไปจับคู่กับมือจับไม้หรือจะเสริมด้วยแผ่นกระจกให้เกิดมิติดูสวยงามขึ้นได้อีกระดับ จุดเด่นคือความทนทานและไม่เป็นสนิม

7. ราวบันไดกระจก ให้ความรู้สึกหรูหราผสมผสานกับความโมเดิร์น ใช้โครงเป็นเหล็ก ไม้ หรือสเตนเลส จากนั้นจึงติดแผ่นกระจกใสเพื่อความสวยงามและมีมุมมองใหม่ภายในบ้าน ราคาค่อนข้างสูง เนื่องจากต้องทำโครงขึ้นมาและตัดแผ่นกระจกมาเรียงติดตั้งเป็นมุมฉากหรือแนวโค้งตามรูปทรงบันได การดูแลรักษาคือต้องเช็ดกระจกให้ใสอยู่ตลอดเวลา

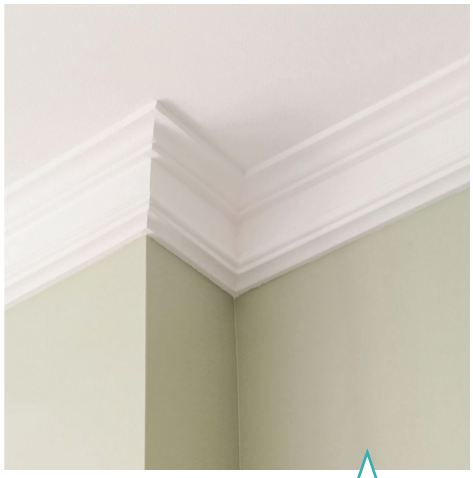
8. ราวบันไดอิตาลี มีรูปแบบที่หรูหรา โดยมีต้นกำเนิดจากประเทศอิตาลี มีจุดเด่นที่ลวดลายสวยงาม นับเป็นงานศิลปะที่ช่วยเสริมความสง่างามให้กับบ้าน เหมาะกับบ้านเดี่ยวขนาดใหญ่ สร้างบรรยากาศความโอ่อ่าได้เป็นอย่างดี ราวบันไดอิตาลีใช้วัสดุเป็นเหล็กดัด นิยมใช้สีแนวเมทัลลิก เช่น สีดำ สีเงิน สีน้ำตาลเข้ม หรือสีทองแดง เพื่อให้บรรยากาศอบอุ่น

เป็นอย่างไรบ้างครับสำหรับราวบันไดประเภทต่าง ๆ ที่ช่างยิ้มรวบรวมมาให้ แม้จะดูปวดหัวเพราะตัวเลือกเยอะ แต่ก็ทำให้เราสนุกกับการแต่งบ้านได้ไม่น้อยเลย หวังว่าจะเจอแบบที่ถูกใจและเข้ากับบ้านนะครับ

Choosing the right railing for your home plays an important role in making your home look beautiful, fully functional and fit your budget. Your home's style will determine which railing you should choose. However, no matter what railing you choose, safety and durability must be taken into consideration for its long-lasting use.

Cornice
คิ้วบัว





สังเกตบัวพื้นไม้ที่บ้านเริ่มเสื่อมสภาพเพราะเจอความชื้นในอากาศ ทั้งหดและขยายตัว รวมถึงมีปลวกแทะด้วย จึงปรึกษากับคุณพ่อว่าอาจจะต้องเปลี่ยนใหม่ทั้งหมด เลยอยากขอแนะนำจากช่างยิ้มว่าควรเปลี่ยนเป็นแบบไหนดีครับ

ปัจจุบันมีการพัฒนาวัสดุอื่นๆ มาใช้ทดแทนบัวพื้นจากไม้จริงครับ เพื่อเลี่ยงปัญหาจากที่คุณลูกบ้านกล่าวมา โดยแบ่งตามวัสดุที่นำมาผลิต ได้แก่ บัวพื้นไฟเบอร์ซีเมนต์ บัวพื้นไม้เทียม และบัวพื้นพลาสติกแบบต่างๆ ซึ่งมีคุณสมบัติและความเหมาะสมในการนำไปใช้งานของบัวพื้นสำเร็จรูปแต่ละชนิด

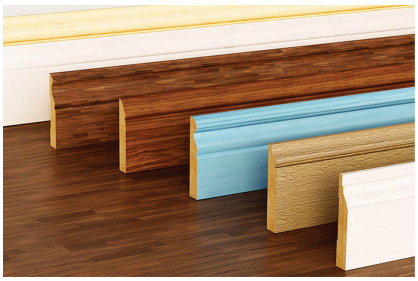
1. **บัวพื้นไฟเบอร์ซีเมนต์** บัวที่ทำจากส่วนผสมของปูนซีเมนต์ปอร์ตแลนด์ ทรายซิลิกา และเส้นใยเซลลูโลสจากพืช ทำให้มีความแข็งแรง มีคุณสมบัติไม่หดตัวไม่บิดตัว ไม่ลามไฟ หมดปัญหาเรื่องปลวกและแมลง สามารถทำสีได้ แต่มีน้ำหนักมากกว่าบัวพื้นชนิดอื่นๆ บัวพื้นประเภทนี้บางรุ่นมีผิวชนิดลายเสี้ยนไม้ในตัว ให้ลวดลายสวยงามเสมือนไม้ธรรมชาติ มีราคาต่ำกว่าบัวพื้นสำเร็จรูปชนิดอื่นๆ ในท้องตลาด

2. **บัวพื้นไม้เทียม** Medium Density Fiber Board (MDF) เรียกอีกชื่อว่าบัวพื้นไม้ลามิเนต เพราะทำจากเส้นใยธรรมชาติผสมกับกาวสังเคราะห์แล้วขึ้นเป็นแผ่นด้วยความร้อน เนื้อวัสดุมีความหนาแน่นเรียบเสมอทั้งชิ้น และปลวกแมลงไม่กิน ติดตั้งง่ายด้วยการใช้ปืนยิงตะปู ไม่บิ่นหรือแตกหักหลังการตัด ข้อจำกัดของบัวพื้นไม้เทียมคือ ไม่สามารถดัดโค้งได้ หากพื้นที่ไม่เรียบหรือไม่ได้ระดับจะติดตั้งไม่ลงตัว รวมถึงบริเวณรอยต่อเข้ามุมหากติดตั้งไม่ชนเสมอกันให้พอดีแล้ว มีโอกาสบิ่นหรือหักจากการใช้งานได้

3. **บัวพื้นไม้เทียม** Wood Plastic Composite (WPC) เป็นนวัตกรรมล่าสุดสำหรับไม้เทียม ทำขึ้นจากการนำเส้นใยธรรมชาติผสมกับพลาสติกพอลิเมอร์ โดยบัวพื้น WPC สามารถทำลวดลายผิวไม้ได้เสมือนจริง มีความทนทาน อายุการใช้งานมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ไม่ลามไฟ ปลอดภัยจากปลวกแมลง ทนต่อความชื้น ความร้อน และป้องกันการซึม จึงป้องกันคราบฝังในจากของเหลวต่างๆ ได้ดี การติดตั้งทำได้ง่าย และเนื่องจากมีส่วนผสมของพลาสติก จึงสามารถดัดโค้งให้เข้ากับพื้นที่ได้ประมาณหนึ่ง

4. **บัวพื้นพีวีซี** ทำขึ้นจากพลาสติกพีวีซี ไม่มีส่วนผสมของวัสดุธรรมชาติ มีความเหนียวทนทาน รับแรงกระแทกได้ดี จึงไม่ค่อยเกิดรอยขีดข่วน กันน้ำ และปลวกแมลงไม่กิน สามารถดัดโค้งได้โดยไม่แตกหัก สำหรับการติดตั้งใช้ได้ทั้งตะปูหรือกาว การตัดทำได้ง่ายและเรียบร้อย ไม่เกิดรอยรุ่ยของวัสดุ แต่ต้องระวังกรณีใช้อุปกรณ์ตัดความเร็วสูง การเสียดสีอาจทำให้เนื้อพีวีซีบริเวณรอยต่อละลายเสียทรงได้

5. **บัวพื้นพอลิสไตรีน** ทำจากพลาสติกประเภทโฟมความหนาแน่นสูง สามารถทำลวดลายเสี้ยนไม้ได้ จึงทำให้ดูสวยเสมือนบัวพื้นไม้จริง แม้ว่าจะเป็นวัสดุโฟมพลาสติก แต่ก็มีความแข็งแรง น้ำหนักเบา ไม่ดูดซึมน้ำ ปราศจากเชื้อรา ไม่หด บวม บิด งอ และที่สำคัญเป็นโฟมที่ไม่ลามไฟ นอกจากนี้ บัวพื้นพอลิสไตรีนยังนิยมใช้ผลิตบัวพื้นเพดานอีกด้วย





The cornice is a decorative structure that creates a smooth and aesthetic transition between the ceiling or floor and the wall. The wall cornice can have many different styles, each one of which will give a unique look to the room. Elements such as room height, building style and plastering technique are all to take into consideration when deciding which cornice is the best suited style choice.

Natural Power of Stone

พลังธรรมชาติจากหิน

ความเชื่อเรื่องพลังจากหินมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ พลังจากหินจะสามารถบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บผู้ครอบครองหิน ทำให้โชคดี เจริญรุ่งเรือง มีอำนาจ มีเสน่ห์คนรักคนเมตตา ประสบความสำเร็จ สิ่งเหล่านี้ถูกผูกโยงเข้ากับความเชื่อในเรื่องไสยศาสตร์ สิ่งที่มองไม่เห็น ไม่สามารถพิสูจน์ได้

แต่ในทางวิทยาศาสตร์ได้อธิบายเรื่องพลังของหินว่า เนื้อแท้ของหินคือ แร่ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกับร่างกายของมนุษย์ ซึ่งหินแต่ละก้อนได้หลอมรวมสะสมพลังงาน เช่น ชนิด รูปทรง สีสัน และคุณสมบัติเฉพาะตัว ไม่ว่าจะเป็น คริสทัล อัญมณี ควอตซ์ หรือหินผลึกชนิดอื่นๆ คนโบราณจึงคิดค้นนำพลังจากหินออกมาใช้เป็นเครื่องมือในการบำบัดรักษาโรค เป็นศาสตร์โบราณที่เรียกว่า คริสทัล ฮีลลิ่ง (Crystal Healing) เจมสโตน ฮีลลิ่ง (Gemstone Healing) เจมส์เทราพี (Gems Therapy) หรือที่เรารู้จักกันว่าเป็นพลังบำบัดจากหินเพื่อการสร้างสมดุลให้แก่พลังชีวิต เพราะร่างกายของคนเรามีคลื่นพลังแม่เหล็กไฟฟ้า หรือที่เรียกว่า แสงออร่า (Aura) ที่เปล่งออกมาตามสุขภาพ ความเจ็บป่วย อารมณ์ และลักษณะนิสัยโดยธรรมชาติ

การใช้พลังธรรมชาติจากหินบำบัดเป็นที่นิยมมากในฝั่งยุโรปและอเมริกา โดยจะเข้ารับการบำบัดจากจิตแพทย์ร่วมกับหินคริสทัล ในปัจจุบันผู้คนหันมานิยมซื้อหินเป็นเครื่องประดับเพิ่มขึ้น เพราะความสวยงามและความเชื่อที่ว่า

> “การใช้พลังธรรมชาติจากหินบำบัดเป็นที่นิยมมากในฝั่งยุโรปและอเมริกา”



หินแต่ละก้อนมีพลังที่ไม่เหมือนกัน เช่น ส่งผลให้ผู้สวมใส่สุขภาพดีไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ให้ชีวิตเจริญรุ่งเรือง ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ความรัก มีเสน่ห์คนเมตตา มีอำนาจ มีชื่อเสียงเงินทอง ซึ่งไม่ต่างจากความเชื่อในสมัยโบราณ

หินที่รู้จักและเป็นที่นิยม ได้แก่ โป่งข่าม (Garden Quartz) โกเมน (Garnet) หยก (Jade) นิล (Black Spinel) มรกต (Emerald) อำพัน (Amber) อาเกต (Agate) แองเจิลไลต์ (Angelite) อเมทิสต์ (Amethyst) อะพาไทต์ (Apatite) อความารีน (Aquamarine) แอมะซอไนต์ (Amazonite) แอมโมไนต์ (Ammonite) กรีนอเวนเจอรีน (Green Aventurine) มูนสโตน (Moon Stone) ไพไรต์ (Pyrite) ลาบราโดไรต์ (Labradorite) เทอร์ควอยซ์ (Turquoise) ฯลฯ

แม้ว่าพลังจากหินอาจจะช่วยเสริมกำลังใจสำหรับคนที่มีความเชื่อความศรัทธา แต่สิ่งใดจะดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับตัวเรา เพราะพลังที่แท้จริงย่อมมาจากจิตใจและการกระทำที่ตั้งมั่นในสิ่งดีงาม ซึ่งจะนำพาเราไปสู่ความสุขและความสมหวังในที่สุด

Stone healing or crystal healing is a pseudoscientific alternative-medicine technique that uses semiprecious stones and crystals such as quartz, amethyst or opals. Practitioners of stone healing or crystal healing believe they can boost low energy, prevent bad energy, release blocked energy, and transform a body’s aura.

อ้างอิง:
https://www.charmingprincess-jewelryshop.com/
http://www.stonebyray.com/article/1

SUPALAI PASAK RESORT HOTEL & SPA

"ที่สุดของ รีสอร์ทสีเขียวแค่..... สระบุรี"











ขอต้อนรับท่านด้วยบรรยากาศอันอบอุ่น
ท่ามกลางธรรมชาติ สายน้ำ และขุนเขา
ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เติมเต็มความสุข
ให้กับชีวิต และคืนธรรมชาติให้กับโลกใบนี้

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



โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข
- เมื่อชำระค่าห้องพัก พร้อมอาหารเช้า ทุก 1,000 บาท รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารและเครื่องดื่ม ตั้งแต่วันนี้ - 24 ธ.ค. 64 เท่านั้น
(กรุณาตัดชิ้นส่วนนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในการเข้าพัก)
ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

Supalai PASAK RESORT HOTEL & SPA

สำรองห้องพักและสัมมนา
(036) 200-630 (02) 683-3155 (090) 656-9952
(084) 115-6777 (02) 725-8888 ต่อ 126, 127, 128
(ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่)
www.supalaipasakresort.com E-mail : pasak@supalai.com
Supalai Pasak Resort & Spa @supalaipasakresort



Home Safety

เสริมความปลอดภัยในบ้าน

บ้านเป็นสถานที่ให้ความสุขและสวัสดิภาพแก่ทุกชีวิต แต่บ่อยครั้งที่บ้านแสนรักก็เป็นสถานที่อันดับต้นๆ ของการเกิดอุบัติภัยต่างๆ การเสริมความปลอดภัยให้กับบ้านจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ควรมองข้าม

อุบัติเหตุ

อาจเกิดได้ทั้งจากตัวบ้าน คือความผิดพลาดในการออกแบบหรือการก่อสร้างบ้าน เช่น การเลือกวัสดุปูพื้นที่ลื่น การเลือกใช้วัสดุที่มีเหลี่ยมคม รวมถึงลักษณะอาคารที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายสำหรับเด็กและผู้สูงอายุ หรืออาจเกิดจากพฤติกรรมการใช้สอยพื้นที่ในรูปแบบที่ทำให้เกิดความเสี่ยง เช่น การทำห้องนอนผู้สูงอายุไว้ชั้นบนของบ้าน อาจเสี่ยงเมื่อต้องขึ้นลงบันได การเสริมความปลอดภัยส่วนนี้สามารถทำได้ด้วยการปรับรูปแบบบ้านให้ปลอดความเสี่ยง และคำนึงถึงเรื่อง Universal Design เพื่อให้บ้านเอื้ออำนวยต่อการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยสำหรับคนทุกวัย

สารพิษ

หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ตกแต่ง สารเคมีทำความสะอาด และเคมีภัณฑ์ต่างๆ ที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายจากสารพิษในทุกรูปแบบ หากจำเป็นต้องใช้ ควรใช้อย่างระมัดระวัง เก็บไว้ในที่ปลอดภัย ห่างไกลจากเด็ก ผู้สูงอายุ และสัตว์เลี้ยง มีการติดฉลากและวิธีการใช้งานอย่างชัดเจน ไม่เก็บสารที่เสี่ยงต่อการติดไฟหรือระเบิดไว้ในที่ใกล้ความร้อนหรือเปลวไฟ ระมัดระวังการระบายหรือการทิ้งของเสียที่ปนเปื้อนสารพิษไม่ให้กระจายออกสู่สิ่งแวดล้อมในลักษณะที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นมลพิษ

อัคคีภัย

ตรวจตราระบบไฟฟ้าและแหล่งเชื้อเพลิงในบ้านอย่างรอบคอบไม่ให้มีความเสี่ยง ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ได้มาตรฐานและตรวจสอบให้มีสภาพสมบูรณ์อยู่เสมอ ระวังไม่ให้ปลั๊กหรือสวิตช์ไฟอยู่ในจุดที่สัมผัสความชื้น ไม่เสียบปลั๊กหรือเปิดอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ไม่จำเป็นทิ้งไว้เมื่อไม่ได้ใช้งาน ติดตั้งระบบตัดไฟอัตโนมัติเมื่อเกิดไฟฟ้าลัดวงจร ติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันอัคคีภัยที่ได้มาตรฐานสำหรับในบ้านและหมั่นเช็กดูว่ายังใช้การได้ดี ถ้าบ้านมีเด็กเล็กควรหาอุปกรณ์มาปิดครอบปลั๊กไฟในจุดที่มีความเสี่ยง

โจรกรรม

ควรมีการติดไฟแสงสว่างในทุกจุดที่เสี่ยงต่อการบุกรุกในยามวิกาล ติดตั้งระบบสัญญาณกันขโมยและกล้องวงจรปิดตามจุดต่าง ๆ ไม่วางของรกหรือปลูกต้นไม้ทึบ ๆ ทำให้เกิดซอกมุมอับลับตา ควรผูกมิตรกับเพื่อนบ้าน ช่วยกันเป็นหูเป็นตา ดูแลความปลอดภัยร่วมกันในชุมชน และหากเป็นบ้านที่ชอบสัตว์เลี้ยง การเลี้ยงสุนัขไว้เฝ้าบ้านยังเป็นคำตอบที่ดีเสมอ

ภัยธรรมชาติ

ประเทศไทยเราโชคดีไม่ได้อยู่ในโซนที่มีภัยพิบัติทางธรรมชาติรุนแรง อย่างแผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด พายุหิมะ หรือมีทอร์นาโด แต่ก็อาจมีช่วงที่ต้องลำบากจากน้ำท่วม พายุฝน ซึ่งแม้ว่าจะไม่ได้รุนแรงแต่ก่อให้เกิดอันตรายได้ ถ้าไม่เตรียมรับมือ ซึ่งเราไม่จำเป็นถึงกับต้องซื้อเรือไว้เผื่อน้ำท่วม แต่ควรดูแลบ้านให้มั่นคงแข็งแรงและมีสภาพสมบูรณ์เสมอ เพราะบางจุดที่ไม่เรียบร้อยหรือชำรุดอาจก่อให้เกิดอันตรายหากเกิดภัยธรรมชาติ นอกจากนี้ ควรมีไฟฉายเทียน แหล่งพลังงานสำรอง ของกินของใช้ และยาสามัญประจำบ้านสำรองติดบ้านไว้เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนยามฉุกเฉิน

เชื้อโรคต่างๆ

หากเป็นเมื่อก่อน คงไม่มีใครคาดคิดว่าเชื้อโรคจะเป็นหนึ่งในภัยที่เราต้องป้องกันอย่างจริงจังไม่ให้เข้ามาในบ้านอย่างเด็ดขาด แต่พอมาถึงยุคโควิด-19 การมีเครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย

> “การป้องกันที่ดีจะช่วยทั้งกันและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ”





มีแอลกอฮอล์สำหรับฆ่าเชื้อโรคไว้ฉีดพ่นก่อนเข้าบ้าน กลายเป็นหนึ่งในความจำเป็นขั้นพื้นฐานสำหรับแทบทุกอาคารสถานที่และสำหรับการป้องกันเชื้อในระดับครัวเรือน การมีห้องน้ำไว้ชำระล้างร่างกายหรืออ่างล้างมือสักชุดติดตั้งเพิ่มไว้นอกบ้านอาจไม่ใช่สิ่งที่ฟุ่มเฟือยอีกต่อไป แต่กลายเป็นความจำเป็นสำหรับวิถีชีวิตในอนาคต เพื่อป้องกันความเสี่ยงจากโรคภัยไข้เจ็บทุกชนิด

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้อาจจะดูเหมือนเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็นสำหรับบางคน แต่หากพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้วจะพบว่า การป้องกันที่ดีจะช่วยทั้งกันและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ พึงระลึกไว้เสมอว่าเพราะบ้านที่ดีคือบ้านที่ปลอดภัย...กันไว้ย่อมดีกว่าแก้

Home safety refers to the awareness and education of risks and potential dangers in and around a home which may cause bodily harm, injury, or even death to those residing in and around the physical structure of a home. Keeping your home free of dangers and equipped with home safety products can prevent mundane accidents and can protect you from emergencies. Practice some good habits around your home to keep you and your loved ones safe.

Incorporate Nature into Your Home

เติมธรรมชาติให้บ้านน่าอยู่

นับตั้งแต่มีโควิด-19 มาทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ในโลก รูปแบบการทำงานและการใช้ชีวิตที่บ้านที่มีวัตถุประสงค์หลักคือลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ ค่อยๆ พัฒนากลายมาเป็นส่วนหนึ่งในวิถีใหม่ของผู้คน ซึ่งนอกจากจะทำให้ไลฟ์สไตล์แบบเดิมที่ผู้คนมีการออกไปใช้พื้นที่สาธารณะ การออกไปทำกิจกรรมแบบรวมกลุ่ม และการใช้พื้นที่ทำงานร่วมกันในแบบ Co-working Space มีแนวโน้มลดลงอย่างมีนัยสำคัญ กิจกรรมการเดินทางทั้งเพื่อการท่องเที่ยวและการประกอบธุรกิจที่ต้องสัญจรไปในที่ไกลๆ ก็ลดลงมาก จนถึงขั้นทำให้อุตสาหกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องถึงกับหยุดชะงัก และส่งผลกระทบต่อสภาพเศรษฐกิจโดยรวม นำมาซึ่งความเครียดของผู้คนในวงกว้าง

วิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ดีคือการออกไปสัมผัสกับธรรมชาติ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นการแพ็กกระเป๋าไปเที่ยวป่า ภูเขา ทะเล น้ำตก ฯลฯ แต่สามารถทำได้ภายในบ้านของเราเองด้วยการเติมบรรยากาศความเป็นธรรมชาติให้กับบ้าน เพื่อช่วยให้ช่วงเวลาของการใช้ชีวิตและการทำงานที่บ้านเป็นไปอย่างรื่นรมย์ เรามีวิธีง่ายๆ มาฝากกัน

สร้างทัศนียภาพธรรมชาติให้เพิ่มขึ้น เพิ่มวิวสวยให้กับบ้านด้วยการจัดสวนที่สวยงาม ไม่ว่าจะเป็นสวนขนาดใหญ่หรือเล็ก แม้แต่สวนริมระเบียงก็สามารถออกแบบให้ดูสวยสบายตาได้ ด้วยการหาพันธุ์ไม้ที่ชอบซึ่งมีขนาดรูปทรงเหมาะกับพื้นที่มาปลูก แม้แต่พื้นที่เล็กๆ บนโต๊ะอาหาร โต๊ะทำงาน หรือห้องน้ำ ก็สามารถหาไม้กระถางจิ๋วๆ มาวางให้เกิดความสดใสได้ โดยพิจารณาเลือกชนิดของต้นไม้ให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่และสภาพแสงในจุดที่ปลูก

เพิ่มร่มเงาธรรมชาติ หากเป็นบ้านที่มีบริเวณหรือมีพื้นที่นอกบ้านให้ออกไปใช้งานได้ พยายามสร้างร่มเงาธรรมชาติด้วยการปลูกต้นไม้ใหญ่ช่วยบังแดด หรือปลูกไม้เลื้อยบนระแนงในทิศที่มีแดดจัดโดยเฉพาะแดดช่วงบ่ายที่ร้อนมาก เพราะพื้นที่มีร่มเงาร่มรื่นเย็นสบายจะดึงดูดให้คนในบ้านออกไปใช้ชีวิตในสวนนอกบ้านเพื่อสัมผัสธรรมชาติได้มากขึ้น ลดความเบื่อหน่ายและความเครียดได้ดี



แสงสว่างจากธรรมชาติ พยายามเพิ่มช่องทางรับแสงธรรมชาติให้กับบ้านในเวลากลางวันให้มากที่สุด ขณะเดียวกันก็ต้องระวังไม่นำความร้อนเข้าสู่ตัวบ้าน เพราะแสงธรรมชาติจะช่วยสร้างบรรยากาศที่สว่างสดใสคลายความรู้สึกหดหู่ซึมเศร้าได้ดี โดยเฉพาะแสงแดดอ่อนๆ ในยามเช้าจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แสงธรรมชาติที่เข้าถึงส่วนห้องน้ำและห้องครัวจะไล่ความอับชื้น ช่วยกำจัดเชื้อโรค ทำให้บ้านโปร่งและสะอาด สำหรับในช่วงบ่ายควรหลีกเลี่ยงแสงที่มาโดยตรงจากดวงอาทิตย์ เน้นให้เป็นแสงอ่อนๆ ที่กระจายเข้ามาทางช่องเปิดในด้านที่ไม่ถูกแสงตกกระทบโดยตรง จะได้สภาพแสงที่นุ่มนวลสบายตาและไม่ร้อน

เติมน้ำให้บ้าน เติมความชุ่มชื้นให้ชีวิต การทำสระน้ำ น้ำตก หรือธารน้ำไหลในมุมต่างๆ ของสวน ช่วยสร้างบรรยากาศที่เย็นฉ่ำเป็นธรรมชาติได้ดี นอกจากนี้ ตำแหน่งการจัดวางน้ำที่ถูกหลักฮวงจุ้ยยังช่วยเสริมสิริมงคลให้กับบ้าน โดยการนำน้ำมาเป็นส่วนประกอบในการแต่งบ้านแต่งสวน มีข้อพิจารณาคือ ต้องควบคุมระบบน้ำให้ไหลเวียนได้ดี ไม่มีน้ำขังหรือมีการอุดตันที่ทำให้เกิดน้ำเสีย รวมถึงป้องกันไม่ให้ยุงมาวางไข่



รับลมธรรมชาติ การออกแบบช่องเปิดในทิศที่เหมาะสมจะทำให้บ้านได้รับลมธรรมชาติมากขึ้น นอกจากจะช่วยลดการพึ่งพาเครื่องปรับอากาศ ประหยัดค่าไฟ ยังช่วยให้การถ่ายเทอากาศในบ้านดีขึ้น ทำให้บ้านโปร่งสบาย ไม่อึดอัด

เสียงของธรรมชาติ คนที่ชอบฟังเสียงนกร้องในยามเช้า ฟังเสียงหรีดหริ่งเรไรในยามค่ำคืน ลองจัดบรรยากาศในสวนให้ต้อนรับสิ่งมีชีวิตตัวน้อยที่เป็นส่วนประกอบของระบบนิเวศ เช่น การปลูกไม้ดอกเพื่อล่อแมลง การปลูกไม้ใหญ่ให้นกตัวเล็กตัวน้อยมาทำรัง เลิกใช้สารเคมีที่เป็นพิษต่อสิ่งมีชีวิต และดูแลสวนให้อุดมสมบูรณ์ เพียงไม่นานก็จะมีเสียงธรรมชาติที่ไพเราะมาขับกล่อมให้ชื่นใจ

กลิ่นหอมจากธรรมชาติ เปลี่ยนจากการใช้น้ำหอมหรือเครื่องหอมมาเป็นการปลูกไม้หอม และการใช้สมุนไพรธรรมชาติมาสร้างกลิ่นหอมในบ้าน เลือกปลูกไม้ดอกหอมที่ชอบในทิศต้นลม หรือปลูกสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมไว้ใกล้กับช่องเปิดตามมุมต่าง ๆ ของบ้าน เมื่อเปิดประตูหน้าต่างออกไปรับลมก็จะได้สัมผัสกับกลิ่นหอมชื่นใจเสมอ

การตกแต่งเก๋ไก๋ด้วยวัสดุธรรมชาติ เลือกของประดับตกแต่งบ้านเป็นวัสดุธรรมชาติให้มากที่สุด เช่น เฟอร์นิเจอร์ไม้ มู่ลี่ไม้ไผ่ เสื่อกก หินธรรมชาติ อิฐดินเผา ฯลฯ และการใช้ผ้าบุ

> “คนที่ชอบฟังเสียงนกร้องในยามเช้า ฟังเสียงหรีดหริ่งเรไรในยามค่ำคืน ลองจัดบรรยากาศในสวนให้ต้อนรับสิ่งมีชีวิตตัวน้อยที่เป็นส่วนประกอบของระบบนิเวศ”

เฟอร์นิเจอร์ปลอกหมอนเส้นใยธรรมชาติ เช่น ผ้าไหม ผ้าฝ้าย ผ้าลินิน ช่วยสร้างสัมผัสธรรมชาติได้ดี เปลี่ยนแจกันดอกไม้ประดิษฐ์เป็นดอกไม้สด แม้จะไม่ได้เป็นดอกไม้แพง ๆ แต่รับรองว่าให้ความสดชื่นกว่าดอกไม้ปลอม

เปลี่ยนจากการใช้เคมีภัณฑ์มาเป็นสารชีวภาพ พยายามเลือกสารสกัดจากธรรมชาติมาใช้แทนสารเคมี ไม่ว่าจะเป็นสารกำจัดแมลง สารทำความสะอาด สารดับกลิ่น ซึ่งนอกจากจะช่วยให้เราได้สัมผัสกับธรรมชาติมากขึ้นยังช่วยลดพิษภัยจากสารเคมีต่าง ๆ ด้วย

สัตว์เลี้ยงที่น่ารัก ลองหาสัตว์เลี้ยงที่ชื่นชอบมาเลี้ยงตามความเหมาะสมและตามกำลังในการดูแลของแต่ละบ้าน เพราะสัตว์เลี้ยงคือสิ่งมีชีวิตน่ารักที่จะนำเราไปสัมผัสกับธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่งได้อย่างใกล้ชิด

ด้วยทางเลือกในการสร้างบรรยากาศธรรมชาติให้กับบ้านวิธีต่าง ๆ ที่เรานำมาฝากกันนี้ เชื่อว่าจะช่วยให้หลาย ๆ คนได้สนุกกับการแต่งเติมความสดชื่นสดใสให้กับบ้าน และใช้ชีวิตในบ้านได้อย่างมีความสุขมากขึ้น

Bringing nature into our home will bring more joy to life and help reducing stress. Nature is one of the most beautiful, healing parts of our planet. It is a reminder that life is happening exactly as it's supposed to. Nature makes us feel better emotionally, and also improves our physical well-being. It boosts our immune system, lowers our blood pressure, reduces muscle tension, reduces the stress in our lives, improves our mood, increases our ability to focus, accelerates our recovery from illness or surgery, increases our energy level, and even improves our sleep.

The Future Living

ที่อยู่อาศัยแห่งอนาคต

ท่ามกลางโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดนิ่งจากการพัฒนาอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี วิถีชีวิตของผู้คนในปัจจุบันและอนาคตมีความแตกต่างจากอดีตในหลากหลายมิติ ทำให้ความต้องการด้านที่อยู่อาศัยเปลี่ยนแปลงตามไปทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ **ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน)** ได้ปาฐกถาเปิดมุมมองให้เห็นภาพของ **'ที่อยู่อาศัยแห่งอนาคต'** ผ่านวิสัยทัศน์อันกว้างไกลทั้งในฐานะสถาปนิก นักพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ และบุคคลระดับแนวหน้าที่มีบทบาทสำคัญในการนำเสนอข้อพิจารณาและร่างกฎหมายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับที่อยู่อาศัยของประเทศ เพื่อให้เราได้เห็นทิศทางและกระแสความเปลี่ยนแปลงที่จะมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อชีวิตของเราทุกคนในอนาคต

"เมื่อพูดถึงคำว่าที่อยู่อาศัยแห่งอนาคต คำถามคือ เรากำลังมองถึงอนาคตที่ยาวไกลมากแค่ไหน เพราะเพียงระยะเวลาผ่านไปแค่ 5-10 ปี ก็มีความเปลี่ยนแปลงมากมายที่ทำให้หลายสิ่งในโลกต่างไปจากเดิม ด้วยการคมนาคมที่เจริญขึ้น การสื่อสารที่สะดวกยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ความต้องการใช้พื้นที่ทางกายภาพสำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ อาจลดลง ความจำเป็นที่จะต้องเดินทางสัญจรไปไหนมาไหนเพื่อการประกอบธุรกิจการงานก็จะน้อยลง ในขณะที่การคมนาคมสัญจรเพื่อวัตถุประสงค์อื่นอาจจะมากขึ้น

"ในอนาคตอีก 10-20 หรือ 40 ปีข้างหน้า คนส่วนหนึ่งอาจไม่ต้องใช้ที่ดิน หรือไม่จำเป็นต้องอยู่อาศัยในเขตเมืองเลยก็ได้ ในอนาคตเดือนหนึ่งอาจจะเข้าเมืองแค่ไม่กี่ครั้ง เพราะอยู่ที่บ้านก็สามารถเชื่อมโยงกับทุกสิ่งทั่วโลกได้ การสื่อสารคมนาคมง่าย คนส่วนหนึ่งจะเลือกไปอยู่ในที่ที่ไกล ๆ อากาศดี ธรรมชาติรื่นรมย์เหมือนอยู่รีสอร์ตทุกวัน อาจเกิดคำถามว่า...ทำไมต้องอยู่ในเมือง ซึ่งอาจเป็นเทรนด์ในระยะยาว หรือแม้กระทั่งอาจอาศัยอยู่ในเรือเหาะลอยอยู่ในอากาศ หรือบ้านใต้ทะเล ฯลฯ

"สำหรับในเมืองใหญ่ การคมนาคมต่าง ๆ ก็จะเปลี่ยนไป รถยนต์เปลี่ยนเป็นรถไฟฟ้า รถไม่ต้องมีคนขับ ที่จอดรถตามตึกต่าง ๆ จะลดลง เพราะคนไม่จำเป็นต้องมีรถส่วนตัว สามารถกดสั่งรถเดี๋ยวรถก็มารับไปส่งที่ไหนก็ได้ แท็กซี่ในอนาคตอาจจะมีคุณภาพดีเทียบเท่าลีมูซีน ยิ่งรถยนต์ไฟฟ้า อีกสักพักก็อาจจะมีหลังคารับพลังแสงอาทิตย์ อันนี้คือการเปลี่ยนแปลงที่เรานึกถึงไปไกล ๆ

"แต่สำหรับเทรนด์ระยะสั้นในประมาณ 20 ปีที่ผ่านมา เราพบว่าคนหันมาอยู่ในเมืองมากขึ้น คนอยู่ชนบทลดลง เป็นคล้าย ๆ กันอย่างนี้ทั่วโลก ดูอย่างกรุงเทพฯ ปริมณฑลช่วงหนึ่งจาก 4-5 ล้านคนมาเป็น 6-7-8 ล้านคน ตัวเลขเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เราดูปริมณฑล แต่ละถนนสายเมน แต่ละสายที่วิ่งออกชานเมืองรถติดมากขึ้น ทั้ง ๆ ที่มีทางด่วนมากขึ้น มีรถไฟฟ้าเพิ่มขึ้น และรถก็ยังติดมากขึ้นอีก แต่เมื่อเราพิจารณาในเขตเมืองของกรุงเทพมหานครก็พบว่ามีบางส่วน บางแขวง บางเขตที่ประชากรลด เช่น สัมพันธวงศ์ สำเพ็ง ในขณะที่จังหวัดปริมณฑล เช่น นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ สมุทรสาคร ประชากรเพิ่มหมด คนที่เลือกไปอยู่ปริมณฑลคือคนที่ต้องการอยู่ใกล้เมือง



"นอกจากนี้ เทรนด์ในการเลือกที่อยู่อาศัยยังมีปัจจัยย่อยอื่น ๆ เช่น ช่วงน้ำท่วมใหญ่ในกรุงเทพฯ ปริมณฑลหลายปีก่อน คนก็แห่มาซื้อคอนโดฯ บวกกับการมีรถไฟฟ้าก็ทำให้คนมาเลือกอยู่คอนโดฯ มากขึ้น แต่พอมาถึงในช่วงปีนี้มีสถานการณ์โควิด-19 คนก็กลับไปหาทำเลชานเมือง ไปซื้อบ้านจัดสรร เหล่านี้เป็นปัจจัยที่มีผลต่อทิศทางการเลือกที่อยู่อาศัยในแต่ละช่วงครับ

"แต่หากมองภาพรวม ปัจจัยหลักที่กำหนดที่อยู่อาศัยในอนาคต จะประกอบด้วย 5 ปัจจัยด้วยกัน คือ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม เทคโนโลยี และกฎหมาย

"ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ที่ดินแพงมากขึ้น แพงกว่าเมื่อก่อน แน่นอนราคาที่พักอาศัยก็สูงขึ้น คนที่จะซื้อบ้านเดี่ยวซื้อไม่ไหวก็ต้องลดลงไปซื้อบ้านแฝด ซื้อทาวน์เฮาส์ คนอยากซื้อทาวน์เฮาส์ไม่ไหวก็ต้องไปซื้อคอนโดฯ เมืองก็ขยายขึ้นเรื่อย ๆ ถนนทุกสายที่มุ่งไปสู่ชานเมืองรถติด การเดินทางต้องเสียเวลามากขึ้น ทำให้คนเปลี่ยนจากการซื้อบ้านจัดสรรชานเมืองมาอยู่คอนโดฯ ในเมือง เพราะคุณภาพชีวิตดีกว่า ประกอบกับเรื่องอื่น ๆ ด้วย มีวิธีการเดินทางใหม่ ๆ อย่างรถไฟฟ้ามา

ทำให้เดินทางได้เร็ว กะเวลาได้ คนอยู่คอนโดฯ ไม่จำเป็นต้องซื้อรถ

“ปัจจัยทางสังคม คนมีลูกน้อยลงแน่นอนอย่างเห็นได้ชัด คนโสดก็มากขึ้น คนสูงอายุก็มากขึ้นเพราะสุขอนามัยสาธารณสุขดีขึ้นทำให้อายุยืนขึ้น ที่อยู่อาศัยต้องเป็น Universal Design ต้องมีการออกแบบเพื่อคนสูงอายุ ทั้งคนนั่งรถเข็น คนนอนติดเตียง รวมถึงครอบครัวมีเด็กต้องได้รับความสะดวกปลอดภัยทั่วถึงกัน ความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกด้านคือเรื่องแรงงานคนรับใช้หายาก การออกแบบบ้านก็ต้องตอบสนองความเปลี่ยนแปลงในจุดนี้

“อย่างยุคปัจจุบันช่วงนี้มี Work From Home ตั้งแต่มีโควิด-19 ก็ทำให้แปลนห้องของบ้านต่างๆ เริ่มเปลี่ยนไป มีห้องทำงาน มุมทำงานมากขึ้น หลายคนทำธุรกิจออนไลน์ก็ต้องทำงานกับบ้าน นี่คือการเปลี่ยนแปลงทางสังคมหลักๆ เลย

“ในส่วนของอัตราการเกิดที่ลดลง คนต่างจังหวัดจะมีลูกมากกว่าคนกรุงเทพฯ ภาพรวมทั้งประเทศคือจำนวนบุตรลดลง จำนวนครัวเรือนเพิ่มขึ้น แต่ขนาดครัวเรือนลดลงเพราะจำนวนลูกลดลง และการแยกครอบครัวจากพ่อแม่มากขึ้น

“ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ถ้าเปรียบสมัยนี้กับสมัยผมจบจุฬาใหม่ๆ 40 ปีที่แล้ว มลภาวะทางอากาศเยอะกว่ายุคนี้มาก เพราะน้ำมันรถยังผสมสารตะกั่วอยู่ คลองก็น้ำเน่ามากกว่านี้ สิ่งแวดล้อมของเมืองในปัจจุบันมีแนวโน้มจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นเรื่อยๆ ประกอบกับกรุงเทพฯ มีการปลูกต้นไม้ ดูแลเกาะกลางถนน ริมถนนดีขึ้น สวนสาธารณะอาจจะเพิ่มไม่มากนัก แต่ต้นไม้ในเมืองเพิ่มมากขึ้น ทำให้การอยู่ในเมืองมีข้อเสียน้อยลง ซึ่งอันนี้คือข้อดีของการอยู่คอนโดฯ ซึ่งนอกจากอยู่แล้วสะดวก ปลอดภัยกว่า สะดวกเพราะอยู่ในเมืองเดินทางไปไหนใกล้ ปลอดภัยกว่าบ้านจัดสรรที่มีบริเวณกว้าง รั้วรอบโครงการจะยาวหนึ่งกิโลฯ หรือหลายๆ กิโลฯ ขโมยจะขึ้นตรงไหนก็ไม่รู้ แต่คอนโดฯ มีจุดขึ้นลงทางเดียว มี Closed Circuit TV มีฟิงเกอร์สแกน ควบคุมได้ง่ายกว่า รวมถึงอยู่สูงๆ ลมดี วิวดี ยุงน้อยมาก เกือบจะไม่มียุงเลย ไม่ต้องติดมุ้งลวด ไม่ต้องติดเหล็กดัด วิวดี โดยเฉพาะชั้นสูงๆ อากาศจะดีกว่า

“ปัจจัยด้านเทคโนโลยี การสื่อสารเปลี่ยนไปมาก ทุกคนมีโทรศัพท์มือถือติดตัวไว้ใช้ทำทุกอย่าง ติดต่อคน อ่านข่าวสาร บันเทิง ทำงาน สารพัด ดูเวลา วัดอุณหภูมิ หุ้น ดูแผนที่



หาของกิน จะไปพักโรงแรมที่ไหน มีหมดเป็นพจนานุกรม เป็นทุกอย่าง อยากจะรู้จักคนดูโปรไฟล์คน เปิดได้หมด สะดวกสบาย

“ในส่วนของที่อยู่อาศัยต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นหมู่บ้าน ไม่ว่าคอนโดฯ ระบบฟิงเกอร์สแกน เฟซสแกน CCTV สารพัดมีหมด ทำให้ที่อยู่อาศัยเปลี่ยนไป อนาคตในระยะสั้นประมาณ 5-10 ปี เทคโนโลยีพวกนี้ก็จะพัฒนาไปเรื่อยๆ อย่างโครงการศุภวัฒนาลัยของศุภาลัยที่สำหรับคนอายุ 50 กว่าปีขึ้นไป เรามีจุดแจ้งอุบัติเหตุทั้งในห้องน้ำ ห้องนอน ห้องอาหาร เรามีริสต์แบนด์ด้วย เวลาไปหกล้มที่ไหนเสียงก็จะดังคนก็จะมาช่วย

“ในส่วนเทคโนโลยีการประหยัดพลังงานก็เป็นเทรนด์ใหม่ มีฉนวนความร้อนที่ดีขึ้น ความร้อนภายนอกเข้าสู่ตัวบ้านน้อยลง แอร์มีประสิทธิภาพมากขึ้น ประหยัดไฟมากขึ้น กระจกคุณภาพดีขึ้น กรอบประตูหน้าต่าง PVC ก็กันเสียงกันความร้อนได้ดีขึ้นมากกว่าอะลูมิเนียม ฯลฯ นี่คือสิ่งที่เปลี่ยนไป นอกจากนี้ ฉนวนกันความร้อนช่วยประหยัดพลังงาน ประหยัดระบบปรับอากาศ ทำให้บ้านศุภาลัยได้รางวัลประหยัดพลังงานมาทุกปี รวมถึงระบบ Building Automation ต่างๆ และก็มีวัสดุก่อสร้างใหม่ๆ ที่ช่วยให้งานก่อสร้างสะดวก ประหยัด มีประสิทธิภาพมากขึ้น และมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง

“ปัจจัยด้านกฎหมาย ในขณะที่ปัจจัยทุกอย่างเปลี่ยนแปลงและการออกแบบที่อยู่อาศัยต้องเปลี่ยนตาม แต่ในส่วนของกฎหมายที่ยังไม่สามารถปรับให้เกิดความเหมาะสมได้อย่างทันท่วงที จึงเป็นอุปสรรคต่อการเปลี่ยนแปลง โดยรวม ทั้งกฎหมายผังเมือง กฎหมายควบคุมอาคาร กฎหมายสิ่งแวดล้อม ฯลฯ ที่ควบคุมลักษณะอาคารในพื้นที่ต่างๆ ยังมีหลายข้อบังคับที่ไม่สอดรับกับความเป็นจริงของยุคสมัย มีผลให้ต้นทุนในการก่อสร้างโครงการสำหรับบางพื้นที่เพิ่มขึ้นอย่างไม่สมเหตุสมผล ทำให้ราคาอสังหาริมทรัพย์แพงขึ้น ผู้ที่เดือดร้อนคือคนที่มีรายได้ปานกลาง ต้องรับภาระค่าใช้จ่ายด้านที่อยู่อาศัยในราคาแพง ยิ่งคนรายได้น้อยไม่ต้องพูดถึง เพราะมีกำลังซื้อน้อยมาก อันเป็นต้นเหตุให้เกิดการบุกรุกที่สาธารณะของกลุ่มคนมีรายได้น้อย ถ้ามีการปรับปรุงกฎหมายให้ทันยุคสมัย นอกจากจะช่วยส่งเสริมการใช้ประสิทธิภาพที่ดินให้เป็นประโยชน์สูงสุด ช่วยลดปัญหาจราจร ยังช่วยให้ผู้บริโภคสามารถซื้อที่อยู่อาศัยในราคาที่ถูกลงได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น”

ข้อมูลปัจจัยซึ่งกำหนดทิศทาง **“ที่อยู่อาศัยแห่งอนาคต”** ที่ ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ได้นำเสนอให้เราเห็นภาพชัดในทุกมิติที่กล่าวมานี้ กลั่นกรองมาจากมันสมองและประสบการณ์ความสำเร็จกว่า 3 ทศวรรษ บวกกับวิสัยทัศน์ที่เกิดจากการเรียนรู้และพัฒนาอย่างไม่มีที่สิ้นสุด จึงไม่น่าแปลกใจเลยว่า เพราะเหตุใดบ้านศุภาลัยทุกหลังจึงตอบโจทย์ความสุขของผู้คนได้ในทุกช่วงเวลา และเป็นสิ่งที่สร้างความเชื่อมั่นว่าบ้านศุภาลัยจะเป็นคำตอบที่ดีที่สุดเสมอสำหรับการเป็น **‘ที่อยู่อาศัยแห่งอนาคต’** ไม่ว่าโลกจะเปลี่ยนไปในทิศทางใด

Dr. Prateep Tangmatitham, Chairman of the Executive Committee of Supalai Public Company Limited gave a speech on the topic of “Future Living”, directions and trends of housing in the future by presenting five key factors affecting the changes in housing: economy, society, environment, technology and law. In addition, Dr. Prateep also shares his experience and vision in real estate development business over three decades that has been developing in all dimensions at all the time in order to meet the needs of residents of all eras.



Balmoral Quay



Officer



Officer

Quality Living by Supalai in Australia

ความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีของศุภาลัยก้าวไกลสู่ออสเตรเลีย

หลายคนอาจยังไม่รู้ว่าความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีของการได้อยู่อาศัยในบ้านที่ดีอย่างบ้านศุภาลัย ไม่จำกัดอยู่แค่ในประเทศไทย แต่ยังขยายวงกว้างไกลไปในระดับสากล และประเทศออสเตรเลียซึ่งเป็นประเทศใหญ่ที่มีความมั่นคงก็เป็นหนึ่งในประเทศที่มีโครงการคุณภาพของศุภาลัยตั้งอยู่ในหลายเมืองเป็นจำนวนถึง 11 โครงการ ได้แก่ **Balmoral Quay, Officer, Greenvale, Gen Fyansford, Eden's Crossing, Whole Green, Narangba, Ballarat Street, Eglinton, Madora Bay** และ **Katalia** และได้รับการตอบรับด้วยดีอย่างยิ่งจากลูกค้าในออสเตรเลีย

สำหรับใครที่เคยไปท่องเที่ยวหรือไปศึกษาต่อในออสเตรเลียก็คงพอทราบว่า ออสเตรเลียเป็นประเทศที่มีสภาพแวดล้อมสวยงามน่าอยู่ติดอันดับต้นๆ ของโลก และเป็นประเทศที่เจริญรุ่งเรืองในทุกด้าน ทั้งเศรษฐกิจ สังคม ศิลปวัฒนธรรม และเทคโนโลยี เหมาะแก่การใช้ชีวิต อีกทั้งยังเป็นประเทศที่นักเรียนไทยให้ความสนใจไปศึกษาต่อเป็นจำนวนมาก เพราะมีชื่อเสียงที่ดีในเรื่องคุณภาพการศึกษา แต่ละโครงการที่อยู่อาศัยของศุภาลัยจึงล้วนแต่ตั้งอยู่ในทำเลที่น่าอยู่ น่าลงทุน และมีจุดเด่นของแต่ละโครงการแตกต่างกันออกไป ได้แก่

โครงการ Balmoral Quay เป็นโครงการที่อยู่อาศัยโดดเด่นริมทะเลที่ขนาบด้วยสวนสาธารณะทั้งซ้าย-ขวา มีทั้งที่อยู่อาศัยแบบทาวน์เฮาส์ คอนโดมิเนียม และที่จอดเรือสำราญ 300 ลำ โดยโครงการได้เปิดขายไปประมาณครึ่งหนึ่ง และมีลูกค้าย้ายเข้าอยู่แล้วบางส่วน ปัจจุบันอยู่ระหว่างดำเนินการก่อสร้างงานสาธารณูปโภค ก่อสร้างตัวอาคารในเฟสสุดท้าย

โครงการ Officer เป็นโครงการที่อยู่อาศัยขนาดใหญ่ อยู่ทิศตะวันออกของ Melbourne ที่ร่วมทุนกับ Satterley ซึ่งเป็นบริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์เอกชนที่ใหญ่ที่สุดในออสเตรเลีย เป็นโครงการที่มีสถานีรถไฟฟ้าถึง 2 แห่ง ท้ายโครงการมีโรงเรียน ศูนย์สันทนาการ ศูนย์การค้าฯ เปิดขายตั้งแต่ปี 2557 ปัจจุบันโครงการใกล้ดำเนินการแล้วเสร็จ และสามารถทำยอดขายได้ดีอย่างต่อเนื่อง



Greenvale



Katalia

โครงการ Greenvale เป็นโครงการที่ร่วมทุนกับ Satterley เช่นกัน ทำเลตั้งอยู่ฝั่งตะวันตกของ Melbourne และเป็นแหล่งทำเลที่ราคาที่ดินค่อนข้างสูง

โครงการ Whole Green เป็นโครงการร่วมทุนกับ Peet ซึ่งเป็นบริษัทจดทะเบียนอสังหาฯ ที่เก่าแก่ที่สุดในออสเตรเลีย โครงการตั้งอยู่ทางตะวันตกของ Melbourne ห่างไปประมาณ 30 กม. ซึ่งเป็นบริเวณที่มีโครงการอยู่จำนวนมาก ทั้งนี้เนื่องจากระดับราคาที่ดินไม่สูงมากนัก อีกทั้งถือว่าไม่ไกลจากตัวเมือง Melbourne

โครงการ Gen Fyansford เป็นโครงการจัดสรรที่ดินบนทำเลที่เป็นเหมืองหินปูนเดิม ตั้งอยู่ทางฝั่งตะวันตกของเมือง Geelong ซึ่งอยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของ Melbourne ปัจจุบันกำลังเปิดขายเฟสที่ 9.1 และ 9.2 จากโครงการทั้งหมด 9 เฟส และขายหมดไปแล้ว 3 เฟส

โครงการ Ballarat Street เป็นอพาร์ตเมนต์ทำเลดี ตั้งอยู่ที่ Brunswick ห่างจาก Melbourne ไปทางเหนือประมาณ 6 กม. จะเปิดขายอย่างเป็นทางการในเดือนมกราคม 2564 ขณะที่การก่อสร้างน่าจะเริ่มต้นได้ในครึ่งปีหลัง

โครงการ Katalia เป็นการร่วมพันธมิตรกับกลุ่ม Stockland บริษัทจดทะเบียนอสังหาริมทรัพย์ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศออสเตรเลีย โดยเริ่มเปิดขายในปี 2563 ซึ่งแม้จะเป็นช่วงที่เกิดการแพร่ระบาดของโควิด-19 แต่ก็ได้รับผลตอบรับที่ดีเกินกว่าที่คาดการณ์ไว้มาก โครงการนี้อยู่ทางเหนือของ Melbourne ห่างออกไปประมาณ 50 กม. และที่ดินราคาถูก เหมาะสมสำหรับครอบครัวที่ซื้อบ้านเป็นหลังแรก ด้วยความเชื่อมั่นของผู้บริโภคในชื่อเสียงของกลุ่ม Stockland ทำให้โครงการมียอดขายที่น่าพึงพอใจ

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ทุกโครงการของศุภาลัยในประเทศออสเตรเลียดำเนินไปอย่างราบรื่นและประสบความสำเร็จอย่างงดงาม เพราะมีการร่วมทุนกับธุรกิจพันธมิตรซึ่งล้วนแต่เป็นเครือธุรกิจขนาดใหญ่ในพื้นที่ ทำให้มีความพร้อมเรื่องประสบการณ์ด้านการพัฒนาธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ในแต่ละทำเล ทั้งในด้านการก่อสร้าง กฎหมาย และการทำการตลาดกับลูกค้าในแต่ละทำเล เมื่อผนวกกับจุดแข็งของศุภาลัยที่ได้มาจากการสั่งสมประสบการณ์พัฒนาอสังหาริมทรัพย์ยาวนานกว่าสามทศวรรษ ภายใต้วิสัยทัศน์อันยาวไกลและความมุ่งมั่นในการพัฒนาที่อยู่อาศัยชั้นเลิศ ผลลัพธ์ที่ได้จึงเป็นมากกว่าความสำเร็จทางธุรกิจ แต่ยังเป็นการขยายปริมณฑลแห่งความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีตามปรัชญาของศุภาลัยไปสู่ครอบครัวศุภาลัยในระดับสากลอีกด้วย



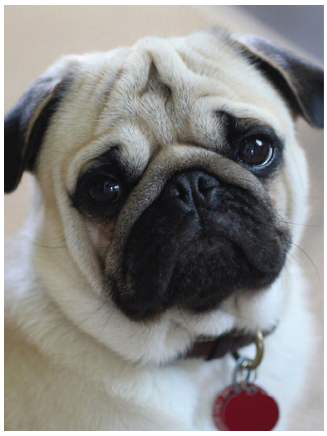
Ballarat Street

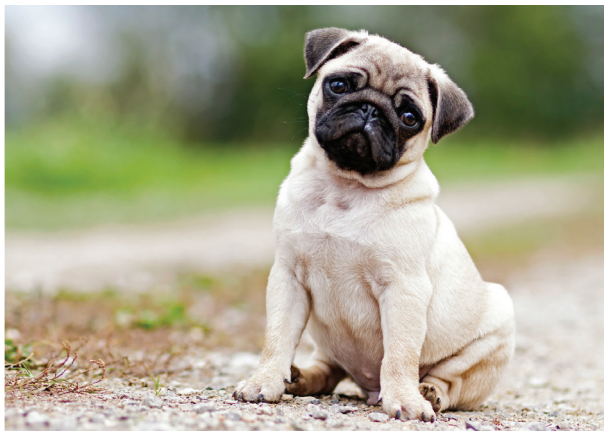


Whole Green

Happiness and good quality of life from living in a good home by Supalai have expanded the territory to the international level. One of the countries where Supalai has expanded investment is Australia, which is a big country with stability, high development in all aspects including economy, society, culture and technology. In addition, Australia is a country that many Thai students are interested in furthering their studies because of its good reputation for education quality and good environment that is suitable for living. There are currently 11 quality projects of Supalai located in several Australian cities including Balmoral Quay, Officer, Greenvale, Gen Fyansford, Eden's Crossing, Whole Green, Narangba, Ballarat Street, Eglinton, Madora Bay and Katalia. All projects are well accepted by clients in Australia.

Pug Dog
หมาปั๊ก





ทุกครั้งที่เห็นน้อง 'ปั๊ก' ก็อดใจไม่ได้ที่จะต้องเข้าไปเล่นด้วย เพราะความร่าเริงที่ไม่เหมือนใคร หน้าตาน่าหยิก และอารมณ์ดีอยู่ตลอดเวลา ทำให้หมาปั๊กกลายเป็นอีกหนึ่งสัตว์เลี้ยงยอดนิยมของคนรักน้องหมา

ปั๊กเป็นหมาสายพันธุ์เก่าแก่ที่มีต้นกำเนิดจากประเทศจีนมาตั้งแต่ 400 ปีก่อนคริสตกาล ในสมัยโบราณนิยมเลี้ยงไว้ในราชสำนักจีน ต่อมาจึงเริ่มมีการนำออกไปยังสถานที่ต่าง ๆ ก่อนจะเริ่มแพร่หลายไปยังหลาย ๆ ประเทศในแถบทวีปยุโรป

ปั๊กเป็นหมาพันธุ์เล็ก มีขนาดร่างกายปานกลาง หน้าสั้นและย่นแลดูทะเล้นน่ารัก ใบหูพับตก และมีขนสั้นเกรียน หางมีลักษณะบิดเป็นเกลียวชี้ขึ้นม้วนจนเป็นวงติดกับบั้นเอว ถ้าหางม้วนได้ถึงสองตลบจัดว่าเป็นลักษณะที่สวยสมบูรณ์ หายใจและกรนเสียงดัง

หมาพันธุ์นี้เป็นที่นิยมเลี้ยงกันมากในหลายประเทศ เนื่องจากมีนิสัยน่ารัก ถึงหน้าตาของเขาดูเหมือนคิดมากไปสักหน่อย แต่ถ้าได้ลองเลี้ยงแล้วจะหลงใหลไม่รู้ตัว เพราะความอ่อนโยนของเขา ข้อควรระวังในการเลี้ยงคือสภาพอากาศที่ร้อน ปั๊กจะทนไม่ค่อยได้ และถ้าอากาศเย็นควรให้อยู่ในที่อุ่น ๆ หรือหาเสื้อมาสวมเพื่อป้องกันการเป็นหวัด

ธรรมชาติของปั๊กเป็นหมาที่มีลักษณะเป็นมิตร ปราดเปรียว ว่องไว อารมณ์ดี อยากรู้อยากเห็น ชอบเข้าสังคม มีความนุ่มนวล แต่บางครั้งอาจมีความตื่นตัวและมีพละกำลังในการเล่นมาก ไม่ชอบทะเลาะเบาะแว้งกับหมาตัวอื่น ๆ มีความซื่อสัตย์ต่อเจ้าของ ชอบพบปะทักทายกับคนไม่ว่าจะเป็นเจ้าของหรือคนแปลกหน้า มีความฉลาดในระดับปานกลาง แต่ในบางครั้งน้องก็มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ดื้อรั้น และชอบเอาชนะ

โดยส่วนมากหมาพันธุ์นี้จะขี้เกียจหากปล่อยให้อยู่ตามลำพัง จึงควรพาเขาไปเดินเล่นหรือหากิจกรรมให้ทำ โดยออกกำลังกายให้พอเพียงก็จะช่วยให้เขาไม่อ้วนและเฉื่อยชาจนเกินไป แต่ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก เพราะปั๊กมีโครงสร้างกะโหลกศีรษะที่สั้น จึงอาจมีปัญหาระบบทางเดินหายใจส่วนต้น รูปทรงของตาและใบหน้าทำให้หมาสายพันธุ์นี้มีแนวโน้มที่จะเกิดการบาดเจ็บที่ตาได้ง่าย ถ้าปั๊กกำลังถูตาอยู่กะพริบตาถี่ ๆ มีน้ำตาไหลมากเกินไป หรือตามีการเปลี่ยนสี ควรปรึกษาสัตวแพทย์โดยทันที และการที่มีจมูกสั้น เขาจึงมักมีปัญหาเกี่ยวกับเพดานปากอ่อน จำเป็นต้องตรวจสอบอยู่เสมอ

ใครที่อยากได้น้องปั๊กมาเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัว ขอแค่ดูแลเอาใจใส่และอ่อนโยนกับน้องก็เพียงพอ สำหรับบ้านที่มีพื้นที่เพียงเล็กน้อย ผู้ที่อาศัยอยู่ในหอพักหรือคอนโดมิเนียมก็สามารถเลี้ยงปั๊กได้อย่างสบาย ๆ

The Pug, often called the Pug Dog, is an ancient breed that can be traced back over 2,000 years. The emperors of ancient China had a preference for flat-faced toy dogs—the Pekingese, Shih Tzu, and Pug were all developed as refined pets of the emperor, his family, and members of the imperial court.



กลับมาพบกับพี่ปลาทูคนสวยคนเดิมกันอีกแล้ว วันนี้มีเกมมาฝากกันอีกเช่นเคย ไหนลองดูสิว่า ระหว่างพี่ปลาทูกับน้องๆ ใครจะเติมคำศัพท์ลงในช่องว่างเสร็จก่อนกัน



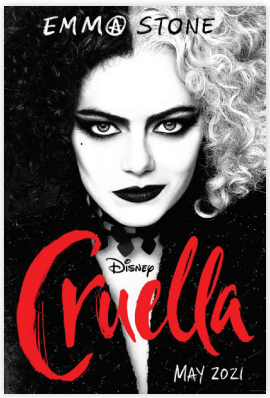
ที่มา: Pinterest

Movie



Black Widow

ภาพยนตร์เรื่องแรกในเฟส 4 ซึ่งมีเส้นเรื่องเกิดขึ้นจากเหตุการณ์ในภาพยนตร์เรื่อง Captain America: Civil War ที่เราได้เห็นนาตาชา โรมานอฟ (สการ์เลตต์ โจฮันส์สัน) ช่วยเหลือกัปตันอเมริกาในตอนท้าย ทำให้เธอต้องหลบหนีกลายเป็นอาชญากรผู้ละเมิดสนธิสัญญาโซโคเวีย และถูกตามล่าโดยนายพลรอสส์ ถึงแม้เธออาจจะหนีจากรัฐบาลสหรัฐฯ ไปได้ แต่ดูเหมือนว่านาตาชาจะไม่สามารถหนีจากอดีตได้ ซึ่งเธอได้ถูกลอบโจมตีจากวายร้ายปริศนาที่ชื่อ ทาส์กมาสเตอร์ (Taskmaster)



Cruella

ภาพยนตร์ว่าด้วยตัวร้ายแฟชั่นนิสต้าสุดแสบจาก 101 Dalmatians โดยได้นักแสดงสาวอย่าง เอ็มม่า สโตน มารับบท เขียนบทโดยเคลลี มาร์เซล จาก Saving Mr. Banks สำหรับตัวละคร ‘ครูเอลลา เดอ วิล’ เป็นตัวร้ายหญิงที่หมกมุ่นอยู่กับการจับตัวเจ้าสุนัขลายจุดเป็นอย่างมาก เพื่อที่จะนำหนังของมันมาทำเครื่องแต่งกาย โดยก่อนหน้านี้ภาพยนตร์เรื่อง Cruella เคยถูกทำเป็นหนังเวอร์ชันคนแสดงมาแล้วในปี 1996 รับบทโดย เกลนน์ โคลส นักแสดงมือทองมารับบทนี้ไป



Stand By Me: Doraemon 2

เรื่องราวตอนที่โนบิตะใช้ไทม์แมชชีนย้อนเวลากลับไปหาคุณย่า ซึ่งเป็นคนในครอบครัวที่โนบิตะรักและผูกพันมากที่สุดอีกคนหนึ่ง รวมถึงฉากงานแต่งงานในอนาคตระหว่างชิซุกะกับโนบิตะ การมาพบกันระหว่างโนบิตะในอนาคตและโนบิตะในปัจจุบันกับเรื่องราวสุดประทับใจผ่านการผจญภัย พร้อมกับการช่วยเหลือของโดราเอมอน หุ่นยนต์แมวสีฟ้าจากอนาคตที่มาพร้อมกับของวิเศษในความทรงจำ

Music



SIA – Floating Through Space

ซิงเกิลล่าสุดของเซีย เพลงจากอัลบั้มซาวด์แทร็กของหนัง Music ที่น่าจะกลายเป็นเพลงฮิตเพลงใหม่ โดยเป็นการทำงานร่วมกับเดวิด เก็ตตา ที่จะพาแฟนเพลงไปสนุกกับบีตดนตรีที่เร้าใจ เสียงร้องที่เต็มไปด้วยชีวิตชีวา สามารถดูมิวสิกวิดีโอได้ทางช่องยูทูปของเธอ ที่ทำออกมาได้อย่างสวยงาม โดยเฉพาะคอเพลงสายสเกตบอร์ดไม่ควรพลาด เพราะมีภาพสวยๆ ลีลาเจ๋งๆ ของกีฬาชนิดนี้ให้ได้ชมกันทั้งเพลง



Dua Lipa – We're Good

เพลงบีตลื่นๆ เมโลดี้สวยๆ แต่กลับบอกเล่าเรื่องราวกระแทกใจ ว่าด้วยคนรักที่อยากจะแยกทางกัน ทำให้เพลงนี้มีอารมณ์หวานอมขมกลืน ไพเราะแบบขมขื่น ซึ่งมิวสิกวิดีโอของ We're Good ก็ถ่ายทอดเรื่องราวในเพลงได้อย่างลงตัว ด้วยการนำเสนอการเดินทางบนเรือสำราญในศตวรรษที่ 20 พาไปพบชะตากรรมที่พลิกผันของกุ้งล็อบสเตอร์ตัวหนึ่ง ที่จบลงในแบบสุดเซอร์ไพรส์

Book



ฮาจิโกะ

สำนักพิมพ์: Piccolo
ผู้เขียน: Lluís Prats Martínez
ผู้แปล: รัศมี กฤษณมิษ
ราคา: 195 บาท

เมื่อศาสตราจารย์เอซาบูโร อูเอโนะ แห่งมหาวิทยาลัยโตเกียว รับสุนัขมาเลี้ยงตัวหนึ่ง มิตรภาพระหว่างเขากับฮาจิโกะก็ก่อตัวขึ้นอย่างรวดเร็วจนกลายเป็นความผูกพัน ทุกวันฮาจิโกะจะเดินไปส่งศาสตราจารย์ที่สถานีรถไฟ ตกเย็นก็จะมารอรับเขากลับบ้านตรงเวลาไม่เคยขาด ทว่ากิจวัตรประจำวันของทั้งสองกลับมีเหตุต้องเปลี่ยนแปลงไปในวันหนึ่ง...

นี่คือเรื่องราวของความสัมพันธ์ที่ไม่มีวันจางหายไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม

SUPALAI

บริการครบ เบ็ดเสร็จ

1720

8.00 - 20.00 น.
ทุกวัน

- สื่อสารฉับไว
- ใส่ใจทุกภารกิจ
- ติดตามผล



สอบถามโปรโมชั่น
สอบถามเรื่องสาธารณูปโภค
แจ้งซ่อม
สอบถามเส้นทางโครงการ
บริการชุมชน
นัดชมโครงการ

ชมเชยพนักงาน
แนะนำการให้บริการ
ร้องเรียน
สอบถามข้อมูลโครงการ
แนะนำติชม
แนะนำบริการชุมชน

SUPALAI

1720
supalai.com



พระสมุทรเจดีย์

พิพิธภัณฑ์ช้างเอราวัณ





ตลาดน้ำโบราณบางพลี

Samut Prakan

เที่ยวเมืองปากน้ำ...สมุทรปราการ

จังหวัดสมุทรปราการ เป็นหนึ่งในเมืองน่าเที่ยวใกล้กรุงเทพฯ ที่เดินทางไปได้สะดวกรวดเร็วและมีสิ่งน่าสนใจมากมาย ทั้งสถานที่ทางประวัติศาสตร์ แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่สวยงาม และสถานที่สำคัญที่มีเรื่องราวน่าประทับใจ อีกทั้งยังเป็นโลเคชันสวยๆ เหมาะแก่การถ่ายรูปเช็กอินในวันพักผ่อนเป็นอย่างยิ่ง

> ประวัติศาสตร์ของเมืองนี้ย้อนไปไกลถึงสมัยกรุงศรีอยุธยา เพราะในสมัยนั้นมีชื่อเมืองสมุทรปราการในกฎหมายซึ่งตราขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2178 โดยสมุทรปราการเป็นเมืองหน้าด่านทางทะเลที่สำคัญในอดีต หมายถึงกำแพงชายทะเลหรือกำแพงริมทะเล สร้างขึ้นสมัยกรุงศรีอยุธยา เป็นราชธานีในสมัยของพระเจ้าทรงธรรม

ประวัติศาสตร์ของเมืองนี้ย้อนไปไกลถึงสมัยกรุงศรีอยุธยา เพราะในสมัยนั้นมีชื่อเมืองสมุทรปราการในกฎหมายซึ่งตราขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2178 โดยสมุทรปราการเป็นเมืองหน้าด่านทางทะเลที่สำคัญในอดีต หมายถึงกำแพงชายทะเลหรือกำแพงริมทะเล สร้างขึ้นสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานีในสมัยของพระเจ้าทรงธรรม เดิมตั้งอยู่ใกล้คลองบางปลากดทางฝั่งขวาของแม่น้ำเจ้าพระยา ต่อมาในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยทรงโปรดเกล้าฯ ให้สร้างเมืองสมุทรปราการเป็นเมืองใหม่ที่บริเวณเจ้าพระยา คือ ตำบลปากน้ำในปัจจุบัน อยู่ระหว่างคลองปากน้ำกับคลองมหาวงศ์ อันเนื่องจากทรงเล็งเห็นว่าที่ตั้งเมืองสมุทรปราการยังไม่มั่นคงพอที่จะตั้งรับต่อสู้กับข้าศึกได้ และได้ทำพิธีฝังหลักเมืองเมื่อวันอาทิตย์ เดือน 4 ขึ้น 7 ค่ำ พ.ศ. 2365 บริเวณที่ฝังหลักเมืองชาวบ้านเรียกว่า “ศาลเจ้าพ่อหลักเมือง” เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์แห่งหนึ่งของชาวสมุทรปราการมาจนถึงปัจจุบัน

จังหวัดนี้มี 6 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองสมุทรปราการ อำเภอบางบ่อ อำเภอบางพลี อำเภอพระประแดง อำเภอพระสมุทรเจดีย์ และอำเภอบางเสาธง แต่ละอำเภอต่างก็มีของดีของเด็ดและที่น่าเที่ยวอันหลากหลาย ถ้าจัดเวลาดี ๆ สามารถไปเที่ยวแบบวันเดียวกลับหรือจะค้างสักคืนก็กำลังดี เพราะความสะดวกสบายก็ไม่ได้ด้อยไปกว่ากรุงเทพฯ หรือเมืองท่องเที่ยวใหญ่ ๆ

เด็ก ๆ สมัยก่อนอาจรู้จักแหล่งท่องเที่ยวสมุทรปราการแค่ **ฟาร์มจระเข้** กับ **เมืองโบราณ** แต่ความจริงสมุทรปราการมีอะไรให้สัมผัสมากกว่านั้นเยอะ ไม่ว่าจะเป็น **ตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง** แหล่งรวมอาหารพื้นบ้านรวมถึงที่พักผ่อนหย่อนใจ ซึ่งเปิดเฉพาะเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดราชการ **ตลาดน้ำโบราณบางพลี** ตลาดเก่าแก่ที่คนชอบบรรยากาศเก่าต้องแวะเช็กอินสูดกลิ่นความหลัง **บ้านสาขลา** หมู่บ้านทางวัฒนธรรมเก่าแก่สมัยสุโขทัย **เมืองโบราณ** พิพิธภัณฑ์กลางแจ้งที่จำลองสถานที่สำคัญและโบราณสถานในเมืองไทย **พิพิธภัณฑ์ช้างเอราวัณ** ประติมากรรมทองแดงรูปช้างที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในโลก **สถานตากอากาศบางปู** สถานพักผ่อนหย่อนใจและเป็นศูนย์รวมของฝูงนกนางนวล **อุทยานการเรียนรู้อ่าวไทย** แหล่งการเรียนรู้ข้อมูลเกี่ยวกับอ่าวไทย และหอชมเมืองสมุทรปราการ **หลวงพ่อโต วัดบางพลีใหญ่ใน** พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวสมุทรปราการและประชาชนทั่วไปนับถือ **วัดอโศการาม** ที่ตั้งของพระธาตุดังคเจดีย์ เจดีย์หมู่ 13 องค์ เจดีย์ทุกองค์มีพระบรมสารีริกธาตุบรรจุในผอบเงิน ทอง และนาก และ **หลวงพ่อเขียวสุโข วัดหัวคู้** พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ของชาวจระเข้น้อย และพระเจ้าตากสินมหาราช


สถานตากอากาศบางปู

สถานที่สำคัญของสมุทรปราการที่คนรักประวัติศาสตร์ไม่ควรพลาดคือ **ป้อมพระจุลจอมเกล้า** นิยมเรียกกันสั้น ๆ จนติดปากว่าป้อมพระจุล เป็นป้อมปราการทางน้ำ ตั้งอยู่ที่ตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ สร้างขึ้นใน พ.ศ. 2427 รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เพื่อป้องกันการ

รุกรานจากอังกฤษและฝรั่งเศส ปัจจุบันป้อมพระจุลจอมเกล้าขึ้นตรงกับฐานทัพเรือกรุงเทพ ประดิษฐานพระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และได้จัดเป็นพิพิธภัณฑ์เปิดให้ประชาชนเข้าชม และอีกแห่งที่ต้องมาคือ **พระสมุทรเจดีย์** โบราณสถานสำคัญคู่บ้านคู่เมือง ซึ่งมีองค์เจดีย์สีขาวที่ปลายยอดคาดด้วยผ้าสีแดงตัดกับสีขาว เรียกกันติดปากว่า พระเจดีย์กลางน้ำ เพราะเดิมบริเวณที่ก่อสร้างพระสมุทรเจดีย์เป็นเกาะที่มีน้ำล้อมรอบ แต่ปัจจุบันตั้งอยู่บนบก เพราะในเวลาต่อมาชายตลิ่งฝั่งขวาของแม่น้ำตื้นเขินงอกออกมา เชื่อมติดกับเกาะอันเป็นที่ตั้งพระเจดีย์ มีสถาปัตยกรรมสำคัญใกล้กับองค์พระเจดีย์ คือ วิหารหลวง ที่สร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 4 เป็นที่ประดิษฐานพระปางห้ามสมุทร และพระปฏิมาชัยวัฒน์ เป็นพระพุทธรูปประจำวิหาร เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้บูชา ด้านหลังเป็นลานกว้างสำหรับชมวิวริมน้ำ ซึ่งเป็นแหล่งพักผ่อนที่มีสีสันและพื้นที่สาธารณะของคนเมือง มีของกินให้ซื้อนั่งกินเล่นชมวิว มีผู้คนคึกคักน่ามาเที่ยวเล่นในบรรยากาศยามเย็น

นอกจากนี้ ในช่วงประมาณปลายเดือนตุลาคมและต้นเดือนพฤศจิกายน จะมีการจัดงานนมัสการองค์พระสมุทรเจดีย์หรือที่เรียกกันว่า “งานเจดีย์” เป็นเวลา 12 วัน 12 คืน ซึ่งเป็นงานประจำจังหวัดสมุทรปราการ จัดขึ้นบริเวณ



พระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ณ ป้อมพระจุลจอมเกล้า

ใจกลางเมืองของตัวอำเภอเมืองสมุทรปราการ โดยจะมีการปิดถนนเริ่มต้นบริเวณศาลากลางจังหวัดสมุทรปราการ มีการจัดตั้งร้านขายของร้านอาหาร การละเล่น ชิงช้าสวรรค์ ม้าหมุน และงานโชว์ต่างๆ รวมถึงของหลากหลายมาวางขาย

สำหรับคนที่รักธรรมชาติ ชอบการปั่นจักรยาน สูดอากาศบริสุทธิ์ท่ามกลางพื้นที่สีเขียว ต้องไม่พลาดไปเยือน **ชุมชนบางกระเจ้า** แหล่งผลิตโอโซนที่อยู่ในจังหวัดสมุทรปราการแท้ๆ แต่ดันได้ชื่อว่าเป็นปอดของกรุงเทพฯ เป็นเกาะสีเขียวกลางน้ำที่เรียกว่าพื้นที่กระเพาะหมู เนื่องมาจากถูกล้อมรอบด้วยแม่น้ำเจ้าพระยา มีรูปร่างในแผนที่คล้ายกระเพาะหมู มีอากาศดีเยี่ยม และมีธรรมชาติสวยงามเพราะพื้นที่ส่วนใหญ่ยังคงถูกปกคลุมด้วยต้นไม้ ป่าชายเลนและเทือกสวน แต่ก็ไม่ต้องกลัวว่าไปแล้วเจอแต่ธรรมชาติแล้วจะลำบากหรืออดอยาก เพราะในพื้นที่นี้มีมุมสวนสวยๆ ให้แวะเที่ยว ร้านอาหาร และคาเฟ่เก๋ๆ น่านั่งเพียบ ตลาดนัดบางน้ำผึ้งที่มีของกินอร่อยเยอะๆ ก็อยู่ที่บางกระเจ้านี่แหละ

การมาเที่ยวสมุทรปราการสำหรับคนเมืองหลวงนั้นแทบไม่ต้องเตรียมตัวอะไรมาก เพราะสมุทรปราการก็เหมือนส่วนหนึ่งของกรุงเทพฯ จะขับรถส่วนตัว หรือใช้บริการรถสาธารณะนั่งรถไฟฟ้ามาก็ยังได้ แต่ด้วยความที่แหล่งท่องเที่ยวต่างๆ นั้นอาจจะอยู่กระจัดกระจาย



เมืองโบราณ



ป้อมพระจุล

> การมาเที่ยวสมุทรปราการสำหรับคนเมืองหลวงนั้นแทบไม่ต้องเตรียมตัวอะไรมาก เพราะสมุทรปราการก็เหมือนส่วนหนึ่งของกรุงเทพฯ



ฟาร์มจระเข้

กันไปในหลายอำเภอ หากจะมาเที่ยวแบบวันเดียวกลับไม่ให้เสียเวลาไปกับการเดินทางมาก จึงควรวางแผนว่า แต่ละทริปจะมุ่งไปเขตไหน อำเภอไหนก็เที่ยวเฉพาะโซนนั้นให้ฉ่ำใจ แล้วทริปหน้าค่อยวางแผนไปเที่ยวโซนอื่นต่อ และสำหรับคนที่ชอบอาหารทะเล ชอบบรรยากาศริมทะเล สมุทรปราการก็มีร้านอาหารทะเลอร่อยอยู่ในทำเลสวย ๆ ให้ไปชิมมากมาย โดยขับไปแถวโซนบางปูเพียงใช้เวลาไม่นานก็เจอ เรียกว่าเป็นเมืองที่มีครบเครื่องทั้งพื้นที่สีเขียว พื้นที่ชายฝั่งทะเล และพื้นที่ประวัติศาสตร์ที่น่ามาเยือนอย่างยิ่ง

คำขวัญประจำจังหวัดสมุทรปราการ คือ “ป้อมยุทธนาวี พระเจดีย์กลางน้ำ ฟาร์มจระเข้ใหญ่ งามวิไลเมืองโบราณ สงกรานต์พระประแดง ปลาสลิดแห้งรสดี ประเพณีรับบัว ครบถ้วนทั่วอุตสาหกรรม” ส่วนสัตว์น้ำประจำจังหวัดคือปลาสลิด ที่หลายคนอาจจะเคยชิมความอร่อยมาแล้วก็คือ ปลาสลิดบางบ่อ ซึ่งร่ำลือกันว่าอร่อยเด็ดกว่าที่ไหน ๆ ถ้าได้มาเที่ยวแล้วลองซื้อติดไม้ติดมือไปฝากคนที่บ้าน รับรองจะติดใจ

Samut Prakan is one of Bangkok’s neighbor provinces with many historical landmarks and interesting attractions worth visiting. Samut Prakan lies at the mouth of the Chao Phraya River on the Gulf of Thailand. Thus the province is also sometimes called Pak Nam (ปากน้ำ), Thai for ‘mouth of river’. The part of the province on the west side of the river consists mostly of rice paddies and shrimp farms as well as mangrove forests, while the eastern part is the urban center, including industrial factories. It is part of the Bangkok metropolis. In Thai the word ‘samut’ is from Sanskrit, samudra, meaning ‘ocean’ or ‘sea’, and the word ‘prakan’ is from Sanskrit, meaning ‘fortress’, ‘walls’, or ‘stronghold’.

อ้างอิง:
https://samutprakan.treasury.go.th/
http://www.samutprakan.go.th
https://www.paiduaykan.com
เครดิตรูปภาพ
https://thailandtourismdirectory.go.th
Erawan Museum โอภาษ ถามะพันธ์
Muangboran Museum Preecha.MJ



Khlong Ong Ang Saphan Han

คลองโอ่งอ่าง–สะพานหัน

ในช่วงที่สถานการณ์โควิด-19 ไม่อำนวยต่อการเดินทางท่องเที่ยวไปไหนไกล ยังมีสถานที่น่าเที่ยวอีกเยอะใกล้บ้าน ที่มีอะไรดีๆ รอคอยให้เราออกไปค้นหา และหนึ่งในถนนคนเดินยอดฮิตขณะนี้ก็คือ **ย่านคลองโอ่งอ่าง-สะพานหัน** ที่หลายคนอาจคุ้นเคยในชื่อ **สะพานเหล็ก** ซึ่งนอกจากจะเป็นย่านค้าขายเก่าแก่ขนาดใหญ่ที่มีของขายสารพัดและอาหารอร่อยให้ลิ้มลองมากมาย ยังเป็นชุมชนเมืองเก่าที่มีชีวิตชีวายืนยาวมากว่าร้อยปี ก่อนหน้านี้เคยเป็นพื้นที่ค้าขายที่แออัด แต่เมื่อทางราชการได้ทำโครงการจัดระเบียบร้านค้าปรับปรุงภูมิทัศน์สองฝั่งคลองเสียใหม่ให้ดูเป็นระเบียบเรียบร้อย และมีการขุดลอกคลองให้สวยสะอาด ก็เปลี่ยนโฉมใหม่กลายเป็นพื้นที่สาธารณะที่รองรับกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจของผู้คน มีการประดับไฟสวยงาม มีภาพสตรีตอาร์ตวาดบนผนังสองข้างทางดูสดใส ในบรรยากาศเมืองเก่าที่มีตึกรามบ้านช่องหลังเล็กๆ แบบดั้งเดิมเรียงราย ในทุกวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ จะเปิดให้เป็นถนนคนเดิน ที่ตอบโจทย์ทั้งเรื่องกินเรื่องเที่ยว มีพ่อค้าแม่ขายตั้งร้านขายของสารพัดริมทาง ดูน่ารัก น่าควงแขนคนรู้ใจหรือเพื่อนฝูงไปถ่ายรูปเช็กอิน เพราะดูไปดูมาก็ให้อารมณ์คล้ายเมืองฮอยอันที่ประเทศเวียดนาม หรือริมคลองชองกเยชอนที่ประเทศเกาหลี





คลองโอ่งอ่าง เป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายการสัญจรทางน้ำในยุคอดีตที่เรียกว่า คลองรอบกรุง เชื่อมโยงพื้นที่ค้าขายสำคัญในเมืองหลวงที่เรียกว่า ตลาดบก คือ สำเพ็ง พาหุรัด เป็นคลองเก่าแก่ขุดตั้งแต่ครั้งสร้างกรุงรัตนโกสินทร์สมัยรัชกาลที่ 1 มีการขุดเพิ่มเรื่อย ๆ ในรัชกาลต่อมาและยังคงหลงเหลือมาถึงปัจจุบัน โดยในรัชกาลที่ 5 มีการสร้างสะพานข้ามคลองในรูปแบบที่สามารถขยับให้เรือวิ่งผ่านได้ เรียกว่า **สะพานหัน** ก็สร้างตามรูปแบบซึ่งเชื่อว่าได้รับอิทธิพลจากสะพานริอัลโตในเมืองเวนิส ซึ่งครั้งหนึ่งคลองเหล่านี้ทำให้บางกอกได้รับการเปรียบเทียบว่าเป็นเวนิสตะวันออก ส่วนสะพานหันที่เราเห็นปัจจุบันนั้นเป็นสถาปัตยกรรมที่สร้างใหม่ในปี พ.ศ. 2505 แทนของเก่าที่ชำรุด แม้จะหันไม่ได้เหมือนสมัยก่อน แต่ก็เป็นจุดถ่ายรูปยอดนิยมที่สวยไม่เบา

การปรับปรุงภูมิทัศน์ที่เปรียบเหมือนการมอบชีวิตใหม่ให้กับพื้นที่แห่งนี้ และเปิดให้ใช้งานในฐานะพื้นที่สาธารณะ ทำให้การเชื่อมโยงทางวัฒนธรรมจากอดีตสู่ปัจจุบันเป็นไปอย่างผสมกลมกลืน เป็นหนึ่งในพื้นที่ประวัติศาสตร์ที่ยังมีลมหายใจ และในขณะเดียวกันก็พร้อมเปิดอ้อมแขนรับการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่อย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย เหมาะสำหรับการใช้เวลาว่างในวันหยุดอย่างมีสีสันสำหรับคนเมือง โดยถนนคนเดินจะเปิดทุกสุดสัปดาห์ระหว่าง 4 โมงเย็นถึง 4 ทุ่ม

การสัญจรมาย่านนี้ แนะนำว่าถ้าเลือกใช้รถสาธารณะ บริการ MRT สถานีสามยอด หรือนั่งแท็กซี่มาจะสะดวกสบายที่สุด เพราะจะได้ไม่ต้องหาที่จอดรถ สามารถเดินเล่น ช้อป ชม ชิม ได้อย่างสบายใจ







Saphan Han is a small bridge over the Khlong Rop Krung (Rop Krung canal; lit: around the city canal), also known as Khlong Ong Ang in the areas of Bangkok's Chakkrawat sub-district, Samphanthawong district and Wang Burapha Phirom sub-district, Phra Nakhon district. The bridge was built along with the excavation of the Khlong Rop Krung at the beginning of Rattanakosin in the reign of King Rama I. At that time Saphan Han was a bridge made of a single plank for people crossing from outer city to inner city. On side was firmly fixed while the other side laid across the opposite side without fixing which could be turned for the boat to pass. Hence the name "Saphan Han", which means "turntable bridge" or "swing bridge".





Allegory
ชาดก

Artist: Verapong Sritrakulkitjakarn
Venue: Number1Gallery 19 Silom 21 Bangrak

"Allegory ชาดก" นิทรรศการเดี่ยวครั้งที่ 8 ของวีรพงษ์ ศรีตระกูลกิจการ นำผลงานจิตรกรรมสีน้ำมันที่ต้องการแสดงให้เห็นถึงความงาม ความจริงของสิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่บางครั้งเราอาจจะมองข้ามหรือตระหนักถึง ผนวกกับชีวิตทั้งในอดีตและปัจจุบันที่มีความเกี่ยวโยงอันมองไม่เห็นมาร้อยเรียงเป็นผลงาน สร้างผลงานโดยการไม่มีภาพร่างหรือการวางแผนล่วงหน้า เพื่อถ่ายทอดความจริงอย่างตรงไปตรงมาในชั่วขณะนั้น



"Allegory" Exhibition is the 8th solo exhibition of Verapong Sritrakulkitjakarn, this exhibition brings the works of oil paintings to express the beauty and truth of things around us that are sometimes overlooked or realized, combined with past and present life with unseen connections. Verapong creates his works without sketches or planning in a fresh manner to convey the truth honestly in the moment.



Venus in the Shell

Artist: Phannapast "Yoon" Taychamaythakool
Venue: RCB Galleria, 2nd floor of River City Bangkok

หลังจากสร้างสรรค์และรวบรวมผลงานมาหนึ่งปี ศิลปินมากความสามารถผู้เคยร่วมงานกับแบรนด์แฟชั่นระดับโลกอย่าง ปัณพัท "ยูน" เตชเมธากุล ได้เปิดนิทรรศการ Venus in the Shell ซึ่งเป็นการถ่ายทอดเรื่องราวภายในจิตใจผ่านการใคร่ครวญตีความประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่ศิลปินอยากส่งต่อเรื่องราวเหล่านี้ให้ผู้ชมงานได้เข้ามาสัมผัสและค้นหาความหมายในแบบของแต่ละคนด้วยตัวเอง

Following an entire year of dedication, the talented Thai artist internationally reputed Phannapast "Yoon" Taychamaythakool has recently opened her latest solo exhibition that Five acts are on display including: Venus in the Shell, Forbidden Flower, Moonlight Dive, Mandragora in the Vase, and The Wanderer.

SUPALAI

PRIVILEGE



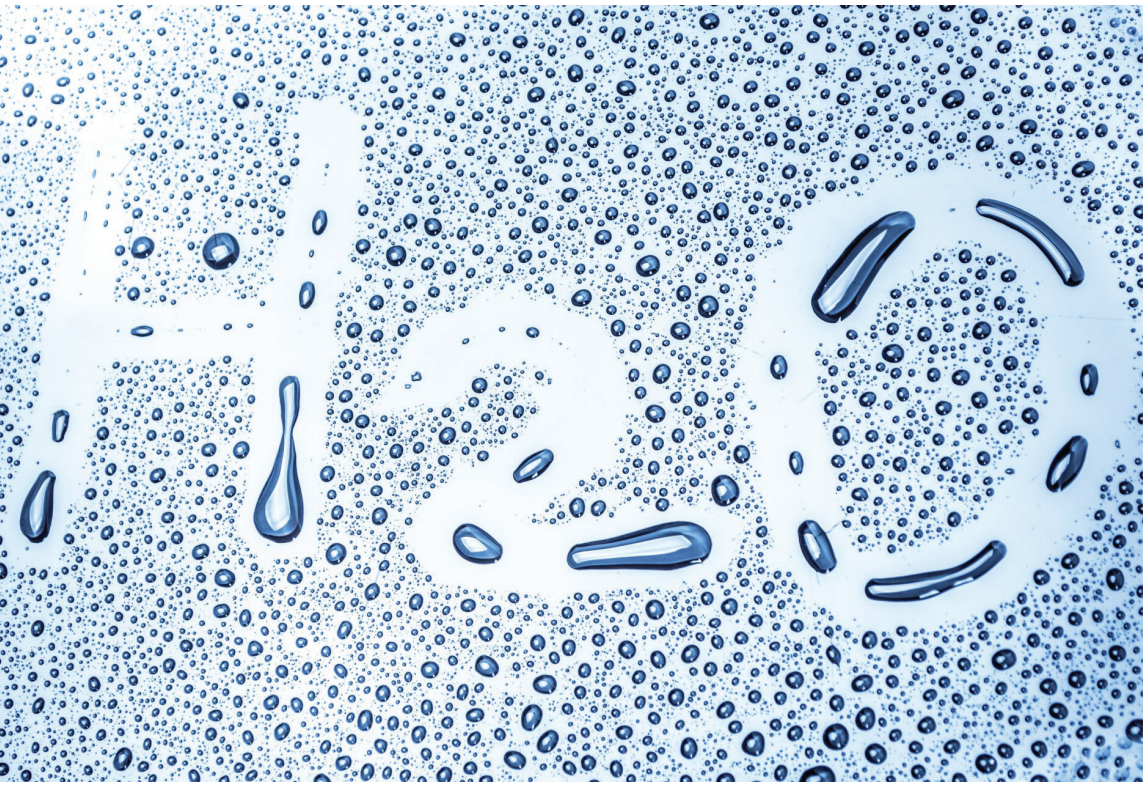
สิทธิพิเศษ
เฉพาะลูกบ้านศุภาลัย

FRIENDS *get* FRIENDS

วิธีสมัครสมาชิก ง่ายๆเพียง
สแกน QR Code

*เฉพาะลูกค้าที่เคยทำการจองซื้อบ้านและคอนโดฯ
ในเครือบมจ.ศุภาลัยเท่านั้น

- รายการสะสมคะแนน
- ส่วนลดพิเศษ
- กิจกรรมพิเศษ
- จองบ้านและคอนโดฯ ก่อนใคร





The Electricity Cost Goes Up Because the Humidity in the Air Conditioned Room

รู้หรือไม่? ค่าไฟขึ้นเพราะความชื้นในห้องแอร์



ปัจจุบันระบบปรับอากาศมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการอยู่อาศัย โดยเฉพาะประเทศไทยซึ่งมีสภาพภูมิอากาศแบบร้อนชื้น ส่งผลให้ภาพรวมของการใช้พลังงานไฟฟ้าเพื่อปรับอากาศในอาคารอยู่ที่ 15% ของปริมาณไฟฟ้าทั้งประเทศ โดย 60% ของการใช้ไฟฟ้าทั้งหมดในอาคารมาจากภาระการปรับอากาศ จะเห็นได้ว่าระบบปรับอากาศมีการใช้พลังงานและสิ้นเปลืองมากกว่าอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าอื่นๆ ภายในบ้าน เมื่อเทียบตามขนาดกระแสไฟฟ้าที่ใช้และจำนวนชั่วโมงของการเปิดใช้งานในแต่ละวัน ซึ่งหน้าที่ของระบบปรับอากาศไม่ใช่แค่การลดอุณหภูมิลงเท่านั้น การลดความชื้นหรือปริมาณไอน้ำในอากาศก็เป็นปัจจัยสำคัญไม่แพ้กัน เครื่องปรับอากาศมีการใช้พลังงานส่วนใหญ่ไปกับการรีดความชื้นมากกว่าทำความเย็น มีการประเมินไว้ว่าภาระพลังงานกว่า 70% ของเครื่องปรับอากาศถูกใช้ไปในการรีดความชื้น ส่วนที่เหลือ 30% ใช้สำหรับการลดอุณหภูมิ



> ความชื้นเป็นสาเหตุหลักของ
> การสิ้นเปลืองพลังงานของระบบปรับอากาศ
> เราสามารถประหยัดพลังงานได้หากทำให้ห้อง
> ปลอดจากแหล่งผลิตความชื้นมากเท่าไร
> ก็ยิ่งลดภาระของเครื่องปรับอากาศได้มากเท่านั้น





โดยทั่วไปเราอาจคิดว่าความชื้นมักมากับความเย็น แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น เนื่องจากความชื้นในอากาศส่งผลต่อความรู้สึกเย็นสบาย ความชื้นที่เหมาะสมในห้องปรับอากาศควรอยู่ที่ 50-60% RH หากในห้องมีความชื้นในอากาศสูง ส่งผลให้น้ำบนผิวหนังของเราระเหยออกไปได้ช้า ทำให้มีความรู้สึกเหนอะหนะ อบอ้าวกว่าอุณหภูมิจริงของห้อง และความชื้นที่มากขึ้นจะทำให้อากาศในห้องเกิดไอน้ำ เกิดคราบน้ำหรือละอองน้ำจำนวนมากเกาะอยู่ตามกระจกและหน้าต่าง ซึ่งส่งผลให้วัสดุที่เป็นผ้า พรม เฟอร์นิเจอร์ มีความชื้นสะสม เครื่องใช้ต่างๆ ภายในเสียหายก่อให้เกิดเชื้อราและแบคทีเรีย อาจทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพได้ เครื่องปรับอากาศจึงมีหน้าที่ทำความเย็นและรีดความชื้นออกจากอากาศภายในห้อง และทำหน้าที่เป่าลมให้เคลื่อนตัวกระจายไปทั่วห้อง เพราะลมที่พัดผ่านช่วยในการระเหยของเหงื่อที่ผิวหนังเราได้ด้วย ทำให้เรารู้สึกเย็นสบายขึ้น

หากลองสังเกตในวันที่รู้สึกว่าอากาศร้อนอบอ้าว เหนียวตัว เพราะความชื้นในอากาศสูง หรือในวันที่ฝนตก อากาศมีความชุ่มชื้น เครื่องปรับอากาศจะมีหยดน้ำทิ้งในปริมาณมากตามไปด้วย นั่นแสดงว่าความชื้นของอากาศภายในห้องแอร์ถูกรีดออกมา กลั่นตัวเป็นหยดน้ำบริเวณแผงทำความเย็นของเครื่องปรับอากาศ ไหลรวมกันเป็นน้ำทิ้งของแอร์ผ่านท่อออกสู่ภายนอก

เมื่อเห็นแล้วว่าความชื้นเป็นสาเหตุหลักของการสิ้นเปลืองพลังงานของระบบปรับอากาศ เราสามารถประหยัดพลังงานได้หากทำให้ห้องปลอดจากแหล่งผลิตความชื้นมากเท่าไร ก็ยิ่งลดภาระของเครื่องปรับอากาศได้มากเท่านั้น แหล่งความชื้นในห้องมาจากไหนบ้าง เช่น ห้องที่มีการประกอบอาหาร ความร้อน ความชื้นจากไออาหาร มีบ่อน้ำ ตู้ปลา มีการตากผ้าในห้อง หรือติดกับห้องน้ำซึ่งเปิดเอาไว้ ทำให้ไอน้ำจากห้องน้ำสามารถระเหยเข้ามาในห้องได้โดยง่าย เครื่องปรับอากาศก็จะมีภาระในการทำงานมากขึ้นตามตัวซึ่งย่อมเปลืองไฟมากขึ้น และควรปิดห้องที่ปรับอากาศให้สนิท เพราะไม่ใช่แค่อุณหภูมิที่สูงกว่าจากภายนอกห้องจะเข้ามาเท่านั้น แต่ความชื้นภายนอกก็จะสามารถเข้ามาด้วยเช่นกัน



ลองสำรวจในห้องแอร์ว่ามีแหล่งผลิตความชื้นใดที่ตัดออกไปได้บ้าง จะได้ลดภาระค่าไฟ เย็นสบายแบบประหยัดพลังงาน

Theoretically, an air conditioning system creates comfort zone by removing moisture from the air. When humidity levels spike, however, most systems can't cope. Humidity affects air conditioning negatively because it cancels out the cooling effect. When the humidity is too high, your home will feel warmer than it actually is. Humidity is the main cause of high energy consumption. We can save energy by making the room free from humidity sources as much as we can. Reducing humidity does not only reduce energy consumption, but also reduces airborne pathogens.



ศุภาลัย เผยทิศทางการดำเนินธุรกิจ และกลยุทธ์สำคัญของบริษัทฯ ปี 2564

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) โดย **ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร** พร้อมด้วย **คุณไตรเตชะ ตั้งมติธรรม กรรมการผู้จัดการ** ให้เกียรติร่วมแถลงข่าว เผยทิศทางการดำเนินธุรกิจ และกลยุทธ์สำคัญของบริษัทฯ ปี 2564 ชูสถานะทางการเงินแข็งแกร่ง พร้อมเติบโตแบบ New High โดยตั้งเป้าหมายยอดขาย 27,000 ล้านบาท และเป้าหมายรายได้ 28,000 ล้านบาท ซึ่งมีแผนการเปิดตัวโครงการใหม่ 31 โครงการ แบ่งเป็นโครงการแนวราบ 27 โครงการ และโครงการคอนโดมิเนียม 4 โครงการ คิดเป็นมูลค่ารวม 34,000 ล้านบาท ณ อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ และสามารถรับชมย้อนหลังผ่าน Live Facebook : Supalai Society

Supalai's leading executives joined the press conference, revealing business direction and key strategies of the company in 2021 to promote a strong financial position that ready to grow and reach its New High. Aiming a sales target of 27,000 million baht, an income target of 28,000 million baht and plan to launch 31 new projects for the total value of 34,000 million baht.

SUPALAI x ARCH CHULA ผนึกความร่วมมือและประกาศผลผู้ชนะเลิศโครงการประกวดออกแบบ "FUTURE LIVING...ที่อยู่อาศัยแห่งอนาคต"

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) และมูลนิธิประทีป-อัจฉรา ตั้งมติธรรม โดย ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร และประธานกรรมการมูลนิธิฯ คุณอัจฉรา ตั้งมติธรรม รองประธานกรรมการบริหาร และรองประธานกรรมการมูลนิธิฯ ร่วมกับคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ สรายุทธ ทรัพย์สุข ผู้ช่วยอธิการบดี งานด้านการพัฒนานิสิต ให้เกียรติแถลงข่าวผนึกความร่วมมือโชว์พลังสร้างสรรค์ของนิสิตสถาปัตย์ ภายใต้โครงการประกวดการออกแบบ "FUTURE LIVING...ที่อยู่อาศัยแห่งอนาคต" พร้อมมอบเงินรางวัลให้กับผู้ชนะเลิศทั้ง 3 ประเภท PROJECT DESIGN อาคารชุดพักอาศัย และ SKETCH DESIGN บ้านพักอาศัย และพื้นที่ส่วนกลาง มูลค่ารวมกว่า 250,000 บาท ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวถือเป็นอีกหนึ่งความร่วมมือระหว่างองค์กรเอกชนและสถาบันการศึกษา ในการสนับสนุนการศึกษาและร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อพัฒนาที่อยู่อาศัย ณ หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

Supalai in collaboration with Prateep-Ajchara Tangmatitham Foundation and the Faculty of Architecture Chulalongkorn University, opened a press conference for the corporation in promoting the power of creativity of architecture students in the "FUTURE LIVING" competition project and giving prize money to the winners.





ศุภาลัย คว้า 2 รางวัลแห่งความสำเร็จด้านการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน



รางวัล Thailand Sustainability Investment (THSI)



รางวัลประกาศเกียรติคุณ Sustainability Disclosure Recognition 2020

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) คว้า 2 รางวัลแห่งความสำเร็จด้านการดำเนินธุรกิจตามแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยได้รับรางวัล **Thailand Sustainability Investment (THSI) หรือ "หุ้นยั่งยืน" ประจำปี 2563** ต่อเนื่องเป็นปีที่ 6 จากงาน SET Awards 2020 จัดโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการดำเนินธุรกิจที่พัฒนาไปสู่การสร้างความยั่งยืนอย่างต่อเนื่อง และ**รางวัลประกาศเกียรติคุณ Sustainability Disclosure Recognition 2020** ต่อเนื่อง 2 ปีซ้อน จากสถาบันไทยพัฒน์ ในการเผยแพร่ข้อมูลการดำเนินงานด้าน ESG ของบริษัทฯ อันเป็นประโยชน์ต่อผู้มีส่วนได้เสีย (Stakeholders) ในรูปแบบการจัดทำรายงานแห่งความยั่งยืน

Supalai received 2 awards of success in business operation according to the sustainable development approach, including; 2020 Thailand Sustainability Investment (THSI) Award from SET Awards 2020, organized by The Stock Exchange of Thailand and Sustainability Disclosure Recognition 2020 Award from Thaipat Institute.



Free! Download

SUPALAI
@ HOME





รูปแบบใหม่!
สะดวก อ่านง่าย
เพียงแค่ SCAN!

นิตยสารสามัญประจำบ้าน เพื่อครอบครัวทันสมัย

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



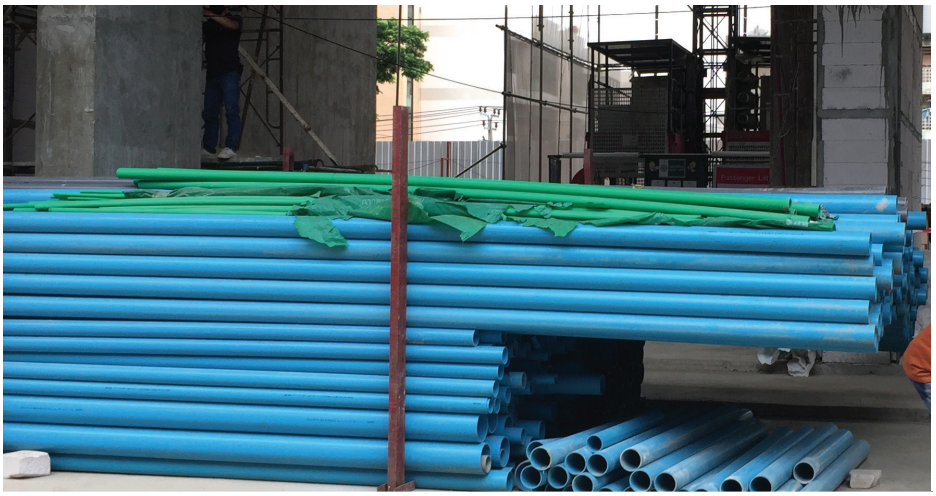
"Waste Management" in the construction process for Sustainable Development Goals.

ศุภาลัย จับมือ เอสซีจี ดันบิ๊กโปรเจกต์ "Waste Management" ในกระบวนการก่อสร้าง มุ่งสู่เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน SDGs

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) จับมือพันธมิตรทางธุรกิจ **"เอสซีจี"** นำโดย **บริษัท ผลิตภัณฑ์และวัตถุก่อสร้าง จำกัด (CPAC)** ผู้ริเริ่มผลิตคอนกรีตผสมเสร็จ และพัฒนานวัตกรรมโซลูชันด้านงานโครงสร้าง และบริษัท นวพลาสติกอุตสาหกรรม จำกัด ผู้ผลิตและจำหน่ายท่อเอสซีจี **ดันบิ๊กโปรเจกต์ "Waste Management" ในกระบวนการก่อสร้าง มุ่งสู่เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน SDGs**

คุณไตรเตชะ ตั้งมติธรรม กรรมการผู้จัดการ บมจ. ศุภาลัย เปิดเผยว่า บริษัทฯ ได้มีมาตรการในกระบวนการก่อสร้างที่จะช่วยลดฝุ่นและลดของเสียที่เกิดจากงานก่อสร้าง ภายใต้แนวคิด **"ศุภาลัย ใส่ใจ...สร้างสรรค์สังคมไทย"** โดยหนึ่งใน Mission ที่บริษัทฯ ให้ความสำคัญ คือ การจัดการกับของเสีย หรือ Waste Management ในกระบวนการก่อสร้าง ซึ่งเป็นอุตสาหกรรมหลักในวงจรธุรกิจ โดยบริษัทฯ ได้กำหนดแนวทางการทำงานร่วมกับพันธมิตรทางธุรกิจ เพื่อลดปริมาณความสูญเสียของวัสดุก่อสร้าง และสามารถจัดการกับเศษวัสดุก่อสร้างให้เกิดมูลค่าและประโยชน์สูงสุด รวมทั้งสามารถลดมลพิษทางอากาศ โดยมุ่งหวังให้ภารกิจนี้เป็นส่วนหนึ่งในการบรรลุเป้าหมาย CSR-IN-PROCESS และการพัฒนาที่ยั่งยืนของโลก (Sustainable Development Goals : SDGs)

การกำหนดขนาดความยาวของท่อ PVC, PP-R และ ท่อร้อยสายไฟ (uPVC)



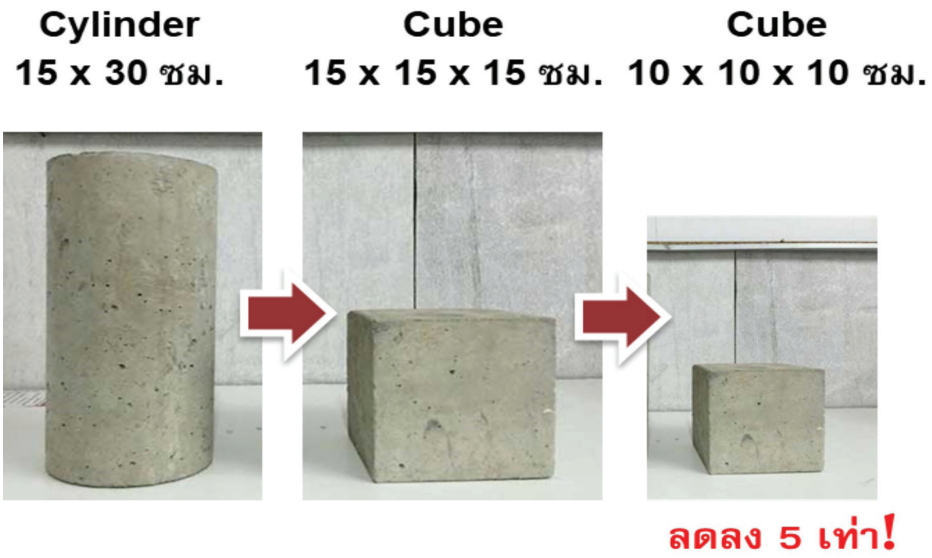


คุณกิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล รองกรรมการผู้จัดการ ฝ่ายงานก่อสร้างอาคารสูง บมจ. ศุภาลัย เปิดเผยว่า บริษัทฯ ได้จับมือกับ “เอสซีจี” ซึ่งเป็นพันธมิตรทางธุรกิจ **โดยได้ร่วมกันกำหนดทิศทางการบริหารจัดการวัสดุก่อสร้างภายในโครงการก่อสร้างอาคารสูง** จำนวน 17 โครงการ อาทิ การกำหนดขนาดของลูกปูนในการทดสอบกำลังรับแรงอัดของคอนกรีตให้มีขนาดที่เหมาะสม สามารถลดขยะคอนกรีตที่เกิดจากการทดสอบได้มากถึง 5 เท่า รวมทั้งลดค่าใช้จ่าย ฝุ่น การขนส่ง และระยะเวลาการก่อสร้าง รวมไปถึงการกำหนดขนาดความยาวของท่อ PVC, PP-R และท่อร้อยสายไฟ (uPVC) เพื่อให้เหมาะสมกับความสูงของการก่อสร้างห้องพักและอาคาร และลดปริมาณเศษของท่อที่เหลือจากการใช้งาน หรือแม้แต่การพัฒนากระบวนการนำเศษวัสดุก่อสร้างที่เหลือจากการใช้งาน สามารถนำกลับมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อีกครั้ง

คุณชูโชค ศิวะคุณากร กรรมการผู้จัดการ บจก. ผลิตภัณฑ์และวัตถุก่อสร้าง เปิดเผยว่า **การนำเศษวัสดุที่เหลือใช้ภายในหน่วยงานก่อสร้างกลับมาหมุนเวียนใช้ให้เกิดประโยชน์** เช่น การนำหัวเสาเข็มที่เหลือหลังจากการตัดแล้วมาผ่านกระบวนการบดย่อยเพื่อให้สามารถนำกลับมาใช้เป็นส่วนผสมในการทำถนนบริเวณภายในหน่วยงานก่อสร้าง ตามหลักการ Circular Economy ในการช่วยลดปัญหาการจัดการขยะจากเศษวัสดุก่อสร้างภายในหน่วยงาน โดยเริ่มพัฒนาทำร่วมกันแล้วที่โครงการศุภาลัย เวอเรนด้า พระราม 9

คุณกฤต บุนนาค ผู้จัดการธุรกิจท่อและข้อต่อ บจก. นวพลาสติกอุตสาหกรรม เปิดเผยว่า อุตสาหกรรมการก่อสร้างจะมีปริมาณของเศษวัสดุที่เหลือใช้สูง ท่อเอสซีจี ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการบริหารจัดการเพื่อช่วยลดปริมาณของเศษวัสดุที่เหลือใช้ โดยเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของงานก่อสร้าง และช่วยลดปัญหาสิ่งแวดล้อม

การบริหารจัดการวัสดุก่อสร้างภายในโครงการก่อสร้างอาคารสูง ถือเป็นหนึ่งในภารกิจที่ บมจ. ศุภาลัย และเอสซีจี ร่วมมือกันดำเนินงานเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน



การกำหนดขนาดของลูกปูนที่เหมาะสม

Supalai Public Company Limited joins hands with business partners; “SCG”, led by Construction Products and Materials Company Limited (CPAC), and “Nawa Plastic Industry Company Limited”, manufacturer and distributor of SCG pipes, to push the big project “Waste Management” in the construction process for Sustainable Development Goals.

The company has established guidelines for working with business partners, in order to reduce the amount of loss of building materials and able to deal with construction scrap to create value and maximum benefit, as well as reducing air pollution. Completing this mission is a part of achieving the goal of CSR-IN-PROCESS and world’s sustainable development. (SDGs)

Palm Ville Thepharak
ปาล์มวิลล์ เทพารักษ์





“Make it a Better Day” เริ่มวันที่ดี... เพื่อชีวิตที่ดีกว่า กับโครงการใหม่ “ปาล์มวิลล์ เทพารักษ์” โดยบริษัท หาดใหญ่นครินทร์ จำกัด ผู้ประกอบการอสังหาริมทรัพย์ทั้งแนวสูงและแนวราบ ซึ่งบริหารงานโดยบริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) พบกับบ้านเดี่ยวหลากฟังก์ชัน ดีไซน์โมเดิร์นกว่า 5 แบบให้คุณได้เลือกสรรเพื่อการเริ่มต้นสิ่งดี ๆ ของครอบครัว ด้วยขนาดพื้นที่ใช้สอยเริ่มต้น 122-165 ตร.ม. 3-4 ห้องนอน 2-3 ห้องน้ำ และจอดรถ 2 คัน **ราคาเริ่มเพียง 3.33 ล้านบาท***

โครงการมาพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกภายในโครงการเพื่อสร้างความเพลิดเพลินให้แก่ผู้พักอาศัย ได้แก่ สวนสาธารณะ ฟิตเนส ระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมกล้อง CCTV ภายในโครงการ และระบบเข้า-ออกโครงการแบบ Easy Pass (เฉพาะลูกบ้าน) **โดดเด่นด้วยทำเลศักยภาพโซนบางนา-เทพารักษ์** ที่ตั้งโครงการเชื่อมต่อหลายเส้นทางสู่แหล่งธุรกิจใจกลางเมืองได้อย่างรวดเร็ว ได้แก่ ถ. เทพารักษ์ ถ. บางนา-ตราด ถ. สุขุมวิท และ ถ. ตำหรุ-บางพลี ใกล้ทางด่วนบูรพาวิถี และรถไฟฟ้าถึง 2 สาย รายล้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกและสถานที่ท่องเที่ยวมากมาย ได้แก่ สถานตากอากาศบางปู Sky Lane สุวรรณภูมิ Market Village Mega & Ikea บางนา Central Village สุวรรณภูมิ นิคมอุตสาหกรรม บางปู รร. บดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) สมุทรปราการ รพ. รามาธิบดีจักรีนฤบดินทร์ และสนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิ

ขอเชิญผู้ที่สนใจร่วมสัมผัสประสบการณ์สุดพิเศษกับโครงการ **“ปาล์มวิลล์ เทพารักษ์”** เชิญแวะชมโครงการและเลือกแปลงสวยโดนใจในราคาพิเศษ ณ สำนักงานขายโครงการ สอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. 1720 หรือดูรายละเอียดได้ที่ www.supalai.com

Palm Ville Thepharak, a premium quality housing project under the concept of “Make it a Better Day”, offers multi-function modern design detached home for perfect family living with the area 122-165 Sq. M. The price starts from 3.33 million baht.

This project located in the prime area of Bangna-Theparak zone, offers complete facility and 24-hour security services with many transportation routes that connect to central business areas, surrounded by lifestyle conveniences and attractions such as; Bangpu Recreation Center, Sky Lane Suvarnabhumi, Market Village, Mega & Ikea Bangna, Central Village Suvarnabhumi, Bangpu Industrial Estate, Bodindecha (Sing Singhaseni) school Samut Prakarn, Ramathibodi Chakrinarubodin hospital and Suvarnabhumi airport.

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

Supalai Primo Phaholyothin 54/1
ศุภาลัย พริโม่ พหลโยธิน 54/1

โครงการใหม่ **“ศุภาลัย พรีโม่ พหลโยธิน 54/1” ชูแนวคิด “Make Life Easy” บ้านบนทำเลที่ทำให้การใช้ชีวิตเป็นเรื่องง่าย** บนพื้นที่โครงการกว่า 26 ไร่ จำนวน 230 แปลง ราคาพิเศษ 2.90 ล้านบาท สัมผัสการอยู่อาศัยไลฟ์สไตล์คนเมืองสะดวกสบายลงตัวกับการอยู่อาศัยและการใช้ชีวิตอยู่ใกล้แค่เอื้อมด้วยทำเลย่านพหลโยธิน ตอบรับทุกการเดินทางเชื่อมต่อเข้าเมืองได้ง่ายดายยิ่งกว่าใคร เพียง 3 นาทีจากรถไฟฟ้าสายสีเขียว หมอชิต-สะพานใหม่-คูคต (สถานีแยก คปอ.) เชื่อมต่อทางด่วนดอนเมืองโทลเวย์ เพียง 10 นาที และใกล้สนามบินดอนเมือง เพียง 15 นาที แวดล้อมด้วยแหล่งชอปปิ้งสุดชิค เที่ยวเพลินเดินสนุก อาทิ เซ็นทรัล ลาดพร้าว ฟิวเจอร์ พาร์ค รังสิต ZPELL



เติมเต็มความสุขแห่งการพักอาศัยและตอบโจทย์ผู้อยู่อาศัยทุกเจเนอเรชันกับหลากหลายแบบบ้านให้เลือกสรรถึง 6 แบบ ทั้งทาวน์โฮมซีรีส์ใหม่ บ้านแฝดและบ้านเดี่ยว ขนาดพื้นที่ใช้สอยเริ่มต้น 119-197 ตรม. 3-4 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ โดดเด่นด้วยการออกแบบที่เน้นการอนุรักษ์พลังงานตามคุณภาพและมาตรฐานชั้นนำของศุภาลัย ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ชีวิตทันสมัยด้วยระบบบ้านอัจฉริยะ ทำให้ชีวิตคุณง่ายยิ่งขึ้นเพียงปลายนิ้วสัมผัสผ่านแอปพลิเคชันบนสมาร์ตโฟน ครบครันด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในโครงการ ผ่อนคลายท่ามกลางพื้นที่สีเขียว ด้วยสวนสวยขนาดใหญ่ พร้อม Playzone มั่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมกล้อง CCTV และระบบเข้า-ออกอัตโนมัติ Easy Pass

สำหรับผู้ที่กำลังมองหาที่อยู่อาศัยบนทำเลศักยภาพย่านพหลโยธิน เชิญเลือกแปลงโดนใจในราคาพิเศษ พร้อมรับสิทธิพิเศษมากมาย ณ สำนักงานขายโครงการ โทร. 1720 หรือดูรายละเอียดได้ที่ www.supalai.com

Supalai Primo Phaholyothin 54/1 is a housing project under the concept of “Make Life Easy” on the 27-rai total area for 247 plots with 2.90 million baht starting price. The project located in the prime area, surrounded by lifestyle conveniences that offers perfect city lifestyle with easy transportations to the heart of the city such as Sky Train, Tollway and close to the airport.

Fulfill the perfect living desires with 6 home designs for your selection including; townhome, twin home and detached home, with the living area 119-197 Sq. M. and outstanding design that focuses on energy conservation in accordance with Supalai’s leading quality and standards, modern lifestyle with a smart home system and complete living facility with full security services.

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

Supalai Prima Villa Phatthanakan Khu Khwang

ศุภาลัย พริมา วิลล่า พัฒนาการคูขวาง

“ศุภาลัย พรีมา วิลล่า พัฒนาการคูขวาง” ชูแนวคิด “Express Your Identity With Ultimate Living At Supalai” คฤหาสน์หรู ใจกลางเมืองนครฯ ติดถนนพัฒนาการคูขวาง บนพื้นที่โครงการกว่า 83 ไร่ จำนวน 327 แปลง หลากหลายแบบบ้านให้เลือกถึง 6 แบบ พื้นที่ใช้สอยเริ่ม 175-318 ตร.ม. ประกอบด้วย 4 ห้องนอน 3-5 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ พร้อมระบบ Home Automation ทุกหลัง โดดเด่นด้านการออกแบบทั้งภายในและภายนอก คุ้มค่าทุกพื้นที่ใช้สอย ด้วยฟังก์ชันที่ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ของผู้อยู่อาศัยอย่างแท้จริง **ราคาเริ่มเพียง 5-10 ล้านบาท** เติมเต็มความสุขด้วยพื้นที่สีเขียว พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันที่สร้างสรรค์มาเพื่อยกระดับการใช้ชีวิต อาทิ ฟิตเนส สระว่ายน้ำระบบเกลือ Co-Living Space และสวนส่วนกลางขนาดใหญ่ในโครงการ อุ่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยที่พร้อมดูแลคุณและครอบครัวตลอด 24 ชั่วโมง ประตูระบบ Easy Pass พร้อมกล้อง CCTV เข้า-ออก และภายในโครงการ **โดดเด่นด้วยทำเลศักยภาพ ติดถนนพัฒนาการคูขวาง** เดินทางสะดวก รายล้อมด้วยแหล่งอำนวยความสะดวกครบครัน ทั้งห้างสรรพสินค้า สถาบันการศึกษา และสถานที่สำคัญ ได้แก่ เซ็นทรัลพลาซา ห้างไทยสมบูรณ์ โรงเรียนกัลยาณีศรีธรรมราช โรงเรียนอนุบาลนครศรีธรรมราช และวัดพระธาตุวรมหาวิหาร



ขอเชิญผู้ที่สนใจร่วมสัมผัสประสบการณ์สุดพิเศษกับโครงการ **ศุภาลัย พรีมา วิลล่า พัฒนาการคูขวาง** เชิญเลือกแปลงสวยโดนใจในราคาพิเศษ ณ สำนักงานขายโครงการ สอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร.1720 หรือดูรายละเอียดได้ที่ www.supalai.com



Supalai Prima Villa Phatthanakan Khu Khwang, a luxury housing project in the prime area of Nakhon Si Thammarat, under the concept of “Express Your Identity With Ultimate Living At Supalai”, located in 83-rai area for 327 plots, offers 6 home designs for your selection with the living area 175-318 Sq. M. that fulfills every living need with the price starts from 5-10 million baht.

Enjoy the perfect lifestyle in the green environment with complete living facility for elevating your happiness such as salt-system swimming pool, co-living space, large common green area with 24-hour security services and surrounded by lifestyle conveniences such as; shopping malls, schools and city landmarks.

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

Supalai River Ville Suratthani

ศุภาลัย ริเวอร์ วิลล์ สุราษฎร์ธานี

“ศุภาลัย ริเวอร์ วิลล์ สุราษฎร์ธานี” บนพื้นที่โครงการกว่า 19 ไร่ **ชูแนวคิด “Embrace Your Desire For High Quality Living” มาพร้อมกับการอยู่อาศัยที่เหมือนการได้หยุดพักผ่อน ท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติ ริมแม่น้ำตาปี** ราคาเริ่มต้น 6 ล้านบาท พบกับบ้านเดี่ยวสไตล์โมเดิร์น พร้อมความหรูหรา จำนวน 5 แบบ ขนาดพื้นที่ใช้สอยเริ่มต้น 197-318 ตร.ม. สะดวกสบายด้วยฟังก์ชันบ้าน 4 ห้องนอน 3-5 ห้องน้ำ 2 ส่วนพักผ่อน 1 ห้องแม่บ้าน (เฉพาะบางแบบบ้าน) ที่จอดรถ 2 คัน และระบบ Home Automation ทุกหลัง พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกภายในโครงการครบครัน อาทิ สวนส่วนกลาง ฟิตเนส และสระว่ายน้ำระบบเกลือ อุ่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง ประตูระบบ Easy Pass พร้อมกล้อง CCTV เข้า-ออก และภายในโครงการ



โดดเด่นด้วยทำเลศักยภาพแวดล้อมด้วยสถานที่สำคัญภายในจังหวัด ทั้งห้างสรรพสินค้า โรงเรียน โรงพยาบาล ได้แก่ สวนสาธารณะเกาะลำพู ตลาดสดเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี เซ็นทรัลพลาซา สุราษฎร์ธานี โฮมโปร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี รพ. สุราษฎร์ธานี รพ. ศรีวิชัย และศาลหลักเมืองสุราษฎร์ธานี

สำหรับผู้ที่กำลังมองหาที่อยู่อาศัยที่มาพร้อมบรรยากาศธรรมชาติ บนทำเลใกล้แม่น้ำ ใจกลางเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี เชิญเลือกแปลงโดนใจ ทำเลดีราคาพิเศษ พร้อมรับสิทธิพิเศษมากมาย ณ สำนักงานขายโครงการ โทร. 1720 หรือดูรายละเอียดได้ที่ www.supalai.com

Supalai River Ville Suratthani, a luxury housing project under the concept of “Embrace Your Desire For High Quality Living”, offers the resort lifestyle by Tapi river with 5 modern designs and the living



area 197-318 Sq. M. for your selection with complete living facility and 24-hour security services. The price starts from 6 million baht.

The project located in the prime area, surrounded by city landmarks and lifestyle conveniences such as schools, hospitals, park, fresh market, shopping malls and Suratthani city pillar shrine.

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

Heat Reducing & Air Purifying Plants

7 ต้นไม้ "ดูดสารพิษ ช่วยคลายร้อน"

"วิธีคลายร้อนในช่วงหน้าร้อน" ไม่ได้มีแค่การเปิดพัดลมและติดเครื่องปรับอากาศเท่านั้น ยังมีอีกหนึ่งวิธีคลายร้อนในบ้านง่ายๆ นั่นก็คือ การปลูกต้นไม้ในบ้านนั่นเอง นอกจากไม่ต้องเสียเงินค่าไฟแพงแล้ว ยังทำให้อากาศในบ้านสะอาดขึ้นด้วย และต้นไม้ทั้ง 7 ชนิดนี้ยังช่วยดูดสารพิษได้อีก ลองหาต้นไม้คลายร้อนเหล่านี้มาทดลองปลูกกันดูนะครับ...

1. ต้นไทรย้อยใบแหลม เป็นพันธุ์ไม้พระราชทานที่ปลูกเป็นไม้มงคลประจำจังหวัดกรุงเทพฯ ช่วยดูดสารพิษในอากาศ เพิ่มออกซิเจน และทำให้บ้านเย็นสบาย แม้จะเป็นต้นไม้ที่ชอบแสงแดด แต่ก็สามารถอยู่ในร่มได้

2. ต้นยางอินเดีย เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ใบหนาดกและเขียวสด มีน้ำยางอยู่ด้านใน ช่วยเพิ่มระดับออกซิเจนและขจัดพิษจากสารเคมีต่างๆ ภายในบ้านได้เป็นอย่างดี อาทิ ฟอร์มาลดีไฮด์ ควรปลูกในดินร่วน ไม่ชอบแดดจัด และไม่จำเป็นต้องรดน้ำบ่อย

3. ต้นหมากเหลือง พืชในตระกูลปาล์ม ลักษณะลำต้นเป็นข้อปล้อง ใบเรียวยาว เหมาะสำหรับปลูกไว้ในห้องนั่งเล่น เพราะต้นไม้ชนิดนี้ช่วยเปลี่ยนมลพิษ อาทิ สารคาร์บอนไดออกไซด์ ให้กลายเป็นอากาศบริสุทธิ์ ช่วยรักษาระดับความชื้น เพื่อช่วยปรับบรรยากาศรอบๆ ให้เย็นสบาย


เฟิร์น

4. เฟิร์น หนึ่งในพันธุ์ไม้ที่นิยมปลูกในบ้าน และเป็นตัวฟอกอากาศชั้นเยี่ยม สามารถช่วยรักษาความชื้นและกำจัดมลพิษต่างๆ ควรวางไว้ในที่มีแดดจ้าและปลูกไว้ในดินที่มีความชื้นสูง

5. ลิ้นมังกร เหมาะสำหรับปลูกในห้องนอน เพราะลิ้นมังกรจะคายออกซิเจนและช่วยลดความร้อนให้บ้านเย็นสบาย ทั้งยังดูดซับสารพิษต่างๆ ในอากาศ ทั้งสารฟอร์มาลดีไฮด์ ไนโตรเจนออกไซด์ เป็นต้น และยังดูแลง่าย วางไว้ในที่มีแสงน้อย


ต้นไทรย้อยใบแหลม


ต้นยางอินเดีย


ต้นหมากเหลือง

6. ว่านหางจระเข้ สมุนไพรชั้นดี มักนำมาใช้ในการรักษาผิวหนังจากการโดนความร้อน หากนำมาปลูกในบ้านจะช่วยคลายร้อนได้ นอกจากนี้ยังพบว่าว่านหางจระเข้ยังช่วยกำจัดสารฟอร์มาลดีไฮด์และปรับอากาศให้สะอาด สดชื่น

7. พลูด่าง ไม้เลื้อยที่ปลูกง่าย ช่วยดูดซับสารพิษมากมาย ไม่ว่าจะเป็นฟอร์มาลดีไฮด์ เบนซิน ไวลีน และคาร์บอนมอนอกไซด์ ข้อดีของต้นไม้ชนิดนี้คือเลี้ยงง่าย


ลิ้นมังกร


ว่านหางจระเข้


พลูด่าง

There are many ways to reduce the summer heat and one of those is to plant more trees. Planting trees in the house is not only helping reduce heat but also helps purify the air, as well as absorbing toxins in the environment.

ที่มา :
https://home.kapook.com/view168675.html
https://home.kapook.com/view168675.htm
lhttps://home.kapook.com/view168675.html
https://home.kapook.com/view168675.html

Petunia
พิทูเนีย

ชื่อสามัญ : Petunia
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Petunia hybrid Vilm
ชื่อวงศ์ : Solanaceae



ถ้าพูดถึงไม้ดอกประดับที่สร้างสีสันได้ละลานตาและเป็นที่นิยมสูงในงานจัดสวนยุคนี้ ต้องมีชื่อของ พิทูเนีย เป็นหนึ่งในอันดับต้นๆ ด้วยสีสันสดสวยเตะตาไม่เป็นสองรองใคร แม้ว่าจะเป็นไม้ดอกไม้ประดับที่มีถิ่นกำเนิดจากแดนไกลในประเทศแถบทวีปอเมริกาใต้ ได้แก่ บราซิลและอาร์เจนตินา แต่ความสวยของมันทำให้เป็นที่นิยมทั่วโลก รวมถึงในบ้านเรา เนื่องจากปลูกได้หลายสภาพอากาศ ดอกมีขนาดใหญ่ กลีบดอกมีหลายสีสดใส มีกลิ่นหอมลักษณะพิเศษช่วยให้ผ่อนคลาย ในภาษาดอกไม้ ดอกพิทูเนียหมายถึงความหวังอันสูงส่ง

ลักษณะของพิทูเนียเป็นพุ่มต้นเตี้ย ค่อนข้างไปทางเลื้อย เป็นไม้เนื้ออ่อน ลำต้นสูงประมาณ 30 ซม. ใบคล้ายใบยาสูบแต่มีขนาดเล็กกว่า ใบกว้างประมาณ 5 ซม. ยาว 8-10 ซม. มีขนอยู่ทั่วใบ ลักษณะใบเป็นรูปไข่ ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ดอกมีรูปร่างเป็นรูปกรวย มีทั้งชนิดดอกเดี่ยวหรือดอกซ้อน กลีบรองดอกแยกเป็น 5 แฉก มีคอดอกยาว

> “ดอกพิทูเนียเป็นดอกไม้ที่น่าหลงใหล ถึงจะเป็นไม้ล้มลุกอายุไม่ยืน แต่เมื่อออกดอกบานสะพรั่ง กลีบดอกจะมีความทนอยู่บนต้นได้นาน ออกดอกได้หลายรอบ”

การขยายพันธุ์ทำได้ด้วยเมล็ดและการปักชำ ดินที่ปลูกควรเป็นดินร่วนซุย อากาศถ่ายเทได้ดี ระบายน้ำดี และเก็บความชื้นได้ดี ดินควรมีความอุดมสมบูรณ์ มีอินทรียวัตถุมาก พิทูเนียสามารถเจริญเติบโตได้ดีในที่ที่มีแดดจัด ลมไม่แรง เพราะกลีบดอกมีลักษณะบอบบางและช้ำง่าย ช่วงที่ออกดอกบานสะพรั่งเป็นพิเศษคือในช่วงฤดูหนาว เติบโตง่ายทั้งในกระถางในกระเช้าห้อยแขวนประดับตกแต่งบ้าน และในแปลงจัดสวน

ดอกพิทูเนียเป็นดอกไม้ที่น่าหลงใหล ถึงจะเป็นไม้ล้มลุกอายุไม่ยืน แต่เมื่อออกดอกบานสะพรั่ง กลีบดอกจะมีความทนอยู่บนต้นได้นาน ออกดอกได้หลายรอบ ยิ่งปลูกไว้หลายสีจะยิ่งสวยงามละลานตา หากต้นเลื้อยยาวเกินไปสามารถตัดแต่งให้เป็นพุ่มกลมๆ ได้ใหม่ หรือหากเด็ดยอดก็จะทำให้แตกยอดออกมาอีกมากมาย ดอกที่เหี่ยวให้เด็ดทิ้งทันที ดอกใหม่จะออกมาเร็วมาก ทำให้ดอกออกมาไม่ขาดต้น คนปลูกจะได้ชื่นชมความงามและกลิ่นหอมได้ต่อเนื่องตลอดปี

นอกจากให้ความสวยงามแล้ว สิ่งที่หลายคนไม่รู้คือ ดอกพิทูเนียที่มีหลากหลายสีสันนี้สามารถนำมาย้อมผ้า และใช้ปรับแต่งสีอาหารและขนมหวานได้ด้วย นอกจากนี้ ชาวมายาและอินคายังเชื่อว่ากลิ่นของพิทูเนียมีอำนาจในการขับไล่ภูตผีปีศาจและวิญญาณชั่วร้าย มาถึงไทยเราก็น่าจะจัดเป็นไม้มงคลได้อีกชนิดหนึ่ง จัดว่ามีประโยชน์หลายอย่าง ไม่ใช่แค่สีสวยอย่างเดียว

Petunia is a famous flower due to its beautiful multi-colored trumpet-shaped flowers. Its foliage is hairy and branching. The plant prefers sunny areas to grow. This is why it is so famous in the United States and all the Mediterranean countries. Its blooming lasts from spring to autumn and its flowers are of the most commonly recognizable flowers all over the world.

อ้างอิง:
https://puechkaset.com/
https://wikifarmer.com/petunia-plant-information/

SUPALAI

SaBai

ให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย

SUPALAI SABAI APPLICATION

ขอแนะนำแอปพลิเคชันใหม่ ที่จะเป็นศูนย์รวมข้อมูลต่างๆของบ้าน ให้ลูกบ้านเข้าใจและเข้าถึงบ้านของท่านได้อย่าง... สบายๆ



ดูข้อมูลบ้าน

ดูรายละเอียดและข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับบ้าน เช่น รายละเอียดราคา รายระเอียดตัวบ้าน

ชำระเงินค่างวด/ส่วนกลาง

สามารถชำระค่างวดผ่อนดาวน์ หรือ ค่าส่วนกลางได้ (ผ่านการเรียก QR CODE)

แจ้งซ่อม

สามารถแจ้งซ่อมและ Update ความคืบหน้าการซ่อมต่างๆได้

แจ้งเตือนนัดหมาย

สามารถแจ้งเตือนนัดหมายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น กำหนดชำระเงิน นัดหมายงานซ่อม และโปรโมชั่นพิเศษ



ดูคะแนน Friends get Friends

สามารถเช็คคะแนน และแลกของรางวัล Friends get Friends ได้

News Update

Update ติดตามข่าวสาร กิจกรรมต่างๆ ของหมู่บ้าน และจากศุภาลัยได้

โปรโมชั่นใหม่ๆ

ทราบโปรโมชั่นใหม่ๆและสิทธิพิเศษต่างๆ ได้รวดเร็ว

Privilege

สิทธิพิเศษ โปรโมชั่นต่างๆที่มอบให้กับ ลูกบ้านของศุภาลัย รวมไว้แล้วที่นี่

สอบถามเพิ่มเติม โทร 1720

ธนาคารทิสโก้

TISCO Wealth Advisory

ลงทุนกองทุนตัวท็อป

แบบไม่จำกัดค่าย



www.tiscowealth.com

• ผู้ลงทุนควรทำความเข้าใจลักษณะสินค้า เงื่อนไขผลตอบแทน และความเสี่ยงก่อนตัดสินใจลงทุน

SUPALAI

SaBai

ให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย



แจ้งซ่อม

โปรโมชั่นใหม่ๆ



My Home

แจ้งเตือน

News Update

Friends get Friends

แอปพลิเคชันใหม่ ให้ลูกบ้านศุภาลัย ใช้ชีวิตแบบสบายๆ

โหลดสบายๆ ได้ที่

Download on the App Store

GET IT ON Google Play



SUPALAI

1720