

SUPALAI

@ HOME

Sharing
is Caring
การแบ่งปัน

Home
Entertainment

บันเทิงในบ้าน

Beautiful Garden
In the Rainy Season
สวนสวยรับฤดูฝน

Season of Joy

ฤดูกาลแห่งความรื่นรมย์



www.supalai.com

ศุภาลัย ให้เต็ม 10

จัดเต็มของแถม

10 รายการ*

✔ โมโครเวฟ

✔ เครื่องดูดฝุ่น

✔ ฟรี! ค่าธรรมเนียมโอนฯ

✔ ฟรี! ค่าส่วนกลาง 1 ปีแรก

✔ เครื่องฟอกอากาศ

✔ เครื่องซักผ้า

✔ ฟรี! ค่ามิเตอร์น้ำ** -ไฟ

✔ ฟรี! ค่าจดจำนอง

✔ ที่วี

✔ ตู้เย็น

✔ **กู้ไม่ผ่านยินดีคืนเงิน**



SUPALAI | 1720
supalai.com



เงื่อนไขรายการ : สำหรับบ้านและคอนโดมิเนียม สร้างเสร็จพร้อมโอนกรรมสิทธิ์ จอจกภายในวันที่ 1 ก.ค. - 30 ก.ย. 64 เท่านั้น • โปรโมชั่นส่งเสริมการขาย โปร "ศุภาลัย ให้เต็ม 10" จัดเต็มของแถม 10 รายการ* • สำหรับชุดที่มีมูลค่าสูงกว่าหรือเท่ากับ 3,000,000 บาท ช่างระเงินทอง + เงินทำสัญญา 10,000 บาท • สำหรับชุดที่มีมูลค่า 3,000,001 - 5,000,000 ช่างระเงินทอง + เงินทำสัญญา 20,000 บาท • สำหรับชุดที่มีมูลค่า 5,000,001 - 7,500,000 ช่างระเงินทอง + เงินทำสัญญา 30,000 บาท • สำหรับชุดที่มีมูลค่า 7,500,001 บาทขึ้นไป ช่างระเงินทอง + เงินทำสัญญา 50,000 บาท รับฟรี "ของแถม 10 รายการ" สำหรับชุดที่มีมูลค่าต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000,000 บาท ได้แก่ เครื่องใช้ไฟฟ้า 6 รายการไมโครเวฟแบบอบและย่าง 23 ลิตร + เครื่องฟอกอากาศรุ่น Blue Sky AX5500 +เครื่องดูดฝุ่นแบบธรรมดา +ตู้เย็น 2 ประตู 8Q +TV 55 นิ้ว + เครื่องซักผ้าพาน้ำ 7 กก.) +ฟรีค่าใช้จ่ายโอนฯ 4 รายการ (ค่าธรรมเนียมการโอนกรรมสิทธิ์ + ค่าจดจำนอง+ค่าส่วนกลาง 1 ปีแรก +ค่ามิเตอร์ไฟและค่ามิเตอร์น้ำ**) รับฟรี "ของแถม 10 รายการ" สำหรับชุดที่มีมูลค่าตั้งแต่ 5,000,001 บาทขึ้นไป ได้แก่ เครื่องใช้ไฟฟ้า 6 รายการไมโครเวฟแบบ Grill 30 ลิตร + เครื่องฟอกอากาศรุ่น Blue Sky AX7500 เครื่องดูดฝุ่น Power Robot + ตู้เย็น 2 ประตู 9.1Q + TV 65 นิ้ว +

เครื่องซักผ้าพาน้ำ 8 กก.) +ฟรีค่าใช้จ่ายโอนฯ 4 รายการ (ค่าธรรมเนียมการโอนกรรมสิทธิ์ + ค่าจดจำนอง+ค่าส่วนกลาง 1 ปีแรก +ค่ามิเตอร์ไฟและค่ามิเตอร์น้ำ**) •**สงวนสิทธิ์เฉพาะค่ามิเตอร์น้ำไม่เข้าร่วมโปรโมชันนี้โครงการคอนโดมิเนียม • โปรโมชั่นส่งเสริมการขายเฉพาะโครงการและชุดที่เข้าร่วมเท่านั้น • ของแถมอื่นๆ ได้รับล่วงหน้าโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 45 วัน • กู้ไม่ผ่านยินดีคืนเงิน • รายการส่งเสริมการขายเป็นไปตามที่บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) กำหนดโดยบริษัทของลงสมัครในการเปลี่ยนแปลงใดๆ โดยมีมติแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ตรวจสอบโครงการบ้านและคอนโดฯ สร้างเสร็จ ที่เข้าร่วมรายการได้ที่ www.supalai.com



สตรீมเมอร์เทคโนโลยี ช่วยยับยั้งไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่* อย่างได้ผล 99.9%*



CLEAR VIRUS

*ผลทดสอบเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 และ MHV-A59 โดยมหาวิทยาลัยโตเกียวและมหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์โอคายาม่า ประเทศญี่ปุ่น 16 ก.ค.2563

สำนักงานใหญ่ บริษัท สยามไดกินแอส จำกัด

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

สาขาเชียงใหม่

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

สาขากู้ภัย

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



MY DAIKIN APP



Android



iOS

COOL LINE

1 2 7 1

บริการแจ้งซ่อม 24 ชม.



© DAIKIN Industries, Ltd. Hakuhodo Inc. Takahashi Film Corporation, 2000

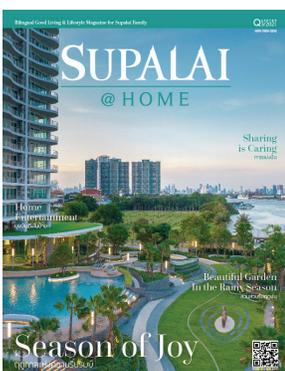


www.facebook.com/DaikinTH

www.daikin.co.th



CEO's Talk	5
Pro Talk	8
Supalai Living	12
Garden@Home	16
Garden Tips	20
Herbs For Life	22
Dining Out	24
Supalai Impression	26
ความรู้คู่บ้าน	30
Beautiful Heart	32
Service Mind	33
Healthy Life	34
Happy Wealth	36
The World@Home	38
Supalai Cuisine	40
ศุภกัลยวิถีไทย	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

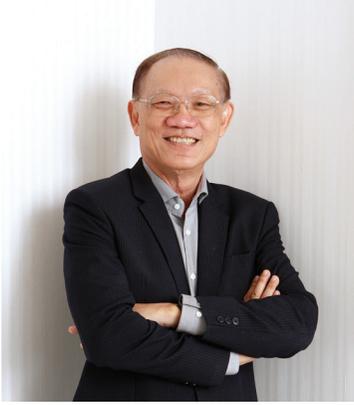


บท : ภาพถ่ายโครงการศุภกัลย ริวิว แกรนด์

*นิตยสาร Supalai@Home เป็นนิตยสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อเป็นอนิพนธ์นาการ แก่ลูกค้าครอบครัวศุภกัลยทุกโครงการ และ สมาชิกอื่นๆ (เพื่อคนรักบ้านและครอบครัว ทันสมัย) ชื่อเขียนและที่ชนะต่างๆ ที่ปรากฏใน นิตยสารฉบับนี้ เป็นที่ชนะส่วนบุคคลของผู้เขียนคอลัมน์ ไม่เกี่ยวข้องกับบริษัท ศุภกัลย จำกัด (มหาชน) การนำชื่อเขียนหรือภาพใดๆ ไปเผยแพร่หรือตีพิมพ์ ต้องได้รับอนุญาต ก่อนทุกครั้ง

ขอเชิญแนะนำหรือติชมนิตยสารได้ที่ Email pr.supalai@supalai.com

เจ้าของ บริษัท ศุภกัลย จำกัด (มหาชน)
 คณะที่ปรึกษา ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม, อัจฉรา ตั้งมติธรรม, อธิป พิษานนท์, ดร.ประศาสน์ ตั้งมติธรรม, ไตรเดชะ ตั้งมติธรรม, ปุณณพันธ์ เหน่งเพชร, วาฤทธิ์ ลภีธนาวัฒน์, ธัญวรัตน์ ปัญญารัตน์, กิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ไตรภูล, บุญชัย ชัยอนันต์บวร, สุชาติ สรรพอาสา, ศิริพร วังศุพันธ์, กริช จันทร์เจริญสุข, ราชัย ปิยะวาจานุสรณ์, ชัยจักร วัฒนคุณ
 บรรณาธิการบริหาร ศิวะพร ตีตพันธ์ บรรณาธิการ วรณศิริ ศรีวรรณบุญย์
 กองบรรณาธิการ วิวอนงค์ วิพัฒน์กิจเจริญ, ประทุมทิพย์ รอดเจริญ, กัลยพัชร์ บัตรสมบุรณ์, ณัชชา พึ่งพระ, กมลชนก คักดีเจริญกุล, จีรภา แจ่มศรี, ธนพงษ์ วสุธนทรัพย์, พรทิพย์ ทองขวัญใจ, วีร์ ศรีวรรณบุญย์, ศิริรัตน์ พุ่มเรืองศักดิ์, ศศิธร ทুমพัฒน์, ชลาลัย ไพรวรรณ, พงศ์ธร อุบัติรัมย์
 จัดทำโดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท ศุภกัลย จำกัด (มหาชน)
 1011 อาคารศุภกัลย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3
 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120
 โทรศัพท์ 0-2725-8888



The epidemic situation and many unforeseen catastrophic incidents over the last two years in different parts of the world including in our country causing various losses incurred in life, property, economic status and the welfare of living are not only causing troubles but also make people panic and lose morale.

However, if we look at the overall situation without bias, we must admit that the epidemic problem is gradually easing with the successful invention of vaccines and the New Normal lifestyles around the world to prevent transmission. Even in the process of distributing vaccines to people in some countries, including in Thailand still haven't achieved the goal, but having a vaccine is an important factor in solving the problem and reducing the severity of the problem. We believe that if the government can expedite this problem with effective and sincere measures, confidence and morale will soon be restored to the people.

As for the private sector, Supalai is one of the leading business organizations that focuses on cooperating with the government to solve problems and fully help those who have suffered by setting health safety measures for all stakeholders, providing measures to ease the economic burden for customers as well as helping and solving problems in a timely manner in emergency situations.

In the recent incident of a massive fire from the foam factory explosion, Supalai has provided full support for the impacted residents by providing places to live, home repair, adding security guards to take care of property and take good care of everyone for the ultimate convenience and safety of all our customers.

No one knows what future holds, but one thing that Supalai residents and all stakeholders of Supalai can trust at all times is that Supalai will stand up to our work by maintaining quality and honesty, to always give our best along with being a major role to create good things for the Supalai family and Thai society forever.

(Dr. Prateep Tangmatitham)
President

ในช่วงราว 2 ปีที่ผ่านมา ทั้งสถานการณ์โรคระบาดและเหตุการณ์รุนแรงที่ไม่คาดฝันมากมายที่เกิดขึ้นในส่วนต่าง ๆ ของโลกรวมถึงในประเทศของเรา ไม่เพียงแต่สร้างความสูญเสียอันน่าเศร้าต่อชีวิต ทรัพย์สิน สถานะทางเศรษฐกิจ และสวัสดิภาพการใช้ชีวิตในสังคมแบบเดิมที่เราคุ้นเคย แต่ยังทำให้ผู้คนเสียขวัญ สูญสิ้นกำลังใจ เหมือนติดอยู่ในอุโมงค์อันมืดมิดที่ไร้แสงนำทาง และนำมาซึ่งคำถามที่ยังไม่มีใครตอบได้ว่า 'เราได้ก้าวผ่านจุดต่ำสุดมาแล้วหรือยัง'

สภาวะเช่นนี้ ม่านความทุกข์ที่กำลังบดบังสายตา ประกอบกับปัญหาเฉพาะหน้ามากมายที่กำลังรุมเร้า อาจทำให้หลายคนไม่สามารถเห็นภาพกว้าง และมองไม่ออกว่าจะเดินหน้าต่อไปอย่างไร แต่หากพิจารณาภาพรวมของสถานการณ์ทั้งหมดที่ผ่านมา เปรียบเทียบกับปัจจุบันโดยปราศจากอคติ เราต้องยอมรับว่า ปัญหาโรคระบาดกำลังค่อย ๆ คลี่คลายลง ด้วยผลสำเร็จของการคิดค้นวัคซีน และการปรับวิถีการใช้ชีวิตของผู้คนทั่วโลกเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ แม้ในขั้นตอนของการกระจายวัคซีนให้กับประชาชนในบางประเทศรวมถึงในบ้านเราจะยังมีความซุกซลัก แต่การมีวัคซีนก็เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยแก้ไขและลดทอนความรุนแรงของปัญหาลงได้ ดังที่เราได้ทราบข่าวว่า หลาย ๆ ประเทศในโลกที่ประชาชนส่วนมากได้รับวัคซีนแล้ว กำลังปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติ เศรษฐกิจเริ่มฟื้นตัว และการคมนาคมสัญจรระหว่างประเทศเริ่มเปิดกว้างขึ้น ภายใต้มาตรการควบคุมความปลอดภัยที่เคร่งครัด

สำหรับในประเทศไทยของเรา แม้ขณะนี้ยังไม่อาจก้าวพ้นช่วงเวลาแห่งความยากลำบากจากโรคระบาด อีกทั้งยังถูกกระหน่ำซ้ำเติมด้วยข่าวร้ายรายวัน แต่หากภาครัฐที่มีหน้าที่รับผิดชอบสามารถจัดหาวัคซีนให้กับประชาชนได้ครบตามเป้าหมาย ควบคู่กับการดำเนินงานแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ และมีความจริงใจในการเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบ สวัสดิภาพในการใช้ชีวิต ความมั่นใจ และกำลังใจก็จะกลับคืนมาสู่คนไทย

ในส่วนของภาคเอกชน ศุภาลัยก็เป็นองค์กรธุรกิจที่ให้ความสำคัญในการร่วมป้องกัน แก้ไขปัญหา และช่วยเหลือผู้ได้รับความเดือดร้อนอย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลให้ลูกบ้าน ที่มงาน และผู้เกี่ยวข้องทุกส่วนได้รับความปลอดภัยด้านสุขภาพ การออกมาตรการแบ่งเบาภาระทางเศรษฐกิจให้กับลูกค้า เรื่อยไปจนถึงการช่วยเหลือและร่วมแก้ปัญหาอย่างทันท่วงทีในสถานการณ์ฉุกเฉิน อย่างกรณีวิกฤตการณ์โรงงานโฟมระเบิดครั้งใหญ่เมื่อเดือน ก.ค. ที่ผ่านมา ที่มงานศุภาลัยก็ได้ช่วยเหลือด้วยการส่งวิศวกรเข้าทำการสำรวจ ประเมินความเสียหายของบ้านในทุกโครงการที่ได้รับผลกระทบ เตรียมช่างซ่อมประตู หน้าต่าง และหลังคา ให้กับลูกค้าโครงการศุภาลัยที่บ้านเรือนพังเสียหายโดยทันที ในส่วนงานที่สามารถซ่อมแซมได้อย่างเร่งด่วนที่สุด อาทิ ประตู หน้าต่างและกระเบื้องหลังคา เพิ่ม รมป. ดูแลความปลอดภัยทรัพย์สิน พร้อมจัดหาที่พักโรงแรมให้ลูกค้าโครงการศุภาลัย วิลล์ บางนา-วงแหวน ซึ่งเป็นบ้านที่ได้รับผลกระทบรุนแรงได้เข้าพักอาศัย และดูแลทุกคนเป็นอย่างดีจนกว่าจะได้อาศัยบ้าน เน้นย้ำถึงการบริการเพื่ออำนวยความสะดวกและความปลอดภัยขั้นสูงสุดแก่ลูกค้าทุกคนของเรา

ถึงไม่มีใครรู้ว่า จะเกิดอะไรขึ้นอีกในอนาคต แต่สิ่งหนึ่งที่ลูกบ้านและผู้เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนของศุภาลัยจะวางใจได้ตลอดเวลา คือ ศุภาลัยจะยืนหยัดทำงานของเราด้วยการรักษาคุณภาพด้วยความจริงใจ เพื่อมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้กับท่านเสมอ ควบคู่ไปกับการเป็นกำลังสำคัญที่จะช่วยเหลือส่งเสริมสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นในครอบครัว ศุภาลัยและสังคมไทยอย่างต่อเนื่อง เพราะเราเชื่อว่า สังคมจะเจริญก้าวหน้าและมีความสุขอย่างยั่งยืนได้ด้วยการเกื้อกูลกัน พร้อมทั้งช่วยเหลือกันและกันยามลำบาก ภายใต้ปรัชญา 'ศุภาลัย ใส่ใจสร้างสรรค์สังคมไทย' ด้วยความมุ่งมั่นสัญญาว่า เราจะอยู่เคียงข้างและดูแลกันตลอดไป...ศุภาลัยไม่ทิ้งกัน

(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)
ประธานกรรมการบริหาร
Supalai@Home 5

Pranitan Phornprapha

Director of Siam Daikin Sales

คุณประณิธาน พรประภา
กรรมการ บริษัท สยามไดकिनเซลส์ จำกัด

ชื่อเสียงของธุรกิจเรือสยามกลการเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในประเทศไทยมายาวนานกว่าครึ่งศตวรรษ ในฐานะผู้นำด้านอุตสาหกรรมยานยนต์และเครื่องจักรกล มีสินค้าที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันของคนไทยจนขยายธุรกิจที่เกี่ยวข้องกันอีกหลายแขนง เช่น รถยนต์นิสสัน, เครื่องจักรกลหนักคอมัดส, ลิฟต์-บันไดเลื่อนฮิตาชิ, เครื่องปรับอากาศไดकिन, เครื่องดนตรีและเครื่องเสียงยามาย่า, แบตเตอรี่เอเอส, ไซดอล์ฟ KYB และอะไหล่-ชิ้นส่วนยานยนต์ ความสำเร็จที่สืบสานกันมาจากรุ่นสู่รุ่น ปัจจุบันได้ส่งต่อมาถึงมือผู้บริหารรุ่นที่ 3 ซึ่งเป็นหนึ่งในทายาทผู้สืบทอดภารกิจสำคัญของครอบครัว อย่าง **คุณพิท - ประณิธาน พรประภา** ไม่เพียงแต่ทำหน้าที่สร้างความเจริญเติบโตที่ภาคภูมิใจให้กับธุรกิจต่อเนื่องมาจากรุ่นปู่และรุ่นพ่อ แต่เขายังเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการสร้างสรรค์สังคมไทย ด้วยการปลูกฝังจิตสำนึกอนุรักษ์ธรรมชาติให้กับคนรุ่นใหม่ ผ่านกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมที่โด่งดังถึงในระดับสากลภายใต้ชื่อ **“เทศกาลวันเดอร์ฟรุต” (Wonderfruit Festival)**

“งานหลักของผมแบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นงานดูแลธุรกิจครอบครัวในกลุ่มสยามกลการคือกลุ่มของคอมัดส มีหลายบริษัทรวมถึงไดकिनที่เหลือก็คือด้าน Business Development ของกลุ่มซึ่งส่วนมากเป็นด้านการลงทุน อีกฝั่งก็เป็นธุรกิจส่วนตัวของผมเองครับ

“ผมมีบริษัทชื่อ สแครทซ์ เฟิร์สท์ ทำแบรนด์วันเดอร์ฟรุต และ ฟรุตฟูลล์ เป็นธุรกิจที่เกี่ยวกับการนำวัฒนธรรมมาช่วยสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ของเรากับโลกให้มากขึ้น โดยเน้นในเรื่องของความเข้าใจผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และผมก็ร่วมก่อตั้งธุรกิจในกลุ่มร้านอาหาร รวมถึงงานของ เวสปีอาร์โอ เป็นบริษัทที่จำหน่ายรถเวสป่าถึงผมจะมีงานหลายอย่างก็ได้ต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในทุกวันนี้ครับ แต่จะคอยให้ความช่วยเหลือในส่วนที่จำเป็น”

ด้วยบทบาทผู้นำรุ่นที่ 3 ของธุรกิจครอบครัว คุณพิท พาเรามองย้อนไปในยุคอดีตและเปรียบเทียบกับวิถีการทำธุรกิจในปัจจุบัน เรื่อยไปจนถึงวิสัยทัศน์และเงื่อนไขความสำเร็จของผู้บริหารแต่ละรุ่น

“ครอบครัวผมมาจากเมืองจีน 3 Generation ที่แล้วนะครับ ในรุ่นคุณปู่ ภาวะของประเทศและสถานการณ์หลายอย่างแตกต่างจากปัจจุบัน เพราะในประเทศไทยหรืออาเซียนช่วงนั้นถือว่าคล้าย ๆ กับ Industrial Revolution เป็นยุคหลังสงครามมีการฟื้นฟูเศรษฐกิจทุกอย่าง ผลงานของผู้บริหาร

รุ่นแรกคือการสร้าง บุกเบิก ตัวชี้วัดความสำเร็จในยุคเริ่มต้นก็จะเกี่ยวกับเรื่องของการทำความเข้าใจว่า เราสามารถทำอะไรได้บ้างในประเทศนี้ จากความถนัดของเรา ซึ่งในตอนนั้นก็คือด้านอุตสาหกรรม เริ่มจากรถยนต์ รวมถึงแอร์ก็เกี่ยวข้องกันตรงนั้นนะครับ ในส่วนของรถยนต์ก็มี 50-60 บริษัท ก่อตั้งสยามกลการขึ้นมา

“รุ่นคุณพ่อเป็นยุคที่โลกเราก่อนข้างสงบมีการขยายงาน สถานการณ์ตอนนั้นก็ค่อนข้างนิ่งคุณพ่อและพี่น้องของท่านขยายงานในกลุ่มของเราเองไปได้เยอะ ความสำเร็จของรุ่นนั้นขึ้นอยู่กับการทำงานว่าขยายได้มากขนาดไหน สิ่งที่เป็นเปลี่ยนไปคือเริ่มมี Globalization เข้ามาในประเทศไทยซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับรุ่นแรกของคุณปู่ ตอนนั้นทุกอย่างมันยัง Localized อยู่ ทุกอย่างขายเพื่อตอบสนองภายในประเทศ เมื่อเริ่มมี Globalization มีฐานผลิตใหญ่ Positioning ของเราก็คือว่าโชคดีเราจึงเปลี่ยนให้กลุ่มเราเป็นส่วนหนึ่งของ Globalization มากขึ้น กลายเป็นส่วนหนึ่งของ Production Chain ของโลก นอกจากความสำเร็จจากการขยายงานอีกส่วนหนึ่งก็คือการ Integrate เข้าไปในสังคมได้แบบภูมิฐานขึ้น

“พอมาถึงยุคของผม Generation ที่ 3 ก็คงเหมือน ๆ กับหลายองค์กรที่เงินทองก็อาจจะมั่งถึงจุดหนึ่งแล้ว ผ่านการขยายงานมาแล้ว สำหรับผมมองว่าทำอย่างไรให้มันสืบทอดต่อไป งานของเรา

ก็คล้าย ๆ กับคนดูแล หน้าที่คือต้องส่งต่อธุรกิจ แต่อาจมีการเปลี่ยนรูปร่างได้ โดยไม่ได้ยึดว่าต้องส่งต่อธุรกิจรูปแบบเดิม แต่เป็นการเรียนรู้สิ่งที่สืบทอดมาจากเรา นั่นคือ Value ของครอบครัวและขององค์กร เราก็มາพิจารณาว่ามันคืออะไร คำตอบคือความซื่อสัตย์ของเรา ความซน และพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้มีผลยังไงต่อสิ่งแวดล้อมหรือสังคม

“เมื่อเราสามารถ Define ออกมาเป็น Generational Value หรือ Family Value หน้าที่เราความสำเร็จของเราคือ เราจะสร้างและส่งต่อ Value เหล่านี้ให้ลูกหลานของเราได้อย่างไร ซึ่งงานของคนแต่ละรุ่นก็จะ Tough ไปคนละแบบกัน มีความท้าทายที่ต่างกันไปคนละแบบ บางอย่างอาจจะง่ายกว่าและบางอย่างก็ยากกว่า”

ในขณะที่หลายคนมองว่า การมีธุรกิจครอบครัวให้สานต่อเป็นความโชคดี และเป็นต้นทุนที่ช่วยต่อยอดโอกาสในเรื่องอื่น ๆ ได้ง่าย แต่ในความเป็นจริงแล้ว ความยากลำบากของการเป็นทายาทธุรกิจ ที่ต้องรับผิดชอบทั้งการสืบสานความสำเร็จของครอบครัว และต้องพยายามต่อสู้เพื่อสร้างความสำเร็จในวิถีทางที่ตัวเองอยากทำนั้นมีเรื่องราวมากมายที่คนทั่วไปอาจคิดไม่ถึง

“ผมคิดว่าคนเราแต่ละคนเรียนรู้ในสิ่งที่แตกต่างกัน เราต้องเคารพในการตัดสินใจของความแตกต่างเหล่านั้น การเป็นครอบครัวใหญ่ เราอาจจะมองเป็น Unit ใหญ่ เป็นบริษัทใหญ่ แต่จริง ๆ

DAIKIN



แต่ละคนก็ถนัดไม่เหมือนกัน ความเข้าใจเราไม่เหมือนกัน การดำเนินชีวิตเราก็ไม่เหมือนกัน เราต้องเคารพในสิทธิตรงนั้น ความลำบากตรงนั้นก็คือการทำความเข้าใจว่า แต่ละคนที่เกิดมาในโลกนี้ต้องการทำอะไร ใครถนัดอะไร Purpose ของแต่ละคนคืออะไร ผมว่าการที่ Encourage ให้แต่ละคนหาตรงนั้นให้เจอเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิต พอเราหาเจอแล้วผมว่าชีวิตจะง่ายขึ้น เพราะถ้าหากคนไปทำในสิ่งที่ไม่ถนัดและไม่ชอบก็จะเกิดความทุกข์ทรมานขึ้นมา

“การที่ต้องสานต่อธุรกิจครอบครัว ส่วนตัวผมไม่ได้มองว่าเป็นภาระ สมัยก่อนตอนเริ่มงานอาจจะเคยเห็นเป็นภาระ แต่ผมมองก็เปลี่ยนไป เมื่อเราเริ่มเข้าใจตัวเองมากขึ้น รู้ว่าเราต้องการทำอะไรบนโลกนี้มากขึ้น Purpose แต่ละคนก็แตกต่างกัน บางคนก็อาจจะมองงานของครอบครัวเป็นภาระ หรือทำเพราะว่าต้องทำ ซึ่งบางคนก็อาจจะทำได้ แต่ส่วนตัวผมถ้าต้องทำอะไร เพียงเพราะต้องทำ ผมทำไม่ได้แน่นอน เพราะการทำงานมันต้องมีจิตวิญญาณ เราต้องอยากทำด้วยความรู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าเรา

“สมัยเรียนหนังสือผมไม่ค่อยได้ตั้งใจเรียนเท่าไร เรียนมาหลายประเทศด้วย เพราะในวัยนั้นการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ในชีวิตก็คนละแบบกับตอนนี้ ผมมีโอกาสได้เข้าเรียนในสถาบันที่ดี แต่ตอนเด็กเราไม่ได้ให้ความสำคัญกับการเรียนเท่าที่ควร เพราะตอนนั้นเราอาจจะยังไม่ได้มี Guidance ว่าเราอยากทำอะไรจริงๆ หรือตัวผมเองก็ไม่ได้คิด ไม่ได้มีเวลามา Reflect จริงๆ ว่าเราอยากจะทำอะไร แต่จริงๆ ผมอยากสนับสนุนถ้าเกิดย้อนกลับไป เรื่องการเรียนผมว่าสำคัญมาก (หัวเราะ)”

ปัจจุบันคุณพีทเป็นผู้บริหารของหลายธุรกิจในเครือสยามกลการ รวมถึง บริษัท สยามไดกันเซลล์ จำกัด ซึ่งเป็นแบรนด์เครื่องปรับอากาศขวัญใจคนไทย เราจึงขอให้คุณพีท บอกเล่าถึงจุดเด่นของแบรนด์ไดกัน ที่ทำให้สินค้าและบริการของบริษัทเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางของลูกค้ามาโดยตลอด

“ชื่อเสียงของไดกัน ตั้งแต่อดีตผมว่ามันก็นำมาตลอดนะครับ เรื่องเทคโนโลยี เรื่องคุณภาพ เพราะญี่ปุ่นเป็นประเทศที่ทุกคนทราบกันดีว่าเก่งเรื่อง การปรับปรุงไปเรื่อย ๆ สินค้าญี่ปุ่นในโลกตอนนี้ก็นับเป็นสินค้าที่มีคุณภาพมากที่สุดอย่างหนึ่ง

“สำหรับไดกันก็เป็นแบรนด์ที่ถือได้ว่ามีคุณภาพในเรื่องเทคโนโลยีการปรับอากาศที่ดีที่สุดในโลกครับ เผลอต่อไปที่เรามุ่งมั่นและเริ่มบุกเบิกก็คือ เรื่องของการบริการ สินค้าที่ซื้อต้องเป็นสินค้าที่ถูกต้อง เพื่อสามารถใช้ประโยชน์ได้ถูกต้อง มีการดูแลอย่างถูกต้อง เพราะแอร์สมัยนี้ โดยเฉพาะช่วง Post-COVID ในบ้านเราต้องถือว่าเป็น Commodity ไปแล้ว ยกตัวอย่างสภาพอากาศในภาคเหนือมี PM 2.5 ในกรุงเทพฯ 3 ปีที่ผ่านมาคุณภาพอากาศเรตกต่ำมาก ความสำคัญในเรื่องอากาศบริสุทธิ์ มันไม่ได้เกี่ยวกับแคเย็นหรือไม่เย็นแล้ว แต่เกี่ยวกับว่า Condition อากาศเป็นอย่างไร

“ไดกันเรามีเทคโนโลยี มีความพร้อม และมีความตั้งใจว่า เราต้องเป็นผู้ที่สร้างอากาศให้บริสุทธิ์ได้มากที่สุด เพื่อประโยชน์ของคน ประโยชน์ของสังคมด้วย เราต้องการที่จะนำตรงนี้ เพราะเรามีความพร้อมในเรื่องของเทคโนโลยี การบริการ ความเข้าใจสินค้าของเราเอง

“เราให้ความสำคัญเรื่องการประหยัดพลังงาน เรื่อง Regenerative Energy และเรื่อง Clean Air ซึ่งไดกันต้องการที่จะนำเอาสิ่งต่างๆ เหล่านี้ให้คนได้สัมผัส ตอนนั้นคนที่หันมาใส่ใจสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ดูแลตัวเองมากขึ้น และอากาศก็เป็นสิ่งพื้นฐานที่สุดสำหรับการมีสุขภาพที่ดีครับ”

นอกจากธุรกิจหลักของครอบครัว คุณพีทมีบทบาทสำคัญในฐานะผู้ที่มีส่วนผลักดันโครงการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้กับสังคม ด้วยกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมอย่างเทศกาลวันเดอร์ฟลูต ได้อย่างลงตัวจนมีชื่อเสียงไปทั่วโลก

“แรงบันดาลใจของผมเริ่มมาจากความรู้สึกอึดอัดในช่วงแรกที่กลับมาอยู่เมืองไทย มีความอยากทำอะไรให้บ้านเราดีขึ้น ไม่ได้อยากจะทำอยู่ด้านข้างแล้วมัน อย่างที่บางคนชอบบ่นว่าบ้านเรา การเมืองไม่ดี สิ่งแวดล้อมไม่ดี ใครๆ ก็บ่นทุกคน แต่สำหรับผมคิดว่าหยุดมันแล้วทำดีกว่า เลยมองว่าผมถนัดอะไร ชอบอะไร ซึ่งผมเป็นคนชอบเรื่องวัฒนธรรม เพราะเป็นสิ่งที่ทุกคนเสพ ทุกคนชอบกินอาหาร ชอบฟังเพลง ชอบศิลปะ ถ้าเราเอาสิ่งพวกนี้มาใช้เพื่อจะสร้าง Dialogue ของคนให้เขาเริ่มคิดมากขึ้น ผมคิดว่าเป็นประโยชน์

“เพราะตอนเด็ก ๆ ผมเป็นคนเรียนรู้ยาก ก็เลยคิดว่า เราควรจะสร้างหรือทำการเรียนรู้ให้มันสนุกขึ้น เปิดโอกาสให้คนได้สัมผัสกับสิ่งพวกนี้ด้วยวิธีที่สนุก แต่ก็มีความคิดที่ค่อนข้างลึกซึ้ง นั่นคือที่มาที่ไป ซึ่งอาจจะเป็น Passion ของผม เพราะผมชอบกระตุ้นโดยใช้วัฒนธรรมมาช่วยให้คนคิด และ

มีความเข้าใจกับสิ่งแวดล้อมกับโลกเรามากขึ้น เพื่อที่สุดแล้ว หากคนเราเริ่มมีความเข้าใจกับตัวเอง ผมเชื่อว่าผลกระทบต่อทุกอย่างจะดีขึ้นเอง แต่ถ้าไปบอกให้คนทำ เขาก็อาจจะลืมและไม่สนใจ

“ศิลปวัฒนธรรมเป็น Soft Power อย่างหนึ่ง ที่ผมคิดว่าโลกเราตอนนี้กำลังให้ความสำคัญ แม้ว่าอาจจะมีการหลงทางอยู่บ้าง ในเมืองไทยเอง เราอาจจะยังไม่ได้ให้ความสำคัญ เพราะเราคิดว่ามันเป็นสิ่งฟุ่มเฟือย แต่ถ้าเรามองจริงๆ ศิลปะอยู่กับทุกอย่าง เราสัมผัสมันตลอดเวลา อาหารที่เรากิน เพลงที่เราฟัง สถาปัตยกรรมที่เรามอง เอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ เพื่อจะสร้างความคิดให้เราได้ว่า ดิกนี้สร้างยังไง ใช้วัสดุอะไร มีผลกระทบต่ออย่างไร คือเอามาคิดได้ไง ซึ่งผมชอบของพวกนี้ ชอบคิดกับของพวกนี้ ก็เลยอยากใช้ Platform ของวันเดอ์ฟรุต หรือฟรุตฟูลส์ เพื่อจะมาสร้าง Engagement ให้คนคิดถึงสิ่งเหล่านี้แล้วสนุกกับมันมากขึ้น ทุกอย่างน่าจะดีขึ้นได้ คือ Everything comes at a cost ไม่ว่าจะ Industrialization ของเรา หรือว่า Advantage ของสังคมเรา

“บางทีหลายคนชอบมองว่าเราควร Achieve ก่อน ทำเงินก่อน มีความสบายก่อน แล้วค่อยสนใจอย่างอื่น อย่างเรื่องสิ่งแวดล้อมหรือเรื่องดูแลตัวเอง แต่ผมคิดว่ามันไม่ใช่แบบนั้นแล้วไง ทุกอย่างควรจะ Integrate การทำงานของเรา ชีวิตของเรา ก็ควรจะมิจิตสำนึกได้ว่าจะมีผลกระทบต่อตัวเราเองและสิ่งแวดล้อมพร้อมกัน ไม่ใช่várอให้เราลำบากก่อนแล้วค่อยมาทำ”

วิถีของการเลี้ยงดู ประสบการณ์ชีวิต การศึกษา และสิ่งแวดล้อมวัยเยาว์ มีส่วนในการหล่อหลอมตัวตน วิถีคิดในการทำงานและการใช้ชีวิตของคุณพี่อย่างมาก

“นอกจากคุณพ่อที่เป็นส่วนหนึ่งของแบบอย่างในชีวิตผม อีกส่วนหนึ่งคือสมัยเด็ก ๆ ผมไปอยู่แคนาดา ผมคิดว่าประสบการณ์วัยเด็กนี้สำคัญนะ เราได้ซึมซับธรรมชาติที่สวยงามของที่นั่น และผมเป็นคนชอบ Active กับธรรมชาติ ก็เลยมีความคิดอยากจะทำปกป้องธรรมชาติ หรือว่าเอาธรรมชาติมาใช้ให้เป็นประโยชน์ คุณพ่อเองก็สร้างโครงการหนึ่งชื่อ Think Earth ตอนเด็ก ๆ ผมได้สัมผัสอยู่หลายปีเหมือนกัน ผมคิดว่าตรงนั้นก็ส่งผลกับตัวตนของผมค่อนข้างเยอะครับ”

ท่ามกลางภารกิจมากมายที่รับผิดชอบอยู่ ตั้งแต่เริ่มต้นทำงานมาจนปัจจุบัน ทั้งธุรกิจใหญ่ของครอบครัวและงานที่ตัวเองรัก นักบริหารหนุ่มท่านนี้ต้องผ่านอุปสรรคและความท้าทายของงานมาแล้วสารพัดรูปแบบ



“ความท้าทายในการทำงานสำหรับผมคิดว่าเป็นเรื่องของ Generation Gap Mindset แต่พอเรา Overcome มันได้ ทุกอย่างก็ง่ายขึ้น โดยผมเชื่อว่าเป็นความรับผิดชอบของรุ่นที่เด็กกว่าที่จะต้องพยายามเรียนรู้ในการทำงานร่วมกัน เพราะว่ารุ่นพ่อหรือรุ่นปู่เขาก็คิดว่าเขาทำมาแล้วสำเร็จแล้วไม่จำเป็นต้องมีวิธีอื่น การจัดการกับปัญหา Generation Gap Mindset ต้องอาศัย Compassion กับ Empathy ระหว่างกัน โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่จะต้องมีให้กับคนรุ่นก่อนๆ การทำงานคือคนกับคน ถ้าเราใช้อีโก้ หรืออารมณ์มาคุยมันไม่จบ ทำให้เกิดการทะเลาะกันได้

“อย่างผมกับคุณพ่อ สมัยก่อนทำงานด้วยกันเคยมีช่วงที่ยากลำบาก แต่เมื่อเราได้คุยกัน ก็มีความเข้าใจกันมากขึ้น ซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยให้สามารถทำงานร่วมกัน หรืออยากสร้างอะไรร่วมกัน การทำงานสนุกขึ้นเยอะ”

ใครที่เคย์รู้จักตัวตนคุณพี่ จากบทสัมภาษณ์ผ่านสื่อต่างๆ คงจะรู้ถึงความตั้งใจของผู้บริหารไฟแรงคนนี้ ในการเปลี่ยนหรือสร้างสรรควัฒนธรรมใหม่ให้กับผู้คนในสังคมไทย ที่มุ่งไปถึงการปรับเปลี่ยนรูปแบบความสัมพันธ์ที่คนเรามีกับโลก

“จริงๆ แล้วเมืองไทยมีสิ่งดี ๆ หลายอย่างทั้งในด้านภูมิทัศน์ ทั้งผู้คนและวัฒนธรรม แต่ผมว่าวิธีเล่าเรื่องที่ผ่านมามีมันแล้วผิดใจ ถ้าเกิดเราเล่าเรื่องด้วยวิธีที่ถูกต้อง ซึ่งในที่สุดก็อาจจะ Internal Marketing ของประเทศเราเหมือนกัน และผมเชื่อว่าถ้านำมาปรับปรุง ต้องเริ่มต้นด้วยการตรวจสอบตัวเองอย่างตรงไปตรงมา ไม่ใช่เริ่มต้นด้วยการหลอกกันว่า ประเทศไทยน่าอยู่ที่สุดในโลก

เหมือนอย่างชาวออกมาว่า ไทยติดอันดับ Top 10 ซึ่งความจริงมันเป็นเหมือน Propaganda

“โดยพื้นฐานเราต้องมายอมรับว่า การวัดคุณภาพคนนั้นวัดกันอย่างไร คุณอย่าลืมนะอย่างประเทศพวก Eastern Europe พวกนี้ Index มันก็อาจจะไม่ถูกต้องตลอด โอเค...เขาอาจจะมีความหวังชีวิตที่ดี Index พวกนี้ดี แต่ว่าในขณะที่เดียวกัน สถิติของ Depression หรือ Suicide ของประเทศเหล่านั้นก็สูงที่สุดในโลกนะ เรื่องนี้เรามองยังง

“ผมคิดว่าประเทศแต่ละประเทศ ก็เหมือนคนแต่ละคน ที่จะต้อง Carve out individual understanding ของตัวเองออกมาให้ได้ ซึ่งเราไม่ควรจะไปสนใจด้วยว่าจะไปเปรียบเทียบกับใคร อย่างประเทศเราก็ดูจากการวัดของ Poverty Line ในสมัยก่อนเราก็มีความสุขนะ แต่ว่าตอนนี้เริ่มจะเปลี่ยนเพราะมีหนี้สินเยอะ การพัฒนาให้ดีขึ้นจึงต้องเริ่มจากการทำความเข้าใจกับตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก การที่จะพัฒนาประเทศ Model ของเราคืออะไร แล้วจะ Arrange ยังไงต่อ

“อย่างคนที่ไปร่วมงานวันเดอ์ฟรุต ส่วนมากก็น่าจะมีความสุขกัน เท่าที่เราสัมผัส คือเราจำลองพื้นที่เหมือนเป็นเมืองขึ้นมา ในเมืองมีกฎกติกาของเรา ผมเชื่อว่าสิ่งที่ทำให้คนชอบที่นี่อย่างแรกคือ Sense of Community ผมว่าสมัยนี้คนชอบที่จะได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของ Tribe อันนั้นก็เหมือนที่เรารับเห็นเหมือนกันว่า คนเขาอยาก Associate ตัวเองกับวัฒนธรรมของเรา และอย่างที 2 คือ เรื่อง Purpose ของเรา คนเขาสามารถเชื่อมโยงกับเราได้นะ คือคนอาจจะชอบ

Associate ตัวเองกับ Values ของเรา แบบเดียวกันกับการที่ผู้บริโภค Associate กับแบรนด์สินค้า เพราะเขาสามารถเชื่อมโยงหรือชอบใน Brand Value แต่หัวใจสำคัญคือเราต้องทำในสิ่งที่เราเชื่อจริง ๆ เพราะถ้าเรานำเสนอแบบฉาบฉวยแค่เพราะอยากขายของ ผมว่าทำแบบเดียวกันก็รู้ เด็กสมัยนี้ฉลาดจะตาย เขา خروج”

เราขอให้คุณพิจารณาเสนอมุมมองเกี่ยวกับวิกฤติโควิด-19 ที่กำลังเป็นหนึ่งในปัจจัยขับเคลื่อนความเปลี่ยนแปลงเชิงวัฒนธรรมการใช้ชีวิตของผู้คนในประเทศไทยและผู้คนทั่วโลกอย่างรุนแรงและรวดเร็ว

“จากการที่ผมเองได้สัมผัสกับคน ทั้งเพื่อน ๆ ผม หรือว่าพวกผู้นำทางความคิดในโลก เราก็มีความเชื่อทำนองเดียวกันว่า จะต้องมีการ Cultural Shift ที่จะเกิดหลังโควิด ซึ่งเมื่อดูจากหลายๆ วิกฤติที่เกิดขึ้นในสมัยก่อนจาก Historical Context หลังจากที่เกิดวิกฤติครั้งใหญ่ขึ้น ก็จะมีเหมือนเป็นการปูทางไปสู่การเกิดสิ่งใหม่คล้ายๆ กับการเกิดของยุค Renaissance ขึ้นมา

“ผมคิดว่ามีตัวบ่งชี้หลายอย่างบ่งบอกว่า จะเกิดความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ซึ่งก่อนโควิดก็เริ่มมีสัญญาณที่บ่งชี้ให้เห็นแล้ว อย่างเช่นพอมมี Community คนก็สนใจมากขึ้น เรื่อง Purpose ก็สนใจมากขึ้น พอมมีโควิดเกิดขึ้น มันก็ทำให้คนยิ่งตระหนักถึงปัญหาของโลก ทั้ง Post-COVID และ Pre-COVID ความเปลี่ยนแปลงที่ว่านี้ไม่ได้หายไปไหน วิกฤติที่เกิดขึ้นน่าจะช่วยเพิ่มทั้งความเข้มข้นและความรวดเร็วของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งกลุ่มคนที่อยากใช้โอกาสดังนี้เพื่อจะพลิก ผมคิดว่ามีเยอะเพื่อจะเกิด Dialogue ใหม่ขึ้นมาว่า Relationship ระหว่างเรากับโลกควรจะเป็นอย่างไร ซึ่งตรงนี้มีพื้นที่พลังมากมาย แม้จะเริ่มจากแค่คนกลุ่มเล็กๆ

“สิ่งที่น่าสนใจคือ สมัยก่อนถ้าเราพูดถึงคนที่ Mindfulness เราจะนึกถึงคนที่มีความลักษณะเป็นแบบพระ เป็นกุรุ หรือเป็นแบบคุณป้า แต่ตอนนี้ภาพพจน์ของผู้ชายหรือผู้หญิงที่สำเร็จทางนั้น

ไม่ได้เป็นแบบนั้นอีกแล้ว คนที่ Mindfulness ไม่จำเป็นต้องเข้าไปนั่งสมาธิคนเดียว เราก็เลยอยากจะทำ Shift Perception ของการทำดีว่าเป็นความ Cool ไม่ว่าจะ Be kind, be humble, be mindful and be impactful เพราะมันยากมากนะ ในการที่จะมีจิตสำนึกเหล่านี้

“ส่วนตัวผมก็อยากจะเป็นตัวขับเคลื่อนความเปลี่ยนแปลงนี้ในวิถีของเราเองในเมืองไทยหรือในภาคเหนือ

“In the end we all are humans, we are all lives story, we are all part of the stories

“เมื่อมีเรื่องราว เราก็ต้องเล่าเรื่องให้ถูก เพื่อจะดึงดูดให้คนอยากเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวนี้ ก็หวังว่าพอมันออกมาแล้ว จะมีโอกาสได้เปลี่ยนแปลงอะไรเยอะ มีโอกาสที่น่าจะเป็นประโยชน์ให้กับทุกคนครับ”

สำหรับมุมมองด้านชีวิตส่วนตัว ในฐานะหัวหน้าครอบครัวที่มีลูกวัยกำลังโต คุณพ่อก็มีทัศนคติในการอบรมเลี้ยงดูลูก ๆ ให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพและตอบโต้ความเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยได้อย่างน่าสนใจ

“ผมมีลูก 3 คน ตัวผมเองโชคดีที่คุณพ่อคุณแม่ก็เลี้ยงผมมาแบบ Liberal เราได้ไปอยู่เมืองนอกมาหลายประเทศ รุ่นผมอาจจะใช้เวลาให้กับลูกได้มากขึ้น แต่จริงๆ ผมก็ไม่ได้เชื่อว่าพ่อแม่ต้องอยู่กับลูกตลอด ผมเชื่อว่า Always quality over quantity ซึ่งผมจะบอกทุกคนในครอบครัวว่า ทุกคนต้องมีเวลาของตัวเอง ทุกคนต้องหาสิ่งที่ตัวเองชอบ อย่าไปพึ่งความสุขจากคนอื่น แค่นี้ลองคิดง่ายๆ เพราะถ้าลูกผมพึ่งความสุขจากผม หรือผมไปพึ่งว่าผมมีลูกชีวิตผมจึงสมบูรณ์ ก็คงไม่ได้

“อย่างชีวิตผมก็ออกไปเดินทางของผมเอง และบอกกับครอบครัวว่าทุกคนต้องมีทางของตัวเองอยากจะทำ Spiritual Awareness ของแต่ละคน แล้วพอตรงนั้นครอบครัวมันแข็งแรง ผมก็ถือว่าตัวเองทำหน้าที่ได้ออเคแล้ว ไม่ต้องพึ่งกันมาก (หัวเราะ)

“ผมกับลูกมีอะไรก็คุยกันได้ คนสมัยก่อนจะรู้สึกว่ายากเลี้ยงลูกทุกคนให้เหมือนๆ กัน เช่นไปโรงเรียนดี ๆ เหมือนกัน แต่ผมไม่ได้คิดอย่างนั้นนะ ผมส่งลูก ๆ ไปโรงเรียนคนละโรงเรียนกันเลย ให้เขาได้มาเรียนรู้จากกันและกัน โดยดูความถนัดเขา บางคนเขาอายุ บางคนเขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็ต้องเข้าใจว่าเขาเป็นอย่างนี้ เราจะมาเปลี่ยนเขาไม่ได้ พยายามไม่คิดว่าลูกควรจะเป็นเหมือนเรา รุ่นก่อนเขาอาจจะคิดว่าอยากให้ลูกประสบความสำเร็จเหมือนเรา ต้องทำงานหนักเหมือนเราก็กลับมาเรื่อง Compassion กับ Empathy ซึ่งพอเราใช้กับลูกได้ ผมว่ามัน Empower เขาจะไม่จะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ผมเชื่อว่าคนเราเหมือนกันหมด วิธีสอนลูกอาจจะเป็นการใช้ Soft Power มา Empower เขาแทน

“อย่างการให้ลูกมารับช่วงธุรกิจ คือถ้าเขาไม่อยากทำ ก็ไม่ได้อยากให้ แต่ถ้าเขาสนใจก็โอเค ผมว่าการสืบทอดสายเลือดธุรกิจมัน Maintain ได้โดย Family Value เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่อยู่กับเราตลอด สิ่งที่เราพ่อแม่เราสอนมา สิ่งที่เราครอบครัวเรายึดถือเป็น Value ซึ่งแต่ละครอบครัวก็แตกต่างกันไป ถ้าเราสืบทอด Value เหล่านี้ต่อให้ลูกเราได้ ผมว่าเขาจะทำคล้ายๆ กับที่เราทำ แต่ด้วยวิธีเขาเองครับ”

จากบทสนทนาที่เปี่ยมรสชาติกับผู้บริหารคนเก่งท่านนี้ ทำให้เราได้แง่คิดดีๆ ว่า การสร้างความสำเร็จทางธุรกิจ การแสวงหาความสุขในชีวิตส่วนตัว ควบคู่ไปกับการมีส่วนร่วมในการดูแลสังคม สิ่งแวดล้อม และดูแลโลกของเราให้หน้าอยู่ คือคำตอบของชีวิตร่วมสมัยที่สมบูรณ์แบบ ซึ่งทุกคนสามารถสร้างได้หากตั้งใจจริง และความสำเร็จเหล่านี้ไม่เพียงแต่จะนำพาคุณภาพชีวิตที่ดีมาสู่ตัวเรา แต่ยังเป็นปัจจัยความเจริญที่ยั่งยืนของประเทศชาติอีกด้วย

Pranitan Phornprapha, the third generation heir to the Siam Motors Group is the president and CEO of Bangkok Komatsu Sales and director of Siam Daikin Sales. Pranitan Phornprapha is also the founder of Wonderfruit festival, a popular art, food and music festival designed to cultivate ideas and catalyze positive impact. Pranitan believes that conducting business with good governance and living with a good social and environmental conscience are the keys to the good life of people and sustainable prosperity of the country.

“ ถ้าเรามองจริงๆ ศิลปะอยู่กับทุกอย่าง เราสัมผัสมันตลอดเวลา อาหารที่เรากิน เพลงที่เราฟัง สถาปัตยกรรมที่เรามอง เอาจานใช้ให้มันเป็นประโยชน์ ”

Home...A Worthwhile Investment for Happiness

Khun Pongsak Wongniboonkit and
Khun Issaree Supparatchotiwat

บ้าน...การลงทุนเพื่อความสบายที่คุ้มค่าของ
คุณพงศ์ศักดิ์ วงศ์นิบุญกิจ และคุณอิสริย์ ศุภรัชโชติวัฒน์

การเลือกสรรบ้านที่ดีเพื่อความสบายของครอบครัว เป็นแนวคิดพื้นฐานของคนทุกคนที่ปรารถนาคุณภาพชีวิตที่ดี แต่สำหรับนักวางแผนการเงินชั้นนำในสายการเงินการลงทุนอย่าง **คุณพงศ์ศักดิ์ วงศ์นิบุญกิจ แห่ง บริษัท IFCG (Independent Financial Consulting Group)** การเลือกบ้านที่ดียังหมายถึงความคุ้มค่าในการลงทุน ทั้งเพื่อตัวเองและเพื่อคนสำคัญในชีวิตอย่าง **คุณอิสริย์ ศุภรัชโชติวัฒน์** ผู้เป็นภรรยา กับ **ด.ช. วสุ** และ **ด.ญ. เพ็ญพัสร์ วงศ์นิบุญกิจ** 2 ทายาทสุดที่รักประดุจแก้วตาดวงใจ จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่บรรยากาศอันอบอุ่น ณ บ้านหรูหลังงามใน โครงการ ศุภาลัย พาร์ควิลล์ พระราม 2-ท่าข้าม จะเปี่ยมไปด้วยกลิ่นอายของความสุขและความสะดวกสบายที่เพียบพร้อม บนทำเลศักยภาพที่ตอบโจทย์การใช้ชีวิตได้อย่างสมบูรณ์แบบ

“ผมจบจากคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จบมาทำงานด้านสถาปัตย์อยู่พักหนึ่ง มีคนชวนมาทำงานเกี่ยวกับที่ปรึกษาทางการเงิน การประกัน การบริหารจัดการกองทุน เรารู้สึกว่ามันคล้ายๆ กัน คืองานดีไซน์ที่ทำให้เราเป็นการออกแบบสเปซบ้าน อาคาร ที่อยู่อาศัยงานที่ปรึกษาทางการเงินก็เหมือนกับการออกแบบชีวิต การจัดการเงิน ก็เริ่มต้นจากตอนนั้น เข้ามาทำที่ปรึกษาทางการเงินและการประกันชีวิตไล่มาเรื่อยๆ จนปัจจุบันได้เป็น Managing Partner ของบริษัท IFCG ที่เป็น Financial Consulting Group ซึ่งเป็นบริษัทที่ปรึกษาทางการเงินอิสระ ปัจจุบันเป็น Wealth Manager อยู่ทีนั้น แล้วก็ได้ร่วมงานกับบริษัทหลักทรัพย์ เกียรตินาคินภัทร จำกัด (มหาชน) ในตำแหน่ง Extranal Relationship Manager และเป็นผู้จัดการภาค บริษัท เอไอเอ จำกัด (AIA) ปัจจุบันทำอยู่ 3 ที่เป็นหลักครับ

“พอเราพูดถึงงานที่ปรึกษาทางการเงินเข้าใจว่าในปัจจุบันถึงแม้คนรู้จักเยอะ ก็อาจไม่เข้าใจจริงๆ ว่าคืออะไร เพราะดูกว้างมาก แล้วในตลาดก็น่าจะมีลักษณะที่หยิบยกในหัวข้อสินค้าบางชนิดที่เป็นประกันชีวิต กองทุนรวม จำแนกแยกกันออกไป

แต่หลักๆ แล้วที่เราดูแลอยู่คือ ทำธุรกิจให้คำแนะนำเรื่องการจัดการทางการเงินของลูกค้า พาร์ทที่เป็น Personal เป็นหลัก ยกตัวอย่างที่บริษัทจะมีมาตรฐานในการทำงานที่ทำให้ลูกค้าเข้าใจได้ เราเรียกว่า Financial Solution Model อย่างเช่น คนเราทำงานเหมือนกันคือการบริหารภาษี

“การบริหารจัดการภาษีเป็นสิ่งที่เราเสี่ยงไม่ได้ พอเราบริหารจัดการภาษีได้ดี รู้อะไรทางการเงินของเราก็ลดลง ถ้าเปรียบความมั่งคั่งหรือหลักทรัพย์เหมือนกับเราอยู่ในถังน้ำ เมื่อรู้อะไรไป น้ำก็จะมากขึ้นซึ่งถ้าเรามองดูว่าสินค้านั้นมันมีสิทธิ์ในเรื่องของการบริหารจัดการภาษีได้ ก็หยิบมาแนะนำ ลูกค้าก็จะได้ประโยชน์ทั้งด้านภาษีและได้รับผลตอบแทนที่เหมาะสม บนความเสี่ยงที่เรารับได้กับการลงทุนหมายความว่าถ้า 2 ส่วนมารวมกัน มันก็จะดีกว่ามากกว่าดอกเบี๋ยที่เราได้จากฝากเงิน คือมีกำไรทางภาษีและกำไรทางด้านเป้าหมายในการใช้เงินได้อย่างชัดเจน ความมั่งคั่งเราก็จะเพิ่มมากขึ้น

“เราทำให้ลูกค้าเห็นในมุมมองเป้าหมายทางการเงินที่สำคัญ บริษัทให้คำแนะนำในหลายหัวข้อ เช่น การวางแผนการศึกษาบุตร การวางแผนการเกษียณอายุ ในเรื่อง Family Income Protection

การป้องกันหัวหน้าครอบครัว หรืออย่างการเกษียณอายุเราก็จะให้เขาเห็นเป้าและเห็นยอดว่า เขาจะต้องเก็บและลงทุนในสินทรัพย์ประเภทไหนที่ได้ผลตอบแทนที่เหมาะสม และป้องกันความเสี่ยงอย่างไร เช่น เรื่องของสวัสดิการ ค่ารักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้นในปัจจุบันหรือการเลือกประกันสุขภาพ มองออกไปในตลาดขายกันเยอะแยะเลือกไม่ถูก เราก็จะเป็น Database ให้ลูกค้าเห็นภาพว่า ตัวนี้เหมาะกับไลฟ์สไตล์ของเขาไหม เคสนี้ได้ตัวไหนดีที่สุด สุดท้ายก็รวมไปถึงการส่งต่อมรดกตามกติกาภาษีในปัจจุบันที่เปลี่ยนไปในกลุ่มของหลักการกฎหมายต่างๆ ภาษีมรดกที่ไม่เคยเกิดขึ้นก็เกิด การจัดเก็บ การเปลี่ยนฐานรายได้ภาษี การเปลี่ยนกติกาภาษีเยอะแยะไปหมด เมื่อคุยกันแล้วก็เห็นภาพว่าจะต้องจัดการเรื่องอะไร ต้องทำอะไรบ้าง เหล่านี้คืองานที่เราทำครับ”

งานบริหารการเงินอาจเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่มองว่ายาก แต่สำหรับคุณพงศ์ศักดิ์กลับเป็นงานที่น่าประทับใจ

“งานของเราเกี่ยวข้องกับคนเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ สิ่งที่เราประทับใจคืองานที่มีอิมแพคกับความรู้สึกเรามีอิมแพคต่อครอบครัวเขาเอง ประทับใจลูกค้าหลายๆ เคสที่พูดถึงเรา พูดถึงคำแนะนำของเราที่มีประโยชน์





กับเขา เช่น การบริหารจัดการรายได้ครอบครัว การทำรายรับรายจ่ายผ่านการทำงบการเงิน อธิบายให้เขาเข้าใจในเรื่องการทำรายรับรายจ่าย ในเรื่องของเงินออมกับเงินลงทุน การอธิบายสินทรัพย์ในการลงทุนที่เหมาะสมกับเขา เมื่อวันเวลาผ่านไป พอเข้าที่เข้าทางเขาก็มาขอบคุณ เพราะฐานะการเงินเขาคิดขึ้น ได้เห็นการเติบโตจากสินทรัพย์ที่เราแนะนำให้เขาลงทุน เมื่อมีภาวะวิกฤติ ก็ยังมีรายได้จากสินทรัพย์ที่เราแนะนำในการแบ่งปันส่วนจัดการให้เหมาะสมกับความเสี่ยง น่าจะเป็นเหตุผลที่ผมเองประทับใจ อารมณ์คล้ายๆ กับที่คนส่วนใหญ่ประทับใจจุดไหนคือเราเจ็บป่วยเราไปหาหมอ เราก็อายเจ็บป่วย งานของผมที่ทำอยู่ก็กับภรรยาที่ไม่แตกต่างกันครับ”

คุณพงศ์ศักดิ์มองว่า ในอนาคตผู้คนส่วนใหญ่จะหันมาให้ความสำคัญกับการลงทุนมากขึ้นเรื่อยๆ “คนทั่วไปจะหันมาให้ความสำคัญกับการลงทุนมากขึ้น ด้วยอะไรหลายๆ อย่างที่มันบีบคั้นด้วยอัตราดอกเบี้ยที่ต่ำในปัจจุบัน เพราะจากนี้ไปโซเซียลมีเดียต่างๆ จะดึงดูดให้เราเข้ามาลงทุน ไม่ว่าจะเป็นสินทรัพย์ประเภทไหนก็ตาม โดยสินทรัพย์ในการลงทุนก็จะเปลี่ยนไปตามภาวะการณและค่านิยมในแต่ละยุคสมัย โดยสิ่งที่ควรมองมากขึ้นคือความเข้าใจในเรื่องเป้าหมายของเราให้ Matching กับการลงทุน เทรนด์การการลงทุนหลังจากนี้ประชาชนส่วนใหญ่หรือตลาดหลักทรัพย์เองจะเน้นไปทางที่ให้ความรู้ประชาชนในการลงทุนให้เหมาะสมกับความเสี่ยงต่อเป้าหมายลูกค้า โดยที่สินทรัพย์จะพัฒนาขึ้นไป และซับซ้อนมากขึ้นเรื่อยๆ ประชาชนทั่วไปก็ต้องหาความรู้และปรับปรุงพัฒนา อย่างอาชีพที่เราทำอยู่ก็เป็น

ส่วนหนึ่ง เป็นการจัดเตรียม Database ให้ลูกค้ามีการกระจายการลงทุนที่เหมาะสม”

เช่นเดียวกับทุกธุรกิจที่จะต้องมียุทธศาสตร์และความท้าทายให้ต่อสู้ คุณพงศ์ศักดิ์แบ่งปันมุมมองการรับมือกับปัญหาของงานได้อย่างน่าสนใจ

“ผมเชื่อว่าปัญหาและอุปสรรคไม่ว่าอาชีพไหนก็เจอกันทุกคน สำหรับผมมองว่าอุปสรรคและปัญหาที่เราเป็นอุปสรรค ถ้าเราสามารถมองในมุมมองที่เบื้องต้นได้ก่อน จะมีกำลังใจในการมองว่าอุปสรรคที่เข้ามาตัวนั้นมันให้ประโยชน์อะไรกับเราบ้าง อย่างน้อยก็ให้ประสบการณ์ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ส่วนจะแก้ได้หรือไม่ บางครั้งเราควบคุมไม่ได้ ไม่ใช่ปัญหาทุกอย่างเราแก้ได้ อะไรที่แก้ได้เราก็อาย ก็แก้ไม่ได้ไม่ใช่ไม่มีบทสรุป ซึ่งผลจะดีหรือไม่ดี ผมคำนวณว่าเคล็ดลับที่ที่เกิดขึ้น สิ่งที่เราต้องป้องกันผลกระทบของเหตุการณ์นี้คืออะไรบ้าง อันนั้นผมว่าควบคุมได้ การคิดแบบนี้ การดำเนินชีวิตแบบนี้ จะเห็นว่าเราไม่ได้ประสบความสำเร็จในทุกเรื่อง มันก็มีส่วนที่ล้มเหลว เพียงแต่เราเอาส่วนที่ล้มเหลวของเรามาเป็นอุปสรรคแล้วก็เรียนรู้ ปรับปรุงพัฒนาให้มันดีขึ้นครับ”

นอกเหนือจากมุมมองด้านการทำงานที่เฉียบคมแล้ว มุมมองในด้านชีวิตส่วนตัวของคุณพงศ์ศักดิ์ วงศ์นิบุญกิจ ก็น่าสนใจไม่แพ้กัน โดยเฉพาะในเรื่องการเลือกที่อยู่อาศัย

“โดยส่วนตัวผมไม่มีความคิดที่จะซื้อบ้านอีกหลัง เพราะมีบ้านอยู่แล้ว แต่หลังนี้ถือเป็นการผัดผ่อนของภรรยา ซึ่งอยากจะมีบ้านอยู่ในโซนที่เป็นครอบครัวเดี่ยวของเราเอง เมื่อหลาย ๆ อย่างพร้อม ผมก็มีความตั้งใจอยากทำความฝันของภรรยาให้เป็นจริง

“เงื่อนไขที่ดูคือ ต้องเป็นทำเล ต้องใกล้โรงเรียนก่อนเลย ดูหลายที่ จนสุดท้ายก็มาดูศุภาลย์ บ้านของศุภาลย์เรื่องทำเลใช้ได้เลยครับ ถูกใจราคากับพื้นที่ ผมว่าศุภาลย์มีจุดแข็งที่ราคาพื้นที่ใช้สอย

“พื้นที่ใช้สอยของศุภาลย์เมื่อเทียบกับที่อื่นๆ ที่ผมไปเซอร์เวย์มาก่อนจะเลือกที่นี่ ผมถือว่าคุ้มค่าง่ายๆ เยอะมาก สมมุติว่าแบรนด์ A บอกว่าจ่ายราคาลิขสิทธิ์

ได้พื้นที่เท่านี้ แต่ศุภาลย์ลิขสิทธิ์จะได้พื้นที่มากกว่านี้ประมาณ 30-40 เปอร์เซ็นต์ ในบริษัทที่เราได้ เพราะบ้านที่เราซื้อก็ผ่านหลายแบรนด์ ถูกใจที่ศุภาลย์ ก็พาซินแสมาดู เลยเลือกที่ศุภาลย์ครับ”

คุณพงศ์ศักดิ์ วงศ์นิบุญกิจ ให้ความสำคัญกับการเลือกทำเลที่ตั้งของบ้านเป็นลำดับต้นๆ เพราะมีแนวคิดที่ได้มาจากประสบการณ์ชีวิตในวัยเยาว์มาเป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขในการตัดสินใจ

“ผมอาจจะเกิดมาในครอบครัวที่ไม่พร้อมนักตอนเด็กๆ อยู่กับคุณแม่ จำได้ตอนนั้นเรียนโพธิสารอยู่ตั้งชั้น และบ้านที่เราอยู่บ้านบาตรภูเขาทองผมอยู่ ม.1 ไปโรงเรียนกับพี่ชาย ต้องตื่นประมาณตีห้า ตอนเด็กเราใช้เวลากับการเดินทางรวมไปกลับชั้นต่ำ 5 ชั่วโมง ถ้าเป็นไปได้อันดับแรกในการเลือกบ้านบริษัทของการดูแลคนในครอบครัวก็คือเวลา สิ่งที่เราประหยัดได้มากที่สุด สิ่งที่ทำให้เกิดผลดีต่อการดูแลครอบครัวคือเวลา การทำงานผมเจอลูกค้าเยอะ เราก็ถามความคิดเห็นของลูกค้าว่าเขาเลือกที่นี้เพราะอะไร โไลฟสไตล์การกำหนดที่อยู่อาศัย กำหนดเกือบทุกอย่างของการใช้ชีวิต และคุณภาพของคน

“ส่วนในมิติของการลงทุน ที่ผมมองเห็นของศุภาลย์ จุดเด่นคือเรื่องของราคาและคุณภาพของตัวสินค้าที่ได้ ซึ่งในเรื่องความคุ้มค่า ผมคิดว่าศุภาลย์อยู่อันดับต้นๆ ที่ผมรู้สึกว่าจะจ่ายเงินไป ได้ของมูลค่าในระดับเดียวกันที่มากกว่า อาจจะเป็นในเรื่องของพื้นที่ เห็นภาพชัดเจนในเรื่องของแบรนด์ศุภาลย์ และก็เป็นเรื่องของการพัฒนาอย่างปัจจุบันออฟฟิศผมอยู่ตรงตึก Amigo ตรงนั้นก็ตึกศุภาลย์ ศุภาลย์ก็ถือเป็นแบรนด์ที่แข็งแกร่ง สามารถทำทำเลได้ ประกอบกับของที่สมราคา ได้มากกว่าราคา ทำเลมีศักยภาพ

“ผมเชื่อว่าการลงทุนผ่านอสังหาริมทรัพย์ของศุภาลย์ ไม่ว่าจะเป็นบ้านหรือคอนโดมิเนียม การอยู่หรือการเช่าถือว่าเป็นสินทรัพย์อีกชิ้นหนึ่งที่หลาย ๆ คนเลือกแล้วก็จะรู้ว่าคุ้มค่างกับการลงทุนครับ”

คุณพงศ์ศักดิ์ วงศ์นิบุญกิจ เป็นนักบริหารที่มีทั้งวิสัยทัศน์ที่ยาวไกลและให้ความใส่ใจกับ



“บ้านในมุมมองของผม หมายถึง การอยู่พร้อมหน้า พร้อมตากันของคนในครอบครัว การได้ใช้เวลาอยู่ด้วยกัน ยิ่งตอนนี้ชัดเจนมาก ได้เห็นลูกๆ เรียน เห็นพัฒนาการเขา มองดูเขาได้ทั้งวัน



“จริงๆ ตัวผมเองเป็นสถาปนิกอยู่หลายปี แต่พอเราไม่ได้อยู่ในวงการมานานลิบกว่าปี ก็เลยให้เพื่อนที่เป็นดีไซเนอร์ที่ทำงานด้วยกันสมัยก่อนมาทำให้ เราบอกฮึมเขาวา อยากได้แนวที่เรียบหน่อย ชอบสไตล์โมเดิร์น ลึกซึ้ง ตัวผมเองกับภรรยาก็ไม่ได้ชอบของแบรนด์หรือหุ้มมากจริงๆ ก็เดินอึกเกีย โสมโปร ดูลักษณะของที่เราใช้ ดูฟังก์ชัน ดูสิ่งที่เราถูกใจ พอเราเลือกมาก็ให้เพื่อนที่เป็นดีไซเนอร์ทำให้

“มุมนุ้ปรตของผมนุ้คือโ้เต้ชานช้าว ส่วนใหญ่ นุ้่งทำงานตรงนุ้่ง ได้เห็นลูกๆ เล่นตรงนุ้่ง มองเห็นทั้งบ้าน พอภรรยาทำกับช้าว เรากุ้จะเห็น ยิ่งตอนนุ้่งอยู่บ้านเกือบรือยเปอร์เซ็นต์ แล้วกุ้ประชุมออนไลน์ มุมนุ้ปรตก็เปลี่ยนไปเรือย ไปตั้งแคมป์นุ้อกกระเบียงบ้าน ตรงนุ้่งบ้างตรงนุ้่งบ้าง”

“ค้ำว้า บ้าน สำหรับผมนุ้คือ ความเป็นครอบครัว เรากุ้อาจจะโ้ตามในครอบครัวที่ไม่พรือม มีคุณแม่คนเดียวที่ดูแลครอบครัว มุ้มองของบ้านในตอนนุ้่งถึงจะมีเพียงคุณแม่กับพี่ช้าว แต่สิ่งที่เรากุ้ได้รับคือความอบอุ่น เรากุ้ไม่ได้รือ้สึกชาด

“บ้านในมุ้มองของผมนุ้ หมายถึง การอยู่พรือมหน้าพรือมตากันของคนในครอบครัว การได้ใช้เวลาลออยู่ด้วยกัน ยิ่งตอนนุ้่งชัดเจนมาก ได้เห็นลูกๆ เรียน เห็นพัฒนาการเขา มองดูเขาได้ทั้งวัน แล้วอีกมุ้มองหนึ่งคือ ความเป็นบ้านที่เรากุ้ได้อยู่ด้วยกัน นานๆ เรากุ้ได้เห็นโมเม้นต์ของกันและกัน เห็นมุ้มองของภรรยาที่เขากุ้ต้องดูแลเด็กๆ เต็มที่รือยเปอร์เซ็นต์ ซึ่งบางที่ทำงานเรากุ้จะไม่เคยเห็น แล้วเขายังช้วยเรากุ้ทำงานออฟฟิศที่หนักหน่วง บางที่เขากุ้เห็นเรากุ้คุยกับลูกค้าออนไลน์ โอ้โห...ชานคั้นุ้เลยเหรว ทำให้มีเวลาค้ำดี มีเวลาอยู่ด้วยกัน พอทุกอย่างควรวรวมกัน ก็เป็นความช้าวใจในมุ้มองค้ำว้าบ้านของผมนุ้ มันคือการใช้งาน อยู่ด้วยกัน มีสเปชรวร่วมกัน ได้ช้วยความรือ้สึกกันครือบ”

คุณพงศัคค์ดีบอกล้ำถึงนุ้ยามของค้ำว้า ความช้วยและความล้ำเร็จของชีวิตที่สมบุ้รณุ้ ในแบบของเขากุ้ได้อย่างนุ้่าประทับใจ

“ผมมีเพื่อนหลายคนและลูกค้ำหลายท่านที่ เป็นตัวอย่าง เป็นครู เป็น Role Model ให้เรากุ้เห็น มีคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตเรืองานมาก ๆ แต่กั้ห่างหายจากครอบครัว การที่เรากุ้สร้างสมบุ้รณุ้ได้ในหลายๆ ด้าน เช่น เรือของงาน เรือของครอบครัว เรือของสังคัม เรือของธุรกิจหรืออุตสาหกรรมที่เรากุ้มีอยู่ แล้วกั้มีมิติความสงบทางใจ หลายเรือช้าวด้วยกันได้ ผมนุ้คิดว่าคนที่เก้่งและสมบุ้รณุ้แบบคือ คนที่จัดสมบุ้รณุ้ทุกอย่างช้าวด้วยกัน และชีวิตเดินไปได้อุ้ด้วยความราบรือน และผ่านไปได้เรือยๆ ครือบ”

คุณพงศัคค์ดี วงศัณุ้ญกิจ ปิดท้ำยการสนทนา ด้วยทักศนะต่อชีวิตที่ลั้กซึ้ง และในขณะเดียวกัน กั้อธิบายให้เรากุ้ช้าวใจได้อย่างเรือบง่าย ผ่านภาพความล้ำเร็จและความช้วยของครอบครัวอันอบอุ่น ณ บ้านแสนรักหลังนุ้่ง ที่เป็นจุดเรือเริ่มต้นแห่งสมบุ้รณุ้ของทุกสิ่งดีๆ ในชีวิตสำหรับสมาชิกรือครอบครัวทุกคนทั้งในปัจจุบั้น และอนาคค้ที่งดงาม

Khun Pongsak Wongniboonkit, a leading executive of a widely recognized financial advisory firm, is a loving husband and a father of two children, who believes that success in life can be achieved by creating a good balance between business success and family happiness. As a skilled financial executive with architectural background, he chose Supalai house for the happiness of his family members and for a worthwhile investment because he sees it as a real estate that is value for money with potential location that meets the needs of living and his business.

รายละเอียดอย่างลั้กซึ้ง การผลั้กดันตัวเองมาสู่ความล้ำเร็จในจุดนี้ไม่ใช่เรือ่งง่าย เรากุ้จึงอยากทรวบถึงผู้ที่เป็นแรงบันดาลใจในชีวิตของเขา

“จริงๆ มันก็เปลี่ยนไปเรือยครือบ แต่ส่วนใหญ่ ก็เป็นคนที่ครอบครัว คือ ภรรยากับลูก ภรรยาเป็น ผู้หญิงที่นุ้่ารักมาก ใจเย็น ดูแลได้ทุกอย่าง ไม่ว้าจะเป็นเรือ่งของลูกๆ และในเรือ่งการทำงานที่เป็นทีมของเรากุ้ด้วย ตัวผมนุ้จะจะเป็นค้ำหน้าในการให้ค้ำแนะนุ้าลูกค้ำ แต่มันจะไม่ประสบความสำเร็จเลย ถ้าเรากุ้ไม่มั้ทีมคู้ใจ ทำให้ลูกค้ำได้รับการดูแลที่ดี และมีการแนะนุ้่าต่อ เรากุ้รือ้สึกว้าอยากให้พวกเขามีความสุขได้รับการดูแลที่ดี”

นอกจากความล้ำเร็จในหน้าที่การงาน คุณพงศัคค์ดี วงศัณุ้ญกิจ ก็ประสบความสำเร็จในเรือ่งชีวิตส่วนตัว และมีความสุขกับชีวิตครอบครัว ด้วยการให้เวลาคูณภาพกับครอบครัวอย่างเหมาะสม

“ก่อนโควิดก็เหมือนครอบครัวทั่วๆ ไปครือบ เรากุ้ไปเที่ยวทะเล เด็กๆ ชอบทะเลเป็นลั้กๆ ไปสวนนุ้่าเลือกและเปลี่ยนที่ไปเรือยๆ ส่วนหลังโควิดก็กลายเป็นออกแนวตั้งเต็นท์ แคมป์บั้ง ล้ำสุดเพ็งกกลับมา จากหัวหิน วนอุทยานปราลมบุรีเขากุ้เปิดให้ตั้งเต็นท์ริมทะเล เลยค้ำงคั้นุ้แคมป์บั้งกัน โดยส่วนตัวของผมนุ้กับภรรยา ถ้าไม่มั้เด็กๆ ก็ชอบไปบั้งเขากุ้แบ็กแพ็กกั้แนวลุยๆ พงศัณุ้ย์ ล้ำสุดที่ไปเป็นรายการ Fjallraven Thailand ชุนนุ้่าเง้า แม่ช้องสอน แคมป์เพญ์นี้ดีเป็นทริปที่เขากุ้เอนักท่องเทือ้ช้าวจากต่างประเทศมาเป็นเคลส แล้วกั้สร้างอาชีพให้กั้กับโ้ค้บ้ท้อถึ้น สร้างรายได้ให้กั้กับชุนชุน ไปเมื่อเดือนมกราก่อนโควิด แล้วกั้ยังไม่ได้ไปอีกเลย”

และอีกหนึ่งความสุขของครอบครัวคือการใช้ชีวิตรวมกันในบ้าน ซึ่งใช้การตกแต่งที่เรือบง่าย แต่เน้นให้อยู่สบาย

Beautiful Garden In the Rainy Season

สวนสวยรับฤดูฝน

ฤดูฝนเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมกับการเพาะปลูกพืชหลายชนิด เป็นช่วงที่การกระจายน้ำต้นไม้สวนในบ้านไม่หนักหนาเท่าฤดูอื่นๆ และยังเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การตัดแต่งกิ่งกิ่งไม้พุ่มและไม้ยืนต้น เพราะหลังจากที่ตัดแต่งไปไม่นาน เมื่อดินไม้ได้รับความชุ่มชื้นจากฝน ก็จะแตกกิ่งใบใหม่ที่สดสวยออกมา แต่ทั้งนี้การดูแลสวนให้สวยงามในหน้าฝนก็มีข้อพิจารณาที่คนรักสวนควรรู้และปฏิบัติให้เหมาะสม เพราะหากดูแลไม่ถูกวิธีก็อาจจะทำให้เกิดปัญหาขึ้นได้

การเลือกปลูกต้นไม้ในฤดูฝนโดยเฉพาะต้นไม้ที่อยู่กลางแจ้ง ซึ่งจะได้รับทั้งแดดและฝนเต็มๆ 100% ควรเลือกปลูกพืชชนิดที่ชอบน้ำมาก ชอบความชื้นสูง เช่น พริกเฟิร์น บอน และถ้าจะลงไม้ยืนต้น ก็สามารถเลือกพันธุ์ไม้ป่าดิบชื้นทั้งหลายมาปลูกได้ในช่วงนี้ เช่น ตีนเป็ด จิก กันกรา นอกจากนี้ ก็มีพวกไม้หน้าหลากหลายสายพันธุ์ที่

เติบโตได้ดีในฤดูฝน เช่น บัว สันตะวา กก หน้าฝน อาจไม่ใช่ช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับปลูกไม้ส่วนใหญ่ผลิบาน แต่เป็นช่วงเวลาทองของพวกไม้ใบ ที่จะผลิซ่อใบใหม่เขียวขจี ซึ่งถ้าเราเลือกปลูกต้นไม้ที่ชอบน้ำเยอะเหล่านี้ สวนของเรา ก็จะสวยสดใสเป็นพิเศษในฤดูฝน

สำหรับต้นไม้ที่ไม่ชอบความชื้นและไม่ชอบน้ำขัง โดยเฉพาะไม้ที่ปลูกในกระถางจะระบายน้ำขังได้ไม่ดีเท่าปลูกในดิน มีวิธีแก้ปัญหาคือ ควรขยับหลบฝนช่วงที่ตกหนัก โดยเอาไม้ได้ชายคาหรือได้ร่มไม้ใหญ่ ที่กันฝนได้แต่มีแสงแดดส่องถึง อย่างพวกแคคตัสและไม้อวบน้ำบางชนิด รวมถึงพวกสมุนไพรฝรั่งหลายชนิด





ก็ไม่ชอบน้ำแฉะ เช่น โรสแมรี โทมัส ลาเวนเดอร์ เป็นต้น ถ้าไม่สามารถย้ายต้นไม้หลบฝนได้ ก็ต้องปรับสภาพดินให้ร่วนซุย มีระดับความลาดเอียงที่พอเหมาะเพื่อให้ระบายน้ำได้ดี เช็คเส้นทางระบายน้ำในสวนไม่ให้อุดตัน

ถ้ามีการปลูกไม้ยืนต้นที่เป็นพวกไม้ล้มลุกในช่วงฤดูฝน ต้องทำค้ำยันที่แข็งแรงมั่นคง เพราะรากของต้นไม้ยืนต้นที่เริ่มปลูกอาจยังไม่หยั่งลึกในดินมากพอที่จะรับแรงลมพายุหนัก ๆ ได้

ตัดแต่งกิ่งต้นไม้ใหญ่ให้โปร่งก่อนฝนมาเยือน ต้นไม้ใหญ่ที่มีใบดกหนาเกินไปจะเป็นกำแพงขวางทางลม เมื่อมีพายุหรือฝนตกหนัก จะมีโอกาสหักโค่นได้ง่าย อาจทำให้เกิดอันตรายต่อตัวบ้านและผู้อยู่อาศัย

ป้องกันเชื้อราที่มากับความชื้นและ นอกจากการปรับแต่งให้สวนมีความโปร่งโล่ง ลมและแดดเข้าถึงได้สะดวกเพื่อป้องกันความอับชื้น และกำจัดความหมักหมมในมุมต่างๆ แล้ว ถ้าอยากให้สบายใจว่าพืชที่เราปลูกจะไม่โดนเชื้อราและแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของโรคพืชเล่นงาน โดยเฉพาะโรครากเน่า ก็ควรไปหาซื้อสารชีวภาพที่ชื่อว่า ไตรโคเดอร์มา ผสมน้ำรดหรือฉีดพ่นในสวนแต่เนิ่น ๆ สวนของเราก็จะปลอดภัยจากเชื้อราได้ระดับหนึ่ง

เร่งกำจัดและป้องกันวัชพืช ช่วงฤดูฝนจะมีวัชพืชขึ้นเร็วและงอกงามกว่าฤดูอื่น ๆ ควรกำจัดแบบถอนรากถอนโคนและเพิ่มความถี่ในการกำจัดให้มากเป็นพิเศษ โดยหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีที่เป็นพิษ เพราะนอกจากเป็นอันตรายต่อคนแล้วยังเป็นผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมด้วย



ตัดแต่งกิ่งต้นไม้ใหญ่ให้โปร่งก่อนฝนมาเยือน ต้นไม้ใหญ่ที่มีใบดกหนาเกินไปจะเป็นกำแพงขวางทางลม เมื่อมีพายุหรือฝนตกหนักจะมีโอกาสหักโค่นได้ง่าย อาจทำให้เกิดอันตรายต่อตัวบ้านและผู้อยู่อาศัย



ป้องกันหน้าดินที่มีธาตุอาหารพืชจากการถูกฝนชะล้าง ถ้าสวนของเรามีลักษณะพื้นที่ลาดชัน เมื่อฝนตกหนัก บริเวณที่ไม่ได้ปลูกต้นไม้คลุมดินอาจจะถูกน้ำไหลพัดเอาหน้าดินดี ๆ ไหลลงท่อทิ้งไปหมด ควรป้องกันด้วยการปลูกพืชคลุมดิน หรือถ้าไม่ได้ปลูกอะไรก็สามารถใช้ผ้าคลุมหน้าดินเพื่อป้องกันฝน นอกจากจะช่วยรักษาแร่ธาตุอาหารในดินไว้ได้แล้ว การปิดคลุมดินยังช่วยป้องกันการเกิดวัชพืชได้อีกทางหนึ่ง

ตรวจสอบสภาพพื้นที่ ปรับพื้นที่ดินส่วนที่อาจเกิดการท่วมขังให้น้ำสามารถไหลผ่านได้ดี ไม่มีแอ่งหรือปลักโคลนที่สกปรกเกิดขึ้น โดยวางทิศทางร่องน้ำในสวนให้ไหลลงท่อหรือบ่อพัก หรือถ้าในสวนมีบึงหรือบ่อที่ขุดไว้ ก็ทำทางให้น้ำไหลลงในแหล่งน้ำของเราได้สะดวก ในสวนก็จะไม่มีน้ำขัง ไม่เกิดความหมักหมมและเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์เลื้อยคลาน





“

สร้างบรรยากาศ
สวนป่าหน้าฝนให้สวยงาม
โดดเด่น ด้วยการเลือก
ของตกแต่งสวนประเภท
รูปปั้นหินทรายหรือดินเผา
โถ่ง ว่างดินเผาที่มี
ผิวสัมผัสเป็นธรรมชาติ
และดูสวยงามเมื่อมี
ตะไคร่น้ำขึ้นเขียวครึ้ม

”

บรรยากาศสวนป่าหน้าฝนให้สวยงามโดดเด่น ด้วยการเลือกของตกแต่งสวนประเภทรูปปั้นหินทรายหรือดินเผา โถ่ง ว่างดินเผาที่มีผิวสัมผัสเป็นธรรมชาติ และดูสวยงามเมื่อมีตะไคร่น้ำขึ้นเขียวครึ้ม และอาจเลือกมอสส์หรือเฟิร์นเข้ามาจัดร่วมด้วยในบางมุมเพื่อให้เกิดจุดสนใจที่สวยงามเป็นธรรมชาติ เมื่อหน้าฝนมาถึงเต็มที่สวนของเราก็จะสวยสดงดงามราวกับสวนสวรรค์ แม้จะออกไปเดินระบ่ำกลางสวนในสายฝนไม่ได้ แต่ก็มีความสุขที่ได้ชื่นชมอย่างแสนเพลิดเพลินใจ

The change in weather in each season is a matter of nature. If gardeners understand the changes in nature and have the right approach to seasonal gardening, they can have their beautiful gardens in any season. Pruning is necessary before the rainy season to prevent falling trees or broken branches in heavy storms. Stake or support newly grown plants and erosion control are needed. Maintaining the garden drainage system to work effectively and choosing to plant trees that are suitable for the rainy season are smart moves.

สวนของบ้านที่ไม่มีรางน้ำ เวลาฝนตก น้ำที่ไหลจากหลังคาลงดินอาจทำให้เกิดดินโคลน กระเด็นเปื้อนผนัง ถ้าไม่ปลูกพืชคลุมดินก็ต้องโรยกรวดบนพื้นดินให้ปกคลุมบริเวณที่น้ำไหลลงมาเพื่อป้องกันความสกปรก



ดูแลเฟอร์นิเจอร์และของตกแต่งสวนให้เหมาะกับการใช้งานในหน้าฝน เฟอร์นิเจอร์ประเภทผ้าใบ หวาย หรือไม้เนื้ออ่อน ต้องรีบขยับหลบเข้าที่ร่ม เฟอร์นิเจอร์ไม้หรือเหล็กที่วางถาวรกลางแจ้ง ควรเตรียมสภาพให้พร้อมรับมือกับฤดูฝน ด้วยการทาสารเคลือบกันเชื้อราหรือกันสนิม

ดูแลพื้นผิววัสดุทางเดินในสวนให้ตอบสนองการใช้งานในหน้าฝนได้อย่างปลอดภัย ไม้ลื่นเมื่อเปียก ถ้าเป็นวัสดุที่มีโอกาสชำรุดได้ง่าย เช่น สะพานไม้ ราวจับไม้ เป็นต้น ต้องตรวจสอบสภาพความแข็งแรง และจัดการซ่อมแซมส่วนที่ผุพังให้เรียบร้อยเสมอ ถ้าเป็นพื้นหินที่มีตะไคร่น้ำเกาะ ควรกำจัดตะไคร่น้ำในส่วนที่เป็นทางเดินเพื่อป้องกันอันตราย

เนื่องจากความสวยของสวนในแต่ละฤดูกาลนั้นมีความแตกต่างกัน ถ้าเราเข้าใจถึงความจริงข้อนี้ และสนุกกับการปรับภูมิสวนให้ดูไม่เหมือนกันในแต่ละช่วงเวลา เราก็สามารถสร้าง



SUPALAI RIVA GRANDE

คอนโดฯ...สไตล์รีสอร์ท ริมน้ำเจ้าพระยา



ขนาด 53.5-148.5 ตร.ม.

เริ่ม **4.59** ล้านบาท

- พื้นที่ส่วนกลางขนาดใหญ่ โอบล้อมด้วยพื้นที่อนุรักษ์บางกระเจ้า
- ที่จอดรถมากกว่า 130 % (ของจำนวนยูนิต)
- ติด ถ.พระราม 3 เชื่อมต่อ ถ.สาทร สีลม สุขุมวิท และสะพานภูมิพล

SUPALAI | 1720
supalai.com

f Supalai Society @supalai Supalai Supalai_Society

• คูทาสี ริวา แกรนด์ ตั้งอยู่บนที่ดินโฉนดเลขที่ 52095, 53051 บริเวณ ถนนพรราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร พื้นที่โครงการรวมทั้งหมดประมาณ 11 - 1 - 14 ไร่ สร้างเป็นอาคารชุดพักอาศัยสูง 1 อาคาร 3 ทาวเวอร์ อาคาร A 37 ชั้น อาคาร B และ C 36 ชั้น (รวมดาดฟ้า) ห้องชุดพักอาศัย จำนวน 706 ยูนิต ราคา 14 ยูนิต ปัจจุบันได้ดำเนินการก่อสร้างเสร็จสมบูรณ์ เสนองดทะเบียนอาคารชุดเลขที่ 1/2564

• ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆ ในเอกสารฉบับนี้ อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยมิต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า



Ornamental Grape Vine

การปลูกองุ่นประดับ

การปลูกองุ่นเป็นไม้เลื้อยประดับบ้าน เป็นหนึ่งไอเดียเก๋ไก๋ที่ช่วยสร้างบรรยากาศสวยงามตามแบบบ้านในแถบเมดิเตอร์เรเนียน ได้เป็นอย่างดี โดยเราสามารถเลือกได้ว่าจะปลูกองุ่นแบบที่มีผลกินได้หรือเลือกองุ่นประดับ ซึ่งเป็นพืชในสปีชีส์เดียวกันแต่แตกต่างกัน ตรงที่ องุ่นประดับซึ่งภาษาอังกฤษเรียกว่า *Vitis vinifera* นั้นจะไม่ออกผล จึงมีข้อดีก็คือไม่ต้องคอยเก็บผลที่ร่วงและต้นจะไม่โทรมเร็ว

องุ่นเป็นไม้เถาขนาดใหญ่ มีถิ่นกำเนิดในแถบเมดิเตอร์เรเนียน นิยมปลูกกันมาตั้งแต่ยุคโรมันรุ่งเรืองจนถึงปัจจุบัน มีการนำองุ่นมาปลูกในประเทศไทยครั้งแรกในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ต้นองุ่นโตเต็มที่อายุ 2 ปี ถ้าต้นจะมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 3-5 เซนติเมตร ถ้าดูแลดีจะมีอายุยืนยาวหลายสิบปี โดยทั่วไปจะชอบสภาพอากาศหนาวเย็นในเขตพื้นที่สูง แต่ก็มีหลายสายพันธุ์ที่สามารถปลูกได้ดีในอากาศแบบบ้านเรา แม้กระทั่งใจกลางเมืองอย่างในกรุงเทพฯ ก็ปลูกได้ ถ้าจะปลูกในบ้านก็ต้องหาพันธุ์ที่ทนต่ออากาศร้อนชื้นได้ดี ต้นองุ่นในประเทศไทยมีทั้งชนิดที่ใช้ผลิตไวน์ และกินผลสด โดยนิยมปลูกทั้งในเชิงพาณิชย์และปลูกประดับ ซึ่งก็คือพันธุ์ไวต์มะละกา พันธุ์คาร์ดินัล และพันธุ์แบล็กโอปอล ล้วนเป็นพันธุ์ที่ปลูกได้ดีในทุกพื้นที่ เจริญเติบโตเร็ว

การปลูกองุ่นเป็นไม้ประดับสามารถปลูกได้ทั้งลงดินและปลูกในกระถาง โดยทำค้ำให้เลื้อย จะทำระแนงให้เลื้อยเป็นหลังคากันแดดก็เข้าที่หมั่นตัดแต่งทรงต้นให้สวยงามไม่รกแน่นจนเกินไป ถ้าไม่อยากเห็นต้นองุ่นที่โทรมหลังออกผล แนะนำให้เลือกปลูกองุ่นประดับที่ไม่ออกผล มีแต่ใบสีเขียวๆ เปลี่ยนสีไปตามฤดูกาล สามารถหาซื้อกิ่งพันธุ์ที่เกษตรกรดอนชายได้ตามตลาดขายต้นไม้ทั่วไป หรือถ้าจะปลูกองุ่นกินได้ ก็ต้องคอยตัดพวงที่สุกออก อย่าให้เหี่ยวเน่าคาต้น

ต้นองุ่นชอบดินที่ระบายน้ำได้ดี ต้องคอยดูแลไม่ให้มีน้ำขังเพื่อป้องกันโรครากเน่าและเชื้อรากินใบ พันธุ์ที่ปลูกแต่งบ้านกันเยอะคือพันธุ์ไวต์มะละกา ซึ่งทนร้อนทนแล้งได้ดี ไม่ต้องดูแลมาก แคร่รดน้ำวันละครั้ง หรือถ้าวันไหนอากาศร้อนมาก ๆ ก็อาจรดทั้งเช้าและเย็น บำรุงด้วยปุ๋ยอินทรีย์



หรือปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 ถ้าช่วงไหนใบตกมากไป ก็ตัดแต่งเถาให้ได้รูปทรงที่เหมาะสมกับบ้าน หรือจัดตำแหน่งกิ่งให้เลื้อยไปตามทิศทางที่ต้องการ ก็จะทำให้ได้มุมสวยๆ ในสวนที่โดดเด่นไม่เหมือนใคร

Growing grape vine for home decoration can simply create chic ambience. We can choose between growing common grape that have fruits and ornamental grape. An ornamental grape is a great climber to go over a pergola or fence. It is the same species as the wine making grape but the ornamental variety aborts its fruit so that it doesn't make a mess. Ornamental Grapes (*Vitis vinifera*) are lovely addition to any cool temperate garden where a climber with fantastic autumnal colors is required. A deciduous, but relatively fast growing vine, giving vibrant colors in different seasons. Known as nearly indestructible, they will require some pruning to shape size and form.



Root Cuttings

การปักชำพืช

การปักชำเป็นการขยายพันธุ์พืชแบบไม่อาศัยเพศ สามารถทำได้กับพืชหลายชนิด เพราะมีข้อดีคือใช้เวลาในการปลูกละน้อยกว่าการขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด เนื่องจากกิ่งชำจะมีอายุเท่ากับต้นแม่ หากต้นแม่อยู่ในช่วงวัยที่พร้อมจะติดดอกออกผล ต้นที่เกิดจากกิ่งชำก็พร้อมจะออกดอกผลในเวลาใกล้เคียงกันหากได้รับการบำรุงให้สมบูรณ์ และต้นใหม่ที่เกิดขึ้นจากการปักชำจะไม่ค่อยกลายพันธุ์ เพราะไม่ได้มีการผสมกับต้นอื่นเปรียบเสมือนวิธีการ “โคลนนิ่ง” ที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ หากเลือกปักชำพืชมีลักษณะที่ดี ก็สามารถส่งต่อข้อมูลพันธุกรรมที่เป็นประโยชน์ไปยังรุ่นต่อไปได้ คุณภาพผลผลิตมีความสม่ำเสมอ

หลักการพื้นฐานของการปักชำคือการตัดส่วนของกิ่ง ใบ ลำต้น หรือแม้กระทั่งส่วนของราก มาปลูกลงในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการงอกเป็นต้นใหม่ โดยส่วนของพืชที่นำมาชำนั้นจะต้องมีคุณสมบัติในการงอกรากและผลิใบใหม่ อาทิ ถ้าจะปักชำกิ่ง ส่วนที่ตัดมาปักลงในดินเพื่อให้รากงอกมักเป็นบริเวณส่วนตาหรือง่ามกิ่ง ซึ่งหากส่วนนี้อยู่กับต้นเดิมก็จะเป็นส่วนที่สามารถแตกยอดหรือมีรากอากาศเกิดขึ้นได้นั่นเอง

ในการปักชำควรเลือกกิ่งที่มีอายุพอเหมาะ ไม่อ่อนหรือแก่จนเกินไป ถ้าดูจากสีก็เลือกที่มีเปลือกสีน้ำตาลปนเขียว โดยต้องเข้าใจในช่วงที่ปักชำก็เหมือนกับช่วงที่คนเรานอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล ต้องการพลังงาน อาหาร แร่ธาตุไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ แต่เป็นช่วงที่กินอาหารได้น้อยเพราะเพิ่งถูกตัดมาจากต้นแม่ นอกจากจะเกิดผลที่ต่อกระวังไม่ให้ติดเชื้อแล้ว ยังเป็นช่วงที่ยังไม่มีรากไว้หาอาหารและน้ำ พืชจึงต้อง

ลดการสูญเสียพลังงานและน้ำในส่วนอื่น ๆ โดยอาจต้องเล็มใบหรือเด็ดดอกผลที่ติดมากับกิ่งชำออกไปก่อน เพื่อให้ธาตุอาหารที่ได้รับแบบไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วยผ่านแผลที่ตัดถูกนำไปสร้างรากได้มากที่สุดก่อน เมื่อรากงอกแล้วจึงมั่นใจได้ว่าต้นใหม่น่าจะมีชีวิตรอด หลังจากนั้นก็จะค่อย ๆ แดงใบใหม่ออกมา

ดังที่บอกข้างต้นว่า ส่วนของพืชที่ขยายพันธุ์ด้วยการปักชำนั้นมีทั้งกิ่ง ใบ ราก พืชที่ใช้ใบปักชำได้มักมีใบอวบหนา ผิวใบเป็นมัน ลักษณะการตัดชำใบมักขึ้นอยู่กับรูปร่างลักษณะของใบชนิดนั้น ๆ สามารถชำได้ทั้งในน้ำ ในดิน หรือในวัสดุปลูกที่ผสมธาตุอาหารพืชและมีความชื้นที่เหมาะสม

เคล็ดลับไม่ลับของคนชอบปักชำที่ทำให้มั่นใจได้ว่าสำเร็จนั้น ๆ คือ การใช้ฮอร์โมนเร่งราก ฮอร์โมนสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเติบโตของรากคือ ออกซิน รากของกิ่งชำมักจะออกตามบาดแผล ชาวสวนจึงจุ่มส่วนที่มีรอยตัดลงไปใ้ในฮอร์โมนก่อนปลูก ควบคู่ไปกับการควั่น คือ การหาถุงหรือภาชนะมาคลุมไม่ให้แห้งจากการคายน้ำทางใบระเหยออก โดยการควั่นสามารถทำได้ตั้งแต่การหากระป๋องหรือแก้วมาครอบกิ่งชำสำหรับพืชต้นเล็ก ๆ หรือใช้ถุงพลาสติกใส่ห่อกิ่งชำให้มีมิติ วางในที่ร่มจนกว่ารากจะงอก สังเกตได้จากการแตกใบใหม่ ถ้าพืชที่ปักชำมีผลิใบเพิ่มขึ้น แสดงว่าตั้งตัวได้แล้ว



a suitable medium such as moist soil. If the conditions are suitable, the plant piece will begin to grow as a new plant independent of the parent, a process known as striking. A stem cutting produces new roots, and a root cutting produces new stems. Some plants can be grown from leaf pieces, called leaf cuttings, which produce both stems and roots. The scions used in grafting are also called cuttings.

อ้างอิง: <https://www.thaikasetsart.com>



A plant cutting is a piece of a plant that is used in horticulture for vegetative (asexual) propagation. A piece of the stem or root of the source plant is placed in

Vegetable Fern

ผักกูด

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Diplazium esculentum*
สปีชีส์: *D. esculentum*
วงศ์: Athyriaceae

บ่อยครั้งที่การเอ่ยถึงสมุนไพรจะทำให้เรานึกไปถึงพืชผักที่มีกลิ่นฉุนหรือมีรสขมเป็นอันดับแรก เพราะคุ้นชินกับคำกล่าวที่ว่า “หวานเป็นลม ขมเป็นยา” ซึ่งก็ไม่ได้จริงเสมอไป เพราะมีผักสมุนไพรมากมายที่มีรสชาติอร่อย ไม่มีกลิ่นฉุน รสสัมผัสกรุบกรอบเคี้ยวสนุก สามารถปรุงอาหารได้หลากหลายรูปแบบ และหนึ่งในนั้นก็คือ ‘ผักกูด’ หรือ ‘เฟิร์นกินได้’ ของอร่อยสารพัดประโยชน์นั่นเอง

ผักกูดเป็นพืชประเภทเฟิร์น มักจะขึ้นอยู่ตามริมน้ำหรือพื้นที่ชุ่มน้ำ มีเหง้าสูงเต็มที่ราว 1 เมตร ใบเป็นแผงรูปขนนก ตอนอายุน้อยจะแตกเป็นรูปขนนกชั้นเดียวคูดขนานกันไปตั้งแต่โคนใบถึงปลายใบ เมื่ออายุมากขึ้นใบจะเปลี่ยนเป็นรูปขนนก 2 ชั้น ยอดอ่อนและปลายยอดม้วนงอแบบกันหอย เป็นพืชพื้นถิ่นที่พบกระจายพันธุ์ทั่วไปในทวีปเอเชีย

การนำผักกูดมาทำอาหารสามารถทำได้ทั้งยำ ผัด แกง ต้ม ลวก โดยใช้ส่วนที่เป็นใบอ่อน ซ่ออ่อน มาทำยำ ผัดน้ำมันหอย แกงกะทิกับปลาอย่าง ลวกกะทิ แกงกับปลาเนื้ออ่อนน้ำจืด อาทิ ปลาช่อน หรือ ลวกจิ้มน้ำพริกชนิดต่างๆ แต่ไม่นิยมกินสด เพราะมียางเป็นเมือกอยู่ที่ก้าน

ราคาในท้องตลาดของผักชนิดนี้ขึ้นอยู่กับฤดูกาล ถ้าเป็นช่วงหน้าแล้งผักกูดจะหายากกว่าหน้าฝน ราคา ก็จะสูง เพราะหนึ่งต้นมียอดอ่อนให้เก็บแค่อยอดเดียว และเมื่อเก็บยอดขายแล้วก็ต้องทิ้งระยะเวลาไว้ช่วงหนึ่งให้ผักกูดแตกยอดใหม่ออกมา จึงต้องใช้พื้นที่ในการเพาะปลูกมาก ประกอบกับเป็นพืชที่ต้องการปลูกในสภาพแวดล้อมแบบปลอดสารพิษจริงๆ ทำให้เป็นการยากหากปลูกร่วมกับพืชชนิดอื่นที่มีแมลงศัตรูพืชรบกวน และต้องใช้สารกำจัดแมลงหรือใช้ปุ๋ยเคมี อีกทั้งผักกูดนั้นต้องการดินที่มีอินทรีย์วัตถุตามธรรมชาติสูง ทำให้การหาพื้นที่อันอุดมสมบูรณ์ในการปลูกเป็นเรื่องยากในปัจจุบัน จึงมีความเป็นไปได้ที่จะมีราคาสูงขึ้นเรื่อยๆ ในท้องตลาด

แต่หากใครมีที่ดินเป็นของตัวเอง สภาพแวดล้อมเหมาะสม มั่นใจว่าไม่มีสารพิษ จะลองปลูกผักกูดกินเองนั้นก็ไม่ใช่เรื่องยากเลย ผักกูดเป็นพืชที่ปลูกและดูแลง่ายมาก แค่ใช้เหง้าปลูกลง



ในดินร่วนซุยที่มีปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักผสมในปริมาณที่พอเหมาะ รดน้ำเช้าเย็น หรือถ้ามีพื้นที่ปลูกมากๆ จะติดสปริงเกอร์รดน้ำอัตโนมัติก็ได้ ในระยะเวลาแค่ 3 เดือนก็จะแตกยอดให้ได้เก็บกินแล้ว และถ้ามีการพรางแสงในระดับที่พอเหมาะ ยอดผักกูดก็จะอวบใหญ่ยาว เด็ดไม่ก็ยอดก็โตเต็มกำมือ พอสำหรับทำอาหารจานเด็ดเลี้ยงครอบครัว

ผักกูดตามธรรมชาติจะงอกงามแตกยอดอ่อนน่ากินในช่วงฤดูฝน เพราะเป็นพืชที่ชอบความชื้นสูง ชอบน้ำมาก แต่ต้องเป็นน้ำสะอาดที่มีการไหลเวียนที่ดี เช่น ตามบริเวณใกล้แหล่งน้ำธรรมชาติอย่างลำธารหรือน้ำตก ในป่าที่มีร่มเงาต้นไม้ใหญ่ปกคลุม มีแดดรำไร เกษตรกรที่ปลูกผักกูดจึงต้องจำลองสภาพแวดล้อมในการปลูกให้ใกล้เคียงกับสภาพแวดล้อมในธรรมชาติที่ผักชนิดนี้ชอบให้ได้มากที่สุดจึงจะได้ผลผลิตดี โดยการใช้ซาแลนคลุมกันแสงแดด และทำระบบน้ำฉีดพ่นให้ได้รับความชื้นสูงตลอดวัน

ในสวนที่ใช้เป็นยาคือใบของผักกูดทั้งอ่อนและแก่ ใช้ต้มน้ำดื่มหรือกินสด ช่วยแก้พิษอักเสบ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต แก้โลหิตจาง ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ลดความดันโลหิตสูง ลดคอเลสเตอรอล มีสารเบต้าแคโรทีนและธาตุเหล็กสูง

คนโบราณใช้ใบผักกูดห้ามเลือด เมื่อเป็นแผลมีเลือดออกจะนำไปผักกูดมายี้หรือตำพอแหลกแล้วนำมาโปะตรงที่เลือดออกไว้สักพัก ก็จะทำให้เลือดหยุดไหลเร็วขึ้น และยังช่วยป้องกันการติดเชื้อโรคที่บาดแผลได้อีกด้วย สามารถใช้ใบผักกูดต้มน้ำดื่มได้ ถ้าต้องการใช้แก้ผื่นคันสามารถนำผักกูดทั้งต้นมาแช่น้ำประมาณ 30 นาที แล้วนำน้ำมาอาบจะช่วยแก้อาการผื่นคันได้ อีกทั้งยังใช้เป็นส่วนผสมในยารักษาโรคผิวหนังทวารโดยใช้หัวผักกูด รากกล้วย เปลือกมะเดื่ออุทุมพร เมล็ดมะกอก และรากกระทิงหามาต้มมาฝนให้ละเอียดเป็นผง นำมาชงกับน้ำข้าวข้าว ต้มเป็นประจํา ครั้งละ 1 แก้ว 3 เวลา หลังมื้ออาหารอาการริดสีดวงทวารจะค่อยๆ ทุเลาลง นอกจากนี้ยังใช้เพื่อขับปัสสาวะ ขับสารพิษและสิ่งตกค้างในร่างกาย โดยการนำใบผักกูดมาต้มกับน้ำสะอาด



แล้วนำน้ำที่ได้มาดื่มวันละครั้ง ช่วยให้ปัสสาวะถูกขับออกมาได้ดีพร้อมสารพิษ

นอกจากสรรพคุณด้านคุณค่าทางโภชนาการและยา ผักกูดยังเป็นผักปลอดภัยที่กินได้ไม่ต้องกลัวสารพิษ เพราะดังที่บอกไว้ข้างต้นว่า ผักกูดเป็นพืชที่จะขึ้นได้ดีเฉพาะในสภาพดินที่อุดมสมบูรณ์และปลอดสารเคมีทุกชนิด หากสภาพพื้นที่ไม่สมบูรณ์ ดินหรือน้ำมีสารเคมีเจือปน อากาศไม่บริสุทธิ์ ผักกูดก็จะไม่ขึ้นหรือเจริญเติบโตไม่ได้เลย คนกินจึงสบายใจได้ว่าเป็นผักปลอดสารที่เปี่ยมด้วยคุณค่า อีกทั้งรูปทรงของมันก็สวยไม่แพ้เฟิร์นประดับยอดฮิต อย่างเฟิร์นสโบนางหรือเฟิร์นราคาแพงอื่น ๆ ที่มีหน้าตาคล้าย ๆ กันสามารถปลูกไว้กินก็ได้ ตกแต่งสวนก็เก๋อย่าบอกใคร จัดว่ามีประโยชน์ครบถ้วนเลยทีเดียว

แม้จะมีประโยชน์หลายอย่าง แต่ก็มีความระวังในการบริโภค เพราะผักกูดมีสารออกซาเลตสูงมาก ซึ่งสารชนิดนี้จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นนิ่วและอาจมีปัญหาไตอีกเสบได้ จึงไม่ควรกินแบบดิบ ๆ เป็นอันตราย แนะนำให้นำไปปรุงให้สุกก่อน

ทุกครั้ง เพราะเมื่อโดนความร้อน สารออกซาเลตจะถูกสลายออกไป จึงไม่เป็นอันตราย

Vegetable fern or Pako is just like any fern as it reproduces via spores, allowing them to thrive even without the help of humans. It grows well in shaded areas with little disturbance and lots of water such as riversides, edges of forests, and waterways. Pako is another indigenous vegetable that should be promoted and preserved because not only does it look good as an ornamental, it is a good source of nutrition to those who consume it, and also importantly, it's also really delicious. Pako can be prepared in traditional ways in Thai kitchen such as salad, stir fry, steam, or cooked with coconut milk.

การได้กินอาหารอร่อยเป็นหนึ่งในความสุขที่เราสามารถหยิบยื่นให้ตัวเองและคนรอบข้างได้ ท่ามกลางเรื่องราวเครียดๆ มากมายรอบตัว รสชาติอาหารที่ถูกปากจะช่วยให้ผ่อนคลายทั้งกายและใจ กำลังวังชาที่ถดถอยก็จะกลับคืนมา อารมณ์ที่ เศร้าหมองขุ่นมัวก็จะสดใสขึ้น เพราะกองทัพต้องเดินด้วยท้อง... การกินหาเมนูเด็ดๆ จึงต้องดำเนินต่อไป

ห้องอาหารจีนไดนาสตี

เป็นที่รู้กันในบรรดาอาหารจีนมานานแล้วว่า ถ้าจะกินติ่มซำรสเลิศในย่านลาดพร้าวต้องตรงมาที่ ร้านไดนาสตี โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ฯ ร้านเก่าแก่ที่รักษามาตรฐานคุณภาพอาหารและการบริการ ได้คงเส้นคงวามาโดยตลอด มีทั้งอาหารจีนเมนู และบุฟเฟ่ต์ติ่มซำเกรดพรีเมียม ซึ่งมีจานเด็ดห้ามพลาดมากมาย เช่น ฟองเต้าหู้ปูอลาสก้าทอด เปาะเปี๊ยะปลาทอด เปาะเปี๊ยะเปิดทอด กุ้งอัลมอนต์ทอดซอสมะนาว ปลาหิมะหนึ่งเต้าซี่ กุ้งนึ่งพักทองญี่ปุ่น กุ้งนึ่งซอสปักกิ่ง แดงซูกินี นึ่งไส้กึ่ง เป็นต้น ราคาอาจจะสูงกว่าร้านอาหารจีนทั่วไปเล็กน้อย เพราะเป็นร้านในโรงแรม แต่ถ้าได้มาลองชิมแล้วรับรองว่าคุ้มค่ากับราคา

Dynasty Chinese restaurant offers an impressive menu of over 100 à la carte Chinese-Cantonese creations. Aside from handcrafted dim sum, the restaurant offers delectable wok-fried dishes and signature plates such as Shanghai drunken chicken and barbecue roasted suckling pig.

www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/cgcw/dynasty-chinese-restaurant



อาฟเตอร์ยัม

คงจะไม่ผิดไปจากความเป็นจริงนักหากจะบอกว่าชื่อร้าน อาฟเตอร์ยัม นั้นเป็นสวรรค์ของคนรักยำ เพราะถ้าเอ่ยถึงร้านนี้ให้ใครที่รู้จักและชอบกินยำจะต้องเกิดอาการเปรี้ยวปาก ด้วยเมนูยาร์สแซบถึงอกถึงใจ หลากหลายตัวเลือก ที่บรรจงใส่ทุกองค์ประกอบมาแบบจัดเต็มไม่มียั้ง กินแล้วอร่อยเต็มปากเต็มคำ เหมือนไปกินข้าวบ้านเพื่อนรักหรือญาติสนิท ที่เขาตั้งใจทำอาหารมาเอาใจกันแบบสุดๆ ไม่ว่าจะเป็นยำอาหารทะเลสดๆ กุ้ง หอย ปู ปลา ยำคอหมูย่าง ยำขนมจีน ส้มตำสนับ ฯลฯ ทุกจานใช้วัตถุดิบสดสะอาดมีคุณภาพดี กินแล้วไม่ต้องกังวลใจ แถมราคาก็กันเองสุดๆ มีสาขาทั้งที่พัทยาและระยอง การันตีความดังด้วยการแจกบัตรคิวในช่วงลูกค้าพีค ลือกันว่าบางช่วงใครที่อยากกินต้องจ้างคนไปจองโต๊ะ ไม่อร่อยจริงทำไม่ได้นะ

A pleasure destination for people who love Thai spicy salad or Yum. This restaurant offers large variety of yum created from fresh ingredients and reliable quality such as salmon, prawn, crab, shellfish, pork, beef, chicken and vegetables with a flavorful and unique seasoning recipe.

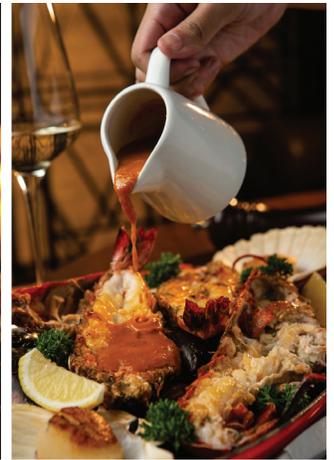
www.facebook.com/AfterYum

ดีพริ้อม

ร้านอร่อยดั้งเดิมที่อยู่คู่บางแสนมาตั้งแต่รุ่นพ่อแม่และสืบสานตำนานมาสู่รุ่นลูก ด้วยคุณภาพและราคาที่ถูกต้องถูกใจนักชิมกันมานาน जानเด็ดของร้านนี้มีเยอะมาก ไม่ว่าจะเป็นยำปลาทุแระ ปลาเห็ดโคนทอดกระเทียม แกงคั่วหอยขมลูกตำลึง กุ้งชอสมะขาม แกงคั่วปู ปูหลน แกงส้มไหลบัว ห่อหมกทะเล ปลาทุตัมอ้อย ฯลฯ ซึ่งหลายเมนูของร้านนี้เป็นอาหารโบราณที่หาชิมที่ไหนไม่ได้ง่าย ๆ ในยุคนี้ แต่สามารถมาจัดแบบเต็มอิ่มได้ที่ร้านดีพริ้อมในราคาแสนธรรมดา เรียกว่ากินกันอร่อย พุงกางกลับไปได้โดยไม่ต้องกลัวกระเป๋าน้ำเงิน บรรยากาศอบอุ่น บริการเป็นกันเอง ใครมาก็ต้องชอบ

Bangsaen's long-established authentically delicious seafood restaurant that foodies have admired for the quality of food and service for over generations. This restaurant offers traditional seafood dishes that are hard to find today with high standards and friendly service at a very reasonable price. It is one of the delicious destinations that should not be missed if you visit Bangsaen.

www.facebook.com/Deeprom1954



Sexy Cow

ร้านอร่อยย่านหลังสวนที่สายเนื้อต้องมาลอง เพราะเป็นแหล่งรวมสเต็กเนื้อพรีเมียมและซีฟู้ดชั้นเลิศในราคาที่เป็นมิตร โดยร้านนี้จะใช้เนื้อเกรดพรีเมียมนำเข้าจากออสเตรเลีย ทั้งสเตริบรอยน์ เทนเดอร์ลอยน์ ริบอาย และโทมาฮอว์ก ที่บ่มและปรุงอย่างพิถีพิถัน ออกมาเป็นเมนูเนื้อที่อร่อยจนแทบไม่ต้องปรุงอะไรเพิ่มเลย และถ้ามีเพื่อนที่ไม่กินเนื้อก็ชวนกันมาที่นี่ได้ เพราะนอกจากเนื้อเขายังมีเมนูอาหารทะเลให้เลือกเพียบ ทั้งคานาเดีย นลือบสเตอร์ กุ้งลายเสือ หอยเชลล์ไซส์ยักษ์ หอยมัสเซล และปลานำเข้าอีกหลากหลายชนิด รวมถึงเมนูพาสตา พิซซ่าหลากหลายรูปแบบ และที่ห้ามพลาดคือ ริซอตโต ซึ่งร้านนี้อร่อยจริงจังมาก

A perfect place for beef lovers in Lang Suan area that offers variety of premium quality beef menus from American style with Asian influence with friendly price. And if you have friends who don't eat meat, you can invite them to come here. Because besides meat, the restaurant also has a wide selection of seafood dishes, including variety of pasta menu, pizza and not to be missed is the risotto which is seriously delicious.

sexcowrestaurant.com



Season of Joy

ฤดูกาลแห่งความรื่นรมย์

วิถีชีวิตแบบเมืองใหญ่ได้เปลี่ยนความรู้สึกดีๆ ที่คนไทยเราเคยมีกับฤดูฝน ให้กลายเป็นความรู้สึกหดหู่ รำคาญใจ เพราะปัญหาฝนตกติดคือฝันร้ายสำหรับคนเมือง ที่ต้องเผชิญกับสภาพการจราจรติดขัดแสนสาหัส ก่อให้เกิดทั้งความเครียดและความเสียหายทางเศรษฐกิจ ยิ่งไปกว่านั้น ฝนยังเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาน้ำท่วม ซึ่งความจริงแล้ว ปัญหาปวดใจเหล่านี้ไม่ใช่ความผิดของฤดูกาล แต่เป็นผลมาจากการวางผังเมืองและการจัดการระบบขนส่งสาธารณะที่ด้อยประสิทธิภาพ



อย่างไรก็ดี รูปแบบชีวิตแบบ New Normal ที่เกิดขึ้นจากการปรับตัวของผู้คนในวิกฤติโควิด ได้เป็นปัจจัยที่ขับเคลื่อนความเปลี่ยนแปลงให้การสัญจรในเมืองใหญ่ลดความแออัดลงกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการปรับรูปแบบการทำงานขององค์กรต่าง ๆ ไปสู่รูปแบบ Work from Home การศึกษาที่ให้เด็ก ๆ เรียนออนไลน์ การซื้อขายสินค้าผ่านระบบออนไลน์ การจัดส่งสินค้าและบริการแบบเดลิเวอรี่ เหล่านี้มีผลให้กิจกรรมการออกนอกบ้านของผู้คนลดน้อยลง และมีแนวโน้มจะใช้เวลาในการทำสิ่งต่าง ๆ อยู่กับบ้านมากขึ้น โดยอาศัยความสะดวกของเทคโนโลยีการสื่อสารยุคใหม่ที่ทันสมัย

สำหรับคนที่ใช้เวลาอยู่กับบ้านมากขึ้นในฤดูกาลปีนี้ เรามีมุมมองการใช้ชีวิตและกิจกรรมดีๆ สำหรับช่วงหน้าฝน ที่จะช่วยให้คุณสัมผัสได้ถึงความรื่นรมย์ของฤดูกาลในแง่มุมที่คุณอาจไม่เคยคิดถึงมาฝากกันค่ะ

หน้าฝนคือฤดูกาลที่บ้านและสวนสวยสะอาดเรียบร้อยที่สุด เป็นช่วงที่เหมาะสมกับการทำ Big Cleaning มากที่สุด เพราะอากาศไม่ร้อน รุนแรง มีน้ำใช้ไม่ขาดแคลน ฝุ่นน้อย ทำงานบ้านสบาย ไม่ค่อยเหนื่อย ต้นไม้ใบหญ้าก็เขียวสดชื่นเหมาะแก่การตัดแต่งและปรับปรุงสวน เพราะเมื่อตัดแล้วอีกไม่นานก็จะแตกใบใหม่สวยงาม และเป็นช่วงเวลาที่ดีสำหรับการปลูกต้นไม้

ฟื้นฟูสุขภาพด้วยกีฬาและการออกกำลังกายในร่ม เมื่อไม่ต้องออกไปใช้ชีวิตกับฝนตกกรดติดเราก็เหลือเวลาเพิ่มขึ้นกับการดูแลตัวเอง เปลี่ยนวิธีการกินแบบเร่งรีบมาสู่รูปแบบการกินเพื่อสุขภาพ ใส่ใจกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่สามารถทำได้ในร่ม เช่น การเดิน การฝึกโยคะ เวทเทรนนิ่ง ปิงปอง เป็นต้น

บำบัดฟื้นฟูผิว ผม และเล็บ ให้สวยสุขภาพดี ความชื้นในอากาศของช่วงหน้าฝนมีมากกว่าฤดูอื่น ผิวของเราก็จะไม่แห้ง เหมาะแก่การขัดผิว บำรุงผิว รวมถึงดูแลเส้นผมและเล็บให้สะอาดมีสุขภาพที่ดี

ฝึกสมาธิ เจริญสติ นอกเหนือจากการฟื้นฟูร่างกาย การดูแลฟื้นฟูจิตใจก็สำคัญ การฝึกสมาธิ เจริญสติภาวนา ช่วยให้จิตใจสงบปลอดโปร่ง ผ่อนคลายจากความตึงเครียด ซึ่งการพักอยู่กับเคสสถานเพื่อจำศีลภาวนาในฤดูฝนนี้เป็นหนึ่งในวัตรปฏิบัติของพระสงฆ์มาตั้งแต่ครั้ง

พุทธกาล เป็นที่มาของการจำพรรษาในฤดูฝน และพิธีกรรมเข้าพรรษานั้นเอง

หย่อนอารมณ์กับสื่อที่ชื่นชอบ ไม่ว่าจะเป็นดูหนัง ฟังเพลง ดูมิวสิกวิดีโอ อ่านหนังสือ ฯลฯ โดยเฉพาะกิจกรรมการดูหนังหรือภาพยนตร์ที่เปลี่ยนรูปแบบจากการที่ต้องออกไปดูนอกบ้าน มาเป็นดูหนังในบ้านแบบจริงจัง เป็นรูปแบบความสุขที่เหมาะสมกับวันฝนตกอย่าบอกใครเชียว

แหล่งเที่ยวหน้าฝน สำหรับใครที่ไม่อยากอยู่ติดบ้านอย่างเดียว กิจกรรมการท่องเที่ยวที่ลงตัวสุดๆ ในหน้าฝนก็คือ การไปเที่ยวป่าเที่ยวภูเขา เพราะเป็นฤดูที่พื้นที่ป่าธรรมชาติมีความอุดมสมบูรณ์ที่สุด แหล่งท่องเที่ยวริมน้ำในช่วงหน้าฝนก็จะมีน้ำเต็มตลิ่ง ถึงไม่ได้ออกไปลุยเที่ยวกลางแจ้ง แต่ก็ยังมีหลายคนหลงรักการเที่ยวล่องแพหน้าฝน และสำหรับคนที่ชอบเที่ยวภูเขา ช่วงปลายฝนต้นหนาวก็จะมีทะเลหมอกสวย ๆ ให้ชมสุดแสนโรแมนติก



กินของอร่อยหน้าฝน การกินอาหารตามฤดูกาลนั้น เป็นสิ่งที่ดีทั้งต่อสุขภาพ ดีต่องบประมาณ และดีต่อสิ่งแวดล้อม ฤดูฝนเป็นช่วงเวลาที่เราจะได้กินเมนูเด็ดอร่อยๆ หลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเด็ดเผาะ เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า ที่อาจเป็นของหายากราคาแพงสุดๆ ในฤดูอื่น มีปลาตัวโตๆ มันๆ ให้ชิม โดยเฉพาะช่วงปลาย



ความชื้นในอากาศของช่วงหน้าฝนมีมากกว่าฤดูอื่น
ผิวของเราก็จะไม่แห้ง เหมาะแก่การขัดผิว บำรุงผิว
รวมถึงดูแลเส้นผมและเล็บให้สะอาดมีสุขภาพที่ดี





หน้าฝนปลาจะอร่อยเป็นพิเศษ ไม่ว่าจะเป็นปลาทู ปลากระบอก รวมถึงปลาที่ปกติหากินยาก อาทิ ปลาเห็ดโคน อีกทั้งได้ลิ้มรสหน่อไม้อ่อนสด ๆ หวาน ๆ รวมถึงบรรดาผักทอดยอดทั้งหลายก็จะแตกยอดสะพรั่งเหมาะแก่การเด็ดมาทำเมนูอร่อย สารพัด ได้แก่ ผักบุ้ง ชะอม กระเจต ย่านาง ยอดมะระ ยอดตำลึง ผักกูด ชะพลู ฯลฯ และไหน ๆ ก็พูดถึงเรื่องกินของอร่อยตามฤดูแล้ว ก็ขอเพิ่มเติมอาหารเพื่อสุขภาพในหน้าฝนเป็นของแถม

ด้วย เพราะภูมิปัญญาไทยเรามีมาแต่โบราณเรื่องการกินอาหารให้เป็นยา อาหารที่คนไทยรุ่นเก๋านิยมกินในหน้าฝนล้วนมีสรรพคุณป้องกันรักษาโรคที่มักเกิดในหน้าฝน อย่างต้มส้มที่มีส่วนผสมของพริกไทยทำให้จมูกโล่ง มีหอมแดงที่ช่วยรักษาไข้ มีขิงที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น การต้มน้ำขิงช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย หรือกินแกงส้มดอกแคกันให้หัวลม

จิตรกรรมเพิ่มความสะดวกสบาย นอกจากอาหารการกินแล้ว หน้าฝนเป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การดื่ม และเครื่องดื่มที่เพิ่มสุนทรีย์ให้กับหน้าฝนได้อย่างมีรสนิยมนและเสริมสุขภาพคือชาสมุนไพรต่าง ๆ โดยเลือกประเภทที่มีสรรพคุณเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต มีกลิ่นรสที่หอมช่วยกระตุ้นการรับกลิ่น และมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ รวมถึงชาสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการสร้างความผ่อนคลาย ช่วยให้หลับง่าย สำหรับมือใหม่หัดดื่มชา ก็เริ่มได้จากการเลือกสรรชาที่เหมาะกับตัวเรา ซึ่งโดยทั่วไปชาสามารถแยกอย่างง่าย ๆ ได้ 5 ประเภท ได้แก่ ชาชาเขียว ชาอู่หลง และชาดำ ความแตกต่างของสีชานี้ไม่ได้มาจากสายพันธุ์พืช แต่มาจากต้นชาแบบเดียวกันที่ผ่านกรรมวิธีแตกต่างกัน โดยนอกจากชาที่มาจากต้นชาหรือใบชาแล้ว ยังมีชาสมุนไพรซึ่งหมายถึง น้ำที่ชงจากสมุนไพร ใบไม้ ดอกไม้ หรือผลไม้ ของพืชอื่น ๆ ที่ไม่มีส่วนผสมจากต้นชา และถ้าให้ความสำคัญกับบรรยากาศในการดื่มเป็นพิเศษด้วยการจัดมุมสบายในบ้านที่มองเห็นวิวสวย ๆ ใช้ชุดถ้วยชาที่สวยงามเป็นพิเศษ หรืออาจเตรียมขนมของว่างเล็ก ๆ น้อย ๆ ไว้กินคู่กับน้ำชา ก็จะทำให้ช่วงเวลาดี ๆ ของการจิบน้ำชาอย่างละเมียดละไมในฤดูฝนอันเย็นฉ่ำนั้น ยิ่งมีความพิเศษ และดีต่อใจอย่างมากมาย

ด้วยกิจกรรมดี ๆ ที่บอกเล่ามานี้ คงจะทำให้หลายคนที่เคยเข็ดขยาดความชื้นแฉะ และสภาพฝนตกกรดติดเหมือนนรกแตกกลางเมืองใหญ่หันมามองฤดูฝนในแง่ดี สามารถเอาด้านดี ๆ ของฤดูกาลอันชุ่มฉ่ำมาเติมความรื่นรมย์ให้กับชีวิตได้บ้างไม่มากก็น้อย

Although the way of life in the big cities where people have to face bad traffic problems when it rains makes many people dislike the rainy season, it does not mean that the rainy season is a bad season. There are many good activities suitable for rainy season that make our life enjoyable, such as delicious seasonal food, indoor recreational activities, jungle excursions, gardening and big cleaning. In addition, living a new normal life that we travel outside the house less often helps reduce traffic congestion and the difficulty of living outside during the rainy season as well.



เครื่องดื่มที่เพิ่มความสุนทรีย์ให้กับ
หน้าฝนได้อย่างมีรสนิยมนและเสริมสุขภาพ
คือชาสมุนไพรต่าง ๆ โดยเลือกประเภทที่มีสรรพคุณ
เพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย กระตุ้นการไหลเวียน
ของโลหิต



SUPALAI BELLA เวสต์เกต

บ้านที่แตกต่าง

กับส่วนผสมที่ลงตัว

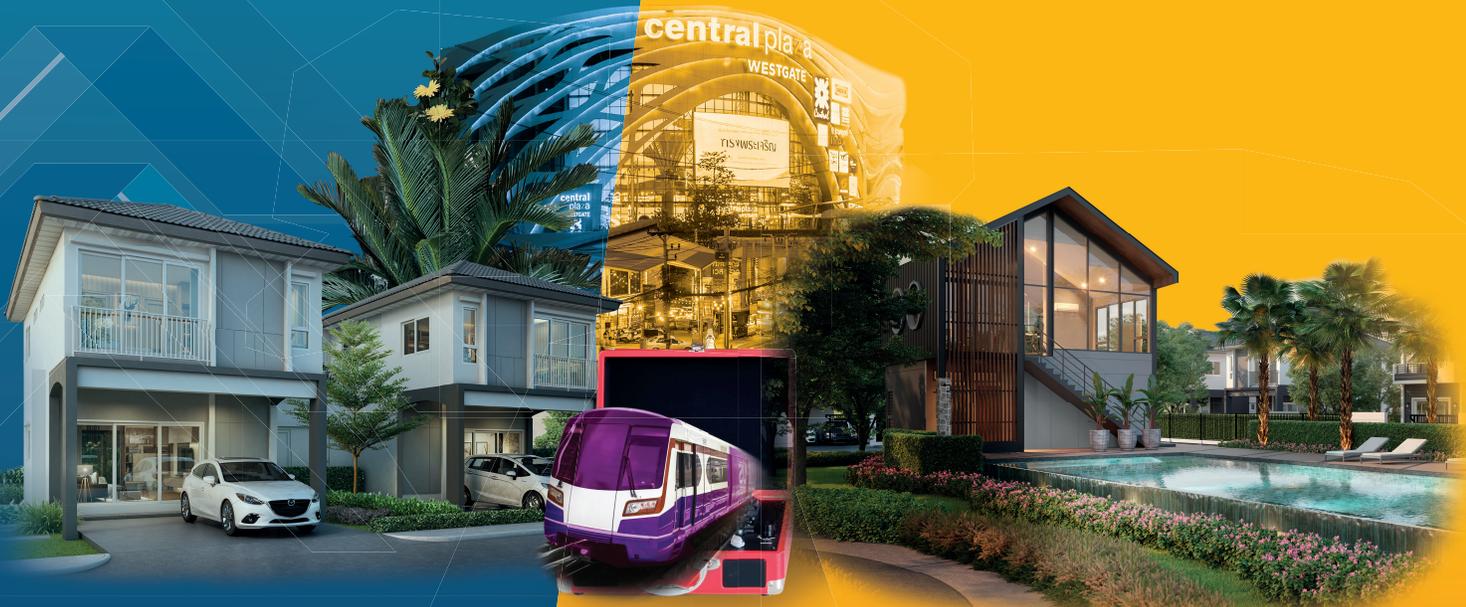


โครงการใหม่

เปิดจองแล้ว

บ้านนวัตกรรมใหม่
เริ่ม 3.09 ล้าน*

ความแตกต่างอย่างลงตัวของบ้านคุณภาพ
ที่มีให้เลือกหลากหลาย ทั้งทาวน์โฮม, บ้านแฝด
และบ้านเดี่ยว ที่รับโฉมใหม่และคัดสรรมา
ให้ตรงกับ Lifestyle ของคุณ



รายละเอียดเพิ่มเติม

สิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน

อาคารอเนกประสงค์พร้อมสระว่ายน้ำกลางแจ้ง
ระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง
พร้อมกล้อง CCTV เดินทางสะดวก ใกล้เซ็นทรัลเวสต์เกต
รถไฟฟ้าสายสีม่วง และทางด่วนศรีรัช

f Supalai Society

▶ Supalai

g supalai.com

Supalai_Society

@supalai

1720



• อำนวยการออกแบบและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ตั้งติธรรม ส.ท.บ. (เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, M.Arch. (Hons) (Housing) U. of Illinois และวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิศวกรรมพัฒนา อสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์
• เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภลาศัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภลาศัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 ประธานกรรมการบริหาร ดร. ประทีป ตั้งติธรรม ทุนจดทะเบียน 2,145,691,561
ล้านบาท (ชำระแล้ว 2,143,079,330 ล้านบาท) • โครงการ ศุภลาศัย เบลล่า เวสต์เกต ที่ตั้งตำบลสาทรจันทน์ อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี เนื้อที่ 32-3-97.2 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 50564 (บางส่วน) เลขที่ดิน 30 ใบอนุญาตจัดสรรเลขที่ 121/2563
ออกให้ ณ วันที่ 22 ธันวาคม 2563 เริ่มดำเนินการก่อสร้าง 1 เม.ย.63 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 31 มี.ค. 67 ที่ดินไม่มีภาระผูกพันโครงการสามารถทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระค่าโอนกรรมสิทธิ์ตามสัญญา • ภาพทั้งหมด
เป็นภาพจำลองโครงการ • ชิงความ, ภาพ และบรรยากาศจำลองทั้งหมดเพื่อการโฆษณาเท่านั้น • ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า *เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯกำหนด



Take Care of Your Home to be Pleasant in All Seasons

ดูแลบ้านให้น่าอยู่ทุกฤดูกาล

ความแตกต่างของสภาพอากาศในแต่ละฤดูกาลมีผลต่อบ้านมากกว่าที่หลายคนคิด และเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้บ้านเกิดความชำรุดเสื่อมโทรมลงได้ทั้งภายนอกและภายใน จึงเป็นหน้าที่ของคนรักบ้านที่จะต้องทำความเข้าใจและจัดการดูแลให้เหมาะสม เพื่อให้บ้านของเรามีสภาพที่สมบูรณ์อยู่เสมอ

ความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติในแต่ละฤดูกาล ที่เราจะต้องเตรียมรับมือไม่ให้เกิดผลเสียต่อบ้านของเรา ได้แก่

อุณหภูมิ ประเทศไทยเราได้ชื่อว่าเป็นเมืองร้อน ในบางพื้นที่และบางฤดูมีความแตกต่างที่รุนแรงของอุณหภูมิในระหว่างวัน ซึ่งมีผลต่อบ้านทั้งในส่วนโครงสร้าง พื้นผิวอาคาร ไม่ว่าจะเป็นเหล็ก คอนกรีต หรือไม้ เสียงดังเอี้ยดอาดหรือเสียงลั่นที่เราได้ยินในบ้านตอนดึกๆ จนอาจทำให้ตกใจนึกว่าผีหลอกนั้น บ่อยครั้งเกิดจากวัสดุต่างๆ ที่ประกอบขึ้นมาเป็นบ้านมีคุณสมบัติยืดหดขยายตัวเมื่ออุณหภูมิเปลี่ยนแปลง แม้การยืดหดจะไม่อยู่ในอัตราที่สังเกตเห็นได้ด้วยตา แต่

วัสดุทุกชิ้นย่อมมีการยืดหดตัวบ้างแน่นอน และในกรณีที่เป็นวัสดุต่างชนิดกัน ก็จะมีอัตราการยืดหดไม่เท่ากัน เมื่อมีการยืดหดตัว ย่อมตามมาด้วยการเสียดสีระหว่างกัน ส่วนของบ้านที่รับการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิมากที่สุดคือ ส่วนของหลังคาหรือพื้นลาดฟ้าเพราะรับแดดเต็มๆ ในช่วงเวลาที่หลังคาเริ่มสะสมความร้อนตอนเช้าหรือคลายความร้อนตอนเย็น โครงหลังคาซึ่งประกอบด้วยเหล็กหลายชิ้นมีจุดที่โครงหลังคาเหล็กยืดหดไม่เท่ากันก็จะเกิดเสียงลั่น ซึ่งส่วนใหญ่จะเกิดในวันที่อุณหภูมิตอนกลางวันกับตอนค่ำต่างกันมาก แต่สิ่งที่น่ากลัวกว่าเสียงลั่นคือโอกาสของการแตกร้าว วิธีป้องกันคือต้องหาตัวช่วย

ลดความแตกต่างของอุณหภูมิไม่ให้มีมากเกินไป ได้แก่ การปลูกต้นไม้ให้ร่มเงา ใช้วัสดุที่ช่วยบังแดดกันความร้อน และการระบายอากาศที่ดี

ความชื้น โดยทั่วไปวัสดุก่อสร้างในบ้านเราจะถูกออกแบบให้รองรับสภาพอากาศร้อนชื้นได้ดีอยู่แล้ว แต่ในบางช่วงเวลาที่ความชื้นสูงเกินไปก็อาจเกิดสิ่งไม่พึงปรารถนา เช่น พื้นหรือผนังเกิดความชื้นจนเชื้อราหรือตะไคร่ขึ้น สีทาบานลอกหล่อน วัสดุครุผิวโป่งพองหรือหลุดร่วง การเกิดรอยแตกร้าวที่ทำให้ความชื้นเข้าไปรบกวนโครงสร้าง อาจทำให้เกิดปัญหาทรุนแรง อาทิ ความชื้นที่เข้าไปตามรอยแตกของคอนกรีตอาจทำให้เหล็กที่เสริมภายในโครงสร้างเกิดสนิม ถูกกร่อนทำลาย

จนเสียหาย มีผลต่อการรับน้ำหนัก วิธีป้องกันคือ การควบคุมความชื้นจากสาเหตุ ซึ่งลำพังความชื้น ในอากาศส่วนใหญ่ไม่ทำให้เกิดปัญหา แต่มักมา จากการที่น้ำรั่วหรือซึม เช่น น้ำซึมที่ผนังหรือ พื้นในช่วงฝนตก ปัญหาน้ำซึมที่เกิดจากน้ำใต้ดิน น้ำซึมที่ผนังหรือพื้นจากปัญหาท่อรั่ว การป้องกัน ไม่ให้บ้านเสียหายเพราะความชื้นจากสาเหตุเหล่านี้ ต้องเริ่มจากการหาจุดที่รั่วหรือน้ำซึมเข้ามาให้พบ แล้วทำการซ่อมแซมโดยเร็วที่สุด และหาวิธีปิด หรือกันไม่ให้น้ำและความชื้นกลับมาสร้างปัญหา ตรงตำแหน่งเดิม ไม่ว่าจะเป็นการทำทางระบายน้ำ การติดตั้งลมระบายความชื้น การทำกันสาดหรือ หลังคาคลุม ฯลฯ แต่หากน้ำสร้างความเสียหาย กับโครงสร้างอย่างทำให้พื้น เส้า หรือคาน แตกกร้าว จนเหล็กเส้นเป็นสนิม ต้องปรึกษาวิศวกรโครงสร้าง ให้แก้ไขเพื่อความปลอดภัย

สภาพแสง ทิศทางของแดดที่ส่องมาแต่ละ เวลาในแต่ละฤดูกาลจะมีความแตกต่างกัน แสงแดด ในช่วงเช้าและช่วงเย็นเป็นแสงที่นุ่มนวล ให้ความ สว่างสบายตา ไม่ร้อนจัด แต่แสงจัดจ้าในยาม สายถึงเที่ยงและแสงช่วงเที่ยงถึงบ่ายต้น ๆ นั้น นอกจากจะนำความร้อนเข้าสู่ตัวอาคารแล้วยังมี ผลต่อวัสดุหลายอย่างในอาคาร โดยเฉพาะวัสดุ บุผนังและวัสดุตกแต่งซึ่งมีโอกาสที่จะเสียหาย หรือซีดจางลง วิธีป้องกันทำได้ตั้งแต่การสร้าง ร่วมเราให้ตัวบ้านหรือหลีกเลี่ยงการทำช่องเปิดใน ทิศที่มีแดดจัด การติดม่าน การติดฟิล์มกรองแสง หรือการใช้กระจกตัดแสง แต่ในทางกลับกัน สภาพแสงที่ดีก็ช่วยให้ความสว่างกับภายในอาคาร ได้หากเราสามารถเปิดช่องให้แสงธรรมชาติ

“

ความเข้าใจในเรื่องทิศทางลม ที่เปลี่ยนไปตามฤดูกาลจะทำให้เราใช้ประโยชน์ จากกระแสลมธรรมชาติ มาช่วยลดความชื้น ลดความรู้สึกอับอ้าวเหนียวเหนอะหนะ สร้างให้เกิดความสบายในบ้านได้

”

เข้ามาในทิศที่ต้องการ โดยไม่นำความร้อนเข้ามา ด้วย ก็จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีให้กับบ้านและ ประหยัดพลังงานเพราะจะได้ไม่ต้องเปิดไฟ โดย พิจารณาการเปิดช่องแสงตามพื้นที่และกิจกรรม ที่เหมาะสม พื้นที่บ้านของเราก็จะสว่างสดใส ปลอดโปร่ง น่าอยู่

กระแสลม ความเข้าใจในเรื่องทิศทางลม ที่เปลี่ยนไปตามฤดูกาลจะทำให้เราใช้ประโยชน์ จากกระแสลมธรรมชาติมาช่วยลดความชื้น ลดความรู้สึกอับอ้าวเหนียวเหนอะหนะ สร้างให้ เกิดความสบายในบ้านได้ สำหรับประเทศไทย ของเรา ช่วงฤดูร้อน ระหว่างเดือนมีนาคม- พฤษภาคม ลมจะพัดมาจากทิศใต้ ช่วยลด ความร้อนของอากาศลงได้ ส่วนฤดูฝน ระหว่าง เดือนมิถุนายน-พฤศจิกายน ลมจะพัดมาจาก ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ เรียกว่าลมมรสุม ช่วงนี้ อาจมีลมพายุที่มาพร้อมกับฝนฟ้าคะนอง ส่วน ฤดูหนาวอันแสนสั้น ระหว่างเดือนธันวาคม-

กุมภาพันธ์ ลมจะพัดมาจากทิศตะวันออก เฝียงเหนือ แม้จะไม่หนาวแต่มีฝนเรียกว่า ลมหนาว ซึ่งเมื่อเรารู้ที่มาของเส้นทางลมในแต่ละ ฤดูกาลก็สามารถกำหนดรูปแบบช่องเปิดที่ เหมาะสม เพื่อเปิดให้กระแสลมธรรมชาติ เข้ามา ช่วยลดความร้อนและไล่ความชื้นให้กับภายใน อาคารตามช่วงเวลาต่างๆ ได้ และในทางกลับกัน เราก็สามารถเตรียมตัดแต่งกิ่งไม้ต้นไม้ใหญ่ ในสวนของบ้าน ให้มีลักษณะที่เหมาะสมกับ ทิศทางและความแรงของลมในแต่ละฤดูกาล ทั้งเพื่อความปลอดภัยป้องกันพายุ และความ ปลอดภัยในกรณีที่มีพายุ

การใส่ใจที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกับธรรมชาติ และทำความเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงต่างๆ นอกจากจะทำให้เราสามารถรับมือกับสิ่งที่ต้อง เผชิญตามวิถีธรรมชาติในแต่ละช่วงเวลาได้อย่าง เหมาะสมแล้ว ยังทำให้เราสามารถใช้ประโยชน์ จากธรรมชาติมาสร้างความสุขในบ้านได้อีกด้วย



Seasonal climate change affects our home more than many people think. Seasonal climate change is one of the major factors in the deterioration of homes both inside and out. Therefore, it is the duty of home lovers to understand and properly handle the seasonal change to maintain of our loving homes in perfect condition. Efforts to live with nature and to understand its changes will not only allow us to properly cope with what is encountered in a natural way at each moment. It also allows us to take advantage of nature to create happiness in our homes.

Sharing is Caring

การแบ่งปัน

การเปลี่ยนแปลงโลกที่เต็มไปด้วยความเหลื่อมล้ำให้เป็นโลกที่เท่าเทียมอาจเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ แต่เราสามารถช่วยโลกนี้ให้ดีขึ้นได้ด้วย ‘การแบ่งปัน’ ซึ่งไม่ได้หมายถึงแค่การเสียสละสิ่งของหรือทรัพย์สินของตนให้แก่ผู้ที่เดือดร้อน แต่ยังครอบคลุมไปถึงการแบ่งปันความรู้ การให้ออกาส การร่วมรับรู้ความรู้สึก ความทุกข์ ความสุข ประสบการณ์ เรื่องราวของกันและกัน

การแบ่งปันที่ดีจะทำให้เกิดความสุขร่วมกัน ทั้งผู้ให้และผู้รับ เพราะผู้ให้ก็จะรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเองที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ ส่วนผู้รับก็จะมีความสุขเมื่อได้รับในสิ่งที่ตนขาด การแบ่งปันจึงเป็นคุณธรรมที่ช่วยขจัดความเห็นแก่ตัวออกจากตนเอง

การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการแบ่งปัน เป็นสิ่งที่สำคัญในการปลูกฝังพื้นฐานจิตใจของเด็กให้เติบโตไปเป็นเด็กที่จิตใจดี มีเมตตา มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีแนวทางดังนี้

1. มอบความรักความอบอุ่นให้ลูกอย่างเต็มที่ ถ้าครอบครัวขาดความอบอุ่น การส่งเสริมพฤติกรรมใดๆ คงไม่เกิดผลสำเร็จ การให้ความรักความอบอุ่นถือเป็นหัวใจหลักของครอบครัว
2. สอนพฤติกรรมกรรมการแบ่งปันผ่านการเรียนรู้ และการทำกิจกรรม เช่น เล่นนิทานส่งเสริมการแบ่งปัน การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว



เมื่อลูกมีพฤติกรรม
การแบ่งปัน พ่อแม่ควร
แสดงความชื่นชมลูก
เพื่อให้เขารู้สึกภูมิใจ
ในช่วงแรกลูกอาจจะแบ่งปัน
เพราะได้รับคำชม แต่เมื่อ
เวลาผ่านไป พฤติกรรมจะ
กลายเป็นนิสัย



3. แสดงพฤติกรรมกรรมการแบ่งปันให้เป็นอย่างดีแก่ลูก ให้เขามีส่วนร่วมเมื่อนำสิ่งของไปแบ่งปันผู้อื่น และอธิบายจุดประสงค์ในการแบ่งปัน และประโยชน์ที่ผู้รับจะได้จากการแบ่งปันนั้นๆ ซึ่งเป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีให้เขา

4. สอนให้รู้จักทำกิจกรรมและเล่นร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อน การแบ่งปันของเล่นต้องให้เขาทำด้วยความสมัครใจ ไม่ใช่เพราะถูกบังคับ เพราะเมื่อใดที่ลูกเกิดความรู้สึกว่าการแบ่งปันคือการถูกแย่งชิงของรักของหวงแล้วนั้น ทักษะคติที่ไม่ดีต่อการแบ่งปันจะเกิดขึ้น

5. การเสริมทางบวก เมื่อลูกมีพฤติกรรมกรรมการแบ่งปัน พ่อแม่ควรแสดงความชื่นชมลูก เพื่อให้เขาารู้สึกภูมิใจ ในช่วงแรกลูกอาจจะแบ่งปันเพราะได้รับคำชม แต่เมื่อเวลาผ่านไป พฤติกรรม

จะกลายเป็นนิสัย เป็นความเคยชินและสามารถแบ่งปันได้เองโดยพ่อแม่ไม่ต้องผลักดัน

Sharing builds relationships and is part of our social nature as human beings. When you share with someone it creates a relationship of loyalty between you and the recipient which helps you to bond. Along the line, that person may even offer you something in return as a ‘reciprocation’ for your kindness, even if that return is non-physical such as elevated status in their life or an unwavering loyalty to help you in times of need.

บริการด้วยใจ...ดูแล ใส่ใจ ช่วยเหลือ



หนึ่งในองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้สุภาลัยเป็นบริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ที่ประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืนมากกว่า 32 ปี นอกเหนือจากการสร้างสรรค์ “บ้านที่ดี” ก็คือ การบริการด้วยใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการบ่มเพาะทัศนคติพนักงานสุภาลัยทุกคน ให้ความสำคัญและใส่ใจให้ลูกค้าพึงพอใจสูงสุดกับคุณภาพสินค้าและบริการ Supalai@Home ในฉบับนี้ เราได้รับเกียรติจากทีมงานสุภาลัย 2 ท่าน มาร่วมแบ่งปันเรื่องราวดีๆ ของการบริการด้วยใจในแบบสุภาลัย

คุณพิสุทธิ ศรีดาวเรือง

ผู้ควบคุมงานซ่อมบำรุง
ฝ่ายก่อสร้างแนวราบ
โครงการสุภาลัย วิลล่า เพชเกษม 69
Khun Pisut Seedaorueng
Maintenance Supervisor for
Low-Rise Construction Department
Supalai Ville Phetkasem 69



“นิยามของการบริการด้วยใจสำหรับผมคือ การเอาใจใส่ลูกค้า เราต้องมีหน้าที่ยิ้มแย้มเพื่อจะให้ลูกค้าประทับใจ มีความตั้งใจ ใส่ใจในงานที่ทำ มีความกระตือรือร้น ขยันหมั่นเพียร คอยติดตามงานอยู่ตลอดเวลา มีความซื่อตรง ซื่อสัตย์ต่อลูกค้า ความตรงต่อเวลา

“สิ่งสำคัญที่สุดคือการควบคุมอารมณ์ เพราะเราไปบ้านของลูกค้า ต้องเจอลูกค้าหลายแบบหลายอารมณ์ เราต้องหนักแน่น ไม่หวั่นไหวไปตามความรู้สึกของลูกค้า เพื่อให้ภาพลักษณ์ขององค์กรมีความน่าเชื่อถือ ลูกค้าก็เชื่อมั่น

“เราต้องดูแลลูกค้าเหมือนคนในบ้านและคนที่เรารักครับ สิ่งนี้จะทำให้ลูกค้าประทับใจ เพราะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ซึ่งแม้แต่เราก็ก็นึกอยากมอบให้ตัวเอง

“สิ่งที่อยากจะทำร่วมกับเพื่อนๆ ก็คือ การมองสิ่งต่างๆ ในแง่บวก จะทำให้เราก้าวผ่านอุปสรรคที่ยากไปได้แบบสะดวกสบาย ไม่ต้องไปกดดันตัวเอง แต่ถ้าเรามองในแง่ลบ ความคิดลบจะเป็นกำแพงกัน ทำให้เราปฏิบัติต่อลูกค้าได้ไม่ดี ทำอะไรได้ไม่ดี คิดไม่ออก มีอุปสรรคเพราะคำว่าไม่ หรือเพราะว่ายังไม่ได้ทำ เมื่อเราปรับทัศนคติตัวเองให้มองในแง่บวกเพื่อที่จะก้าวผ่านอุปสรรคนั้นไป ก็จะทำงานสำเร็จและบรรลุเป้าหมายได้ดี

“ความสุขในการทำงานของผม เมื่อลูกค้าเห็นผลงานแล้วประทับใจ มีความสุข ยิ่งเราได้ยินคำชมจากคนข้างนอกองค์กร เราก็ก็นึกดีใจ รู้สึกมีความสุขกับงาน ทำให้มีกำลังใจที่จะทำงานต่อไปครับ การมีคนโทรมาชมทำให้ผมมีแรงผลักดัน รู้สึกดีและประทับใจด้วยครับ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องตรงต่อเวลา การซ่อมงานที่ดี ทำครั้งเดียวแล้วจบ ถึงแม้เลิกงานแล้วก็ยังใส่ใจ คอยดูแล สอบถามเขาอยู่เสมอ

“หลักในการทำงานของผมคือ ทำให้ดี ทำครั้งเดียว ทำให้จบ”

คุณธนากร แก้วเก่า

พนักงานขาย โครงการสุภาลัย เบลล่า
วงแหวน-รามอินทรา
Khun Thanakorn Kaewkao,
Salesperson of Supalai Bella
Outer Ring Road-Ramintra



“Service Mind สำหรับเป้ คือการบริการด้วยรอยยิ้ม ยินดี และจริงใจให้บริการครับ เพราะลูกค้าทุกคนที่เข้ามาในโครงการนี้ต้องการความดูแลเอาใจใส่ เรายินดีให้บริการ ให้ความช่วยเหลือกับลูกค้าในทุกๆ ด้านครับ ไม่ว่าจะเป็นการให้คำแนะนำปรึกษา ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มีความจริงใจในการนำเสนอสิ่งที่ดีที่สุด และความคุ้มค่าที่สุดให้กับลูกค้า อย่างนำเสนอโปรโมชั่น หรือรูปแบบบ้านที่เหมาะสม เพื่อให้ลูกค้าประทับใจ และได้รับผลประโยชน์ที่ดีที่สุด

“ในการทำงาน ถ้าเรามีความสุข ลูกค้าก็มีความสุขครับ ความสุขเริ่มต้นได้จากตัวเรา การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ทุกคนในโครงการบริการลูกค้าด้วยความเต็มใจ ยิ้มแย้มแจ่มใส ลูกค้าก็จะประทับใจ และเราก็จะมีความสุขครับ เพราะเมื่อลูกค้าพอใจเขาก็จะส่งต่อเรื่องราวดีๆ ให้กับครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นปณิธาน เพื่อน พี่น้อง คนรู้จัก ลูกค้ายิ่งจะแนะนำให้มาซื้อบ้านสุภาลัย นึกถึงแต่สุภาลัย และเมื่อลูกค้ากลับมาซื้อซ้ำกับเรา เราก็ทำยอดขายและมีรายได้ที่เพิ่มมากขึ้นครับ

“ดีใจและภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการส่งมอบที่อยู่อาศัยให้กับลูกค้า ได้เห็นความสมหวังตั้งแต่เริ่มต้น ตั้งแต่เขาสร้างครอบครัว ปัจจุบันทำงานมา 3 ปีกว่า ก็จะได้เห็นลูกค้าตั้งแต่เขาคบกัน เริ่มมีครอบครัว สร้างครอบครัว เริ่มมีลูก เห็นถึงความสุขของลูกค้าที่ได้พักอาศัยในหมู่บ้าน เห็นรอยยิ้ม ความยินดี การประสบความสำเร็จของลูกค้าที่อยู่ในหมู่บ้านสุภาลัย และได้เห็นความประทับใจที่ลูกค้ามีต่อบริษัทครับ”

“ ดีใจและภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการส่งมอบที่อยู่อาศัยให้กับลูกค้า ได้เห็นความสมหวัง ตั้งแต่เริ่มต้น ตั้งแต่เขาสร้างครอบครัว ”

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 Pisut Seedaorueng, Maintenance Supervisor for Low-Rise Construction Department, Supalai Ville Phetkasem 69 and Khun Thanakorn Kaewkao, Salesperson of Supalai Bella Outer Ring Road-Ramintra, service personnel with outstanding performance shared their good work attitudes and impressive experiences that having service mind are friendliness, smiles, sincerity and good attitude.

Trigger Finger

โรคนิ้วล็อก

หนึ่งในโรคที่เกิดกับคนสูงวัยและคนวัยทำงานที่ต้องใช้มือทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเป็นเวลานานคือ โรคนิ้วล็อก ที่เกิดจากความไม่สมดุลของเส้นเอ็นในการงอนิ้วมือกับปลอกหุ้มเอ็นที่หนาตัวขึ้นผิดปกติ สาเหตุเกิดจากการอักเสบซ้ำๆ ของปลอกหุ้มเอ็นที่มาจากการทำงานหรือพฤติกรรมบางอย่างโดยการใช้มือ กำมือแน่นๆ และกำซ้ำบ่อยๆ หรืออาจพบในคนใช้บางกลุ่ม เช่น โรคเบาหวาน โรครูมาตอยด์ เป็นต้น ซึ่งมีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดภาวะโรคง่ายขึ้น

อาการของโรคนิ้วล็อก มี 4 ระยะ โดยระยะที่ 1 จะปวดบริเวณอุ้งมือ แต่ยังไม่มีอาการสะดุดหรือการล็อก ระยะที่ 2 เริ่มมีอาการติดเวลางอนิ้วเหยียดนิ้วมีการสะดุด ระยะที่ 3 เมื่อกำมือแล้วเหยียดนิ้วไม่ออก มีการล็อกของนิ้วและที่นำเป็นห่วงมากคือ ระยะที่ 4 ถ้าไม่ได้รับการปล่อยไว้นิ้วจะผิดรูปถาวร

การรักษา แพทย์พิจารณาตามระยะของโรค ถ้าเป็นระยะแรกยังไม่มีการล็อกของนิ้ว รักษาโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือใช้ยาลดต้านการอักเสบร่วมกับการทำกายภาพบำบัด โดยการแช่น้ำอุ่น หรือพาราฟิน ใช้ความร้อนประมาณ 40 องศาเซลเซียส ต่อมาคือการใช้ยาฉีดสเตียรอยด์เฉพาะที่เพื่อลดการอักเสบ สามารถฉีดได้นิ้วละไม่เกิน 2 ครั้ง แต่ถ้ามีอาการเยอะในรายที่นิ้วงอไม่ออกต้องได้รับการผ่าตัด

“ นิ้วล็อกเป็นโรคไม่ร้ายแรง ที่พบบ่อย แต่ทางที่ดีควรระวังอย่าให้เป็นน่าจะดีที่สุด เพราะจะสร้างความเจ็บปวดทรมานให้ผู้ป่วย สำหรับใครที่เป็นโรคนี้แล้วรีบรักษา แต่เนิ่นๆ ก็สามารถหายขาด และใช้ชีวิตปกติได้ ”

วิธีการป้องกัน โรคนิ้วล็อกเป็นการเสื่อมของร่างกายส่วนของเส้นเอ็น ควรหลีกเลี่ยงการใช้งานหนักของเส้นเอ็นมากเกินไป โดยเฉพาะท่าที่กำมือแน่นๆ ไม่ให้ขงหนักเกินไป ถ้าเสี่ยงไม่ได้ควรใช้ผ้าขนหนูรอง หลีกเลี่ยงงานที่มีการสั่นสะเทือน หลีกเลี่ยงการยกของด้วยมือเปล่า ควรใช้ถุงมือ เครื่องทุ่นแรง รถเข็น รถลาก ฯลฯ

นิ้วล็อกเป็นโรคไม่ร้ายแรงที่พบบ่อย แต่ทางที่ดีควรระวังอย่าให้เป็นน่าจะดีที่สุด เพราะจะสร้างความเจ็บปวดทรมานให้ผู้ป่วย สำหรับใครที่เป็นโรคนี้แล้วรีบรักษาแต่เนิ่นๆ ก็สามารถหายขาดและใช้ชีวิตปกติได้

Trigger finger is a condition in which one of your fingers gets stuck in a bent position. Your finger may bend or straighten with a snap like a trigger being pulled and released. It occurs when inflammation narrows the space within the sheath that surrounds the tendon in the affected finger. If trigger finger is severe, your finger may become locked in a bent position. Seek immediate medical care if your finger joint is hot and inflamed, as these signs may indicate an infection. If you have any stiffness, catching, numbness or pain in a finger joint, or if you can't straighten or bend a finger, make an appointment with your doctor.



อ้างอิง :
พจนานุกรม : YouTube | Mahidol Channel : <http://www.youtube.com/mahidolchannel>
Bumrungrad International : ดอน นิ้วล็อก <https://www.bumrungrad.com/th/>

สิทธิพิเศษสำหรับลูกบ้านศุภาลัย

บริการ
ฝากขาย-ให้เช่า
ฟรี!!

ไม่มีค่าใช้จ่าย

supalairesalarent.com

ขายบ้านสวย หลังมุม



บ้าน
ติดสวน



เช่า
บ้าน



ให้เช่าบ้าน โกลด์ไฟฟ้า



ขาย
คอนโด



Mutual Fund

การลงทุนในกองทุนรวม

ยุคนี้มีรูปแบบสินทรัพย์และเครื่องมือการลงทุนใหม่ๆ ที่หลากหลายกว่าสมัยก่อน แต่หนึ่งในรูปแบบการลงทุนที่ได้รับการยอมรับมาเป็นเวลานานคือ **การลงทุนในกองทุนรวม** ซึ่งหมายถึงโครงการลงทุนที่นำเงินของผู้ซื้อหน่วยลงทุนหลายรายมารวมกัน และมีการบริหารจัดการกองทุนโดยมืออาชีพในการจัดการลงทุน เพื่อสร้างผลตอบแทนให้กับกองทุน และนำผลตอบแทนที่ได้มาเฉลี่ยกลับคืนให้กับผู้ซื้อหน่วยลงทุนตามสัดส่วนการลงทุนในกองทุนรวมนั้น

กองทุนรวม หรือ Mutual Fund คือ เครื่องมือในการลงทุน ซึ่งเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองนักลงทุนรายย่อยหรือบุคคลทั่วไปที่ต้องการลงทุนในตลาดเงินตลาดทุน แต่อาจมีข้อจำกัดที่ทำให้การลงทุนด้วยตนเองไม่สามารถได้ผลลัพธ์ตามเป้าหมายที่ต้องการ เช่น มีเงินลงทุนจำนวนจำกัด ไม่สามารถกระจายการลงทุนในหลักทรัพย์ต่างประเภทได้มากพอ เพื่อลดความเสี่ยงจากการลงทุน หรือไม่มีประสบการณ์ ความรู้ ความชำนาญในการลงทุน หรือไม่มีเวลาจะศึกษาค้นหา และติดตามข้อมูลเพื่อใช้ในการตัดสินใจการลงทุนด้วยตัวเอง จึงต้องพึ่งพาผู้ให้บริการด้านการลงทุนที่มีความเชี่ยวชาญ โดยมีผู้ลงทุนรายย่อยหลายคนร่วมกันฝากเงินไปให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยลงทุนจนกลายเป็นวงเงินก้อนใหญ่ ด้วยความ

คาดหวังว่าจะได้รับผลตอบแทนที่น่าพอใจ และในขณะเดียวกันผู้ลงทุนก็ต้องยอมรับเงื่อนไขค่าบริการ ค่าธรรมเนียม รวมทั้งยอมรับความเสี่ยงที่เกิดจากการลงทุนนั้นด้วย

องค์กรที่ให้บริการหรือทำหน้าที่เป็นตัวแทนในการลงทุน เป็นผู้ที่มีความรู้ ประสบการณ์ และความสามารถในการบริหารจัดการการลงทุน ซึ่งได้รับการอบรม และผ่านการทดสอบตามเกณฑ์ที่กฎหมายกำหนด ต้องมีการเลือกสรรหลักทรัพย์หรือทรัพย์สินในการลงทุนอย่างสมเหตุสมผลตามหลักวิชาการ มีการติดตามสถานการณ์เศรษฐกิจและการลงทุนอย่างใกล้ชิด ต้องมีการวัดและประเมินผลการลงทุนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งองค์กรที่ทำหน้าที่นี้มีทั้ง บริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุน (บลจ.) และบริษัทหลักทรัพย์ หรือนายหน้า

โบรกเกอร์ (บล.) ที่นอกจากจะต้องมีความน่าเชื่อถือแล้ว ยังต้องได้รับอนุญาตอย่างถูกต้องตามกฎหมาย และอยู่ภายใต้การกำกับดูแลที่เคร่งครัดของคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ (ก.ล.ต.)

วิธีการลงทุนในกองทุนรวม ทำได้โดยการซื้อหน่วยลงทุน ซึ่งก็คือหลักทรัพย์ที่ออกขายโดยบริษัทจัดการลงทุน เพื่อระดมเงินเข้ากองทุนรวมที่จัดตั้งขึ้น ส่วนผู้ลงทุนที่ซื้อหน่วยลงทุนก็จะมีฐานะเป็นเจ้าของทรัพย์สินในกองทุนรวม ซึ่งจะมีคำอธิบายให้ผู้ลงทุนทราบว่า เงินที่ลงในกองทุนรวมแต่ละกองจะถูกนำไปลงทุนในช่องทางใดบ้าง เช่น นำไปซื้อหุ้น หรือนำไปให้บริษัทเอกชนกู้ยืมเพื่อขยายธุรกิจ เป็นต้น หน่วยลงทุนแต่ละตัวก็จะมีการระบุอายุเอาไว้ชัดเจน ผู้ลงทุนสามารถพิจารณาเลือกให้ตัวเองได้ประโยชน์สูงสุดในระดับความเสี่ยงที่สามารถรับได้

ประเภทของกองทุนรวม สามารถแบ่งตามลักษณะในการจัดจำหน่ายและการไถ่ถอนคืน หน่วยลงทุนเป็น 2 ประเภท ได้แก่ กองทุนเปิดและกองทุนปิด ซึ่งผู้ลงทุนต้องทำความเข้าใจเงื่อนไขว่าแบบไหนที่เหมาะสมกับสภาพคล่องของตนเอง

กองทุนเปิด (Opened-End Fund) คือ กองทุนที่เปิดให้ซื้อขายหน่วยลงทุนได้ตลอดเวลาทำการ หรือภายในรอบเวลาที่กำหนด จะว่าไปก็เป็นการซื้อขายที่ค่อนข้างมีอิสระคล้ายกับการซื้อขายหลักทรัพย์ในตลาดหุ้น แต่ต่างกันตรงที่เป็นการซื้อขายโดยตรงกับทาง บลจ. ในขณะที่ทำรายการ ผู้ลงทุนจะยังไม่ทราบราคาซื้อขายหน่วยลงทุนว่าจะเป็นเท่าไร ทำได้แค่ใส่จำนวนเงินลงทุนไปตามที่ต้องการ แต่จะไม่รู้เลยว่าเงินนั้น



จะซื้อได้กี่หน่วย เพราะยังไม่รู้ราคา และจะรู้ว่าเราซื้อหรือขายได้กี่หน่วยก็ต่อเมื่อมีผลการคำนวณราคา ณ สิ้นวันทำการ

กองทุนปิด (Closed-End Fund) คือกองทุนที่มีการกำหนดอายุโครงการชัดเจน เปิดให้มีการจองซื้อหน่วยลงทุนเพียงครั้งเดียวเมื่อเริ่มต้นโครงการ ไม่มีการออกหน่วยลงทุนเพิ่ม ผู้ลงทุนต้องถือครองหน่วยลงทุนยาวไปตลอดอายุโครงการ และรอขายคืนได้เมื่อครบกำหนดเท่านั้น ถือเป็นการลงทุนในระยะยาวที่ผู้ลงทุนจะรู้ผลตอบแทนสุทธิ ก็ต่อเมื่อรู้ราคาได้ก่อนหรือซื้อคืนหน่วยลงทุน ในวันที่ทาง บล.จ. แจ้งให้ทราบว่าสามารถขายหลักทรัพย์หรือทรัพย์สินทั้งหมดในกองทุนได้เงินเท่าไรเมื่อกองทุนครบกำหนด แต่ในระหว่างที่โครงการยังไม่ครบกำหนด ทาง บล.จ. จะมีการประกาศมูลค่าทรัพย์สินให้ผู้ลงทุนทราบเป็นระยะ ๆ ทุกวันสุดท้ายของสัปดาห์

นอกจากแบ่งกองทุนออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ข้างต้นแล้ว ยังมีการแบ่งตาม นโยบายการลงทุนแบบมาตรฐานของสำนักงาน ก.ล.ต. ออกเป็น 10 ประเภท ได้แก่ กองทุนรวมตลาดเงิน กองทุนรวมตราสารหนี้ กองทุนรวมตราสารหนี้ระยะยาว กองทุนรวมตราสารหนี้ระยะสั้น กองทุนรวมผสม กองทุนรวมผสมยืดหยุ่น กองทุนรวมหน่วยลงทุน กองทุนรวมตราสารทุน กองทุนรวมใบสำคัญแสดงสิทธิ และกองทุนรวมกลุ่มธุรกิจ รวมถึงกองทุนรวมประเภทพิเศษ ได้แก่ กองทุนรวมคุ้มครองเงินต้น กองทุนรวมแบบมีประกัน กองทุนรวมหุ้นระยะยาว กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ กองทุนรวมที่ลงทุนในต่างประเทศ และกองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ ซึ่งผู้ลงทุนที่สนใจสามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเภทกองทุนที่สนใจได้ในเว็บไซต์ของตลาดหลักทรัพย์ หรือจากข้อมูลของบริษัทจัดการลงทุนต่าง ๆ

ผู้ที่เริ่มลงทุนในกองทุนรวมต้องเปิดบัญชีกองทุนกับบริษัทจัดการลงทุน หรือสถาบันการเงินต่าง ๆ ซึ่งที่ง่ายที่สุดคือเปิดกับธนาคารที่มีแพลตฟอร์มออนไลน์ไว้อำนวยความสะดวก และจะยิ่งง่ายขึ้นถ้าเรามีบัญชีธนาคาร ไม่ว่าจะ เป็นบัญชีออมทรัพย์หรือกระแสรายวันที่ใช้ชื่อเดียวกันกับชื่อตนเอง เพื่อใช้เปิดบัญชี หักเงินค่าซื้อ และ/หรือ รับเงินค่าขายคืน และมีแอปพลิเคชันของธนาคารนั้น ๆ อยู่แล้ว ซึ่งไม่ต้องใช้อเอกสารอะไรเพิ่มเติม แคกดปุ่มเปิดบัญชีกองทุน



การลงทุนในกองทุนรวมปัจจุบันมีความสะดวกมากขึ้นกว่าสมัยก่อนมาก เพราะนอกจากจะมีบริการธุรกรรมออนไลน์ต่างๆ ยังมีบริการแนะนำ ให้ความรู้ และนำเสนอบทวิเคราะห์ที่เป็นประโยชน์ต่างๆ ให้ผู้ลงทุนหลายช่องทาง



ก็สามารถซื้อขายได้เลย หรือถ้าจะเปิดใหม่กับสถาบันการเงินที่เราไม่เคยมีบัญชีมาก่อน ต้องใช้สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน สำเนาหน้าแรกบัญชีออมทรัพย์หรือกระแสรายวัน สำเนาทะเบียนบ้าน โดยผู้ลงทุนต้องมีอายุตั้งแต่ 20 ปีบริบูรณ์

การลงทุนในกองทุนรวมปัจจุบันมีความสะดวกมากขึ้นกว่าสมัยก่อนมาก เพราะนอกจากจะมีบริการธุรกรรมออนไลน์ต่างๆ ยังมีบริการแนะนำ ให้ความรู้ และนำเสนอบทวิเคราะห์ที่เป็นประโยชน์ต่างๆ ให้ผู้ลงทุนหลายช่องทาง พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถปลูกฝังอุปนิสัยและความรู้ในการลงทุนให้ลูกหลานตั้งแต่เยาว์วัยได้ไม่ยากด้วยตัวช่วยต่างๆ เหล่านี้ เพื่อสร้างความพร้อมให้เขาเป็นนักลงทุนที่ประสบความสำเร็จในอนาคต และมีรากฐานชีวิตที่มั่นคง

A mutual fund is a type of financial vehicle made up of a pool of money collected from many investors to invest in

securities like stocks, bonds, money market instruments, and other assets. Mutual funds are operated by professional money managers, who allocate the fund's assets and attempt to produce capital gains or income for the fund's investors. A mutual fund's portfolio is structured and maintained to match the investment objectives stated in its prospectus. Mutual funds give small or individual investors access to professionally managed portfolios of equities, bonds, and other securities. Each shareholder, therefore, participates proportionally in the gains or losses of the fund.

อ้างอิง
[https://www.mfcd.com/Web/BeforeInvesting\(thth\)/MutualFund\(thth\)/WhatIsMutualFund\(thth\).aspx](https://www.mfcd.com/Web/BeforeInvesting(thth)/MutualFund(thth)/WhatIsMutualFund(thth).aspx)
https://www.set.or.th/education/th/begin/mutual-fund_content02.pdf
<https://www.investopedia.com/terms/m/mutualfund.asp>

Food Safety

ความปลอดภัยทางอาหาร

อาหารการกินที่มีคุณภาพและปลอดภัยเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี หน่วยงานต่างๆ ทั้งในระดับประเทศ และระดับสากลที่เกี่ยวข้องกับอาหารจึงมีการตั้งเกณฑ์มาตรฐานความปลอดภัยทางอาหารขึ้น และมีกลไกการตรวจสอบคุณภาพอาหาร ตั้งแต่กระบวนการผลิตในภาคการเกษตร ไปจนถึงกระบวนการทั้งหมดที่เกี่ยวข้องในอุตสาหกรรมอาหาร เพื่อให้แน่ใจว่าผู้บริโภคจะได้รับอาหารที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ และมาจากกระบวนการผลิตที่ปลอดภัยต่อระบบนิเวศ

อันตรายที่มาจากอาหาร แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

อันตรายทางชีวภาพ หมายถึง อันตรายในอาหารที่เกิดจากสิ่งมีชีวิตที่เป็นจุลินทรีย์ก่อโรค เช่น แบคทีเรีย โปรโตซัว หนอนพยาธิ หรือไวรัส ซึ่งก่อให้เกิดโรคที่มีอาหารเป็นสื่อ

อันตรายทางเคมี หมายถึง อันตรายที่เกิดจากสารเคมีที่มีอยู่ในธรรมชาติในวัตถุดิบที่ใช้แปรรูปอาหาร หรือเกิดการปนเปื้อนระหว่างการผลิตวัตถุดิบ การแปรรูปอาหาร การบรรจุ และการเก็บรักษาก่อนที่จะถึงมือผู้บริโภค ไม่ว่าจะเป็นสารเคมีที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ สารเคมีที่เติมลงในอาหารโดยเจตนา สารเคมีที่ปนเปื้อนมากับวัตถุดิบโดยไม่เจตนา สารเคมีที่ใช้ในโรงงาน และสารเคมีจากวัสดุหรือภาชนะที่สัมผัสอาหาร

อันตรายทางกายภาพ เป็นอันตรายที่เกิดจากสิ่งแปลกปลอม ซึ่งอาจปนเปื้อนมากับอาหาร และเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค เช่น ปนมา



กับวัตถุดิบ เครื่องจักรอุปกรณ์แปรรูปอาหารที่มีคุณภาพต่ำหรือออกแบบไม่ถูกสุขลักษณะ เกิดความผิดพลาดขึ้นในระหว่างผลิต หรือเกิดจากข้อบกพร่องในการปฏิบัติของพนักงาน

อาหารที่ผ่านการรับรองมาตรฐานความปลอดภัยจะมีตราสัญลักษณ์ปรากฏอยู่บนบรรจุภัณฑ์ ซึ่งนอกจากจะช่วยให้เราสามารถเลือกสรรผลิตภัณฑ์อาหารที่ดีให้กับครอบครัวได้อย่างสบายใจแล้ว ยังช่วยให้เราเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยดูแลปกป้องความสมดุลและความหลากหลายในระบบนิเวศได้ด้วย เพราะในตราสัญลักษณ์ที่ระบุมาตรฐานเหล่านั้น ยังมีข้อมูลที่บ่งบอกถึงกระบวนการผลิตอาหารที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าอาหารชนิดนั้นผ่านเกณฑ์มาตรฐานและแนวทางปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยที่ใช้กันอย่างกว้างขวางในประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น

GMP (Good Manufacturing Practice) หลักเกณฑ์และวิธีการที่ดีในการผลิตอาหาร ซึ่งเป็นเกณฑ์หรือข้อกำหนดขั้นพื้นฐานที่จำเป็นในการผลิตและควบคุม เพื่อให้ผู้ผลิตปฏิบัติ ทำให้สามารถผลิตอาหารได้อย่างปลอดภัยได้มาตรฐานทุกขั้นตอน

HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point) การวิเคราะห์อันตรายและจุดวิกฤติที่ต้องควบคุม เพื่อการจัดการคุณภาพด้านความปลอดภัย ซึ่งใช้ในการควบคุมกระบวนการผลิตเป็นระบบป้องกันที่มุ่งเน้นถึงการประเมิน และวิเคราะห์อันตรายที่อาจปนเปื้อนในอาหารทั้งทางเคมี ทางชีวภาพ และทางกายภาพ

GAP (Good Agricultural Practices) แนวทางในการทำการเกษตรเพื่อให้ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพดีตรงตามมาตรฐานที่กำหนด ได้ผลผลิตสูงคุ้มค่าการลงทุน โดยกระบวนการผลิตจะต้องปลอดภัยต่อเกษตรกรและผู้บริโภค มีการใช้ทรัพยากรที่เกิดประโยชน์สูงสุด เกิดความยั่งยืนทางการเกษตรและไม่ทำให้เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม ตามข้อกำหนดขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ

GHP (Good Hygiene Practices) แนวทางพื้นฐานในการควบคุมการผลิตสินค้าประเภทอาหาร ยา เครื่องสำอาง และเวชภัณฑ์ต่างๆ มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อป้องกันอันตรายทางอาหาร โดยครอบคลุมตั้งแต่สุขอนามัยของสถานที่ผลิต วัตถุดิบ และบรรจุภัณฑ์ สุขอนามัยในทุกขั้นตอนการผลิต การบำรุงรักษาสถานที่ผลิต และการขนส่งสินค้าถึงมือผู้บริโภค



ACC (Aquaculture Certification Council, Inc) องค์กรอิสระของประเทศสหรัฐอเมริกาที่ให้บริการรับรองกระบวนการเลี้ยงสัตว์น้ำตามมาตรฐาน BAP (Best Aquaculture Practices) ที่คำนึงถึงด้านชุมชน ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความปลอดภัยทางอาหาร และด้านการตรวจสอบย้อนกลับ

ISO 22000 เป็นมาตรฐานคุณภาพที่สามารถประยุกต์ใช้ได้กับทุกประเภทของกิจการในห่วงโซ่อาหาร ตั้งแต่ผู้ผลิตอาหารสัตว์ โรงงานผลิตและแปรรูป กิจการในการขนส่งและเก็บรักษาอาหาร ผู้ค้าปลีกและผู้ให้บริการเกี่ยวกับอาหาร และแม้แต่กิจการที่ประกอบธุรกิจเกี่ยวกับเครื่องมือเครื่องจักรในการผลิตอาหาร วัสดุบรรจุภัณฑ์ในการบรรจุอาหาร สารทำความสะอาดในอุตสาหกรรมอาหาร และกิจการประกอบธุรกิจเกี่ยวกับสารเติมแต่งและส่วนผสมต่างๆ ในการผลิตอาหารทุกประเภท

สำหรับการควบคุมมาตรฐานความปลอดภัยด้านอาหารในบ้านเราก็มีหลายหน่วยงานที่ทำหน้าที่กำกับดูแล ไม่ว่าจะเป็นกระทรวงสาธารณสุข (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กรมอนามัย และกรมควบคุมโรค) กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ (สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ หรือ มกอช. กรมประมง กรมปศุสัตว์ กรมวิชาการเกษตร กรมส่งเสริมการเกษตร สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร) โดยมีตราสัญลักษณ์หรืออักษรย่อที่บ่งบอกว่า อาหารที่จำหน่ายมีความปลอดภัยได้มาตรฐาน เช่น

อย. (อาหารและยา) เครื่องหมายรับรองของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ซึ่งเป็นองค์กรที่ให้การรับรองผลิตภัณฑ์สุขภาพ

(อาหาร ยา เวชภัณฑ์ และเครื่องสำอาง) โดยผลิตภัณฑ์สุขภาพเหล่านั้นต้องมีคุณภาพมาตรฐานและปลอดภัย โดยหากเป็นผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูป เครื่องหมายอาหารและยาจะรับรองผลิตภัณฑ์ที่มีภาชนะปิดบรรจุสนิท

มอก. เครื่องหมายมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม ของสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (สมอ.) กระทรวงอุตสาหกรรม เป็นองค์กรที่ให้การรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม ว่ามีคุณภาพได้มาตรฐานตามที่กำหนด มีความปลอดภัยในการอุปโภค-บริโภค มีประสิทธิภาพในการใช้งาน และมีคุณภาพสมราคา

Q เครื่องหมายมาตรฐานของสำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ที่ให้การรับรองมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารที่มีคุณภาพมีความปลอดภัย และเป็นที่ยอมรับของนานาประเทศ ใช้สำหรับฟาร์มหรือแหล่งปลูกที่ดำเนินการตาม GAP มีมาตรฐาน COC และระบบประกันคุณภาพ GMP

สัญลักษณ์ผลิตภัณฑ์อินทรีย์ ของกรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เป็นองค์กรที่ให้การรับรองเครื่องหมายรับรองมาตรฐานระบบการผลิตทางการเกษตรที่คำนึงถึงการใช้ปัจจัยการผลิตจากสารอินทรีย์ เพื่อรักษาสมดุลของธรรมชาติ รักษาสภาพแวดล้อมและความหลากหลายทางชีวภาพ และหลีกเลี่ยงการใช้สารสังเคราะห์ที่อาจก่อให้เกิดมลพิษ

สัญลักษณ์สุขภาพดีเริ่มที่อาหารปลอดภัย (Safe Food Good Health) ของกระทรวงสาธารณสุข ที่เป็นสัญลักษณ์ให้กับร้านค้า แผงจำหน่ายอาหารสด ตลาดสด และซูเปอร์มาร์เก็ต เพื่อรับรองคุณภาพอาหารว่ามีความปลอดภัยต่อ

ผู้บริโภค ได้แก่ อาหารสด อาหารแปรรูป อาหารปรุงจำหน่าย พร้อมตรวจสอบสารเคมีปนเปื้อนที่เป็นอันตรายกับสุขภาพ เช่น บอแรกซ์ สารพิษตกค้างจากสารเคมี สารฟอกขาว สารเร่งเนื้อแดง เป็นต้น

HALAL เครื่องหมายมาตรฐานอาหารฮาลาล ของสถาบันมาตรฐานอาหารฮาลาล คณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย เป็นองค์กรที่ให้การรับรองมาตรฐานอาหารฮาลาลแห่งชาติ หรือผลิตภัณฑ์อาหารที่ผ่านกรรมวิธีในการทำ ผสม ปรุง ประกอบ หรือแปรสภาพตามศาสนบัญญัติ เพื่อการรับประกันให้ชาวมุสลิมสามารถบริโภคได้อย่างสนิทใจ

นอกเหนือไปจากที่ยกตัวอย่างมานี้ ยังมีอีกหลายหน่วยงานที่ออกมาตรฐานกำกับดูแลความปลอดภัยด้านอาหาร ซึ่งผู้บริโภคสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้เองไม่ยาก หากมีความใส่ใจต่อสุขภาพใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อม เพราะไม่เพียงการควบคุมด้วยกฎระเบียบต่างๆ เท่านั้นที่จะทำให้เรามีอาหารที่มีคุณภาพ แต่การเลือกซื้อแต่อาหารที่ดีจะเป็นตัวกระตุ้นสำคัญให้ผู้ผลิตมุ่งสร้างสรรคสินค้าอาหารที่ปลอดภัย และทำให้เกิดผลดีต่อคุณภาพชีวิตผู้บริโภคและต่อสิ่งแวดล้อมอย่างยิ่ง

Food safety and food hygiene are important as they ensure that the food you handle and produce is safe for consumption. If food safety and hygiene are not maintained, consumers could become seriously ill with food poisoning and foodborne illnesses. Food safety is used as a scientific method/discipline describing handling, preparation, and storage of food in ways that prevent food-borne illness. The occurrence of two or more cases of a similar illnesses resulting from the ingestion of a common food is known as a food-borne disease outbreak. This includes a number of routines that should be followed to avoid potential health hazards.



อ้างอิง
<http://nfi.or.th/foodsafety/safetyinfo.php>
<http://www.foodnetworhsolution.com/wiHi/word/0334/food-safety-ความปลอดภัยทางอาหาร>
<https://www.revomed.co.th/knowledge/ครึ่งจวบ>
 รับรองมาตรฐาน
http://hungsosa.blogspot.com/2017/03/blog-post_10.html

Essential Knowledge About Sugar

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับน้ำตาล

ความหวานเป็นรสชาติที่มอบความสุขในการกินอาหารให้กับผู้คนทั่วโลกมากกว่า 5,000 ปี ท่ามกลางแหล่งของรสหวานหลายชนิด “อ้อย” เป็นวัตถุดิบหลักในอุตสาหกรรมผลิตน้ำตาลที่มีประวัติศาสตร์อันยาวนาน จากจุดเริ่มต้นที่น้ำตาลเคยเป็นของหายาก เป็นสินค้าราคาแพงสำหรับชนชั้นสูง จนครั้งหนึ่งได้รับการขนานนามว่าเป็น “ทองคำขาว”

ความต้องการน้ำตาลจำนวนมากเป็นจุดกำเนิดของการใช้แรงงานทาสในไร่อ้อยและอุตสาหกรรมน้ำตาลในสมัยโบราณ มีการปลูกอ้อยครั้งแรกในนิวกินีและค่อยๆ กระจายไปทั่วเอเชีย น้ำตาลถูกใช้เป็นเครื่องบวงสรวงทางศาสนาและในพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ของอินเดียมาตั้งแต่ 1,000-500 ปีก่อนคริสตกาล ต้นอ้อยเป็นพืชที่ปรากฏในพิธีกรรมของชนชาติอียิปต์มาตั้งแต่สมัยที่มีการเริ่มสร้างพีระมิด ในคัมภีร์อาถรรพเวท เรียกอ้อยว่า อิคชู หมายถึง “สิ่งที่คุณต้องการหรือปรารถนา อันเนื่องมาจากความหวาน” แต่เมื่อคนรู้จักการทำผลึกน้ำตาล พวกเขา ก็เริ่มเรียกมันว่า “ลักการา” ซึ่งมีความหมายว่า “ก้อนกรวด”

สำหรับคนไทยเราก็กมีการเริ่มใช้น้ำตาลกันในสังคมชั้นสูงเป็นกลุ่มแรกๆ รสหวานในอาหารไทยเคยเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงชนชั้นซึ่งชี้วัดความแตกต่างระหว่าง “อาหารชาววัง” กับ “อาหารชาวบ้าน”

เพราะในสมัยก่อนน้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์เป็นสินค้านำเข้าราคาแพง ส่วนน้ำตาลที่ผลิตในประเทศ ได้แก่ น้ำตาลโตนด น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลจากหญ้าคา และน้ำตาลแดงที่ถือว่าเป็นน้ำตาลเกรดต่ำ ราคาถูกกว่าของนอก

ความต้องการน้ำตาลปริมาณมากนี้ได้เป็นจุดเริ่มต้นให้เกิดอุตสาหกรรมผลิตน้ำตาลขึ้นเป็นครั้งแรกในไทยเมื่อปี 2480 และเพิ่มปริมาณการผลิตมากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงขั้นประสบปัญหาน้ำตาลล้นตลาดในช่วงปี 2504 ทำให้รัฐบาลต้องช่วยเหลืออุตสาหกรรมน้ำตาลในประเทศด้วยการรณรงค์ให้คนไทยบริโภคน้ำตาลมากๆ มีการบรรจุน้ำตาลเข้าไปในอาหารหลัก 5 หมู่เพื่อสุขภาพ และไม่ซื้อ น้ำตาลก็กลายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในชีวิตคนไทย ก่อนที่จะมีการเผยแพร่ความรู้ใหม่ๆ ออกมาว่า น้ำตาลเป็นบ่อเกิดของโรคภัยไข้เจ็บของคนอย่างที่เราู้กันในปัจจุบัน แต่หากมองอย่างเป็นกลางแล้ว น้ำตาลก็เป็นเหมือนกับทุกอย่างในโลกนี้ที่มีทั้งประโยชน์และโทษในตัวเอง หากเรารู้จักใช้อย่างถูกวิธีในปริมาณที่เหมาะสมก็ย่อมจะไม่เป็นปัญหา

น้ำตาลที่เราใช้กันอยู่สามารถแบ่งตามลักษณะเคมีเป็น 2 ประเภท คือ น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวและน้ำตาลโมเลกุลคู่ น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวที่พบทั่วไปก็คือ น้ำตาลกลูโคส และน้ำตาลฟรุกโตส ที่มีในผลไม้ น้ำหวานจากเกสรดอกไม้ น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลโตนด และน้ำผึ้ง ส่วนน้ำตาลโมเลกุลคู่ก็คือ น้ำตาลซูโครส ได้แก่ น้ำตาลจากอ้อย น้ำอ้อยระเหย และน้ำตาลทราย และถ้าแบ่งประเภทของน้ำตาลตามรูปแบบการผลิตก็จะแบ่งเป็น น้ำตาลที่ผลิตในครัวเรือน กับ น้ำตาลผลิตในอุตสาหกรรม

น้ำตาลกับลิดในครัวเรือน

น้ำตาลอ้อย คือน้ำอ้อยสดที่นำไปเคี่ยวในกระทะจนเหนียว แล้วเทลงแม่พิมพ์ เมื่อเย็นลงจะจับตัวเป็นก้อน มีสีน้ำตาลทั้งอ่อนและเข้มออกแดง เนื้อสัมผัสละเอียด ละลายเมื่อถูกความร้อน รสหวานน้อยกว่าน้ำตาลโตนด แต่หวานกว่าน้ำตาลมะพร้าว มีกลิ่นที่เหมาะสมกับการปรุงอาหารผสมเครื่องเทศ เพราะช่วยเสริมกลิ่นเครื่องเทศในอาหารได้ดีกว่าน้ำตาลชนิดอื่น



“ บัวตึบองความหวานคือ เมื่อเราเสียพลังงานมาก การกินน้ำตาลจะช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานอย่างรวดเร็ว ทำให้รู้สึกสดชื่น ”

เราไม่มีความจำเป็นต้องใส่น้ำตาลลงไปในอาหารเลย เพราะเมื่อบริโภคอาหารประเภทแป้ง ร่างกายจะมีกระบวนการย่อยแบ่งให้กลายเป็นน้ำตาลกลูโคสที่เพียงพอหรืออาจจะมากเกินไปความต้องการในแต่ละวันด้วยซ้ำไป นอกจากนี้ ยังมีน้ำตาลเข้าสู่ร่างกายได้ในรูปอาหารอื่นๆ อย่างน้ำตาลในผลไม้ หรือน้ำผลไม้

พื้นฐานความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง จะช่วยให้เราใช้น้ำตาลได้ถูกประเภท และการบริโภคอย่างเหมาะสม ก็จะทำให้ความหวานที่สร้างความสุขในการกิน ไม่สร้างปัญหาสุขภาพอันขึ้นขึ้นมาให้กับชีวิตของเราและคนที่เรารัก

The sweet taste of sugar has been a part of long history of humanity. Sucrose, glucose and fructose are all simple carbohydrates or simple sugars. Glucose and fructose are individual sugar units and are also called monosaccharides. Sucrose is a sugar molecule made up of both glucose and fructose so sucrose is called a disaccharide. We get our sugar naturally from whole foods and also in processed foods where sugar is added. Although sucrose, glucose and fructose are all natural sugars and taste sweet on our tongues, there's a huge difference in the way they are metabolized in our bodies and impact our health.

อ้างอิง
<https://www.csdlabservices.com/2019/article-2/>
เอกสารเผยแพร่บริการด้านน้ำตาลทรายและอุตสาหกรรมถั่วเขียว
สำนักงานกน-กรรรมการวิจัยและน้ำตาลทราย ns-กรรรมอุตสาหกรรม
<http://www.ocsb.go.th/upload/journal/fileupload/145-8621.pdf>
<https://hd.co.th/danger-of-corn-syrup-know-before-hand-the-health-problems>
<https://www.hfocus.org/content/2015/02/9360>
หนังสือเรื่อง "น้ำตาลเปลี่ยนโลก" Sugar Changed the World, Marc Aronson และ Marina Budhos ธิเบต วิลาสิณี (เดวิด) แปล, น้ำตาลเปลี่ยนโลก Sugar Changed the World, สำนักพิมพ์มติชน, 2555
<https://themomentum.co/momentum-opinion-history-of-sugar-thai/>
<https://bralowmedicalgroup.com/sucrose-glucose-fructose/>

น้ำตาลโตนด ได้มาจากน้ำหวานของช่อดอกต้นตาล นำมาเคี่ยวจนงวดแล้วหยอดลงแม่พิมพ์สี่ของน้ำตาลโตนดแต่จะออกไปทางน้ำตาลแดง เนื้อสัมผัสละเอียด และเมื่อโดนความร้อนก็จะคืนตัวกลับไปเหลวได้ง่าย รสหวานหอมนุ่มละมุนกว่าน้ำตาลทราย นิยมใช้ทำอาหารไทย

น้ำตาลมะพร้าว ได้จากการนำน้ำตาลสดที่รองมาจากช่อดอกของต้นมะพร้าวมาเคี่ยวจนเดือดพอเย็นลงจะเป็นก้อนแข็งสีน้ำตาลนวล มีความชื้นสูงละลายได้ง่าย และมีสีเข้มขึ้นเมื่อโดนความร้อนหวานน้อยกว่าน้ำตาลทราย แต่มีความหอมมันเป็นเอกลักษณ์ เหมาะกับอาหารไทย

น้ำตาลก็ผลิตในอุตสาหกรรม

น้ำตาลทรายดิบ เป็นซูโครสในรูปผลึกที่มีความบริสุทธิ์ต่ำ มีลักษณะเป็นผลึกสีน้ำตาลอ่อนหรือน้ำตาลเข้ม มีกากน้ำตาลมาก เกิดน้ำตาลจับตัวกันแน่น ไม่ร่วน ผลิตได้จากน้ำอ้อย แยกสิ่งสกปรกด้วยการตกตะกอน ฟอกสีด้วยปูนขาว น้ำตาลชนิดนี้ไม่ใช่ น้ำตาลบริโภค แต่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับผลิตน้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์

น้ำตาลทรายขาว เป็นซูโครสในรูปผลึก มีสีขาวถึงเหลืองอ่อน มีกากน้ำตาล และความชื้นน้อย เกิดน้ำตาลจับตัวไม่แน่น มีความร่วนกว่าน้ำตาลทรายดิบ ใช้การฟอกสีน้ำอ้อยด้วยก๊าซ SO₂ หรือ ก๊าซ CO₂ น้ำตาลชนิดนี้นิยมใช้สำหรับอุตสาหกรรมอาหาร น้ำอัดลม รวมถึงจำหน่ายสำหรับใช้ในครัวเรือน

น้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์ เป็นซูโครสในรูปผลึกที่มีความบริสุทธิ์สูงมาก มีลักษณะเป็นผลึกสีขาวใส มีความสะอาดสูง ไม่มีกากน้ำตาล มีความชื้นน้อยมากหรือไม่มีความชื้นเลย วางจำหน่ายทั่วไป นิยมใช้ทั้งในอุตสาหกรรมและในครัวเรือน

น้ำตาลทรายสีน้ำตาล เป็นน้ำตาลทรายขาวชนิดหนึ่งที่มีลักษณะเป็นผลึกใส สีน้ำตาลอ่อน มีกลิ่นขนาดเล็กลงและมีความชื้นน้อยกว่าน้ำตาลทรายดิบ

น้ำตาลทรายแดง เป็นผลึกละเอียด สีน้ำตาลอ่อนถึงสีน้ำตาลแดง มีกลิ่นน้ำตาลไหม้ มีความชื้นสูงขนาดผลึกขึ้นอยู่กับปริมาณกากน้ำตาล หากมีกากน้ำตาลมาก สีจะเข้ม ผลึกจะใหญ่ และเกาะกันแน่นให้รสและกลิ่นแรง บางครั้งเรียกว่าน้ำตาลดิบ มีการผลิตทั้งในครัวเรือนและอุตสาหกรรม นิยมใช้แทนน้ำตาลทรายขาวเพื่อลดต้นทุน ใช้ผลิตซีอิ๊ว และใช้ผสมอาหาร

น้ำตาลไอซิ่ง ได้จากการนำน้ำตาลทรายขาวมาบดจนละเอียด และร่อนผ่านตะแกรง พร้อมเติมสารป้องกันการเกาะตัวเป็นก้อน เช่น แป้งมันสำปะหลัง แป้งข้าวเจ้า และซิลิกาไดออกไซด์ ใช้ทำขนมแต่งหน้าขนม และทำไส้ครีมน้ำตาล

น้ำตาลปนละเอียด มาจากการปั่นน้ำตาลทรายขาวให้ละเอียดจนได้เม็ดน้ำตาลที่คล้ายกับ

น้ำตาลไอซิ่ง แต่ไม่มีการเติมสารป้องกันการเกาะตัว มีคุณสมบัติละลายได้ง่าย จึงนิยมใช้ปรุงอาหาร หรือใช้เป็นส่วนผสมในการทำขนม

น้ำตาลปอนด์ ได้จากการนำน้ำตาลทรายขาวมาบดอัด และเป่าด้วยลมเย็นเพื่อให้แข็งตัว ใช้ผสมน้ำชา กาแฟ

น้ำตาลกรวด ผลิตจากน้ำเชื่อมของอ้อยหรือน้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์นำมาละลายน้ำ และทำให้ตกผลึกอย่างช้าๆ ไม่ฟอกสี มีลักษณะเป็นก้อนคล้ายสารส้ม มีสีขาวใส ใช้ผสมอาหารที่ต้องการความพิถีพิถัน เช่น ตู๋รังนก ตู๋นยา ทำขนม เป็นต้น

น้ำผึ้ง เป็นน้ำตาลที่อยู่ในรูปสารละลายที่มาจากน้ำหวานของเกสรดอกไม้ องค์ประกอบส่วนใหญ่เป็นน้ำตาลฟรุกโตสมากกว่ากลูโคส มีความชื้นประมาณ 18-20%

น้ำเชื่อม เป็นน้ำตาลที่อยู่ในรูปของเหลว มีวิธีผลิตที่หลากหลายในแต่ละชนิด ได้แก่

- **น้ำเชื่อมฟรุกโตส** เป็นน้ำเชื่อมที่ได้จากการย่อยแป้งหรือน้ำตาลซูโครสจนเหลือเฉพาะน้ำตาลฟรุกโตส นิยมใช้มากในอุตสาหกรรมเครื่องดื่มและอุตสาหกรรมอาหาร

- **น้ำเชื่อมเมเปิล** ได้จากการเคี่ยวยางต้นเมเปิลประกอบด้วยน้ำตาลกลูโคสเป็นส่วนใหญ่ ต่างจากน้ำตาลชนิดอื่นเพราะมีแคลเซียมและธาตุเหล็ก นิยมใช้ราดหน้าไอศกรีม แพนเค้ก ใช้เป็นส่วนผสมในขนมปัง

- **น้ำเชื่อมผลไม้เทียม** ได้จากการนำน้ำตาลมาละลายน้ำ แล้วเติมสารสกัดผลไม้เพื่อให้มีกลิ่นหอม มีลักษณะเหนียว สีน้ำตาล มีรสหวานอมขม ใช้ผสมในขนม ใช้หมักแอลกอฮอล์ ผลิตผงชูรสหรือซีอิ๊วดำ

- **น้ำเชื่อมกลูโคส** ได้จากการย่อยแป้งหรือน้ำตาลซูโครสจนได้น้ำตาลกลูโคสและน้ำตาลฟรุกโตส และแยกน้ำตาลฟรุกโตสออกเหลือเฉพาะน้ำตาลกลูโคส เช่น น้ำเชื่อมข้าวโพด หรือเบะแซคคือ น้ำเชื่อมที่ผลิตมาจากแป้งข้าวโพด มันสำปะหลัง หรือมันฝรั่ง มีลักษณะเหนียว นิยมใช้ทำขนมหวาน ลูกกวาด หมากฝรั่ง ใช้เคลือบผิวของยาวิตามินต่างๆ เป็นน้ำตาลที่แพทย์ถือว่าอันตรายต่อสุขภาพมากที่สุด เนื่องจากมีค่าความหวานสูงมาก และยังเป็นสารที่ร่างกายดูดซึมได้ง่าย เสี่ยงต่อการเกิดโรคระดับน้ำตาลในเลือดสูง โรคอ้วน ไขมันอุดตันเส้นเลือด ปวดศีรษะ และโรคเบาหวาน

ข้อดีของความหวานคือ เมื่อเราเสียพลังงานมาก การกินน้ำตาลจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานอย่างรวดเร็ว ทำให้รู้สึกสดชื่น แต่เพราะน้ำตาลเป็น Empty Energy คือสารที่ให้พลังงานโดยไม่ได้มีสารอาหารอื่นที่เป็นประโยชน์ใดๆ ต่อร่างกาย ถ้าได้น้ำตาลมากเกินไป ร่างกายก็จะนำไปสร้างเป็นไขมันอย่างรวดเร็ว การกินน้ำตาลจึงไม่ควรเกิน 2 ช้อนชาต่อวัน หรือ 25 กรัม และตามหลักโภชนาการแล้ว

SUPALAI

PALM SPRINGS

BAN PON PHUKET

Express your true style. Show your true colors.

START 2.49 MB.



PRE-SALES

17-18 JULY 2021



Evolution of Thai language

วิวัฒนาการของภาษาไทย

บ่อยครั้งที่เราอาจได้ยินคำกล่าวว่า ‘ภาษาวิบัติ’ อันหมายถึงการใช้ภาษาในรูปแบบที่ผิดไปจากไวยากรณ์ดั้งเดิม แต่อันที่จริงแล้ว การเปลี่ยนแปลงหรือพลิกแพลงในการใช้ภาษานั้น กลับเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ภาษายังคงมีชีวิต และเคลื่อนไหวต่อไปตามวิวัฒนาการของสังคม เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ระบบสมองแตกต่างจากสัตว์ มีความคิดสร้างสรรค์ไม่หยุดนิ่ง ภาษาซึ่งเป็นกลไกสำคัญของมนุษย์ จึงมีการเปลี่ยนแปลงควบคู่ไปกับสังคมตามความเสื่อมและความเจริญในแต่ละยุคสมัย

ภาษาประจำชาติของไทย เป็นหนึ่งในภาษาที่มีพัฒนาการต่อเนื่องมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย อยุธยา จนถึงรัตนโกสินทร์ จากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ซึ่งเปลี่ยนได้ทั้งการออกเสียง ระบบเสียง ความหมายของคำ และหน้าที่ของคำในบริบทต่าง ๆ ส่วนประกอบของภาษาไทยที่สำคัญมากที่สุดอย่างหนึ่งคือ ตัวอักษร หรือพยัญชนะภาษาไทย ซึ่งคนรุ่นใหม่หลายคนอาจไม่รู้ว่่า ก่อนจะมาเป็นภาษาไทยและอักษรไทยที่เราคุ้นเคยกันในทุกวันนี้ หน้าตาและการใช้งาน

ของตัวอักษรต่างๆ ผ่านการปรับเปลี่ยนมามากมายจนถึงขั้นที่เราอาจไม่สามารถอ่านภาษาไทยในแบบโบราณได้เข้าใจเลย

อักษรและวิวัฒนาการภาษาไทย มีลำดับการพัฒนาที่น่าสนใจ แม้เราจะไม่ใช่ภาษาศาสตร์ แต่การได้รู้ที่มาที่ไปก็จะทำให้เรามีโลกทัศน์ที่กว้างและลึกซึ้ง และนี่คือลำดับความเปลี่ยนแปลงก่อนจะมาเป็นอักษรไทยในปัจจุบัน

• **อักษรก่อนลายสือไทย** การพบอักษรซึ่งเป็นที่มาของภาษาไทยในช่วงพุทธศตวรรษที่ 11-12

เราเรียกอักษรช่วงนั้นว่าอักษรปัลลวะ ซึ่งมาจากราชวงศ์ปัลลวะทางตอนใต้ของอินเดีย มีการเดินทางมายังภูมิภาคสุวรรณภูมิดั้งเดิม หรือที่เราเรียก เอเชียอาคเนย์ ปรากฏบนจารึกแผ่นหินด้วยอักษรปัลลวะ พบเมื่อ 1,500 กว่าปีที่แล้ว ในอาณาจักรทวารวดี เจนละ และพื้นที่ใกล้เคียง

• **อักษรต้นแบบลายสือไทย** อักษรหลังปัลลวะ (อักษรขอมโบราณ) เป็นช่วงที่คลี่คลายจากอักษรปัลลวะ ใช้เวลาพัฒนาการ 200 กว่าปี พบที่อาณาจักรทวารวดี

• **อักษรสมัยพญาลิไทย** พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงระบบอักษรไทยอีกครั้ง แต่ชาวไทยก็ยังนิยมใช้อักษรขอมหรืออักษรมอญกันอยู่

• **อักษรสมัยอยุธยา** แบ่งออกเป็น 3 ยุค ยุคอยุธยาตอนต้น ยุคอยุธยาตอนกลาง และตอนปลาย ในสมัยอยุธยาตอนต้น เอกสารโบราณยังจารึกลงบนวัสดุเนื้อแข็ง ได้แก่ เงิน ดีบุก หิน และโลหะต่างๆ แต่ในสมัยอยุธยาตอนกลาง มีความเจริญรุ่งเรืองสูงสุดทั้งด้านการเมืองการปกครอง สังคม เศรษฐกิจ มีการค้าขายกับชาติตะวันตก จึงพบว่าในสมัยนี้มีการใช้กระดาษฝรั่งนอกเหนือจากการจารึกลงบนวัสดุเนื้อแข็ง

• **อักษรสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้นและพัฒนาการ** ยังมีการใช้พยัญชนะทั้ง 44 ตัว ต่อเนื่องมาจากสมัยอยุธยาตอนปลาย และวรรณยุกต์เอก โท ตรี จัตวา สมัยรัตนโกสินทร์ต่อเนื่องมากรุงธนบุรีนี้พบว่ามีเอกสารจำนวนมากที่เขียนในสมุดข่อย มีทั้งสมุดคำ สมุดขาว และใบลาน เขียนในรูปแบบเอกสารราชการ หนังสือส่วนบุคคล วรรณคดี ฯลฯ

• **อักษรเฉพาะแบบ** เป็นอักษรที่คิดประดิษฐ์ขึ้นเพื่อเขียนในหมู่คณะ หรือใช้ทางราชการ แต่ประชาชนส่วนใหญ่ไม่ยอมรับ ต้องยกเลิกไป มีทั้งหมด 3 ชนิด คือ อักษรอริยเกะ อักษรวิธีแบบใหม่ และอักษรสมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม

• **หลังรัตนโกสินทร์ตอนต้น** ตัวอักษรเริ่มหยุดพัฒนาการ เพราะกิจการโรงพิมพ์เข้ามา เมื่อ

มีเครื่องพิมพ์ ตัวอักษรจึงไม่มีการเปลี่ยนแปลงมากนัก ยกเว้นอักษรประดิษฐ์ที่เราใช้กันอยู่ในปัจจุบัน

จากลำดับวิวัฒนาการข้างต้น เราสามารถสรุปให้เห็นการเดินทางของอักษรไทยได้ชัดเจนว่าเริ่มตั้งแต่สมัยสุโขทัยที่พบหลักฐานการประดิษฐ์ลายสือไทยของพ่อขุนรามคำแหง โดยดัดแปลงจากอักษรขอมโบราณและมอญโบราณ จากนั้นตัวอักษรก็ได้พัฒนาเรื่อยมาในสมัยพญาลิไทย สมัยอยุธยาตอนต้น สมัยอยุธยาตอนกลาง และสมัยอยุธยาตอนปลาย มาจนถึงสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น ซึ่งเทคโนโลยีการพิมพ์ทำให้แบบแผนมีความชัดเจนและตายตัวมากขึ้น แต่ในทางปฏิบัติ ภาษาไทยก็ยังเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เห็นได้จากการเลิกใช้พยัญชนะบางตัวที่มีเสียงซ้ำซ้อนกับพยัญชนะอื่น รวมถึงมีการกร่อนบางคำหรือเปลี่ยนวิธีการพูดและเขียนให้เรียบง่ายขึ้น

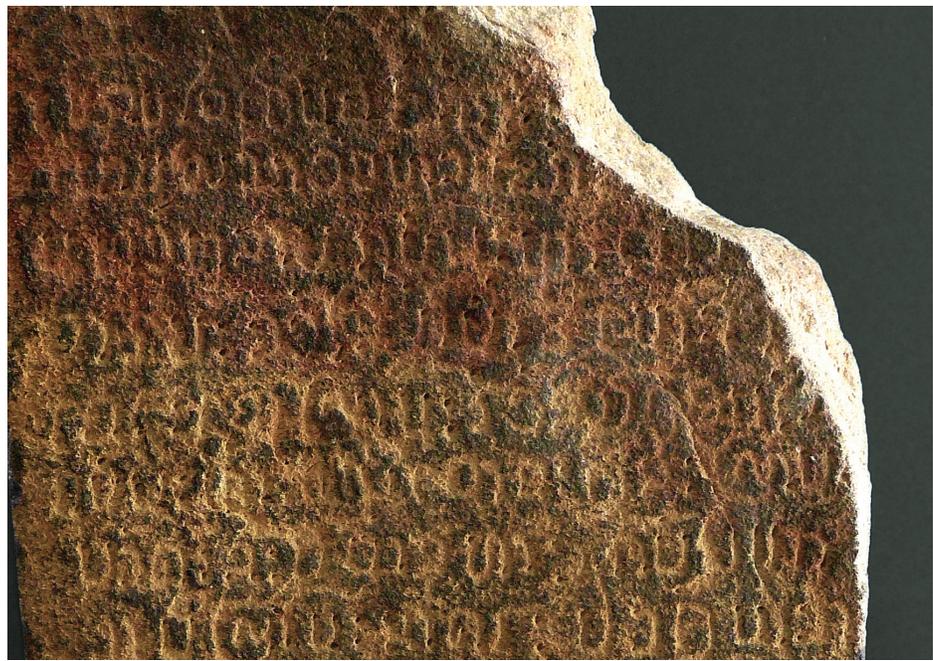
ภาษาไทยมีวิวัฒนาการและพัฒนาการของการใช้ภาษาได้หลากหลายและรุ่งรอยอย่างมาก จนมีประโยคที่ว่า คนไทยเจ้าบทเจ้ากลอน ทำอะไรมักเขียนเป็นกลอน เขียนเป็นวรรณกรรม วรรณคดี ร้อยแก้ว ร้อยกรอง คนไทยมีความขี้เล่น ทำให้มีการใช้ภาษาไทยในชีวิตประจำวันที่หลากหลายมากขึ้น วิวัฒนาการหรือพัฒนาการของภาษาไทยจะไม่หยุดอยู่กับที่ ในความเป็นจริงจึงไม่มีคำว่าภาษาวิบัติหรือภาษาจะตายสำหรับภาษาไทย เพราะภาษาของเรานั้นมีชีวิต มีการเดินทาง มีการ

“ ในความเป็นจริง จึงไม่มีคำว่าภาษาวิบัติ หรือภาษาจะตายสำหรับภาษาไทย เพราะภาษาของเรานั้นมีชีวิต มีการเดินทาง มีการดัดแปลง หรือเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ตามบริบทสังคม และบุคคล ”

ดัดแปลงหรือเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ตามบริบทสังคมและยุคสมัย หากผู้ใหญ่ฟังเด็กรุ่นใหม่พูดภาษาไทยในรูปแบบที่ต่างกับความคุ้นชินของตัวเอง ก็ควรเปิดใจให้กว้าง แทนการตำหนิตติง เพราะพฤติกรรมเหล่านี้ไม่ใช่การทำลายภาษา หากแต่เป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการทางภาษาที่ปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัยนั่นเอง

Thai language is a language that has evolved over time from the Sukhothai, Ayutthaya period to the Rattanakosin period. Thai, which is sometimes referred to as Siamese, is part of the Tai language family. The languages in this family belong to the much larger Austric language group. The spoken language is believed to have originated in the area which is now the border between Vietnam and China, an idea which provides clues to the origin of the Thai people, an area of continued academic debate.

อ้างอิง :
วิวัฒนาการภาษาไทย บัลลิกา ปากา สาขาวิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจตุรราบี
Museum Siam ความรู้เรื่องวิวัฒนาการของอักษรไทย :
https://www.youtube.com/watch?v=_4AVjvMIC-U&ab_channel=MuseumSiam
<https://www.todaytranslations.com/about/language-history/thai-language-history/>
เครดิตรูปภาพ: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:ศิลาจารึก>



Air Pollution

สารพิษในอากาศ

ชีวิตของคนเรามีภัยรอบตัวทั้งที่มองเห็นและมองไม่เห็น นอกจากเชื้อโรคร้ายในอากาศที่เข้ามาทำร้ายเราผ่านระบบทางเดินหายใจ อากาศช่วงนี้มองไปทางไหนจะเห็นแต่ฝุ่นควันเต็มไปหมด บางครั้งรู้สึกเจ็บคอ แสบคอ หายใจไม่สะดวก เริ่มมีอาการป่วยบ่อย ที่เห็นเหมือนหมอกนั้นแท้จริงแล้วคือ ฝุ่นพิษ หรือ สารพิษในอากาศ

สารพิษในอากาศที่มาในรูปของฝุ่นมีหลายขนาด ยิ่งมีขนาดเล็กยิ่งมีอันตรายต่อสุขภาพมากเท่านั้น ที่เราได้ยินกันบ่อยช่วงนี้คือ PM 2.5 ซึ่งเป็นฝุ่นละเอียดที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 2.5 ไมครอน เล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผมมนุษย์ คนจมูกไม่สามารถกรองได้ ถ้าสูดจะเข้าไปลึกถึงปอด อาจเข้าไปถึงกระแสเลือดและไหลเวียนทั่วร่างกายของเราได้ในที่สุด

ฝุ่น PM 2.5 เกิดจากการเผาในที่โล่ง อาทิ ชาวไร่ชาวนาเผาพื้นที่ การคมนาคมขนส่งจากท่อไอเสียรถยนต์ การก่อสร้าง อุตสาหกรรม ในช่วงที่มีอากาศหนาวเย็นและความชื้นในอากาศสูง อาจทำให้ฝุ่นละอองสะสมและมีปริมาณมากขึ้น เมื่อสูดหายใจเข้าไปจะเกิดอันตรายต่ออวัยวะต่างๆ เช่น หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว ความดันโลหิตสูงขึ้น เกิดโรคเกี่ยวกับปอดอย่างโรคหอบหืด มะเร็งปอด โรคภูมิแพ้ และโรคหลอดลมอักเสบ มีอันตรายคุกคามต่อหัวใจรุนแรง เชียบพันกับกล้ามเนื้อหัวใจ หัวใจขาดเลือด หรือหัวใจเต้นผิดจังหวะ

กลุ่มที่มีภาวะความเสี่ยงสูง ต้องระมัดระวังไม่ให้รับสารพิษเหล่านี้เข้าไป เพราะเป็นอันตรายต่อร่างกายมากกว่าคนทั่วไป ได้แก่ เด็ก เพราะสารพิษจะซัดขวางการเจริญเติบโตของปอด เสี่ยงที่จะเป็นโรคหอบหืดและโรคระบบทางเดินหายใจรุนแรง หญิงมีครรภ์ มีความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด น้ำหนักตัวทารกแรกคลอดต่ำ แท้งบุตร อัตราการเสียชีวิตในทารกเพิ่มขึ้น และผู้สูงอายุ ผู้ที่เป็นโรคปอดหรือโรคหัวใจ

วิธีปฏิบัติตัวเมื่อมลพิษสูงขึ้น เราควรลดกิจกรรมนอกบ้าน งดการออกกำลังกายนอกบ้าน อยู่ภายในอาคาร ปิดหน้าต่างให้หมด ปรับปรุง



คุณภาพอากาศภายในบ้านหรืออาคาร พิจารณาการใช้เครื่องฟอกอากาศ สวมหน้ากากป้องกันทางเดินหายใจที่เหมาะสม เช่น N95 กรองได้ 95% N99 กรองได้ 99% และอาจเลือกรับประทานวิตามิน C วิตามิน D และ Q10 เพื่อช่วยจับอนุมูลอิสระจากฝุ่นละอองอนุภาค PM 2.5

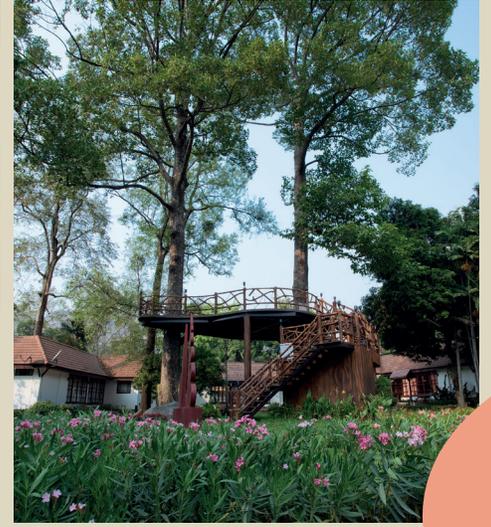
PM2.5 is an air pollution that refers to atmospheric particulate matter (PM) that have a diameter of less than 2.5 micrometers, which is about 3% the diameter of a human hair. Fine particles can come from various sources. They include

power plants, motor vehicles, airplanes, residential wood burning, forest fires, agricultural burning, volcanic eruptions and dust storms. Long-term exposure to PM 2.5 may lead to plaque deposits in arteries, causing vascular inflammation and a hardening of the arteries which can eventually lead to heart attack and stroke.

อ้างอิง :
มลพิษจากอนุภาคฝุ่นละออง อันตรายคุกคามในอากาศ |
<https://www.bumrungrad.com/th/>

SUPALAI PASAK RESORT HOTEL & SPA

“ที่สุดของ รีสอร์ทสีเขียวแค่... สะบุรี”



ขอต้อนรับท่านด้วยบรรยากาศอันอบอุ่น
ท่ามกลางธรรมชาติ สายน้ำ และขุนเขา
ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เติมเต็มความสุข
ให้กับชีวิต และคืนธรรมชาติให้กับโลกใบนี้

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



สำรองห้องพักและสัมมนา
☎ (036) 200-630 ☎ (02) 683-3155 ☎ (090) 656-9952
☎ (084) 115-6777 ☎ (02) 725-8888 ต่อ 126, 127, 128

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

f Supalai Pasak Resort & Spa LINE @supalaipasakresort

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข
• เมื่อชำระค่าห้องพัก พร้อมอาหารเช้า 1,000 บาท
รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารทะเลครั้งถัดมา
ตั้งแต่วันที่ - 24 ธ.ค. 64 เท่านั้น
(กรุณาสั่งในส่วนนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในกรณีเข้าพัก)
ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

Choosing Speakers for Home Theatre

เลือกลำโพง



ช่วงนี้ใช้เวลาอยู่กับบ้านเยอะครับ ก็อยากให้บ้านเป็นศูนย์รวมความสุข ความบันเทิงของครอบครัว อยากหาลำโพงมาติดตั้งในห้องนอนและห้องนั่งเล่น แต่ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไรดี ช่างยืมพอจะช่วยให้ได้ไหมครับ

ถ้ายังไม่รู้ว่าจะเริ่มอย่างไร ช่างยืมมีคำแนะนำเบื้องต้นมาประกอบการตัดสินใจ ว่ามีข้อพิจารณาเลือกลำโพงดูหนังฟังเพลง และการติดตั้งอย่างไรให้ได้รรถรสเต็มอ้อมครับ

คำนึงถึงงบประมาณ ถือเป็นด่านแรกที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นการตัดสินใจที่ต้องทบทวน คำนวณดี ๆ บางทีชุดเครื่องเสียง ลำโพงฟังเพลงราคาสูง อาจจะไม่เหมาะสมควรกับเรา และสภาพแวดล้อมของบ้านเรา ในเวลานี้ ควรเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับงบประมาณ หรือสไตล์การฟังเพลงของเรา พอมีงบมากขึ้นก็ค่อยขยับขยาย วางแผน อัปเกรดระบบเสียงของลำโพงไปที่ละขั้น เรียนรู้ ฟังเสียง และสนุกไปกับมัน

ขนาดและลักษณะพื้นที่ ส่วนสำคัญต่อไปคือห้องที่เราจะใช้งานลำโพงเป็นอย่างไร มีสิ่งกีดขวางมากน้อยแค่ไหน ขนาดใหญ่หรือเล็ก จะได้วางแผนถูกว่าควรเลือกลำโพงแบบไหนไว้ใช้งานดี ไม่เกิดเสียงดังลั่นบ้านจนเกินไป เพื่อให้ลำโพงได้ทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ ลำโพงแต่ละรุ่นต้องการขนาดพื้นที่ต่างกัน ซึ่งบางรุ่นก็มีข้อกำหนดให้มีพื้นที่ว่างจากหน้าลำโพงถึง 2 เมตร



ลำโพงแบบวางหิ้ง หรือลำโพงแบบตั้งพื้น ขนาดของตู้ ความสูง และขนาดของดอกลำโพง ส่งผลให้การตอบสนองความถี่ ให้ไดนามิกของเสียง ให้เสียงเบสที่แตกต่างกัน การเลือกประเภทลำโพงสัมพันธ์โดยตรงกับขนาดของพื้นที่ห้อง ถ้าห้องมีขนาดเล็ก พื้นที่จำกัด เหมาะกับลำโพงที่วางบนหิ้ง การเลือกใช้ลำโพงแบบตั้งพื้นอาจจะให้ประสิทธิภาพเสียงได้ไม่เต็มที่เท่าห้องที่มีขนาดกว้าง

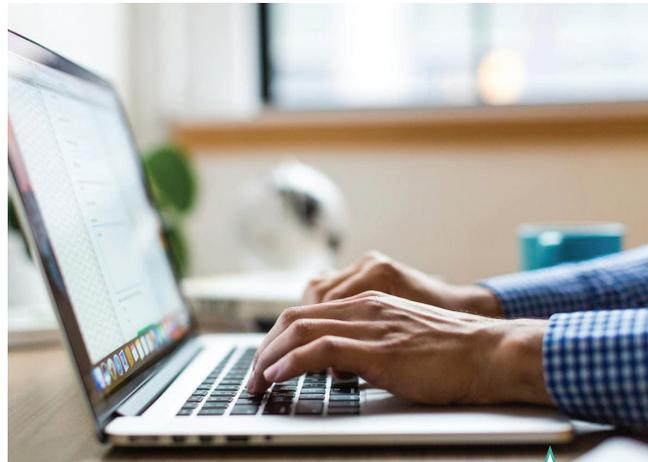
เลือกลำโพงแบบ Passive หรือ Active ในหัวข้อนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการและความสะดวกในการใช้งาน โดยลำโพงส่วนใหญ่เป็นแบบ Passive คือไม่มีแอมป์ในตัว ใช้แอมป์แยกต่างหาก ก็จะต้องวางแผนเลือกแอมป์หาพื้นที่ในการวางแอมป์ ส่วนลำโพงแบบ Active มีแอมป์ในตัว สามารถปรับแต่งเสียงได้ระดับหนึ่ง บางรุ่นก็มาพร้อมกับ Bluetooth ด้วย สะดวกไปอีกแบบครับ

การวางตำแหน่งของลำโพง ลำโพงส่วนใหญ่ให้เสียงที่ดีเมื่อจัดวางลำโพงในระยะห่างที่เท่ากับจุดที่ฟัง การวางลำโพงห่างออกจากกำแพง จะทำให้เราได้ยินย่านเสียงต่ำน้อยลง แต่จะให้มิติของเสียงสเตอริโอที่สมจริงขึ้น และพยายามหลีกเลี่ยงการวางลำโพงในมุมอับ เพราะจะทำให้เสียงเบสที่มากเกินไปกลบเสียงย่านอื่น ขาดความสมดุลของเสียง ซึ่งการจัดวางตำแหน่งของลำโพงอย่างเหมาะสม ก็เพื่อให้ลำโพงได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

Choosing the right speakers for your home theater is upon a few things. Here are some things to consider when making your next speaker purchase. Beginning with the budget, the best speakers for you are what you can afford. The size and shape of the room is a big factor. The bigger the room that you have, the bigger the speakers that you can use. If you have a small home theater room, then it's really not ideal to have very large speakers taking up a ton of room.

Home Internet

ระบบอินเทอร์เน็ตบ้าน



สวัสดีค่ะช่วงนี้มีบ้านกำลังจะมีบ้านหลังแรกเป็นของตัวเอง เราเตรียมเข้าอยู่ในอีกไม่ช้า โดยตอนนี้แอบคิ้วขมวดกับเรื่องจุกจิกต่างๆ ที่ต้องจัดการให้เรียบร้อย หนึ่งในนั้นคือเรื่อง ระบบอินเทอร์เน็ต ที่ดิฉันไม่มีความรู้เลยคะ

ยุคนี้อินเทอร์เน็ตมีความจำเป็นต่อการใช้ชีวิตพอๆ กับปัจจัยสี่ เราจึงต้องมีไว้ใช้งานตลอดเวลา ทั้งที่ทำงาน ระหว่างการเดินทาง และโดยเฉพาะในบ้าน ซึ่งมีตัวเลือกอยู่มากมายเพื่อสอดคล้องตามลักษณะการใช้งาน และถึงเจ้าของบ้านจะไม่ใช้กูรูด้านไอทีก็ทำความเข้าใจไม่ยาก มาดูกันดีกว่าระบบอินเทอร์เน็ตแบบไหนเหมาะกับการใช้งานของคุณ

ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเล่นมือถือ ถ้าเป็นบ้านที่ไม่ได้ใช้คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ตทีวีที่ต้องเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตเป็นประจำ ก็อาจจะไม่จำเป็นต้องเสียเงินติดตั้งบ้านเลย เพราะการใช้อินเทอร์เน็ตบนโทรศัพท์มือถือก็เพียงพอแล้ว และยังใช้โทรศัพท์มือถือเป็น 4G Hotspot กับคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กหรืออุปกรณ์ที่รองรับ Wi-Fi ตามความจำเป็นก็ได้ครับ

ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำงานหรือท่องเว็บ การรับส่งอีเมลหรือท่องโลกอินเทอร์เน็ตตามเว็บไซต์ต่างๆ จำเป็นต้องใช้อินเทอร์เน็ตที่มีความเร็วพอสมควร สามารถรับส่งไฟล์หรือเปิดเว็บไซต์ได้โดยไม่ต้องรอนาน ซึ่งจริงๆ การใช้อินเทอร์เน็ต ADSL ก็ถือว่าเพียงพอแล้ว แต่ถ้ามีการรับส่งไฟล์ขนาดใหญ่บ่อยๆ ก็ควรขยับเทคโนโลยีเพื่อรองรับการทำงานได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น ยกตัวอย่างเช่น เน็ตสายเคเบิล

ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเล่นเกมหรือรับชมความบันเทิง สำหรับการเล่นเกมออนไลน์ ต้องใช้อินเทอร์เน็ตบ้านที่มีความเสถียรสูง มีค่าเวลาการรับส่งข้อมูล (Ping) ต่ำ ส่วนการรับชมความบันเทิง เช่น การดาวน์โหลดวิดีโอ หรือดูหนังสตรีมมิง ก็ต้องใช้อินเทอร์เน็ตที่มีความเร็วสูงเช่นกัน บ้านที่มีกิจกรรมเหล่านี้จึงควรเลือกใช้เน็ตไฟเบอร์ เป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด

ท้ายที่สุดนี้ หากเป็นไปได้ก็ขอให้เลือกใช้อินเทอร์เน็ตไฟเบอร์เป็นอันดับแรก เพราะเป็นเน็ตบ้านราคาถูกที่ให้ความเร็วที่สูงมาก และยังมีเสถียรภาพที่น่าพึงพอใจ ส่วนที่เลือกก็ขึ้นอยู่กับพื้นที่ให้บริการด้วยว่าจะรองรับอินเทอร์เน็ตรูปแบบใด



For most businesses and even homes, internet access is just as important as their other utilities. The idea of choosing the right service for your home depends on the type of usage needs. If you do business at home or you are an active online gamer, you must ensure that you have sufficient speed to not disrupt daily use, even when demand is at its highest. If you only use internet for smartphone, you may not need to pay for home internet at all, because you can use your smartphone to be an internet hotspot.

The Benefits of Prayer

ประโยชน์ของการสวดมนต์

การสวดมนต์เป็นกิจกรรมอันเป็นกุศลที่ศาสนิกชนในศาสนาต่างๆ ปฏิบัติเพื่อเป็นการสำรวมจิตใจและบำเพ็ญภาวนา ทั้งที่ทำโดยส่วนตัวและในรูปแบบที่เป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมทางศาสนา สำหรับพุทธศาสนิกชน การสวดมนต์ในตอนเช้าและตอนเย็นเป็นวิถีที่ปฏิบัติกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล เมื่อพระพุทธเจ้าทรงประกาศพุทธศาสนา บรรดาพุทธบริษัทต่างพากันมาเข้าเฝ้าโดยแบ่งเวลาเข้าเฝ้า 2 เวลา คือตอนเช้าและตอนเย็นเพื่อฟังธรรม ชำระล้างจิตใจ การสวดมนต์ทำให้กายมีการสงบเรียบร้อยสำรวม ใจมีความเคารพ นอบน้อม วาจาเป็นการกล่าวถ้อยคำสรรเสริญในพระรัตนตรัย

การสวดมนต์มีประโยชน์มากมาย เพราะนอกจากจะเป็นการกล่าวถึงคุณพระรัตนตรัย การสวดมนต์ด้วยความตั้งใจจะทำให้จิตมีสมาธิ เกิดปัญญาและความรู้ความเข้าใจ เมื่อเราระลึกถึงพระพุทธคุณ พระสังฆคุณ พระธรรมคุณ จิตจะสงบ มีที่พึ่ง ทำให้เชื่อว่าความกลัว ภัยอันตรายใดๆ จะไม่เกิดแก่ผู้สวด เพราะบทสวดมนต์ในพุทธศาสนาเน้นแผ่เมตตาจิต ส่งผลเป็นความปรารถนาดี สามารถเปลี่ยนอกุศลจิตของผู้ประสกร้ายหรือเจ้ากรรมนายเวรให้แปรเป็นกุศลจิตได้

การสวดมนต์ควรสวดให้มีเสียงดัง จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่จิตตนเองและประโยชน์แก่จิตผู้อื่น เสียงในการสวดจะกลบเสียงภายนอก



การสวดมนต์ควรสวดให้มีเสียงดัง จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่จิตตนเองและประโยชน์แก่จิตผู้อื่น เสียงในการสวดจะกลบเสียงภายนอกไม่ไห้มารบกวนจิต ทำให้เกิดความสงบ



ไม่ไห้มารบกวนจิตทำให้เกิดความสงบ บทสวดทำให้เกิดสมาธิและปัญญา ประโยชน์แก่จิตผู้อื่น คือ เมื่อได้ยินได้ฟังเสียงสวดมนต์ จะพลอยได้ความรู้เกิดปัญญา มีจิตสงบลึกซึ้งตาม ผู้สวดก็เกิดกุศลโดยการให้ทานในทางศีล

นอกจากนี้ การสวดมนต์ยังส่งผลดีและมีประโยชน์กับสุขภาพอีกด้วย เช่น การเปล่งเสียงออกมา ช่วยให้สมองผลิตสารเคมี สารสื่อประสาท รวมถึงโปรตีนบางตัวที่ปรับสมดุลร่างกายผ่อนคลายความกังวล แก้อาการนอนไม่หลับ ระบายความเครียด ช่วยเยียวยาแผลบรรเทาอาการซึมเศร้า ในทางการแพทย์มีการพิสูจน์ได้ว่า เมื่อจิตสงบ ร่างกายปลอดความเครียด จะมีส่วนช่วยลดน้ำตาลในเลือด และเสียงในการสวดมนต์ยังมีส่วนช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายอีกด้วย

เมื่อรู้ถึงประโยชน์ของการสวดมนต์แล้ว ลองหันมาทำกิจกรรมการสวดมนต์เป็นประจำสม่ำเสมอ ก็จะทำให้เกิดผลดีต่อตัวเอง โดยเริ่มจากบทสวดง่ายๆ ไปสู่บทที่ซับซ้อนและใช้จิตภาวนาขั้นสูง ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าประโยชน์สูงสุดของการสวดมนต์จะทำให้เกิดผลสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ นับว่าเป็นการสร้างกุศลที่เป็นมงคลสูงสุด

Prayer benefits people of all religions. Prayer is an activity that causes the mind to concentrate and self-awareness, which is the key to wisdom. The benefits of prayer can't be exhausted. Prayer helps people



find direction in life and peaceful mind. It can prevent us from making wrong decisions and falling into sin. Through it, we can learn to submit to God's will or the dharma of the Buddha.

อ้างอิง
ประโยชน์ของการสวดมนต์ และสมาธิ –
สมเด็จพระญาณสังวร (โธ ญาณรังสี) :
<https://www.youtube.com/watch>
<https://health.kapook.com/>

SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA

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



ห้องพักรับชมวิวทะเลได้ทุกห้องท่ามกลางธรรมชาติอันบริสุทธิ์สงบงดงามของหมู่เกาะชายฝั่งทะเลอันดามัน ยากจะหาที่แห่งใดเทียบได้ พร้อมสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ 2 สระ ห้องประชุมสัมมนาขนาดใหญ่ และภัตตาคารอาหารนานาชาติ ผ่อนคลายเต็มรูปแบบกับสปามืออาชีพ เพื่อวันพักผ่อนที่คุณประทับใจไม่รู้ลืม

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

SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA

For reservations, please call

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

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



โปรโมชัน

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข

- เมื่อชำระค่าห้องพัก ณ วันที่เข้าพัก ทุก 1,000 บาท รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารและเครื่องดื่ม ณ ห้องอาหารพาโน ตั้งแต่วันที่ - 24 ธ.ค. 64 เท่านั้น (กรุณาตัดเงินส่วนนี้เพื่อไม่เสียสิทธิ์ ในการเข้าพัก) ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชันอื่นได้



Home Entertainment

มุมนันทนาการในบ้าน

เด็กๆ รุ่นใหม่ที่เกิดมาในโลกซึ่งพร้อมด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารอันรวดเร็วทันสมัยในปัจจุบันนี้ อาจไม่รู้สึกรว่าโลกรอบตัวนั้นเปลี่ยนแปลงไปมากมายเพียงใดหากเปรียบเทียบกับเมื่อ 10 หรือ 20 ปีที่ผ่านมา แต่สำหรับคนรุ่นพ่อแม่หรือวัยกลางคนที่เคยเห็นโลกในแบบเดิมๆ เมื่อ 20-30 ปีก่อนนี้หรือนานกว่านั้น ย่อมรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงมหาศาลได้อย่างชัดเจน และเมื่อเราพูดถึงความบันเทิงในบ้าน สมัยก่อนบ้านไหนมีโฮมเธียเตอร์ไว้ดูหนังฟังเพลงก็หรูหราจะแยะ แต่พอมายุคนี้ที่รูปแบบความบันเทิงมีความหลากหลายขึ้น ถ้าเราไม่ขยับขยายมุมนันทนาการในบ้านให้ตอบโจทย์ความต้องการของชีวิตยุคใหม่ ความสุขของครอบครัวที่เคยมีร่วมกันก็อาจจะไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย อาจเป็นเหตุให้สมาชิกในบ้านต้องหันหน้าเข้าไปหาหมวส่วนตัว เกิดความห่างเหินกัน หรือขัดแย้งกันได้โดยไม่ได้ตั้งใจ

จากยุคอดีตที่ มุมนันทนาการในบ้าน หมายถึงพื้นที่ที่สมาชิกในบ้านมาใช้เวลาร่วมกันทำกิจกรรมที่เรียกกรวมๆ ว่า ดูหนังฟังเพลง ไม่ว่าจะฟังเพลงหรือดูหนังก็พา คอนเสิร์ต หรือเกมโชว์ยอดนิยม ตัวเลือกในการรับชมไม่ได้มีเยอะอย่างในปัจจุบัน คนแทบทั้งประเทศอาจติดตามเรื่องเดียวกัน ติดตามรายการเดียวกัน วันไหนที่ละครเรื่องดังใกล้ออกหรือมีถ่ายทอดสดกีฬาชิงแชมป์รายการสำคัญ คนทุกเพศทุกวัยก็จะมารวมตัวกันหน้าจอก็ดี

การออกแบบพื้นที่ส่วนกลางของบ้านในยุคก่อน ก็จะมีแนวโน้มที่จะสร้างบรรยากาศอบอุ่นให้ทุกคนฟังความสนใจอย่างจดจ่อด้วยกัน แต่คนในยุคปัจจุบันกลับมีพฤติกรรมที่ต่างออกไป เพราะตัวเลือกของความบันเทิงและช่องทางความบันเทิงมีความหลากหลายและเป็นปัจเจกมากขึ้น ความต้องการพื้นที่ ไม่ว่าจะเป็นด้านนันทนาการ ออกแบบด้านสาธารณสุข ระเบียบไปจนการติดตั้งวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็น จะต้องมุ่งเน้นให้ตอบโจทย์ความบันเทิงในมุมนันทนาการมากขึ้น ในขณะที่เดียวกัน

ก็ต้องทำให้กิจกรรมของสมาชิกสามารถดำเนินไปได้ในพื้นที่อันจำกัด เพราะบ้านของคนในยุคปัจจุบันมีขนาดพื้นที่เล็กลงด้วยปัจจัยทางเศรษฐกิจ

ใครที่จะมีบ้านใหม่ หรือกำลังวางแผนจะปรับปรุงบ้าน จึงควรพิจารณาถึงเรื่องความบันเทิงร่วมสมัยให้รอบด้านก่อนลงมือออกแบบพื้นที่ เพราะไม่ใช่แค่คนแต่ละวัยที่มีพฤติกรรมต่างกัน แม้แต่คนวัยเดียวกันก็อาจมีรสนิยมที่ต่างกันได้ เราลองมาไล่เรียงดูคร่าวๆ ก็จะเห็นได้ว่า

ความบันเทิงยุคใหม่ ได้แก่ ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกมออนไลน์ เล่นกีฬาแบบเสมือนจริง ร้องเพลง เล่นดนตรี การแสดงความสามารถ เล่นบอร์ดเกม เต็มรา สันสรรค์แบบเสมือนจริงในโซเชียลมีเดีย การสังสรรค์ในทางกายภาพ การอ่านหนังสือเล่ม การอ่านหนังสือเสียง ฯลฯ เหล่านี้อาจสามารถแบ่งตามรูปแบบกิจกรรมได้ 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

- กิจกรรมการรับชม เช่น การดูหนัง ฟังเพลง การอ่าน
- กิจกรรมการแสดงออก เช่น การร้องเพลง การแสดง การเต้น การเล่นกีฬาหรือเกมต่าง ๆ
- กิจกรรมการปฏิสัมพันธ์ เช่น การสังสรรค์ ทั้งในทางกายภาพและในโซเชียลมีเดีย การเข้ากลุ่ม ฟังบรรยายหรือสัมมนา อย่างเช่นในคลับเฮาส์ เรื่อยไปจนถึงการละเล่นที่มีการแข่งขัน การโต้ตอบกับบุคคลอื่น อาทิ เกมออนไลน์

โดยกิจกรรมทั้ง 3 ประเภทนี้ ก็จะต้องการพื้นที่ 3 รูปแบบ คือ พื้นที่รับชม พื้นที่แสดงออก พื้นที่ในการปฏิสัมพันธ์ ที่อาจเป็นได้ทั้งพื้นที่ทางกายภาพและพื้นที่เสมือน ซึ่งหากมีการอำนวยความสะดวกในด้านอุปกรณ์และสาธารณูปโภคให้สมาชิกสามารถทำกิจกรรมเหล่านี้ได้อย่างคล่องตัว ก็จะช่วยทำให้การใช้เวลาร่วมกันและการจัดสรรพื้นที่เป็นไปได้อย่างลงตัว เช่น คนรุ่นปู่ย่า อาจเพลิดเพลินไปกับการดูรายการโปรดของตัวเองผ่านสมาร์ตทีวีจอใหญ่ในห้องนั่งเล่น คนรุ่นพ่อแม่ อาจเพลิดเพลินกับการร่วมวงสนทนาในคลับเฮาส์ ลูกหลานวัยรุ่นก็สามารถสนุกกับเกมออนไลน์ ติดตามเรื่องราวในโซเชียล หรือแชตกับเพื่อนฝูง ส่วนสมาชิกรุ่นจิ๋วก็อาจดูการ์ตูนผ่านแท็บเล็ต สนุกกับของเล่นที่ไม่สร้างเสียงรบกวน อยู่ร่วมในพื้นที่เดียวกันได้ในเวลาเดียวกัน

“ การยึดติดอยู่กับความเข้าใจเก่าๆ หรือความเคยชินเกี่ยวกับความสนุกสนานบันเทิงของผู้คน อาจจะทำให้เราไม่สามารถปรับเปลี่ยนพื้นที่ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดได้ ”

สาธารณูปโภคขั้นพื้นฐาน สำหรับความบันเทิงร่วมสมัย (นอกเหนือจากไฟฟ้าที่ต้องมีอยู่แล้วทุกบ้าน) จำเป็นที่สุดคงหนีไม่พ้นสัญญาณอินเทอร์เน็ต โครที่เริ่มติดตั้งหรืออัปเดตระบบอินเทอร์เน็ตในบ้านยุคนี้ ขอแนะนำให้เลือกประเภทอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงไว้เลย เพราะนอกจากจะทำให้การเข้าถึงความบันเทิงเป็นไปได้อย่างไม่ติดขัดแล้ว ยังอำนวยความสะดวกอื่น ๆ ในการใช้ชีวิตรอบด้าน

ถัดมาก็เป็น การบริหารจัดการพื้นที่ ให้สมาชิกทุกคนมีมุมหรือตำแหน่งที่ได้รับความสะดวกสบายสูงสุดในการทำกิจกรรมตามรสนิยมของตน เช่น ผู้สูงอายุอาจต้องการพื้นที่ที่กึ่งนั่งกึ่งนอนหน้าทีวีจอใหญ่ คนวัยผู้ใหญ่อาจต้องการมุมสบายและโต๊ะวางคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคลหรือจอต็บเล็ต สมาชิกช่วงวัยรุ่นอาจต้องการมุมส่วนตัวที่สามารถแสดงออกได้ เช่น การโชว์ความสามารถต่างๆ หรือการไลฟ์สดในโซเชียล และอาจต้องการอุปกรณ์ที่เพิ่มความเป็นส่วนตัวในการเสพความบันเทิง นอกเหนือจากโทรศัพท์มือถือ ก็อาจเป็นจอสำหรับเล่นเกม หรือแท็บเล็ตที่มีหูฟังส่วนตัวแทนการใช้ลำโพงที่มีเสียงดัง

อุปกรณ์พื้นฐานที่ควรมี สำหรับความบันเทิงร่วมสมัย เริ่มตั้งแต่สมาร์ตโฟนปัจจัยที่ 5 ประจำตัวของแต่ละคน ซึ่งอันที่จริงก็สามารถเชื่อมโยงให้เข้าถึงความบันเทิงได้แทบทุกรูปแบบแล้ว แต่ถ้าจะให้สะดวกสบาย อิมเมมมากขึ้น สำหรับคนที่ไม่มีปัญหาด้านงบประมาณ การมีสมาร์ตทีวีจอใหญ่ เครื่องเสียงคุณภาพ ก็เป็นปัจจัยความรื่นรมย์ที่น่าลงทุน และอุปกรณ์ขนาดกลางอย่างแท็บเล็ตก็เหมาะกับเด็กและผู้สูงอายุที่ชอบดูจอใหญ่ ๆ มากกว่าดูจอโทรศัพท์ ส่วนอุปกรณ์ที่

จะช่วยมอบความเป็นส่วนตัวให้ได้อย่างดีในการรับชมรับฟังก็คือ หูฟัง ที่จะช่วยให้ความสุขความบันเทิงของแต่ละคนไม่เกิดการรบกวนกัน

กิจกรรมความบันเทิงประเภทที่ใช้พื้นที่ทั้งในทางกายภาพและในโลกเสมือน เช่น การเล่นเกมออนไลน์ การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย หรือการแสดงในพื้นที่เสมือน อาจต้องการอุปกรณ์เสริม ได้แก่ เครื่องเล่นเกม แผ่นรองรับสัญญาณการเคลื่อนไหวในการขยับตัวหรือการเดิน ไมโครโฟน หน้ากากหรือแว่นสามมิติ ฯลฯ เหล่านี้ก็เป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบร่วมสมัยที่เจ้าของบ้านหรือผู้ออกแบบควรให้ความสำคัญ อย่าไปคิดว่าเป็นสิ่งฟุ่มเฟือยหรือเกินความจำเป็น เพราะพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนรุ่นใหม่เปลี่ยนไปจากเดิมมาก

ความบันเทิงเป็นสิ่งที่ทำให้คนเรามีความสุขและผ่อนคลาย ฟังระลึกไว้เสมอว่า ความต้องการของผู้คนเปลี่ยนไปตามยุคสมัยไม่สิ้นสุด การยึดติดอยู่กับความเข้าใจเก่า ๆ หรือความเคยชินเกี่ยวกับความสุขความบันเทิงของผู้คนอาจจะทำให้เราไม่สามารถปรับเปลี่ยนพื้นที่ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดได้ ดังนั้นจึงควรเปิดหูเปิดตาและเปิดใจรับข้อมูลความเป็นไปใหม่ๆ ของโลกปัจจุบันและอนาคตอยู่เสมอ ก็จะทำให้เราสามารถวางแผนการออกแบบพื้นที่ให้ตอบโจทย์การใช้งานได้อย่างดีนำมาซึ่งความสุขของสมาชิกทุกคนในครอบครัวอย่างยั่งยืน

Entertainment is what makes people happy and relaxed. People's needs change over time endlessly. Sticking to old understandings or habits of people's pleasures and entertainment may prevent us from optimizing the space. Designing an entertaining space for all family members requires an open understanding of how behaviors change with the times and developments of technology as the main factor of changing lifestyle and living requirements. Today's people's entertainment has more channels and formats than in the past. They also tend to be very individual and cater to different tastes. In addition to the need for space to change according to people's changing behavior, the form of equipment used and necessary utilities must also change.



Redecorate Your Room with Wallpaper

แต่งห้องสวยด้วยวอลล์เปเปอร์

สี สัน ลวดลาย และผิวสัมผัสของผนังห้องมีส่วนสำคัญในการสร้างบรรยากาศของพื้นที่ นอกจากการทาสี เรายังเปลี่ยนรูปแบบผนังให้สวยงามตามที่ต้องการได้ด้วยการติดวอลล์เปเปอร์ ซึ่งในปัจจุบันมีการผลิตวอลล์เปเปอร์ประเภทที่ติดตั้งเองได้ง่าย มีกาวในตัว หากเป็นพื้นที่เล็กๆ เจ้าของห้องสามารถซื้อแบบที่ขอบมาติดได้เองโดยไม่ต้องจ้างช่าง ก็ช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายไปได้พอสมควร แต่อย่างไรก็ดี เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ก็ควรทำความเข้าใจถึงรายละเอียดและวิธีการที่ถูกต้องก่อนลงมือทำ

วอลล์เปเปอร์คืออะไร วอลล์เปเปอร์คือวัสดุบุผนังแทนการทาสี ใช้ในการตกแต่งพื้นที่ผนังภายในอาคาร คำว่า วอลล์เปเปอร์ อาจทำให้เรานึกถึงกระดาษ ซึ่งสมัยก่อนก็หมายถึงกระดาษจริงๆ แต่เป็นกระดาษคุณภาพสูงที่มีการพิมพ์สี สัน และลวดลาย เทคโนโลยีสมัยใหม่ทำให้วอลล์เปเปอร์สามารถผลิตขึ้นได้จากวัสดุต่างๆ หลายชนิด ความหมายจึงเปลี่ยนจากกระดาษบุผนังมาเป็นวัสดุบุตกแต่งผนัง แต่ละชนิดก็จะมีคุณภาพ ผิวสัมผัสและลวดลายแตกต่างกัน ราคาของแต่ละชนิดก็จะแตกต่างกันไปตามเกรดวัสดุที่ใช้ ความซับซ้อนของกระบวนการผลิต และการออกแบบ ความนิยมในการใช้วอลล์เปเปอร์

แต่งผนังมาตั้งแต่ช่วงปลายศตวรรษที่ 15 หรือช่วงเวลาดั้งแต่ยุคกลางในทวีปยุโรป และยาวนานต่อเนื่องมาจนปัจจุบัน

ข้อดีของการตกแต่งผนังด้วยวอลล์เปเปอร์ต่างจากการทาสีคือ มีลวดลายที่สวยงามและมีมิติ มีขั้นตอนการติดตั้งที่รวดเร็ว สามารถเข้าอยู่หลังการติดตั้งได้ทันที ไม่มีปัญหาเรื่องกลิ่นหรือต้องรอให้สีแห้ง มีอายุการใช้งานที่ยาวนาน หากดูแลรักษาดีๆ จะอยู่ได้เกือบ 10 ปี และถ้าใช้ไปนานๆ ต้องการปรับเปลี่ยนรูปแบบการตกแต่งด้วยลวดลายใหม่ๆ ก็ทำได้ง่ายด้วยซ้ำ อีกทั้งยังสร้างบรรยากาศให้รู้สึกเหมือนสถานที่ใหม่ในเวลาที่รวดเร็ว

ชนิดของวอลล์เปเปอร์ที่มีขายในท้องตลาดพิจารณาเลือกใช้จากงบประมาณ ลักษณะพื้นที่ และรสนิยม ได้แก่

- Duplex Wallpaper ผลิตจากกระดาษพิมพ์ลาย ไม่ได้เคลือบผิวหน้า หรือเพียงเคลือบมันบางๆ เท่านั้น มีข้อดีคือ หาได้ง่าย ราคาไม่สูง ข้อเสียคือ ลวดลายไม่ค่อยมีมิติ ไม่เหมาะติดในห้องที่มีความชื้นหรือเปียก มีขีดจำกัดในด้านความทนทาน

- Vinyl Wallpaper ผลิตจากกระดาษเคลือบผิวหน้าด้วยสารประเภทไวนิลพิมพ์สี และใช้การกดให้เกิดลวดลายต่างๆ บางชนิดมีการทำรีจิสเตอร์ เพื่อเพิ่มมิติเส้นของลวดลาย มีทั้งผิวมันและผิวด้าน เป็นประเภทที่ได้รับความนิยมมากที่สุด มีข้อดีคือ สามารถเช็ดทำความสะอาดได้ด้วยน้ำรักษาได้ง่าย ผุไม่เกาะ ข้อเสียคือ สีและลวดลายอาจจางลง ถ้าเจอแสงแดดบ่อยๆ

- Foam Wallcovering วัสดุบุผนังชนิดหลังกระดาษ เคลือบผิวหน้าด้วยสารพีวีซี หรือโฟมพิมพ์สี อบอุ่นให้เป็นลวดลาย เหมาะสำหรับติดตั้งในที่ไม่มีฝุ่นมาก ได้แก่ ห้องนอน ห้องทำงาน ห้องปรับอากาศ ฯลฯ ข้อดีคือ มีลวดลายที่ลึกเด่นชัด มีความหนานุ่ม ทำความสะอาดง่าย สามารถซ่อนความไม่เรียบร้อยของผนังได้ดี น้ำหนักเบาสามารถติดบนเพดานได้ แต่ต้องระวังเรื่องของความชื้นจากฝ้าเพดาน ถ้าหากฝ้าเพดานไม่มีปัญหาความชื้นก็สามารถติดตั้งได้



- **Textile Wallcovering** วัสดุบุผนังชนิด หลังกระดาษ แล้วทอเส้นใยธรรมชาติ หรือใยสังเคราะห์ เช่น ฝ้าย ไหม โพลีเอสเตอร์ เป็นต้น เป็นลวดลายบนกระดาษ ข้อดีคือ จะมีเส้นสายที่ชัดเจน โดดเด่น ดูหรูหรา ส่วนมากวอลล์เปเปอร์ประเภทนี้จะ เป็นแบบหน้ากว้าง ข้อเสียคือ ดูแลรักษายาก ต้องไม่ให้โดนฝุ่นและความชื้น เพราะทำมาจากเส้นใยธรรมชาติซึ่งมีความเปราะบาง

- **Non-Woven Wallpaper** นวัตกรรมใหม่ที่ผลิตจากเส้นใยเซลลูโลส ไม่ต้องใช้เยื่อไม้จากป่าสนในการทำวัตถุดิบ เป็นเทคโนโลยีจากอุตสาหกรรมปิโตรเลียม เป็นที่ยอมรับมากในตลาดยุโรป มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในตลาดโลก ข้อดีคือ น้ำหนักเบา ติดตั้งง่ายกว่ากระดาษทนทานกว่า ฉีกขาดยาก ระบายความชื้นดีกว่ากระดาษ ลอกออกง่ายเมื่อต้องการเปลี่ยนแปลงการทำลายสิ่งแวดล้อม ข้อเสียคือ อาจมีการลอกหรือหลุดในบริเวณรอยต่อหรือขอบ ซ้ำง ผู้ติดตั้งต้องมีความประณีตในการเก็บรายละเอียด

- **Photo Wall** กระดาษติดผนังที่พิมพ์ลวดลายจากภาพถ่ายหรือภาพเขียน มีลักษณะเป็นภาพเดี่ยวทั้งผนัง เช่น ภาพเมือง ภาพวิวธรรมชาติ ภาพบุคคล เป็นต้น ข้อดีคือ เรื่องราวของภาพมีความสวยงามต่อเนื่อง ข้อเสียคือ ต้องระมัดระวังมากในการเตรียมพื้นที่ วัดขนาดให้แน่นอน เพราะถ้าพลาด เมื่อติดตั้งไปแล้วภาพอาจไม่สมบูรณ์

- **Fiber Wall** ผลิตจากวัสดุแผ่นที่เป็นแผ่นใยซีเมนต์บาง เคลือบผิวหน้าด้วยการใช้เส้นใยไฟเบอร์มาถักเป็นโครงสร้างเส้นใย แล้วพิมพ์สีลวดลายลงไป ข้อดีคือ กันการรั่วซึมของน้ำได้ดี อีกทั้งไฟเบอร์ที่มีความเหนียว ยึดผนังไว้เป็นอย่างดี ช่วยผนังให้ไม่เกิดรอยร้าว และป้องกันรอยแยกได้ ข้อเสียคืออาจเกิดรอยลอก ล่อน ที่สีหรือพื้นผิวผนังเดิมเมื่อทำการลอกออก

- **Wood Backing Wallpaper** ผิวหน้าเป็นไม้จริง ได้จากการใช้วัสดุธรรมชาติอย่างไม้ดอก ไม้ไผ่ มาทำลามีเนตกับกระดาษหนึ่งใก่ ไม่มีการเคลือบผิวเหมือนประเภทอื่น ข้อดีคือสวยงาม มีผิวสัมผัสแบบธรรมชาติ แต่ต้องระวังเรื่องความชื้น

- **Fabric Backing Wallpaper** ใช้วัสดุสิ่งทอเป็นด้านหลังแทนกระดาษ และเคลือบผิวหน้าด้วยสารพีวีซี ข้อดีคือ มีความทนทาน ป้องกันการกระแทกได้ดี เหมาะสำหรับพื้นที่ที่มีการใช้งานมาก แต่ต้องระวังเรื่องความชื้น

การติดตั้ง เริ่มจากการคำนวณขนาดพื้นที่ โดยหาขนาดกว้างคูณยาวของผนังแต่ละด้านที่ต้องการติดวอลล์เปเปอร์ เพื่อให้รู้ว่าต้องใช้วอลล์เปเปอร์กี่ม้วน ซึ่งมีทั้งชนิดม้วนหน้ากว้างและหน้าแคบ หน้ากว้างคือ 0.70-1.50 เมตร หน้าแคบคือ 0.53 เมตร ในห้องตลาดจะมีความยาวตั้งแต่ม้วนละ 10 เมตร เรื่อยไปจนถึง 50 เมตร ขึ้นอยู่กับแหล่งผลิต ที่มีขายกันมากคือขนาด 0.53 X 10.05 เมตร 1 ม้วนจะอยู่ได้ประมาณ 5 ตารางเมตร ร้านที่รับติดตั้งจะคิดราคาวัสดุเรตามจำนวนม้วนที่ใช้ บวกค่าแรงตามแต่จะตกลงกัน หรือบางร้านก็อาจจะไม่คิดค่าแรงถ้าพื้นที่ติดตั้งมีขนาดใหญ่ ซื่อวัสดุจำนวนมาก ก็จะรวมค่าติดตั้งลงไปในตัววัสดุเลย

การเตรียมพื้นที่ ทำความสะอาดผนังให้เรียบร้อย ถ้าผนังไม่เรียบ ต้องขัดผนังด้วยหินขัดหรือกระดาษทรายให้เรียบก่อน หรือถ้าผนังเป็นร่องมีรอยร้าวให้แต่งผนังให้เรียบโดยใช้ยิปซัมหรือปูนดำผสมน้ำ และกาวลาเท็กซ์เปีร์รองให้เรียบ

การปูวอลล์เปเปอร์ ไม่ว่าจะติดเองหรือใช้ช่างก็จะมีขั้นตอนเหมือนกันคือ เริ่มจากตีเส้นบนผนังเพื่อกำหนดตำแหน่งโดยใช้ลูกดิ่งจับตั้งจากฝ้าผนังลงมาที่พื้น และขีดเส้นตามแนวตั้งจับแนวเวลาต่อลายให้ตรง เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาเรื่องลายเอียง การจับตั้งนั้นจะจับจุดใดจุดหนึ่งก็ได้ แต่ส่วนใหญ่จะจับจากหน้าประตูตรงวงกบก่อน การแบ่งผนังให้เหมาะสมจะทำให้เสียเศษน้อยที่สุด จากนั้นก็นำวอลล์เปเปอร์ที่จะติดมาเทียบลาย และตัดให้ได้ขนาดตามความสูงของผนังหรือเพดาน เพื่อด้านหัว-ท้ายไว้ตามสมควร แล้วเขียนด้านหลังของวอลล์เปเปอร์ตามลำดับก่อน-หลัง

อุปกรณ์ที่จำเป็น คือ ลูกกลิ้งสำหรับกดพื้นผิวให้เรียบ ไล่อากาศออกให้หมด ถ้าเลือกวอลล์เปเปอร์ชนิดที่มีกาวในตัวอยู่แล้ว ก็สามารถวัดขนาด ตัด ลอกสติ๊กเกอร์และผนังได้เลย แต่ถ้าเป็นแบบที่ต้องใช้กาว ก็ต้องนำลูกกลิ้งที่มีฟองน้ำชุบแป้งเปียกถึงด้านหลังวอลล์เปเปอร์ให้ทั่วก่อน เว้นขอบริมไว้ด้านละ 1-1.5 นิ้ว แล้วพับด้านบนและล่างเข้าหากัน เพื่อสะดวกในการนำไปติดตั้ง ถ้าเลือกแบบใช้กาว ขั้นตอนนี้แนะนำให้ใช้ช่างมืออาชีพมาทำให้จะดีกว่าทำเองมาก เพราะถ้าทำเองอาจจะเลอะเทอะ

การติดวอลล์เปเปอร์แผ่นแรกจะเป็นตัวกำหนดตำแหน่งและทิศทางของแผ่นต่อไป เมื่อติดแผ่นแรกได้เข้าที่เข้าทางแล้ว แผ่นถัดๆ มา



ก็เพียงแค่วางสายให้ต่อเนื่องกับแผ่นแรกไม่ให้ผิดพลาด เน้นทำพื้นที่ใหญ่ๆ ให้ทั่วก่อน แล้วจึงมาเก็บรายละเอียดในส่วนเล็กๆ ถ้าเป็นห้องขนาดเล็กก็ติดตั้งเสร็จ สามารถจัดแต่งส่วนอื่นๆ ต่อได้เลย สะดวกรวดเร็วทันใจว่าการทาสีที่มีขั้นตอนยุ่งยากกว่ามาก

สิ่งที่ควรรู้ คือ การเลือกให้ชัดเจนว่าจะทาสีหรือติดวอลล์เปเปอร์ มีผลต่อเนื่องในระยะยาว ถ้าต้องการเปลี่ยนจากผนังทาสีมาเป็นผนังวอลล์เปเปอร์ ทำได้ไม่ยาก แต่การเปลี่ยนจากผนังที่เคยติดวอลล์เปเปอร์มาเป็นผนังทาสีจะเป็นเรื่องใหญ่ๆ เพราะผนังที่มีรอยกาวติดวอลล์เปเปอร์จะทาสีไม่ติด ถ้าจะทาสีต้องมีการขัดกาวออกให้เกลี้ยงและเรียบสนิทก่อนเท่านั้น หากใช้วอลล์เปเปอร์อยู่แล้วต้องการปรับปรุงห้องใหม่ก็ควรเลือกใช้การเปลี่ยนวอลล์เปเปอร์ใหม่จะเหมาะสมที่สุด

Changing wall coverings is a quick and easy way to update a room. Choosing between wallpaper and paint will often be influenced by your budget, the room you're decorating and how often you're prepared to re-decorate. Whichever option you go for, getting the best result is down to application, don't cut corners with the preparation and if you're not a talented DIY-er, call in an expert decorator – there's nothing worse than wonky paint lines and badly matched wallpaper patterns.

อ้างอิง :
www.wazzadu.com/article/2055 www.godsilaindy.com
www.ddsshops.com www.wallpaper4thai.com
www.ratedpeople.com/blog/wallpaper-vs-paint

Stop Bullying!!!

หยุด...การกลั่นแกล้ง

คุณเคยตั้งคำถามกับตัวเองหรือไม่ว่าบนโลกนี้มีใครบ้างที่ไม่เคยถูกกลั่นแกล้ง หรือมีใครบ้างที่ไม่เคยรังแกคนอื่น ซึ่งคนรุ่นก่อนอาจมองว่า การกลั่นแกล้งกันสนุกๆ ไม่ได้เป็นพฤติกรรมที่ชั่วร้าย เป็นเพียงรูปแบบหนึ่งของการหยอกล้อ การแสดงความสนิทสนม ในขณะที่สังคมยุคปัจจุบันเริ่มให้ความสำคัญมากขึ้นกับปัญหาการกลั่นแกล้ง รังแก ที่นิยมเรียกทับศัพท์ว่า “Bully” ว่าเป็นพฤติกรรมความรุนแรง ทั้งคำพูดและการกระทำ

Bullying มีความหมายโดยรวมถึงการรังแก กลั่นแกล้ง การระราน ที่ต้องการให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกเจ็บปวด อับอาย เสื่อมเสียเกียรติ เสียผลประโยชน์ ผู้ที่กลั่นแกล้งจะมองว่าตนเองเหนือกว่าอีกฝ่าย ไม่ว่าจะกระทำไปโดยความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ การกระทำเหล่านี้มีปรากฏอยู่ทั่วทุกสังคม ซึ่งใครๆ ก็อาจมีโอกาสเป็นได้ทั้งผู้กระทำและผู้ถูกรังแก หากผู้คนในสังคมขาดสติยังคิดถึงการเคารพในสิทธิเสรีภาพระหว่างกัน ขาดการยอมรับในความแตกต่างหลากหลาย ไม่ตระหนักถึงความเท่าเทียมกัน ในคุณค่าความเป็นมนุษย์ การละเมิดล่วงเกินกัน ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ จนถึงขั้นที่อาจกล่าวได้ว่า พฤติกรรมการกลั่นแกล้งรังแกเป็นลักษณะที่ผิดปกติอย่างหนึ่งที่ชุกชอนอยู่ในระดับจิตใต้สำนึกของมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ในฐานะของกลไกการแสดงอำนาจ ปกป้องผลประโยชน์ การแบ่งแยก การแข่งขันความได้เปรียบ และการกดขี่

เมื่อเราศึกษาประวัติศาสตร์และวิทยาศาสตร์ควบคู่กัน เราจะพบว่าในทุกๆ สังคมของสิ่งมีชีวิตตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันล้วนมีการ Bully เกิดขึ้นเสมอไม่เว้นแม้แต่สังคมสิ่งมีชีวิตอย่างต้นไม้หรือสัตว์

โดยหากเราขยายขอบเขตความหมายของคำว่า Bullying จากการทำร้ายรังแก มาเป็นเรื่องของการเบียดเบียน เราจะเห็นภาพที่ชัดเจนขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการที่ต้นไม้ใหญ่ขึ้นเบียดทับต้นไม้เล็ก การที่สัตว์ใหญ่รังแกสัตว์เล็ก สังคมมนุษย์เองก็เช่นกันที่จะมีการรวมกลุ่มกัน และหาวิธีการกัดกัน คนที่ตนมองว่าแปลกแยกให้รู้สึกเป็นอื่น ไม่ว่าจะเชื้อชาติ ศาสนา สภาพร่างกาย เช่น สีผิว รูปร่าง หน้าตา สถานะทางสังคม ไปจนถึงเรื่องของทัศนคติ ตั้งแต่ความชอบส่วนบุคคล ความคิดเห็นทางการเมือง กระทั่งมุมมองการใช้ชีวิต ก็อาจถูกนำมาสร้างเป็นเรื่องขบขันนำตลกให้กับคนส่วนมากเพื่อตีตราคนส่วนน้อยให้เป็นกลุ่มที่แปลกแยกไม่เป็นพวกเดียวกัน มีการเบียดเบียน และตัดสินคนที่แตกต่างในสังคมให้ตกอยู่ในสถานะที่ด้อยกว่า

การ Bully เป็นส่วนหนึ่งในสัญชาตญาณการเอาตัวรอดและนิสัยตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตที่ต้องการกำจัดความแตกต่าง เกิดขึ้นจากความกลัวลึกๆ ในใจ กลัวการไม่ถูกยอมรับ กลัวการเป็นคนนอกในสังคมที่ตนอยู่ บ่อยครั้งการทำร้ายรังแกก็เกิดขึ้นเพียงเพื่อความสนุก ความสะใจ หรือ

ในบางครั้งก็เกิดขึ้นอย่างไม่รู้ตัว ผงงมาในรูปแบบของการกระทำต่อๆ กัน ซึ่งยืนยันได้จากงานวิจัยด้านจิตวิทยาหลายชิ้นที่ให้ผลสรุปตรงกันว่า พฤติกรรม การรุมทำร้ายจากการเลียนแบบหรือทำตามๆ กัน ของผู้คน สามารถเกิดขึ้นได้โดยอัตโนมัติ ดังนั้นเมื่อมีการกำหนดเป้าหมายโดย Bully ไปยังเหยื่อ ผู้เคราะห์ร้ายโดยใครสักคน ก็จะมีคนที่สอง สาม สี่ ค่อยๆ ทำตามกันต่อไปอย่างสนุกสนาน โดยไม่คำนึงถึงความเจ็บปวดและบาดแผลในใจของผู้ถูกรังแกที่อาจจดจำไปตลอดชีวิต หรือบางครั้ง การรังแกก็เกิดขึ้นในแง่ของอารมณ์ขันทางลบที่ผ่านคำพูดของคนรอบตัวเรา

ตัวอย่างหนึ่งของปรากฏการณ์นี้อธิบายได้จากพฤติกรรมของผู้ชมในงาน Happening Art ชิ้นแรกๆ ของศิลปินหญิง โยโกะ โอโนะ (ภรรยาของศิลปิน จอห์น เลนนอน ผู้ล่วงลับ) ในงานที่ชื่อว่า Cut Piece (1964) ที่เธอนั่งอยู่บนเวทีตามลำพังในเสื้อผ้าเต็มยศ และมีกรรไกรหลายอันวางอยู่ข้างหน้าเธอ ผู้ที่เข้ามาชมงานได้รับการบอกกล่าวว่า พวกเขาสามารถใช้กรรไกรเหล่านั้นตัดเสื้อผ้าของเธอเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยและเอาติดมือกลับไปได้

ในตอนแรกๆ ผู้ชมบางคนตัดเศษผ้าชิ้นเล็กๆ จากเสื้อผ้าและกระป๋องของเธอออกอย่างเกรงใจ แต่พอเวลาผ่านไป ผู้ชมหลายคนเริ่มกล้าตัดเสื้อผ้าของเธอออกเป็นชิ้นใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดก็ตัดไปจนถึงชุดชั้นใน จนเธอเหลือแต่ร่างกายเปล่าเปลือย แม้พฤติกรรมที่ปรากฏนี้อาจไม่ใช่บทสรุปของสัญชาตญาณที่ผู้คนชอบรุมรังแกหรือรุมทำร้ายคนอื่น โดยปราศจากเหตุผลใดนอกจากการทำตามๆ กันด้วยแรงขับเคลื่อนปริศนาภายใน แต่เป็นสิ่งที่เตือนให้สังคมต้องเฝ้าระวังผลของความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากการรุมทำร้ายรังแกกันของกลุ่มคนด้วย

ผู้เขียนเองก็เคยได้รับการ Bully ในสมัยประถมแต่เป็นการรังแกที่เกิดจากความไม่ตั้งใจ ผ่านการล้อเลียนรูปร่าง ที่ปัจจุบันนิยมเรียกทับศัพท์ว่า



Body Shaming ซึ่งเป็นหนึ่งในการทำร้ายจิตใจ ด้วยคำว่า อ้วน หมู ช้าง โดยผู้กระทำก็เป็นกลุ่มเพื่อนสนิทที่ไม่ได้ตระหนักว่ามันคือการกลั่นแกล้ง ในขณะนั้น เพราะเป็นเพียงคำพูดที่ไม่ได้มีการรังแกทางกาย ด้วยความไร้เดียงสาเกินกว่าที่จะเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของกลุ่มเพื่อนในช่วงวัยเท่านั้น

การ Bully แบบที่ผู้กระทำไม่รู้ตัว บ่อยครั้งอาจเกิดจากความรักความเอ็นดูได้เช่นกัน และโดยส่วนมากจะได้รับจากญาติผู้ใหญ่ เช่น การชอบแซวว่าอ้วนขึ้นเวลาเจอกัน การแซวส่วนสูง หรือแม้แต่รอยสิ่วบนใบหน้า ที่อาจเกิดจากความเคยชินจากยุคสมัยของพวกเขาที่ไม่ได้ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากคำพูดเหล่านี้ หรือแค่อยากหยอกล้อด้วยแต่หาจุดรวมไม่ได้ โดยหาว่าไม่ว่า สิ่งที่ถูกออกมาเป็นอารมณ์ขันทางลบที่ไม่สร้างสรรค์ เมื่อมองในหลาย ๆ มุม ทำให้ผู้เขียนเลือกที่จะให้อภัย และบอกให้พวกเขาว่าจริงๆ ว่าไม่ชอบคำพูดเหล่านั้น ซึ่งหากเขาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดีต่อทุกคน แต่หากไม่ปรับเปลี่ยนก็คิดเสียว่าเป็นปัญหาของเขา และเราเลือกที่จะถอยออกมาดีกว่า ในขณะที่เดียวกันผู้เขียนเองก็เคย Bully คนอื่นเช่นกันจากความไม่รู้ตัวและคิดว่าเป็นเรื่องปกติ อย่างเช่นการตั้งคำถามเกี่ยวกับรสนิยมทางเพศของเพื่อนสนิท เพราะเห็นว่าสนิทกันโดยไม่ทันตระหนักว่า ไม่ใช่สิ่งที่ควรจะถาม และเพิ่งทราบภายหลังว่าคำพูดของเราสร้างความอึดอัดให้กับเพื่อน

การ Bully ในรูปแบบที่ร้ายแรงและเป็นปัญหาของสังคมนับแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเกิดจากความตั้งใจ โดยให้ผู้ถูกกระทำรู้สึกอับอาย ไปจนถึงการรู้สึกไม่เห็นคุณค่าของตน และอาจนำไปสู่ปัญหาการฆ่าตัวตายในที่สุด เป็นปัญหาที่แฝงอยู่ในทุก ๆ สังคม เริ่มตั้งแต่สังคมวัยเรียนที่มองการแสดงออกบางอย่างเป็นเรื่องธรรมดา เช่น การเขียนด่าบนโต๊ะเรียน เอาของไปซ่อน รื้อล็อกเกอร์ ไปจนถึงการทำร้ายร่างกาย การข่มขู่ การรีดไถเงิน การกลั่นแกล้งรังแกผ่านช่องทางการสื่อสารออนไลน์ ไปจนถึงวัยทำงานก็ยังคงมีการ Bully รูปแบบนี้อยู่อย่างต่อเนื่อง ทั้งที่เกิดจากความไม่ตั้งใจ อย่างการล้อเลียนรูปลักษณ์เพื่อนร่วมงาน การใช้คำพูดไม่ดี การดูถูกลูกน้อง การนินทาเพื่อนร่วมงาน และการรังแกที่เกิดจากความตั้งใจ ในรูปของสงครามประสาท เช่น การบอยคอต การไม่พูดคุยหรือเลือกที่จะเมินใส่ ซึ่งความเจ็บเองก็ถือเป็นการกลั่นแกล้งที่ทำให้ผู้ถูกกระทำรู้สึกอึดอัดใจเช่นกัน

การ Bully อาจถูกมองเป็นเรื่องธรรมดาไม่ถูกใส่ใจแก้ไข เพราะมีให้เห็นได้ทั่วไปจากสื่อต่างๆ โดยเฉพาะสื่อโทรทัศน์ ทั้งจากละครหรือการ์ตูน เช่น การ์ตูนเรื่องโดราเอมอน ของประเทศญี่ปุ่น ที่ตัวละครเอกอย่างโนบิตะ มักจะถูกเพื่อนๆ มองว่าอ่อนแอ ไม่ฉลาด และถูกรังแกอยู่เสมอจากคนที่

เรียกว่าเพื่อน แต่กลับถูกมองเป็นเรื่องขำขัน จะมีสักกี่คนที่ใส่ใจหรือมองว่าหากเขาเป็นมนุษย์จริงๆ ไม่ใช่แค่ตัวละครในการ์ตูน เขาจะเจ็บปวดมากแค่ไหน หรือซีรีส์ของต่างประเทศ โดยเฉพาะฝั่งตะวันตก ซึ่งจะมีการแสดงให้เห็นถึงการกลั่นแกล้งกันในสังคมโรงเรียน โดยตัวละครที่เป็นผู้กระทำจะมีลักษณะที่แข็งแรงกว่า และผู้ถูกกระทำจะมีลักษณะที่อ่อนแอกว่า เป็นการผลิตซ้ำที่เกิดขึ้นมาจางานของสังคมและทำให้เกิดค่านิยมผิด ๆ ได้เช่นกัน และอาจรังแกผู้อื่นมากขึ้นเพราะมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงอำนาจ

อย่างไรก็ดี การ Bully ไม่จำเป็นต้องเกิดจากฝั่งที่มีอำนาจมากกว่าเสมอไป ผู้ที่คิดว่าตนด้อยกว่าก็สามารถรังแกผู้ที่ตนคิดว่ามีดีมากกว่า เพราะความอิจฉาริษยาได้เช่นกัน โดยผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ที่เปรียบเสมือนดาบสองคม เช่น เพื่อนสนิทของผู้เขียนที่ถูกกลั่นแกล้งทางคำพูด ด้วยการ Cyberbullying ผ่านทางแอปพลิเคชัน Instagram โดยที่ไม่สามารถรู้ตัวผู้กระทำคามผิดได้ นอกจากการแจ้งความ เนื่องจากสื่อออนไลน์เป็นแพลตฟอร์มที่ใครจะเข้ามาใช้งานก็ได้ การ Bully ผ่านช่องทางนี้จึงเป็นช่องทางที่คนคิดน้อยที่สุด แต่กลับมีความกล้ามากที่สุดในการทำร้ายผู้อื่น เพราะคิดว่าเป็นเพียงแค่การใส่คำไม่กล้า คงไม่เป็นไร บางคนมาเขียนด่าว่าแล้วจากไป เหลือไว้เพียงข้อความที่ไม่มีตัวตน แต่จะมีสักกี่คนที่รู้ถึงความเจ็บปวดทรมานของคนที่ถูกทำร้าย

ในฐานะที่เราเป็นคนร่วมสมัยที่ปรารถนาจะเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่ดีขึ้น เราจึงต้องเริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจว่า การกลั่นแกล้งผู้อื่นเป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสม ไม่ควรถูกมองเป็นเรื่องปกติ ไม่ควรกระทำต่อผู้อื่นไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นใครก็ตาม และพยายามให้ความช่วยเหลือผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง แทนที่จะไปร่วมคุกคามเขา หรือทำเพิกเฉยต่อความไม่ถูกต้อง

และหากผู้ใดที่เป็นส่วนหนึ่งของการถูกคุกคาม โปรดจงรู้ว่าคุณไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวในโลก อย่าโทษตัวเองว่าตัวคุณเป็นปัญหา ไม่จำเป็นต้องหาสาเหตุที่ถูกรังแก เพราะปัญหาเกิดจากผู้กระทำผิด และหากต้องการความช่วยเหลือ สามารถร้องเรียนได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ หรือแจ้งความดำเนินคดีกับผู้กระทำผิดทุกสถานีดตำรวจ และสามารถเข้าพบจิตแพทย์เพื่อบำบัดจิตใจหรือปรึกษากรรมสุขภาพจิต โทร. 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

การตระหนักได้ถึงปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกและการคุกคามผู้อื่นนับเป็นก้าวแรกที่จะทำให้สังคมของเราพัฒนาและน่าอยู่มากขึ้น หากทุกคนร่วมมือกัน ควบคุม ป้องกัน ดูแล แก้ไข ค่านิยมผิด ๆ นี้จะค่อย ๆ หดไป ผู้กระทำคามผิดจะ

“ การ Bully ไม่จำเป็นต้องเกิดจากฝั่งที่มีอำนาจมากกว่าเสมอไป ผู้ที่คิดว่าตนด้อยกว่าก็สามารถรังแกผู้ที่ตนคิดว่ามีดีมากกว่า เพราะความอิจฉาริษยาได้เช่นกัน โดยผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ที่เปรียบเสมือนดาบสองคม ”

กลายเป็นผู้ที่รู้สึกอับอายแทนที่จะรู้สึกสนุกกับการกลั่นแกล้งผู้อื่น หยุดการรังแกคนอื่นและไม่เพิกเฉยต่อปัญหานี้ เพื่อไม่ให้ใครต้องมีบาดแผลทางใจหรือเลือกจบชีวิตลงจากการเป็นเหยื่อของการถูกทำร้ายจิตใจอีก

Bullying is an ongoing and deliberate misuse of power in relationships through repeated verbal, physical and/or social behaviour that intends to cause physical, social and/or psychological harm. It can involve an individual or a group misusing their power, or perceived power, over one or more persons who feel unable to stop it from happening. Bullying can happen in person or online, via various digital platforms and devices and it can be obvious or hidden. Bullying behaviour is repeated, or has the potential to be repeated, over time.

อ้างอิง
https://xspace.gallery/blogview?_uid=HYPERLINK%20https://xspace.gallery/blogview?_uid=6ef2s51-jj045%20HYPERLINK%20https://xspace.gallery/blogview?_uid=6ef2s51jj045%20ef%20HYPERLINK%20https://xspace.gallery/blogview?_uid=6ef2s51jj045%20HYPERLINK%20https://xspace.gallery/blogview?_uid=6ef2s51jj045%20HYPERLINK%20https://xspace.gallery/blogview?_uid=6ef2s51jj045%20HYPERLINK%20https://xspace.gallery/blogview?_uid=6ef2s51jj045%20HYPERLINK%20https://www.ncab.org.au/bullying-advice/bullying-for-parents/definition-of-bullying/



Supalai Riva Grande

Condominium on the most beautiful water curve of the Chao Phraya River, ready to move in

ศุภาลัย ริวา แกรนด์
คอนโดฯ พร้อมอยู่ บนโค้งน้ำสวยที่สุดของแม่น้ำเจ้าพระยา

หากความสุขของชีวิตริมน้ำที่จะได้สัมผัสกับวิวสวยจากมุมสูงกว้างไกลสุดสายตา ที่มาพร้อมกับไลฟ์สไตล์สุดหรูเพื่อการพักผ่อนอย่างมีระดับ คือความใฝ่ฝันของคุณ **“ศุภาลัย ริวา แกรนด์”** คอนโดฯ สไตส์รีสอร์ท บนโค้งน้ำสวยที่สุดของแม่น้ำเจ้าพระยา คือตัวเลือกที่ดีที่สุดสำหรับคุณและครอบครัว เพราะเป็นที่พักอาศัยคุณภาพมาตรฐานศุภาลัยที่ตอบโจทย์การใช้ชีวิตเมืองยุคใหม่ได้อย่างสมบูรณ์แบบ

ศุภาลัย ริวา แกรนด์ เป็นที่พักอาศัยระดับพรีเมียม บนพื้นที่ 11 ไร่ ประกอบด้วยอาคารชุดพักอาศัย 3 อาคาร ได้แก่ อาคาร A สูง 37 ชั้น อาคาร B และ C สูง 36 ชั้น รวมตลาดฟ้า มีห้องพัก 706 ยูนิต และร้านค้า 14 ยูนิต โดยมุ่งเสริมความสุขให้กับทุกรูปแบบการใช้ชีวิตด้วยตัวเลือกของห้องพักที่หลากหลาย มีตั้งแต่แบบ 1-3 ห้องนอน และ Penthouse 4 ห้องนอน ขนาด 53.5-433 ตร.ม. พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกสบายภายใน

โครงการที่เพียบพร้อม เพื่อคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์แบบในทุกมิติ และการพักผ่อนที่รื่นรมย์ ไม่ว่าจะเป็นสระว่ายน้ำ Infinity Edge ระบบเกลือ, Fitness, Sauna & Steam, Aerobic, Board Room, Game Room, Alice in Wonderland Kids' Room, Theater, The Riva Library และ Snooker Room จะพักผ่อนบน Rainbow Sky Lounge และ Roof Garden หรือทำงานที่ห้อง Broadway อีกทั้งยังสอดรับกับไลฟ์สไตล์

แบบ New Normal ลดการสัมผัสเข้าออก Lobby ด้วยประตูอัตโนมัติ และระบบ Face Scan อีกทั้งมีการติดตั้งแพลตฟอร์มสุขภาพอัจฉริยะ เพื่อดูแลสุขภาพให้แก่ผู้พักอาศัยภายในพิตเนสอีกด้วย

ผู้พักอาศัยในคอนโดฯ หอสูงสไตล์รีสอร์ทแห่งนี้ ไม่เพียงแต่จะได้รับความสุขในการใช้ชีวิตอย่างเต็มเปี่ยมและความคล่องตัวในการเดินทาง แต่ยังสะดวกสบายด้วยที่จอดรถกว่า 130% (ของจำนวนยูนิต) และอุ่นใจความเป็นส่วนตัวด้วยระบบ

ลิฟต์ลิฟต์ขึ้น ประตู Digital Door Lock กับความปลอดภัยตลอด 24 ชม. ด้วยระบบเข้า-ออกโครงการอัตโนมัติแบบ Access Control กล้อง CCTV ระบบป้องกันอัคคีภัย Smoke & Heat Detector และ Fire Alarm

นอกจากกำไรชีวิตจากความสวยงามเหนือระดับในการพักอาศัย คุณภาพ วิว แกรนด์ ยังเป็นอสังหาริมทรัพย์ที่คุ้มค่าการลงทุน เพราะโดดเด่นด้วยทำเลศักยภาพ เชื่อมสู่ถนนสายธุรกิจสำคัญ ทั้งถนนสาทร สีลม สุขุมวิท และสะพานภูมิพล (ถนนวงแหวนอุตสาหกรรม) เดินทางสะดวกด้วยรถโดยสารด่วนพิเศษ BRT ที่สามารถเชื่อมต่อ BTS สถานีช่องนนทรี แวะลิ้มรสด้วยห้างสรรพสินค้าชั้นนำและสถานที่สำคัญมากมาย ได้แก่ เซ็นทรัล พระราม 3 โลตัส พระราม 3 แม็คโคร Community Mall เช่น INT Intersect The Up Rama 3 Terminal 21 พระราม 3 (ในอนาคต) ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สำนักงานใหญ่ โรงเรียนนานาชาติ ไชโรสเบอรี และโรงแรมมณเฑียร ริเวอร์ไซด์

ทุกส่วนของโครงการ คุณภาพ วิว แกรนด์ ได้รับการออกแบบอย่างพิถีพิถัน ด้วยแนวคิดที่ต้องการให้ทุกวันคือการพักผ่อนในบ้านพักตากอากาศ ท่ามกลางอ้อมกอดของธรรมชาติ และสุนทรียภาพทางสถาปัตยกรรมในรูปแบบอาคารสมัยใหม่ ที่เน้นความโปร่ง โล่ง สบายกลมกลืนกับบรรยากาศธรรมชาติ ผ่านกระแสน้ำที่เป็นเอกลักษณ์ของโครงการ ให้ความชุ่มชื้นและร่มเย็น อีกทั้งมีการนำลักษณะของหินกรวดแม่น้ำและหินกรวดที่มีลักษณะโค้งมนมาบรรจุสร้างสรรค์เส้นสายลายโค้งเป็นตัวอาคาร สร้างความแตกต่างจากอาคารส่วนใหญ่ที่ใช้เส้นตรงในการออกแบบ ผสมผสานการใช้วัสดุที่เป็นธรรมชาติและสีธรรมชาติ อย่างสีขาว สีเทา และสีน้ำตาล



โดยผู้พักอาศัยจะได้สัมผัสกับประสบการณ์สุดพิเศษ ด้วยระเบียงที่กว้างและเปิดโล่ง สามารถมองเห็นวิวแม่น้ำเจ้าพระยา และทิวทัศน์จากพื้นที่อนุรักษ์บางกระเจ้าแบบ 180 องศา ได้อย่างเต็มอ้อม พร้อมด้วยแสงในยามค่ำคืนของสะพานภูมิพลซึ่งเป็นแลนด์มาร์กกรุงเทพฯ อีกด้วย นอกจากนี้ ยังมุ่งเน้นอาคารประหยัดพลังงาน ด้วยการออกแบบห้องพักให้รับแสงและลมตามธรรมชาติ รวมไปถึงการเลือกใช้กระจกประหยัดพลังงาน และหลอดไฟ LED

สำหรับผู้ที่ปรารถนาจะร่วมสัมผัสประสบการณ์สุดพิเศษกับคอนโดฯ สโตร์ริสอร์ทบนโค้งน้ำสวยที่สุดของแม่น้ำเจ้าพระยา “คุณาลัย วิว แกรนด์” บนทำเลคุณภาพ ที่สามารถเชื่อมต่อสู่ถนนสายธุรกิจสายสำคัญได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ไม่ควรพลาดจับจองเป็นเจ้าของความสุขเหนือระดับและการลงทุนที่แสนคุ้มค่าในโครงการนี้ ด้วยราคาเริ่มต้น 4.59 ล้านบาท สอบถามข้อมูล โทร. 1720 หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.supalai.com

If the joy of life along the waterfront to experience the beautiful panoramic view from a height that comes with a luxury lifestyle for a restful stay is your dream, “Supalai Riva Grande”, a resort-style condominium on the most beautiful water curve of the Chao Phraya River is the best choice for you and your family.

This luxury condominium located in a prime location on 11-rai plot, consisting of 3 buildings with 706 residential units and 14 shops, offers the perfect lifestyle with easy transportation and full security services in the green environment with complete living facility for elevating your happiness such as; salt-system swimming pool with infinity edge, fitness, sauna & steam, aerobic, board game room, Alice in Wonderland kids’ room, Theater, The Riva Library, Snooker Room, Rainbow Sky Lounge, Broadway, roof garden, smart access control, digital door lock, CCTV, fire protection system, smoke & heat detector and fire alarm. The project has been beautifully designed in a modern style with energy-saving concept and surrounded by lifestyle conveniences such as; shopping malls, international school, bank and hotel. The price starts from 4.59 million baht.

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



Scottish Fold Cat

แมวสกอตทิช โฟลด์

เมื่อไม่นานมานี้ผู้เขียนมีโอกาสไปคาเฟ่สัตว์เลี้ยง และเผลอตกหลุมรักเจ้าแมวหน้าตาแปลก สายพันธุ์หนึ่งที่ชื่อว่า สกอตทิช โฟลด์ ด้วยหูพับอันเป็นเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใคร หน้ากลมแป้น ขนนุ่มนวลน่ากอด ทำให้น้องแมวพันธุ์สกอตทิช โฟลด์ ผู้มาจากสกอตแลนด์ สามารถยึดพื้นที่หัวใจเจ้าของหลายๆ คน

แมวสายพันธุ์นี้มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 11-14 ปี ความสูงอยู่ที่ 10-12 นิ้ว หูที่พับลงมาทำให้ใบหน้าของสกอตทิช โฟลด์ ดูกลม จนหลายคนให้คำอธิบายแมวสายพันธุ์นี้ไว้ว่าเหมือนกับนกฮูก โดยใบหูของสกอตทิช โฟลด์ จะมีทั้งแบบพับงอไปด้านหน้า เรียกว่า Single Fold แบบพับงอที่มากขึ้นหรือ Double Fold และแบบที่พับรอบไปกับหัว หรือ Triple Fold โดยลูกแมวที่เกิดมาแล้วมีใบหูตั้งก็อย่าเพิ่งตกใจไป เพราะใบหูของลูกแมวจะพับเมื่อมีอายุได้ประมาณ 3 สัปดาห์

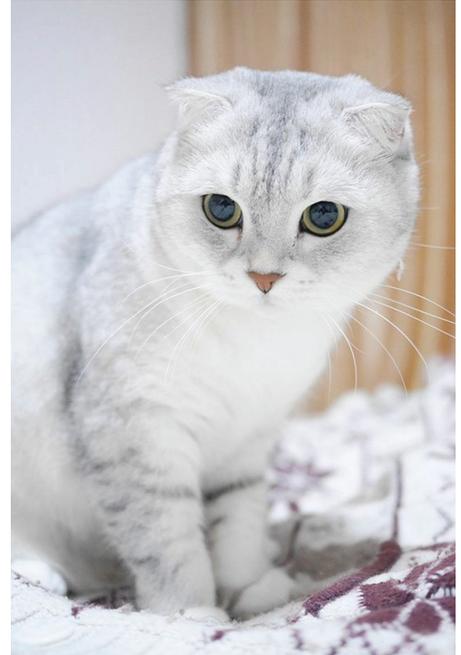
สกอตทิช โฟลด์ มีนิสัยที่อ่อนไหวง่าย ชอบแสดงอารมณ์ แต่ก็มีความขี้เล่น และแอกทีฟในเวลาเดียวกัน สรุปง่ายๆ ก็คือ ถ้าปล่อยให้อยู่บ้านลำพังตัวเดียวอาจไม่ถูกใจเจ้าเหมียวสายพันธุ์นี้เท่าไรนัก เพราะมันชอบที่จะมีเพื่อน ไม่ว่าจะเป็นเจ้าของหรือแมวด้วยกัน ถ้าใครสามารถมอบความรักและความสนใจให้น้องแมวสกอตทิช โฟลด์ ได้แล้วละก็ คุณจะมีความรักเป็นน้องแมวตัวนุ่มขนฟูแน่นอน

ด้านโภชนาการ หากเริ่มรับเลี้ยงสกอตทิช โฟลด์ ตั้งแต่ยังเป็นลูกแมว ควรรับหลังจากอายุ 1 เดือนขึ้นไป เพราะแมวพันธุ์นี้มีจุดอ่อนเรื่อง

โรคกระดูก จึงควรให้รับภูมิต้านทานและเสริมสร้างกระดูกจากนมแม่อย่างน้อย 45 วัน วันละ 4 มื้อ และจากนั้นสามารถเสริมนมแพะได้ เมื่ออายุ 3 เดือนก็ให้ทานอาหารเปียกหรือเนื้อสับละเอียด วันละ 3 มื้อ หรืออาจเสริมนม 1 มื้อ แล้วให้อาหาร 2 มื้อก็ได้ จนโตเต็มวัยค่อยเริ่มให้อาหารเม็ดและเปียก 3 มื้อต่อวัน สารอาหารควรเป็นอาหารเสริมสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ ไขมันต่ำ และใยอาหารสูง

แมวสกอตทิช โฟลด์ วัยชรา จะต้องการอาหารน้อยลง ปริมาณ 1-2 ครั้งต่อวัน และกินได้น้อยในแต่ละมื้อ อาจแบ่งเป็น 4 มื้อในปริมาณน้อยก็ได้ สารอาหารที่ต้องการคืออาหารไขมันต่ำ คาร์โบไฮเดรตต่ำ มีวิตามินสูง เนื้อไม่ติดมัน

ขณะที่แมวสกอตทิช โฟลด์ ตั้งท้อง ควรให้อาหารที่มีไขมันสูงขึ้นเพื่อช่วยในการหล่อเลี้ยงลูกน้อยในท้อง และเพื่อสร้างผลิตน้ำนมเมื่อแรกคลอด แต่เปลี่ยนสูตรอาหารแมวท้องโดยไม่ต้องเพิ่มปริมาณ เพราะย่อยยากขึ้นและเสี่ยงน้ำหนักเกินเกณฑ์หลังคลอด เนื่องจากแมวพันธุ์นี้มีสิทธิ์อ้วนง่าย



ในส่วนของ การดูแลความสะอาด สกอตทิช โฟลด์ เป็นแมวที่ดูแลรักษาความสะอาดง่าย ไม่ชอบเล่นเลอะเทอะ เพียงแต่ชอบเล่นของเล่น และชอบเล่นกับเจ้าของเท่านั้น แต่มีจุดที่ต้องดูแลพิเศษคือ หู เพราะสกอตทิช โฟลด์ มีทั้งหูพับและหูตั้ง ถ้าหูพับจะต้องดูแลความสะอาดในหูให้ดี หมั่นเช็ดใบหูและในช่องหู ที่อาจจะสะสมสิ่งสกปรกที่สังเกตเห็นได้ยากกว่าหูตั้ง

การอาบน้ำควรอาบน้ำสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ตัดเล็บทุก 2 สัปดาห์ และแปรงขนทุก 3 วัน เนื่องจากสกอตทิช โฟลด์ ผลัดขนบ่อยพอสมควร จึงอาจจะขนร่วงมากและเกิดโรคก่อนขนหลุดต้นได้ เรื่องสุขภาพและโรคภัยของแมวชนิดนี้ที่เจ้าของต้องดูแลเป็นพิเศษคือ โรคกระดูกข้อต่อ ที่ถ่ายทอดมาจากยีนหูพับ หรือต่อให้หูตั้ง เขาก็อาจจะเสี่ยงต่อโรคเกี่ยวกับกระดูกได้เช่นกัน เพราะยีนหูพับอาจจะอยู่ในร่างกายตามกรรมพันธุ์ จึงควรดูแลอาหารที่เสริมสร้างกระดูก และควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน กระดูกจะได้ไม่รับน้ำหนักมากเกินไป

The Scottish Fold is a breed of domestic cat with a natural dominant-gene mutation that affects cartilage throughout the body, causing the ears to “fold”, bending forward and down towards the front of the head, which gives the cat what is often described as an “owl-like” appearance.





No Time to Die

แดเนียล เคร็ก กลับมารับบท เจมส์ บอนด์ ครั้งสุดท้ายในภาพยนตร์ James Bond ภาคที่ 25 No Time To Die (007 พยัคฆ์ร้ายฝ่าเวลาภระณะ) เมื่อเจมส์ บอนด์ กำลังสนุกกับชีวิตอันเจียบบสงบในจาไมกา แต่ช่วงเวลาพักผ่อนนั้นก็เป็นเพียงช่วงเวลาสั้นๆ เพราะเฟลิกซ์ เลเทอร์ เพื่อนเก่าจากซีไอเอ มาขอให้เขาช่วยชีวิตนักวิทยาศาสตร์ที่ถูกลักพาตัวไป บอนด์ต้องเข้าไปเผชิญกับศัตรูลึกลับที่ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่สุดอันตรายเป็นอาวุธ



Free Guy

ภาพยนตร์ซูเปอร์ฮีโร่แนวใหม่ ที่ไม่มีใครเคยคาดคิด! ผลงานกำกับโดย ซอว์น ลีวี (จาก Night at The Musuem) พร้อมกับทีมนักแสดงขวัญใจคอหนังฮีโร่ โรอัน เรย์โนลด์ (จาก Deadpool) และไทกา วัตติ (จาก Thor : Ragnarok) จัดเต็มความมันกับภาพยนตร์ Free Guy ขอสลักที่พีจะเป็นฮีโร่



Snake Eyes

หากพูดถึงชื่อของบรรดาทีมสายลับที่พร้อมด้วยเทคโนโลยีสุดล้ำยุค คงจะลืมนชื่อของเหล่าทีมพิฆาต G.I. Joe ไปไม่ได้ ทว่ามีตัวละครหนึ่งที่แทบจะไม่พึ่งพาเทคโนโลยีใดๆ แต่มีเพียงศิลปะการต่อสู้สไตล์จีนจากเท่านั้น เขาคคนั้นคือ Snake Eyes ซึ่งภาพยนตร์เรื่องนี้จะย้อนเล่าเรื่องราวความเป็นมาตั้งแต่จุดเริ่มต้นของตัวละครดังกล่าว น่าสนใจทีเดียวว่าเรื่องราวจะออกมาเป็นอย่างไร

Music



Coldplay – Higher Power

หลังเก็บตัวเงียบตั้งแต่ปล่อยอัลบั้มล่าสุด ‘Everyday Life’ ออกมาในปี 2019 ล่าสุดสี่หนุ่มวง Coldplay เปิดตัวซิงเกิ้ล “Higher Power” แบบสุดล้ำ ผ่านการสนทนาของสมาชิกทั้งสี่ของวงกับโทมัส เปสเกตต์ (Thomas Pesquet) นักบินอวกาศชาวฝรั่งเศส ที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในสถานีอวกาศนานาชาตินอกโลก พวกเขาแลกเปลี่ยนเรื่องราวในการออกทัวร์กับการทำงานนอกโลก รวมถึงความเป็นไปได้ของเอเลี่ยน



Katy Perry – Electric

หลายคนคงไม่เคยรู้ว่า ศิลปินซูเปอร์สตาร์อย่าง เคที เพอร์รี่ (Katy Perry) นั้น จะหลงใหลและชื่นชอบการ์ตูน “Pokémon” จากการที่เธอได้เล่นวิดีโอเกมสมัยที่เธอยังเป็นเด็ก ล่าสุดเธอได้ปล่อยซิงเกิ้ลใหม่ล่าสุดอย่าง “Electric” เป็นการร่วมเฉลิมฉลองครบรอบ 25 ปี ที่จะถูกรวมอยู่ใน “Pokémon 25 : The Album” ที่มีทั้งหมด 14 เพลง 11 เพลงจากศิลปินค่าย Universal Music Group อย่าง Katy Perry, Post Malone และ J Balvin

Book



รู้แจ้ง เห็นจริง
รู้เช่น เห็นชาติ 2021

สำนักพิมพ์ : ภาพพิมพ์
ผู้เขียน : ดร. ประศาสน์ ตั้งมติธรรม
ราคา : 356 บาท

ผลงานเล่มล่าสุดของ ดร.ประศาสน์ ตั้งมติธรรม ที่ผ่านมุมมองอันเฉียบคม เปี่ยมสาระและลีลาการเขียนที่ชวนติดตาม เนื้อหาที่มีความใกล้เคียงกับยุคสมัยมากขึ้น หัวข้อที่เขียนจึงเป็นเรื่องที่มีการกล่าวถึงมากในแต่ละขณะ เช่น อัตราแลกเปลี่ยนการลงทุระหว่างประเทศ CPTPP UPOV โขงแห่งเพราะเชื่อนเงิน? เป็นต้น บทความแต่ละชิ้นจะมีการค้นคว้าบรรณานุกรมที่เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ และย้อนหลังไม่เกิน 3 ปี เพื่อผู้อ่านจะได้เข้าใจสถานะของสิ่งต่างๆ ในแง่มุมที่เป็นวิชาการ

SUPALAI

บริการครบ เปิดเสร็จ

☎ 1720

📞 สื่อสารด้วยใจ 🤝 ใส่ใจทุกภารกิจ 📱 ติดตามผล

🕒 8.00 - 20.00 น. (บริการทุกวัน)



สอบถามโปรโมชั่น
สอบถามเรื่องสาธารณูปโภค
แจ้งซ่อม
สอบถามเส้นทางโครงการ
บริการชุมชน

นัดชมโครงการ
แนะนำการให้บริการ
ร้องเรียน
สอบถามข้อมูลโครงการ
แนะนำตึก



แอปพลิเคชันประจำบ้าน ให้ทุกคนครอบครัวศุภาลัย ใช้ชีวิตแบบสบาย



My Home



News Update



แจ้งซ่อม



แจ้งเตือน



โปรโมชั่นใหม่ๆ



Friends get Friends



โหลดสบายๆ ได้ที่



Download on the App Store

GET IT ON Google Play



วัดศรีวงศ์

Nakon Sawan

นครสวรรค์

จังหวัดนครสวรรค์เป็นหนึ่งในจังหวัดน่าเที่ยวที่มีชื่อเสียงโด่งดัง ตั้งอยู่ระหว่างภาคกลางและภาคเหนือ จึงได้ชื่อว่า “ประตูสู่ภาคเหนือ” และเป็นศูนย์กลางการคมนาคมที่สำคัญของภาคเหนือตอนล่าง มีคำขวัญประจำเมืองคือ “เมืองสี่แคว แห่มังกร พักผ่อนบึงบอระเพ็ด ปลารสเด็ดปากน้ำโพ” มีระยะทางห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 240 กิโลเมตร ถ้าวางขับรถไปเที่ยวก็ใช้เวลาประมาณ 3-4 ชั่วโมง

คนรุ่นใหม่อาจรู้จักนครสวรรค์จากการเป็นฉากชีวิตในละครหลังข่าวยอดนิยมเรื่อง “กรงกรรม” แต่คนรุ่นพ่อแม่ก็คงพอรู้ว่า ชื่อเสียงและความสำคัญของนครสวรรค์นั้นมีมายาวนาน



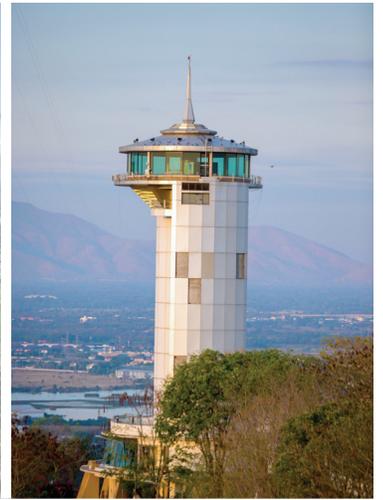
วัดศรีวงศ์

ในฐานะส่วนหนึ่งของประวัติศาสตร์ชาติไทย มีชื่อเดิมปรากฏในศิลาจารึกว่า เมืองพระบาง เป็นเมืองเก่าแก่ที่สันนิษฐานว่าตั้งขึ้นในยุคเดียวกับที่กรุงสุโขทัยเป็นราชธานี มีหลักฐานทางโบราณคดีบ่งชี้ว่าเคยเป็นเมืองเกษตรกรรมมาตั้งแต่ยุคต้นประวัติศาสตร์ เป็นศูนย์กลางของการคมนาคมและเป็นที่ตั้งของกลุ่มชนชาวจีนที่เข้ามาทำการค้าขายระหว่างประเทศ

พื้นที่จังหวัดนครสวรรค์เป็นจุดบรรจบกันของแม่น้ำสายสำคัญ 4 สาย คือ แม่น้ำปิง วัง ยม และน่าน ไหลมาบรรจบกันเป็นต้นกำเนิดของแม่น้ำเจ้าพระยา เป็นพื้นที่ซึ่งรู้จักกันในชื่อ “ปากน้ำโพ” นอกจากนี้ ยังเป็นที่ตั้งของบึงน้ำจืด

ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย คือ บึงบอระเพ็ด ซึ่งอุดมสมบูรณ์ไปด้วยพันธุ์พืช ผุ่กนกนานาชนิด และยังเป็นที่อยู่อาศัยของปลาน้ำจืดอีกนับร้อยชนิด เนื่องจากมีธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์

นครสวรรค์เคยมีฐานะเป็นเมืองหน้าด่านสำคัญในการทำศึกสงครามมาทุกสมัย ตัวเมืองตั้งเดิมตั้งอยู่บริเวณเชิงเขาขาด (เขาฤๅษี) จรดวัดหัวเมือง (วัดนครสวรรค์) ปรากฏหลักฐานเชิงเทินดินเป็นแนวปราการอยู่ ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็น เมืองซอนตะวัน เนื่องจากตัวเมืองตั้งอยู่บนฝั่งตะวันตกของแม่น้ำเจ้าพระยา และหันหน้าเมืองไปทางแม่น้ำซึ่งอยู่ทางทิศตะวันออก ทำให้แสงอาทิตย์ส่องเข้าหน้าเมืองตลอดเวลา



เขาน้อย

หอบบเมือง



อุทยานสวรรค์

ต่อมาในสมัยกรุงศรีอยุธยา นครสวรรค์เป็นที่รู้จักแพร่หลายในชื่อ “ปากน้ำโพ” ประวัติศาสตร์กล่าวไว้ว่าในคราวที่พระเจ้าหงสาวดีบุเรงนองยกทัพมาตีกรุงศรีอยุธยาในสมัยสมเด็จพระมหาจักรพรรดิ กองทัพเรือจากกรุงศรีอยุธยาได้ยกไปรับทัพข้าศึกที่ปากน้ำโพ แต่ไม่อาจต้านทัพข้าศึกได้จึงล่าถอยกลับไป

ที่มาของคำว่า ปากน้ำโพ สันนิษฐานได้ 2 ประการ คือ มาจากคำว่า “ปากน้ำไหล” เพราะเป็นที่ซึ่งมีแม่น้ำหลายสายมาไหลรวมกัน หรืออาจมาจากการที่มีต้นโพธิ์ขนาดใหญ่อยู่ตรงปากน้ำในบริเวณวัดโพธิ์ ซึ่งเป็นที่ตั้งศาลเจ้าพ่อกวานอูในปัจจุบัน จึงเรียกกันว่า ปากน้ำโพธิ์

สำหรับนักชิมจะเป็นที่รู้กันว่า นครสวรรค์เป็นเมืองที่มีอาหารอร่อย เพราะนอกจากจะเป็นศูนย์รวมหลายวัฒนธรรม ทั้งไทย จีน และมอญ ยังเป็นดินแดนที่อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชผลทางการเกษตรและผลผลิตธรรมชาติ มีปลาน้ำจืดรสเลิศให้ชิม ภูมิภาคส่วนใหญ่ของนครสวรรค์ประมาณ 3 ใน 4 เป็นที่ราบลุ่มเหมาะแก่การเกษตร ภูมิภาคทางด้านทิศตะวันตกของจังหวัดมีภูเขาสลับซับซ้อนและเป็นป่าทึบ พื้นที่ป่าของจังหวัดเป็นสภาพป่าที่เชื่อมโยงติดต่อกับป่าห้วยขาแข้งของจังหวัดอุทัยธานี ส่วนทางใต้ของ

อำเภอแม่วงก์ ส่วนตอนบนของอำเภอแม่วงก์และอำเภอลาดยาวเป็นส่วนติดต่อกับป่าทึบของจังหวัดตาก ที่เชื่อมโยงไปถึงป่าทุ่งใหญ่นเรศวรของกาญจนบุรี ส่วนด้านตะวันออกของจังหวัดเป็นพื้นที่ราบลาดเทติดต่อกับเทือกเขาเพชรบูรณ์ ใครที่รักธรรมชาติอันเขียวชอุ่มของป่าเขาลำเนาไพรมาเที่ยวนครสวรรค์จะไม่ผิดหวังเลย

แหล่งท่องเที่ยวชื่อดังของนครสวรรค์ที่ใครมาแล้วต้องไม่พลาดเช็กอินก็มีมากมายหลายแห่งแนะนำว่า ถ้าอยากมาเที่ยวที่นี้แบบเข้าไปเย็นกลับอาจจะเที่ยวได้ไม่จุใจ ควรพักค้างคืนอย่างน้อยสัก 2 คืนจึงจะเที่ยวได้ทั่ว เพราะมีทั้งสถานที่ทางวัฒนธรรม สถานที่ทางศาสนา และแหล่งท่องเที่ยวชมธรรมชาติที่สวยงาม ได้แก่

อุทยานสวรรค์ สวนสาธารณะขนาดใหญ่ แหล่งพักผ่อนหย่อนใจที่สวยงามของชาวเมืองนครสวรรค์ ที่นอกจากจะเป็นปอดของเมือง ยังมีมังกรสวรรค์ เป็นภูมิสัญลักษณ์ที่โดดเด่นของจังหวัด ซึ่งบ่งบอกถึงอิทธิพลของวัฒนธรรมจีนจากการที่มีคนจีนมาตั้งถิ่นฐานอยู่มากในเมืองนี้

บึงบอระเพ็ด บึงทะเลสาบน้ำจืดที่มีขนาดใหญ่ที่สุดของประเทศไทย ครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด 3 อำเภอในจังหวัดนครสวรรค์ เป็นถิ่นอาศัยของนกนานาชนิด มีสัตว์และพันธุ์พืชน้ำเป็นจำนวนมากรวมทั้งจะเข้ มีความสวยงามตามธรรมชาติที่เปลี่ยนไปตามฤดูกาล และเป็นที่ตั้งของอาคารแสดงพันธุ์สัตว์น้ำ บึงบอระเพ็ด

บุกรุกขาม

ทุ่งทานตะวันป่าดงพาร์ม

ศาลเจ้าบากราบ



พาสาน สถาปัตยกรรมร่วมสมัยที่ทำหน้าที่เป็นภูมิสัญลักษณ์สำคัญอีกแห่งของนครสวรรค์ ตั้งอยู่ในพื้นที่ปากน้ำเจ้าพระยา นอกจากจะเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่ควรค่าแก่การเยี่ยมชม ยังเป็นแหล่งการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ประเพณี การท่องเที่ยว และมีลานประดิษฐานองค์เจ้าแม่กวนอิมให้สักการะ

วัดศรีวงศ์ เป็นที่ประดิษฐานมหาเจดีย์ พระจุฬามณีเจดีย์ องค์มหาเจดีย์อันศักดิ์สิทธิ์ คู่บ้านคู่มืองนครสวรรค์ ตั้งอยู่บนเขาตาวดิงส์ เป็นศูนย์รวมจิตใจที่ชาวนครสวรรค์ให้ความเคารพศรัทธา และเป็นสถาปัตยกรรมที่งดงามทรงคุณค่า

หอชมเมืองนครสวรรค์ อยู่ไม่ไกลวัดศรีวงศ์ เป็นทั้งภูมิสัญลักษณ์สำคัญของเมืองและเป็น

จุดชมวิวมุมสูงที่น่าสนใจ สามารถมองเห็นทัศนียภาพของเมืองนครสวรรค์ไปไกลกว่า 10 กิโลเมตร โดยทิศตะวันออกจะเห็นทิวทัศน์เขากบ และบึงบอระเพ็ด ทางทิศใต้จะเห็นอุทยานสวรรค์ ต้นน้ำเจ้าพระยา สะพานเดชาดิวงศ์ วัดเขาจอมคีรีนาคพรต ส่วนด้านทิศตะวันตกจะพบความสวยงามของทิวเขา

ฟาร์มแกะทหารช่าง แหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรผสมผสาน มีจุดถ่ายภาพสวยหลายโซน ทั้งฟาร์มแกะ สะพานกลางทุ่งนา บึงบัว อุโมงค์พืชผัก ร้านกาแฟ และยังมีฟาร์มเลี้ยงสัตว์ขนาดย่อมที่รวมสัตว์ไว้หลากหลาย ตั้งอยู่ในค่ายจิรประวัติ ตัวเมืองนครสวรรค์

สะพานเดชาดิวงศ์ เป็นสะพานที่สำคัญแห่งหนึ่งของประเทศไทย กรมทางหลวงวางแผน

สร้างข้ามแม่น้ำเจ้าพระยา เพื่อให้เป็นประตูสู่ภาคเหนือ เมื่อปี 2485 ปัจจุบันนอกจากเป็นทางสัญจรและภูมิสัญลักษณ์ของเมือง ยังเป็นจุดชมวิวแม่น้ำ 2 สีที่สวยงามที่สุดอีกจุดหนึ่ง

วัดศรีอุทุมพร เป็นวัดที่ชาวนครสวรรค์ให้ความเคารพศรัทธาเพราะเป็นวัดที่หลวงพ่ोज้อย เกจิชื่อดังแห่งเมืองปากน้ำโพเคยเป็นเจ้าอาวาสจนละสังขาร ท่านเป็นพระนักพัฒนาผู้ได้สมญานามว่า “เทพเจ้าแห่งเมืองปากน้ำโพ” ปัจจุบันทางวัดได้เก็บสรีระสังขารของหลวงพ่ोज้อยไว้ในมณฑป สามารถมาสักการะกราบไหว้ได้ นอกจากนี้ยังเป็นวัดที่มีสถาปัตยกรรมสวยงาม

ทุ่งทานตะวันตากฟ้า เป็นจุดชมทุ่งทานตะวันใหญ่ที่สุดของนครสวรรค์ ตั้งอยู่ในอำเภอดากฟ้า ซึ่งในเส้นทางนี้มีให้ชมหลายจุด



พาสาน



แต่แต่ละจุดจะบานไม่พร้อมกัน โดยจะเริ่มบานในช่วงเดือนธันวาคมจนถึงปลายเดือนมกราคม สำหรับจุดหลัก ๆ ที่สามารถชมได้แบบสวยงามคือ เปาตุงฟาร์ม บ้านพุนกยูง และบ้านน้ำวัง

เขาหน่อ ภูเขาหินปูนรูปทรงแปลกตา ตั้งอยู่ในอำเภอบรรพตพิสัย เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ แบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน ได้แก่ เขานางพันธุรัตซึ่งเป็นเขาลูกเล็กที่สามารถเดินขึ้นไปชมวิวนยอดเขาผ่านบันได 60 ขั้น ซึ่งบริเวณลานชมวิวกจากเขานางพันธุรัตแห่งนี้ จะพบถ้ำขนาดเล็ก ด้านหน้าประดิษฐานพระพุทธรูปนอนองค์ใหญ่ และเขาพระพุทธรูปบาทหรือเขาลูกใหญ่ ด้านบนเป็นที่ประดิษฐานรอยพระพุทธรูปบาทและเจดีย์เก่าแก่อายุประมาณ 400 ปี ซึ่งคาดว่าสร้างขึ้นสมัยอยุธยาตอนปลาย

นอกจากสถานที่หลัก ๆ ข้างต้น หากมีเวลาเหลือยังมีอีกหลายที่เที่ยวให้แวะไปชม เช่น

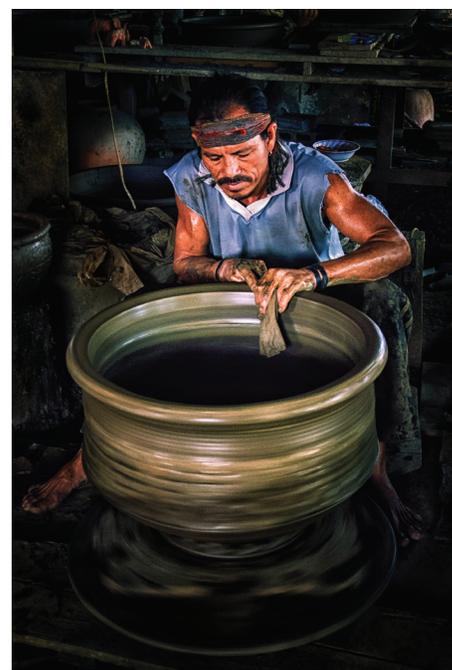


ฟาร์มแกะหากร่าง

ตามรอยละครกรรมไปดูตลาดร้อยปีชุมแสง ไปสักการะศาลเจ้าพ่อนาคราช ไปสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคูเมืองที่พุทธอุทยาน ไปชมวิถีชีวิตและศิลปวัฒนธรรมของชาวมอญที่ชุมชนบ้านมอญ และที่พลาดไม่ได้คือ ต้องชิมอาหารอร่อยพื้นเมืองที่มีหลายรสชาติจากหลากหลายวัฒนธรรม โดยเฉพาะเมนูเด็ดที่ทำจากปลาแม่น้ำสด ๆ อันขึ้นชื่อลือชาของเมืองปากน้ำโพแห่งนี้

แม้จะเป็นเมืองเก่าที่มีสีสันวัฒนธรรมและร่องรอยทางประวัติศาสตร์มากมาย แต่นครสวรรค์ก็เป็นเมืองที่มีความเจริญและสะดวกสบายไม่แพ้เมืองท่องเที่ยวใหญ่ ๆ ทั่วไป มีที่พักคุณภาพให้เลือกเยอะแยะ อีกทั้งยังอยู่ไม่ไกลกรุงเทพฯ เหมาะอย่างยิ่งที่จะไปท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจในวันหยุด เพื่อเติมสีสันอันสดใสให้ชีวิต

Nakhon Sawan province is a gateway between the central and northern regions of Thailand. With a low-lying landscape on the banks of the River. There are many tourist attractions in Nakhon Swan, both natural attractions and cultural attractions that worth visit such as; Bueng Boraphet, Pasan, Chansen Ancient city, Khao Nor, Wat Sri Uthumphon, Phra Chulamanee the golden-coloured chedi at Wat Kiriwong and



บ้านมอญ

Dechawongse Bridge. Besides the tourist attractions, the local food of this province is one of the things that not to be missed.

ช่างภาพ : สุรัชย์ กุลกนิษานานต์

อ้างอิง :

<http://www.tourismnakhonsawan.org/th/view-province-3/นครสวรรค์>

<https://www.tourismthailand.org/Destinations/Provinces/Nakhon-Sawan/107>



Bangkok Folk Museum in Bang Rak

พิพิธภัณฑ์ชาวบางกอก

พิพิธภัณฑ์ชาวบางกอก หรือพิพิธภัณฑ์ท้องถิ่นกรุงเทพมหานคร ตั้งอยู่ที่บ้านเลขที่ 273 ซอยเจริญกรุง 43 ถนนเจริญกรุง เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร เป็นพิพิธภัณฑ์ท้องถิ่นที่ก่อตั้งโดยเอกชน โดยเจ้าของบ้านคือ รองศาสตราจารย์วราพร สุรวดี ที่ได้รับบ้านและทรัพย์สินตกทอดมาจากมารดาคือ คุณสอาง สุรวดี (ต้นบุญเด็ก) มีวัตถุประสงค์ที่จะมอบบ้านของตนให้เป็นพิพิธภัณฑ์เพื่อให้เยาวชนได้ศึกษา และต่อมาได้โอนกรรมสิทธิ์ให้กรุงเทพมหานครดูแล เมื่อ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2547

ทำเลที่ตั้งเป็นย่านพักอาศัยของชุมชนชาวบางรัก ซึ่งในอดีตเป็นย่านตากอากาศ ชุมชนนานาชาติ และทำเลธุรกิจที่สำคัญมาตั้งแต่ปลายสมัยอยุธยา เนื้อหาในการจัดแสดงจึงแสดงให้เห็นถึงประวัติความเป็นมาของชีวิตชาวบางกอก (กรุงเทพฯ ในยุคก่อน) และความเป็นมาของเขตบางรักที่มีการผสมผสานวัฒนธรรมหลายชนชาติ ทั้งไทย จีน ฝรั่ง และแขก มีวิวัฒนาการและอิทธิพลจากตะวันตกต่อการปฏิรูปประเทศ สถานที่ต่างๆ ซึ่งเกี่ยวกับภูมิหลังของชุมชน เช่น ศาลสถาน อาสนวิหารอัสสัมชัญ โบสถ์สี่สีสัมพันธ์ โรงพยาบาลเลิดสิน วัดมหาพฤฒารามวรวิหาร วัดพระศรีมหาอุมาเทวี โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียน





แบบที่

วิทยาลัย แพลตแห่งแรกของไทย สโมสรแห่งแรกของไทยในสมัยรัชกาลที่ 5 เป็นต้น เป็นย่านที่พำนักของบุคคลสำคัญ ได้แก่ หลวงประดิษฐมนูธรรม ดร. ป่วย อึ้งภากรณ์ และ อ. สลักเกษมศิริวัชรวิทย์ หลังจากนั้นกรุงเทพมหานครก็ได้จัดทำบ้านดังกล่าวให้เป็นโครงการนำร่องสนองนโยบายการมีพิพิธภัณฑที่ท้องถิ่นของแต่ละเขต โดยรูปแบบการจัดแสดงเป็นอาคารและวัตถุ ซึ่งบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของชาวบางกอกที่มีฐานะปานกลางในช่วงก่อนและหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ชาวของเครื่องใช้ที่นำมาแสดงส่วนใหญ่จะเป็นของใช้ที่เจ้าของบ้านได้ใช้งานจริง ประกอบด้วยอาคาร 4 หลังในพื้นที่เดียวกัน

อาคารหลังแรกเป็นบ้านที่ครอบครัวอาจารย์วราพรเคยใช้อยู่อาศัยเมื่อในอดีต เป็นสถาปัตยกรรมที่ได้รับอิทธิพลมาจากตะวันตกซึ่งเป็นที่นิยมในยุคหนึ่ง เป็นอาคารไม้สองชั้น หลังคาทรงปั้นหยา มุงกระเบื้องว่าวสีแดง ผนังอาคารสร้างด้วยไม้ทาสีเลียนแบบผนังก่ออิฐถือปูน ฝีมือช่างชาวจีนเป็นผู้ก่อสร้าง ที่เรียกกันว่าทรงปั้นหยา ยุคปลาย ภายในอาคารประกอบไปด้วยห้องต่างๆ เริ่มตั้งแต่ห้องรับแขกที่มีเปียโนวางโดดเด่น มีชุดรับแขกแบบโบราณ ตู้ใส่เครื่องแก้วเจียรระโนแบบต่างๆ จัดแสดงไว้ในตู้สวยงาม ห้องอาหารที่จัดแสดงชุด Dinner set แบบฝรั่ง และภาชนะลายครามแบบจีน เครื่องเคลือบสีเขียว

ไขการูปแบบต่างๆ ห้องหนังสือของคุณหมอฟรานซิส ชาวอินเดีย สามีคุณสอาง สุรวดี ซึ่งจบการศึกษาทางด้านศัลยแพทย์จากอังกฤษ ภายในมีตำราทางการแพทย์เกี่ยวกับการรักษาโรคเป็นภาษาอังกฤษ และหนังสือเรียนภาษาอังกฤษชั้น 2 ของอาคารมีห้องนอนที่ประกอบไปด้วยเตียงไม้โบราณแบบฝรั่ง มีเสามุ้ง โต๊ะเครื่องแป้งพร้อมตลับเครื่องแก้วสำหรับใส่เครื่องสำอางและขวดน้ำหอมแบบต่างๆ ซึ่งมีอายุอยู่ในรัชกาลที่ 6 นอกจากนี้ ยังมีพระพุทธรูปบูชาสมัยอยุธยาตอนปลายและสมัยรัตนโกสินทร์ที่น่าสนใจคือมีห้องแต่งตัวแบบยุโรป มีโต๊ะเครื่องแป้ง อ่างล้างหน้าเครื่องใช้ของผู้ชายที่ใช้ในการโกนหนวด โต๊ะเครื่องแป้งมีกระจกประดับทั้ง 3 ด้าน มีประติมากรรมรูปคุณหมอฟรานซิส ฝีมืออาจารย์ศิลป์ พีระศรี ส่วนโถงชั้นล่างจัดวางเครื่องเล่นแผ่นเสียงขนาดใหญ่

อาคารหลังที่ 2 นี้ เป็นบ้านเดิมซึ่งเคยปลูกไว้ที่ทุ่งมหาเมฆ ซอยงามดูพลี จุดประสงค์ที่สร้างบ้านหลังนี้ในตอนแรกคือ เพื่อใช้ชั้นล่างเป็นคลินิกคุณหมอฟรานซิส คริสเตียน แต่สร้างยังไม่ทันเสร็จคุณหมอก็ป่วยเสียชีวิต ต่อมาทายาทจึงได้รื้อบ้านที่ทุ่งมหาเมฆมาจัดสร้างใหม่ขึ้นที่นี้ ตกแต่งบ้านด้วยข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ ของจำลองบรรยากาศครั้งเจ้าของบ้านยังมีชีวิตอยู่

อาคารหลังที่ 3 ชั้นล่างมีการจัดแสดงข้าวของเครื่องใช้ในบ้าน มีทั้งเครื่องครัว เครื่องเขียน

เครื่องมือช่าง เครื่องมือเครื่องใช้ในงานหัตถกรรม ฯลฯ ชั้นบนเป็นส่วนจัดแสดงภาพรวมของกรุงเทพมหานคร ส่วนอาคารหลังที่ 4 ซึ่งอยู่ตรงข้ามกับศาลาริมน้ำ ได้ดัดแปลงเป็นสำนักงานห้องสมุดอาจารย์วราพร สุรวดี

ทัศนียภาพโดยรวมของบ้านมีความร่มรื่นด้วยพรรณไม้นานาชนิด ที่ทำให้ผู้มาเยือนมีความรู้สึกผ่อนคลายเสมือนได้มาเที่ยวบ้านญาติผู้ใหญ่ที่อบอุ่นอ้อมอารี มีพื้นที่ลานให้นั่งเล่นชมบรรยากาศ และมีเจ้าหน้าที่อาสาสมัครของเขตให้การต้อนรับอย่างสุภาพด้วยมิตรไมตรีอันดีและเปิดให้เข้าชมฟรี ทุกวันอังคาร-อาทิตย์ เวลา 9.00-16.00 น. การเดินทางมาที่นี้แนะนำว่าควรใช้รถสาธารณะหรือแท็กซี่จะสะดวกที่สุดไม่ต้องลำบากหาที่จอดรถ

Bangkok Folk museum was established by the Culture, Sports, and Tourism Department. The museum project was initiated since 2003 with the very first museums constructed in four areas, one of which is Bang Rak Museum or Bangkokian Museum. This is the place where the visitors can learn about local history, culture, art and intellect. Bangkokian Museum or Bangkok Folk Museum in Bang Rak is situated in house number 273, Soi Charoen Krung 43, Charoen Krung Road, Bang Rak District, Bangkok. It is an ancient house built in 1937 where its owner has preserved a lot of goods and antiques.



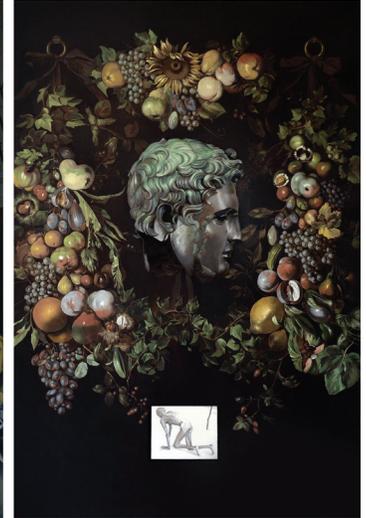
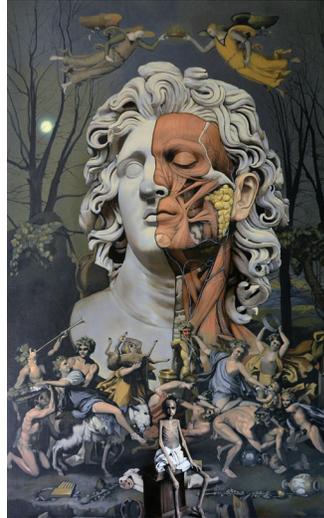
Obscurum

Artist : Pat Yingcharoen

Venue : Number1Gallery 19 Silom 21 Bangrak

“...แต่ที่จริงแล้ว แก่นสารของเอกภพทั้งหมด เรื่อยไปจนกระทั่งตัวของเรา อาจเป็นเพียงความดำมืด คลุมเครือ ป่วนปั่น และยากจะคาดเดา ในแง่นี้ ความวุ่นวายที่ปะทุขึ้นตลอดเวลาในประวัติศาสตร์ของทั้งเอกภพและของมนุษย์ ก็อาจเป็นเพียงการหวนกลับไปสู่สถานะดั้งเดิมของจักรวาล หรือ อาจกล่าวอย่างง่าย ๆ ว่า ธรรมชาติของจักรวาลไม่ใช่ความสงบราบเรียบที่ถูกขัดจังหวะด้วยความปั่นป่วนวุ่นวายเป็นพัก ๆ หากแต่เป็นความปั่นป่วนวุ่นวายที่ถูกขัดจังหวะโดยความสงบเป็นระยะ...”

Obscurum หรือ Obscuritas เป็นภาษาละติน แปลว่าความมืดมิด มากไปกว่านั้น มันยังเป็นรากของคำว่า obscure/obscurity ในภาษาอังกฤษ ที่หมายความถึงความคลุมเครือ ความไม่ชัดเจนอีกด้วย



“...The truth is, the essential of all things in this universe including us, we somehow might be just a dark matter that vaguely complicated and difficult to anticipate. In this point, chaoses that have been occurred in almost every time in each period throughout the history of the universe and human eras might be a sign of the reverse to the beginning of everything. It can be said that the nature of the universe is not as quiet as we thought or it is not being interrupted by the tangles but utterly disordered by the quietness periodically...”

365

Artist : Eugenio Recuenco

Venue : RCB Galleria, 2nd floor of River City Bangkok

นิทรรศการศิลปะในแบบ New Normal นำเสนอภาพถ่าย 365 ภาพในไลท์บ็อกซ์ที่บอกเล่าเรื่องราว 365 วันบนพื้นที่แสดงงานกว่า 1,200 ตารางเมตร โปรเจกต์นี้เป็นผลงานสร้างสรรค์ของ ยูเจนีโอ รีควเอนโค ช่างภาพแฟชั่นชาวสเปนผู้มีผลงานกับนิตยสารและแบรนด์ชั้นนำระดับโลก โดยทางผู้จัดงานคือ ริเวอร์ ซิตี้ แบงค็อก ได้ร่วมกับ Fungjai (community คนรักการฟังเพลง) ที่มาคัดสรรเพลย์ลิสต์ให้กับกล่องอินสตอลเลชันทั้ง 11 กล่องที่ให้เข้าไปถ่ายได้อีกด้วย

365° photo presentation in lightboxes are new normal photo exhibition created by Eugenio Recuenco, a high-profile Spanish fashion photographer, this spectacular art event is intriguing stories of 365 days presented in 1,200-square-metre RCB Galleria (2nd floor). River City Bangkok has collaborated with Fungjai, a well-known music community that selected a wonderful soundtrack for each installation box where viewers can get in and take some pictures.



SUPALAI
PRIVILEGE

สิทธิพิเศษ
เฉพาะลูกบ้านศุภาลัย

FRIENDS
get
FRIENDS

วิธีสมัครสมาชิก ง่ายๆเพียง
สแกน QR Code



*เฉพาะลูกค้าที่เคยทำการจองซื้อบ้านและคอนโดฯ
ในเครืออมง.ศุภาลัยเท่านั้น



รายการสะสมคะแนน



ส่วนลดพิเศษ



กิจกรรมพิเศษ



จองบ้านและคอนโดฯ
• ก่อนใคร



Turning the Old House into an Eco Home by Yourself

ไอเดียเนรมิตบ้านหลังเดิมให้กลายเป็น Eco Home ด้วยตนเอง

หลายปีที่ผ่านมาอาจปฏิเสธไม่ได้ว่า การคำนึงถึงที่อยู่อาศัยของผู้บริโภคนอกจากเรื่องความสวยงามและความสะดวกสบายแล้ว กระแสด้านการประหยัดพลังงานและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมก็มีความสำคัญและมาแรงมากขึ้น โดยส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในหลายธุรกิจ รวมถึงวงการอสังหาริมทรัพย์ด้วย จนเกิดเทรนด์ “Eco Home” ขึ้น

Eco Home หมายถึง บ้านที่สร้างขึ้นมาโดยมีการวางแผน วางระบบต่างๆ โดยใช้พลังงานอย่างประหยัดและมีคุณค่า ลดความร้อนภายในบ้าน ก่อให้เกิดมลพิษและมลภาวะน้อย หรือเรียกว่า บ้านที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เราอาจมีความคิดว่า Eco Home เป็นสิ่งที่ไกลตัวและทำได้ยาก แต่ในความเป็นจริงแล้วเราสามารถเนรมิตบ้านหลังเดิมให้กลายเป็น Eco Home หลังใหม่ได้ด้วยตนเองโดยไม่จำเป็นต้องไปซื้อบ้านหลังใหม่ ซึ่งบทความนี้จะยกตัวอย่างวิธีที่น่าสนใจและสามารถนำไปปรับใช้ได้ ดังนี้

1. การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ไม่ขวางทาง แดด ลม (Furniture Arrangement & Function)

การจัดวางตู้สูงหรือชั้นวางของไม่ให้ขวางทางลม แบ่งพื้นที่ใช้งานเท่าที่จำเป็นอย่างเป็นสัดส่วน เพื่อให้ลมและแสงได้ผ่านเข้ามาภายในบ้านมากขึ้น ก่อให้เกิดการถ่ายเทและไหลเวียนของอากาศ ช่วยลดความอับชื้นและอึดอัด รวมถึงเป็นการลดปริมาณการใช้เครื่องปรับอากาศได้

2. เพิ่มความเขียวขจีให้กับพื้นที่ดาดฟ้า (More Green Energy)

เปลี่ยนจากพื้นที่ดาดฟ้าธรรมดา เช่น ระเบียง เติลียง ดาดฟ้า เป็นต้น ซึ่งเก็บความร้อนในตอนกลางวันและสะท้อนความร้อนในตอนกลางคืน เป็นการจัดสวนเล็กๆ อย่างสวนแนวตั้ง สวนไม้กระถาง ซึ่งช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ชิมชับธรรมชาติ สร้างอากาศบริสุทธิ์ที่อยู่ใกล้ตัว ลดความร้อนที่จะเข้าสู่ตัวบ้าน และยังสามารถประยุกต์พื้นที่โดยจัดเป็นพื้นที่พักผ่อนและทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัวได้

3. เลือกใช้วัสดุที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (Eco-Material)

- Eco-Material เพื่อสุขภาพและความปลอดภัย เลือกสีทาบ้านที่มี VOCs (สารประกอบอินทรีย์ระเหยง่ายและส่งผลเสียต่อสุขภาพ) ต่ำ, ฉลาก Oeko-tex standard 100 (ไม่ใช้สารเคมีคลอรีน และหลีกเลี่ยงการใช้สารฟอร์มาลดีไฮด์)

- Eco-Material ประหยัดพลังงานน้ำ เลือกประเภทสุขภัณฑ์ ก๊อกน้ำ และฝักบัว ฉลากเขียวฉบับ TGL-5-R3-11 (ผ่านการทดสอบด้านการประหยัดน้ำ ผลิตมาจากวัสดุเหลือใช้ และปลอดภัยโลหะหนัก)

- Eco-Material วัสดุจากธรรมชาติ เป็นมิตรต่อผู้อยู่อาศัยและสร้างบรรยากาศให้กลิ่นอายของธรรมชาติ จากกลิ่น พื้นผิวสัมผัส เฟอร์นิเจอร์จากธรรมชาติ ซึ่งบางชนิดยังมีคุณสมบัติพิเศษที่ช่วยให้ภายในห้องหรือบ้านเย็นสบายมากขึ้นด้วย

4. หลีกเลี่ยงการมีแหล่งน้ำในห้องปรับอากาศ (High Humidity Affect Air Conditioning)

แหล่งน้ำ อาทิ บ่อปลาหรือน้ำพุ เป็นสิ่งที่เพิ่มความชื้นให้แก่ห้อง รวมถึงเพิ่มภาระในด้านการทำงานของเครื่องปรับอากาศ เพราะเครื่องปรับอากาศมีหน้าที่ในการทำความเย็นและรีดความชื้นออกจากอากาศ ยิ่งความชื้นมากเครื่องปรับอากาศก็จะมีภาระในการทำงานมากขึ้นส่งผลให้เปลืองไฟมากขึ้นตามไปด้วย



Eco Home หมายถึง บ้านที่สร้างขึ้นมา โดยมีการวางแผน วางระบบต่างๆ โดยใช้พลังงาน อย่างประหยัดและมีคุณค่า



5. การเก็บน้ำฝนและใช้น้ำจากรธรรมชาติ (Rainwater Harvesting/Utilizing)

การเก็บน้ำฝน สามารถเอาไว้ใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง เช่น ล้างรถ รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น ลดปริมาณการใช้น้ำ โดยอาจเลือกใช้รางน้ำฝน ซึ่งในปัจจุบันมีการผลิตแบบมีตะแกรงเพื่อกรองตะกอนฝุ่น ใบไม้ สิ่งแปลกปลอมที่ผสมมากับน้ำฝนบนหลังคา หรือในบ้านที่มีพื้นที่บริเวณโดยรอบมาก อาจขุดบ่อหรือสระเล็กๆ เพื่อเก็บน้ำฝนไว้ใช้ประโยชน์ได้

6. ใช้เทคโนโลยีทดแทน (Renewable Technology)

เลือกอุปกรณ์ที่เน้นใช้พลังงานหมุนเวียนหรือพลังงานสะอาด เช่น เลือกใช้หลอดไฟที่สามารถเปลี่ยนแสงอาทิตย์เป็นพลังงานไฟฟ้าในยามกลางคืน แผงโซลาร์เซลล์สำเร็จรูป หรือชุดหลอดฟลูออเรสเซนต์ช่วยประหยัดค่าไฟในระยะยาว



7. การใช้ Internet of Things (Smart Home)

การควบคุมอุปกรณ์ภายในบ้านด้วยสมาร์ทโฟน (Smartphone) หรือใช้เสียงพูด (Voice Command) ช่วยในการเปิด-ปิดหรือควบคุมการทำงาน นอกจากนี้จะช่วยให้การอยู่อาศัยสะดวกสบายมากขึ้น ยังช่วยประหยัดเวลา และประหยัดการใช้ไฟฟ้า เนื่องจากช่วยลดปัญหาการเปิดไฟ เปิดเครื่องปรับอากาศทิ้งไว้ รวมทั้งสร้างสมดุลการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ อาทิ การคำนวณการส่องสว่างของแสงอาทิตย์เพื่อกำหนดการเปิด-ปิดหลอดไฟในบ้านเท่าที่จำเป็น

การเนรมิตบ้านของเราเป็นให้เป็น Eco Home ยังมีอีกหลายด้านและหลายวิธี วิธีข้างต้นเป็นการแนะนำให้เห็นบางส่วน อาจไม่ต้องนำมาใช้กับที่อยู่อาศัยให้ได้ทุกข้อ แต่เลือกให้เหมาะสมและง่ายกับผู้อยู่อาศัยเพื่อไม่ให้เป็นภาระเพิ่มภาระให้ตัวเอง ถือเป็นภาระลดภาระค่าใช้จ่ายด้านพลังงานระยะยาวให้กับผู้อยู่อาศัย ลดภาระการทำงานของระบบปรับอากาศภายในบ้าน ลดการก่อเกิดมลภาวะต่างๆ ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีต่อผู้อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม

Turning our home into an Eco Home will help us save energy, save money and help protect the environment. With the right changes, we can easily turn our home into an Eco Home by ourselves such as rearranging the furniture for improving natural ventilation, adding more green area to reduce the heat, using Eco-Materials, avoid having a water source in the air-conditioned room, utilizing rain water, using renewable energy and taking advantage of the internet of things.

SPALAI จัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2564 ผ่านระบบออนไลน์



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) โดย ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร พร้อมด้วยคณะกรรมการบริษัท ร่วมประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2564 ในรูปแบบประชุมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์เพียงรูปแบบเดียว (e-Shareholder Meeting) เพื่อรายงานผลดำเนินงานปี 2563 และแผนดำเนินงานปี 2564 ทั้งนี้ ที่ประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2564 ได้มีมติอนุมัติการจ่ายเงินปันผลให้แก่ผู้ถือหุ้น ในปี 2563 อัตราหุ้นละ 1.00 บาทต่อหุ้น (งวด 6 เดือนแรก อัตราหุ้นละ 0.50 บาท) และงวด 6 เดือนหลัง อัตราหุ้นละ 0.50 บาท ได้กำหนดจ่ายเงินปันผลในวันที่ 14 พฤษภาคม 2564 ที่ผ่านมา

Supalai Public Company Limited By Dr. Prateep Tangmatitham, Chairman of the Executive Committee Along with the Board of Directors Attend the 2021 Annual General Meeting of Shareholders in the form of a single electronic meeting (e-Shareholder Meeting) to report the 2020 operating results and the 2021 action plan. Approved the dividend payment to shareholders in the year 2020 at the rate of 1.00 baht per share (the first 6 months at 0.50 baht per share) and for the 6 months after the rate of 0.50 baht per share, the dividend payment was scheduled on the 14th May 2021 at Supalai Grand Tower.

"SUPALAI SABAI" Application ให้ทุกเรื่องบ้านเป็นเรื่องง่าย ตอบโจทย์วิถีชีวิตทันสมัย

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เปิดตัวแอปพลิเคชัน "SUPALAI SABAI" สร้างปรากฏการณ์ใหม่ รุกบริการเบ็ดเสร็จครบวงจร โดย คุณไตรเดชะ ตั้งมติธรรม กรรมการผู้จัดการ เปิดเผยว่า ปี 2564 บริษัทฯ มีแผนพัฒนานวัตกรรมการอยู่อาศัยใหม่ๆ เข้ามาปรับใช้ในโครงการ เพื่อตอบรับกับไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของลูกค้าที่เปลี่ยนไปในยุค New Normal ครอบคลุมการบริการและช่องทางการสื่อสารถึงลูกค้า โดยได้พัฒนานวัตกรรมจากความต้องการของลูกค้าเป็นสำคัญ เพื่อสร้างสรรค์ประสบการณ์ใหม่และความสะดวกสบายในการอยู่อาศัย ด้วยการเปิดตัว "SUPALAI SABAI" เป็นแอปพลิเคชันจัดการทุกเรื่องบ้าน ยกระดับการอยู่อาศัยแบบครบวงจร ผ่านการดูแลลูกค้าที่ตัดสินใจเป็นครอบครัวศุภาลัย ตั้งแต่เริ่มจองจนถึงเข้าอยู่อาศัย รวมทั้งบริการหลังการขายและสิทธิประโยชน์ต่างๆ มากมาย ทั้งโครงการคอนโดมิเนียมและแนวราบ เพื่อตอบโจทย์ความสะดวกสบายของการใช้ชีวิตและทำให้ทุกเรื่องบ้านเป็นเรื่องง่ายขึ้น รวมถึงสามารถติดตามข่าวสารต่างๆ ของบริษัทได้ตลอดเวลา โดยคาดว่า "SUPALAI SABAI" จะเป็นอีกหนึ่งแรงขับเคลื่อนสำคัญในการขยายฐานลูกค้า ตลอดจนสร้างโอกาสทางธุรกิจของศุภาลัย

ทั้งนี้ ลูกค้าและผู้สนใจสามารถดาวน์โหลด SUPALAI SABAI Application ได้แล้ววันนี้ ทั้งในระบบ iOS และ Android ได้ที่ www.supalai.com/applications/ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 1720

Supalai Public Company Limited launched the application "SUPALAI SABAI", creating a new phenomenon one-stop service. Mr. Tritecha Tangmatitham, Managing Director, revealed that in 2021, the company has a plan to develop new living innovations to respond to the changing lifestyles of customers in the New Normal era, including services and communication channels to customers which has developed innovation based on the needs of customers to create new experiences and the best comfort for living.

SUPALAI SaBa

“ให้ทุกเรื่องบ้านเป็นเรื่องง่าย ใช้ชีวิตอย่างสะดวกสบาย ตอบโจทย์วิถีชีวิตทันสมัย ยุค New Normal”

คุณไตรเดชะ ตั้งมติธรรม กรรมการผู้จัดการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน)

SUPALAI SaBa
ให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย

My Home, News Update, Friends get Friends

โหลดสบายๆ ได้ที่

Available on the App Store, Get it on Google Play

แอปพลิเคชันใหม่ ให้ลูกบ้านศุภาลัย ใช้ชีวิตแบบสบายๆ

ศุภาลัยช่วยเหลือลูกบ้านประสบภัยโรงงานระเบิด



ศุภาลัยช่วยเหลือลูกบ้านในพื้นที่ประสบภัย หลังวิกฤตการณ์ โรงงานโพนระเบิด ทั้งจัดหาที่พัก ส่งช่างซ่อมประตู หน้าต่างและหลังคา และเพิ่ม รปภ. ดูแลความปลอดภัยทรัพย์สิน

นายไตรเตชะ ตั้งมติธรรม กรรมการผู้จัดการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เปิดเผยว่า จากกรณีเกิดเหตุระเบิดที่โรงงานผลิตเม็ดโพนพลาสติก แห่งหนึ่งใน จ. สมุทรปราการ สร้างความเสียหายให้กับบ้านเรือนและทรัพย์สินของลูกบ้านที่อยู่อาศัยในทำเลใกล้เคียง หลังจากทราบเรื่อง บริษัทฯ ได้มีมาตรการช่วยเหลือโดยทันทีคือ อพยพลูกค้าทั้งหมดออกจาก โครงการศุภาลัย วิลลส์ บางนา-วงแหวน ซึ่งเป็นโครงการที่ได้รับผลกระทบรุนแรงและจำเป็นต้องซ่อมแซมโดยเร่งด่วนเป็นลำดับแรก พร้อมจัดหา โรงแรมให้ลูกบ้านทุกท่านได้เข้าพักอาศัย และเพื่อเป็นพื้นที่สำหรับ เก็บทรัพย์สินของมีค่าที่ขนย้ายออกมาจากบ้าน อีกทั้งยังคำนึงถึงความปลอดภัย อย่างเข้มงวดของลูกบ้านด้วยการจัดให้มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ฝั่ราวดูแลบ้านและทรัพย์สินของลูกบ้านให้คลายความวิตกกังวล ตลอดจน จัดหาหน้ากากกันพิษให้เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยทุกคนได้ใส่ขณะปฏิบัติหน้าที่



ขณะเดียวกัน บริษัทฯ ได้เข้าทำการสำรวจและประเมินความเสียหาย ของบ้านในโครงการศุภาลัย วิลลส์ บางนา-วงแหวน ศุภาลัย ไพร์ด บางนา-วงแหวน และศุภาลัย เออร์บานา บางนา-วงแหวน ในส่วนงานที่สามารถซ่อมแซม ได้อย่างเร่งด่วนที่สุด ได้แก่ ประตู หน้าต่าง และกระเบื้องหลังคา โดยติดต่อ พันธมิตรธุรกิจ (Supplier) ในการสั่งผลิตโดยเร่งด่วน เพื่อดำเนินการเปลี่ยน ให้กับลูกค้าเมื่อสามารถเข้าซ่อมแซมได้ อีกทั้งเตรียมความพร้อมของผู้รับเหมา ที่จะมาช่วยเก็บงาน นอกจากนี้ ยังจัดหาทีมงานแม่บ้านเพื่อช่วยลูกค้า เข้าเก็บกวาดและทำความสะอาดหลังจากที่ผู้รับเหมาได้เข้าซ่อมแซมบ้านเรือน จนเรียบร้อยปลอดภัย



Supalai imposed measures to heal the residents who affected by the huge explosion from chemical factory in Samut Prakarn Province. All residents are provided with temporary shelters and expert teams to repair their damaged houses. Supalai has also increased the number of security guards to protect properties and surrounding area. However, Supalai will do the best for our residents.

Supalai Continues the Mission of Sending Encouragement and Supports to Get Through the COVID-19 Crisis Together

ศุภਾਲย์ สาธิตการกิจ ส่งกำลังใจ พร้อมฝ่าวิกฤตโควิด-19 ไปด้วยกัน

บริษัท ศุภาลย์ จำกัด (มหาชน) ผู้นำในธุรกิจพัฒนาอสังหาริมทรัพย์มาอย่างยาวนานก้าวสู่ปีที่ 33 ดำเนินธุรกิจด้วยจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กร ภายใต้แนวคิด “ศุภาลย์ ใส่ใจ...สร้างสรรค์สังคมไทย” บริษัทฯ ได้คำนึงถึงความปลอดภัยของ Stakeholder ทุกกลุ่มอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งได้ส่งต่อกำลังใจให้กับบุคลากรทางการแพทย์ รวมทั้งผู้ป่วยโควิด-19 ผ่านกิจกรรมหลากหลายรูปแบบที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมอย่างแท้จริง และในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ระลอกที่ 3 ครั้งนี้ บริษัทฯ จึงได้สานต่อภารกิจส่งกำลังใจ และร่วมมือกับพันธมิตรทางธุรกิจ ดำเนินการส่งต่อความช่วยเหลือให้ทุกภาคส่วนสามารถฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน



เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ในปัจจุบัน นับเป็นปัญหาที่สังคมไทย จะต้องร่วมมือร่วมใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้ประเทศไทยสามารถผ่านพ้นสถานการณ์ดังกล่าวไปได้ โดยประชาชนทุกคนจะต้องได้รับวัคซีนโดยเร็วที่สุด เพื่อความปลอดภัยของบุคคลรวมทั้งสังคมโดยรวม

บริษัทฯ จึงได้ร่วมมือกับสำนักงานประกันสังคมกรุงเทพมหานครพื้นที่ 11 โรงพยาบาลลาดพร้าว และโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ เปิดสถานที่อาคารศุภาลย์ แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 เป็นหนึ่งในสถานที่ที่ได้รับเลือกให้เป็นสถานที่ให้บริการฉีดวัคซีนโควิด-19 แก่ผู้ประกันตนมาตรา 33 ในพื้นที่สำนักงานประกันสังคมพื้นที่ 11

รวมถึงพนักงานศุภาลย์ ตลอดจนบริษัทผู้เช่าอาคารศุภาลย์ แกรนด์ ทาวเวอร์ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมรับผิดชอบต่อสังคมด้านความปลอดภัยจากโควิด-19 โดยมีนายไตรเดชะ ตั้งมิตรธรรม กรรมการผู้จัดการ บมจ. ศุภาลย์ และนายสุเทพ ชิตยวงษ์ เลขาธิการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน ให้เกียรติลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมศูนย์ฉีดวัคซีน

อาคารศุภาลย์ แกรนด์ ทาวเวอร์ เป็นอาคารสำนักงานซึ่งมีสถานที่ตั้งในเขตพื้นที่สำนักงานประกันสังคมกรุงเทพมหานครพื้นที่ 11 มีความพร้อมด้านสถานที่ เนื่องจากมีพื้นที่ขนาดใหญ่พร้อมให้บริการ อีกทั้งมีมาตรการป้องกันโควิด-19 อย่างเป็นระบบ โดยตระหนักถึงความปลอดภัยของผู้ปฏิบัติงานในอาคาร และผู้มาติดต่ออย่างสูงสุด ที่ผ่านมามีกำหนดมาตรการความปลอดภัยด้านชีวอนามัยอย่างเข้มงวด ทั้งการกำหนดมาตรการทำความสะอาดพื้นที่



อาคารศุภาลย์ แกรนด์ ทาวเวอร์ เปิดสถานที่ให้บริการฉีดวัคซีนโควิด-19



ภายในอาคารด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ ติดตั้งเจลล้างมือ ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายทุกคนก่อนเข้าอาคาร รวมทั้งบุคลากรที่ให้บริการในอาคาร ทุกคนได้ผ่านการฉีดวัคซีนโควิด-19 ทั้งนี้ เพื่อเสริมความมั่นใจในการใช้บริการพื้นที่ของอาคารในศักยภาพ

มาตรฐานความปลอดภัยด้านสุขอนามัยระดับสูง นอกจากนี้ พนักงานศุภาลัยประจำโครงการ ทั้งแนวราบและคอนโดฯ ในส่วนฝ่ายขาย ฝ่ายไอทีและฝ่ายก่อสร้าง ล้วนได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 แล้วเช่นกัน เพื่อสร้างความมั่นใจในความปลอดภัยด้านสุขอนามัยแก่ลูกค้าที่มาใช้บริการในทุกโครงการของศุภาลัย เน้นย้ำการร่วมรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กร

• สนับสนุนโครงการ “รถเก็บตัวอย่างชีวโมเลกุล” นวัตกรรมล่าสุด และเป็นคันแรกในประเทศไทยที่สามารถตรวจผลได้ครั้งละ 3 เคส ออกแบบโดยศูนย์นวัตกรรม KMITL GO FIGHT FOR COVID-19 ศูนย์วิจัยและออกแบบงานสร้างสรรค์ (Research and Creative Design Center : RCDC) สจล. ร่วมกับ หมอแล็บแพนด้า ทนพ. ภาคภูมิ เดชหัสดิน เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ในการตรวจหาเชื้อโควิด-19 เชิงรุก โดยร่วมบริจาคเงินสนับสนุนโครงการมูลค่า 100,000 บาท

• จับมือพันธมิตรทางธุรกิจ บมจ. เซ็นทรัลพัฒนา ร่วมสนับสนุนอุปกรณ์ทางการแพทย์ อาหาร น้ำดื่ม ถุงน้ำใจ และสิ่งของที่จำเป็นให้แก่ทีมแพทย์ พยาบาล และบุคลากรทางการแพทย์ในแคมเปญ “ALL FOR HEROES” ส่งมอบแก่โรงพยาบาลหลัก และโรงพยาบาลสนามที่เป็นด่านหน้าในการรักษาผู้ป่วยโควิด-19 จำนวน 8 แห่ง ได้แก่ โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลรามธิบดี โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลราชวิถี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสืบราชกาลาดิเรก โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ และโรงพยาบาลตำรวจ

• บริจาคเครื่องปรินเตอร์ให้กับโรงพยาบาลมหาราช จ. นครราชสีมา เพื่อใช้ในงานบริการฉีดวัคซีน และมอบน้ำดื่มสนับสนุนการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ โดยฝ่ายขายและฝ่ายก่อสร้างโครงการภูมิภาค 2 เป็นตัวแทนบริษัทฯ ในการส่งมอบ โดยมี นพ. เจษฎ์ บุณยวงศ์วิโรจน์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา เป็นตัวแทนรับมอบ

บริษัทฯ ตระหนักถึงความยากลำบาก และความเหน็ดเหนื่อยในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ รวมถึงเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง โดยเชื่อว่าการส่งต่อ ส่งกำลังใจ และความช่วยเหลือ



สนับสนุนอุปกรณ์สำนักงาน ให้กับโรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา



ให้บุคลากรทางการแพทย์ซึ่งเป็นด่านหน้าในการต่อสู้กับเชื้อไวรัสโควิด-19 เป็นสิ่งสำคัญ และขอให้คนไทยผ่านพ้นวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน

Throughout a long period of business operations under the concept of “Supalai cares...creates Thai society” for social contribution, Supalai Public Company Limited, as a leader in real estate development business, has always been committed to being a part of helping Thai society. During the COVID-19 crisis, Supalai has carried out many activities to the best of its ability to help and alleviate the suffering of those affected by the crisis. The Company by cooperating with business partners has continually considered the safety of all stakeholder groups and also sent encouragement to medical personnel and the patients through a variety of activities that are truly beneficial to the society.

Supalai Palm Spring Thepharak

ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ เทพารักษ์

ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ เทพารักษ์ บนที่ดินกว่า 99 ไร่ ภายใต้แนวคิด “Today is present, Make your present today.” เพราะปัจจุบันคือของขวัญ ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด พบกับโครงการบ้านเดี่ยว 2 ชั้น ในสังคมคุณภาพ ตอบโจทย์ทุกความต้องการ ดีไซน์ โมเดิร์น วัสดุคุณภาพ ช่วยประหยัดพลังงาน คุ่มค่า อีกทั้งได้รับการรับรองมาตรฐานสากล ISO 9001:2015 มาพร้อมแบบบ้านกว่า 6 แบบ ขนาดพื้นที่ใช้สอยเริ่มต้น 150-233 ตร.ม. ขนาด 3-4 ห้องนอน 3-5 ห้องน้ำ 2 ส่วนพักผ่อน* 1 ห้องอเนกประสงค์* จอดรถ 2 คัน ราคาเริ่มต้นเพียง 3.99 ล้านบาท เพียงพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในโครงการ เพื่อสร้างความเพลิดเพลินให้แก่ผู้พักอาศัย ได้แก่



สระว่ายน้ำ Fitness สวนสาธารณะส่วนกลางพร้อม Play Zone Dog Park CCTV ภายในโครงการ ระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง ระบบ Easy Pass เฉพาะลูกบ้าน และทางเข้า-ออก

โดดเด่นด้วยทำเลศักยภาพโซนบางนา-เทพารักษ์ สามารถเชื่อมต่อหลายเส้นทางสู่แหล่งธุรกิจใจกลางเมืองได้อย่างรวดเร็ว ได้แก่ เชื่อมต่อถนนเทพารักษ์ ถนนบางนา-ตราด ถนนสุขุมวิท และถนนตำบะบางพลี ใกล้ทางด่วนบูรพาวิถี ถนนวงแหวนกาญจนาฯ รถไฟฟ้าสายสีเขียว สถานีบางปู (ในอนาคต) และรถไฟฟ้า LRT บางนา-สุวรรณภูมิ (ในอนาคต) ผ่อนคลายไปกับแหล่ง Life Style Shopping และสถานที่ท่องเที่ยวสุดชิลล์ เช่น Market Village Mega & IKEA บางนา Central Village สุวรรณภูมิ โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) สมุทรปราการ โรงเรียนนานาชาติ ไทย-สิงคโปร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โรงพยาบาลรามธิบดีจักรีนฤเบศร โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 3 อินเตอร์ เป็นต้น

บริษัทฯ มีมาตรการป้องกันไวรัสโควิด-19 เพื่อเสริมความมั่นใจในการเข้าเยี่ยมชมโครงการ โดย

คำนึงถึงสุขภาพอนามัย และความปลอดภัยของลูกค้า เป็นสำคัญ ขอเรียนเชิญท่านที่สนใจเยี่ยมชมโครงการ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 1720 และทาง Facebook : Supalai Society หรือ www.supalai.com

Supalai Palm Spring Thepharak, a detached-house project in prime location of Bangna-Thepharak area, on more-than-99-rai plot, under the concept of “Today is present, Make your present today”, is perfect for modern living with energy-saving design, high quality materials and value for money. The project offers 6 home types with fully equipped facilities such as

Swimming Pool, Fitness, Public Park with Play Zone, Dog Park, CCTV, 24-hour Security System, Easy Pass System and surrounded by lifestyle conveniences such as; shopping malls, schools and hospitals. The price starts from 3.99 million Baht.

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

Supalai Primo Ladkrabang-Chalongkrung

ศุภาลัย พรีเมียม ลาดกระบัง-ฉลองกรุง

ศุภาลัย พรีเมียม ลาดกระบัง-ฉลองกรุง มาพร้อมแนวคิดการออกแบบที่อยู่อาศัย Keep going and Fulfill Your Dream “บ้านที่เติมเต็ม...ความฝันและชีวิตคุณให้สมบูรณ์แบบ” บนพื้นที่กว่า 35 ไร่ พบกับบ้านเดี่ยว บ้านแฝด และทาวน์โฮมสไตล์โมเดิร์นให้เลือกถึง 8 แบบ 8 สไตล์ หลากหลายฟังก์ชันที่ออกแบบมาอย่างลงตัว สะดวกสบายสำหรับทุกกิจกรรม และตอบโจทย์ทุกความต้องการของคุณในครอบครัว ในราคาเริ่มต้น 2.19 ล้านบาท* “ทาวน์โฮม 2 ชั้น” ที่มีให้คุณเลือกถึง 2 แบบ 2 สไตล์ หน้ากว้างถึง 5-6.25 ม. พื้นที่ใช้สอย 114-141 ตร.ม. 3 ห้องนอน 2-3 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ “บ้านแฝด” พื้นที่ใช้สอย



128 ตร.ม. 3 ห้องนอน 2 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ และ “บ้านเดี่ยว” พื้นที่ใช้สอย 122-197 ตร.ม. 3-4 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ รวมทั้งการออกแบบบ้านที่เติมเต็มด้วยวัสดุที่มีคุณภาพ ซึ่งได้รับการรับรองมาตรฐานสากล ISO 9001:2015 และช่วยประหยัดพลังงาน รวมทั้งเติมเต็มทุกความสุขและทุกการพักผ่อนของคุณได้เต็มที่ภายในโครงการ ด้วยสวนส่วนกลางขนาดใหญ่พร้อม Play Zone สโมสร ฟิตเนส และสระว่ายน้ำ มั่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมกล้อง CCTV ภายในโครงการ และทางเข้า-ออกด้วยระบบ Easy Pass

เติมเต็มทุกการเดินทางบนถนนฉลองกรุง สามารถเข้า-ออกได้หลายเส้นทาง เชื่อมต่อทั้งถนนลาดกระบัง ถนนสุขุมวิท ถนนเจ้าคุณทหาร ถนนคูนเกล้า ใกล้ถนนสุขุมวิท ลาดกระบัง และใกล้มอเตอร์เวย์ อีกทั้งเติมเต็มไลฟ์สไตล์ที่เป็นคุณในทุกวันหยุดด้วยแหล่งช้อปปิ้งและคอมมูนิตี้มอลล์ เช่น เมกาบางนา Central Village Siam Premium Outlets V Market เป็นต้น ใกล้โรงพยาบาลและสถานบันการศึกษา ได้แก่ รพ. ลาดกระบัง สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง Ruamrudee International

School รร. เทพศิรินทร์ร่มเกล้า และสนามบินนานาชาติ สุวรรณภูมิ

บริษัทฯ มีมาตรการป้องกันไวรัสโควิด-19 เพื่อเสริมความมั่นใจในการเข้าเยี่ยมชมโครงการ โดยคำนึงถึงสุขภาพอนามัย และความปลอดภัยของลูกค้า เป็นสำคัญ ขอเรียนเชิญท่านที่สนใจเยี่ยมชมโครงการ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 1720 และทาง Facebook : Supalai Society หรือ www.supalai.com

Supalai Primo Ladkrabang-Chalongkrung, a quality housing project under the concept of “Keep going and Fulfill Your Dream”, on more-than-35-rai plot, that offers variety of home designs for your selection with perfect energy saving design, high quality materials and fully equipped facilities for the best comfort such as Large Communal Garden with Play Zone, Clubhouse, Fitness and Swimming Pool, 24-hour Security System with CCTV, Easy Pass System and surrounded by lifestyle conveniences such as; shopping malls, schools, hospitals and airport. The price starts from 2.19 million Baht.*

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

Supalai Palm Springs Banpon

ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ บ้านพวน

ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ บ้านพวน ชูแนวคิด Express your true style. Show your true colors. “คุณภาพที่เหนือกว่าท่ามกลางธรรมชาติ กับแบบบ้านสไตล์โมเดิร์นเป็นตัวตนในแบบของคุณ” บนที่ดินประมาณ 68 ไร่ ตอบโจทย์ครบทุกความต้องการในสังคมคุณภาพกับแบบบ้านที่มีให้เลือกสรรมากถึง 7 แบบ ขนาดพื้นที่ใช้สอยเริ่มต้น 119-213 ตร.ม. โดยบ้านเดี่ยว 2 ชั้น ขนาดพื้นที่ที่ดิน 50 ตร.ว. บ้านแฝด ขนาดพื้นที่ที่ดินเริ่ม 35.5 ตร.ว. และทาวน์โฮม ขนาดพื้นที่ที่ดินเริ่ม 19.4 ตร.ว. ในราคาเริ่มต้นเพียง 2.49 ล้านบาท ล้ำหน้าด้วยนวัตกรรมระบบ Home Automation & Smart Security ให้ความสะดวกสบายในการอยู่อาศัยมากยิ่งขึ้น เติบโตเต็มความสุขทุกไลฟ์สไตล์กับคลับเฮาส์ สระว่ายน้ำ สนามเด็กเล่น สวนสาธารณะ ทางเข้า-ออกระบบ Easy Pass และระบบรักษาความปลอดภัย 24 ชั่วโมง พร้อมติดตั้งกล้อง CCTV ทั้งโครงการ

โดดเด่นด้วยทำเลที่เดินทางสะดวก เพียงพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในโครงการ ห่างจากถนนเทพกระษัตรีเพียง 850 เมตร ตรงข้ามโครงการเป็นร้านซูเปอร์ซีป สามารถเดินทางเข้า-ออกได้หลายเส้นทาง ทั้งออกสู่ถนนเทพกระษัตรี ถนนศรีสุนทร และถนนดอนจอมเฒ่า

สำหรับผู้ที่มองหาบ้านสไตล์โมเดิร์น แวดล้อมธรรมชาติ เดินทางแสนสะดวกในจังหวัดภูเก็ต ในโครงการศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ บ้านพวน บริษัทฯ มีมาตรการป้องกันไวรัสโควิด-19 เพื่อเสริมความมั่นใจในการเข้าเยี่ยมชมโครงการ โดยคำนึงถึงสุขภาพอนามัย และความปลอดภัยของลูกค้าเป็นสิ่งสำคัญ อีกทั้งพนักงานประจำโครงการทั้งฝ่ายขาย ฝ่ายโอนกรรมสิทธิ์ และฝ่ายก่อสร้าง ต่างได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 แล้ว ขอเรียนเชิญท่านที่สนใจเยี่ยมชมโครงการ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 1720 และทาง Facebook : Supalai Society หรือ www.supalai.com



Supalai Palm Springs Banpon is a quality housing project with modern design in prime location of Phuket, under the concept of “Express your true style. Show your true colors” on 68-rai plot, perfect for modern living with 7 home designs for your selection that offers the best comfort with fully equipped facilities such as Home Automation & Smart Security System, Clubhouse, Swimming Pool, Playground, Park, Easy Pass System, 24-hour Security System with CCTV cameras and easy transportation. The price starts from 2.49 million Baht.

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

Bliss Baankhai Rayong

บลิส บ้านค่าย ระยอง

“บลิส บ้านค่าย ระยอง” มาพร้อมบ้านเดี่ยว บ้านแฝด และทาวน์โฮม โครงการคุณภาพจากศุภาลัย ทำเลใกล้เซ็นทรัล-เกาะกัลยา บนพื้นที่โครงการกว่า 28 ไร่ ชูแนวคิด “New Modern Design & More Happiness” บ้านเดี่ยว บ้านแฝด และทาวน์โฮม ขนาด 3-4 ห้องนอน 2-3 ห้องน้ำ ที่จอดรถ 2 คัน อีกทั้งมีแบบบ้านให้เลือกหลากหลายตามความต้องการของลูกค้ามากถึง 8 แบบ พื้นที่ใช้สอยเริ่ม 113-175 ตร.ม. พบกับทาวน์โฮมซีรีส์ใหม่สไตล์บ้านเดี่ยว ที่ตอบโจทย์การอยู่อาศัยยุค New Normal แบบบ้านสุขชีวิน แบบบ้านสุขธัญญ์ และแบบบ้านสุขสิทธิ์ ดีไซน์ทันสมัย โดดเด่นด้วยการออกแบบเน้นการใช้งานพื้นที่ทุกฟังก์ชันได้อย่างคุ้มค่าลงตัว เริ่มเพียง 1.89-5.69 ล้านบาท นับได้ว่าเป็นโครงการที่ตอบโจทย์ครบทุกไลฟ์สไตล์ของการใช้ชีวิตด้วยสวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ระบบเข้า-ออกอัตโนมัติแบบ Easy



Pass เฉพาะลูกบ้านเท่านั้น โอบล้อมด้วยวิวธรรมชาติ ตัดริมคลอง โดดเด่นด้วยทำเลศักยภาพ ใกล้ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลพลาซ่า ระยอง และแหล่งงาน IRPC แวดล้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก และสถานที่สำคัญ ได้แก่ Big C Supercenter ตลาดน้ำเกาะกัลยา และโรงพยาบาลศรีระยอง

บริษัทฯ มีมาตรการป้องกันไวรัสโควิด-19 เพื่อเสริมความมั่นใจในการเข้าเยี่ยมชมโครงการ โดยคำนึงถึงสุขภาพอนามัย และความปลอดภัยของลูกค้าเป็นสิ่งสำคัญ ขอเรียนเชิญท่านที่สนใจเยี่ยมชมโครงการ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 1720 และทาง Facebook : Supalai Society หรือ www.supalai.com

Bliss Baankhai Rayong is a quality housing project for New Normal lifestyle in prime location

of Rayong, under the concept of “New Modern Design & More Happiness” on 28-rai plot, surrounded by nature near the canal, perfect for living with 8 home designs for your selection that offers the best comfort with fully equipped facilities such as Park, Playground, Easy Pass System and easy to connect with lifestyle conveniences such as shopping malls, IRPC workplace, city landmarks and hospitals. The price starts from 1.89 - 5.69 million Baht.

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



Turning Boxes To Bunk Beds

เปลี่ยนกล่องหรือลังกระดาษ เพื่อเตียงสนาม

เมื่อเดือนพฤษภาคม 2564 ที่ผ่านมา ครอบครัวสุपालได้ร่วมกับบริษัทกล่องหรือลังกระดาษ ส่งต่อน้ำใจโดยบริษัทฯ ได้รวบรวมส่งต่อให้กับโลตัส (โลตัส ร่วมกับ SCGP) เพื่อนำไปรีไซเคิลทำเตียงสนามให้กับผู้ป่วยโควิด-19 ...ช่วยกันคนละไม้คนละมือ ให้พวกเราสามารถผ่านวิกฤติโควิด-19 ครั้งนี้ไปได้ด้วยกัน



Supalai family joined hands to donated paper boxes for Lotus (Lotus together with SCGP) to recycle for making field beds for Covid-19 patients in May 2021.

Carnation

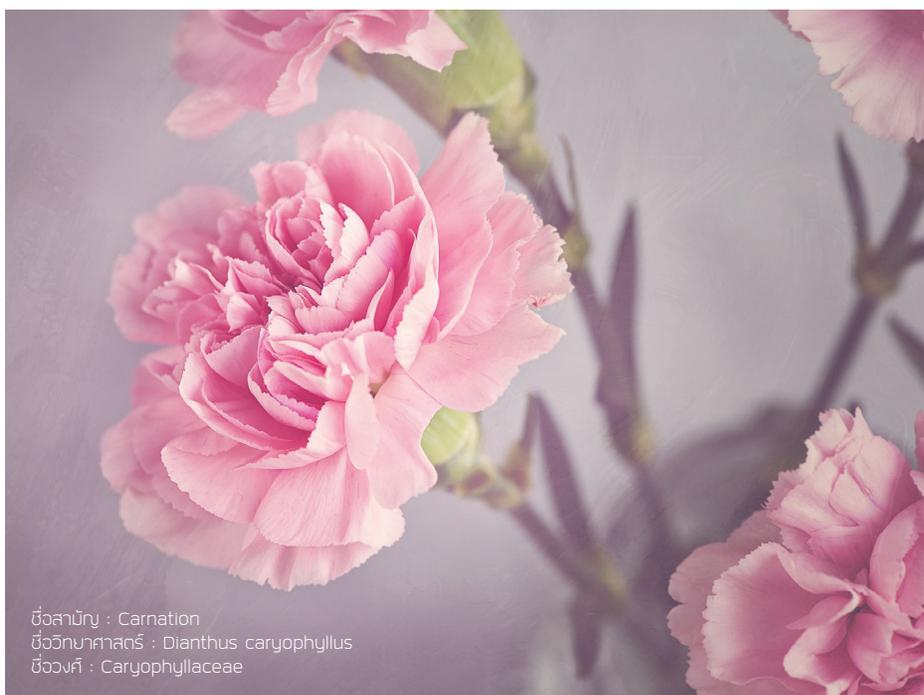
คาร์เนชั่น

คาร์เนชั่น เป็นดอกไม้สวยงามที่มีถิ่นกำเนิดในยุโรปตอนใต้ ตามประวัติพบว่ามี การปลูกดอกคาร์เนชั่นมายาวนานกว่า 2,000 ปีแล้ว สีดอกดั้งเดิมของคาร์เนชั่นเป็นสีชมพู แต่ภายหลังสามารถปลูกได้หลากหลายสี ได้แก่ สีแดง ม่วง เขียว และสีเหลืองปนขาว ซึ่งการมอบดอกไม้ชนิดนี้ในแต่ละสีนั้นมีความหมายที่ต่างกันในช่วงวัฒนธรรม เช่น ดอกสีขาว จะใช้มอบในวาระของการแสดงความยินดี การชื่นชมความสำเร็จ ดอกสีชมพู จะใช้ในการบอกรัก มีความหมายใกล้เคียงกับกุหลาบแดงแทนหัวใจ ส่วนดอกสีอื่นๆ นอกจากนั้นจะมีความหมายไม่ค่อยดีนัก เช่น ดอกสีแดง จะใช้ในการบอกเลิกของคู่รัก เป็นตัวแทนความรักที่แหลกสลาย ดอกสีเหลือง มีความหมายในช่วงดูหมิ่นดูแคลน และดอกลาย หมายถึงการปฏิเสธไม่รับรัก

คาร์เนชั่นเป็นไม้ดอกล้มลุก มีอายุเต็มที่ 2-3 ปี ลำต้นแตกกิ่งก้านใบรูปแถบเรียวยาวมีสีเขียวเข้มอมฟ้า โคนใบหุ้มข้อโป่งพองเล็กน้อย ดอกมีทั้งชนิดดอกเดี่ยวและดอกช่อ กลีบรองดอกสีเขียวรูปถ้วย กลีบดอกซ้อนพู่ ขอบกลีบหยักเป็นแฉก สีขาว ชมพู เหลือง ส้ม แดง และขลิบขอบสีต่างๆ ดอกมีทั้งชนิดดอกซ้อนและดอกชั้นเดียว ปลายกลีบดอกมีลักษณะหยักคล้ายฟันเลื่อย กลีบหุ้มดอกมีลักษณะรวมติดกันเป็นกรวยหุ้มกลีบดอกไว้ ดอกมีขนาดตั้งแต่ 1.5-3 นิ้ว มีหลายสี เช่น ขาว แดง แดงอมม่วง เป็นต้น และอาจจะ มี 2 สีในดอกเดียวกัน

คาร์เนชั่นชอบแดดจัดและอากาศเย็น นิยมปลูกในเรือนกระจก ดินที่ใช้ปลูกควรเป็นดินร่วนซุย มีอินทรีย์วัตถุสูง ระบายน้ำดี มีอากาศถ่ายเทดี เนื่องจากคาร์เนชั่นเป็นโรคได้ง่าย เรื่องความสะอาดของดินจึงเป็นสิ่งสำคัญ วิธีการขยายพันธุ์นิยมทำกัน 3 วิธี คือ การใช้เมล็ด การใช้กิ่งปักชำ และการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ

คาร์เนชั่นถือเป็นดอกไม้แห่งพระเจ้า ย้อนกลับไปสมัยกรีกและโรมัน คาร์เนชั่นถูกนำมาใช้สำหรับงานศิลปะและการประดับตกแต่งมากมาย เป็นสัญลักษณ์แห่งการเฉลิมฉลอง งานรื่นเริงสังสรรค์ และถือเป็นสัญลักษณ์แห่งความรักที่ไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ ด้วยเสน่ห์เฉพาะตัว ความสวยงามของลักษณะดอกไม้ค่อยๆ เบ่งบาน มีกลิ่นหอมอ่อนๆ คาร์เนชั่นจึงเป็นดอกไม้ที่ผู้คนทั่วโลกต่างหลงใหล



ชื่อสามัญ : Carnation
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Dianthus caryophyllus
ชื่อวงศ์ : Caryophyllaceae

Carnation or clove pink, is a species of *Dianthus*. It is probably native to the Mediterranean region but its exact range is unknown due to extensive cultivation for the last 2,000 years. Carnations were mentioned in Greek literature. The term *dianthus* was coined by Greek botanist Theophrastus, and is derived from the Ancient Greek words for divine and flower. The name “carnation” is believed to come

from the Latin *corona*-ae, a “wreath, garland, chaplet, crown”, as it was one of the flowers used in Greek and Roman ceremonial crowns, or possibly from the Latin *caro*, “flesh”, which refers to the natural color of the flower, or in Christian iconography *incarnatio*, “incarnation”, God made flesh in the form of Jesus.

อ้างอิง :
<https://arnplern.com/carnation-history-and-meaning/>
<http://natres.psu.ac.th/Department/PlantScience/>

SUPALAI Sabai

ให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย

SUPALAI SABAI APPLICATION

ขอแนะนำแอปพลิเคชันใหม่ ที่จะเป็นส่วนรวมข้อมูลต่างๆของบ้าน ให้ลูกบ้านเข้าใจและเข้าถึงบ้านของท่านได้อย่าง... สบายๆ

ดูข้อมูลบ้าน



ดูรายละเอียดและข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับบ้าน เช่น รายละเอียดราคา รายละเอียดตัวบ้าน

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 รวมไปถึงแล้วที่นี่

สอบถามเพิ่มเติม โทร 1720



ผ่อนกับเรา



เบากว่าเยอะ

ทีสโก้
ออโต้**แคช**

ดอกเบี้ยเริ่มต้น
0.49%
ต่อเดือน

- ไม่ต้องมีผู้ค้ำประกัน
- รับรถ 2 - 18 ล้อ
- ไม่ต้องโอนเล่ม
- ปิดโปะได้ ไม่มีค่าปรับ



*เงื่อนไขและการพิจารณาสินเชื่อเป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด

SUPALAI

SaBa(i)

ให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย

แจ้งซ่อม



โปรโมชั่นใหม่ๆ



My Home



แจ้งเตือน



News Update



Friends get Friends

แอปพลิเคชันใหม่ ให้ลูกบ้านศุภาลัย ใช้ชีวิตแบบสบายๆ

โหลดสบายๆ ได้ที่

