

SUPALAI

@ HOME

Creating
Positive Energy
To Your Life

วิธีเพิ่มพลังบวกให้ชีวิต

ชีวิตง่าย ๆ

Easy Living & Simple Life

D.I.Y. Garden

สวนจัดเอง

Beautiful
Memories

ความทรงจำที่งดงาม





คุณาลัย เปียไม่ยั้ง ปังไม่หยุด

เมืองจอบ้านหรือคอนโดคุณาลัย

เลือกได้ตามใจ

CHOICE A เปียไม่ยั้ง

ฟรี! ค่าใช้จ่ายวันโอนฯและ
รับเพิ่มชุดเครื่องใช้ไฟฟ้า

6 ชิ้น*



CHOICE B ปังไม่หยุด

รับส่วนลดสูงสุด

300,000 บาท*



ตั้งแต่วันที่ 1 ก.พ. 2565 - 30 เม.ย. 2565

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



เงื่อนไขโครงการ: สำหรับบ้านและคอนโดมิเนียม สร้างเสร็จพร้อมโอนกรรมสิทธิ์ เมืองจอบ้างค์ วันที่ 1 ก.พ. - 30 เม.ย. 2565 โปรดดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ www.supalai.com
รับส่วนลดสูงสุด 300,000.- • สำหรับชุดที่มีมูลค่าต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000,000.- ชำระเงินจอง+เงินทำสัญญา 10,000.- เลือกรับ Choice A ฟรี! ค่าใช้จ่ายวันโอนฯ +ชุดเครื่องใช้ไฟฟ้า หรือ Choice B ส่วนลดหน้าสัญญา 50,000.- • สำหรับชุดที่มีมูลค่า 3,000,001 - 5,000,000 ชำระเงินจอง+เงินทำสัญญา 20,000.- เลือกรับ Choice A ฟรี! ค่าใช้จ่ายวันโอนฯ +ชุดเครื่องใช้ไฟฟ้า หรือ Choice B ส่วนลดหน้าสัญญา 150,000.- • สำหรับชุดที่มีมูลค่า 5,000,001 - 7,500,000 ชำระเงินจอง 10,000 +เงินทำสัญญา 20,000 - เลือกรับ Choice A ฟรี! ค่าใช้จ่ายวันโอนฯ +ชุดเครื่องใช้ไฟฟ้า หรือ Choice B ส่วนลดหน้าสัญญา 200,000.- • สำหรับชุดที่มีมูลค่า 7,500,001 บาทขึ้นไป ชำระเงินจอง 20,000+เงินทำสัญญา 30,000.- เลือกรับ Choice A ฟรี! ค่าใช้จ่ายวันโอนฯ +ชุดเครื่องใช้ไฟฟ้า หรือ Choice B ส่วนลดหน้าสัญญา 300,000.- • สำหรับชุดที่มีมูลค่าต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000,000.- เลือกรับเครื่องใช้ไฟฟ้า ซิมชุด มี 6 รายการ ดังนี้ โทรทัศน์ 55 นิ้ว, ตู้เย็น 2ประตู 8.4 คิว, เครื่องซักผ้าหน้าบาน 7 กก., ไมโครเวฟ 28 ลิตร, เครื่องดูดฝุ่น 1,800 วัตต์, เครื่องฟอกอากาศรุ่นบลูกาย เอเอ็กซ์ 3300 • สำหรับชุดที่มีมูลค่าตั้งแต่ 5,000,001 บาท - 7,500,000 เลือกรับเครื่องใช้ไฟฟ้า ซิมชุด มี 6 รายการ ดังนี้ โทรทัศน์ 65 นิ้ว, ตู้เย็น 2ประตู 8.4 คิว, เครื่องซักผ้าและอบ 9.6 กก., ไมโครเวฟ 28 ลิตร, เครื่องดูดฝุ่นแบบพาวเวอร์โรบอท, เครื่องฟอกอากาศรุ่นบลูกาย เอเอ็กซ์ 7500 ** ส่วนลดพิเศษเฉพาะค่าติดตั้งไม่ทำร่วมกับโปรโมชั่นในโครงการคอนโดมิเนียม • โปรโมชั่นส่งเสริมการขายเฉพาะโครงการและชุดที่เข้าร่วมเท่านั้น • ของแถม จะได้รับหลังโอนกรรมสิทธิ์ ภายใน 45 วัน • รายการส่งเสริมการขายนี้เป็นไปตามที่บริษัท คุณาลัย จำกัด (มหาชน) กำหนดโดยมีวัตถุประสงค์ในการเปลี่ยนแปลงใดๆ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า • ทั่วไปผ่านยึดที่ดินพื้น • ตรวจสอบโครงการบ้านและคอนโดฯ สร้างเสร็จ ที่เข้าร่วมรายการได้ที่ www.supalai.com



Perfecting the Air

เลือกโดกิ้น ตัวจริงระดับโลก



www.daikin.co.th

คือที่สุดคุณภาพจากโดกิ้นที่ทั่วโลกวางใจ

เลือกคุณภาพระดับโลกยอดขายกว่า 140 ประเทศ เลือกเทคโนโลยีความเย็นสบายและสะอาดที่ทั่วโลกมั่นใจ เลือกเครื่องฟายชางทั่วไทยมาตรฐานสากล สัมผัสคุณภาพระดับโลกได้ที่บ้านคุณ

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

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

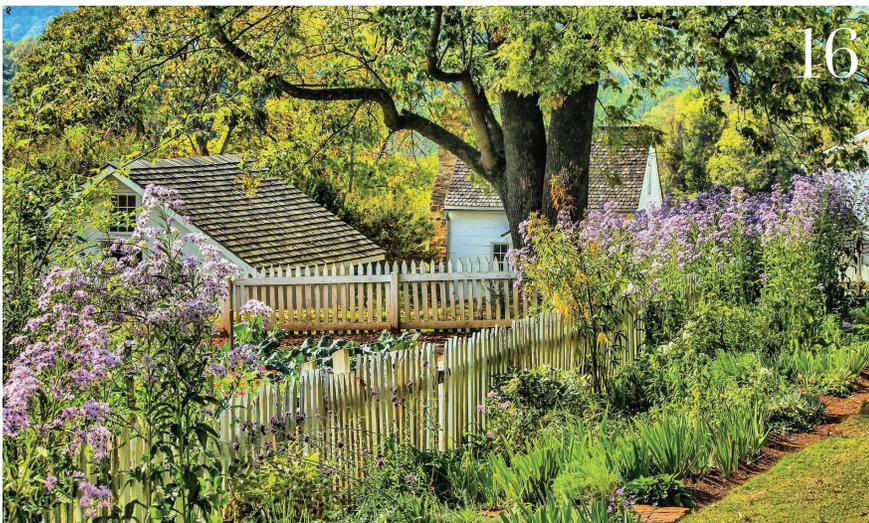
สาขาเชียงใหม่
199/11-13 หมู่ 7 ตำบลบ้านดง อำเภอเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่ 50100 โทร. 053-296-051-2,
053-296-061 โทรสาร 053-296-062

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

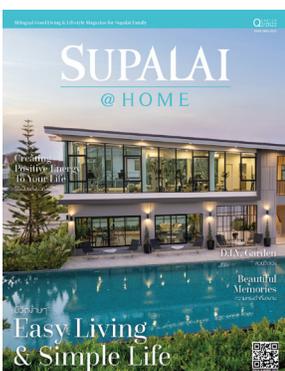


Line Daikin Thailand

*สำหรับการจัดลำดับการขายเครื่องปรับอากาศและอุปกรณ์ปรับอากาศที่โลกจากนสปร.ก่อนการฯ ปี 2018 โดย Fuji-Kenzai



CEO's Talk	5
Pro Talk	8
Supalai Living	12
Garden@Home	16
Garden Tips	20
Herbs For Life	22
Dining Out	24
Supalai Impression	26
ความรู้คู่บ้าน	30
Beautiful Heart	32
Service Mind	33
Healthy Life	34
Happy Wealth	36
The World@Home	38
Supalai Cuisine	40
ศุภาลัยวิถีไทย	44
Green Tips	46
Home Clinic	48
Inspiration	50
Living Idea	52
Home Refreshment	54
Special Report	56
New Home	58
Pet	60
Playground	61
Entertainment@Home	62
Travel	64
Must visit	68
Art@Home	70
Save our world, Save your money	72
What's News	74
Supalai CSR	77
New Project	78
Community Care	80
Flower	81



ทก : ภาพถ่ายสไลโอส โครงการศุภาลัย มาร์เก็ตวิลลัส ประชาอุทิศ-สุขสวัสดิ์

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

ขอเชิญแนะนำหรือติชมนิตยสารได้ที่ Email pr.supalai@supalai.com

เจ้าของ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน)
 คณะที่ปรึกษา ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม, อัจฉรา ตั้งมติธรรม, อธิป พิษานนท์, ดร.ประศาสน์ ตั้งมติธรรม, ไตรเดชะ ตั้งมติธรรม, ปุณณพันธ์ เหน่งเพชร, วารุณี ลภิธนาวัฒน์, ธัญวรัตน์ ปัญญารัตน์, กิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล, บุญชัย ชัยอนันต์บวร, สุชาติ สรรพอาษา, ศิริพร วัจคณาภรณ์, กริช จันทร์เจริญสุข, วาชัย ปิยะวานุสรณ์, ชัยจักร วัชัญญ
 บรรณาธิการบริหาร ศิวะพร ติตพันธ์ บรรณาธิการ วรณศิริ ศรีวรรณบุญย์
 กองบรรณาธิการ รวีรอนงค์ วิพัฒน์กิจเจริญ, ประทุมทิพย์ รอดเจริญ, กัญญาพัชร บัตรสมบุรณ์, ณัชชา พึ่งพระ, กมลชนก ศักดิ์เจริญกุล, จิรภา แจ่มศรี, ธนพงษ์ วสุธนทรัพย์, พรทิพย์ ทองขวัญใจ, วีร์ ศรีวรรณบุญย์, ศิริรัตน์ พุฒเรืองศักดิ์, ศศิธร ทুমพัฒน์, ชลาลัย ไพรวรรณ, พงศ์ธร อุบัติรัมย์
 จัดทำโดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน)
 1011 อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3
 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120
 โทรศัพท์ 0-2725-8888



The rapidly evolving communication technology has given us the opportunity to be part of a world without borders with many new conveniences but at the same time living peacefully in the era of information flooding like today has turned out to be more and more difficult as well.

Information screening is essential because what we choose to consume affects our perceptions, attitudes, intelligence and behavior.

Determining what information we should be perceiving must begin with understanding our goal. Having a clear goal will make it easy to recruit only the information that will help us achieve our goals. Carefully check the reliability of information and knowledge. And it is important that the knowledge that we use to exploit must not have a negative impact on others.

As a leader in Real Estate business, Supalai never stops searching and creating new innovations for products, services, and our management system for maximum efficiency. We believe in smart selection of useful knowledge that provides a business advantage without the disadvantage will make a win-win situation for all parties as our goal is to provide the best benefit for all of our stakeholders and be a part of creating sustainable prosperity for our society and the world.

(Dr. Prateep Tangmatitham)
President

เทคโนโลยีการสื่อสารที่พัฒนาอย่างรวดเร็วได้เปิดโอกาสให้ทุกคนได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของโลกไร้พรมแดน และนำพาความสะดวกสบายใหม่ ๆ มาให้เรามากมาย แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นสิ่งที่สังเกตว่า การมีชีวิตอย่างสงบสุขให้ได้ในยุคที่ข้อมูลข่าวสารไหลบ่าท่วมท้นการรับรู้ของผู้คนดังเช่นทุกวันนี้ กลับกลายเป็นเรื่องที่ยากขึ้นเรื่อย ๆ เช่นกัน

คำกล่าวที่ว่า YOU ARE WHAT YOU EAT ซึ่งหมายถึง อาหารที่คุณเลือกกินจะเป็นตัวกำหนดคุณภาพชีวิตและทิศทางสุขภาพของคุณนั้น หากนำมาเปรียบกับเรื่องของ การบริโภคข่าวสารข้อมูล ก็คงกล่าวได้ไม่ต่างกันว่า YOU ARE THE INFORMATION YOU CONSUME เพราะข้อมูลที่เราเลือกเสพหรือบริโภคมีผลต่อการรับรู้ ทัศนคติ สติ ปัญญา และพฤติกรรมของเรา หนึ่งในทักษะที่จะต้องได้รับการพัฒนาให้แข็งแกร่งขึ้นในวิถี การใช้ชีวิตของผู้คนยุคใหม่ คือความสามารถในการพิจารณาถ่วงถ่วง เพื่อการเลือกสรร บริโภคอย่างชาญฉลาด ไม่ว่าจะเป็นอาหารการกินหรือข้อมูลข่าวสาร การเลือกสรรที่ดี ย่อมนำพาลิขิต ๆ เข้ามาสู่ชีวิต

หลายคนอาจมองว่า ท่ามกลางข้อมูลที่ท่วมท้นอยู่รอบตัวเรานี้ ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่เราจะสามารถคัดกรองเอาแต่สิ่งที่ดี ๆ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ แต่ในความเป็นจริงแล้ว เราทุกคนสามารถทำได้ไม่ยาก โดยอาศัยหลักคิดพื้นฐานที่เราทุกคนสามารถยึดไว้เป็น คติประจำใจ นั่นก็คือ เริ่มจากการพิจารณาว่าเป้าหมายของเราคืออะไร ข้อมูลข่าวสารหรือ ความรู้ นั้นเป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายในชีวิตเราหรือไม่ และถ้าเห็นว่าข้อมูลนั้นอาจจะเป็น ประโยชน์กับเราและควรนำมาใช้ ก็ต้องพิจารณาต่อไปว่า ข้อมูลนั้นเป็นจริงหรือเท็จ มาจากแหล่งที่เชื่อถือได้หรือไม่ โดยที่สำคัญเหนือสิ่งอื่นใดคือ ต้องรู้จักพิจารณาด้วย ใจเป็นธรรมว่า การหาประโยชน์ของเราจากข้อมูลข่าวสารหรือความรู้ นั้น ตั้งอยู่บน ความชอบธรรมหรือไม่ มีการเบียดเบียนผู้อื่นหรือเบียดเบียนสังคมหรือไม่ หากพิจารณา รอบคอบถี่ถ้วนแล้วว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ เชื่อถือได้ และไม่เบียดเบียนใคร ก็สามารถ เลือกรับปรับใช้ให้เหมาะกับตัวเองได้ ช่วยสร้างความได้เปรียบให้กับตัวเรา หรือธุรกิจของ เราได้โดยไม่จำเป็นต้องมีใครเสียเปรียบ

ยกตัวอย่างเช่น การนำเอาความรู้ใหม่ๆ ด้านเทคโนโลยีประหยัดพลังงานมาใช้ ในบ้านของศุภาลัย ก็เป็นหนึ่งในการสร้างรายได้เปรียบทางธุรกิจและสร้างความสำเร็จ ระดับแนวหน้าให้กับเรา แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ได้ทำให้ใครเสียเปรียบ มีแต่จะ เอื้อประโยชน์ให้กับทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นลูกค้า สังคม สิ่งแวดล้อม หรือแม้แต่คู่แข่งของเรา ก็ยังได้ประโยชน์จากการยกระดับคุณภาพอุตสาหกรรมนี้ให้สูงขึ้นในภาพรวม

ในฐานะผู้นำด้านธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ ศุภาลัยไม่เคยหยุดนิ่งที่จะเปิดรับข้อมูล ความรู้ใหม่ๆ เพื่อนำมาพัฒนาและสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ ให้เกิดขึ้นกับสินค้า บริการ เรื่อยไปจนถึงระบบบริหารจัดการต่างๆ ของเรา ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด โดยมี เป้าหมายเพื่อให้สิ่งที่ดีที่สุดแก่ลูกค้าของเรา ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย โดยสิ่งที่เราตระหนักร้อย่าง เกร็งครัดคือ ทุกสิ่งที่เราเลือกสรรนั้นจะต้องผ่านการถ่วงถ่วงอย่างดีที่สุดเสมอ เพื่อให้ มั่นใจได้ว่า นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อลูกค้าและต่อธุรกิจของเราแล้ว ก็จะต้องไม่สร้าง ผลกระทบต่อสังคม สิ่งแวดล้อม และเป็นส่วนหนึ่งที่จะสร้างความเจริญให้กับสังคมและ โลกของเราได้อย่างยั่งยืนครับ

(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)
ประธานกรรมการบริหาร

SUPALAI

Park Ville

ศุภาลัย พาร์ควิลล์ • ประชาอุทิศ – สุขสวัสดิ์

บ้านที่เป็นตัวตนของคุณ
กับธรรมชาติที่ไม่ต้องปรุงแต่ง



A MODERN TROPICAL LUXURY LIVING

บ้านเดี่ยวแนวคิดใหม่สไตล์ Modern Tropical Living
ที่ใส่ใจความรู้สึกผ่อนคลาย และความเป็นธรรมชาติ
โดยไม่ต้องปรุงแต่งของผู้อยู่อาศัย

ที่เน้นความเป็นธรรมชาติสะท้อนตัวตน
สวยงาม สงบสุข ร่มรื่น มีชีวิตชีวา
เพื่อให้บ้านหลังนี้เป็นบ้านที่มีความสุขที่แท้จริงของคุณ

Mr. Kelvin Koh CEO of SISB Group

คุณิว ฮอค โค

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท เอสไอเอสบี จำกัด (มหาชน)
Singapore International School of Bangkok

คุณภาพของการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับความสำเร็จทั้งในระดับตัวบุคคลและความเจริญของประเทศ ระบบการศึกษาของประเทศสิงคโปร์ได้รับการยอมรับจากทั่วโลกว่าเป็นระบบการศึกษาที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ จนทำให้ประเทศสิงคโปร์ซึ่งเป็นเพียงเกาะเล็กๆ ที่ไม่มีทรัพยากรทางธรรมชาติ กลายเป็นประเทศที่มีเศรษฐกิจแข็งแกร่ง มีรายได้ต่อหัวประชากรติดอันดับต้นๆ ของโลก อีกทั้งยังเป็นประเทศที่มีความสามารถในการแข่งขันสูงสุดในโลก การดำเนินกิจการโรงเรียนนานาชาติสิงคโปร์ (Singapore International School of Bangkok) ภายใต้วิสัยทัศน์อันกว้างไกลของคุณิว ฮอค โค ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท เอสไอเอสบี จำกัด (มหาชน) ซึ่งเป็นนักธุรกิจชาวสิงคโปร์ที่มาใช้ชีวิตและทำธุรกิจอยู่ในประเทศไทย จึงเป็นโอกาสอันดีที่เด็กๆ ในบ้านเรา ไม่ว่าจะเป็นเด็กต่างชาติหรือเด็กไทย จะได้เข้าสู่กระบวนการเรียนรู้และระบบการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ที่มีคุณภาพได้เทียบเท่ากับการเรียนในสิงคโปร์

ในปัจจุบัน การดำเนินธุรกิจโรงเรียนนานาชาติสิงคโปร์ในประเทศไทยประสบความสำเร็จ สามารถนำพาธุรกิจเข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย และได้รับการตอบรับอย่างกว้างขวาง จนมีการขยายสาขาอย่างต่อเนื่อง โดยล่าสุดทางโรงเรียนนานาชาติสิงคโปร์ ได้ร่วมเป็นพันธมิตรกับศุภาลักษณ์ จับมือนำการศึกษาในระดับสากลสู่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยล่าสุดทางโรงเรียนนานาชาติสิงคโปร์ได้ร่วมเป็นพันธมิตรกับศูนย์พัฒนาฯ รร. นานาชาติสิงคโปร์แห่งแรก ในเขตเศรษฐกิจ EEC จ. ระยอง

“ผมเป็นคนสิงคโปร์ที่ทำงานในเมืองไทยเมื่อ 30 ปีที่แล้ว ลูกของผมทั้ง 2 คนเกิดในประเทศไทย ครอบครัวของผมตั้งรกรากอยู่ในประเทศไทยตั้งแต่ช่วง ค.ศ. 2001 ตอนที่ลูกเริ่มเรียนหนังสือ ผมเห็นมีโรงเรียนนานาชาติสิงคโปร์เกิดขึ้นมา ก็พาลูกเข้าไปสมัครเป็นรุ่นแรก เรามาจากสิงคโปร์ก็เชื่อมั่นในระบบการศึกษาแบบสิงคโปร์ ซึ่งมีจุดแข็ง 3 วิชา คือ ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ เป็นจุดเด่นของสิงคโปร์ หลังจากนั้นทางโรงเรียนก็มีการเพิ่มคอร์ส ขยายทุน ผมได้รับเชิญไปเป็นนักลงทุนที่โรงเรียน และต่อมาก็ได้มีส่วนร่วมในการบริหาร จนในที่สุดก็มารับหน้าที่บริหารโรงเรียน

“ตรงนี้เป็นจุดเปลี่ยนชีวิตของผม จากผู้บริหารบริษัท Trading มาบริหารการศึกษา ผมอยากบอกว่าคนเราถ้ามีความตั้งใจทำอะไร อย่างเช่นผมซึ่งอาจจะไม่ได้มาจากสายการศึกษา ผมจบวิศวะ

แต่ถ้าเรามุ่งมั่นอยากจะทำ ก็น่าจะมีโอกาสสำเร็จจากความตั้งใจ

“SISB พัฒนาจากตอนแรกเป็นโรงเรียนเล็กๆ ที่มีนักเรียนเพียง 35 คน ตอนนี้มี 4 โรงเรียน อยู่ในตลาดหลักทรัพย์ฯ เป็นบริษัทมหาชน ซึ่งโรงเรียนมี 4 สาขา คือ ประชาอุทิศ สุวรรณภูมิ ธนบุรี และเชียงใหม่ โครงการต่อไปมี 2 โครงการ โครงการแรกตั้งอยู่ที่ถนนหอการค้าไทย อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี และอีกโครงการคือที่โครงการศุภาลักษณ์ จ. ระยอง ก็ดีใจที่เราได้ทำงานร่วมกัน มี Strategy ร่วมกัน ทำให้มีการขยายโอกาสทางการศึกษาไปในทำเลที่มีศักยภาพและอำนวยความสะดวกให้กับครอบครัวที่อาศัยอยู่ในพื้นที่โครงการ

“ปัจจุบันเรามีนักเรียน 2,700 คน ผมคิดว่าเราอาจจะเป็นโรงเรียนนานาชาติที่ใหญ่ที่สุด เพราะมีนักเรียนถึง 2,700 คน ต้องขอบคุณผู้ปกครองที่ไว้วางใจเรา”

คุณิว ฮอค โค มีชื่อเล่นที่ทุกคนเรียกขานจนติดปากคือ คุณแควิน เป็นคนสิงคโปร์ที่รักประเทศไทยสามารถใช้ภาษาไทยได้ดีไม่แพ้คนไทย

“การที่พูดไทยได้ ผมคิดว่ามี 2-3 ปัจจัย หนึ่งคือสิ่งแวดล้อม จากการที่ได้คุยกับคนไทยทุกวัน นอกจากนี้ ผมคิดว่าความตั้งใจก็เป็นส่วนสำคัญครับ ถ้าคุณมีเป้าหมายมีความตั้งใจที่ประสบความสำเร็จได้

“ประเทศสิงคโปร์เป็นเกาะเล็กๆ ที่ปัจจุบันประชากรอยู่ประมาณ 6 ล้านคน ทรัพยากรก็ไม่

ย้อนกลับไปเมื่อ 50 กว่าปีก่อน ผู้นำของเราได้มองเห็นความสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยการให้ความรู้ การศึกษา เมื่อประชากรมีคุณภาพจากการศึกษาที่ดี ก็ทำให้มีนักลงทุนมาลงทุนที่สิงคโปร์

“การศึกษาแบบสิงคโปร์เริ่มต้นมาจากหลักสูตรอังกฤษมาดัดแปลง พัฒนาจากระดับประถมสำคัญที่สุด เพราะเป็นการสร้างพื้นฐานของนักเรียนให้แน่น แข็งแรงขึ้นมาเหมือนกับรากฐานตึก โดยจะเน้นภาษาอังกฤษเป็นภาษาหลัก คณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ รวมถึงมีวิชาภาษาแม่ เช่น เป็นคนจีนก็เรียนภาษาจีน เป็นคนมาเลเซียก็เรียนภาษามลายู เป็นคนอินเดียก็เรียนภาษาฮินดี ทำไม่ถึงเน้นประถม เพราะผมคิดว่าถ้ามีพื้นฐานแข็งแรง ไปที่มีอรรถจะมีทางเลือกเยอะกว่า อาจจะไปทางวิศวะฯ การเงิน หรือสายศิลป์ ผมคิดว่าจะกว้างขึ้น ตอนนี้มีสำรวจขององค์กร OECD ที่มาตรวจสอบเด็กอายุ 15 จากประมาณ 70 ประเทศ ก็เห็นเด็กสิงคโปร์ไปสอบ ทุกๆ 3 ปีจะมีครั้งหนึ่งที่สิงคโปร์จะได้ที่ 1 ของ 70 ประเทศ จุดนี้ก็เป็นตัวสร้างพื้นฐาน ก็แทบจะคอนเฟิร์มได้เลยว่าหลักสูตรค่อนข้างดี จากการเมืองการอิสระมาตรวจสอบ สิงคโปร์ประสบความสำเร็จด้านการศึกษา เริ่มมาจากการที่ผู้นำสิงคโปร์เห็นความสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรบุคคล

“สำหรับตัวผมเอง ก็ผ่านการทำงานมานาน จากเป็นลูกจ้าง แล้วทำบริษัทของตัวเอง กระทั่งทำโรงเรียนมาร่วม 20 ปี แรงบันดาลใจการทำงาน





โรงเรียนสำหรับผมมาจากความสำเร็จของนักเรียนของเรา การได้เห็นเด็กจบจากระบบเราสามารถเข้ามหาวิทยาลัยดีๆ เราก็ภูมิใจกับสิ่งที่เราทำ อยากให้เขาไปถึงที่สุด ซึ่งที่สุดของผมหมายถึง Maximum Potential ของแต่ละคนที่แตกต่างกัน ไม่จำเป็นว่าทุกคนจะต้องเป็นที่ 1 ให้ได้ในเรื่องเดียวกัน เพราะแต่ละคนมีจุดแข็งจุดอ่อนไม่เหมือนกัน ถ้าโรงเรียนเราพัฒนาจุดแข็งให้เขาถึงที่สุดได้ เราก็ดีใจครับ

“บุคคลที่เป็นแบบอย่างในชีวิตของผมคือ ผู้นำ ลิงคโพร่ ลีควนยู ผมเชื่อว่าท่านเป็นคนมีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล พาเกาะเล็ก ๆ ไปสู่ First World ในปัจจุบัน ลิงควนยูก็เป็นบุคคลหนึ่งที่เรายกย่องเรียนรูจากท่าน”

นอกจากเรื่องของแรงบันดาลใจในการทำงาน คุณแควินก็ได้บอกเล่าถึงความท้าทายในการบริหารธุรกิจการศึกษาได้อย่างน่าสนใจ

“ผมเป็น CEO ของบริษัท เอสไอเอสบี จำกัด (มหาชน) ธุรกิจของเรา ก็เป็นการทำโรงเรียน หน้าที่ของผมไม่ใช่ดูแลเฉพาะการเงินหรือขายธุรกิจ ความท้าทายที่สุดคือเรื่องบุคลากร สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับองค์กรคือการวางแผน เมื่อเรามีการขายกิจการ เราสามารถพัฒนาบุคลากรอย่างไร ก็เป็นอีกขั้นตอนหนึ่ง หน้าที่ของผมคือการคิดว่า การที่จะทำให้องค์กรนี้พัฒนาต่อไปเรื่อยๆ ในอีก 10 ปี 20 ปี 30 ปี หรืออีก 100 ปี เราต้องทำอะไรบ้าง การวางแผน Succession Plan จำเป็นจะต้องหาบุคลากรดีๆ เข้ามา โดยที่ต้องสื่อสารให้เขาเข้าใจ Vision & Mission ขององค์กร เพราะทุกคนคิดไม่เหมือนกัน เราจะสามารถทำให้เขา มาเดินในทางเดียวกันยังไง เป็นสิ่งที่ต้องทำตลอดเวลา ต้องให้เขาเข้าใจว่าเราทำเพื่ออะไร เราจะไปถึงไหน จุดเป้าหมายอยู่ตรงไหน ผมคิดว่าท้าทายที่สุด

“การทำงานทุกอย่างย่อมต้องมีปัญหา มีอุปสรรค สิ่งที่ผมบอกกับผู้บริหารของผมเสมอ หนึ่งคือคุณต้องคิดบวกก่อน ถ้าเราคิดลบทุกอย่างก็จะไปอีกทางหนึ่ง เราก็ต้องคิดวิธีแก้ปัญหาอย่างไร แน่แน่นอนปัญหาเกิดทุกวัน อยู่แล้ว ผมไม่เชื่อว่าจะมีองค์กรไหนที่ไม่เจอปัญหา เมื่อเจอปัญหา ผู้บริหารต้องนั่งก่อน ต้องคิดบวก และวิเคราะห์ปัญหาต่างๆ แก้อย่างไรวิธีอย่างไร ปัญหา

หนักทำให้เบาลงได้หรือไม่ อีกอย่างหนึ่งที่จะทำทุกอย่างให้สำเร็จคือการมี Passion ถ้าคุณไม่มี Passion อะไรก็จะพัฒนาไม่ได้แล้ว ถ้าคุณมี Passion คุณจะทำอะไรที่ไม่เหมือนกัน

“แรงบันดาลใจที่ทำให้ผมมี Passion คือนักเรียน เพราะองค์กรการศึกษา เปิดมา 20 กว่าปีก็ต้องพัฒนาตลอดเวลา ไม่ใช่หยุดนิ่ง พอใจกับปัจจุบัน วันหนึ่งถ้าคุณคิดว่าอิ่มตัวแล้ว พอแล้ว คุณก็จะไม่มี Passion อะไรแล้ว ถ้าเรามี Passion เราก็มองว่าจะทำให้ดี ทำให้แตกต่าง ทำให้ไม่เหมือนคนอื่น ที่ SISB เป็นแบบนี้ ผมคิดว่าไม่ใช่แค่ผมที่มี Passion ทีมบริหารก็มีสิ่งนี้เหมือนกัน เพราะทุกคนอยากให้ SISB ไปข้างหน้าครับ

“โรงเรียน SISB อยู่ในตลาดหลักทรัพย์ เพราะการทำธุรกิจทุกอย่างต้องมีทุน เมื่อธุรกิจเข้าตลาดฯ ก็มีหลายองค์กรมาตรวจสอบโรงเรียน การดำเนินธุรกิจจึงมีความโปร่งใส การอยู่ในตลาดหลักทรัพย์ ทำให้ตื่นตัว ต้องทำให้ดีกว่ายังไม่อยู่ในตลาดฯ ทั้งเรื่องของ Process Audit ทุกอย่างต้องปฏิบัติตามมาตรฐานทำให้องค์กรแข็งแกร่งขึ้นมาจากความไว้วางใจของผู้ปกครองและเงินทุนที่นำไปขยายได้

“ผมคิดว่า จุดแข็งอย่างหนึ่งของหลักสูตรโรงเรียนนานาชาติคือต้องมีการพัฒนาตลอด นอกจากวิชาการจะสำคัญแล้วยังมีอีกสิ่งสำคัญ นั่นคือการพัฒนาความคิด พัฒนาการทำงานร่วมกัน โรงเรียนนานาชาติมีนักเรียนประมาณ 20-25 คน ต่อห้อง ครูเข้าถึงเด็กได้เต็มที่ โอกาสที่เขายกกิจกรรมร่วมกัน คุยกัน Collaborate กันจะเยอะ นักเรียนมีโอกาสเข้าถึงดนตรี ศิลปะ การแสดง ฯลฯ เพราะว่าเท่าที่ผมสัมผัสเด็กที่เข้ามา มีพรสวรรค์หลายอย่าง แต่เพราะสังคมเอเชียอย่างจีน สิงคโปร์ หรือไทย

ผู้ปกครองทั่วไปก็อยากให้เขาเอาคะแนนวิชาการก่อน เน้นให้สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ในขณะที่ผมคิดว่า โรงเรียนนานาชาติเน้นการพัฒนาแบบองค์รวมคือพยายามส่งเสริมทักษะทุกอย่าง สามารถที่จะเข้าถึง 21st Century Skills เพราะคุณครู บุคลากรต่างๆ จะพร้อมกว่า อาจจะคัดมาจากเมืองนอก และมีครูคนไทยด้วย การได้เรียนรู้กับบุคลากรจากหลายแหล่งที่มาทำให้มีหลากหลายความคิด ทำให้เด็กมีวิสัยทัศน์กว้างขึ้น

“พันธกิจด้านการศึกษสำหรับโลกยุคใหม่ โรงเรียนเรามี 10 ข้อ คือ 1. Inquirers 2. Knowledgeable 3. Thinkers 4. Communicators 5. Principled 6. Open-Minded 7. Caring 8. Risk-Takers 9. Balanced 10. Reflective

“ปัจจุบันนี้ ความหมายของการศึกษาที่ดี ผมคิดว่าต้ององค์รวม ไม่ใช่เฉพาะคุณสอบได้ A 10 ตัว แต่ไม่มีจริยธรรมไม่มีคุณธรรม และสำหรับยุคสมัยที่เปลี่ยนไป การศึกษาที่ดีต้องมีการเปลี่ยนแปลงตลอด ให้เด็กมีองค์รวมความคิดสร้างสรรค์ สิ่งเหล่านี้ที่ SISB จะให้ความสำคัญมากครับ”

เมื่อพูดถึงข้อได้เปรียบต่างๆ ที่เหนือกว่าโรงเรียนทั่วไปของการเรียนหลักสูตรนานาชาติ แน่แน่นอนว่าผู้ปกครองหลายคนก็ต้องคิดถึงค่าเทอมที่สูงลิบลิว แต่คุณแควินยืนยันว่าค่าเทอมหลักสูตรนานาชาติของ SISB นั้นไม่ได้แพงมากอย่างที่หลายคนเข้าใจ

“อีกจุดหนึ่งที่ผมอยากจะทำคือ ราคา ค่าเล่าเรียนของเรานั้นเป็นราคาที่เข้าถึงได้ง่าย เราทำโรงเรียนนานาชาติบุคลากรมีการศึกษาสูง ผมเห็นศักยภาพของคนไทย ถ้านักเรียนพัฒนาถูกวิธี เริ่มต้นการศึกษาที่เป็นจุดหนึ่งที่ทำให้ได้โอกาส





21st Century Skills

- Critical thinking
- Communication skills
- Creativity
- Problem solving
- Perseverance
- Collaboration
- Information literacy
- Technology skills and digital literacy
- Media literacy
- Global awareness
- Self-direction
- Social skills
- Literacy skills
- Civic literacy
- Social responsibility
- Innovation skills
- Thinking skills

มาพัฒนาประเทศไทย ค่าเทอมระดับอนุบาล เริ่มต้นจาก 350,000 บาทต่อปี ใน 1 ปี มี 3 เทอม เราก็อพยายามหาวิธีลดค่าเทอมลงมาให้คนเข้าถึงมากขึ้น ผมคิดว่าส่วนหนึ่งที่ SISB ขยายได้ เพราะราคาเข้าถึงคนได้ เป็นจุดเด่นของเราครับ ค่าเทอมระดับ ม. ต้น ม. ปลาย ประมาณ 4 แสนปลายๆ ถึง 650,000 บาท”

อัตราค่าเทอมที่ไม่เกินเอื้ออำนวยสำหรับคุณภาพการศึกษาแบบสิงคโปร์ แต่ได้เรียนอยู่ในเมืองไทยสบายๆ ไม่ต้องจากบ้านจากครอบครัวไปเรียนไกลถึงต่างแดน ประกอบกับความน่าอยู่ของเมืองไทยที่มีเสน่ห์ในหลายๆ อย่างเป็นจุดเด่นที่ทำให้ SISB ได้รับการตอบรับจากผู้เรียนอย่างกว้างขวาง และเป็นธุรกิจที่น่าสนใจในแง่การลงทุน

“เมืองไทยมีเสน่ห์ เป็นประเทศที่มีทรัพยากรเยอะ ด้านการเกษตรก็ดี มีผลผลิตหลายอย่างเช่นข้าวผลไม้ ที่สามารถแปรรูปให้ดีๆ ส่งออก จริงๆ ผมคิดว่าโอกาสในเมืองไทยมีเยอะนะ แต่บางครั้งเรามองเฉพาะในประเทศ คนรุ่นใหม่อาจจะพัฒนาให้ดีขึ้น อีกเรื่องหนึ่งคือท่องเที่ยว ก็เป็นขั้นนำอยู่แล้ว ถ้ามีนโยบายเปิดให้ต่างชาติเข้ามาช่วยพัฒนาจุดหนึ่ง ผมคิดว่าอาจจะทำให้ประเทศไทยดีขึ้น เกี่ยวกับที่ตั้งของประเทศก็เป็นข้อได้เปรียบ ประเทศไทยสามารถเป็นศูนย์กลางไปยังตะวันออก-ตะวันตก เดินทางค่อนข้างสะดวก แต่มีจุดหนึ่งที่ควรพัฒนาคือการศึกษา ความสำเร็จของสิงคโปร์มีส่วนสำคัญมาจากการศึกษา ประเทศไทยมีคนแก่เยอะนะ ประชากรไทยมี 60 ล้านคน สิงคโปร์

มีแค่ 5 ล้านคนเอง ถ้ามีการศึกษา นโยบายรัฐเปิดกว้างนิดนึง ผมคิดว่าประเทศไทยจะพัฒนามากกว่านี้ครับ”

คุณเควินยังกล่าวเสริมถึงแง่มุมของการขยายธุรกิจการศึกษานานาชาติที่ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในกรุงเทพฯ โดยล่าสุด ได้ร่วมมือกับ บมจ. ศุภาลักษณ์การศึกษาระดับสากลสุภาคะวันออก เดินหน้าพัฒนา รร. นานาชาติสิงคโปร์แห่งแรกในเขตเศรษฐกิจ EEC จ. ระยอง เพื่อรองรับแผนการเปิดโรงเรียนนานาชาติสิงคโปร์แห่งที่ 6 ในประเทศไทย ณ ทำเลศักยภาพในจังหวัดระยอง ใกล้โครงการศุภาลักษณ์ปาล์มสปริงส์ ระยอง และศุภาลักษณ์ บลิซ บ้านค่าย

“การเปิดโรงเรียนใหม่ในพื้นที่ใกล้โครงการศุภาลักษณ์ จังหวัดระยอง เป็นไปในรูปแบบของพันธมิตร โดยก่อนจะเริ่มดำเนินงานเรามีการสำรวจว่าจังหวัดนั้นเป็นอย่างไร เมื่อผมบอกท่านประธานกรรมการบริหาร บมจ. ศุภาลักษณ์ ท่านก็ยกยอกสนับสนุนการศึกษาอยู่แล้ว ในขณะที่เราก็อยากจะพัฒนานักเรียน โชคดีที่ศุภาลักษณ์มีโครงการอยู่ในพื้นที่ เราจึงไปสำรวจและไปทำด้วยกัน ผมคิดว่าเราเจอผู้บริหารที่คิดตรงกัน อยากจะพัฒนาการศึกษา ก็ต้องขอบคุนทางศุภาลักษณ์ที่ให้เราได้มีโอกาสเข้าไปร่วมมือกันพัฒนาการศึกษา หลักสูตรนานาชาติในพื้นที่จังหวัดระยอง”

การขยายแหล่งความรู้ออกไปในวงกว้าง โดยเครือข่ายของระบบการศึกษาที่ได้รับการยอมรับว่ามีคุณภาพในระดับสากล ตามแนวทางที่โรงเรียนนานาชาติสิงคโปร์ได้ดำเนินงานอยู่นี้ ไม่เพียงต่อยอดโอกาสทางธุรกิจ แต่ยังเป็นโอกาสอันดีสำหรับเยาวชน

“

สำหรับบุคคลมัยที่
เปลี่ยนไป การศึกษา
ก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลง
ตลอด ให้เด็กมีองค์รวม
ความคิดสร้างสรรค์

”

ในประเทศไทยที่จะได้มีโอกาสเข้าถึงการศึกษาที่ดี เพื่อการพัฒนาความรู้ความสามารถของตัวเองให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ ช่วยสร้างความเจริญให้กับตัวเองและประเทศชาติได้อย่างยั่งยืน

Mr. Kelvin Koh, CEO of SISB Group is a visionary leader in the international education business. Since the establishment in 2001, SISB has grown to four campuses in Thailand, which all adopt adopt Singapore, UK and International Baccalaureate (IB) curricula. The school's unique strength lies in teaching the students to be trilingual: English, Thai and Chinese, in addition to a holistic education to develop students to their fullest potential. SISB recently announced that the company had signed a sales purchase agreement with Supalai Public Company Limited for a plot of land in Rayong Province for an establishment of its 6th campus, expecting to launch within 2024.



Peaceful Living in Heaven on Earth at Supalai Wellness Valley

ชีวิตสงบสุขดุจสวรรค์บนดิน ณ โครงการศุภวันวัลย์
บวงคุณกิตติ อารีย์เมตตา

การวางแผนที่ดีเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้ทุกช่วงชีวิตของคนเราดำเนินไปได้อย่างราบรื่น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพ การงาน การเงิน และที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณที่ปลอดจากการงานอันหนักอึ้ง ก็จะกลายเป็นช่วงวัยแห่งความสุข ที่ทำให้เราได้ใช้ชีวิตในการใช้ชีวิตกลับคืนมาอย่างเต็มเปี่ยม ได้มีไลฟ์สไตล์ที่พึงพอใจ ซึ่งการเลือกสรรโครงการ ศุภวันวัลย์ Supalai Wellness Valley เป็นบ้านหลังใหม่สำหรับวัยแห่งความสุขของ คุณกิตติ อารีย์เมตตา อดีตผู้บริหารที่ประสบความสำเร็จในสายงานธนาคาร ก็เป็นหนึ่งในตัวอย่างของผู้วางแผนชีวิตอย่างชาญฉลาด ที่เปรียบเสมือนการให้รางวัลกับตัวเอง เพราะเป็นที่อยู่อาศัยคุณภาพ ตอบโจทย์ทุกความต้องการ ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมอันงดงามที่เป็นปาริภคณาณัติ แก้วโค้งแม่น้ำป่าสักที่สวยงามที่สุด อ. แก่งคอย จ. สระบุรี พร้อมกับสิ่งแวดล้อมและการดูแลเพื่อการใช้ชีวิตที่ยืนยาวและเปี่ยมสุข ทำให้มีความสุขสงบทั้งกายใจอย่างแท้จริง

จากจุดเปลี่ยนทางความคิดที่เกิดขึ้น ณ ช่วงวัยที่กำลังเจริญก้าวหน้าในเส้นทางการทำงาน ซึ่งเคยใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการแสวงหาความสุขและความเจริญทางโลก คุณกิตติหันมาให้ความสำคัญกับความสุขทางธรรม และสนใจศึกษาธรรมะ โดยเริ่มจากการหาความรู้ด้วยตนเอง ค้นคว้าข้อมูลในพุทธศาสนา ศึกษาหลักธรรมต่างๆ จนเกิดความแตกฉาน และนำไปสู่การเริ่มปฏิบัติอย่างจริงจังเพื่อมุ่งสู่ความสงบสุขแท้จริงทางจิตใจ

“ผมจบปริญญาตรีจากคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และจบปริญญาโทที่นิด้า ทำงานในสายงานธนาคารด้วยความเจริญก้าวหน้ามาตลอด จนกระทั่งมีจุดเปลี่ยนในการทำงาน ซึ่งเกิดขึ้นตอนวันเกิดอายุ 40 ปี ผมอยู่ในห้องทำงาน มีพนักงานเข้ามาอวยพรวันเกิดเอาของขวัญมาให้ เมื่อพนักงานออกจากห้องไป ความที่อายุผมเปลี่ยนจากตัวเลข 39 มาเป็นตัวเลข 40 ผมก็เกิดคำถามขึ้นมาในใจว่า เราเกิดมาทำไม จากคำถามนี้คำถามเดียว

ทำให้ผมสนใจค้นคว้าหาคำตอบโดยมุ่งไปที่การอ่านหนังสือธรรมะทุกเล่มที่มีในห้องสมุดธนาคาร เพื่อศึกษาพื้นฐาน โครงสร้างของศาสนา ศึกษาสิ่งที่ศาสนาต้องการให้บรรลุ ศึกษากระบวนการที่จะเข้าถึง ศึกษาประวัติของหลวงปู่หลวงตาทั้งหลายที่ได้เข้าถึงแล้ว จากนั้นก็ไปสำรวจสภาพจริงของวัดต่างๆ ที่มีการปฏิบัติ ทดลองทำตามคำสอนของวัดนั้นๆ ซึ่งแต่ละวัดผมใช้เวลาเป็นปีๆ เพื่อให้เข้าใจถึงหลักธรรมของวัดนั้น ผมใช้เวลาวันหยุดพักผ่อนในหลายปีต่อจากนั้นไปปฏิบัติอยู่คนเดียวในป่าเพื่อให้รู้จักใจตัวเอง มีหนังสืออยู่เล่มหนึ่งที่ผมใช้เป็นหลักในการปฏิบัติคือ การปฏิบัติธรรมยุคจรวด ของท่านพุทธทาสภิกขุ ผมทำเช่นนี้อยู่ 15 ปีควบคู่กับการทำงานไปด้วย

“ผมมีความเข้าใจว่าการเข้าถึงหลักธรรมจนจิตยอมรับได้เกิดจากปัญญาที่ได้พิสูจน์ชัด (จากการปฏิบัติ) ด้วยตนเอง ปัญญาแบบนี้จะก่อเกิดเป็นความเชื่อความศรัทธาที่มั่นคงไม่คลอนแคลน แต่เนื่องจากระหว่างวันผมต้องทุ่มเทเวลาไปกับการทำงาน ยากที่จะมีเวลาปฏิบัติ







“ผมจึงตั้งสัจจะไว้กับตัวเองว่า เมื่อเวลาผมเข้าอนตอนกลางคืนแล้วรู้สึกตัวครั้งแรกเมื่อไร ผมจะลุกขึ้นมาปฏิบัติทันที ไม่นอนต่อ ผมทำแบบนี้จนกระทั่งลาสิกขานับเป็นเวลากว่า 30 ปี

“ผมบวช 2 ครั้ง ครั้งแรกเป็นการบวชสั้นๆ 1 เดือนเพื่อทดลองดูว่าชีวิตของนักบวชเป็นอย่างไร ยากลำบากแค่ไหน ผมจะทำได้ไหม ตอนนั้นผมรู้แล้วว่าผมจะออกบวชเมื่อภารกิจทางโลกสำเร็จ ผมลาออกจากธนาคารในเดือนธันวาคม 2547 อายุ 55 ปี หลังจากนั้น 1 เดือนผมก็บวชที่วัดป่าในจังหวัดอุดรธานี ลาสิกขาตอนอายุ 72 ปี นับรวมเวลาที่บวช 17 ปีครับ

“การปฏิบัติธรรม ต้องอาศัยปัญญา ความศรัทธา ความมุ่งมั่นอดทน และวินัย การปฏิบัติจึงจะได้ผลดี”

ไม่ใช่แค่วินัยเท่านั้นที่นำพาชีวิตทางธรรมของคุณกิตติไปสู่เป้าหมายที่มุ่งหวังคือความสงบสุขทางใจ แต่ยั้งรวมถึงวินัยในการใช้ชีวิต การวางแผนสิ่งต่างๆ ในชีวิตอย่างเป็นระบบและรอบคอบ ที่เป็นปัจจัยความสุขทางโลก

“ในด้านการบริหารชีวิตของตัวเอง เมื่อเริ่มทำงานได้ 2 ปี ก็คิดที่จะวางแผนชีวิตเพราะอยากจะมีครอบครัว ผมก็เริ่มมองหาผู้หญิง และบ้านหลังหนึ่ง ซึ่งการมีบ้านก็ต้องมีหนี้ผ่อนชำระ 15 ปี และคิดต่อว่าปกติคนเราทำงานเกษียณอายุ 60 ปี แต่ผมกำหนดแผนงานไว้แค่เพียงอายุ 55 ปี ทุกอย่างที่ผมวางแผนไว้จะต้องสำเร็จทั้งหมดคือ มีฐานะมั่นคง ลูกทุกคนเติบโตและมีงานทำจะมีลูก 2 คนพอ สมัยนั้นทางการณรงค์ไม่ให้มีลูกเยอะ อยากได้ลูกคนโตเป็นผู้ชายและมีลูกคนเล็กเป็นผู้หญิง จากความคิดเท่านั้นผมก็



การมีที่อยู่อาศัยที่มาพร้อมกับบริการครบวงจร ได้อยู่ในธรรมชาติที่สวยงามเช่นโครงการศุภวัฒนาลัยนี้ สำหรับผม มันคือสวรรค์บนดิน มีทุกอย่างที่อยากจะได้ อยากได้อะไรก็ได้ อยากมีอะไรก็มี



วางแผนชีวิตได้แล้ว และทุกอย่างก็เป็นไปตามที่วางแผน ผมลาออกจากธนาคารตอนผมอายุ 55 ปี

“ในการเลี้ยงลูก 2 คน ผมเชื่อในเรื่องการเลี้ยงลูกให้เป็นคนดีมากกว่าการเลี้ยงลูกให้เป็นคนเก่ง คือความเก่งมันพัฒนาได้ไม่ว่าลูกจะอายุเท่าไร แต่ความดีพัฒนายากกว่าถ้าอายุมากขึ้น การจะเป็นคนดีได้ต้องสอนตั้งแต่เด็ก ไม่ว่าจะเป็นสมัยก่อนหรือสมัยนี้ วันเสาร์อาทิตย์คนส่วนใหญ่จะพาลูกไปเรียนพิเศษตามสถานที่ต่างๆ แต่ผมไม่เคยพาลูกไปเรียนพิเศษที่ไหนเลย ในตอนนั้นผมทำงานเป็นผู้จัดการฝ่ายฝึกอบรม ในงานที่ทำจะมีหลักสูตรบรรยายต่างๆ ที่เชิญวิทยากรภายนอกมาบรรยาย ถ้าหลักสูตรไหนที่ผมเห็นว่าเหมาะสมกับเด็ก ผมก็จะพยายามพาลูกไปร่วมฟังหรือร่วมทำกิจกรรมด้วย เช่น การปฐมนิเทศ พนักงานใหม่ การทำงานเป็นทีม หลักสูตรธรรมะ กิจกรรมอะไรที่เห็นว่าจะกลมกลืนลูกได้ ผมก็จะพาลูกมาให้ลูกได้เรียนรู้ ค่อยๆ ปลูกฝังลูกไปเรื่อยๆ ลูก 2 คนก็เติบโตขึ้นมาเป็นคนดี ตอนผมลาออกจากงาน ลูกทั้ง 2 คนทำงานหมดแล้ว คนโตจบปริญญาโทที่ออสเตรเลีย คนเล็กจบปริญญาตรี ครอบครัวยังไม่มีหนี้สิน ฐานะก็มั่นคงพอสมควร พอที่เขาจะอยู่กันได้

“ในตอนวางแผนชีวิตผมไม่รู้หรอกนะว่าความสุขของผมคืออะไร ตอนนั้นก็นึกภาพแต่ว่าหลังเกษียณอายุ ผมก็คงไปตีกอล์ฟบ้าง ไปเที่ยวต่างประเทศบ้าง นี่คือความสุขของคนทั่วไป แต่พอจริงๆ แล้วไม่ใช่เลย ผมมารู้หลังจากนั้นอีกหลายปีว่าความสุขของผมคือการออกบวช

“การออกบวชคือ การจากก่อนตาย ปกติคนเราเวลาจะตาย เราก็มักหวังคนข้างหลังว่าจะอยู่ได้ไหมเมื่อไม่มีเรา แต่การที่ผมออกบวชเหมือนผมคอยอยู่ข้างนอก ผมจะมองเห็นว่าเขาอยู่กันได้ไหม เขาเดือดร้อนไหม เวลาเขาเป็นทุกข์ ผมจะช่วยเขาได้ทันที”

การมุ่งมั่นในทางธรรมของคุณกิตตินั้น ไม่ได้เป็นไปเพียงเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง แต่ยังเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นในวงกว้าง ตลอดระยะเวลาของการบวชและแม้แต่หลังจากที่สึกมาเป็นฆราวาส คุณกิตติก็ยังคงอุทิศตนในการสอนปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นธรรมทานให้แก่ผู้คนจำนวนมาก

“คนส่วนใหญ่มีชีวิตเพื่อจะสะสมทรัพย์สิ้นเงินทอง ความมั่งคั่งเอาไว้ใช้ตอนแก่ ไว้สำหรับลูกหลาน แต่สำหรับผม ผมหาไว้ให้จำนวนหนึ่งที่เขาพอจะอยู่ได้ ก็ไม่เยอะนะ ผมไม่ได้สะสมเงินทอง แต่ผมบวชเพื่อสร้างสมบุญกุศลเพื่อพาไปสู่คำตอบที่ว่า เราเกิดมาทำไม ผมส่งมอบสิ่งนี้กับลูกหลานและคนที่เข้ามาใกล้ชิดกับผมระหว่างที่ผมบวชอยู่ ผมได้สอนวิธีปฏิบัติแก่ญาติโยมโดยจัดทำหลักสูตร 5 วัน จัดสอนทุกเดือนเป็นเวลากว่า 10 ปี แม้ตอนนี้ที่ผมอยู่ที่นี้ก็ยังมีคนมาปฏิบัติกับผมทุกเดือนโดยพักค้างแรมที่โรงแรมศุภาลัย

“นอกจากผมจะจัดสอนให้ผู้ใหญ่แล้ว ผมยังจัดสอนเด็ก ๆ ด้วย ญาติโยมที่มาปฏิบัติกับผมมักจะพาลูกมาด้วย โดยหวังจะสั่งสอนลูกให้เป็นคนดี ผมจึงจัดหลักสูตรสำหรับเด็กทุกปีปีละครั้งหรือ 2 ครั้ง โดยพ่อแม่ที่พาลูกมาเข้าอบรมจะต้องมาเข้าอบรมด้วย เวลาอบรมก็แยกกัน พ่อแม่ก็สอนส่วนพ่อแม่ เด็กก็สอนส่วนเด็ก เพราะผมพบว่า การจะปลูกฝังเด็กได้ดี พ่อแม่จะต้องเข้าใจลูกด้วย พ่อแม่มีความรัก ความหวังดี พยายามสอนลูกๆ ให้เป็นไปตามที่ตัวเองต้องการโดยไม่คอยสนใจความต้องการของลูก เด็กกลุ่มนี้เราสอนมาตลอด เราติดตามพัฒนาการของเด็กตลอดเวลา จากวัยเด็กเล็กสู่วัยรุ่น จนตอนนี้เรียนจบมหาวิทยาลัยไปแล้วหลายคน พ่อแม่คนไหนขาดแคลนทุนทรัพย์ เรายังบอกบุญกับญาติโยมของเราและให้ทุนการศึกษาเด็กคนนั้น ส่งเขาเรียนจนจบปริญญาตรี ให้ทุนทุกเดือนนะ ค่าอาหาร

ค่าที่พัก ค่าเทอม เราให้หมด ปีนี้จบอีก 1 คน
ยังเหลืออยู่อีก 1 คน

“ลูกสาวผมสมัยเป็นเด็ก ผมพาเขาไปเข้า
อบรมหลักสูตรเนกขัมมะบารมีที่ยุวพุทธิกสมาคม
ทำให้เขามีเพื่อนต่างโรงเรียนเยอะมาก เขาได้ทำ
กิจกรรมร่วมกัน จนวันนี้ลูกสาวเป็นวิทยากรสอน
ธรรมะเด็ก ผมเลยขอให้ลูกสาวและทีมงานมา
สอนเด็ก ๆ ของเรานี้แหละ

“ในช่วงหลังก่อนที่ผมจะลาสิกขา ผมได้ไป
สร้างสถานปฏิบัติธรรมไว้ที่ลพบุรี เป็นบ้านพัก
ของผู้ถือบวชและผู้มาปฏิบัติ รวม 5 หลัง บ้าน
ผู้ดูแลและคนงานอย่างละหลัง ในแต่ละเดือนมี
ผู้มาใช้สถานที่เพื่อการปฏิบัติธรรมอยู่ไม่ขาดสาย
ในขณะนี้ ผมกำลังจะก่อสร้างศาลาปฏิบัติธรรม
ขึ้นอีกหลังหนึ่ง คาดว่าจะให้แล้วเสร็จภายใน
ธันวาคม 2565 นี้ เพื่อเป็นการส่งต่อมรดกธรรม
ที่ผมได้ประจักษ์แล้วสู่ชนรุ่นหลังต่อไป”

หลังจากที่สึกจากเพศบรรพชิต คุณกิตติ
ได้ตัดสินใจเลือกใช้ชีวิตสงบสุขใกล้ชิดธรรมชาติ
ณ โครงการ ศุภวัฒนาลัย Supalai Wellness
Valley สถานที่แห่งนี้ไม่ได้เป็นเพียงบ้านพักอาศัย
สวยงามน่าอยู่ ที่พร้อมजरุขสุขภาพกายใจ
ชะลอวัย และสร้างสรรคให้อายุวัฒนะ แต่ยังเป็น
พื้นที่แห่งความสุขใจ ที่ตอบโจทย์การใช้ชีวิตตาม
วิถีแห่งธรรมตามเจตนารมณ์ที่วางไว้อย่างแท้จริง

“สิ่งที่ประทับใจตั้งแต่แรก คือหนังสือเชิญชวน
ที่เขียนไว้อยู่ประโยคหนึ่ง ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม
เจ้าของศุภาลัย บอกว่าจะทำโครงการนี้เพื่อคืน
ความสุขสู่สังคม เพื่อประโยชน์ของสังคม ประโยคนี้
ทำให้รู้สึกถึงจิตใจที่ตั้งงามของ ดร.ประทีป ผมเลย
เลือกมาอยู่ที่นั่นและก็ไม่ผิดหวัง ผมชอบต้นไม้
ใหญ่ ๆ อย่างต้นสัก ต้นแคนา ให้ความรู้สึก
เหมือนเราอยู่ในป่า บรรยากาศโครงการก็ร่มรื่น
สมบูรณ์แบบ ในขณะที่บางโครงการจะมีการจัด



สถานที่เลียนแบบธรรมชาติ แต่ของโครงการนี้
ความรู้สึกเป็นธรรมชาติที่แท้จริง

“โครงการศุภวัฒนาลัยมีธรรมชาติสวย
อากาศดี มีความปลอดภัยสูง พนักงานเป็นกันเอง
ให้บริการดีและรวดเร็ว นี่คือการประทับใจที่ได้
อยู่ที่นี้ ดีมากครับ ชื่นชมในความสามารถบริหาร
จัดการของ ดร. ประทีป

“มีอยู่ช่วงหนึ่งมีข่าวว่า เกิดไฟไหม้และเกิด
ระเบิดในโรงงานผลิตเม็ดโฟมย่านกิ่งแก้ว ในย่านนั้น
มีหมู่บ้านศุภาลัยได้รับความเสียหายด้วย ซึ่ง
โครงการนั้นแม้จะขายไปหมดแล้ว แต่เมื่อมีเหตุ
ศุภาลัยก็ยังเข้าไปช่วยจัดหาที่อยู่ฉุกเฉินและ
ซ่อมแซมบ้านให้ ผมรู้สึกดีมากกับสิ่งเหล่านี้
ที่ทางศุภาลัยได้ทำไว้

“และถ้าพูดถึงสไตล์การตกแต่งที่ชื่นชอบ
คือผมเป็นคนอยู่ง่าย ที่ทำอยู่มันดีหมดแล้ว ผม
ไม่ต้องปรับปรุงอะไรเลย สงบสุข สะอาด สะดวก
สบาย คนที่อยู่ร่วมโครงการก็ดีด้วย

“การมีที่อยู่อาศัยที่มาร่วมกับบริการ
ครบวงจร ได้อยู่ในธรรมชาติที่สวยงามเช่น
โครงการศุภวัฒนาลัยนี้ สำหรับผม มันคือสวรรค์
บนดิน มีทุกอย่างที่อยากจะได้ อยากได้อะไร
ก็ได้ อยากมีอะไรก็มี เหมือนกับอยู่บนสวรรค์
ผมมีร่างกายที่แข็งแรงที่นี่ มีจิตใจที่แข็งแรงก็ที่นี่
โครงการนี้ทำได้ดีมาก อยู่แล้วมีความสุข เป็น
ความสุขที่มีเงินก็ซื้อไม่ได้”

ทั้งหมดที่ได้ฟังคุณกิตติเล่ามาก็พอจะ
มองเห็นถึงความสำเร็จและความสุขที่เกิดขึ้น
ตลอดชีวิต คุณกิตติพอจะบอกเคล็ดลับที่ทำให้
คนรุ่นหลังถือเป็นแนวทางได้ไหมครับ

“ยินดีครับ หน้าที่อย่างหนึ่งของคน วิทยุ
สุดท้ายคือ การถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตเพื่อ
ให้คนรุ่นหลังได้ต่อยอดโดยไม่ต้องเสียเวลาเริ่ม
ตั้งแต่ต้น เรื่องสำคัญที่จะพาผู้คนพัฒนาไปสู่
ความสำเร็จและความสุขของชีวิตประการแรกสุด
ก็คือการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่ว่าจะวัยไหน
สุขภาพต้องมาก่อนเสมอ หลังจากนั้นการสร้าง
ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างจะทำให้เรา
ได้รับการยอมรับและชื่นชมจากผู้อื่น เช่น การไม่
ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
การช่วยเหลือผู้อื่น และความซื่อสัตย์สุจริต เป็นต้น
สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือการหาหนทางที่เป็นแบบอย่าง
ของเรา ควรเป็นคนที่เราชื่นชมและอยากเอาอย่าง
อาจเป็นคนที่ยังมีชีวิตอยู่หรือเสียชีวิตแล้วก็ได้
พยายามศึกษาประวัติและวิถีใช้ชีวิตของท่านและ



นำมาปรับใช้กับชีวิตของเรา ข้อสุดท้ายที่มีความ
สำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าเรื่องอื่น ๆ คือ การมีความ
อดทน เพียรพยายาม และไม่ย่อท้อต่อวิถีการ
ดำเนินชีวิตที่เราอยากจะเป็น

“ทั้งหมดนี้เป็นกุญแจสำคัญที่จะพาเราเจริญ
ก้าวหน้าประสบความสำเร็จและมีความสุข
ทั้งกายและใจ”

คุณกิตติแบ่งปันเรื่องราวดีๆ และสิ่งดีงาม
ในชีวิตด้วยแววตาที่อ่อนโยน เปี่ยมล้นด้วยพลัง
ที่บ่งบอกถึงความสุขที่ออกมาจากภายในจิตใจ
อันเกิดขึ้นจากการเลือกวางแผน หรือกำหนดวิถี
ปฏิบัติที่ดีงามทั้งในทางโลกและทางธรรม รวมถึง
การมีวินัยในการใช้ชีวิตตามแผนที่วางไว้อย่าง
ชัดเจน หรือพูดให้เข้าใจง่ายก็คือ คนเราจะมี
ความสุขและมีชีวิตที่ดีได้ก็ด้วยการรู้จักเลือกสรร
สิ่งดีงามให้กับชีวิตของตนอยู่เสมอ ซึ่งทีมงาน
ศุภาลัยทุกคนก็รู้สึกภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่โครงการ
ศุภวัฒนาลัย Supalai Wellness Valley เป็น
อีกหนึ่งในสิ่งดีๆ ที่คุณกิตติได้เลือกสรรเพื่อ
ชีวิตที่ดีงามของท่าน

Good life planning in terms of health,
work, finances and housing is an essential
condition that ensures every stage of a
person's life to run smoothly. Perfect housing
choice at Supalai Wellness Valley for his
retirement living is one of the factors of
happiness and freedom in life which Khun
Kitti Areyamaitta has chosen for himself
wisely. Khun Kitti is a former Banking
Executive who has been successful both in
his career and in Dharma. After achieving
success in his career and personal life, he
chose to seek his inner peace by practicing
Dharma and living in harmony with nature.
Supalai Wellness Valley is therefore both
a happy home and a perfect place for his
mindfulness.

D.I.Y. Garden

สวนจัดเอง

ด้วยความสะดวกของการสื่อสารในยุคนี้ทำให้เรามีเวลาอยู่กับบ้านมากขึ้น ธุรกิจการงานต่างๆ สามารถทำได้ที่บ้านไม่ต้องเดินทางไปไหน เราจึงมีเวลาทำอะไรเพื่อความสุขของชีวิตได้มากขึ้น การเข้าถึงความรู้ในการสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ก็มีช่องทางหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นความรู้ในด้านวิชาการ เรื่องงานอดิเรก หรือการจัดบ้านจัดสวนด้วยตัวเอง ซึ่งนอกจากจะเป็นความสุขใจแล้ว ยังประหยัดเงินอีกด้วย

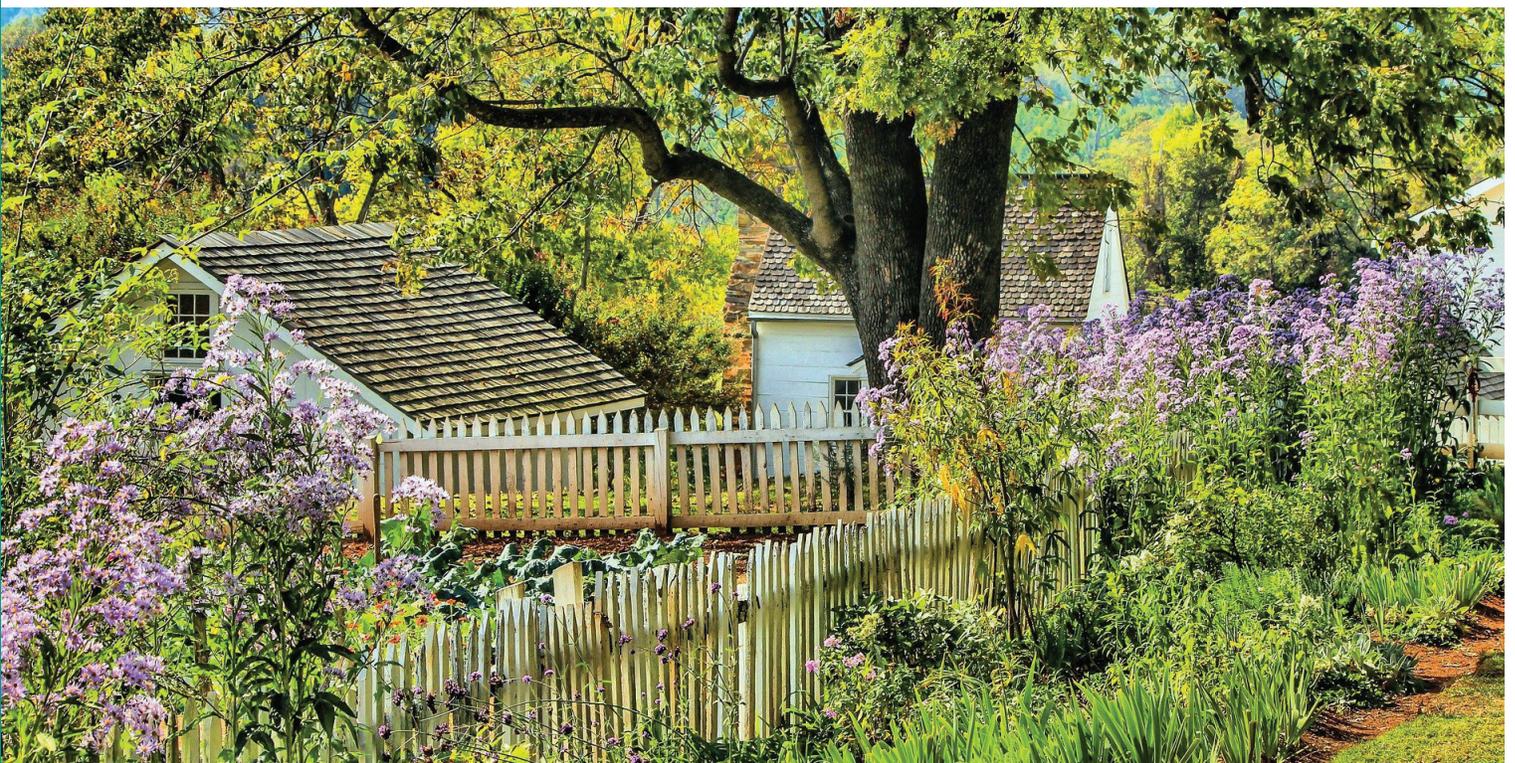
คำกล่าวที่ว่า การปลูกต้นไม้ขึ้นหรือไม่ขึ้น มีสาเหตุมาจากการเป็นคนมีร้อนหรือมือเย็น เป็นเพียงความเชื่อ เพราะปัจจัยในการทำสวนให้ประสบความสำเร็จจริงๆ มาจากการมีความรู้ถูกต้อง และการใส่ใจดูแลอย่างสม่ำเสมอ โดยพื้นฐานแล้วสิ่งที่จำเป็นสำหรับการปลูกต้นไม้มีเพียง 3 อย่าง คือ แสงแดด ดิน และน้ำ ที่พืชแต่ละชนิดจะมีความต้องการแตกต่างกันไป ทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ

ลักษณะธาตุอาหารในดินที่เหมาะสมกับการปลูกพืชชนิดหนึ่ง อาจไม่เหมาะกับพืชอีกชนิดหนึ่ง

ต้นไม้บางชนิดต้องการความชื้นสูง ในขณะที่บางชนิดอาจรากเน่าตายถ้ามีน้ำขัง ต้นไม้บางชนิดชอบแดดจัด และบ้างก็ชอบแสงรำไร พืชบางชนิดมีต้นกำเนิดอยู่ในเขตสภาพอากาศแบบหนึ่ง เมื่อนำมาปลูกในสภาพอากาศที่แตกต่างกันอาจไม่ออกดอกออกผล หรือมีสีของใบที่ต่างไปจากต้นพันธุ์ ถ้าเราศึกษาข้อมูลเหล่านี้ให้ละเอียดก่อนลงมือปลูกก็มีโอกาสประสบความสำเร็จได้ไม่ยาก

คนที่ยังไม่มีความรู้เรื่องต้นไม้ แต่เริ่มมีใจรักสีเขียว ๆ ของธรรมชาติ เมื่ออยากทำสวนมักเริ่มต้นด้วยวิธีคล้ายๆ กัน คือไปซื้อต้นไม้ที่เห็นว่า

สวยมาปลูกตามใจชอบ ถ้าโชคดีก็รอด ถ้าโชคไม่ดีก็ตาย หรือไม่ก็ได้ผลลัพธ์ที่ไม่ค่อยตรงใจ ถ้าไม่ยอมเสียเวลาไปกับการลองผิดลองถูก และไม่ยอมกลิ้งเปลือกเพราะต้องไปซื้อต้นไม้มาปลูกซ่อมบ่อยๆ ลองเริ่มจากการพิจารณาอย่างจริงจังเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการจัดสวน ได้แก่ ลักษณะการใช้งานที่ต้องการ รูปแบบสวนที่ชอบ ลักษณะพื้นที่ (ขนาด รูปร่างที่ดิน ความลาดชัน สภาพแสงและร่มเงา ความชื้น การระบายน้ำ คุณภาพดิน) งบประมาณ และสิ่งสำคัญที่หลายคนมักเพเลอมองข้ามคือ ความสามารถในการดูแล





รักษา เพราะเราแต่ละคนมีเวลาสำหรับการดูแลสวนไม่เท่ากัน ถ้าเรามีอาชีพที่ต้องเดินทาง หรือต้องออกจากบ้านแต่เช้าไปทำงานกลับมามีทุกวัน ไม่มีคนช่วยรดน้ำต้นไม้เช้าเย็น ก็ต้องเลือกสวนที่ไม่ต้องดูแลมาก เพื่อให้ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของเรา หรือต้องคิดถึงการติดตั้งระบบรดน้ำอัตโนมัติ ขั้นตอนเบื้องต้นในการจัดสวนไม่ได้มีข้อบังคับที่ตายตัว เราอาจเริ่มด้วยการเลือกซื้อต้นไม้ที่ชอบมาลองปลูกไปที่ละชนิดทีละหน่อย เดือนละต้นสองต้นตามสะดวกก็ได้ แล้วค่อยๆ เพิ่มต้นไม้ที่ชอบตรงนั้นชนิดตรงนั้นน้อยไปเรื่อยๆ ไม่ต้องมีกฎเกณฑ์ แต่บางคนก็อยากให้บ้านสวยเร็วๆ อยากเห็นสวนดูสวยสมบูรณ์ทันทีที่จัดเสร็จ ถ้าเป็นแบบนี้ก็แนะนำว่า ควรทำตามขั้นตอนง่ายๆ ดังนี้

ค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบสวนที่ชอบ เพื่อเป็นแนวทางจากสื่อต่างๆ หรือจากการไปเก็บข้อมูลลักษณะสวนที่ชอบจากสถานที่ต่างๆ ที่ได้ไปเยือน อาจจะถ่ายรูปมา และค้นหาว่าต้นไม้ที่เขาปลูกในสวนแบบที่เราชอบมีอะไรบ้าง ก็พยายามบันทึกเป็นข้อมูลเอาไว้ใช้งาน ซึ่งสวนที่เหมาะสมกับแต่ละบ้านหรือแต่ละคนก็แตกต่างกัน

กันไป สวนที่น่ารักสำหรับบางคนอาจหมายถึงมุมสีเขียวเล็กๆ บนระเบียงคอนกรีต สวนภาคแคคตัสจ๋าๆ บนโต๊ะทำงาน สวนหินโล่งๆ สไตล์ญี่ปุ่น สวนหย่อมโปร่งๆ สไตล์สวนอังกฤษ สวนป่าครีမ်ๆ สไตล์ทรอปิคัล หรือสวนน้ำที่มีน้ำและดอกบัวบานสะพรั่ง ซึ่งขนาดของสวนไม่ใช่เงื่อนไข กำหนดว่าสวนนั้นจะสวยมากหรือน้อย สวนเล็กหรือใหญ่ก็สวยได้ทั้งนั้นถ้าออกแบบได้ดี หรือแม้แต่สวนครัวรั้วกินได้ก็สามารถจัดให้สวยสะอาดตาได้ ขึ้นอยู่กับความพอใจ ความรู้ และฝีมือของเราเป็นสำคัญ

ออกแบบผังภูมิทัศน์คร่าวๆ ว่าอยากให้อะไรอยู่ตรงไหน เช่น ตำแหน่งไม้ยืนต้นหรือไม้ประธาน ไม้พุ่มสูง ไม้พุ่มเตี้ย ไม้คลุมดิน ทางเดิน บ่อน้ำ เฟอร์นิเจอร์ในสวน ตำแหน่งก๊อกสำหรับรดน้ำต้นไม้ ตำแหน่งท่อระบายน้ำ ระบบไฟแสงสว่าง ขั้นตอนนี้บางคนอาจไม่ถนัดเพราะต้อง

มีการชี้ๆ เขียนๆ หรือวาดรูป แต่อาจจริงๆ ก็ไม่ถึงกับยาก ขอแค่วาดให้ตรงขนาด เขียนตำแหน่งให้ชัดเจน ระบุชื่อต้นไม้และวัสดุอุปกรณ์ที่ต้องใช้ให้ครบถ้วน อ่านเองแล้วเข้าใจ ก็เป็นอันใช้ได้

เตรียมพื้นที่ ถ้าปลูกลงบนพื้นดิน ก็ควรปรับระดับความลาดชันของพื้นดิน วางระบบน้ำระบบไฟแสงสว่าง เพื่อให้ใช้งานได้สะดวก ตรวจสอบสภาพดินว่ามีความเหมาะสมกับการปลูกต้นไม้หรือไม่ ถ้าดินมีลักษณะเป็นกรดต่างมากเกินไปหรือไม่เหมือนหรือวัตถุเพียงพอก็ต้องปรับปรุงคุณภาพดินด้วยการเติมอินทรีย์วัตถุและสร้างความสมดุลให้กับดินก่อน หรือถ้าจำเป็นก็ต้องหาซื้อดินสำหรับปลูกพืชมาเพิ่มลงไป

หากมีปัญหาเกี่ยวกับพื้นที่ปลูก ไม่ว่าจะขนาดพื้นที่ ปริมาณแสงแดดส่องลงมาบนดินไม่พอ หรือคุณภาพดินที่ต้องใช้งบประมาณมากในการปรับปรุง การเลือกปลูกพืชในกระถางก็เป็นทางเลือกที่ดี เพราะนอกจากเราจะสามารถปรุงดินปลูกเฉพาะในกระถางให้มีธาตุอาหารอุดมสมบูรณ์ ไม่ต้องสิ้นเปลืองเงินและเปลืองแรงไปกับการปรับดินทั้งสวน เรายังสามารถยกกระถางไปวางในจุดต่างๆ ที่ต้นไม้จะได้รับแดดอย่างเพียงพอ สวนของเราจึงไม่ได้จำกัดอยู่แค่บนดิน แต่อาจเป็นสวนกระถางบนระเบียงบ้าน หรือสวนกระถางบนดาดฟ้าก็ได้

กำหนดชนิดของต้นไม้ที่จะปลูก ก่อนที่จะออกไปซื้อหาต้นไม้และสิ่งของตามรายการที่เขียนไว้ในแผนผัง โดยในการเลือกชนิดของต้นไม้ ต้อง



สวนเล็กหรือใหญ่ก็สวยได้ทั้งนั้นถ้าออกแบบได้ดี หรือแม้แต่วườnครัวรั้วกินได้ก็สามารถจัดให้สวยสะอาดตาได้ ขึ้นอยู่กับความพอใจ ความรู้ และฝีมือของเราเป็นสำคัญ





พิจารณาให้เหมาะสมกับพื้นที่ปลูก เช่น ถ้าสวนของเรามีพื้นที่น้อย ก็ต้องเลือกต้นไม้ที่มีขนาดไม่ใหญ่เกินไป โตเร็วเกินไป หรือถ้าบ้านไม่ค่อยมีแดดก็ควรเลือกต้นไม้ประเภทที่ชอบร่มหรือไม้รำไร และถ้าอยากปลูกไม้ดอก ปลูกหญ้าในสนาม หรืออยากปลูกผักสวนครัว ก็ต้องมั่นใจว่าพื้นที่สวนของเรามีบริเวณที่ได้รับแสงแดดจัดหรืออย่างน้อยครึ่งวัน

จัดหาวัดอุปกรณ์ การปลูกต้นไม้และงานดูแลสวนเองจะไม่หนักมาก ถ้าเรามีเครื่องมือเครื่องใช้ที่ครบครัน ไม่ว่าจะเป็นเก้าอี้นั่งทำสวน ถังมือทำสวน อุปกรณ์การขุด กวาด พรวนดิน กรรไกรสำหรับตัดแต่ง บันไดสำหรับงานช่าง ผักบัวรดน้ำ หัวฉีดพ่นน้ำ ฯลฯ ถ้าสวนของเรามีพื้นที่มากและตั้งใจว่าจะดูแลเองในระยะยาว การมีรถเข็นไว้ขนย้ายวัสดุอุปกรณ์และขยะในสวน รวมถึงอุปกรณ์ตัดหญ้าขนาดเล็ก ก็ไม่ใช่สิ่งฟุ่มเฟือย

วางระบบน้ำ หากต้องการให้มีแหล่งน้ำในสวน เช่น มีบ่อน้ำ ลำธารเล็กๆ น้ำตกจำลอง หรืออ่างเลี้ยงปลา ก็ต้องวางระบบน้ำโดยดูแลการไหลเวียนของน้ำให้ดีเพื่อไม่ให้น้ำขังนิ่งๆ เป็นเวลานาน ซึ่งอาจจะทำให้น้ำเสียได้



ขั้นตอนการปลูกต้นไม้ ควรเริ่มจากการปลูกไม้ยืนต้นหรือไม้ประธานก่อน ตามด้วยไม้พุ่ม และไม้คลุมดิน ถ้าต้องการปลูกสนามหญ้า ควรปรับระดับพื้นในสวนให้เรียบด้วยทรายก่อน และกำหนดความลาดเอียงลงไปหาทางระบายน้ำ เพื่อให้หน้าไหลได้สะดวก จะได้ไม่เกิดน้ำขังแฉะแฉะเวลารดน้ำหรือหลังฝนตก

การจัดทางเดินในสวน ควรออกแบบให้เป็นเส้นทางที่เข้าไปใช้ประโยชน์ได้จริง ใช้วัสดุที่คงทนถาวร ระบายน้ำได้ดี ทำความสะอาดง่าย ใช้วัสดุที่ไม่ลื่นเมื่อเปียกเพื่อความปลอดภัย

พื้นที่เก็บของ อย่าลืมเผื่อพื้นที่มุมเล็กๆ ในสวนไว้สำหรับการเก็บของใช้ วัสดุ อุปกรณ์ทำสวน ปุ๋ย ชีวภัณฑ์ต่างๆ และมุมจัดการขยะ เพื่อให้สวนของเรามีความเป็นระเบียบเรียบร้อยสวยงาม

ระบบไฟฟ้าและแสงสว่าง หากเราวางระบบไฟแสงสว่างในสวนได้อย่างเหมาะสม จะทำให้เราสามารถใช้เวลาจากสวนได้เต็มที่ ทั้งกลางวันและกลางคืน โดยนอกจากระบบไฟแสงสว่าง ควรมียุติไฟฟ้าสำหรับเสียอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในจุดที่ไม่เปียกฝน สำหรับการจัดกิจกรรมที่อาจต้องใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น เครื่องเสียง หรือมุมตั้งเตาทำอาหารสำหรับจัดปาร์ตี้ในสวน

เมื่อเราจัดสวนออกมาได้รูปแบบตามที่วางแผนไว้และสำเร็จตามขั้นตอนเหล่านี้แล้ว งานที่ต้องทำอย่างต่อเนื่องคือการดูแลสวนของเรา

ให้มีลักษณะที่สวยงามบรรจบกันไปนานๆ ซึ่งการวางแผนงานที่ดีตั้งแต่ต้น จะช่วยให้ภาระในการบำรุงรักษาไม่หนักหนาจนเกินไป และไม่สิ้นเปลืองงบประมาณมากนัก ใครที่ซีเกียจกวาดใบไม้ก็อย่าลืมเลือกต้นไม้ที่ใบไม่ร่วง ส่วนใครที่ไม่อยากมีภาระในการตัดหญ้าทุกเดือน ก็อาจใช้หญ้าเทียมหรือใช้วัสดุปูพื้นมาแทนการปลูกหญ้าจริง เพื่อให้ช่วงเวลาในสวนที่เราสร้างเองเต็มไปด้วยความสุขและแสนสะดวกสบาย

The convenience of communication in this era allows us to spend more time at home, so we have more time for our happiness. Taking care of your home and garden by yourself is a joy and also money saving. Doing your own home gardening is not a difficult task if you have the knowledge and good planning. The main factors in growing all plants are soil, water and sunlight in the amount and quality that suit the needs of each plant. Things to consider when doing your own gardening include; area suitability, soil quality, direction of sunlight plant types, water system, maintenance and budget. If you want your garden to be able to work at night, make sure that the electricity and lighting are well prepared for your garden activities.

Bio-based Pesticides

สารไล่แมลงสูตรชีวภาพ

ระบบนิเวศในสวนประกอบด้วยสิ่งมีชีวิตหลายชนิดอยู่ร่วมกัน ซึ่งโดยปกติแล้ว หากระบบนิเวศภายในสวนของเราเกิดความสมดุล ทุกชีวิตในสวนก็จะอยู่ร่วมกันได้อย่างลงตัว แต่หากเมื่อใดที่มีบางสิ่งบางอย่างมาทำให้สวนของเราขาดสมดุลก็จะเกิดปัญหา เช่น ทำให้เกิดโรคพืช หรือมีแมลงศัตรูพืชมาทำลายสวนของเราให้เสียหาย แต่การเลือกใช้สารเคมีที่เป็นอันตรายกำจัดแมลงศัตรูพืชนั้น นอกจากจะไม่ใช้การแก้ปัญหาที่ดีแล้ว ยังเป็นการสร้างปัญหาให้กับระบบนิเวศสวนและกับชีวิตของเราในระยะยาว สารไล่แมลงสูตรชีวภาพจึงเป็นคำตอบที่ดี เพราะนอกจากจะไม่เกิดพิษภัยแล้วยังง่าย ๆ ได้ด้วยสมุนไพรใกล้มือ ได้แก่ ขมิ้นชัน สะเดา ตะไคร้หอม ข่า พริก พริกไทย ดีปลี และยาเส้น

วิธีการทำก็ไม่ยาก ส่วนใหญ่เป็นการตำหรือปั่นสมุนไพรเหล่านั้นให้ละเอียด แล้วนำมาหมักน้ำไว้ในระยะเวลาหนึ่ง จากนั้นก็กรองเอาแต่ส่วนของเหลวเข้มข้นมาใช้ผสมน้ำฉีดพ่น เช่น ถ้าจะกำจัดหนอนกระทู้ผัก หนอนผีเสื้อด้วงงาข้างแมลงวันทอง ก็ให้เอาขมิ้นชันสักครึ่งกิโลกรัม ตาละเอียดผสมกับน้ำ 20 ลิตร หมักราว 1-2 วัน แล้วกรองใส่ขวดไว้ เวลาจะใช้ก็เติมน้ำลงไปอีกประมาณ 8 ลิตร แล้วฉีดพ่นให้ทั่วต้นไม้ที่โดนหนอนแมลงรบกวน

ถ้ามีปัญหาจากผีเสื้อกะหล่ำ หนอนคืบ หนอนชอนใบ หนอนกระทู้ หนอนใยผัก เพลี้ยอ่อน เาสะเดา ตะไคร้หอม และข่า อย่างละ 1 กิโลกรัม มาสับป่นละเอียดรวมกัน ผสมกับน้ำ 20 ลิตร หมักไว้ 1 คืน กรองเก็บใส่ขวดไว้ เวลาจะใช้ก็ผสมน้ำฉีดพ่นพืชในอัตรา 1:1 ต่อเนื่องไปราว 1 สัปดาห์ก็จะเห็นผล

ถ้าต้องการไล่มด เพลี้ยอ่อน หนอนคืบ หนอนไซ และไล่ไม่ให้ผีเสื้อมาวางไข่ ก็ใช้สารชีวภาพสูตรร้อนอย่างพริก พริกไทย และดีปลี ปริมาณอย่างละ 1 กิโลกรัม นำมาบดและหมักรวมกันผสมกับน้ำ 20 ลิตร ใช้เวลาหมักราว 3-5 วัน และกรองเอาแต่น้ำมาใช้ฉีดพ่นได้ โดยต้องเจือจางในสัดส่วน หัวเชื้อ 200-500 ซีซี ต่อ น้ำ 20 ลิตร ถ้าเอาไปฉีดโดยไม่ผสมน้ำเปล่า จะเข้มข้นเกินไปเป็นอันตรายต่อต้นพืช และตอนฉีดระวังอย่าให้เข้าตาหรือโดนผิวหนัง เพราะถึงจะไม่เป็นอันตรายร้ายแรง ก็อาจจะเกิดการแสบร้อนได้



นอกจากนี้ ยังมีน้ำหมักจากยาสูบที่ใช้ไล่แมลงได้หลายชนิด เพราะมีกลิ่นฉุนที่แมลงไม่ชอบ โดยใช้สัดส่วนในการหมักคือ ยาสูบ 1 กิโลกรัมต่อน้ำ 15 ลิตร (ใครใช้น้อยก็ลดปริมาณตามสัดส่วนเอา) หมักราว 2 วัน เวลาจะใช้ก็ผสมน้ำในอัตราส่วน 1 ต่อ 15 ฉีดพ่นให้ทั่วบริเวณที่มีปัญหา

ด้วยวิธีง่าย ๆ ที่แนะนำมานี้ แมลงศัตรูพืชในสวนของเรา ก็จะลดลงหรือหมดไปได้โดยไม่ต้องทำร้ายสมดุลในระบบนิเวศเลย

Using bio-based insect repellents is one way to maintain balance in the ecosystem. Many bio-based insecticides can be easily made at home with easy to find herbs. In addition to its ability to control pests and diseases Biological pesticides also produce little or no pesticide residues. And hence, in part, it is considered a product that poses the least risk to human health.

อ้างอิง:

<https://www.baanlaesuan.com/68611/garden-farm/farming-101/herbal-insect-repellent>
<https://d.dailynews.co.th/>

Lotus Cultivation

การปลูกบัว

ดอกบัวเป็นดอกไม้ที่สวยงามและมีความหมายดีๆ เป็นสิริมงคล และมีประโยชน์หลายอย่าง การปลูกบัวทำได้ไม่ยาก โดยเริ่มจากเลือกสายพันธุ์ที่เหมาะสมกับพื้นที่บ้านของเรา เพราะบัวมีหลายขนาด สกุลบัวที่ปลูกอยู่ในประเทศไทยมีอยู่ 3 สกุล คือ สกุลบัวหลวง หรือปทุมชาติ สกุลบัวสาย หรืออุบลชาติ และ สกุลวิกตอเรีย หรือบัวกระดัง ถ้าเป็นบัวสายพันธุ์ขนาดใหญ่จะต้องการพื้นที่มาก ปลูกในพื้นที่เล็กอาจไม่งามเท่าที่ควร

บัวเป็นพืชที่ชอบแดดจัด อย่างน้อยวันละไม่ต่ำกว่า 4 ชั่วโมง ดินปลูกต้องใช้ดินเหนียว มีธาตุฟอสฟอรัสสูง ไม่แนะนำให้ใช้ดินที่มีอินทรีย์วัตถุที่ยังไม่สลายตัวดีเป็นวัสดุปลูก น้ำต้องสะอาดมีค่าความเป็นกรดต่างอยู่ระหว่าง 5.5-8.0 ส่วนระดับน้ำที่พอเหมาะกับบัวแต่ละสายพันธุ์ให้สังเกตจากก้านใบหรือก้านดอกที่ยึดตรงตั้งฉากกับผิวน้ำ ไม่ควรให้ก้านใบแผ่กว้างรอบกอทำมุม 45 องศากับผิวดิน

การปลูกบัวให้ได้ผลผลิตงดงามต้องบำรุงด้วยปุ๋ยสูตร 10-10-10 หรือ 15-15-15 อัตรา 1 ช้อนชา ห่อด้วยดินเหนียว ผึ่งให้แห้ง เรียกว่าปุ๋ยลูกกลอน แต่ถ้าหากปลูกเพียง 2-3 กระถางให้ห่อปุ๋ยเคมีด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ 2-3 ชั้น เป็นก้อนกลม ผึ่งลงดินชั้นๆ ห่างจากโคนต้น 5-8 เซนติเมตร

ถ้าปลูกบัวแล้วเติบโตดี สามารถขยายพันธุ์เพิ่มเองได้ไม่ยากหากมีพื้นที่ปลูกเพียงพอ ทำได้

“ บัวที่ปลูกไม่นานๆ แล้วไม่งามนั้นเป็นเพราะมีโรคหรือมีศัตรูพืช sunken อาทิ โรคใบจุด ที่เกิดจากเชื้อรา มักระบาดในช่วงฤดูฝน ”



หลายวิธี เช่น การแยกหน่อหรือเหง้า การแยกไหล และการเพาะเมล็ด สำหรับบางบ้านที่พบว่า บัวที่ปลูกไปนานๆ แล้วไม่งามนั้นเป็นเพราะมีโรคหรือมีศัตรูพืชรบกวน อาทิ โรคใบจุด ที่เกิดจากเชื้อรา มักระบาดในช่วงฤดูฝน ใบบัวจะมีรอยแผลเป็นจุดวงกลมสีเหลือง ต่อมาขยายวงกว้างขึ้นเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล เมื่อพบอาการดังกล่าวให้ตัดใบที่เป็นโรคเผาทำลายทิ้ง และป้องกันโรคติดต่อกับการล้างมือและอุปกรณ์ให้สะอาด ศัตรูพืชประจำของบัวคือ หนอนขนอนใบ เป็นหนอนผีเสื้อชนิดหนึ่งที่ดูดกินน้ำเลี้ยง ถ้าพบต้องรีบตัดใบที่โดนทำลายไปเผาหรือฝังดิน เพื่อทำลายไข่และตัวอ่อนของแมลง หากระบาดรุนแรงให้ฉีดพ่นด้วยโมนโครโตฟอส หรือมาลาไทออน อัตรา 1 ซีซี ต่อ น้ำ 1 ลิตร ฉีดพ่นให้ทั่ว 2 ครั้งทุกสัปดาห์

การดูแลรักษาบัวทำได้ไม่ยาก สิ่งที่ไม่ควรลืมสำหรับการปลูกบัวในภาชนะเล็กๆ อย่างเช่น อ่างบัว หรือกระถาง คือการตรวจเช็คปริมาณน้ำให้เพียงพอเสมอ ถ้าเปลือยอาจจะแห้งตายได้

Beautiful, tropical looking, it's actually easy to grow a lotus plant. Lotus plants need at least 4 hours of sun per day to bloom properly and thrive. It's best to keep lotus planted in a container, even if you plan on placing it at the bottom of a pond. This way you can move it at will and fertilize it much easier.

อ้างอิง:
https://www.technologychaoban.com/flower-and-decorating-plants/article_47222
<https://www.containerwatergardens.net/growing-lotus/>

Thyme

ไธม์

วัฒนธรรมการกินของชนชาติตะวันตกที่แพร่หลายไปทั่วโลก รวมถึงมาถึงในประเทศไทย ได้นำมาซึ่งองค์ความรู้ในการใช้สมุนไพรฝรั่ง ซึ่งนอกจากจะใช้เพื่อการปรุงแต่งรสชาติอาหารให้มีความใกล้เคียงกับเจ้าของวัฒนธรรมมากที่สุดแล้ว ยังรวมถึงสรรพคุณทางยา ที่มากับสมุนไพรเหล่านั้นด้วย

คนที่ชอบอาหารตะวันตก โดยเฉพาะเมนูจำพวกเนื้อสัตว์ที่มีอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมการกินแบบเมดิเตอร์เรเนียน ไม่ว่าจะเป็นสเต็ก ชูป หรือเมนูน้ำสต็อกต่างๆ คงจะคุ้นเคยกับกลิ่นรสที่หอมแปลกๆ แต่มีความเป็นมิตร และช่วยชูรสชาติอาหารของไธม์ บ้างก็มาในรูปแบบผักสมุนไพรทอดโรยหน้าอาหารจานเนื้อ หรือแม้แต่โรยสดๆ มาในสลัด ไธม์ที่มาในรูปแบบอบแห้งจัดเป็นหนึ่งในเครื่องเทศยอดนิยมคู่ครัวฝรั่งและหลายประเทศทั่วโลก กลิ่นหอมของไธม์มาจากน้ำมันหอมระเหยและสารที่ชื่อว่าไธมอล

ไธม์เป็นพืชประเภทไม้พุ่มเตี้ยเลื้อยคลุมดิน มีสีเขียวตลอดทั้งปี ใบมีลักษณะเรียวยาวเล็กแหลม มีกลิ่นหอม ลักษณะต้นเป็นเถา จัดอยู่ในตระกูล

เดียวกับมินต์ และออริกาโน ดอกมีสีขาวและสีม่วง พันธุ์ของไธม์มีหลายสายพันธุ์ ที่นิยมใช้มากที่สุดจะเป็นพันธุ์ *Thymus Vulgaris* เป็นพืชที่ชอบอากาศร้อน ชอบแสงแดด และดินร่วนซุย สามารถปลูกในบ้านเราได้

ไม่ว่าใครจะชอบหรือไม่ชอบกลิ่นหอมที่มีเอกลักษณ์ของพืชชนิดนี้ แต่มันมีคุณประโยชน์มากมายกว่าที่คิด ไม่ใช่แค่เป็นสมุนไพรในครัว มีหลักฐานเกี่ยวกับการใช้ไธม์มายาวนานในประวัติศาสตร์ ชาวอียิปต์โบราณใช้ไธม์ในการดองซากศพ ชาวกรีกโบราณใช้ไธม์ในห้องอาบน้ำ และเผาเป็นธูปในวัด โดยเชื่อว่าเป็นสิ่งกระตุ้นความกล้าหาญ

ความนิยมในไธม์แผ่ขยายไปทั่วยุโรป เนื่องจากชาวโรมันใช้ไธม์เพื่อชำระห้องและให้กลิ่นหอมแก่ซีสและเหล้า ในสมัยกลางของยุโรป มีการนำไธม์ไปวางไว้ใต้หมอนเพื่อช่วยในการนอนหลับและปิดเป่าฝันร้าย และในยุคเดียวกันนั้น ผู้หญิงมักจะให้ของขวัญที่รวมถึงไธม์แก่อัศวิน และนักรบ เพราะเชื่อกันว่าจะนำความกล้าหาญ มาสู่ผู้ถือ อีกทั้งไธม์ยังใช้เป็นธูปและวางไว้บนโลงศพระหว่างงานศพเชื่อว่าจะรับรองการผ่านไปสู่อีกชีวิตหน้า

เหตุผลหลักๆ ที่ไธม์เป็นสมุนไพรและเครื่องเทศคู่ครัวของหลายชนชาติ เพราะเป็นพืชที่มีกลิ่นหอม มีคุณค่าทางโภชนาการ และมี



สรรพคุณทางยาที่น่าจะตอบโจทย์ได้ดีกับอาหารฝรั่งที่หนักแฉะและโปรตีน นั่นคือมีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหารให้ย่อยเนื้อสัตว์ได้ดีขึ้น บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยขับลมจากลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร ทั้งยังแก้เวียน แก้อาเจียน ช่วยขับเหงื่อได้ดี ช่วยคลายอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด เป็นยาระบายแก้ทางเดินปัสสาวะอักเสบ ชาวตะวันตกจึงมักมีใบไธม์เป็นเครื่องเทศสมุนไพรที่ขาดไม่ได้ในเมนูจำพวกเนื้อวัว ไก่ ปลา เรื่อยไปจนถึงในเครื่องดื่มและชีส พบว่ามีการใช้กลิ่นของไธม์ปรุงแต่งกลิ่นไวน์และเหล้าบางชนิด โดยวิธีการดองกลิ่นให้ออกมาได้มากที่สุดคือ การใช้น้ำมันหรือเนยที่ร้อนปรุงใบไธม์เพื่อให้ได้กลิ่นที่ชัดเจน (ทำนองเดียวกับใบกะเพราของไทยที่จะมีกลิ่นหอมพุ่งเมื่อผัดหรือทอดในน้ำมันร้อนๆ นั่นเอง) การทุบหรือบดใบๆ ก่อนนำไปปรุงจะทำให้กลิ่นหอมชัดเจนขึ้น

ความที่สมุนไพรชนิดนี้เป็นพืชที่เลี้ยงง่ายสามารถปลูกได้ในหลายภูมิภาค และมีลักษณะพุ่มต้นที่สวยงามน่ารักพอที่จะใช้เป็นไม้ประดับบ้าน มิให้เห็นได้มากในสวนแบบอังกฤษ ทำให้มีผู้นิยมปลูกไธม์กันทั่วไปรวมถึงในประเทศไทย ประกอบกับในยุคที่รายการทีวีเกี่ยวกับทำอาหารกำลังเฟื่องฟู มีเซฟชื่อดังระดับโลกหลายคนนิยมปลูกไธม์กระถางเล็ก ๆ ไว้ริมหน้าต่างห้องครัว และเซฟมักแสดงภาพการขยำเด็ดใบไธม์สดๆ มาใส่ลงไปทอดในเนยร้อนๆ เวลาทำเมนูสเต็ก ทำให้ผู้ชมทั่วโลกที่รักการทำอาหารและรักการปลูกผักสมุนไพรพากันเลียนแบบเป็นการใหญ่ จนการปลูกไธม์เป็น



“ ใครที่ชอบทำอาหารฝรั่ง อยากริมีไธม์ไว้ติดบ้าน จะลองปลูกเองก็ไม่ใช่เรื่องยาก จะซื้อที่เขาขายเป็นกระถางมาเลี้ยงต่อหรือเพาะเมล็ดปลูกเองก็ได้ ใช้พื้นที่ไม่มาก ”

หนึ่งในไลฟ์สไตล์เก๋ไก๋ของคนทำอาหารยุคนี้ ขณะเดียวกันกับความเติบโตของวัฒนธรรมการกินของเด็กของชาวตะวันตกที่แพร่ขยายไปทั่วโลก ก็ทำให้คนรู้จักการใช้ใบไธม์มากขึ้นเช่นกัน

ใครที่ชอบทำอาหารฝรั่ง อยากริมีไธม์ไว้ติดบ้าน จะลองปลูกเองก็ไม่ใช่เรื่องยาก จะซื้อที่เขาขายเป็นกระถางมาเลี้ยงต่อหรือเพาะเมล็ดปลูกเองก็ได้ ใช้พื้นที่ไม่มาก เพราะไธม์เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ปลูกลงดินหรือใส่กระถางก็ได้ตามสะดวก ลักษณะลำต้นเตี้ย กิ่งก้านเลื้อยตามดินได้ ถ้าเลี้ยงไปนานๆ จะมีดอกออกเล็กๆ เป็นช่อกระจุกบริเวณปลายกิ่ง มีหลายสี เช่น ขาว ม่วง ชมพู มีผลและเมล็ดเล็กๆ กลมๆ สีดำดำใน

ขยายพันธุ์ได้ทั้งวิธีเพาะเมล็ดและชำกิ่ง โตได้ดีในดินทุกชนิด แต่ชอบดินร่วนซุยที่ระบายน้ำดีเป็นพิเศษ ไม่ชอบน้ำท่วมขัง ชอบแสงแดดตลอดวัน แต่อย่าให้ตากแดดซึ่งจัดจนเกินไป เพราะเป็นพืชสายพันธุ์ตะวันตก เวลาที่เจอตำราเขาบอกว่าพืชชนิดนี้ชอบแดดจัด เขาหมายถึงแดดในเมืองหนาวไม่ใช่แดดร้อนเปรี้ยงของบ้านเรา ดังนั้นถ้าจะปลูกในไทยก็ให้ได้รับแดดแค่พอประมาณ หรือแดดช่วงเช้ากำลังดี ถ้าโดนแดดเปรี้ยงทั้งวันแล้วรดน้ำไม่พอจะเหี่ยวเฉาตายได้ง่ายๆ

ใครที่ปลูกไธม์แล้วเห็นใบคดสวยๆ ไม่อยากเด็ดมาใช้ ขอบอกว่าคิดผิด เพราะยิ่งเด็ดจะยิ่งแตกใบใหม่ เมื่อเด็ดใบมาใช้แล้วอยากให้แตกใบใหม่งามๆ ก็เติมปุ๋ยให้ทุก 15 วัน เราก็จะมีสมุนไพรฝรั่งสวยงาม มากประโยชน์ เอาไว้ใช้ได้ทุกวัน

Thyme is the herb of some members of the genus *Thymus* of aromatic perennial evergreen herbs in the mint family *Lamiaceae*. Thymes are relatives of the oregano genus *Origanum*, with both plants being mostly indigenous to the Mediterranean region. Thymes have culinary, medicinal, and ornamental uses, and the species most commonly cultivated and used for culinary purposes is *Thymus vulgaris*.

อ้างอิง:
<https://www.chonklang.com>



Krua Pruek Thara, Ayutthaya

หนึ่งร้านเด็ดในอยุธยาที่ตีทั้งอาหาร บรรยากาศ บริการและราคา ครบถ้วนทุกประการ เป็นร้านอาหารริมแม่น้ำที่เหมาะกับมือเที่ยงและมือเย็น โดยเฉพาะถ้าไปถึงช่วงเย็นๆ หลัง 4 โมงไปจนถึงโพล้เพล้จะได้บรรยากาศดีมาก รื่นรมย์กับสายลมพัดเย็นน้ำใต้ต้นมะกอกหน้าและอาหารอร่อย เมนูเด่นสำหรับคนมากรุงเก่าก็ต้องเป็นกุ้งแม่น้ำย่างที่มีหลายขนาดให้เลือก แกงส้มปลาช่อนรสจัดจ้าน ท่อหมกทะเลมะพร้าวอ่อน ผู่ฉี่ปลาเนื้ออ่อน แกงคั่วหอยขม และอีกมากมายหลายเมนูไทยที่ใช้วัตถุดิบสด ๆ จากแม่น้ำ ชิมแล้วจะถูกใจจนรู้สึกวาระทางที่ขับรถมาจากกรุงเทพฯ ใกล้นิดเดียว

Krua Pruek Thara in Ayutthaya province is a cozy riverside restaurant that offers delicious local Thai dishes made with fresh ingredients from the Chao Phraya River such as; grilled river prawns, spicy fish curry, hor mok, pond snails curry and many more authentic Thai dishes with reasonable price and good service.

Call : 083-243-8938



Kenzo Suisan

ช่วงนี้หลายคนคิดถึงการไปเที่ยวญี่ปุ่น แต่ยังไม่เดินทางไปไม่ได้ ขอแนะนำอีกหนึ่งสถานที่ให้สามารถไปสัมผัสรสชาติและบรรยากาศแบบญี่ปุ่นแท้ๆ ได้ในกรุงเทพฯ ที่เคนโซ ซูซัน จุดหมายดีๆ สำหรับคนชอบอิชากายะ แนวฮามายากิ มีสารพัดเมนูอาหารทะเลสดจากญี่ปุ่นให้เลือกมาปิ้งย่างแก้มเครื่องดีมีกันจุกใจ ชนแก้วกันสนุกสนานปิ้งหอย ปิ้งปลา สั้สรค์กับเพื่อนฝูงคนรู้ใจได้อย่างเพลิดเพลินจนแทบจะลืมเวลา งานเด็ดของที่นี่คือหอยนางรมนาซนิต มีทั้งเสิร์ฟแบบซาซิมิ และแบบที่เอามาปิ้งกินเอง รวมถึงของทอด ราเม็ง ซูชิ ซาซิมิ และเมนูแนวกับแก้มให้เลือกมากมาย

Kenzo Suisan is the first Hamayaki-style Izakaya restaurant in Thailand. This restaurant offers fresh seafood imported from Japan with over 300 choices of food and drinks to enjoy with friends and family in an atmosphere that makes the customers feel like they are in Japan.

www.facebook.com/kenzosuisan

ตําลึงปลิง

ร้านอาหารไทยสูตรต้นตำรับจากตระกูลเก่าแก่ ก่อตั้งขึ้นมา จากแนวคิดที่เจ้าของร้านอยากทำร้านอาหารไทยซึ่งรักษารสชาติแบบไทย ดั้งเดิมอันสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ มีต้นกำเนิดสาขาแรกตรงถนนสีลม และในปัจจุบันขยายถึง 6 สาขา นอกจากอาหารไทยโบราณที่หาากิน ที่อื่นยากแล้ว ยังมีอาหารไทยร่วมสมัยที่ใช้ผักพื้นบ้าน สมุนไพรและ ผักปลูกเองแบบเกษตรอินทรีย์ โดดเด่นด้วยรสชาติความอร่อยเหมือน ได้ชิมฝีมือแม่ครัวเอกสมัยโบราณ และการบริการที่แสนสุภาพ ให้อารมณ์ แบบครอบครัวผู้ดีไทยสมัยก่อน เมนูอาหารมีให้เลือกครบทั้งต้ม ผัด แกง ทอด นึ่ง ยำ และของหวานแบบไทยๆ บรรยากาศร้านก็สวยงาม หูหรรษาเหมือนเข้ามาในบ้านหลังใหญ่ แต่อบอุ่นเป็นกันเอง และราคา เป็นมิตรอย่างยิ่ง

Thai restaurant that was founded from the idea of the owner who wants to create a Thai restaurant that preserves the traditional Thai taste of the old days from the family that have taught and passed down their family recipes from generation to generation. This restaurant offers authentic Thai traditional and contemporary Thai cuisine meticulously prepared to perfection in an elegant Thai home atmosphere and excellent service.

<http://talingpling.com/>



บ้านรักนภัส



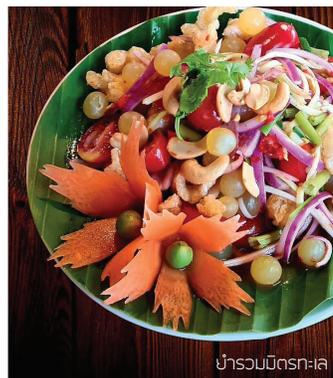
แกงส้มชะอับกุ้ง



ปลาหมึกทอดเกลือ



กุ้งแม่น้ำเผา



ยำรวมมิตรทะเล

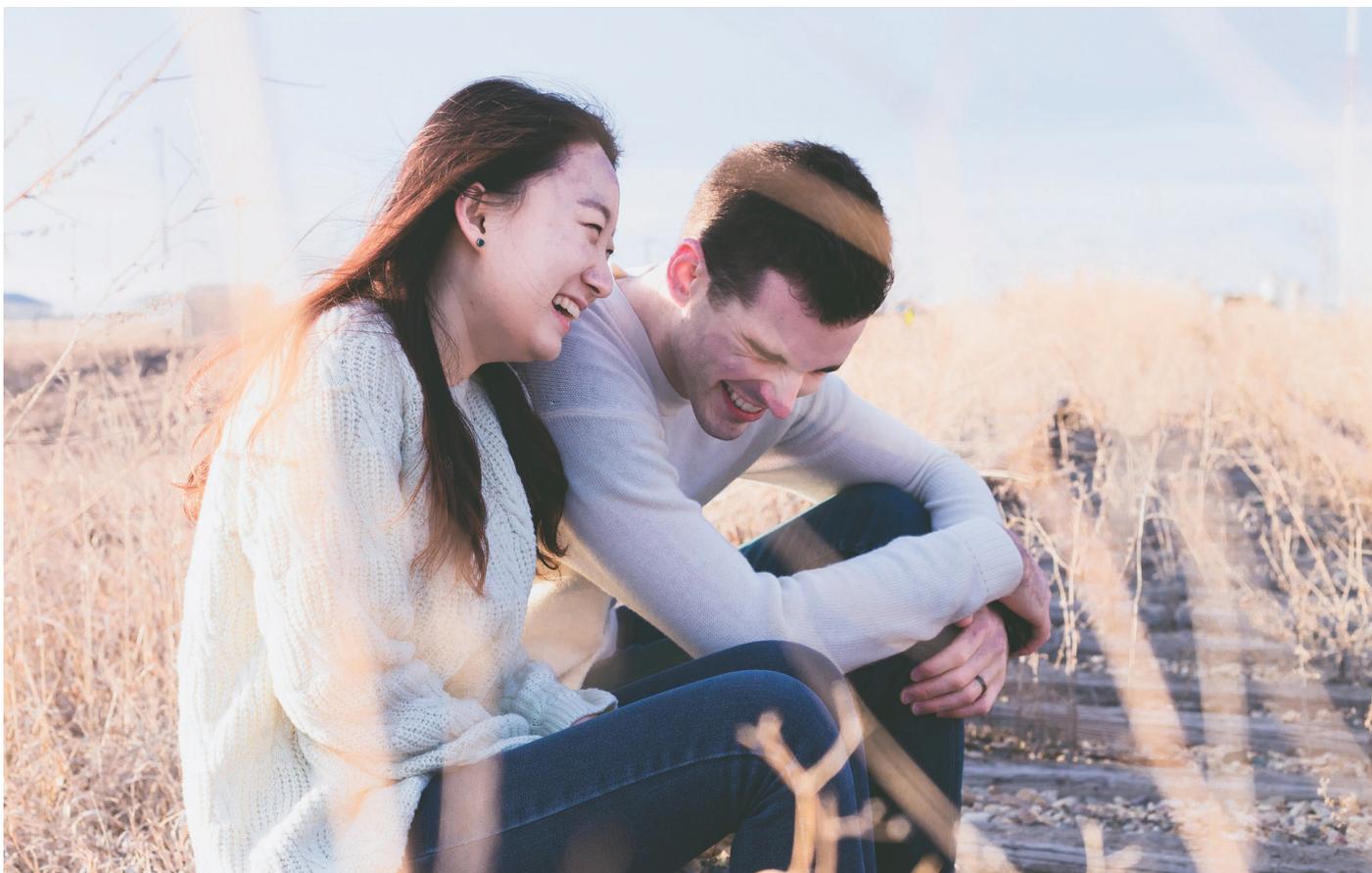


Baan Rabiang Nam

ร้านอาหารริมน้ำย่านชานเมืองบรรยากาศร่มรื่นสงบแสงงดงาม ดัดแปลงมาจากบ้านไทยหลังเก่าของคุณตาคุณยายที่มีระเบียงทอดยาว ยื่นสู่ม่านน้ำ ลดระดับลงไปทำให้เห็นวิวของผืนน้ำเจ้าพระยาช่วงที่กว้าง ที่สุดน่าตื่นตาตื่นใจ ภายในร้านปกคลุมด้วยสวนสวย ต้นไม้นานาพันธุ์ และการตกแต่งให้มีความรู้สึกเป็นกันเองแต่เปี่ยมด้วยรสนิยม ให้ผู้มาเยือนได้มีความสุขกับบรรยากาศและอาหารไทยรสเลิศนานาชนิด เหมาะที่จะมากับครอบครัว มิตรสหายและรับรองแขกต่างชาติ ยิ่งในช่วงพระอาทิตย์ตก ขอกระซิบดั่งๆ ว่า วิถีริมน้ำจะสวยงามใจละลาย

Baan Rabiang Nam is a riverside restaurant offering authentic Thai cuisine, from royal recipes to traditional home cooking. Their 'à la carte' menu is extensive with more than 220 dishes and also caters to vegetarians. The restaurant is set among old wooden houses and multi-level wooden terraces overlooking the Chaophraya river, in the north of Bangkok. As night falls, the interior transforms into a magical romantic place serving stunning dishes with great services.

<https://baanrabiangnam.com/>



Easy Living & Simple Life

ชีวิตง่ายๆ

ในแต่ละวัน เราจะพบกับข้อมูลข่าวสาร การโฆษณา ประชาสัมพันธ์ สินค้าและบริการต่างๆ สารพัด ที่อ้างว่าช่วยให้ชีวิตของเราง่ายขึ้น สุขสบายขึ้น ลดความกังวล ลดปัญหา ลดค่าใช้จ่าย ลดภาระ ฯลฯ แต่ยิ่งเราซื้อหรือนำสิ่งเหล่านั้นเข้ามาในชีวิต นอกจากจะไม่ได้ช่วยให้ชีวิตของเราง่ายขึ้น ยังกลับจะเพิ่มความวุ่นวายสับสน หรือเพิ่มภาระให้เราในทางใดทางหนึ่ง จนทำให้รู้สึกเหมือนกับว่า ชีวิตของเรา มีอะไรรุงรังเต็มไปหมด มีปัญหามากมายที่ไม่ได้จัดการ มีภาระต้องทำเยอะแยะจนแทบไม่เคยได้ทำอะไรที่อยากทำ มีข้าวของท่วมบ้าน แต่กลับไม่มีของที่จำเป็นมากๆ หรือของที่อยากได้ ต้องไปเข้าห้างคบกับผู้คนหลากหลายจนไม่มีเวลาให้คนที่อยากอยู่ด้วยจริงๆ ฯลฯ ดูเป็นคนยุ่งๆ ตลอดเวลาทั้งที่ไม่ได้มีผลงานความสำเร็จอะไร

เพราะคำตอบของการมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ได้หมายถึงการทิ้งวิถีชีวิตเดิม ออกไปสร้างบ้าน อยู่ในป่า ปูกลพีช เลี้ยงสัตว์ ทำอาหารกินเอง ใช้ชีวิตสันโดษเท่าๆ เหมือนที่เราเห็นภาพในโฆษณา แต่หมายถึงการมีชีวิตที่มีความสมดุลพอดีในแบบของตัวเอง มีศักยภาพและมีทรัพยากรเพียงพอในการใช้ชีวิตในรูปแบบที่ต้องการ ได้ทำงานที่รัก

มีเวลาให้กับตัวเองและคนที่รักอย่างเต็มที่ ได้อยู่ในสังคมและระบบความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างในรูปแบบที่อยู่แล้วสบายใจ ไม่ต้องฝืนทน ไม่ต้องลำบากใจ

เมื่อใดก็ตามที่คนเรารู้สึกว่าชีวิตของตัวเองนั้นยุ่งยากซับซ้อน นั่นหมายถึงชีวิตของเรา กำลังรักไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย เหมือนบ้านรกที่อยู่แล้ว

รู้สึกหงุดหงิดไม่สบายใจ หวออะไรก็ไม่เจอ บ้านจำเป็นต้องได้รับการจัดระเบียบและทำความสะอาดให้โปร่งโล่งจึงจะอยู่สบาย ชีวิตก็จำเป็นต้องมีการจัดระเบียบเช่นเดียวกัน

การมีชีวิตเรียบง่ายเริ่มต้นจากการทำอะไรที่ดูเหมือนจะยาก นั่นก็คือ การจัดความยุ่งเหยิงต่างๆ ในชีวิตออกไปให้มากที่สุด ตามตัวเอง

ให้ชัดเจนว่า เราต้องการอะไรในชีวิต และชีวิตแบบที่เราต้องการนั้น จำเป็นต้องมีอะไรเป็นส่วนประกอบบ้าง เพื่อที่จะได้จัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ให้ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ ภาระหน้าที่ หรือความสัมพันธ์ โดยคัดกรองเอาสิ่งที่ไม่จำเป็นทิ้งไป ในขณะที่เดียวกันก็ต้องจัดหาสิ่งจำเป็นที่ยังขาดแคลนเข้ามาให้ครบ ชีวิตที่ยั่งยืนส่วนใหญ่เกิดจากการมีของที่ไม่จำเป็นมากเกินไป แต่กลับไม่มีสิ่งจำเป็น เรามาดูกันว่า การจัดการชีวิตให้เรียบง่ายต้องทำอย่างไรบ้าง

สื่อสารทำความเข้าใจกับตัวเองให้กระจ่าง
กำหนดเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน พิจารณาชีวิตอย่างถ่องแท้ว่า จริงๆ แล้วสิ่งที่เราปรารถนาหรือจุดมุ่งหมายสำคัญของเราคืออะไร ซึ่งอาจมีทั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว เช่น เรามีเป้าหมายว่าอยากทำอาชีพที่รักและเลี้ยงดูตัวเองได้ อยากมีสุขภาพดี อยากมีเวลาให้กับครอบครัวและงานอดิเรกที่ชอบอย่างเต็มที่ เป้าหมายจะเป็นตัวกำหนดว่า เรามีอะไรที่จำเป็นต้องทำบ้างในกรอบเวลาที่ตั้งไว้

ทำรายการของสิ่งจำเป็นที่ต้องมีหรือต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย จะได้ว่ามีสิ่งใดบ้างที่เราควรมีและภารกิจใดที่ควรทำ เรามีสิ่งจำเป็นเหล่านั้นครบหรือยัง เช่น ถ้าความยุ่งยากส่วนใหญ่ในชีวิตเรามาจากปัญหาเงินไม่พอใช้ สิ่งที่เรา 'ต้องทำ' คือสร้างรายได้ให้สมดุลกับรายจ่ายหาเงินให้ได้มากขึ้น จ่ายให้น้อยลง หรือถ้าเป้าหมาย

เราคือการมีสุขภาพดี รูปร่างดี สิ่งที่เราต้องทำคือ กินอย่างพอดีและออกกำลังกายให้เหมาะสม

จัดระเบียบคัดแยกกระหว่างสิ่งที่จำเป็นและไม่จำเป็น เมื่อสรุปได้ว่าสิ่งใดจำเป็นหรือควรทำแล้ว สิ่งใดไม่ได้อยู่ในรายการที่จำเป็นต้องทำหรือควรทำก็ตัดทิ้งไปให้หมด สิ่งไม่จำเป็นที่เราต้องคิดทิ้งเพื่อลดความยุ่งเหยิงในชีวิตประกอบด้วย 3 อย่าง คือ สิ่งของ ภาระหน้าที่ และความสัมพันธ์

- **สิ่งของ** การมีข้าวของมากเกินไปทำให้มีภาระมาก และมีความกังวลมาก วิธีคิดง่ายๆ ว่าอะไรควรทิ้งอะไรควรเก็บก็คือ ถ้าคุณต้องย้ายบ้านไปอยู่ที่อื่นมีเวลาเพียง 1 ชั่วโมงให้คุณเก็บของคุณจะเอาอะไรไปบ้าง ถ้าคุณไม่มีของสิ่งนั้นคุณจะอยู่ได้ไหม ถ้าคำตอบคือ มีหรือไม่ก็เหมือนกันนั่นแปลว่าคุณไม่จำเป็นต้องมีก็ได้ ก็เลือกเอาว่าจะจัดการด้วยวิธีไหน เช่น ทิ้ง บริจาค ขายต่อ หรือยกให้คนที่อยากได้ โดยกรุณาแจ้งเก็บบ้านหลายสำนักได้แนะนำตรงกันว่า ของชิ้นไหนที่คุณไม่ได้ใช้นานเกิน 18 เดือน มีโอกาสมากกว่าคุณจะได้ใช้มันเลย เหตุผลหนึ่งที่หลายคนมีของมากเกินไป เพราะติดนิสัยที่จะต้องมียอะไรเหมือนคนอื่น ทั้งที่จริงๆ ก็ไม่ได้จำเป็น

- **ภาระหน้าที่** ภาระที่ว่านี้มีหลายอย่างที่คุณคิดไม่ถึง เช่น ภาระในการผ่อนชำระหรือค่าดูแลบ้านที่หลังใหญ่เกินไป การผ่อนรถที่ไม่ค่อยได้ใช้ การมีต้นไม้หรือสัตว์เลี้ยงที่สร้าง

“ การมีชีวิตเรียบง่าย เริ่มต้นจากการทำอะไรที่ดูเหมือนจะยาก นั่นก็คือ การขจัดความยุ่งเหยิงต่างๆ ในชีวิตออกไปให้มากที่สุด ตามตัวเองให้ชัดเจนว่า เราต้องการอะไรในชีวิต ”

ภาระในการดูแลมากเกินไป รวมไปถึงการเสียเวลากับเรื่องที่ไม่เป็นสาระ เช่น งานเอกสารที่น่าเบื่อ หนี้สินจากการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย การเดินทางที่ยาวนานเกินไป กิจกรรมหรือพิธีการที่ไม่เกิดประโยชน์แต่เสียเวลาและต้นทุนมาก พยายามใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีมาลดขั้นตอนที่สิ้นเปลืองเวลาและแรงงานอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การใช้ระบบตัดบัญชีธนาคารอัตโนมัติเพื่อชำระค่าสาธารณูปโภค ใช้ระบบควบคุมวงเงินการใช้จ่ายบัตรเครดิตไม่ให้นานปลายโดยชำระแบบอัตโนมัติให้ตรงเวลาเพื่อลดภาระหนี้สินและสร้างเครดิตที่ดี เปลี่ยนมาเก็บข้อมูลส่วนตัว ข้อมูลงานและเอกสารต่างๆ ด้วย Cloud Storage เพื่อลดพื้นที่จัดเก็บและง่ายต่อการเรียกใช้ได้ทุกที่ทุกโอกาส

- **ความสัมพันธ์** การจัดการความสัมพันธ์เป็นสิ่งทีละเอียดย่อน คนเราเสียเวลาเยอะโดยไม่รู้ตัวไปกับการเข้าร่วมกลุ่มสังคมหรือมิตรภาพเปลือกๆ ที่ต้องใช้เวลาและเรี่ยวแรงมากในการประดับประดาความสัมพันธ์ ทั้งที่ลึกๆ แล้วก็ไม่ไ้รักใคร่ใยดีต่อกันสักเท่าไร ควรพิจารณาว่ามีความสัมพันธ์แบบไหนบ้างที่เราควรละวาง และความสัมพันธ์ใดบ้างที่มีความหมายกับชีวิตและเราควรดูแลให้ดี ถ้าตัดสินใจไม่ได้ ก็ให้ลองคิดว่าถ้าเราเหลือเวลาในโลกนี้เพียง 1 สัปดาห์ จะมีใครบ้างที่เราอยากอยู่ด้วย และถ้าเหลือเวลาในโลกนี้ 6 เดือน มีอะไรบ้างที่เราเคยฝันอยากทำ





จะทำให้ชีวิตปลอดโปร่ง เหลือเวลาให้สิ่งที่ต้อง
คิดต้องทำมากขึ้น พยายามเลือกช่องทางการ
รับข้อมูลข่าวสารเฉพาะที่มีประโยชน์ เชื่อถือได้
และเชื่อมโยงกับเป้าหมายในชีวิตของเรา และมี
เนื้อหาที่สร้างสรรค์

เมื่อเราจัดระเบียบวางแผนชีวิตดีแล้ว
สิ่งสำคัญที่จะทำให้ชีวิตเราเรียบง่าย สุขสงบอย่าง
ที่ปรารถนา ก็คือการทำตามแผนที่วางไว้อย่าง
เคร่งครัด เพียงระลึกไว้เสมอว่า ความยุ่งยากใน
ชีวิตของคนเราส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากโชคชะตา
แต่ก็มาจากการไม่ทำในสิ่งที่ต้องทำ และการ
ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ ดังนั้นเมื่อเราคิดวิเคราะห์
แยกแยะและวางแผนชีวิตดีแล้ว ก็ไม่ต้อง
คิดอะไร แต่ทำตามแผนไปเรื่อยๆ ไม่ต้องเครียด
เพราะเป็นแผนที่มาจากความตั้งใจของเราเอง
ไม่ได้มีใครบังคับ พยายามตั้งเป้าหมายสั้นๆ รู้จัก
ให้รางวัลตัวเองบ้างเมื่อทำได้ตามเป้าหมายแต่ละขั้น
ถ้าทำพลาดก็ยอมรับผิด แก้ไข ปรับปรุง เดินหน้า
ต่อไปให้ได้ตามเป้า พุดคุยกับตัวเองเงียบๆ ด้วย
ความเข้าใจใจ ไม่ต้องป่าวประกาศให้ใครรู้
ค่อยๆ คิด ค่อยๆ ทำไปอย่างมีสติ เมื่อทำไป
สักพักหนึ่งเราจะพบว่า สภาพชีวิตและจิตใจของ
เราปลอดโปร่งและมีพลังเพิ่มขึ้น มีเวลาเพียงพอ
ให้กับสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข และนั่นคือสัญญาณดี
ที่บ่งบอกว่า เราได้เป็นเจ้าของชีวิตที่เรียบง่ายแล้ว
อย่างแท้จริง

Most of our difficulties in life are not
caused by fate or nemesis, but rather from
not doing what needs to be done and
doing things that shouldn't be done. Our
life will be much easier if we know how to
remove as much of life's clutter as possible.
The unnecessary things that we have to
eliminate to reduce the clutter in life are
things, obligations and relationships that are
useless. It is important to keep in mind that
financial freedom is the first step towards a
simple life. Therefore, having financial
discipline is a must as well as having a
good health. Having enough time and
resources to do things that make us happy
is a good sign that we have truly taken
possession of a simple life.

อ้างอิง:
<https://th.wikihow.com/>

“
พึงระลึกไว้เสมอว่า
ความยุ่งยากในชีวิต
ของคนเราส่วนใหญ่
ไม่ได้เกิดจากโชคชะตา
แต่ก็มาจากการ
ไม่ทำในสิ่งที่ต้องทำ
และการทำในสิ่งที่
ไม่ควรทำ
”

หลายคนรู้สึกผิดกับการก้าวออกมาจากความ
สัมพันธ์ที่เป็นพิษ ซึ่งความจริงแล้วไม่ได้เป็นความผิด
อะไรเลย แม้แต่คนในครอบครัวที่มีพฤติกรรม
แย่ๆ หรือบั่นทอนจิตใจ ก็ควรหาทางจัดการไม่ให้
พิษภัยจากคนเหล่านั้นมาสร้างปัญหาให้ตัวเรา
จัดการกับภาวะพื้นฐานในชีวิตให้เรียบร้อย
ก่อนที่คิดจะไปใช้ชีวิตตามความฝันหรือทำอะไร
ก็ตาม สิ่งสำคัญที่ควรวางแผนให้รอบคอบและ
จัดการให้ดีคือ การเตรียมการให้สามารถพึ่งพา
ตัวเองได้อย่างแท้จริง เช่น การเตรียมสุขภาพ
ให้พร้อม การมีที่อยู่อาศัยเป็นของตัวเอง การมี
รายได้ที่เพียงพอกับการใช้ชีวิตในปัจจุบันและ
มีการออมเพื่ออนาคต วางแผนป้องกันความเสี่ยง
ในชีวิตและทรัพย์สิน ได้แก่ ประกันชีวิต ประกัน

SUPALAI LITE

THA PHRA - WONGWIAN YAI

Your Life, Your Style

สู่อีกขั้นของความสมบูรณ์แบบ ให้ชีวิตโดดเด่นเหนือใคร

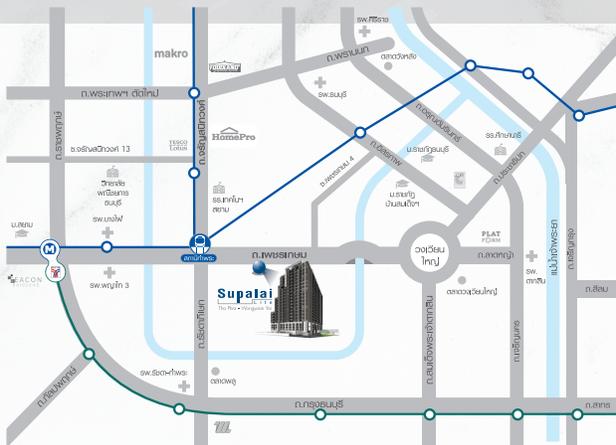
พร้อมอยู่
พ.ศ. 65



IIUU Studio - 2 Bedrooms
28.0 - 63.5 ตร.ม.

เริ่ม 1.99 ล้าน

- โดดเด่นด้วยสไตล์ Modern Colonial
- ฟังก์ชันห้องกว้าง และเพดานสูง 2.65 เมตร
- พร้อมระบบ Home Automation Digital Door Lock และ Smart Kitchen
- บนทำเลสมบูรณ์แบบ ใกล้ MRT สถานีท่าพระ



SUPALAI | 1720
supalai.com

f Supalai Society

Supalai_Society

Supalai

@supalai

supalai.com

ใช้ชื่อโครงการ บริษัท สุपालาย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารสุภาวดี ถนนพหลโยธิน แขวงจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10120 ประเภทกรรมการบริหารระดับต้นที่ปรึกษา 2,145.69 ล้านบาท (ชำระแล้ว 2,143,079 ล้านบาท) - จัดสรรอาคารชุด 1047 ทรัพย์ - 5 ชั้น (มีอยู่) ณเขตพื้นที่โครงการพัฒนาพื้นที่โครงการรวมทั้งหมดประมาณ 2-4-42.16 ไร่ (โฉนดที่ดินเลขที่ 423,431,939) ในเขตกรุงเทพมหานคร 1 อาคาร สูง 22 ชั้น (ค่าเช่าที่ดินรายปี 419 ล้านบาท และค่าเช่าที่ดินรายปี 2 ล้านบาท) 2 อาคาร สูง 42 ชั้น (ค่าเช่าที่ดินรายปีประมาณ 62 ล้านบาท) และที่ดินว่างเปล่าประมาณ 65 ไร่ ในเขตกรุงเทพมหานคร และเขตเมืองอุตสาหกรรมพิเศษจังหวัดปทุมธานี โครงการอยู่ระหว่างการดำเนินการขออนุญาตในการก่อสร้างอาคารชุด - ภายใต้นโยบายการพัฒนาพื้นที่โครงการ โดยรายละเอียดและเอกสารต่างๆ ไม่สามารถเปิดเผยหรือเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เกี่ยวข้อง



Home Shrine Setting

การตั้งศาลพระภูมิ

การตั้งศาลพระภูมิถือเป็นความเชื่อสำคัญของคนไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เดิมทีแนวคิดในการตั้งศาลพระภูมิมิต้นกำเนิดมาจากศาสนาพราหมณ์ฮินดู และเผยแพร่ไปสู่ประเทศอื่นๆ ซึ่งประเทศไทยก็ได้รับอิทธิพลจากความเชื่อดังกล่าวเช่นกัน เพราะสมัยโบราณคนไทยจะเชื่อว่าทุกที่มีเทวดา วิญญาณ สัมภเวสี หรือผีเจ้าที่เจ้าทางซึ่งปกปักรักษาพื้นดินอยู่ เรียกว่าพระภูมิ มีอยู่ทุกที่ไม่ว่าจะเป็นน้ำ ภูเขา ต้นไม้ หรืออาคารบ้านเรือน ถือเป็นชั้นเทวดาซึ่งเรียกว่า ภูมเทวา มักจะอาศัยอยู่ตามเนินดินหรือซุ้มประตู หรือบางความเชื่อก็ถือว่าเป็นรุกขเทวดาที่อาศัยอยู่ตามต้นไม้ ศาลพระภูมิส่วนใหญ่จะถูกตั้งอยู่ริมรั้วหรือมุมใดมุมหนึ่งนอกบ้าน มีความเชื่อทางศาสนาพุทธและพราหมณ์ฮินดูที่ว่าเมื่อสร้างบ้านเสร็จจึงต้องมีการเชิญเจ้าพิธีผู้ทำพิธีกรรมตั้งศาลพระภูมิ ซึ่งสามารถเป็นได้ทั้ง พระ พราหมณ์ หรือ ขรวาสาผู้ที่มีความรู้ในการตั้งศาลพระภูมิมาประกอบพิธี

ประเทศไทยไม่ได้เป็นเพียงประเทศเดียวในโลกที่มีการตั้งศาลพระภูมิ แต่ยังมีประเทศอื่นๆ ได้แก่ เขมร ซึ่งมีศาลพระภูมิคล้ายกับของไทย ทั้งรูปร่างและความเชื่อ พม่า ซึ่งมี “นัต” เป็นผีที่คอยป้องกันภัย และอยู่ตามสถานที่สำคัญต่างๆ ให้คนเคารพบูชา เกาหลี ซึ่งมีกลุ่มคนที่มีความเชื่อในลัทธินิยม (Shamanism) และจะมี Jangseung และ Sotdae ตั้งอยู่ตามหมู่บ้าน เพื่อความปลอดภัย ญี่ปุ่น ซึ่งมีศาลเจ้าขนาดเล็กเรียกว่า Hokora หรือ Hokura ของศาสนาชินโต เพื่อป้องกันภัย นอกจากประเทศแถบเอเชียแล้ว ในสมัยโรมันตอนต้น ตามบ้านเรือนต่างๆ ก็มีศาลประจำบ้าน เรียกว่า Lararium เปรียบเสมือนเทพที่ปลูกฝังมากับความเชื่อโรมัน ลักษณะคล้ายบ้านที่ติดอยู่ตรงกำแพงมีรูปแกะสลักของเทพลาริส มักจะตั้งอยู่ในบริเวณห้องคนรับใช้

ศาลพระภูมิแบบที่นิยมมากที่สุดในประเทศไทยจะเป็นแบบเสาเดียว เพราะหากเป็น 4 เสาจะเป็นศาลเจ้า และ 6 เสาจะเป็นศาลเทพ ส่วนการเลือกขนาดและความสูงขึ้นอยู่กับความพึงพอใจและฐานะของเจ้าของบ้าน แต่ความสูงของศาลนั้นบางตำราก็บอกให้ระดับฐานของศาลอยู่เหนือระดับปากเจ้าของบ้าน บ้างก็บอกว่าเหนือคิ้ว ดังนั้นเมื่อบ้านเปลี่ยนเจ้าของจึงมักเปลี่ยนศาลพระภูมิด้วย ส่วนสีที่ไม่ควรใช้สำหรับศาลพระภูมิทุกประเภทคือสีฟ้า สีน้ำเงิน และสีดำ เพราะเป็นสีของน้ำซึ่งตัดกับธาตุไฟ ตามหลักฮวงจุ้ย



ถือว่าศาลพระภูมิเป็นธาตุไฟ สีที่นิยมใช้คือสีขาว ตัดด้วยขอบสีทอง

ในปัจจุบันศาลพระภูมิมีรูปแบบที่หลากหลายเพื่อความทันสมัยและดึงดูดความสนใจของผู้ซื้อ รวมถึงมีการปรับให้เข้ากับยุคสมัยและสไตล์ของบ้านมากขึ้น เช่น ศาลแบบโมเดิร์น ที่จะมีความเก๋ดูมีมิติ ส่วนมากเป็นสีขาวล้วน ศาลแบบโรมันที่มีการจำลองมาจากเสาโรมันแบบกรุงเอเธนส์ ศาลแบบกระจก ซึ่งใช้กระจกเป็นหลังคาแทนปูนมองเห็นได้รอบด้าน ส่วนมากเป็นสีเขียวมรกต ศาลแบบบ้านจริง มีการออกแบบให้เหมือนกับบ้านสมัยใหม่ แต่ย่อสัดส่วนลงมา

ตำแหน่งตั้งศาลพระภูมิที่เหมาะสม จะต้องตั้งไว้บนดิน ห้ามตั้งศาลบนพื้นเดียวกับตัวบ้าน

หากไม่มีพื้นที่จริง ๆ สามารถตั้งศาลพระภูมิที่คาดฟ้าได้ ควรยกให้พื้นที่ตั้งศาลห่างพื้นดินประมาณ 1 คืบ และเว้นระยะห่างจากกำแพงบ้านอย่างน้อย 1 เมตร ห้ามหันหน้าศาลพระภูมิเข้าทางตัวบ้าน ประตูของตัวบ้าน และห้องน้ำ ควรตั้งให้ห่างจากตัวบ้าน โดยไม่ให้มีเงาของตัวบ้านทอดลงมาทับศาล ทิศทางที่ควรหันหน้าไปคือ ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ทิศตะวันออก ทิศตะวันออกเฉียงใต้ ตามลำดับ ส่วนทิศที่ต้องห้ามคือ ทิศตะวันตก และทิศใต้

เมื่อตั้งศาลพระภูมิและทำพิธีบวงสรวงอย่างถูกต้องแล้ว เชื่อกันว่าจะเป็นการส่งเสริมให้พระภูมิมีพลังในการดูแลให้ผู้อยู่อาศัยพบกับความสุข ความเจริญ ดังนั้นก่อนที่จะตั้งศาลพระภูมิจึงควรศึกษาหาความรู้ หรือขอคำแนะนำจากผู้รู้ไม่ควรทำเองแบบสุ่มสี่สุ่มห้า เพื่อความเหมาะสม ปลอดภัย และความเป็นสิริมงคลต่อผู้อยู่อาศัยทุกคน

Home shrine is usually a small structure spiritual house or a setup of pictures and figurines in a home, dedicated to a deity that is part of the official religion, to ancestors or to a localized household deity.

อ้างอิง:

เครดิตรูปภาพ: <http://www.sarnphrathoom.com/>
<https://www.deh-d.com/studyabroad/42186/>
<https://propholic.com>

Safe Box

ตู้นิรภัย

ตู้นิรภัย หรือตู้เซฟ เป็นหนึ่งในเครื่องมือรักษาความปลอดภัยให้ทรัพย์สิน ที่เรามักจะพบได้ตามโรงแรม ธนาคาร และพิพิธภัณฑ์ สำหรับการใช้งานในบ้าน ด้วยราคาที่สูงเมื่อเทียบกับอุปกรณ์อื่นๆ ทำให้ตู้นิรภัยมักจะถูกมองข้ามไป หรือบางคนอาจไม่ได้เห็นว่าตู้นิรภัยเป็นสิ่งจำเป็นต่อการใช้ชีวิต ทั้งที่จริงๆ แล้ว ตู้นิรภัยเป็นอีกหนึ่งสิ่งสำคัญที่ควรมีติดไว้ในบ้านสำหรับคนที่มั่งคั่งมากๆ เพราะนอกจากจะทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น มีความมั่นใจได้ว่าสิ่งของจะไม่หายหรือถูกขโมยไป ลดค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการเช่าตู้นิรภัยจากธนาคาร อีกทั้งยังดีต่อการสำรองเงินสดไว้ที่บ้านเพื่อความคล่องตัว ช่วยลดค่าใช้จ่ายจากภาษีที่จะถูกหักจากการฝากเงินที่ธนาคาร

ประโยชน์ของตู้นิรภัย นอกจากจะสามารถเก็บทรัพย์สินมีค่าให้ปลอดภัยมากขึ้นจากโจรกรรม ยังสามารถป้องกันไม่ให้สิ่งของที่เก็บไว้สูญหายหรือถูกทำลายจากอัคคีภัย เพราะตู้นิรภัยส่วนใหญ่ประกอบด้วยวัสดุพิเศษที่ห่อหุ้มไว้อย่างแน่นหนา และมีคุณสมบัติเป็นฉนวนกันไฟ เมื่อถึงเวลาเกิดเหตุเพลิงไหม้ก็จะมีกระบวนการทำงานที่ป้องกันทั้งระเบิดและไฟฟ้า ทนทานต่อการเผาไหม้ได้นานหลายชั่วโมง อยู่ในระยะเวลาที่สามารถเรียกพนักงานดับเพลิงมาช่วยได้ทัน

ประเภทของตู้นิรภัย มีหลากหลายแบบตามการใช้งาน ได้แก่ ตู้นิรภัยแบบสแกนนิ้วเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการหยิบใช้ของบ่อย ส่วนมากจะใช้เก็บของประเภทสร้อย แหวน ทอง และเงิน เพราะมีความสะดวกรวดเร็วในการใช้งาน ตู้นิรภัยแบบโรงแรม ใช้สำหรับเก็บของลูกค้าที่เข้าพัก เช่น กุญแจรถ นาฬิกา สร้อยข้อมือ เป็นต้น ในระบบของโรงแรมก็จะมี Master code หรือ C.E.U. เพื่อเสียบช่อง USB ในกรณีฉุกเฉินหรือลืมรหัสผ่าน ตู้นิรภัยแบบปุ่มกด ใช้งานโดยกำหนดตัวเลข 4-10 หลัก เหมาะกับคนที่ไม่ต้องการความยุ่งยาก ตู้นิรภัยแบบ Super Safe ถูกนำไปใช้ในตู้ ATM เพราะปลอดภัยจากการถูกขโมย ทำลายได้ยาก ไม่สามารถเคลื่อนย้ายเองได้เพราะมีน้ำหนักมาก ตู้นิรภัยแบบกุญแจและรหัสหมุน เหมาะกับคนที่ต้องการเก็บของจำนวนมาก ไม่ใช่ไฟฟ้าในการทำงาน ตู้นิรภัยแบบเก็บปืน ใช้เก็บปืนได้ทุกประเภท มีระบบสแกนลายนิ้วมือ ตู้นิรภัยแบบ 2 บานประตู ใช้เก็บของขนาดใหญ่ อาทิ โฉนดที่ดิน ตู้เซฟนิรภัยแบบลิ้นชัก สามารถแบ่งเก็บ

“เลือกตู้นิรภัยที่ถูกผลิตจากโรงงานที่มีความน่าเชื่อถือ และรูปแบบล็อกที่เหมาะสมต่อการใช้งานในชีวิตประจำวัน”



ทรัพย์สินได้อย่างเป็นระเบียบ มีชั้นให้เก็บของ 3-4 ชั้น และตู้นิรภัยแบบบานประตูเซฟ เหมาะกับการเก็บของจำนวนมาก มักใช้ในห้างสรรพสินค้า ธนาคาร ห้องนิรภัย

การเลือกซื้อตู้นิรภัย ควรคำนึงถึงขนาดและพื้นที่จัดวาง ว่ามีความเหมาะสมและรองรับน้ำหนักของผู้ได้หรือไม่ ความแข็งแรงและระบบล็อกก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญ ในการเลือกตู้นิรภัยที่ถูกผลิตจากโรงงานที่มีความน่าเชื่อถือ และรูปแบบล็อกที่เหมาะสมต่อการใช้งานในชีวิตประจำวัน และโอกาสต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นระบบดิจิทัล ระบบกุญแจล็อกพร้อมรหัส หรือระบบกุญแจล็อกอย่างเดียว เป็นต้น

จากที่ได้กล่าวมาทั้งหมด การจะมีตู้นิรภัยสักตู้ไว้ในบ้าน จึงเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่ดีไม่น้อย ทั้งสร้างความสะดวกสบาย และยังช่วยลดความกังวลในการดูแลทรัพย์สินมีค่าได้เป็นอย่างดี

Having a home safe is an important way to keep your personal documents and valuables safe. They can also keep your family and others safe by keeping dangerous items away from inexperienced hands. However, a good home safe isn't cheap, so you might be wondering if it's worth having one for your valuables. The benefit of having home safe includes; protection against theft, fireproof protection, water protection and keeping your family safe from dangerous items such as guns.

อ้างอิง:
<https://ofisu.co.th/>

Creating Positive Energy To Your Life

วิธีเพิ่มพลังบวกให้ชีวิต

พลังบวกเป็นพลังมหัศจรรย์ ส่งผลให้ชีวิตของเรามีความสุข เป็นพลังที่ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของเราให้ดีขึ้น ช่วยให้เราเป็นคนมองโลกในแง่ดี ทำให้มีจิตใจเข้มแข็งพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตได้ เรามีเทคนิคง่ายๆ ช่วยเพิ่มพลังบวกให้ชีวิตมาฝากกัน ดังนี้

มองโลกด้วยความเข้าใจ ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่จะเป็นไปตามใจเราทุกอย่าง ชีวิตคนเราต้องเจอทั้งสุขและทุกข์ สมหวังผิดหวัง ไม่ได้ตั้งใจมองให้เป็นเรื่องธรรมดา เพราะความผิดหวังจะเป็นประสบการณ์ที่ดี ทำให้เติบโต ทำให้เราได้เรียนรู้การใช้ชีวิตอย่างแท้จริง

อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น คนเราไม่มีใครเหมือนใคร อย่าเสียเวลาเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียกับผู้อื่น จะทำให้จิตใจเราหดหู่และเศร้าหมอง ตัวเราเองไม่สามารถเป็นคนอื่นได้ คนอื่นก็ไม่สามารถมาแทนเราได้ จงภูมิใจในตนเอง และใช้เวลาทุกนาทีให้คุ้มค่าไปกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเราให้ดีขึ้น

เรียนรู้กับการมีความสุขในเรื่องเล็กน้อย ความสุขอยู่รอบตัวเรา เรียนรู้ที่จะมองเห็นความสุขต่างๆ จากสิ่งรอบตัว ด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่เราชื่นชอบ ไม่ว่าจะเป็นการหาอาหารอร่อยๆ ทาน อ่านหนังสือเล่มโปรด ดูหนังฟังเพลง ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ออกกำลังกาย ดูแลตัวเอง หาเวลาออกไปเดินทางท่องเที่ยวเจอแสงแดด เจอผู้คน และสถานที่ใหม่ๆ

พูดขอบคุณให้เป็นนิสัย ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า เราสามารถขอบคุณทุกอย่างได้ ไม่ว่าจะเป็นการตื่นขึ้นมาในเช้าวันใหม่ ขอขอบคุณที่สุขภาพร่างกายยังแข็งแรงได้อยู่ ขอขอบคุณที่เรายังได้อยู่กับคนที่เรารัก ขอขอบคุณงานที่เราทำ ขอขอบคุณผู้คนที่เราพบเจอในชีวิตไม่ว่าจะเป็นคนที่เราชอบหรือไม่ชอบ คำขอบคุณจะทำให้เรามีพลังที่จะสามารถต่อสู้ชีวิตในทุกๆ วัน

มองหาคำแนะนำดีๆ อยู่เสมอ เราสามารถศึกษาชีวิตของคนประสบความสำเร็จ คนที่มี



พลังบวกในตนเอง เปิดใจให้กว้าง เรียนรู้และยอมรับฟังคำแนะนำของผู้อื่นเพื่อนำมาพัฒนาปรับปรุงคุณภาพชีวิตของเราให้ดีขึ้นได้ในทุกๆ วัน

นอกเหนือจากการเติมพลังบวกให้ตัวเองแล้ว ก็ต้องพยายามหลีกเลี่ยงคนที่มีพลังลบหรือคนที่นำพิษภัยเข้ามาในชีวิตของเรา ไม่ว่าจะด้วยความคิด คำพูด การกระทำ เพราะคนประเภทนั้นอาจลดทอนพลังบวกในชีวิตเราให้เหลือศูนย์หรือติดลบได้ง่ายๆ ถ้าเราไม่รู้จักระวังตัว ทางที่ดีจึงต้องนำพาตัวเองไปอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่มีผู้คนดีๆ และมีพลังบวกอยู่โดยรอบ ก็จะทำให้เรามีความสุขและมีกำลังใจที่ดีได้เสมอ

To add positive energy into life begins with shifting your mindset to see the world with understanding and learn to accept that life has both happiness and suffering. Stop comparing your life to others, learn to enjoy the little things, appreciate yourself and being grateful with what you have. Try to be in an environment of people with positive energy, encouragement and good advices. The most important thing is to cut off negative influences.

อ้างอิง:
<https://goodlifeupdate.com/lifestyle/66464.html>

บริการด้วยใจ...ดูแล ใส่ใจ ช่วยเหลือ



หนึ่งในองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้สุภาลัยเป็นบริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ที่ประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืนมากกว่า 30 ปี นอกเหนือจากการสร้างสรรค์ “บ้านที่ดี” ก็คือ การบริการด้วยใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการบ่มเพาะทัศนคติพนักงานสุภาลัยทุกคน ให้ความสำคัญและใส่ใจให้ลูกค้าพึงพอใจสูงสุดกับคุณภาพสินค้าและบริการ Supalai@Home ในฉบับนี้ เราได้รับเกียรติจากทีมงานสุภาลัยอีก 2 ท่าน มาร่วมแบ่งปันเรื่องราวดีๆ ของการบริการด้วยใจในแบบสุภาลัย

คุณบุญถึง ใหญ่ดี

ผู้ช่วยผู้จัดการก่อสร้าง
โครงการสุภาลัย วิลล่า บางนา-วงแหวน
Khun Boonting Yaidee,
Assistant Project Construction
Manager of Supalai Ville
Bangna-Wongwaen



“นิยามของคำว่า Service Mind สำหรับผมก็คือ การให้ความช่วยเหลือลูกค้าอย่างเต็มความสามารถ ทำให้ลูกค้าของเรามีความสุข ได้รับความพึงพอใจอย่างเต็มที่ครับ

“งานที่ผมทำเป็นงานดูแลการก่อสร้างบ้านให้ลูกค้า ในขั้นตอนของการทำงาน เราสามารถบอกลูกค้าได้เลยว่า ลูกค้าไม่ต้องเข้ามาดูงานเองก็ได้ เพราะเราจะทำหน้าที่ดูแลตรวจงาน และทำทุกอย่างให้หมด

ครับ เวลาที่ลูกค้าเข้ามาดูแล้วได้เห็นบ้านเสร็จปกติ สะอาด เรียบร้อย ลูกค้าก็ Happy เขาก็ชมเชยเรา เวลาเราไปหน้างานหรือไปบ้านลูกค้า เราก็ยิ้มแย้มแจ่มใสกับลูกค้าได้สบายใจโดยลูกค้าจะมีความไว้วางใจให้เราเหมือนเป็นญาติ และลูกค้าก็มีการแนะนำบอกต่อเพื่อน ๆ ของเขาให้มาซื้อ บอกว่าโครงการนี้โอเค งานคุณภาพ มีการบริการที่ดี งานซ่อม งานเก็บเขาดินะ ทำให้มีเพื่อนลูกค้ามาซื้อตามการบอกต่อหลายหลังครับ

“สิ่งที่ตอบโจทย์ของเราในการทำงานบริการด้วยใจ คือความภูมิใจ เราได้รับคำชมจากลูกค้า เราขับรถไปเจอลูกค้า สวนทางก็โบกมือทักทายกันได้ เหมือนเป็นเพื่อนกัน การทำงานก็มีความสุขมากขึ้น กรณีมีงานแจ้งซ่อม เวลาลูกค้าเรียกเราเข้าไป เราก็เข้าไปหาเขาได้สบายใจ ไม่ต้องกังวลว่าลูกค้าจะบ่นจะว่าเราครับ”

คุณวัลย์ภรณ์ แก้วคง

พนักงานขายอาวุโส
โครงการสุภาลัย ริวา แกรนด์
Khun Walaiporn Kaewkong
Senior Salesperson of
Supalai Riva Grande



“การบริการด้วยใจต้องเริ่มต้นด้วยการมีใจที่รักในการบริการค่ะ เมื่อทำออกมาให้เต็มที่จากใจ ใจกับใจก็จะสื่อถึงกันได้เสมอค่ะ ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายชายหรือลูกค้า

“ในการทำงานของเราก็ต้องมีความเชื่อมั่นว่าเราต้องทำได้ ทุกครั้งที่มีการบริการลูกค้า อย่างแรกเลยคือเราต้องคิดว่า เราจะทำอะไรให้ทุกครั้งที่ลูกค้าเข้ามาแล้วได้ในสิ่งที่เขาต้องการ และที่สำคัญคือลูกค้าต้องได้รับความประทับใจด้วยค่ะ

“สิ่งดีๆ ที่เราได้รับกลับมาจากการบริการด้วยใจ คือคำชมคะ คำชมที่มาจากใจลูกค้าจะทำให้ใจของเราฟูขึ้น และรอยยิ้มของเราที่มีให้ในการบริการลูกค้าก็จะเป็นรอยยิ้มที่ออกมาจากใจ ซึ่งลูกค้าก็จะสัมผัสได้ค่ะ”

“สิ่งที่เราได้รับมาจากการทำงานบริการด้วยใจ ก็คือมีความสุขทุกครั้งที่ได้ยินคำกล่าวชื่นชมจากลูกค้าด้วยความจริงใจ”

“สิ่งดีๆ ที่เราได้รับกลับมาจากการบริการด้วยใจ คือคำชมคะ คำชมที่มาจากใจลูกค้าจะทำให้ใจของเราฟูขึ้น และรอยยิ้มของเราที่มีให้ในการบริการลูกค้าก็จะเป็นรอยยิ้มที่ออกมาจากใจ ซึ่งลูกค้าก็จะสัมผัสได้ค่ะ”

One of the keys to success that makes Supalai the No.1 property development company in the mind of consumers, in addition to producing excellent products and great value for money, is our excellent service. Khun Boonting Yaidee, Assistant Project Construction Manager of Supalai Ville Bangna-Wongwaen and Khun Walaiporn Kaewkong, Senior Salesperson of Supalai Riva Grande, service personnel with outstanding performance shared their good work attitudes and impressive experiences that having service mind is dedication, caring and sincerity with good working attitude.

Dry Eyes

โรคตาแห้ง

โรคตาแห้ง เป็นโรคที่ระบบต่อมน้ำตาทำงานผิดปกติ ทำให้มีปริมาณน้ำตาไม่เพียงพอหรือมีภาวะระเหยของน้ำตาที่มากเกินไป ส่งผลให้เกิดอาการไม่สบายตา มีสาเหตุมาจากหลายอย่าง ได้แก่

- ความเสื่อมของต่อมน้ำตาไมโบเมีย เป็นต่อมอยู่ที่เปลือกตา ทำหน้าที่สร้างน้ำตามาหล่อลื่นดวงตา
- อาการภูมิแพ้ที่ตา เกิดจากสิ่งแวดล้อมที่มีฝุ่น ควัน มลภาวะต่างๆ
- การใช้ยาบางประเภท เช่น ยาคุมกำเนิด ยาแก้แพ้ ยาต้านซึมเศร้า ยาลดความดันโลหิต บางชนิด ฯลฯ
- พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การใช้คอนแทกเลนส์ การจ้องหน้าจออุปกรณ์ต่างๆ เป็นเวลานาน

อาการทั่วไปของโรคตาแห้ง คือ คันตา แสบตา ระคายเคืองตา ตามัว แพ้แสง แพ้ลม มีความรู้สึกเหมือนมีสิ่งแปลกปลอมอยู่ในตา บริเวณตาขาวมีสีแดงจากการอักเสบ ขอบเปลือกตาแดง จากปริมาณน้ำตาที่มาหล่อเลี้ยงให้ความชุ่มชื้นกับดวงตาเคลือบกระจกตาไม่พอ พบในทุกเพศและทุกวัย โดยเฉพาะผู้หญิงวัยหลังหมดประจำเดือน

การรักษาโดยแก้ที่ต้นเหตุจริงๆ นั้นทำได้ยาก โดยมากจะเป็นการรักษาเพื่อบรรเทาอาการ เช่น การใช้น้ำตาเทียมเพิ่มความชุ่มชื้นให้ดวงตา การใช้ยาหยอดตากลุ่มสเตียรอยด์ เพื่อลดอาการอักเสบ บรรเทาอาการคัน ระคายเคืองตา การใช้ยากลุ่มนี้ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์



การนวดบริหารดวงตา การประคบร้อนที่อุณหภูมิประมาณ 41-43 องศาเซลเซียสเป็นประจำเข้าเย็น ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดการเพ่งหน้าจออุปกรณ์ต่างๆ

โรคตาแห้งแม้จะไม่ใช่อาการรุนแรง แต่การปล่อยทิ้งไว้ในระยะยาวโดยไม่ทำการรักษาจะทำให้ระคายเคืองตา เกิดการอักเสบ และเกิดการติ่งรังของเปลือกตาทำให้ขนตาลงมาที่ตา เมื่อระคายเคืองมากกระจกตาอาจเป็นแผลร้ายแรง

อาจถึงขั้นต้องผ่าตัด จึงควรบรรเทาและรักษาแต่เนิ่นๆ ดีที่สุด

Dry eyes disease is a common condition that occurs when your tears aren't able to provide adequate lubrication for your eyes. Tears can be inadequate and unstable for many reasons. For example, dry eyes may occur if you don't produce enough tears or if you produce poor-quality tears. This tear instability leads to inflammation and damage of the eye's surface. Treatments for dry eyes may make you more comfortable. These treatments can include lifestyle changes and eye drops. You'll likely need to take these measures indefinitely to control the symptoms of dry eyes.

“

อาการทั่วไปของโรคตาแห้ง คือ คันตา แสบตา ระคายเคืองตา ตามัว แพ้แสง แพ้ลม มีความรู้สึกเหมือนมีสิ่งแปลกปลอมอยู่ในตา

”

SUPALAI PRIDE SRIRACHA

บ้านซีรี่ย์ใหม่...สไตล์ทรอปิคอล เริ่ม 3.99 - 8 ล้านบาท*



ใกล้ J-Park เพียง 5 นาที

DISCOVER THE UNIQUE DESIGN OF DREAM HOME



- สโมสรพร้อมห้องอบไอน้ำ
- ฟิตเนส
- สระว่ายน้ำระบบเกลือ
- สวนขนาดใหญ่
- CCTV
- HOME AUTOMATION & SECURITY

LINE รั้วข้อมูลเพิ่มเติม

google map



* บ้านพร้อมเฟอร์นิเจอร์ตกแต่งภายใน โดย อ.ประทีป ตั้งทับทิมธรรมา ส.ท.บ. (เทียบวุฒิปริญญาโท) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, M.Arch. (Hons) (Housing) U. of Illinois และวิทยาลัยการศึกษาระดับปริญญาตรีศึกษาศาสตร์สาขานวัตกรรมการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์และธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี กรุงเทพมหานคร
 เลขที่ 1011 อาคารภาคีสถิต อาคาร 3 แขวงบ่อนแก้ว เขตบางนา กทม. 10120 • บริการกรรมการบริหาร อ.ประทีป ตั้งทับทิมธรรมา กุณจาตมวณิช 1,770 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,716.55 ล้านบาท) • ศึกษาย โพรเจกต์ ศรีราชา ที่ตั้ง ตำบลหนองปรือ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี เนื้อที่ 54-2-45.9 ไร่ โฉนดเลขที่ 69745, 119454 และ 193959 เลขที่ดิน 87,398 และ 6069 ใบอนุญาตจัดสรรอยู่ระหว่างดำเนินการออกนอกราชอาณาจักรและสัญญาโครงการโดย ธนาคาร กสิกรไทย จำกัด (มหาชน) เริ่มก่อสร้าง 1 พ.ค.64 คาดว่าแล้วเสร็จ 31 ธ.ค. 67
 * ข้อมูลรายละเอียดต่างๆ โปรดสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมโดยไม่มีข้อจำกัดในส่วนนี้ • กรุณาชมบ้านหลังจริงได้ที่โครงการ • ภาพที่โฆษณาเป็นภาพจำลองโครงการ • *เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด



Real Estate Investment

การลงทุนในอสังหาริมทรัพย์

ในสถานการณ์ที่ค่าเงินกำลังลดลงทุกวัน ค่าครองชีพสูงขึ้น สวนทางกับอัตราดอกเบี้ยเงินฝากต่ำเตี้ย ทำให้หลายคนที่เคยคิดว่าการลงทุนมีความเสี่ยงถือเงินสดปลอดภัยกว่า เปลี่ยนมาคิดว่าการไม่ลงทุน (ให้ถูกวิธี) อาจมีความเสี่ยงมากกว่า เพราะทุกวันนี้แค่กดเงินอยู่เฉยๆ ไม่เคยได้ไปใช้จ่ายฟูมฟืออะไรเลยก็สามารถยกจนวนลงมากอย่างไม่น่าเชื่อ

ปัจจุบันมีการลงทุนรูปแบบใหม่เกิดขึ้นมากมาย แต่หนึ่งในสินทรัพย์ลงทุนที่ส่วนใหญ่จะมีมูลค่าเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องก็คือ อสังหาริมทรัพย์ ซึ่งได้ผลตอบแทนค่อนข้างดีและยังได้รับความนิยมเป็นอันดับต้นๆ มาโดยตลอด แม้ว่าบางช่วงอาจจะเกิดเหตุการณ์ที่เป็นวิกฤตใหญ่ๆ มาทำให้เกิดการชะงักงันหรือชะลอตัวลงบ้าง แต่ด้วยความที่อสังหาริมทรัพย์คือที่อยู่อาศัยและที่ทำกิน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ของมนุษย์ ความต้องการในอสังหาริมทรัพย์ดี ๆ จึงไม่เคยหมดไป

ข้อดีของการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ หากมองภาพรวมก็จัดว่าเป็นสินทรัพย์ที่ให้ผลตอบแทนสูงในระยะยาว เก่งกำไรได้ ปลอดภัยดี แม้จะมีราคาสูง แต่ผู้ลงทุนไม่จำเป็นต้องควักเงินของตนเองทั้งหมด เนื่องจากสามารถกู้เงินจากสถาบันการเงินมาลงทุนได้ และเป็นตัวช่วยลดหย่อนภาษี เพราะการผ่อนชำระอสังหาริมทรัพย์สามารถใช้สิทธิลดหย่อนภาษีตามเงื่อนไขที่ภาครัฐกำหนด หากเราเลือกลงทุนอสังหาริมทรัพย์ ในทำเลศักยภาพ ก็จะเป็นสินทรัพย์ที่มีความผันผวนต่ำเพราะราคาจะไม่ขึ้นลงวูบวาบ อีกทั้งมีแนวโน้มที่ราคาจะ

เพิ่มขึ้นในระยะยาว ทั้งนี้ยังเป็นทรัพย์สินที่ใช้ค่าประกันหรือใช้ขายฝากเพื่อสร้างสภาพคล่องได้ ที่สำคัญอสังหาริมทรัพย์เป็นได้ทั้งสินทรัพย์ลงทุนที่มีศักยภาพ และใช้เป็นที่อยู่อาศัยหรือที่ประกอบธุรกิจต่างๆ สามารถส่งต่อเพื่อเป็นมรดกล้ำค่าแก่ลูกหลาน

การลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ทำได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการลงทุนซื้อขายเพื่อเก็งกำไร ปล่อยเช่า หรือพัฒนาที่ดินทำเป็นโครงการต่างๆ ขึ้นอยู่กับเป้าหมาย ศักยภาพ ความพร้อม และความสามารถในการรับความเสี่ยง ไม่มีคำตอบ

ที่ตายตัวว่าการลงทุนรูปแบบใดจะให้ผลดีที่สุด เพราะคำตอบก็จะขึ้นอยู่กับความเหมาะสมในการลงทุนของคนแต่ละคน และเป้าหมายการลงทุนที่แตกต่างกัน

ข้อควรรู้ สำหรับคนซึ่งมีอาชีพการงานที่พอใจอยู่แล้ว และสนใจจะโยกเงินออกมาเป็นการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ แต่ไม่ถึงกับลุกขึ้นมาพัฒนาที่ดินทำโครงการขายเอง ต้องเริ่มต้นด้วยการศึกษาหาความรู้ที่เกี่ยวข้องอย่างจริงจัง ได้แก่

สถานการณ์ตลาดและวัฏจักรอสังหาริมทรัพย์ (เฟื่องฟู ชะลอตัว ตกต่ำ ฟื้นตัว) ความสัมพันธ์ของอุปสงค์ อุปทานในตลาด ผลกระทบจากดอกเบี้ย รัฐบาลการณ์แนวโน้มของตลาด คอยติดตามข่าวสารที่มีผลต่อตลาดอสังหาริมทรัพย์ เพื่อให้เข้าใจจังหวะในการซื้อ-ขาย และต้องมีความรู้ว่าจะหาสินทรัพย์นำลงทุนได้จากที่ใด

ความรู้ในการเลือกสินทรัพย์ เช่น การเลือกห้องคุณภาพดี ทำเลดี วิเคราะห์คาดการณ์ทำเลอนาคตได้ รวมถึงสามารถตรวจสอบรายละเอียดของสินทรัพย์ได้ ได้แก่ ความถูกต้องของโฉนด โบนัสผูกขาด ตรวจสอบอาคาร และแนวเวนคืน

ข้อมูลเบื้องต้นด้านภาษีและการเงิน เช่น ค่าโอน ค่าภาษีธุรกิจจำเพาะ มาตรการลดหย่อนภาษี รวมถึงความรู้ด้านการเตรียมการกู้เงิน วงเงินกู้ การเลือกดอกเบี้ย การผ่อน การ Refinance เพื่อให้ได้รับผลประโยชน์ทางดอกเบี้ย

ความรู้ในการบริหารสินทรัพย์ เช่น การทำหอพักให้เช่า ทำอย่างไรลูกค้าจึงจะมาใช้บริการ ควรกำหนดค่าเช่าไว้ที่เท่าไร รู้จักกลุ่มลูกค้า รู้จักคู่แข่ง

เมื่อมีความรู้เป็นพื้นฐานแล้ว ก็จะช่วยให้เราวางเป้าหมายการลงทุนที่เหมาะสมกับตัวเอง



และเหมาะสมกับสถานการณ์ได้ ไม่ว่าจะเป็นการลงทุนเพื่อสร้างกระแสเงินสดในระยะยาวอย่างสม่ำเสมอ โดยการปล่อยเช่า บ้าน คอนโด โกดัง หอพัก สนามฟุตบอล สำนักงาน พื้นที่ให้เช่า ตลาคนัด ให้เช่าพื้นที่หน้าบ้าน หรือเพื่อเก็งกำไร ด้วยการซื้อมา ขายไป เช่น การซื้อขายที่ดิน การซื้อขายใบจองคอนโด ซึ่งเป้าหมายที่ต่างกันย่อมมีหลักการในการตัดสินใจที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นการเลือกทรัพย์สิน หรือจังหวะในการขาย ทำกำไร อย่างการซื้อคอนโด เพื่อปล่อยเช่ามักเป็นการซื้อทำเล เพราะแน่นอนว่าทำเลที่ดี ใกล้สถานีรถไฟฟ้า มีสิ่งแวดล้อมที่ดีย่อมทำให้เราปล่อยเช่าได้ง่าย

หากเป็นการซื้อที่ดินเพื่อปล่อยขายอาจมองว่าเป็นการลงทุนระยะยาว เราจะต้องมองการณ์ไกล ซื้อที่ดินในทำเลที่คาดว่าจะมีราคาสูงขึ้นโดยซื้อในราคาถูก แล้วถือไว้ช่วงระยะเวลาหนึ่งเพื่อปล่อยขายในราคาที่สูงกว่า ส่วนนักลงทุนที่ซื้อขายใบจอง เช่น คอนโด ต้องให้ความสำคัญกับทำเลและโครงการ รวมถึงตำแหน่งห้องที่มั่นใจว่าจะเป็นที่ต้องการของลูกค้า เพราะหากขายใบจองไม่ได้ทันกำหนดเวลาโอน ก็จะทำให้ขาดทุนจากการซื้อใบจอง

การลงทุนที่ดีต้องมีความเหมาะสมกับลักษณะนิสัยของผู้ลงทุนด้วย ซึ่งแต่ละคนจะมีความพร้อม ความรู้ เครือข่าย และความสามารถในการรับความเสี่ยงได้ไม่เท่ากัน การลงทุนแต่ละประเภทต้องการวิธีบริหารที่แตกต่างกัน เช่น การปล่อยเช่า ย่อมมีภาระในการบริหาร ไม่ว่าจะเป็นการหาลูกค้า การซ่อมแซม ปรับปรุงทรัพย์สินให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ รวมถึงการแก้ปัญหาจากพฤติกรรมผู้เช่า ส่วนการซื้อมา-ขายไป นักลงทุนควรจะมีเครือข่ายที่ดี เพราะการซื้อขายที่ดินส่วนใหญ่จะอยู่ในแวดวงที่จำกัด รวมถึงขนาดของกระแสเงินสดลงทุนแต่ละคนก็ไม่เท่ากัน บางคนอาจมีเงินส่วนตัวไม่มากแต่มีความสามารถในการเข้าถึงแหล่งเงินทุนได้มาก ก็สามารถลงทุนในระดับที่ใหญ่กว่าได้ มีเงินหมุนเวียนมาก

อย่างไรก็ดี การลงทุนในอสังหาริมทรัพย์จัดว่าเป็นการลงทุนที่มีสภาพคล่องต่ำ เพราะเป็นสินทรัพย์ที่มีมูลค่าสูง ส่วนใหญ่ใช้เวลาซื้อขายนาน จึงเหมาะกับนักลงทุนที่สามารถรับความเสี่ยงได้ในระยะเวลาหนึ่ง หรือสินทรัพย์บางประเภทอย่างเช่นที่ดิน ซึ่งต้องถือไว้ระยะหนึ่งให้ราคาขึ้น

“ การลงทุนในอสังหาริมทรัพย์จัดว่าเป็นการลงทุนที่มีสภาพคล่องต่ำ เพราะเป็นสินทรัพย์ที่มีมูลค่าสูง ส่วนใหญ่ใช้เวลาซื้อขายนาน จึงเหมาะกับนักลงทุนที่สามารถรับความเสี่ยงได้ในระยะเวลาหนึ่ง ”

จึงจะขายทำกำไรได้แน่นอนว่าความสามารถในการรับความเสี่ยงของแต่ละคนก็จะแตกต่างกันไปตามสภาพคล่องและสถานการณ์ รวมถึงสภาพจิตใจ การมีสติที่มั่นคงก็เป็นสิ่งสำคัญ

การศึกษาหาความรู้อย่างจริงจัง การรู้จักสังเกต วิเคราะห์สถานการณ์ และการตัดสินใจด้วยเหตุผล หลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์มาเป็นเงื่อนไขในการตัดสินใจลงทุน ซึ่งอาจจะทำให้พิจารณาณบกพร่อง จนมองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้ายจนเกินไป ทำให้ไม่เห็นแง่มุมที่เป็นจริงเป็นพื้นฐานความสำเร็จของการลงทุนทั้งในอสังหาริมทรัพย์และการลงทุนอื่นๆ ทุกประเภท ใครที่คิดว่าพร้อมแล้ว ก็อย่ารอช้า รีบหาการลงทุนที่เหมาะสมกับตัวเองได้เลย

Buying and owning real estate is an investment strategy that can be both satisfying and lucrative. Unlike stock and bond investors, prospective real estate owners can use leverage to buy a property by paying a portion of the total cost upfront, then paying off the balance, plus interest, over time.

อ้างอิง:
<https://www.prachachat.net/public-relations/news-771770>
<https://www.krungsri.com/th/plearn-plearn-ready-begin-investment-estate>



Metaverse

เมตาเวิร์ส

ไม่ว่าคุณจะสนใจเรื่องของเทคโนโลยีมากหรือน้อยแค่ไหน คงปฏิเสธไม่ได้ว่า หนึ่งในคำที่เราได้ยินบ่อยที่สุดในยุคนี้ คือคำว่า Metaverse (เมตาเวิร์ส) และหลายคนก็ใช้เวลาใน Metaverse มากขึ้นและมากขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่รู้ตัว

Metaverse คืออะไร คำว่า Metaverse มาจากการนำคำ 2 คำมารวมกัน ได้แก่ คำว่า Meta ซึ่งตีความรวมๆ ได้ว่า ยิ่งกว่า ใหญ่กว่า ซึ่งนวนิยายและภาพยนตร์แนววิทยาศาสตร์มักนำคำนี้มาใช้ในการเรียกคนที่พลังวิเศษ ว่า Meta หรือ Meta-human และคำว่า Verse ที่มาจากคำว่า Universe ซึ่งแปลว่า จักรวาล นำมารวมกันก็แปลได้ว่า จักรวาลชั้นสูง หรือหากคำนึงถึงความเป็นจริง อาจแปลได้ว่า จักรวาลเสมือน ในขณะที่พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานแปลคำ Metaverse เป็นภาษาไทยอย่างแพรวพราวว่า จักรวาลนฤมิต และเขียนแบบทับศัพท์ว่า เมตาเวิร์ส แต่โดยส่วนใหญ่คนไทยในปัจจุบันก็ยังคงไม่มีใครเขียนด้วยชื่อไทยที่ตั้งใหม่ เพราะ

ฟังแล้วออกจะเขินๆ ขวนให้อมยิ้ม พานึกไปถึง เทพนิยายจักรๆ วงศ์ๆ

การเกิดขึ้นของ Metaverse นั้นอาจเปรียบได้กับการค้นพบดินแดนใหม่หรือโลกใหม่ของเหล่านักสำรวจในยุคล่าอาณานิคม ที่อดีตเมื่อในประเทศมีพื้นที่และทรัพยากรไม่เพียงพอ หรือในทางกลับกันคือ ประเทศซึ่งมีอำนาจเงินทองล้นเหลือและไม่อาจหยุดความต้องการที่จะยิ่งใหญ่มากขึ้นไปเรื่อยๆ ได้ ผู้มีอำนาจหรือนักเสี่ยงโชคทั้งหลายก็จะมีการลงทุนไปดินแดนต่างๆ ที่ยังไม่มีใครค้นพบ เพื่อล่าเป็นอาณานิคมของตัวเอง บ้างก็แย่งชิงมาจากคนที่อยู่มาก่อน บ้างก็เจอที่ใหม่ๆ ซึ่งยังไม่มีคนอยู่อาศัย แต่เมื่อมีบางคนมองว่าโลกนี้ทั้งใบไม่มีที่พอให้กับเราทุกคน หรือยังไม่พอ

รองรับความต้องการขยายอำนาจของบางคน บางกลุ่ม เขาจึงสร้างโลกใหม่ขึ้นมา เป็นโลกเสมือนหรือพื้นที่เสมือน (Virtual World or Virtual Space) และมีการสร้างสิ่งที่เรียกว่า ความจริงเสมือน (Virtual Reality) มาใช้กันในโลกเสมือนที่สร้างขึ้นด้วยกลไกของคอมพิวเตอร์และสัญญาณอินเทอร์เน็ต ซึ่งโลกใหม่นี้ก็ยังมีบางคนที่ยังไม่กล้าเข้าไปอยู่ บางคนเข้าไปเยี่ยมชมใกล้ๆ บางคนเข้าไปก่อนมีโอกาสจับจองทรัพยากรในโลกนั้นเป็นของตนเองจนรุ่งเรือง บางคนก็เข้าไปใช้ชีวิต หาความสุขความบันเทิงที่ไม่สามารถหาได้ในโลกใบเก่า ส่วนคนหรือบริษัทต่างๆ ที่เป็นผู้สร้าง ก็กลายเป็นเทพเจ้าองค์ใหม่ของโลกใบนั้น เป็นผู้คิดกฎเกณฑ์และกำหนดชะตาชีวิตของผู้คนในนั้น

โลกใบใหม่นี้ถูกสร้างขึ้นด้วยเทคโนโลยี 2 อย่าง คือ AR (Augmented Reality) ซึ่งเป็นการเชื่อมโลกเดิมเข้ากับสิ่งต่าง ๆ ในโลกใหม่ อาทิ เกม Pokemon GO หรือการใช้ฟิลเตอร์กล้องถ่ายรูป และ VR (Virtual Reality) ซึ่งเป็นการตัดขาดจากโลกเดิม และเข้าไปอยู่ในโลกใหม่โดยสิ้นเชิง โดยการใช้อุปกรณ์เสริมอย่าง VR Headset เหมือนกับในภาพยนตร์เรื่อง AVATAR ที่ตัวละครเอกที่เป็นคนพิการ สามารถทำสิ่งต่างๆ ออกไปใช้ชีวิตในโลกได้ รวมกับการใช้สกุลเงินของโลกใหม่ ด้วยเทคโนโลยี Blockchain

การเกิดขึ้นของ Metaverse และความหมายของคำนี้ ไม่ได้หมายถึงเทคโนโลยีใดเทคโนโลยีหนึ่งโดยเฉพาะ แต่มันคือความเปลี่ยนแปลงในการใช้เทคโนโลยีต่างๆ จากการใช้เป็นเครื่องมือในโลก "จริง" กลายเป็นการ "เข้าไปอยู่" ในโลกนั้น

คำที่เรามักจะได้ยินกันบ่อยๆ เมื่อพูดถึงเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ก็จะไม่พ้นคำว่า Digital Currency Digital Identity และ Avatar ซึ่งหมายถึงรูปแทนตัวผู้ใช้ในโลกเสมือนหรือเกม ซึ่งอาจเป็นสองมิติหรือสามมิติก็ได้ (เป็นศัพท์คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ ฉบับราชบัณฑิตยสภา) แต่คนไทยนิยมเรียกแบบไทยๆ ว่า อวตาร ซึ่งคำหลังนี้คนไทยเราได้ยินกันบ่อยจากรวมเกียรติ โดยความหมายที่แท้จริงของคำว่า อวตาร คือการกล่าวถึงภาคต่างๆ ของพระนารายณ์ เมื่อลงมาเกิดเพื่อช่วยโลกมนุษย์ โดยแต่ละครั้งที่พระนารายณ์แบ่งภาคลงมาเป็นพรศูราม พระราม หรือพระกฤษณะนั้น พระนารายณ์ก็จะยังใช้ชีวิตเป็นปกติอยู่ในเกษียรสมุทร พร้อมกับร่างอวตารต่างๆ ที่ลงมาเกิด ซึ่งเป็นแนวคิดที่ใกล้เคียงพอสมควรกับการมี Avatar ของตัวตนใน Metaverse ของเรา ที่เราสามารถเลือกรูปร่างหน้าตาได้ตามใจชอบ และใช้ชีวิตในนั้นไปพร้อมกับใช้ชีวิตดั้งเดิมของเราได้ จึงอาจเปรียบได้กับอวตารหรือแบ่งภาคของพระนารายณ์ เหมือนกับที่เราสามารถสร้างมันได้ขึ้นไปยังคนในเกม Fortnite ขณะเดียวกับที่กำลังเดินซื้อข้าวแกงในตลาดหรือกำลังนั่งเสียดคาปูชิโนอยู่ในร้านกาแฟนั่นเอง

แต่ปัญหาของ Metaverse ในอนาคต หากโลกใหม่นี้กลายเป็นที่ให้เรากุณคนเข้าไปอยู่จริง ๆ และไม่ใช่แค่การหารายได้เสริมหรือความบันเทิงยามว่าง ก็คือการที่มันเป็นโลกใหม่ ซึ่งยังไม่มีกฎหมายหรือศีลธรรมมากำหนด สิ่งที่เคยเป็นเสน่ห์ของโลกเสมือนจริงอาจกลายเป็นปัญหา

ใหญ่ เช่น ในกรณีของหญิงสาวที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศใน Metaverse หลังทดลองใช้เป็นที่แรก ผู้กระทำความผิดจะได้รับผลอะไรบ้าง? จะเหมือนการโดนแบนชั่วคราวใน Facebook หรือไม่? หากมีมาตรการป้องกันหรือลงโทษการกระทำ ความผิดใน Metaverse เสน่ห์ของการอยู่ในโลกเสมือนจริงจะหายไปหรือเปล่า? และที่สำคัญแพลตฟอร์มต่างๆ นั้นพร้อมที่จะเสียสมาชิกบางส่วนไป เพื่อปกป้องศีลธรรมในโลกเสมือนจริงหรือไม่? และยังไม่แนบถึงการถกเถียงทางปรัชญาว่า การกระทำ ความผิดในโลกเสมือนจริงนั้น จัดเป็น "ความผิด" จริงๆ หรือไม่?

ความ "ไม่มีอะไรมารองรับ" นี้ ดูเหมือนจะเป็นจุดอ่อนที่ใหญ่ที่สุดของการใช้ Metaverse อย่างจริงจังในวงกว้าง โดยเฉพาะเมื่อคำนึงถึงเงิน "จริง" ที่คนส่วนใหญ่จะต้องนำมาแลกเปลี่ยนเป็นเงินสกุลเสมือนต่างๆ เพื่อการใช้ชีวิตในโลกเสมือนนี้ เปรียบง่าย ๆ ก็เหมือนการแลกบัตรในศูนย์อาหาร เราคงไม่กล้าแลกบัตรเป็นจำนวนมากๆ มากเกินไป หากศูนย์อาหารนั้นดูไม่มั่นคง ตั้งอยู่ในที่เปลี่ยว ดูพร้อมจะปิดกิจการหรือพังลงมาได้ง่าย ๆ แลกมาเป็นเงินสด หากวันต่อมาซักรถมาถึง ร้านปิดไปหมดแล้ว ก็ไม่รู้จะไปเอาเงินคืนจากใคร แรงความก็แรงไม่ถูก ไม่เหมือนเงิน "จริง" ซึ่งอย่างน้อยก็จับต้องได้ และถูกค้ำประกันโดยทองคำ หรือมีรัฐบาลเป็นผู้การันตีมูลค่า แต่หากคิดดูดีๆ อีกที ค่าของทองคำก็เป็นสิ่งที่มนุษย์สมมติขึ้นมาเช่นกัน เพราะฉะนั้นก็มีความเป็นไปได้ที่สกุลเงินดิจิทัลต่างๆ จะมาแทนที่ หรือใช้ร่วมกับเงินปกติได้อย่างจริงจังในอนาคต หากการใช้ชีวิตใน Metaverse จะเป็นธรรมชาติหรือวิถีปกติใหม่ (New Normal) อีกอย่างหนึ่งของมวลมนุษยชาติในอนาคตอันใกล้

การคุยเรื่อง Metaverse ในปัจจุบัน ก็ไม่ต่างจากการถกเถียงเรื่องอินเทอร์เน็ตเมื่อ 30-40 ปีที่แล้ว ที่คนส่วนใหญ่ไม่ได้มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ไม่สามารถเดาทิศทางของสิ่งที่มันจะเป็นในอนาคตได้ และตัวเทคโนโลยีเองก็ไม่ได้ถูกพัฒนาขึ้นมาถึงขั้นที่คนทั่วไปจะสามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ แต่การเริ่มศึกษาไว้ก่อน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดก็ตามเป็นสิ่งที่ดีควรทำเสมอ เพราะการปรับตัวให้เหมาะสมกับความเปลี่ยนแปลงของโลกเป็นเงื่อนไขสำคัญสำหรับความอยู่รอดของเราทุกคน

“ การเกิดขึ้นของ Metaverse และความหมายของคำนี้ ไม่ได้หมายถึงเทคโนโลยีใดเทคโนโลยีหนึ่งโดยเฉพาะ แต่มันคือความเปลี่ยนแปลงในการใช้เทคโนโลยีต่างๆ จากการใช้เป็นเครื่องมือในโลก "จริง" กลายเป็นการ "เข้าไปอยู่" ในโลกนั้น ”

A metaverse is a network of 3D virtual worlds focused on social connection. In futurism and science fiction, it is often described as a hypothetical iteration of the Internet as a single, universal virtual world that is facilitated by the use of virtual and augmented reality headsets as well as technologies like 5G for connectivity and blockchain for cryptocurrency payments and digital asset management.

The term "metaverse" has its origins in the 1992 science fiction novel Snow Crash as a portmanteau of "meta" and "universe." Various metaverses have been developed for popular use such as virtual world platforms like Second Life. Some metaverse iterations involve integration between virtual and physical spaces and virtual economies. Demand for increased immersion means metaverse development is often linked to advancing virtual reality technology.

อ้างอิง:
<https://en.wikipedia.org/wiki/Metaverse>
<https://www.wired.com/story/what-is-the-metaverse/>



Noodles In Thai Kitchen

อาหารเส้นในครัวไทย

แม้ว่าคนไทยเราจะคุ้นเคยกับอาหารเส้นหลายชนิดมานาน แต่รู้หรือไม่ว่า ที่มาของอาหารเส้นเกือบทั้งหมดที่พวกเรากินกันนั้นล้วนได้รับอิทธิพลมาจากชาติอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นจีน มอญ ญวน ฯลฯ

อาหารไทยดั้งเดิมที่เป็นอาหารระดับชาวบ้าน ในสมัยโบราณส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มีการปรุงหรือเตรียมอย่างง่าย ๆ ใช้วัตถุดิบหลักจากธรรมชาติ โดยมีข้าวเป็นอาหารหลัก กินกับโปรตีนและผักที่ทำด้วยกรรมวิธีไม่ซับซ้อน ได้แก่ ต้ม ยำ ตำ และแกง ส่วนการทำอาหารแบบทอด ผัด และนึ่ง มีที่มาจากการทำอาหารแบบจีน

คนไทยสมัยก่อนบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก ได้แก่ ข้าวเหนียวและข้าวเจ้า และด้วยวิถีชีวิตที่ผูกพันกับสายน้ำ ทำให้อาหารประจำครัวไทยดั้งเดิมประกอบด้วยปลาเป็นส่วนใหญ่ ทั้งปลาอย่างปลาบั้ง จิมน้ำพริก กินกับผักสดที่หาได้ตามหนองน้ำ ชายป่า หากกินปลาไม่หมดก็สามารถนำมาแปรรูปเป็นปลาแห้ง ปลาเค็ม ปลาจ้ำ ปลาเจ้า ส่วนอาหารรสเผ็ดที่ได้จากพริกนั้น ไทยได้รับนำมาเป็นเครื่องปรุงจากบาทหลวงชาวโปรตุเกส ในสมัยพระนารายณ์ และถ้าเป็นอาหารประเภท

ผัดไฟแรง ได้รับจากชาวจีนที่อพยพมาอยู่เมืองไทยในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ จนกระทั่งมีการเลี้ยงสัตว์ขายเป็นอาชีพและมีโรงฆ่าสัตว์ ทำให้คนไทยเริ่มกินเนื้อสัตว์อื่นๆ นอกจากปลา เรียกรวมๆ ว่า หมูเห็ดเปิดไก่ ซึ่งในยุคก่อนถือว่าเป็นของแพง มีการใช้เครื่องเทศหลากชนิดเพื่อช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อที่นำมาปรุงเป็นอาหารอย่างขิง กระชาย ที่ใช้ดับกลิ่นคาวปลามากานานก็นำมาประยุกต์กับเนื้อสัตว์ประเภทวัว ควาย และหมู ซึ่งในบรรดาอาหารคาวทั้งหมดทั้งหมดนั้นคนไทยเราจะนำมากินกับข้าวหรือข้าวเหนียวเป็นหลัก อาหารไทยแท้ๆจะไม่มีการแปรรูปเป็นอาหารเส้น โดยเฉพาะอาหารระดับชาวบ้านทั่วไป จะทำด้วยกรรมวิธีเรียบง่ายดังที่กล่าวมาข้างต้น และค่อยๆ เปลี่ยนไปเรื่อยๆ จากการผสมผสานกับวัฒนธรรมต่างชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมจีน

อย่างไรก็ดี เมนูอาหารเส้นต่างๆ ที่เราได้รับวัฒนธรรมมาจากชนชาติอื่น ก็เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตคนไทยยาวนานจนเกิดเป็นความคุ้นเคย และมีการปรุงแต่งรสชาติให้มีลักษณะเป็นไทยๆ จนหลายอย่างก็กลายพันธุ์มาเป็นส่วนหนึ่งของอาหารไทยไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นอาหารคาวอย่าง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน วุ้นเส้น หมี่กรอบ ข้าวซอย ผัดไทย หรืออาหารหวานอย่าง ข้าวหริ่ม หรือลอดช่อง และบางอย่างก็นำมาประยุกต์สร้างสรรค์เป็นอาหารประจำชาติไทยจนมีชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วโลก อาทิ ผัดไทย

อาหารเส้นที่คนไทยนิยมกิน ทำมาจากหลายวัตถุดิบไม่ว่าจะเป็นแป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี แป้งมันสำปะหลัง แป้งถั่วเขียว เรามาทำความเข้าใจกับเส้นประเภทต่างๆ ดังนี้

เส้นขนมจีน เป็นเส้นที่ทำมาจากแป้งข้าวเจ้า มีทั้งที่ผ่านการหมัก และเป็นแบบเส้นสด ขนมจีน



“ เบบูอาหารเส้นต่างๆ
ที่เราได้รับวัฒนธรรม
มาจากชนชาติอื่น
ก็เข้ามาเป็นส่วนหนึ่ง
ในวิถีชีวิตคนไทยยาวนาน
จนเกิดเป็นความคุ้นเคย ”

ลอดช่อง เป็นเส้นสำหรับขนมหวาน
ทำมาจากแป้งข้าวเจ้าเป็นหลัก ผสมแป้งมันและ
แป้งถั่วเขียว เมื่อกวานแป้งที่ผสมกันจนเหนียว
แล้วก็จะนำมากดให้เป็นเส้นผ่านช่องของเครื่อง
กดลอดช่องลงไปในน้ำเย็น กินกับน้ำกะทิและ
น้ำแข็ง

ซ่าหริ่ม ทำจากแป้งถั่วเขียวกวานจนเหนียว
แล้วกดให้เป็นเส้นผ่านช่องเล็กๆ แบบเดียวกับการ
ทำลอดช่อง แต่นิยมผสมสีให้เส้นมีสีหลากหลาย
กินกับน้ำเชื่อมและน้ำกะทิสดใส่น้ำแข็ง

เส้นแต่ละประเภทจะเหมาะกับการทำ
อาหารที่แตกต่างกัน แต่ก็ไม่ได้มีข้อจำกัดที่
ตายตัว ใครจะนำเส้นแบบไหนไปลองประยุกต์
เป็นเมนูอะไรก็สามารถทำได้ตามความชอบ
เพียงแต่ต้องทำความเข้าใจกับลักษณะที่แตกต่างกัน
ของวัตถุดิบแต่ละประเภท นอกจากจะทำเมนู
ดั้งเดิมแล้วยังสามารถสร้างสรรค์เป็นเมนูไทย
ร่วมสมัยต่างๆ ได้อีกมากมาย

Although Thai people have been familiar with many kinds of noodles for a long time, actually the origins of almost all the noodles that we eat are influenced by other nations. However, the noodle dishes that we inherit from other cultures have been a part of the Thai way of life for a long time and have been flavored until many things have become part of Thai cuisine.

อ้างอิง:
<https://www.m-culture.go.th/>
<https://food.trueid.net/detail/3DZav0Zoz36X>

ไม่ใช่อาหารของคนจีน แต่คำว่า “จีน” ที่ต่อท้าย
ขนมนี้สันนิษฐานกันว่าน่าจะมาจากมอญ ซึ่งเรียก
ขนมจีนว่า “คนอมจีน” (คนอมจีน)

เส้นใหญ่ เป็นเส้นก๋วยเตี๋ยวสีขาวที่ทำมาจาก
ข้าวเจ้า ใช้ทำอาหารที่เรียกรวมๆ ว่า ก๋วยเตี๋ยว
ซึ่งเป็นอิทธิพลจากวัฒนธรรมจีน เป็นเส้นที่ต้องมี
น้ำมันเคลือบเพื่อไม่ให้เส้นติดกัน สามารถใช้ผัด
และลวกให้นิ่ม เป็นส่วนประกอบของเมนูต่างๆ
ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยวคั่ว เย็นตาโฟ ราดหน้า และผัดซีอิ้ว

เส้นเล็ก ทำมาจากวัตถุดิบเดียวกับเส้นใหญ่
และเส้นหมี่ แต่เส้นจะมีความแบนและเล็ก ส่วนใหญ่
จะขายในรูปแบบบอบแห้ง เมื่อนำมาลวกจนสุก
แล้วจะเหนียวนุ่ม ใช้ทำก๋วยเตี๋ยวต่างๆ และผัดไทย
(เส้นจันท์)

เส้นหมี่ เป็นเส้นก๋วยเตี๋ยวที่ทำมาจาก
ข้าวเจ้าเช่นกัน แต่จะทำเป็นเส้นกลมเล็ก มีขาย
ทั้งแบบสดนุ่มๆ และแบบแห้ง นิยมใช้ผัดร่วมกับ
ผักและเนื้อสัตว์ เช่น เส้นหมี่ผัดผักกระเฉด นำไป
ใส่ในกระเพาะปลา ทำก๋วยเตี๋ยว และนำมาทอด
กรอบเป็นอาหารกินเล่น ปิ้งรสแบบต่างๆ เช่น
หมี่กรอบ หรือนำไปผัดเป็นหมี่กะทิ

เส้นบะหมี่เหลือง หรือบะหมี่ไข่ ทำมาจาก
แป้งสาลี ไข่ เกลือ เป็นเส้นก๋วยเตี๋ยวสดไต้หวัน
เส้นบะหมี่เหลืองที่วางขายตามท้องตลาดจะเป็น
เส้นสด และมีการคลุกแป้งเพื่อไม่ให้เส้นติดกัน
ก่อนนำไปใช้ทำอาหารจึงควรล้างเส้นในน้ำสะอาด
เพื่อเอาแป้งส่วนเกินออกก่อน เมนูที่นิยมคือ

ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ บะหมี่เกี๊ยว-หมูแดง บะหมี่
เปิดย่าง และมีคนนิยมผสมสีเขียวลงไป
บะหมี่ไข่ ทำให้มีสีเขียวสวย เรียกว่า บะหมี่หยก

วุ้นเส้น เป็นเส้นกลมสีขาวขนาดเล็ก
ทำมาจากแป้งถั่วเขียวผสมกับแป้งมัน เวลาจะ
นำไปใช้ต้องต้มให้สุก เมื่อผ่านการต้มเส้นจะมี
ลักษณะใส นิยมนำมาผัด ยำ ทำแกงจืด ทำ
ก๋วยเตี๋ยว และกึ่งอบวุ้นเส้น

เส้นกวยจั๊บ ทำมาจากแป้งข้าวเจ้า เช่นเดียวกับ
กับเส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นขาวชนิดอื่นๆ แต่ต่างตรงที่
ตัวเส้นจะถูกตัดเป็นแผ่นสามเหลี่ยม หรือสี่เหลี่ยม
แล้วนำไปอบแห้ง ไม่ได้เป็นเส้นยาวเหมือนเส้น
ก๋วยเตี๋ยวชนิดอื่นๆ เมื่อนำมาลวกจนสุก ตัวเส้น
จะม้วนเข้าหากันเป็นทรงกระบอก นิยมนำมาทำ
เมนูกวยจั๊บ ทั้งน้ำซุญและน้ำใส เป็นอาหารที่มาก
จากประเทศจีน

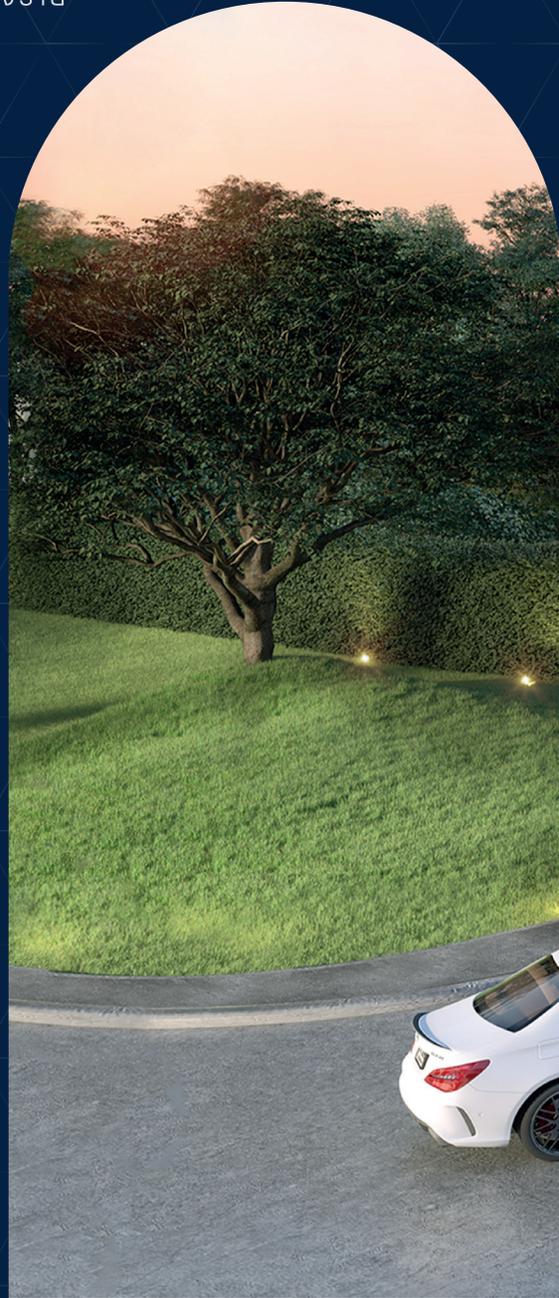
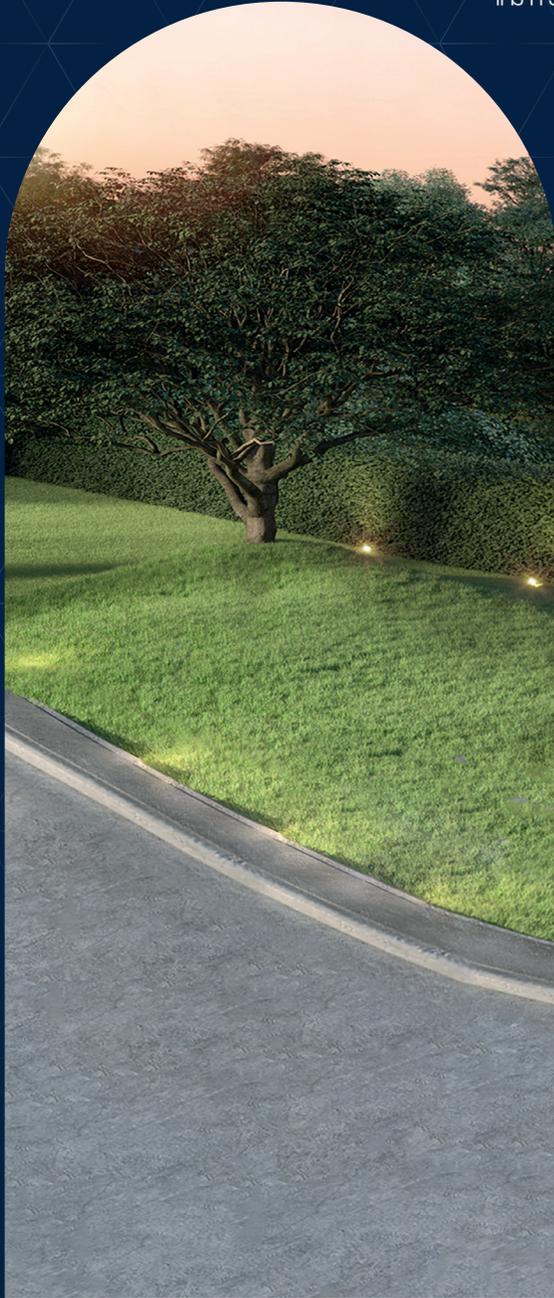
เส้นหมี่ซั่ว ทำมาจากแป้งสาลี ที่ผ่านการนวด
ทำเส้นแล้วนำไปนึ่ง และตากแห้ง ก่อนนำมา
ปรุงอาหารต้องลวกให้สุกก่อน หมี่ซั่วจะมี 2 สี
คือ แบบขาวนวล และสีเหลือง ลักษณะเด่นของ
หมี่ซั่วคือจะเป็นเส้นก๋วยเตี๋ยวที่มีความยาวถือเป็น
เมนูมงคลของชาวจีนที่หมายถึง ความยืนยาว
อายุยืน เหนียวแน่น มั่งมีศรีสุข ใช้ทำผัดหมี่ซั่ว
หรือก๋วยเตี๋ยวสดไต้หวัน

เกี๊ยวม้อ เป็นเส้นก๋วยเตี๋ยวจีนโบราณที่
ทำมาจากข้าวเจ้า บั๊นเป็นรูปอ้วนๆ สั้นๆ คล้าย
ลอดช่อง มีสีขาว ใช้ทำก๋วยเตี๋ยวประเภทต่างๆ



SUPALAI GRAND VILLE

แม่กรณ์-เชียงใหม่



THE NEW DEFINITION
of LUXURY LIFESTYLE



Thai Etiquette

มารยาทไทย

เป็นธรรมดาที่สิ่งที่ยึดถือว่าเป็นความถูกต้องดีงามในแต่ละช่วงเวลาจะเปลี่ยนไป เมื่อผู้คนมีความเชื่อหรือมีความรู้ใหม่ๆ เข้ามา กำหนดพฤติกรรมและความคิด คุณค่าหรือค่านิยมในสังคมจึงเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ตามรูปแบบการปกครอง ตามลักษณะทาง เศรษฐกิจ หรือตามการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีที่พัฒนาอย่างไม่หยุดนิ่ง

ในยุคสมัยที่ผ่านมา มารยาทไทย หมายถึง ขนบธรรมเนียมและค่านิยมอันดีงาม อัตลักษณ์ ความเป็นไทยจะเป็นความอ่อนน้อมถ่อมตน ความสุภาพเรียบร้อย รู้จักกาลเทศะ การเคารพ ผู้มีอายุมากกว่า การให้เกียรติซึ่งกันและกัน เป็น วิถีปฏิบัติของสังคมไทยที่มีการเขียนหรือสั่งสอน มารยาทกันอย่างมีแบบแผนเป็นลายลักษณ์อักษร อย่างหนังสือสมบัติผู้ดี ของหม่อมมราชนางค์เปี้ย มาลากุล หรือสุภษัฒตสอนหญิง ของสุนทรภู่ ซึ่ง ชี้นำสังคมว่า พฤติกรรมอันพึงประสงค์ของบุคคล ที่จะได้รับการยอมรับในสังคมนั้นควรเป็นอย่างไร โดยพฤติกรรมดังกล่าวก็มีเรื่องของชนชั้นและ ระดับความเหลื่อมล้ำของอำนาจในรูปแบบต่างๆ เป็นตัวกำกับอย่างเคร่งครัด

มารยาทในสังคมเป็นตัวกำหนดเรื่อง ธรรมเนียมปฏิบัติต่างๆ ของผู้คนเพื่อให้การ อยู่ร่วมกันดำเนินไปอย่างราบรื่น ลดข้อขัดแย้ง ท่ามกลางความแตกต่างหลากหลายและเหลื่อมล้ำ ด้วยองค์ประกอบที่ซับซ้อนและมีเงื่อนไขหลายระดับ จากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นชนชั้น สถานะทาง เศรษฐกิจ ระบบอาวุโส เพศ รวมไปถึงศาสนา และความเชื่อ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีลักษณะเป็นพลวัต ตามช่วงเวลา และจากการผสมผสานแลกเปลี่ยน วัฒนธรรมกับนานาชาติ เช่นเดียวกับมารยาทไทย ที่ถูกกำหนดขึ้นจากเงื่อนไขต่างๆ ตามโครงสร้าง สังคมไทยตั้งแต่อดีตมาจนปัจจุบัน ก็มีความ เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย

มารยาทในการเคารพกราบไหว้ คนไทยเรา ทักทายด้วยการกราบไหว้เป็นการแสดงความ เคารพ เช่น การถวายบังคมพระมหากษัตริย์ การไหว้พระ ไหว้ผู้มีพระคุณ ผู้อาวุโสกว่า เป็นต้น ลักษณะการไหว้มีความแตกต่างกันตามชั้นอาวุโส และระดับความสัมพันธ์ รวมถึงระดับของความ เคารพนับถือ ซึ่งจะคล้ายคลึงกับในวัฒนธรรม ญี่ปุ่น ที่ระดับการโค้งคำนับมีการค้อมตัวลงต่ำ บ่งบอกถึงระดับความเคารพอย่างสูง โดยการกราบ และไหว้ของไทยจะถือเอาระดับของตำแหน่งมือ ที่ประนมและระดับความสูงต่ำในการค้อมศีรษะ เป็นสิ่งบ่งบอกระดับความเคารพ และการ นั่งหมอบกราบลงกับพื้นในการไหว้พระสงฆ์ พระพุทธรูป หรือการแสดงความเคารพต่อพระ

มหากษัตริย์ แต่ปัจจุบันเมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงไป การเคารพกราบไหว้ในบางบริบทเปลี่ยนไป เป็นแค่พูดทักทายสวัสดิ์ บางครอบครัวต้องสอนให้ลูกหลานเคารพที่ป้าน้าอา เด็กรุ่นใหม่เมื่อเจอครูอาจารย์หรือผู้อาวุโสกว่าก็จะเลี่ยงหลบไป จึงมักถูกมองว่าไม่มีมารยาทไม่มีกาลเทศะ การยกมือไหว้จึงค่อยๆ กลายเป็นเรื่องแปลกและไม่คุ้นเคย เพราะแบบแผนการเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อมทางสังคมเปลี่ยนไป

มารยาทในการแสดงออก โดยพื้นฐานของมารยาทไทยดั้งเดิมนั้นจะสอนให้คนมีความสำรวม รู้จักกาลเทศะ เคารพพระเบียบกฎเกณฑ์ของสถานที่ และเหมาะสมกับสถานการณ์ โดยควบคุมกิริยามารยาท ทำทาง คำพูด การแต่งกาย ไม่ให้เกิดความระคายเคืองต่อผู้อยู่ร่วมสังคม ไม่สร้างความเดือดร้อนรำคาญ ไม่สร้างทัศนคติจากให้เป็นที่รังเกียจ เช่น ไม่ล่วงละเมิด แทะเการ่างกาย หาว เรอ จาม ไอ เป็นต้น ในที่สาธารณะโดยไม่มี การป้องกัน ไม่ส่งเสียงดัง ไม่หิวผม แต่งหน้า ตัดเล็บ หรือแม้แต่การแสดงความรักอย่างเปิดเผย เพราะถือว่าเป็นกิริยาที่ไม่สุภาพ ซึ่งโดยพื้นฐานแล้ว ก็เป็นสิ่งที่คนทั่วไปยอมรับกันในระดับสากล แต่อาจจะแตกต่างกันไปบ้างในรายละเอียด เช่น ในยุคสมัยหนึ่ง การแต่งกายของคนไทยที่อาศัย อยู่ในเขตร้อนก็จะมี การเปิดเผยเนื้อหนังเป็นเรื่องปกติ แต่เมื่อมีการรับวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามา มีการแต่งกายตามอย่างตะวันตก การแต่งตัวเปิดเผยอย่างคนเมืองร้อนอย่างเก่าก็ถูกมองว่าเป็นความไม่เรียบร้อยหรือไม่สุภาพ

มารยาทในการรับประทานอาหาร สมัยโบราณครอบครัวไทยนั้นรับประทานอาหารกับพื้น ใช้มือเปิบข้าว มีกระโถนไว้วางน้ำล้างมือ วัฒนธรรมการใช้ช้อนส้อมเกิดขึ้นในศตวรรษที่ 17 และกลายเป็นแบบแผนการกินอันมีมารยาทที่ทั่วโลก

ยอมรับในเวลาต่อมา มารยาทในการรับประทานอาหารของคนไทยก็เปลี่ยนมาสู่การใช้ช้อนกลาง และด้วยดัดแปลงสำหรับแต่ละคน โดยมีสิ่งที่คุณยอมรับร่วมกัน เช่น ไม่พูดคุยเมื่อมีอาหารอยู่ในปาก ตักอาหารแต่พอดีไม่ตักเหลือทิ้ง หากร่วมโต๊ะกับผู้อื่นไม่ควรสั่งน้ำมูก ขากฤษ โอดจาม แคะฟัน โดยไม่มีการป้องกัน หากได้รับเชิญไปทานอาหาร ควรปฏิบัติตามธรรมเนียมของงานนั้นๆ สมัยนี้เป็นยุคการสื่อสารออนไลน์ สิ่งสำคัญก่อนรับประทานอาหารคือการถ่ายรูป อาหารสวยงาม หรรษากลายเป็นความสำคัญที่ต้องแบ่งปันในโลกโซเชียล อาจเป็นไปได้ว่าในอนาคตการกินไป ดูมือถือไปอาจกลายเป็นเรื่องปกติธรรมดา แทนที่จะมองว่าไม่เหมาะสม

มารยาทในการไปสถานที่และงานต่างๆ แม้ประเทศไทยจะได้ชื่อว่าเป็นเมืองพุทธ ธรรมเนียมปฏิบัติหลายอย่างเป็นไปตามค่านิยมความเชื่อทางศาสนาพุทธ แต่ในขณะเดียวกัน สังคมไทยก็ให้เกียรติศาสนาอื่น ๆ และเปิดโอกาสให้ผู้ที่นับถือแต่ละศาสนาแสดงออกได้ตามธรรมเนียมปฏิบัติภายใต้ความเชื่อที่ยึดถือโดยไม่ลบหลู่ดูหมิ่นกัน เช่น การไปวัด ไปโบสถ์ ไปมัสยิด ก็จะแต่งตัวสุภาพเรียบร้อย สำรวมกายวาจาใจ นั่งให้เป็นระเบียบ ปฏิบัติตามกฎของศาสนานั้นๆ อย่างเคร่งครัด เรื่อยไปจนถึงมารยาทในการเข้าสังคมตามประเพณีหรือพิธีกรรมต่างๆ ก็มีแบบแผน เช่น เมื่อไปงานแต่งงาน พึงแต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีสดใสหรือแต่งตามที่เจ้าภาพกำหนด ร่วมพิธีด้วยความเหมาะสมตามขนบประเพณีของผู้จัดงาน เมื่อไปงานศพ ควรแต่งกายไว้ทุกข์ตามศาสนานิยม หรือประเพณีท้องถิ่นของชุมชน ในบริเวณพิธีแสดงความเคารพด้วยการนั่งหรือยืนอยู่กับที่ด้วยอาการสำรวมไม่เดินไปมา งงพูดคุย ปฏิบัติตามกฎของพิธีกรรมอย่างเคร่งครัด

มารยาทในการโดยสารสาธารณะ การโดยสารรถเมล์ เรือ เครื่องบิน ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่อย่างเคร่งครัด เช่น ไม่ห้อยโหนรถเมล์ ระวังเสียงจากหูฟังไม่ให้รบกวนผู้อื่น หากโดยสารเรือสาธารณะเพื่อความถูกต้องปลอดภัยควรอ่านป้ายประกาศของท่าเรือ และปฏิบัติตาม รรเรืออยู่บนท่าไม่ควรไปรอที่โต๊ะรอให้เรือเทียบท่าสนิทก่อนขึ้น ไม่แย่งกันลงเรือ การโดยสารเครื่องบินควรปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ ตั้งใจดูการสาธิตอุปกรณ์การช่วยเหลือนั่งที่ที่จัดไว้ ไม่ส่งเสียงดังรบกวน กระเป๋าเก็บของเหนือศีรษะควรเหลือที่ว่างให้ผู้อื่นด้วย กดใช้อุปกรณ์สื่อสารทุกชนิด

พื้นฐานของมารยาทไทยส่วนมากเป็นเรื่องของความเกรงใจ ซึ่งหากเปรียบกับมารยาทสากลก็ถือว่ามีจุดร่วม คือการรู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น การให้เกียรติ การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา อันเป็นกลไกของการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยปราศจากความขัดแย้ง มารยาทจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นในทุกขณะของการใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมารยาทในที่ทำงาน การประชุม การใช้โทรศัพท์ การใช้ลิฟต์ ใช้บันได การใช้ห้องน้ำสาธารณะ การเข้าชมมหรสพ ชมภาพยนตร์ การใช้อินเทอร์เน็ต การยืนเดินนั่งนอน ฯลฯ เกิดขึ้นจากการหล่อหลอมทางสังคม และการฝึกฝน เพื่อให้สมาชิกทุกคนเคารพในกฎกติกาของสังคมเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

Etiquette and customs are rules that allow people in society to coexist peacefully. Thai culture and etiquette in Thailand is strongly hierarchical. Respect must be given to those of higher social status, and to elders. Education, profession, age, and clothing all help to place a person within this hierarchy and to shape the way that that person is treated by others. A person's social status also determines how they should be greeted.

“พื้นฐานของมารยาทไทยส่วนมากเป็นเรื่องของความเกรงใจ ซึ่งหากเปรียบกับมารยาทสากลก็ถือว่ามีจุดร่วม คือการรู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น การให้เกียรติ การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา”

อ้างอิง:
แนวคิดทางวัฒนธรรม:
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เมธีวรสกุล นิวัฒน์
คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร
มารยาทไทย : ks-rsngvsnussu
<https://www.m-culture.go.th>
<https://www.reachtoteachrecruiting.com/guides/thailand/etiquette-in-thailand>
<https://www.freepik.com/>

Natural Waste Water Treatment

การบำบัดน้ำเสียโดยธรรมชาติ

การบำบัดน้ำเสียเป็นหนึ่งในกระบวนการจัดการทรัพยากรน้ำที่สำคัญ สำหรับระบบการบำบัดน้ำเสียที่อาศัยกระบวนการธรรมชาติ ทางกายภาพ ทางเคมี และทางชีวภาพนั้น จะเกิดขึ้นได้ในสภาวะที่มีดิน น้ำ พืช บรรยากาศ ตลอดจนจุลินทรีย์มาเกี่ยวข้องกันอย่างสมดุล ซึ่งเป็นกระบวนการร่วมกันทั้งสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต สามารถปรับสภาพน้ำเสียให้เป็นน้ำดี หรือทำให้ปริมาณสารปนเปื้อนที่เป็นสาเหตุให้น้ำเสียลดลงได้ในระดับหนึ่ง โดยที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์และเครื่องจักรต่างๆ มาช่วย ประหยัดค่าใช้จ่ายมากกว่าการใช้ระบบน้ำเสียแบบอื่น

ประเภทของระบบบำบัดน้ำเสียแบบธรรมชาติ แบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ

1. การบำบัดน้ำเสียโดยการให้กระจายอยู่บนดิน การทำให้น้ำเสียกระจายลงบนพื้นที่ต่างๆ เช่น การรดน้ำ ฉีดน้ำ การปล่อยให้ไหลไปตามพื้นดินหรือปล่อยให้ไหลตามร่องน้ำที่นิยมใช้มี 3 วิธี

- ระบบน้ำเสียแบบอัตรไหลช้า ใช้หลักการรดน้ำให้กับระบบ น้ำเสียที่เข้าระบบไหลอย่างช้าๆ ซึมลงดินเกิดการคายน้ำออกจากระบบ อาจเป็นพื้นที่ในการทำเกษตรกรรม

- ระบบน้ำเสียแบบไหลซึมผ่านเร็ว ปล่อยน้ำเสียไหลเข้ามาในพื้นที่ซึ่งมีลักษณะเป็นท้องร่องที่รองรับอย่างรวดเร็ว จากนั้นปล่อยให้ น้ำเสียระเหยไปในอากาศหรือซึมผ่านชั้นดินลงไปเอง ไม่จำเป็นต้องปลูกพืชคลุมดิน

- ระบบบำบัดน้ำเสียไหลนอง ใช้วิธีปล่อยน้ำเสียโดยผ่านท่อที่มีการเจาะรูหรือผ่านหัวกระจายน้ำที่ตั้งอยู่สูงกว่าพื้นที่ ทำให้น้ำเสียไหลผ่านพืชต่างๆ มีทั้งกระบวนการคายน้ำออกจากพืช อีกส่วนจะไหลซึมผ่านลงไปบนดิน พื้นที่ที่เหมาะสมควรมีความชื้นหรือลาดเอียง

2. ระบบบำบัดน้ำเสียโดยวิธีการใช้บึงธรรมชาติและบึงประดิษฐ์

- ระบบบำบัดน้ำเสียแบบบึงธรรมชาติ จะใช้บึงธรรมชาติที่มีอยู่แล้ว ปล่อยให้พืชน้ำจืดน้ำจืด สิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ในบึงร่วมกับแสงแดด ออกซิเจน เกิดปฏิกิริยาทางเคมี ชีวภาพ ทำหน้าที่บำบัดน้ำเสีย



- ระบบบำบัดน้ำเสียแบบบึงประดิษฐ์ โดยสร้างบึงขึ้นใหม่หรือใช้บึงที่มีอยู่เดิม ปรับด้วยการปูรองพื้นบึงด้วยแผ่นพลาสติก เพื่อป้องกันการไหลซึมผ่านของน้ำลงไปชั้นดินด้านล่าง อาจเป็นบริเวณที่มีระดับใต้ดินสูง ปรับความลาดเอียงของบึงโดยนำหินขนาดเหมาะสมมาวางรอบบึง ขุดบึงเป็นแนวยาวและมีหลายบ่อเรียงขนานกัน เพื่อเพิ่มระยะเวลาในการบำบัด โดยกันบ่อมีการวางระบบท่อเพื่อทำหน้าที่ในการรองรับน้ำทั้งออกจากบึง

การบำบัดน้ำเสียโดยพึ่งพาธรรมชาติ เป็นทางเลือกที่ประหยัดค่าใช้จ่าย แต่อาจมีการใช้พื้นที่ในการสร้างระบบค่อนข้างมาก และต้องมั่นใจว่าระบบบำบัดที่นำมาใช้ไม่มีผลกระทบต่อพื้นที่และประชาชนซึ่งอาศัยอยู่พื้นที่ใกล้เคียง

หากสามารถนำน้ำที่บำบัดแล้วไปใช้หมุนเวียนได้ในโครงการก็จะทำให้เกิดประโยชน์ และลดการปล่อยน้ำเสียสู่สิ่งแวดล้อม

Natural wastewater treatment systems are biological treatment systems that require no or very little electrical energy; instead, they rely on entirely natural factors such as sunlight, temperature, filtration, adsorption, sedimentation, biodegradation, etc., to treat wastewater or fecal sludge.

อ้างอิง:
การบำบัดน้ำเสียโดยอาศัยธรรมชาติ ภูมิปัญญา นภาวดี นา
สง วารสารศูนย์บริการวิชาการ ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน
2545
<http://hm.rdpb.go.th/knowledge/view/76>

SUPALAI
PRIVILEGE

สิทธิพิเศษ
เฉพาะลูกบ้านศุภาลัย

FRIENDS
get
FRIENDS

เพียงลูกบ้านศุภาลัย
แนะนำเพื่อนมาจองซื้อบ้านในเครือ
บริษัท ศุภาลัย รับคะแนน Privilege Point*

เพื่อสะสมและแลกของรางวัลมากมายตามใจคุณ

*สอบถามเงื่อนไขเพิ่มเติมได้ที่สำนักงานขายโครงการทั่วประเทศ



รายการสะสมคะแนน



ส่วนลดพิเศษ



กิจกรรมพิเศษ



จองบ้านและคอนโดฯ
ก่อนใคร

Partition Wall

ผนังกั้นห้อง



มีแผนจะรีโนเวตบ้านที่ต่างจังหวัดซึ่งเป็นบ้านชั้นเดียว เลยจะเน้นเรื่องการกั้นผนังห้องก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อจัดสรรพื้นที่สำหรับสมาชิกครอบครัวที่เพิ่มขึ้น อยากได้คำแนะนำจากช่างยืมว่าควรใช้วัสดุกั้นห้องแบบไหนให้เหมาะสมกับห้องค่ะ

ต้องบอกว่าผนังกั้นห้องมีหลากหลายวัสดุให้เลือกใช้ครับ แต่ในปัจจุบันที่นิยมใช้กันคือ ผนังเบา ซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับการต่อเติมบ้าน โดยมีให้เลือก 3 ประเภท ได้แก่ แผ่นไฟเบอร์ซีเมนต์, แผ่นไม้อัดซีเมนต์ และแผ่นยิปซัม แต่ละประเภทมีคุณสมบัติที่ต่างกันไป

แผ่นไฟเบอร์ซีเมนต์ ผลิตจากปูนซีเมนต์ผสมกับเส้นใยเซลลูโลส (ปลอดใยหิน) ผสมกับทรายซิลิกา ก่อนนำไปอบไอน้ำแรงดันสูง มีความแข็งแรงทนทาน แต่มีพื้นผิวไม่สวยงาม หากเลือกใช้แผ่นไฟเบอร์ซีเมนต์สำหรับผนังเบาในห้องนอนหรือห้องอื่นๆ ที่ต้องการความสวยงาม จะต้องทำการปิดพื้นผิวอีกชั้น ซึ่งจะทำให้น้ำหนักของผนังเพิ่มขึ้น

แผ่นไม้อัดซีเมนต์ ผลิตจากซีเมนต์ของไม้ผสมกับปูนซีเมนต์ ก่อนนำไปอัดด้วยแรงกดระดับสูงเพื่อขึ้นรูป และอบซ้ำอีกครั้งเพื่อดึงความชื้นออกจากวัสดุ เป็นวัสดุที่มีความแข็งแรง เนื้อผิวเรียบเนียน แต่มีน้ำหนักค่อนข้างมาก และเป็นผนังเบาในห้องที่มีราคาค่อนข้างสูง

แผ่นยิปซัม เป็นผนังเบาที่มีน้ำหนักเบาที่สุด ผลิตจากแร่ยิปซัม ซึ่งมีคุณสมบัติไม่ลามไฟ อัดปิดทับด้วยกระดาษที่มีความแข็งแรงสูงทั้งด้านหน้า



และด้านหลังจนเป็นแผ่นผนังผิวหน้าเรียบเนียน สามารถติดตั้งได้ง่ายและเร็ว นอกจากนี้ ยังใช้ปิดทับผิวผนังก่ออิฐเพื่อให้ได้ผิวผนังเรียบเนียนสวย

แผ่นยิปซัมยังมีหลากหลายรูปแบบ และมีคุณสมบัติรองรับการใช้งานที่ต่างกันไปในแต่ละห้อง เช่น แผ่นยิปซัมฝ้าเพดานและผนังเบาในห้องนอน แผ่นยิปซัมดูดซับเสียงเพื่อป้องกันเสียงสะท้อนสำหรับห้องนั่งเล่นหรือห้องโฮมเธียเตอร์ หรือแผ่นยิปซัมป้องกันราสำหรับห้องที่มีความชื้นเป็นพิเศษ อย่างเช่นห้องครัวหรือห้องน้ำ

จากตัวเลือกที่ให้มานี้ ลองพิจารณาดูครับว่าเราอยากได้การใช้งานแบบไหน และมีงบประมาณแค่ไหน ก็เลือกตามคุณสมบัติที่ตอบโจทย์ของเรา หวังว่าคำแนะนำจากช่างยืมจะมีประโยชน์สำหรับคุณลูกบ้านนะครับ



There are many types of materials to choose for making partition walls. Determining what kind of material we should choose depends on the function, beauty, strength, load-bearing capacity, sound absorbing properties, weight, construction, installation method and budget. Partition walls that are commonly used today are lightweight walls, such as fiber cement panels, cement veneer panels and gypsum boards.

Online Broadcasting At Home

จัดมุมไลฟ์สด



เนื่องด้วยสถานการณ์โควิด-19 ทำให้บริษัทปรับเปลี่ยนนโยบายให้พนักงานสามารถทำงานที่บ้านได้ ไม่ต้องเข้าออฟฟิศทุกวัน แต่ทั้งนี้ ผมต้องประชุมทางไกล Video Conference กับทีมและลูกค้า รวมถึงในบางครั้งได้รับเชิญให้เป็นวิทยากรไลฟ์สดสอนนักศึกษามหาวิทยาลัย จึงอยากจะจัดมุมห้องให้ดูเป็นเรื่องเป็นราว เวลาเปิดกล้องไลฟ์จะได้มั่นใจ ช่างยิ้มพอจะมีโอเดียบ้างไหมครับ

ช่วงที่ผ่านมา ช่างยิ้มก็ต้องจัดมุมไลฟ์สดให้กับคุณภรรยาเหมือนกันครับ กว่าจะลงตัวก็เล่นเอาเซะเหนื่อยเลย แต่ก็ได้รับความรู้มาแบ่งปันกัน ช่างยิ้มจะให้โอเดียง่าย ๆ ไปปรับใช้เอาดั่งนั้นครับ

ฉากหลัง อันที่จริงในโปรแกรมไลฟ์ต่างๆ มักมีตัวเลือกฉากหลังแบบดิจิทัลให้เราใช้อยู่แล้ว กรณีไม่อยากจะเห็นหน้าบ้านจริงๆ ในบ้านเรา แต่เราสามารถทำฉากหลังในมุมไลฟ์สดจริงๆ ของเราให้ดูดีได้ไม่ยาก ด้วยการใช้...

- **ผ้าม่าน** ที่มีสีสันสวยงามและมีผิวสัมผัสที่ดี ชนิดที่เข้ากล้องแล้วสวยหดรูดูแพง มาคลุมโทนมุมไลฟ์สดตามแบบที่ชอบ แนะนำเลือกเป็นผ้าสีพื้นเพื่อความสบายตา และสะดวกต่อการใช้งาน

- **วอลล์เปเปอร์** แนะนำเลือกลายและสีที่ค่อนข้างเรียบง่าย เพื่อที่จะได้เลือกพร็อพมาตกแต่งเพิ่มง่ายขึ้น หรือเลือกรูปแบบให้เข้ากับสไตล์ของรายการหรือช่องของเรา เช่น อยากให้ดูใสๆ หวานๆ ก็เลือกลวดลายที่ให้อารมณ์อ่อนหวาน สีพาสเทล หรือถ้าอยากให้ดูหรูหรา ก็เลือกลายที่มีรายละเอียดซับซ้อน สีเข้มขรึม เป็นต้น



ต้นไม้ประดับ เป็นองค์ประกอบที่ช่วยสร้างบรรยากาศฉากหลังให้ดูสบายตาและเป็นธรรมชาติ สามารถเลือกได้ทั้งต้นไม้จริงและต้นไม้ปลอม ได้แก่ มอนสเตอร่า ยางอินเดีย เขียวหมื่นปี และไทรใบสัก

เฟอร์นิเจอร์และอุปกรณ์ตกแต่งประกอบฉาก ที่เรียกทับศัพท์ว่า พร็อพ อาจจะมีการใช้โต๊ะเก้าอี้ แต่ถ้ายืนไลฟ์ก็ไม่จำเป็นต้องมี หรือถ้าจะจัดมุมให้ดูสบายเป็นโซฟา ก็ควรมีหมอนอิงสีสวยมาเป็นพร็อพที่ช่วยเปลี่ยนให้มุมดูสวยแปลกตา อาจเลือกสีที่คุมโทนกับโซฟา หรือมีลายคอนทราสต์กับโซฟา รวมถึงมีโคมไฟตั้งพื้นหรือตั้งโต๊ะเก๋ๆ และแจกันดอกไม้ จะช่วยให้บรรยากาศออกมามีชีวิตชีวา

อุปกรณ์สำหรับการไลฟ์สด อันนี้เป็นเรื่องของเทคโนโลยี ซึ่งนอกจากที่บ้านจะต้องมีเน็ตแรงๆ แล้วก็ต้องมีคอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์มือถือที่มีกล้องและแอปพลิเคชันสำหรับการไลฟ์สด โดยมีขาตั้งโทรศัพท์ รวมถึงไมโครโฟนหูฟังหรือลำโพงดี ๆ ก็จะช่วยให้อาการเสียงคมชัด และถ้าอยากให้อาการสวยควรมีชุดไฟริงไลท์สำหรับไลฟ์สด ซึ่งเมื่อมีอุปกรณ์ทุกอย่างก็ต้องเตรียมปลั๊กไฟเอาไว้ให้เพียงพอด้วยนะครับ

รายการที่ช่างยิ้มแนะนำมานี้ คุณลูกบ้านอาจจะไปปรับตามความเหมาะสมและความชอบส่วนตัวนะครับ

To prepare the working area for online broadcasting at home requires a small set up that we can do it by ourselves with decorative items and equipment including; backdrops, furniture, props, and live streaming kits such as computer, mobile phone with stand, audio equipment, lighting equipment, and a high speed internet.

Beautiful Memories

ความทรงจำที่งดงาม

ความทรงจำที่ดีเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้คนเรามีความสุข และบ่อยครั้งก็ช่วยให้เราก้าวผ่านช่วงเวลาที่เราเรียนรู้ความรู้สึกได้ ความทรงจำที่ดีจึงเป็นสมบัติล้ำค่าของแต่ละบุคคลที่ไม่มีใครปล้นชิงไปได้นอกจากการลืม

สำหรับแง่มุมของความทรงจำในทางวิทยาศาสตร์ มนุษย์มีวิธีเก็บความทรงจำประเภทต่างๆ สำหรับช่วงเวลาที่แตกต่างกันไป ความทรงจำระยะสั้น คงอยู่เพียงไม่กี่นาทีจนถึงชั่วโมง ขณะที่ความทรงจำระยะยาว อยู่กับเราไปนานหลายปี นอกจากนี้ เรายังมีความทรงจำเพื่อใช้งาน เช่น การจดจำข้อมูล จดจำหมายเลขต่างๆ ซึ่งกระบวนการนี้เป็นช่วงที่ความทรงจำเพื่อใช้งานกำลังประมวลผลอยู่ โดยการจดหมวดหมู่ความทรงจำแบ่งได้ 2 ประเภท คือ ความทรงจำเชิงประกาศ และความทรงจำเชิงไม่ประกาศ

ความทรงจำเชิงประกาศ ประกอบไปด้วยความทรงจำหลากหลายประเภทที่จดจำในจิตสำนึก บางส่วนเป็นความรู้ทั่วไปและเหตุการณ์ในอดีตที่เคยพบเจอ

ความทรงจำเชิงไม่ประกาศ สร้างขึ้นมาในช่วงที่เราไม่รู้ตัว รวมไปถึงความจำเชิงกระบวนการที่ใช้เพื่อจดจำทักษะจากสิ่งซึ่งเคยเรียนรู้มาอย่าง การขับรถ การปั่นจักรยาน การเล่นดนตรี และยังสามารถกำหนดรูปแบบการตอบสนองของร่างกายซึ่งไม่อาจควบคุมได้ เช่น อาการน้ำลายไหลเมื่อเห็นอาหารจานโปรด อาการเกร็งเมื่ออยู่ในสภาวะคับขัน เป็นต้น

เราสร้างความทรงจำเชิงประกาศได้ง่ายกว่าความทรงจำเชิงไม่ประกาศ อาทิ สามารถท่องจำชื่อสถานที่สำคัญได้ง่ายกว่าการเล่นดนตรีหรือการวาดรูป แต่ความทรงจำเชิงไม่ประกาศมักอยู่กับเรายาวนานกว่า

โดยธรรมชาติสมองของมนุษย์ไม่สามารถเก็บความทรงจำได้ทั้งหมด เพราะแต่ละพื้นที่ต่างมีส่วนช่วยสร้างและเก็บความทรงจำแตกต่างกันไป มนุษย์สร้าง จัดเก็บ และระลึกถึงความทรงจำได้โดยส่วนประกอบของเซลล์ที่ไปกระตุ้นความทรงจำ เช่น กลิ่นของอาหาร กลิ่นที่เราคุ้นเคย



เป็นต้น ข้อมูลมากมายที่สมองรับเข้ามาตอนแรกเป็นความทรงจำระยะสั้นอยู่ ดังนั้นเราต้องเรียกใช้ข้อมูลเข้าไปเข้ามามันจึงเปลี่ยนเป็นความจำระยะยาวในภายหลัง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเรื่องราวและเหตุการณ์ซึ่งอาจมีความสำคัญแตกต่างกันด้วยเหตุนี้เราจึงต้องพึ่งพาเครื่องมือที่ใช้เก็บความทรงจำ และถ่ายทอดความทรงจำหรือความรู้ของเราออกไป ได้แก่ สมุดบันทึก ภาพถ่าย ภาพยนตร์ ดนตรี ภาพวาด หลักศิลาจารึกต่างๆ ฯลฯ รวมไปถึงพึ่งพาหน่วยความจำของระบบคอมพิวเตอร์มาช่วยรวบรวมและจัดระเบียบความทรงจำต่างๆ ให้เราใช้งานได้สะดวก

ตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมาเข้ามาในชีวิต สมองของเราเปิดรับข้อมูลมหาศาลเพียงใด เรายังเลือกจดจำความทรงจำดีๆ ความทรงจำที่งดงาม ช่วงเวลาที่มีความสุข ช่วงเวลาที่เรได้อยู่กับคนที่เรารัก ความประทับใจกับสถานที่ที่เราไป ผู้คนที่

เราพบเจอ เหตุการณ์สำคัญต่างๆ ความทรงจำงดงามที่เราหวนคิดถึงเมื่อไรก็ยังชัดเจน เพราะส่วนต่างๆ ของสมองจะประสานงานกันอย่างทั่วถึง และความทรงจำบางประเภทจะยังคงอยู่คู่กับเรานานเท่าที่นาน

Memory is the faculty of the brain by which data or information is encoded, stored, and retrieved when needed. It is the retention of information over time for the purpose of influencing future action. If past events could not be remembered, it would be impossible for language, relationships, or personal identity to develop. Memory loss is usually described as forgetfulness or amnesia.

สิทธิพิเศษ สำหรับลูกบ้านศุภาลัย

บริการฝากขาย-ให้เช่า

ฟรี!
ไม่จำกัด

- ✓ ฝากขายง่าย
- ✓ ปลดเช่าสบาย
- ✓ ลงทุนอย่างคุ้มค่า



ลงประกาศได้ที่นี้

www.supalairesalarent.com



SCAN ME!

Multipurpose Area

พื้นที่อเนกประสงค์

ไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตแนว Home-based กำลังได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง บ้านไม่ได้เป็นแค่ที่อยู่อาศัยหลับนอนอีกต่อไป แต่สามารถเป็นได้ทั้งพื้นที่ปาร์ตี้ ฝึกเนส ออฟฟิศ ร้านขายของออนไลน์ สตูดิโอถ่ายภาพ ห้องเรียน หรือห้องบรรยาย และพื้นที่แสดงความสามารถของผู้คนทุกเพศทุกวัยในรูปแบบต่างๆ เช่น เล่าเรื่อง ร้องเพลง การแสดง เต้น รีวิวลสินค้า ถ่ายแฟชั่น เป็นต้น การมีพื้นที่อเนกประสงค์ไว้ในบ้านเพื่อรองรับกิจกรรมต่างๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็น

พื้นที่อเนกประสงค์อาจเป็นส่วนไหนของบ้านก็ได้ ที่ตอบโจทย์การทำกิจกรรมได้หลากหลาย จากเดิมที่ห้องนอนมีไว้เพื่อนอนหลับพักผ่อน ห้องกินข้าวมีไว้เพื่อนั่งล้อมวงกินอาหาร ห้องรับแขกหรือห้องนั่งเล่นมีไว้เพื่อการต้อนรับหรือนั่งหย่อนใจ อาจเปลี่ยนมาเป็นมุมใช้งานในรูปแบบใหม่ๆ ได้อย่างคล่องตัวถ้าเราจัดการพื้นที่นั้นได้ดี

การจัดเตรียมพื้นที่อเนกประสงค์ ทำได้ตามรูปแบบของกิจกรรมที่เราอยากทำ โดยทั่วไปจะมีหลักการเบื้องต้น ดังนี้

การเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ ควรเลือกเฟอร์นิเจอร์ที่ประโยชน์ได้หลากหลาย เคลื่อนย้ายได้ง่าย เช่น พับเก็บได้ น้ำหนักเบา ปรับเปลี่ยนได้ตามการใช้งาน ไม่กินพื้นที่ในการจัดวางมากเกินไป มีความทนทานต่อการใช้งานหลากหลาย ซึ่งอาจมีโอกาที่จะกระทบกระแทกหรือเกิดรอยขีดขูดในขณะที่เคลื่อนย้าย เป็นวัสดุที่ทนต่อความชื้น ความร้อนได้ดี มีคุณสมบัติเป็นฉนวนไม่ติดหรือลามไฟได้ง่าย และทำความสะอาดง่าย

พื้นที่เก็บของเพียงพอ การทำงานที่หลากหลายก็จำเป็นต้องมีวัสดุอุปกรณ์ที่มากขึ้น

ตามไปด้วยเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเราไม่ยอมให้พื้นที่อเนกประสงค์ของเรามีข้าวของวางรกเกะเกะ ก็จะต้องจัดเตรียมพื้นที่จัดเก็บที่มีประสิทธิภาพ โดยใช้หลักการ หยิบก็ง่าย หายก็รู้ ดูก็งามตา ซึ่งหากเรามีการจำแนกหมวดหมู่สิ่งของที่ดี และออกแบบพื้นที่จัดวางให้ดูเป็นศิลปะ นอกจากจะเก็บของได้สะดวกและหยิบใช้ง่ายแล้ว ถ้าของที่เรจัดเก็บเป็นของที่ดูสวยงาม มุมเก็บของก็ยังสามารถเป็นมุมเท่ๆ ในบ้านได้ด้วย

ไฟแสงสว่าง หนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้การใช้พื้นที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพคือ สภาพ



แสงที่เหมาะสมกับรูปแบบงาน จึงควรเลือก ออกแบบหรือติดตั้งระบบไฟแสงสว่างให้ตอบโจทย์ กิจกรรมหลากหลายในพื้นที่นั้น ทางที่ดีควร เป็นไฟแบบที่สามารถเคลื่อนย้าย ปรับเปลี่ยนสี ความเข้มแสง และทิศทางของแสงได้

สัญญาณอินเทอร์เน็ต กิจกรรมการใช้ชีวิต และการทำงานส่วนใหญ่ในยุคนี้ขาดสัญญาณ อินเทอร์เน็ตไม่ได้ เลือกติดตั้งแพ็กเกจที่มีความไว และความเสถียรของสัญญาณมากที่สุด เพื่อให้ ทุกกิจกรรมที่ต้องการเชื่อมกับโลกออนไลน์เป็นไป อย่างรวดเร็วราบรื่นไม่ติดขัด

ปลั๊กเสียบอุปกรณ์ไฟฟ้าและสายสัญญาณ ต่างๆ การมีช่องเสียบปลั๊กไฟทุกมุมของห้องสำหรับ พื้นที่นอกประสงค์ไม่จำเป็นเป็นสิ่งฟุ่มเฟือย รวมถึง ช่องสัญญาณต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับกิจกรรม ของคุณ เพราะยิ่งพื้นที่บ้านแออัดอั้นให้คุณ ทำกิจกรรมได้หลากหลายเท่าไร คุณก็จะได้รับ ประโยชน์มากขึ้นเท่านั้น อีกทั้งยังมีความปลอดภัย กว่าการใช้ตัวต่อสายไฟแบบลอยที่ลากสายรก รุงรังและเสี่ยงต่อปัญหาไฟฟ้าลัดวงจร

การตกแต่ง ควรเลือกแนวทางการตกแต่ง ให้เป็นกลางๆ เพื่อสะดวกแก่การปรับเปลี่ยน ตามรูปแบบใช้งาน ใช้มานานแบบไม่ติดตาย สามารถถอดเข้าออก หรือเปลี่ยนได้ง่ายๆ เพื่อให้สะดวกแก่การปรับบรรยากาศของพื้นที่ให้ ตรงกับลักษณะกิจกรรม เว้นแต่ว่าคุณต้องการ บรรยากาศของพื้นที่แบบมีเอกลักษณ์เพื่อ วัตถุประสงค์ในเรื่องของภาพลักษณ์ การสร้าง แบนด์ หรือมีความชอบส่วนตัว ก็สามารถจัด แต่งให้เป็นแบบใดแบบหนึ่งที่มีเอกลักษณ์เพื่อ สื่อสารตัวตนของคุณ



วัสดุปูพื้น เลือกชนิดที่ทำความสะอาด ได้ง่าย ไม่ลื่น ทนทานต่อการขีดข่วนและแรง กระทบ พยายามเลี่ยงการใช้พรมปูพื้นที่ติดตั้ง ถาวร เพราะเป็นพื้นที่มีการปรับเปลี่ยนเคลื่อนย้าย ข้าวของบ่อย หรืออาจมีกิจกรรมที่ทำให้เกิดความ สกปรกเลอะเทอะหรือเกิดริ้วรอย จะดูแลรักษา ความสะอาดยาก

ผนัง เลือกใช้สีหรือวัสดุได้ตามชอบ โดย พิจารณาว่าจะทำแบบเรียบๆ ที่ปรับเปลี่ยนได้ ตามกิจกรรม หรือตกแต่งจัดเต็มแบบถาวร แต่ควร ออกแบบให้มีอุปกรณ์สำหรับยึดหรือแขวนสิ่งของ ต่างๆ บนผนังที่สามารถขยับปรับเปลี่ยนได้ เช่น ฉากสำหรับถ่ายรูป ตะขอแขวนรูปภาพ ราวแขวน ไฟตกแต่ง หรืออุปกรณ์ประดับต่างๆ เพื่อความ สะดวกในการใช้งาน

ถ้าเราสามารถเตรียมพื้นที่นอกประสงค์ ในบ้านให้มีความพร้อมสำหรับกิจกรรมที่เรา อยากรู้ทำ ก็จะทำให้บ้านของเรามีประโยชน์ต่อ

ชีวิตของเรามากยิ่งขึ้น ช่วยประหยัดทั้งค่าใช้จ่าย ในการเดินทางและค่าใช้จ่ายที่ต้องออกไปใช้ สถานที่ภายนอก ทำให้เราได้มีเวลาคุณภาพมากขึ้น กับคนที่เรารัก คุณแม่ที่มีลูกเล็กๆ ก็ไม่จำเป็นต้องทิ้งลูกไว้กับพี่เลี้ยงเพื่อออกไปทำงานนอกบ้าน เพราะสามารถใช้บ้านเป็นพื้นที่ทำงานได้ ภายใต้ เงื่อนไขว่า กิจกรรมต่างๆ ที่เราเปลี่ยนจากการ ออกไปข้างนอกมาทำที่บ้านนั้น จะต้องไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ไม่ว่าจะเพื่อนบ้าน ชุมชนที่เราอยู่ และไม่รบกวนความสงบสุขของ สมาชิกคนอื่น ๆ ในบ้าน

การเตรียมพื้นที่นอกประสงค์ให้รองรับ การใช้งานได้หลากหลายรูปแบบและจัดเก็บ ได้ง่าย ช่วยให้การใช้ชีวิตและทำงานในบ้านได้ อย่างเต็มที่ ทำให้การลงทุนกับบ้านแสนรักของคุณมีความคุ้มค่า ได้ผลตอบแทนที่น่าพึงพอใจ ทั้งกำไรที่เป็นตัวเงินและกำไรชีวิต

Home-based lifestyle is becoming more and more popular. A home is no longer just a place to stay but can be either party area, fitness, office, online shop photo studio, classroom or lecture room and an area where people of all ages and genders can showcase their talents in various ways. If we can prepare a multipurpose area in the house to be ready for the various activities we want to do, it will make our home more useful and saving expenses. Having multipurpose area to work at home allows us to have more quality time with our loved ones.

“ ถ้าเราสามารถเตรียมพื้นที่นอกประสงค์ ในบ้านให้มีความพร้อมสำหรับกิจกรรมที่เรา อยากรู้ทำ ก็จะทำให้บ้านของเรามีประโยชน์ต่อ ชีวิตของเรามากยิ่งขึ้น ช่วยประหยัดทั้งค่าใช้จ่าย ในการเดินทางและค่าใช้จ่ายที่ต้องออกไปใช้ สถานที่ภายนอก ”



Types of Flooring That Elevates Moods

ปรับพื้นบ้าน เปลี่ยนอารมณ์

สีล้วน ลวดลาย และผิวสัมผัสของวัสดุต่างๆ ที่ใช้ในการตกแต่งบ้าน นอกจากจะทำให้แต่ละห้องในบ้านของเราบรรยากาศที่แตกต่างกันไปแล้ว ยังมีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของการอยู่อาศัยมากกว่าที่เราคิด โดยเฉพาะการเลือกวัสดุปูพื้นที่ต่างประเภทหรือต่างผิวสัมผัสกันจะทำให้อารมณ์ของห้องเปลี่ยนไปได้มากกว่าที่หลายคนคาดคิด ดังนั้น ใครที่อยากปรับโฉมบ้านใหม่หรือแต่งห้องใหม่ ลองมาพิจารณาเรื่องของการเลือกใช้วัสดุปูพื้นแบบต่างๆ อย่างจริงจัง แล้วจะพบว่า คุณสามารถสร้างสรรค์ห้องที่น่าอยู่ให้มีบรรยากาศใหม่ๆ ได้ไม่ยากเลย

พื้นหินอ่อน ให้ความรู้สึกหรูหรา และเยือกเย็น บางคนอาจมองว่าให้ความรู้สึกที่เย็นชา กระจ่าง ดูไม่เป็นกันเอง แต่มีความแข็งแรง ทนทาน ดูแลรักษาง่าย ให้ความประณีตสวยงามเนื่องจากแนวเส้นรอยต่อระหว่างแผ่นมีขนาดเล็ก มีสีให้เลือกมากมาย เหมาะกับพื้นที่ภายในเพราะเกิดริ้วรอยและเปราะเปื้อนได้ง่าย และยังมีปัญหาเรื่องการลื่นเมื่อถูกน้ำจัดเป็นวัสดุที่มีราคาแพง ห้ามใช้น้ำยาทำความสะอาดที่ผิดวิธีเป็นกรด เพราะจะกัดกร่อนผิวให้ชำรุดได้

พื้นหินขัด เป็นวัสดุปูพื้นราคาถูก ทำมาจากหินที่ผสมลงไปปูนแล้วขัดให้เรียบ สามารถสร้างลวดลายสีล้นได้หลายรูปแบบ จึงสร้างอารมณ์ได้หลากหลายตามลวดลาย แต่อาจดูไม่หรูหรานัก ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับชนิดของหิน ขนาดของหิน และสีที่ผสมลงไป ข้อดีคือแข็งแรง ทนทานมาก ดูแลรักษาง่าย ใช้ได้ทั้งภายในและภายนอก เนื่องจากในปัจจุบันคนจะใช้พื้นหินขัดกันน้อย เพราะมีวัสดุอื่นที่ดีกว่า ทำให้การตกแต่งบ้านด้วยพื้นหินขัดสร้างอารมณ์แบบวินเทจเหมือนบ้านสมัยโบราณ ซึ่งถ้าชอบก็จัดว่าคู่กันไปอีกแบบ

พื้นไม้จริง แม้จะมีราคาแพง แต่ถ้าเลือกไม้คุณภาพดีและติดตั้งอย่างดีก็มีข้อดีมากมาย ทั้งความแข็งแรงทนทาน สีล้นสวยงามเป็นธรรมชาติ และยังสามารถขัดหรือทำสีใหม่ได้อยู่ตลอดแม้ใช้ไปนานวัน ดูหรูหราแต่ก็มีความรู้สึกอบอุ่น อ่อนโยนเมื่อสัมผัส แต่ต้องระวังเรื่องความชื้น ถ้าเปียกต้องรีบเช็ดและระวังรอยขีดข่วน อาจเกิดขึ้นง่าย และเนื่องจากเป็นวัสดุธรรมชาติ จึงอาจมีปัญหาเรื่องการยืดหดตัว ปัจจุบันการปูพื้นจะปูทับลงไปบนพื้นคอนกรีต ทำให้ไม่มีเสียงดังเวลาเดิน

พื้นปาร์เกต์ เนื่องจากไม้ปาร์เกต์คือชิ้นไม้เล็ก ๆ ที่ทำมาจากไม้จริง จึงให้ความรู้สึกนุ่มนวล เป็นธรรมชาติคล้ายไม้จริงแต่ดูไม่หยาบหยาบเท่า และมีราคาถูกกว่า สามารถเลือกรูปแบบลวดลายในการปูได้ คุณสมบัติความทนทานของปาร์เกต์แต่ละเกรดก็จะขึ้นอยู่กับชนิดของไม้ที่นำมาทำปาร์เกต์ ถ้าเป็นไม้เนื้อแข็งเกรดดี ก็จะมีราคาแพง

พื้นลามิเนต เป็นวัสดุสังเคราะห์ที่สร้างอารมณ์ได้หลากหลายเพราะทำลวดลายได้หลายแบบ มีทั้งที่เป็นลวดลายไม้จากการนำผิวไม้จริงมาทำ และเป็นผิวสัมผัสแบบอื่น ๆ ตามแต่จะเลือกวัสดุที่นำมาผลิต ข้อดีคือสามารถติดตั้งได้ง่าย ซ่อมง่าย ทนแรงกระแทก ทำความสะอาดได้ง่าย ราคาถูกกว่าวัสดุธรรมชาติ แต่ต้องระวังไม่ให้มีน้ำซังเพราะจะทำให้บวมและหลุดล่อน

พื้นกระเบื้องยาง เหมาะกับพื้นที่ปฏิบัติงานมากกว่าพื้นที่พักผ่อน เพราะอาจจะดูไม่หรูหรา มีราคาประหยัด ให้สัมผัสที่นุ่มนวล ติดตั้งและปรับเปลี่ยนง่าย แต่ข้อเสียคือ ผิวหน้าสึกหรอและเป็นรอยขีดข่วนง่าย หลุดล่อนง่าย แต่ก็ซ่อมแซมได้ง่าย อายุใช้งานสั้น พื้นผิวที่จะปูกระเบื้องยางต้องราบเรียบเสมอกัน เพราะกระเบื้องจะเป็นลอนได้

พื้นกระเบื้องเซรามิก สามารถสร้างบรรยากาศได้หลากหลายตามลวดลาย สี สัน และเกรดของกระเบื้อง จัดเป็นวัสดุราคาไม่แพง แข็งแกร่งทนทาน น้ำหนักเบา กันน้ำได้ดี ทำความสะอาดง่าย ติดตั้งได้ทั้งภายในและภายนอก แต่ข้อดีของกระเบื้องเซรามิกก็คือถ้าช่างปูพื้นไม้ดีกระเบื้องจะแตกเสียหายและซ่อมค่อนข้างยาก และอีกข้อคือผิวสัมผัสค่อนข้าง

เย็นอาจไม่เหมาะกับบ้านที่มีผู้สูงอายุ ถ้าใช้กับพื้นนอกบ้านควรเลือกชนิดที่ไม่ลื่นเมื่อเปียกน้ำ

พื้นกระเบื้องแกรนิตโต้ เป็นกระเบื้องเซรามิกชนิดหนึ่งที่ทำออกมาให้ดูเหมือนหินแกรนิต ให้อารมณ์หรูหรา ด้วยการใช้ผงหินแกรนิตผสมแล้วนำไปผ่านการเผาด้วยความร้อนสูง เป็นวัสดุสังเคราะห์ที่ได้รับความนิยมเพราะแข็งแรงเทียบเท่าหินแกรนิต ลวดลายสวยเหมือนหินจริง แต่ราคาถูกกว่าหินจริง เนื้อกระเบื้องเป็นเนื้อเดียวทั้งแผ่น เมื่อแตกจึงไม่เห็นรอยต่างจากกระเบื้องเซรามิก แต่มีราคาสูงกว่ากระเบื้องเซรามิกทั่วไปเพราะเป็นกระเบื้องที่มีอัตราการดูดซึมน้ำต่ำ ทนทาน จึงเหมาะกับการปูพื้นและผนังใช้ได้ทั้งภายในและภายนอก มีหลายผิวสัมผัสให้เลือก

พื้นพรม เหมาะสำหรับห้องที่ใช้เครื่องปรับอากาศและความชื้นต่ำ ให้ความรู้สึกนุ่มสบาย ติดตั้งง่าย แต่ดูแลรักษายากและมีอายุการใช้งานสั้น นิยมใช้สำหรับพื้นที่ต้องการเปลี่ยนบรรยากาศบ่อย ๆ และต้องการผิวสัมผัสนุ่ม ๆ อ่อนทิวหา ห้อยนอน ห้องพักผ่อน มีให้เลือกหลายชนิด เช่น ขนสัตว์ ไนลอน โยสังเคราะห์ เป็นต้น พรมช่วยดูดซับเสียง เป็นฉนวนชั้นดี ติดตั้งง่าย มีทั้งแบบเป็นผืนใหญ่และแผ่นเล็กที่สะดวกต่อการซ่อมแซมเป็นแผ่น ๆ ไป หากคิดจะเลือกใช้พื้นพรมในบ้านต้องระวัง พรมส่วนใหญ่แทบทุกชนิดนั้นเป็นวัสดุที่ติดไฟง่าย อาจก่อให้เกิดอัคคีภัย และต้องทำความสะอาดเป็นประจำเพราะพรมจะกักเก็บฝุ่นซึ่งส่งผลต่อสุขภาพของคนในครอบครัว

พื้นปูน โดยทั่วไปนิยมใช้กับพื้นที่ภายนอก แต่ก็มีการนำมาเป็นพื้นภายในสำหรับการตกแต่ง

“ พื้นกระเบื้องเซรามิก สามารถสร้างบรรยากาศได้หลากหลายตามลวดลาย สี สัน และเกรดของกระเบื้อง จัดเป็นวัสดุราคาไม่แพง แข็งแกร่งทนทาน น้ำหนักเบา กันน้ำได้ดี ”

ในสไตล์ลอฟท์ ให้อารมณ์ดิบ ๆ เท่ ๆ สามารถผสมสีหรือตกแต่งผิวหน้าให้มีลวดลายที่สวยงามตามที่ต้องการได้ รวมถึงสามารถเคลือบผิวให้มันเงาดูสวยงามได้ และถ้าต้องการให้ดูประณีตหรือหรูหราขึ้น อาจตกแต่งเพิ่มด้วยการเคลือบหรือปูวัสดุอื่น ๆ ทับลงไป เช่น การเคลือบอีพอกซีช่วยปกป้องรักษาพื้นผิวไม่ให้แตกกร้าว หรือปูพรมตกแต่งเป็นบางจุด

เมื่อได้ทำความรู้จักประเภทของวัสดุปูพื้นดังที่เราแนะนำมาแล้ว ก็จะสามารถเลือกสรรวัสดุที่ตรงกับความต้องการ ความต้องการใช้งาน บรรยากาศและอารมณ์ของห้องที่เราอยากได้ และที่สำคัญ เหมาะกับงบประมาณของเราได้อย่างตรงใจ



Who would have thought that the type of flooring installed in your house and your mood could ever be correlated with one another? An important aspect of every home, the right flooring choice sets the foundation for other design decision. From a range of wood flooring types to vinyl flooring, there are more than several designs to choose from that give a positive impact on the vibe of the space – and in turn, uplift your mood.

อ้างอิง:
<https://www.thefloorgallery.sg/change-the-mood-of-your-home-interior-design/>
<http://www.inside2home.com>

Refinance

รีไฟแนนซ์

การกู้เงินเพื่อการลงทุน การใช้จ่ายที่จำเป็น หรือการขอสันเชื่อเพื่อผ่อนชำระค่าสินค้าต่างๆ เป็นทางเลือกในการเสริมสภาพคล่อง และสร้างโอกาสในการพัฒนาสภาพทางเศรษฐกิจให้กับผู้คนและนักธุรกิจ

โดยทั่วไปแล้ว การพิจารณาเลือกใช้บริการแหล่งเงินทุนต่าง ๆ ว่าสถาบันการเงินใดให้ผลประโยชน์กับผู้กู้หรือลูกหนี้มากที่สุด มักวัดกันที่ 2 เงื่อนไขก็คือ อัตราดอกเบี้ยที่ต่ำกว่ากับระยะเวลาในการผ่อนชำระที่ยาวกว่า ถ้าเรามองว่าเงินกู้ก็เหมือนสินค้าหรือบริการตัวหนึ่งที่ลูกค้าหรือผู้กู้มีสิทธิ์เลือกที่จะเปลี่ยนแพ็คเกจบริการ หรือเปลี่ยนผู้ให้บริการได้ หากเราได้ข้อเสนอที่ดีกว่า เราก็สามารถ “รีไฟแนนซ์” (Refinance) ซึ่งหมายถึง การเปลี่ยนสัญญาสินเชื่อให้ได้ดอกเบี้ยถูกลง รวมยอดชำระรายเดือนลดลง หรือ

รวมหนี้หลายๆ สัญญาเอาไว้เหลือสัญญาเดียว เพื่อให้เรามีสภาพคล่องมากขึ้น สินเชื่อที่คนนิยมทำรีไฟแนนซ์กันมากที่สุดคือ “สินเชื่อบ้าน” เพราะช่วยให้ลดดอกเบี้ยได้มาก

การรีไฟแนนซ์บ้าน สามารถทำได้ทั้งกับธนาคารเดิม หากเราเป็นลูกค้าชั้นดีที่ผ่อนไปครบ 3 ปี ผู้กู้บ้านส่วนใหญ่จะได้โปรโมชั่นปรับอัตราดอกเบี้ยใหม่ที่ถูกลง (Retention) กับเจ้าหนี้เดิม เพราะเจ้าหนี้ก็อยากจูงใจให้เราใช้บริการกับเขาต่อไปจนจบสัญญา และเราสามารถเปลี่ยนไปรีไฟแนนซ์กับธนาคารใหม่ได้ หากได้ข้อเสนอ

ดอกเบี้ยที่ดีกว่า ประโยชน์ที่เราได้รับจากการรีไฟแนนซ์บ้านคือ ดอกเบี้ยที่ลดลงและยอดหนี้คงเหลือน้อยลงกว่าสัญญาเดิม ส่งผลให้ยอดผ่อนชำระต่อเดือนถูกลง การผ่อนบ้านก็จะหมดเร็วขึ้นด้วย นอกจากนี้ การรีไฟแนนซ์บ้านยังสามารถทำได้ในกรณีที่เรต้องการขยายวงเงินกู้เพิ่ม เพื่อนำไปเป็นสภาพคล่องสำหรับการซ่อมแซม ตกแต่งบ้าน หรือนำเงินส่วนนี้ไปใช้จ่ายลงทุนอย่างอื่นที่จำเป็น

ข้อพิจารณาในการรีไฟแนนซ์บ้าน ไม่ได้ดูแค่อัตราดอกเบี้ยที่ต่ำกว่าเพียงอย่างเดียว แต่



ต้องดูค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องต่างๆ ให้ละเอียดด้วย
ได้แก่ ค่าการประเมินหลักประกัน ค่าจดจำนอง
ค่าประกันภัย ค่าอากรแสตมป์ ค่าธรรมเนียม
ฯลฯ เมื่อรวมกันแล้วค่าใช้จ่ายต่างๆ ควรน้อยกว่า
ดอกเบี้ยที่ประหยัดได้ ผู้กู้ต้องสอบถามค่าใช้จ่าย
ต่างๆ ให้ครบถ้วนก่อนตัดสินใจ และผู้กู้ที่ต้องการ
รีไฟแนนซ์ควรศึกษาประวัติการเงินของตัวเองให้ดี
เพราะจะส่งผลต่อการพิจารณาของทางผู้ให้กู้

เอกสารที่ใช้สำหรับการขอรีไฟแนนซ์
ได้แก่ บัตรประจำตัวบุคคล หลักฐานเกี่ยวกับ
สถานภาพสมรส บัตรประจำตัวประชาชนคู่สมรส
(ถ้ามี) เอกสารทางการเงิน ได้แก่ หนังสือรับรอง
เงินเดือน, สลิปเงินเดือนย้อนหลัง 3 เดือน,
สำเนาบัญชีเงินฝากย้อนหลัง 6 เดือน (ผู้ประกอบ
อาชีพอิสระใช้ 12 เดือน), หลักฐานการเสียภาษี
เงินได้ และเอกสารหลักประกัน คือ หลักฐาน
การเป็นเจ้าของอาคาร, สำเนาโฉนดที่ดิน, หนังสือ
กรรมสิทธิ์ห้องชุด, อช.2 ทุกหน้า, ภาพถ่ายเพื่อ
แสดงสิทธิหลักประกัน, สัญญากู้เงิน, สัญญา
จำนอง, ใบเสร็จ, หลักฐานการชำระสินเชื่อบ้าน
ย้อนหลัง 12 เดือนของสัญญาเดิม และสัญญา
ซื้อขายฉบับกรมที่ดิน ทด.13

นอกจากการรีไฟแนนซ์จะทำได้กับสินเชื่อบ้าน
ยังทำได้กับสินเชื่อรถ บัตรเครดิต และ
สินเชื่อส่วนบุคคล มีหลักการทำนองเดียวกับการ
รีไฟแนนซ์บ้าน คือผู้กู้ย้ายไปทำสินเชื่อกับเจ้าอื่น
ที่ให้ดอกเบี้ยดีกว่า เพื่อให้ปิดหนี้ได้เร็วขึ้น
แต่หากในทางกลับกัน หากผู้กู้ประสบกับภาวะ
ยากลำบาก ทำให้ขาดสภาพคล่อง ก็สามารถ
ทำการรีไฟแนนซ์กับเจ้าหนี้เดิมเพื่อขยายระยะเวลา
ผ่อนชำระหนี้ให้ยาวขึ้นกว่าเดิม ยกตัวอย่าง
เช่น หากสัญญาผ่อนเดิมคือ 4 ปี เมื่อผ่อนไปแล้ว
2 ปี แล้วต้องการยืดเวลาผ่อนออกไปมากกว่า
ตามสัญญาเดิมที่เหลืออีก 2 ปีได้ แต่ก็ต้อง
ยอมรับว่าทางเจ้าหนี้เดิมอาจจะขอคิดอัตรา
ดอกเบี้ยเพิ่มขึ้น จึงต้องพิจารณาเปรียบเทียบว่า
ควรจะเป็นการรีไฟแนนซ์แบบเปลี่ยนเจ้าหนี้หรือ
เปลี่ยนเงื่อนไขการชำระหนี้กับเจ้าหนี้เดิมเพื่อให้
ได้ประโยชน์กับผู้กู้มากกว่า

การรีไฟแนนซ์สินเชื่อรถยนต์ยังทำได้ใน
กรณีที่ผู้กู้ต้องการเงินสดไปเสริมสภาพคล่อง
ด้วยการขายวงเงินกู้ เช่นเดียวกับการรีไฟแนนซ์
บ้าน และอนุมัติได้เร็วกว่าการใช้บ้านเป็นหลัก
ค้ำประกัน เป็นช่องทางที่หลายคนเลือกเมื่อต้องการ
เงินสด เพราะเมื่อเปรียบเทียบแล้ว ดอกเบี้ยของ



การรีไฟแนนซ์บ้าน สามารถทำได้ทั้งกับ
ธนาคารเดิม หากเราเป็นลูกค้าขั้นต้นที่ผ่อนไปครบ
3 ปี ผู้กู้บ้านส่วนใหญ่จะได้โปรโมชั่นปรับอัตรา
ดอกเบี้ยใหม่ที่ถูกลง (Retention) กับเจ้าหนี้เดิม
เพราะเจ้าหนี้ก็อยากจูงใจให้เราใช้บริการกับเขา
ต่อไปจนจบสัญญา และเราสามารถเปลี่ยนไป
รีไฟแนนซ์ได้กับธนาคารใหม่ได้ หากได้ข้อเสนอดอกเบี้ยที่ดีกว่า



วงเงินกู้รถยนต์จะถูกกว่าดอกเบี้ยบัตรเครดิต แต่
รถยนต์จะต่างจากบ้านตรงที่ เมื่อเวลาผ่านไป
มูลค่าตลาดของรถจะลดลง แต่มูลค่าบ้านอาจจะ
สูงขึ้นเพราะราคาที่ดินมักเพิ่มตามเวลา

สำหรับ การรีไฟแนนซ์บัตรเครดิต นั้น จะมี
แนวทางต่างจากรีไฟแนนซ์บ้านหรือรถ เนื่องจาก
โดยทั่วไปการเป็นหนี้บัตรเครดิตเป็นหนี้ที่ไม่มี
สินทรัพย์มาค้ำประกัน อัตราดอกเบี้ยบัตรเครดิต
จึงมักสูงลิบจนน่ากลัวเมื่อเทียบกับดอกเบี้ยเวลา
ผ่อนบ้านผ่อนรถ การค้างชำระหนี้บัตรเครดิตแล้ว
ดอกเบี้ยวิ่งไม่หยุดทำเอาคนหมดเนื้อหมดตัว
กันมากต่อนัก ขั้นตอนการรีไฟแนนซ์บัตรเครดิต
เป็นวิธีการสมัครขอสินเชื่อใหม่ในรูปแบบสินเชื่อ
บุคคล รวบรวมยอดค้างของบัตรเครดิตทุกบัตร
มารวมไว้เป็นก้อนเดียว แล้วใช้สินเชื่อใหม่จาก
การขอรีไฟแนนซ์บัตรเครดิตเพื่อมาจ่ายทั้งหมด
พูดังๆ ก็คือขอเปิดวงเงินกู้จากธนาคารที่มี
อัตราดอกเบี้ยต่ำกว่า เพื่อให้ได้เงินก้อนมาเคลียร์
หนี้บัตรเครดิตที่มีอัตราดอกเบี้ยสูง จะได้ปิดหนี้
บัตรไม่ให้ดอกเบี้ยบานปลายต่อไป จากนั้นก็คอยหา
ทางมาใช้หนี้เงินกู้ธนาคาร เรียกว่าเป็นการสร้าง
หนี้ใหม่มาปิดหนี้เก่า โดยอาศัยส่วนต่างระหว่าง
ดอกเบี้ยเงินกู้ธรรมดากับดอกเบี้ยบัตรเครดิต
มาช่วยแก้ปัญหาสภาพคล่องนั่นเอง

คงไม่มีใครคิดค้นคำกล่าวที่ว่า “การไม่มีโรค
เป็นลาภอันประเสริฐ” เพราะเป็นเรื่องที่จริงแท้
แน่นอน เช่นเดียวกับคำกล่าวที่ว่า “การไม่มีหนี้
เป็นลาภอันประเสริฐ” ก็เป็นเรื่องจริงเช่นเดียวกัน
แต่หากพิจารณาในอีกแง่มุม การสร้างหนี้ก็ไม่ได้

เป็นสิ่งที่เลวร้ายเสมอไป เพราะถ้าการสร้างหนี้นั้น
เป็นไปเพื่อสร้างโอกาส หรือเพื่อการลงทุนสำหรับ
อนาคตที่ดีกว่า การมีแหล่งเงินทุนให้เรานำมาทำ
ประโยชน์ในรูปแบบต่างๆ และไม่เกินกำลังที่เรา
สามารถจ่ายคืนได้ ช่วยเสริมสภาพคล่องสำหรับการ
สร้างฐานะของตัวเอง ย่อมเป็นผลดีกับเรา
มากกว่าผลเสีย

A refinance, or “refi” for short, refers
to the process of revising and replacing
the terms of an existing credit agreement,
usually as it relates to a loan or mortgage.
When a business or an individual decides
to refinance a credit obligation, they
effectively seek to make favorable changes
to their interest rate, payment schedule,
and/or other terms outlined in their
contract. If approved, the borrower gets a
new contract that takes the place of the
original agreement.

อ้างอิง:
<https://www.thairath.co.th/lifestyle/mon-ey/2015467>
<https://www.refinn.com>
<https://www.finnomema.com/nat-1ertmong-hol/4-factor-before-refinance>
<https://www.investopedia.com/terms/r/refinance.asp>



Supalai Veranda Phasi Charoen Station

ศุภาลัย เวอเรนด้า สถานีภาษีเจริญ

Convenience of Life #ชีวิตดีสบาย ใกล้ MRT สถานีภาษีเจริญ เพียง 150 เมตร

มีหลากหลายเหตุผลที่ทำให้คนรุ่นใหม่หลงใหลการใช้ชีวิตอิสระในเมือง ไม่ว่าจะเป็นความสะดวกสบายในการเดินทาง ง่ายต่อการเชื่อมต่อไปยังสถานที่ต่างๆ ทั้งแหล่งธุรกิจ แหล่งความบันเทิง และแวดล้อมด้วยแหล่งอำนวยความสะดวก



ความสะดวกอันครบครัน และนั่นคือคำตอบที่ทำให้ศุภาลัย เวอเรนด้า สถานีภาษีเจริญ ตอบโจทย์ที่สุดสำหรับคนรักชีวิตดีสบาย เพราะตั้งอยู่บนทำเลทองที่เชื่อมต่อทุกสิ่งเข้าไว้ด้วยกันอย่างลงตัวและสะดวกสบายในทุกไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตบนพื้นที่โครงการประมาณ 10 ไร่ ติดถนนเพชรเกษม สามารถเดินทางไปยังเส้นทางต่างๆ ได้แสนง่ายดาย ทั้งถนนราชพฤกษ์ ถนนกาญจนาภิเษก และถนนบรมราชชนนี อีกทั้งยังตอบโจทย์คนที่ไม่ชอบขับรถ ไม่อยากมีภาระผ่อนรถ เพราะใกล้รถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงินสถานีภาษีเจริญ เพียง 150 เมตร ใช้เวลาเดินทางเพียง 2 สถานีก็ถึงจุดเชื่อมต่อรถไฟฟ้าสายสีเขียว สถานีบางหว้าที่สามารถเดินทางเข้าสู่ใจกลางเมืองทั้งสามและ

สีลม รวมถึงแหล่ง CBD ได้อย่างรวดเร็ว แถมยังใกล้แหล่งช้อปปิ้ง กิน เที่ยว มี Community Mall สุดชิปได้แก่ ซีคอน บางแค เดอะมอลล์ บางแค และ โลตัส บางแค ใกล้แหล่งการศึกษาอย่าง มหาวิทยาลัยสยาม อีกทั้งยังใกล้กับโรงพยาบาลมิตรประชา และโรงพยาบาลพญาไท 3 อีกด้วย คอนโดมีเนี่ยมคุณภาพที่น่าจับจองแห่งนี้เป็นอาคารชุดพักอาศัย 1 อาคาร 2 Tower แบ่งเป็น Tower A สูง 34 ชั้น Tower B สูง 30 ชั้น มีห้องพักอาศัย 1,802 ยูนิต ราค้า 8 ยูนิต มีรูปแบบพื้นที่ใช้สอยให้เลือกตามความต้องการ ไม่ว่าจะมาแบบอยู่คนเดียว เป็นคู่ หรือเป็นครอบครัวก็ได้ เพราะมีทั้งแบบห้องสตูดิโอ ไปจนถึงแบบ 2 ห้องนอน ขนาดตั้งแต่ 28-69.5



ดร.ม. ทุกยูนิตมีการออกแบบตัวอาคารอย่างพิถีพิถัน เน้นการอยู่อาศัย โดยเลือกใช้หลอดไฟ LED และกระจกเขียวตัดแสง เป็นต้น ตลอดจนเน้นการออกแบบด้วยการคำนึงถึงทิศทางลม ทิศทางแดด ให้อากาศถ่ายเทได้ดี ปลอดภัยสบายอย่างเป็นธรรมชาติ และประหยัดค่าไฟ เพราะเป็นการออกแบบอาคารที่เน้นการประหยัดพลังงาน

สุขกับชีวิตได้อย่างเต็มรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือการพักผ่อน เพราะสถานที่แห่งนี้มอบความสุขในการใช้ชีวิตให้ครบครันด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในโครงการที่เพียบพร้อม ไม่ว่าจะเป็นสระว่ายน้ำระบบเกลือ JACUZZI ห้องออกกำลังกาย ห้องแอโรบิก Sauna ห้อง Lifestyle Space ซึ่งเป็นได้ทั้งพื้นที่ห้องเกม ปิงปอง และที่นั่งพบปะพูดคุย Kid's Room Jogging Track Street Basketball Court อีกทั้งยังมีพื้นที่ส่วนกลางที่เป็น Co-living Space Meeting Room ซึ่งตอบโจทย์ทั้งการพักผ่อน ทำงาน และ



ประชุม และที่จอดรถสะดวกสบาย รื่นรมย์กับธรรมชาติได้อย่างเต็มอ้อมด้วยพื้นที่สีเขียวรวมกว่า 4 ไร่ และอุ่นใจได้กับมาตรฐานความปลอดภัยแบบมืออาชีพ ด้วยระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง กล้อง CCTV อีกทั้งระบบป้องกันอัคคีภัย Smoke & Heat Detector และ Fire Alarm ตลอดจน Elevator Access Control System ลิฟต์ล็อกชั้น ประตูระบบ Face Scan ด้วยการดูแลอย่างสมบูรณ์แบบ

ใครที่อยากเป็นเจ้าของชีวิตดีดสบาย เชิญมาเป็นเพื่อนบ้านกับเราที่ สุภาลัย เวอเรนด้า สถานี ภาชีเจริญ โครงการคุณภาพ กับไลฟ์สไตล์ดีๆ ที่

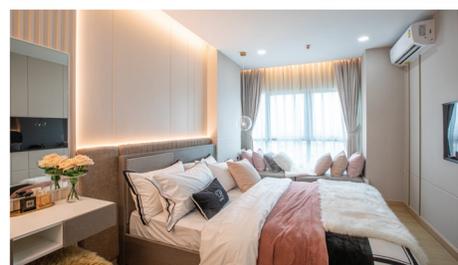
จับจองได้ง่ายๆ ในราคาสบายกระเป๋า เริ่มเพียง 1.79 ล้านบาทเท่านั้น

สอบถามข้อมูลโทร. 1720 หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.supalai.com

Supalai Veranda Phasi Charoen Station is a perfect choice for those who are looking for the best comfort of city lifestyle on 10 rai plots in the prime location near Phet Kasem Road that offers easy transportation to CBD and surrounded by lifestyle conveniences such as community malls, university and hospitals.

This project is a residential condominium of 1 building with 2 towers, divided into Tower A, 34 floors and Tower B, 30 floors, consisting of 1,802 residential units and 8 shops. Every unit is meticulously designed for comfortable living and energy saving with complete living facilities such as Salt-System swimming pool, Jacuzzi, Fitness Room, Aerobic Room, Sauna, Lifestyle Space Room, Kid's Room, Jogging Track, Street Basketball Court, Co-Living Space, Meeting Room, Parking, a total green area of more than 4 rai to enjoy the nature and the perfect security system. The price starts from 1.79 million baht.

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



Corn Snake

คอร์น สเนก

Work from Home นานจนเริ่มรู้สึก เบื่อ เหนง บางคนคงอยากหาสัตว์เลี้ยงสักตัว ไร้ความเครียด แต่จะเลี้ยงหมาเลี้ยงแมวก็ ติดตรงว่าอาศัยอยู่ในคอนโดฯ มีพื้นที่จำกัด และกลัวจะสร้างความรำคาญให้กับเพื่อนบ้าน หรือจะเลี้ยงปลา ก็แอบขี้เกียจเปลี่ยนน้ำบ่อยๆ ตอนนี้มีสัตว์เลี้ยงที่กำลังเป็นที่นิยม ดูแลง่าย พื้นที่จำกัดก็เลี้ยงได้สบายๆ นั่นคือ งูคอร์น สเนก (Corn Snake)

หลายคนอาจสงสัยว่า ที่มาของชื่อ 'คอร์น สเนก' ทำไมถึงเป็น 'งูข้าวโพด' จากแหล่งข้อมูล ระบุว่า มีหลากหลายความเชื่อ ตั้งแต่อาศัยอยู่ใน ไร่ข้าวโพด ลายท้องเหมือนฝักข้าวโพด เป็นต้น รวมถึงในอดีต ชาวบ้านแถบทวีปอเมริกาเหนือ ภาคกลาง และภาคตะวันออกเฉียงใต้ของประเทศ สหรัฐอเมริกา มีการปลูกข้าวโพด และเมื่อเก็บเกี่ยว ก็จะนำมาเก็บไว้ในยุ้งฉางข้าวโพด (Corn Crib) ซึ่งถือเป็นแหล่งอาหารชั้นดีของหนูต่าง ๆ จนชาวบ้านไม่สามารถกำจัดได้หมด ในขณะเดียวกัน ธรรมชาติก็ไม่ปล่อยให้เสียสมดุล จึงส่งงูชนิดหนึ่ง ตามมาจัดการพวกหนูเหล่านั้น และนี่คือที่มาของ ชื่อ งูคอร์น สเนก



งูคอร์น สเนก มีนิสัยเชื่อง ชี้อาย ชอบ ซ่อนตัว ไม้ดุร้าย ไม้มีพิษ ตัวสีนวล เกล็ดแข็งเรียบ ลวดลายสวยงาม มีลึกลับสดใสสะดุดตา เลี้ยงง่าย เมื่อเทียบกับงูชนิดอื่น จึงได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก พฤติกรรมการล่าเหยื่อ งูจะหลบในที่สงบเพื่อดักรอ หรือลงไปใต้ดินเพื่อค้นหาที่อยู่อาศัยของหนู

การเลี้ยงงูชนิดนี้ ควรเลี้ยงในตู้กระจกหรือ ก่อลงพลาสติกที่มีฝาปิดมิดชิด เพื่อป้องกันไม่ให้ งูเลื้อยออกมาจากกล่อง แต่ต้องให้อากาศถ่ายเท เลือกขนาดกล่องให้เหมาะสมกับตัวงู พื้นที่ภายใน ก่อลงควรปูรองให้หนาไว้สำหรับขุดโพรง สามารถใช้ ทรายแมวชนิดไม่อัด ซี้เลื้อย หรือเปลือกมะพร้าวได้ งูจะรู้สึกเหมือนอยู่ในธรรมชาติ ที่สำคัญต้องมี บ่อน้ำไว้สำหรับให้งูกินน้ำและแช่น้ำ ภาชนะที่ใช้ ควรเป็นดินเผา รวมถึงของตกแต่งขนาดเล็กอย่าง กิ่งไม้ หรือต้นไม้เล็ก ๆ เพื่อให้งูได้เลื้อยปีนป่าย

ส่วนเรื่องอาหารของคอร์น สเนก แนะนำว่า ให้หนูที่ดีที่สุด จะหนูเป็นหรือหนูแช่เย็นก็ได้ เพราะ มีสารอาหารที่จำเป็นต่อน้องงูครบถ้วน ซึ่งหนูนั้นมี หลายขนาด ควรเลือกขนาดอาหารไม่ให้เกิน 2 เท่าของหัวงู ถ้าเล็กเกินไปก็ไม่เพียงพอ และ ถ้าใหญ่เกินไปอาหารจะไม่ย่อย หรือย่อยไม่ทัน อาจเป็นอันตรายต่องูของเราได้ โดยระยะเวลา ในการให้อาหารคือสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง นี่คือการให้อาหารของงู เพราะมันกินไม่บ่อย

คนที่รักงูมักจะชอบเอางูออกมาอุ้มเล่น แต่มีข้อควรระวังคือ หลังจากให้อาหารแล้ว ไม่ควร นำออกมาอุ้มหรือจับก่อนงูจะย่อยอาหารที่กิน เข้าไปหมด เพราะงูอาจจะสำรอก ทำให้เป็น อันตรายและมีโอกาสที่มันจะตายได้ ถ้าอยากรู้ว่า สามารถจับเล่นได้หรือยัง สามารถสังเกตได้จาก มูลของงู ถ้ามันใจว่าถ่ายเรียบร้อยแล้วจึงจะสามารถ จับเล่นได้

The corn snake is a North American species of rat snake that subdues its small prey by constriction. It is found throughout the southeastern and central United States. Though superficially resembling the venomous copperhead and often killed as a result of this mistaken identity, corn snakes lack functional venom and are harmless. Corn snakes are beneficial to humans by helping to control populations of wild rodent pests that damage crops and spread disease. The corn snake is named for the species' regular presence near grain stores, where it preys on mice and rats that eat harvested corn.

วันนี้ลองมาหาคำศัพท์กับพี่ปลาгу ว่าบุคคลที่กำลังยืนสวดยืนหล่ออยู่ในภาพ พวกเขาทำอะไร
จะไรกันบ้าง บอกเลยว่ามีมาก

WORD PUZZLE GAME



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



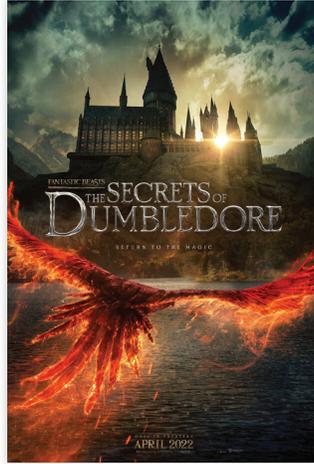
- fireman - scientist - waiter - businessman - dentist - doctor - dentist - policeman

Movie



Doctor Strange in the Multiverse of Madness

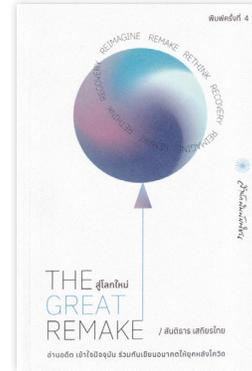
จอมเวทย์มหากาฬในมัลติเวิร์สมหากาฬ ได้ปลดล็อกพหุจักรวาลใน MCU ให้ก้าวข้ามขีดจำกัดมากยิ่งขึ้นกว่าที่เคยมีมา เดินทางไปสู่มิติที่มีอาชญากรผู้รู้ได้กับต็อกเตอร์ สเตรนจ์ และสหายผู้มีพลังพิเศษทั้งหน้าเก่าและหน้าใหม่ ที่จะมาร่วมเดินทางไปในพหุจักรวาลอันแสนบิดเบี้ยวและอันตราย เพื่อเผชิญหน้ากับศัตรูลึกลับในครั้งนี้



Jurassic World : Dominion

เตรียมพบกับบทสรุปอันยิ่งใหญ่แห่งยุคจูราสสิก เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 4 ปีหลังจากเกาะอีสลาร์ นูบลาร์ ถูกทำลาย ทว่าไดโนเสาร์ยังมีชีวิตอยู่และออกไล่ไปพร้อมกับมนุษย์ทั่วโลก ความสมดุลอันเปราะบางนี้จะเปลี่ยนโฉมอนาคตและตัดสินใจว่า มนุษย์จะยังคงเป็นผู้ล่าที่อยู่ลำดับปลายสุดบนดวงดาว และยังคงอยู่ร่วมกับสิ่งมีชีวิตอันน่าสะพรึงกลัวมากที่สุดในประวัติศาสตร์

Book



The Great Remake สู่โลกใหม่

สำนักพิมพ์ : มติชน
ผู้เขียน : สันติธาร เสถียรไทย
ราคา : 320 บาท

ร่วมสำรวจปรากฏการณ์ดิจิทัลดิสรรัปชันในทุกระดับ กระแสเงินและกระแสทุนที่ผกผันในทิศทางที่แตกต่างจากอดีต ความเปลี่ยนแปลงของรูปแบบการท่องเที่ยวที่เชื่อมโยงไปสู่อีกหลายกิจการ รวมถึงปัจจัยอีกมากมายที่จะนำไปสู่โลกธุรกิจและการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างถาวร

Music



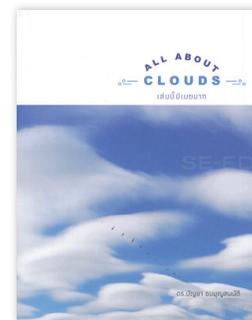
Ed Sheeran – The Joker and The Queen (feat. Taylor Swift)

การร่วมงานของสองศิลปินเดี่ยวซูเปอร์สตาร์แถวหน้าของวงการ ‘The Joker and the Queen’ อีกหนึ่งเพลงที่การเรียบเรียงดนตรีทำอย่างประณีต บรรจง สวยงาม ผสมผสานกันอย่างลงตัว ไม่ว่าจะเป็นเสียงร้องที่อบอุ่น เสียงเปียโนนุ่มนวล และงานเครื่องสายที่แสนละเอียดละไมทำให้ซาบซึ้ง และเดินทางไปกับอารมณ์ของเพลงได้จนสุดทาง



New Friends – The Pilot

หลังจากประสบความสำเร็จจากเพลง Purple Candy ซึ่งทำยอดสตรีมได้มากถึง 4 ล้านครั้งบน Spotify พร้อมกับชนะรายการประกวดดนตรีสุดฮิตของแคนาดา ในรายการ It's Your Shot กลับมาครั้งนี้ สี่หนุ่มวงอัลเทอร์เนทีฟป๊อปปล่อย ‘The Pilot’ อัลบั้มแรกเอาใจแฟนเพลงชาว GEN-Z พร้อมส่งซิงเกิ้ลโป๊ปกั๊สเพลงแรกอย่าง ‘Right Here’ กับจังหวะดนตรีและบีตส์สุดสนุก



All About Clouds เล่มนี้มีเมฆมาก

สำนักพิมพ์ : มติชน
ผู้เขียน : ดร. บัญชา ธนบุญสมบัติ
ราคา : 595 บาท

รวบรวมสิ่งละอันพันละน้อยเรื่องเมฆไว้ครบทุกมิติที่นี้ ทั้งความรู้ตามหลักการอุตุนิยมวิทยา รายละเอียดของเมฆแต่ละชนิด หรือกระทั่งกลวิธีในการเก็บภาพ รวมถึงเกร็ดทางวัฒนธรรมและตำนานพื้นบ้าน

SUPALAI

บริการครบ เปิดเสร็จ

☎ 1720

📞 สื่อสารด้วยใจ 🤝 ใส่ใจทุกภารกิจ 📱 ติดตามผล

🕒 8.00 - 20.00 น. (บริการทุกวัน)



🔧 **สอบถามโปรโมชั่น**
📞 **สอบถามเรื่องสาธารณูปโภค**
🔧 **แจ้งซ่อม**
📍 **สอบถามเส้นทางโครงการ**
👤 **บริการชุมชน**

📞 **นัดชมโครงการ**
👤 **แนะนำการให้บริการ**
📄 **ร้องเรียน**
📄 **สอบถามข้อมูลโครงการ**
👤 **แนะนำติชม**



แอปพลิเคชันประจำบ้าน ให้ทุกคนครบครันทุกวิถีชีวิต ใช้ชีวิตแบบสบาย

- 🏠 My Home
- 📰 News Update
- 🔧 แจ้งซ่อม
- 🔔 แจ้งเตือน
- 📣 โปรโมชั่นใหม่ๆ
- 👍 Friends get Friends



โหลดสบายๆ ได้ที่





Chachoengsao

ฉะเชิงเทรา เมืองน่าเที่ยว น่าใช้ชีวิต

ถ้าพูดถึงเมืองน่าเที่ยวและน่าอยู่ใกล้กรุงเทพฯ ที่เหมาะแก่การเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนแบบเข้าไปเยือนกลับ หรือค้างคืนสบายๆ ในช่วงวันสุดสัปดาห์ จังหวัดฉะเชิงเทรา หรือเมืองแปดริ้ว ก็เป็นอีกหนึ่งจุดหมายที่น่าสนใจที่สุดในภาคตะวันออก ด้วยระยะทางเพียงหนึ่งชั่วโมงจากใจกลางกรุงเทพฯ ก็จะได้สัมผัสกับความสุขครบเครื่อง ทั้งบรรยากาศธรรมชาติที่เขียวขจีแสนชุ่มฉ่ำของสายน้ำบางปะกง แวดล้อมด้วยพื้นที่เกษตรกรรม พื้นที่ป่าธรรมชาติ ป่าชายเลน แหล่งอาหารการกินอันอุดมสมบูรณ์ รวมถึงแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม สิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมืองที่พึงแก่การสักการบูชาเพื่อความเป็นสิริมงคล สมดังคำขวัญ “แม่น้ำบางปะกงแหล่งชีวิต พระศักดิ์สิทธิ์หลวงพ่อโสธร พระยาศรีสุนทรปราชญ์ภาษาไทย อ่างฤๅไนป่าสมบูรณ์”

ด้วยศักยภาพของพื้นที่จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่ตอบโจทย์ในด้านเศรษฐกิจ อุตสาหกรรม และเกษตรกรรม สาธารณูปโภคครบครันจากนโยบายการพัฒนาระเบียงเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก (อีอีซี) ซึ่งครอบคลุมพื้นที่ 3 จังหวัด ได้แก่ ชลบุรี ระยอง และฉะเชิงเทรา และโครงข่ายคมนาคมที่เชื่อมโยงการเดินทางได้สะดวกและรวดเร็ว

โดยเฉพาะโครงการรถไฟความเร็วสูง ทำให้เมืองที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานแห่งนี้กลายเป็นเมืองที่มีอัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจสูง น่าจับตามอง ซึ่งนอกจากเป็นทำเลทองสำหรับนักลงทุนในอุตสาหกรรมต่างๆ และเป็นแหล่งท่องเที่ยวใกล้กรุงที่น่าสนใจแล้ว ยังเป็นทำเลทองสำหรับผู้ที่กำลังมองหาที่อยู่อาศัย เพราะมี

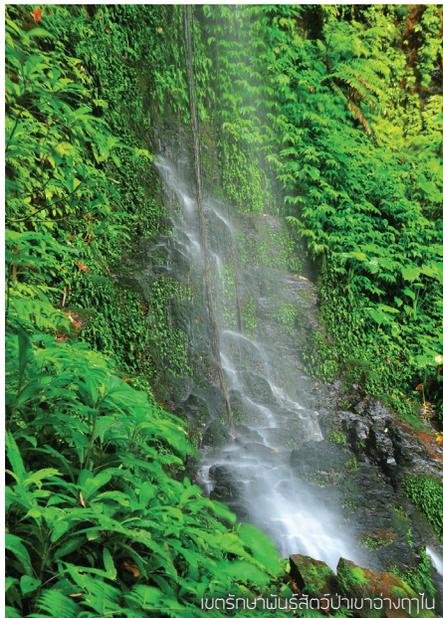
สภาพแวดล้อมที่สวยงามน่าอยู่และสะดวกสบาย ไม่ต่างกับอยู่กรุงเทพฯ

มีหลักฐานระบุว่า ประวัติของจังหวัดฉะเชิงเทรานั้นอาจมีมานานกว่า 5,000 ปีมาแล้ว จากการขุดพบโครงกระดูกมนุษย์และเครื่องประดับสำริดจากแหล่งโบราณคดี โคกพนมดี อำเภอพนสนิม จังหวัดชลบุรี ซึ่งเคยอยู่ในการปกครอง

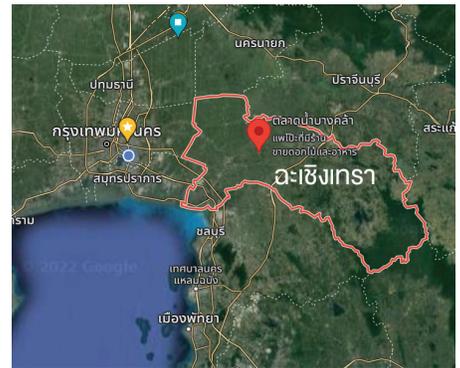
ของฉะเชิงเทรามาจนถึงยุคก่อนพุทธกาล โดยทำเลของฉะเชิงเทรานั้นเป็นพื้นที่ซึ่งมีอาณาเขตติดต่อกับฝั่งทะเล มีแม่น้ำสายสำคัญไหลผ่านคือแม่น้ำบางปะกง ทำให้เป็นพื้นที่อุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การตั้งชุมชน ประกอบกับความสะดวกในการสัญจรทางน้ำก็ทำให้มีการค้าขายแลกเปลี่ยนสินค้าและวัฒนธรรมกับชาวโพ้นทะเล รวมทั้งสามารถติดต่อค้าขายกับฝั่งแผ่นดินใหญ่อย่างกัมพูชาได้อีกด้วย จึงเป็นพื้นที่ซึ่งมีความเจริญรุ่งเรืองมาตั้งแต่ครั้งอดีต เมื่อมาถึงยุคกรุงศรีอยุธยา ในสมัยของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช เมืองฉะเชิงเทราก็เป็นหนึ่งในเมืองที่มีบทบาทสำคัญในการยกทัพทำศึกกับเมืองละแวก เนื่องจากตั้งอยู่ใกล้กับเขตแดนของเขมร และฉะเชิงเทรายังเป็นชัยภูมิสำคัญในการทำสงครามกองโจร โดยการนำของพระเจ้าตากสินมหาราช (เมื่อครั้งดำรงพระยศเป็นพระยากำแพงเพชร) ในการทำสงครามกับพม่าเพื่อกอบกู้เอกราช ก่อนที่จะทรงตั้งกรุงธนบุรีเป็นราชธานีของไทย จนกระทั่งมาถึงยุครัตนโกสินทร์ ฉะเชิงเทราก็ยังมีความสำคัญในฐานะเมืองหน้าด่าน ช่วงสงครามอานามสยามยุทธ ระหว่างไทยกับญวน สมัยรัชกาลที่ 3 และเมื่อมาถึงสมัยรัชกาลที่ 5 ก็มีการรวมฉะเชิงเทราเข้ากับหลายเมืองในภาคตะวันออก ตั้งเป็นมณฑลปราจีนมาจนถึงยุคเปลี่ยนแปลงการปกครองใน พ.ศ. 2475 ก็ได้ปรับเปลี่ยนจากการเป็นส่วนหนึ่งของมณฑลมาเป็นจังหวัดจนถึงปัจจุบัน



ทำเลของฉะเชิงเทรานั้นเป็นพื้นที่ซึ่งมีอาณาเขตติดต่อกับฝั่งทะเล มีแม่น้ำสายสำคัญไหลผ่านคือแม่น้ำบางปะกง ทำให้เป็นพื้นที่อุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การตั้งชุมชน



เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาอ่างฤๅไน



คำว่า ฉะเชิงเทรา มีข้อสันนิษฐานว่าอาจมาจากภาษาเขมร “สตั้งตรง” หรือ “ฉทรงเทรา” ที่แปลว่า แม่น้ำลึก หรือคลองลึก เพราะในสมัยโบราณ ผู้คนอาจเรียกแม่น้ำบางปะกงว่า คลองลึก หรือคลองใหญ่ จนเพี้ยนกลายเป็น ฉะเชิงเทรา ส่วนอีกชื่อหนึ่งคือ แปดริ้ว มีข้อสันนิษฐานว่า เนื่องจากที่นี่เป็นแหล่งปลาช่อนชุกชุม แถมตัวโตจนสามารถนำมาแรได้ถึง 8 ไร่ จึงกลายเป็นชื่อ เมืองแปดริ้ว แต่อีกกระแสก็ได้อ้างอิงถึงนิทานพื้นบ้านเรื่องพระรถเมรี ว่ามียักษ์ฆ่านางสิบสองแล้วฆ่าและศพออกเป็นชิ้นๆ รวมแปดริ้ว จากนั้นก็ทิ้งลอยไปตามลำน้ำท่าลาด ซึ่งทุกข้อสันนิษฐานยังไม่มีใครยืนยันความถูกต้องก็เลือกเชื่อกันไปตามอัธยาศัย

จังหวัดฉะเชิงเทรามีพื้นที่ใหญ่เป็นอันดับ 2 ในภาคตะวันออกรองจากจันทบุรี แบ่งออกเป็น 11 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา บางคล้า บางน้ำเปรี้ยว บางปะกง บ้านโพธิ์ พนมสารคาม ราชสาส์น สนามชัยเขต แปลงยาว ท่าตะเกียบ และคลองเขื่อน ภูมิประเทศของจังหวัดฉะเชิงเทราแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนตะวันตกตั้งอยู่บนที่ราบลุ่มแม่น้ำบางปะกง ส่วนตะวันออกมีลักษณะเป็นเนินเขา ความสูงจากระดับน้ำทะเล

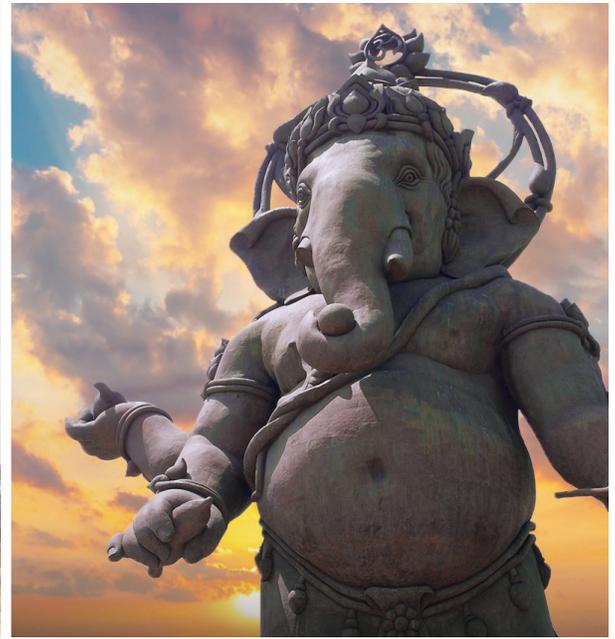


วัดสภานรรัตนาราม

วัดปากน้ำจี้ไล้



อุทยานพระนิมิตต์ องค์นิมิตต์



“
 แหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ
 ของฉะเชิงเทรา
 มีทั้งสถานที่ท่องเที่ยว
 เชิงวัฒนธรรม ก็คือวัดวา
 อารามและสถานที่ทาง
 ประวัติศาสตร์ต่างๆ
 ”

โดยเฉลี่ยกว่า 100 เมตร จังหวัดฉะเชิงเทรา มี
 เกาะจำนวน 1 เกาะ คือ เกาะกลาง อยู่ปากแม่น้ำ
 บางปะกง มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์สำคัญคือ พระพุทธโสธร
 ซึ่งเป็นพระพุทธรูปสำคัญของเมือง ตำนานเล่า
 ว่าเป็นพระพุทธรูปแสดงปาฏิหาริย์ ลอยทวนน้ำ
 มาขึ้นที่จังหวัดนี้ ชาวเมืองต่างเคารพนับถือ
 ในฐานะที่ช่วยบันดาลให้ดินและน้ำอุดมสมบูรณ์
 คนส่วนใหญ่เรียกว่า หลวงพ่อโสธร ประดิษฐาน
 อยู่ ณ วัดโสธรวรารามวรวิหาร เป็นหนึ่งในสถานที่
 สำคัญที่ผู้คนทั่วประเทศนิยมมาสักการะขอพร
 เพื่อความเป็นสิริมงคล

แหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจของฉะเชิงเทรา
 มีทั้งสถานที่ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ก็คือวัดวา

อารามและสถานที่ทางประวัติศาสตร์ต่างๆ แหล่ง
 ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ที่มีทั้งลุ่มน้ำและป่าเขา
 ลำเนาไพร เช่น น้ำตกวัดชำป่างาม น้ำตกอ่าง
 ฤๅไน เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาอ่างฤๅไน น้ำตก
 บ่อทราย และน้ำตกทุ่งยายชี รวมถึงท่องเที่ยว
 เชิงเกษตร คือสวนผลไม้ต่างๆ เป็นต้น

นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่นิยมมาเที่ยวทำบุญ
 ไหว้พระตามวัดดังที่มีอยู่มากมายในฉะเชิงเทรา
 ได้แก่ วัดโสธรวรารามวรวิหาร วัดปากน้ำจี้ไล้
 วัดโพรงอากาศ วัดสมานรัตนาราม วัดนพเกตุ
 วราราม วัดบางปรองธรรมโชติการาม อุทยาน
 พระพิฆเนศคลองเขื่อน และวัดหงส์ทอง ส่วนใคร
 ที่ชอบชมวิถีชุมชนโบราณ ก็ต้องไปตลาดเก่า



พระพุทธโสธร

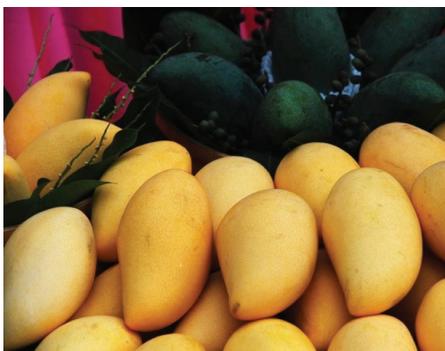


วัดนพเกตุวราราม



คลองสวน 100 ปี ตลาดน้ำวัดบางกระเจ็ด ตลาดน้ำบางคล้า ตลาดบ้านใหม่ร้อยปี และ ตลาดโบราณนครเนื่องเขต

อาหารอร่อยขึ้นชื่อของจะเข้เกรานั้นมีหลากหลาย เพราะมีทั้งสัตว์น้ำจืด น้ำเค็ม และพืชผลทางการเกษตร แต่ถ้าพูดถึงสัตว์น้ำประจำจังหวัดคือ ปลากระพงขาวหรือปลาโจลื้อ ที่นำมาทำเมนูอร่อยได้มากมาย ส่วนผลไม้ขึ้นชื่อของจะเข้เกราก็คือ มะม่วงจากอำเภอบางคล้า เนื่องจากสภาพพื้นที่อำเภอบางคล้ามีแม่น้ำบางปะกงไหลผ่าน ในแต่ละปีจะมีน้ำทะเลหนุนเข้ามาในลุ่มน้ำ ทำให้มะม่วงที่ปลูกในบางคล้าเป็นมะม่วง 3 น้ำ (น้ำจืด น้ำเค็ม น้ำกร่อย) รสชาติหวานหอมอร่อยไม่เหมือนใคร ได้แก่ น้ำดอกไม้สีทอง โชคอนันต์ เขียวสวย แรด พาลัน มันเดือนแก้ว และชายตึก



มะม่วงบางคล้า



ตลาดน้ำบางคล้า



ตลาดบ้านใหม่

ด้วยสิ่งๆ ที่มีมากมายขนาดนี้ จึงไม่แปลกใจที่จะเข้เกราจะเป็นเมืองที่ใครๆ อยากมาเที่ยวและมาใช้ชีวิต ใครที่คิดจะมาหาบ้านหลังที่ 2 หรือหาบ้านอยู่ในย่านชานกรุง จะเข้เกราน่าจะเป็นหนึ่งในคำตอบที่มีเสน่ห์มีใช้น้อย เพราะมีครบทั้งแหล่งงาน ความสะดวกสบาย และไลฟ์สไตล์ใกล้ชิดธรรมชาติ เหมือนกับได้ใช้ชีวิตอยู่เมืองนอกเลยทีเดียว

Chachoengsao is a province in eastern Thailand. It has a history dating back to the mid-Ayutthaya period. Most people have settled by the Bang Pakong River and along canals. “Luangpho Phuttha Sothon” is a centre of faith of the people of Paet Rio. “Chacheongsao” is a Khmer word which means “deep canal”. The name “Paet Rio” comes from the story that the city once teemed with giant snakehead fish; up to eight cuts were required on the sides in

the making of sun-dried fish. The provincial slogan is “The bountiful Bang Pakong River, the sacred Buddha image of Luangpho Sothon, Phraya Si Sunthon the scholar of Thai language, and the pristine Ang Rue Nai Forest.

อ้างอิง:
<https://travel.trueid.net/detail/naBrm1dg56Qa>
<https://www.tripggether.com>
<https://www.dpower.co.th/>
<https://www.ddproperty.com/>
<https://th.wikipedia.org>
https://www.technologychaoban.com/bullet-news-today/article_185345
 เศรษฐกิจภาพ
http://huasamrong-sao.go.th/public/travel/data/detail/travel_id/2/menu/203
https://www.facebook.com/ccsprovince/?_rdr
<https://db.sac.or.th/museum/museum-detail/335>
<https://www.facebook.com/worldbiggestganeshe/photos/a.748066698582979/4510023905720554>
<https://www.facebook.com/HOOMWIMARNDIN/photos/pcb.10160104779002973/10160104778972973/>
<https://www.facebook.com/600893933279808/photos/a.601551323214069/3068153013220542>



Benchakitti Forest Park

สวนป่าเบญจกิติ

ในยุคสมัยที่ผู้คนหันมาให้ความสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพ ทรนด์การใช้เวลาว่างของผู้คนจำนวนไม่น้อยค่อยๆ เปลี่ยนไปจากการออกไปเที่ยวช้อปปิ้ง เดินห้าง หรือหาของอร่อยกินให้ตัวแตกกันไปข้างหนึ่ง มาสู่การออกกำลังกาย สถานที่ในการออกไปใช้เวลาว่างจึงเปลี่ยนมาเป็นพื้นที่สำหรับกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่มีบรรยากาศสวยงาม ตอบโจทย์การหย่อนใจไปด้วยพร้อมๆ กัน นั่นก็คือสวนสาธารณะ และถ้าพูดถึงสวนสาธารณะโฉมใหม่ที่กำลังเป็น Talk of the town ของคนกรุงตอนนี้ ก็ไม่มีที่ไหนฮอตไปกว่าสวนป่าเบญจกิติอีกแล้ว

ด้วยชื่อว่า สวนป่า แต่ตั้งอยู่ในทำเลทองกลางกรุงเทพฯ ทำให้ใครต่อใครปรารถนาจะมาสัมผัสสวนป่าเบญจกิติ ที่เป็นเสมือนโอเอซิสอันแสนร่มเย็นกลางกรุงแห่งนี้ สวนป่าเบญจกิติเป็นสวนสาธารณะขนาด 320 ไร่ ตั้งอยู่ที่ถนนรัชดาภิเษก แขวงคลองเตย ในบริเวณพื้นที่

โรงงานยาสูบเดิม ติดกับสวนเบญจกิติทางฝั่งตะวันออก สวนป่าเบญจกิติถือเป็นโครงการสวนสาธารณะระยะต่อเนื่องจากสวนเบญจกิติที่ยึดแนวคิดของ “สวนหน้า” ส่วนสวนป่าเบญจกิติที่ยึดแนวคิดของ “ป่าในเมือง” (Urban Forest) หากรวมพื้นที่ทั้งหมดจะมีเนื้อที่รวมประมาณ 450 ไร่

สวนป่าเบญจกิติได้วางแผนการดำเนินงานไว้ 3 ระยะ ระยะที่ 1 มีเนื้อที่ประมาณ 61 ไร่ เน้นการปลูกพันธุ์ไม้ไทยหายาก ระยะที่ 2 และ 3 มีเนื้อที่ประมาณ 259 ไร่ เน้นแนวคิดพื้นที่ทางธรรมชาติ พื้นที่เส้นทาง และพื้นที่อาคารเดิม โครงการสวนป่าเบญจกิติซึ่งเป็นโครงการระดับ

“

สวนป่าเบญจกิติ
ถือเป็นโครงการสวน
สาธารณะระบบ
ต่อเนื่องจากสวน
เบญจกิติที่ยึดแนวคิด
ของ "สวนน้ำ"
ส่วนสวนป่าเบญจกิติ
ยึดแนวคิดของ
"ป่าในเมือง"

”



เมกะโปรเจกต์เพื่อคุณภาพชีวิตของคนเมืองหลวง
แห่งนี้ ได้รับการออกแบบโดยทีมงานภูมิสถาปนิก
บริษัทสถาปนิกชุมชนและสิ่งแวดล้อมที่มีชื่อเสียง
ได้แก่ บริษัท อาศรมศิลป์ จำกัด และบริษัท ฉมา
จำกัด นอกจากนี้ ยังมีศาสตราจารย์อวีซังเจียน
จาก ทูเรนแลนด์สเคป ภูมิสถาปนิกเจ้าของแนวคิด
เมืองฟองน้ำ (Sponge City) มาร่วมให้คำปรึกษา
ในส่วนแนวคิดการออกแบบ โดยสวนป่าเบญจกิติ
นำแนวคิดเรื่องของเมืองฟองน้ำมาใช้ในการ
ออกแบบในภาพรวมเฟส 2 และ 3 ทั้งการใช้
บึงรับน้ำขนาดใหญ่จำนวน 4 บึง มีจุดเด่นคือ
เกาะต้นไม้ทรงกลม เพื่อการกักเก็บน้ำและหน่วงน้ำ
การทำสวนฝน (Rain Garden) ตลอดเส้นทาง
สัญจรในโครงการ โดยทั้งหมดใช้พืชพรรณท้องถิ่น
ตามธรรมชาติ ไม่เน้นการตัดแต่งเพื่อให้คงแนวคิด
สวนป่าตามนิเวศธรรมชาติเดิมให้มากที่สุด
สวนป่าเบญจกิตียังถือเป็นสวนขนาดใหญ่แห่งแรกๆ
ในกรุงเทพมหานครที่นำแนวคิดการออกแบบ
ภายใต้การแก้ปัญหาที่อาศัยธรรมชาติเป็นพื้นฐาน
(Nature-based Solution) เข้ามาในการออกแบบ
ภายในสวนนอกจากจะเขียวชอุ่มด้วยมวลไม้
นานาพันธุ์ที่เลียนแบบระบบนิเวศตามธรรมชาติ
ยังมีอัฒจันทร์ขนาดใหญ่รองรับกิจกรรมกลางแจ้ง
ทางเดินลอยฟ้าระยะ 1.6 กิโลเมตร ทางวิ่ง
ทางจักรยาน และทางเดินโดยรอบโครงการ
นอกจากนี้ ยังมีอาคารพิพิธภัณฑสถานและอาคาร

Location



ศาลาสำหรับกีฬาในร่ม ซึ่งทั้งหมดนี้ก็จะทำให้
คนกรุงเทพฯ มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจและพื้นที่
ในการใช้ชีวิตที่มีคุณภาพไม่แพ้มหานครใหญ่ๆ
ทั่วโลก อีกทั้งพื้นที่สีเขียวขนาดใหญ่ใจกลางเมือง
ก็ยังทำหน้าที่เป็นปอดให้กับคนกรุงเทพฯ ได้
สัมผัสกับอากาศดีๆ ท่ามกลางธรรมชาติที่งดงาม
เพื่อความสุขภาพ สุขใจ มีสุขภาพที่ดี และมี
กิจกรรมใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์อีกด้วย

Benchakitti Forest Park, new attraction
in the heart of Bangkok, is a 320 rai public
park located on Ratchadaphisek Road,
Klong Toei Subdistrict. Benchakitti Forest
Park was created as an extension of the
original Benchakitti Park, with the concept
of urban forest that will make an ideal places
for the people to relax and areas to live
with the same quality as the big cities
around the world.

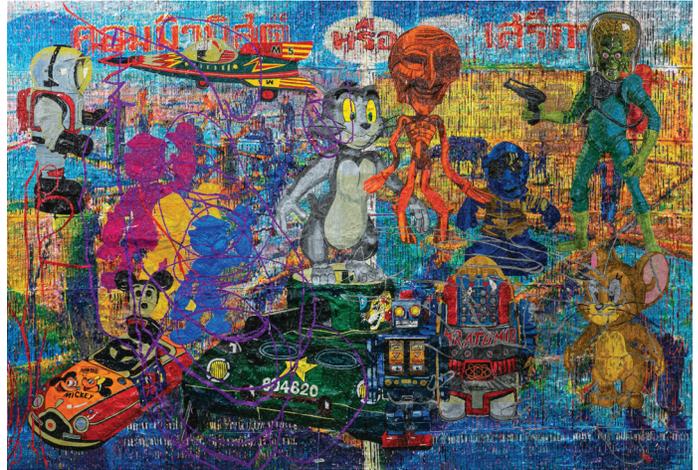
Cold War : The Mysterious

Artist : Thasnai Sethaseree

Venue : MAIAM Contemporary Art Museum

สงครามเย็น : ปริศنالวงพลาจ นิทรรศการรวมผลงานแสดงเดี่ยวขนาดใหญ่ครั้งแรกในจังหวัดเชียงใหม่ของ ทศนัย เศรษฐสุเสวี ศิลปินร่วมสมัย อาจารย์ศิลปะ และนักต่อสู้ด้านประชาธิปไตยและสิทธิพลเมือง จัดแสดงผลงานคัดสรรกว่า 60 ชิ้น ทั้งในรูปแบบงานจิตรกรรมหลากหลายเทคนิค ประติมากรรมและวิดีโอทอล์กภาษาถิ่น ที่จะให้ผู้ชมเข้าใจกระบวนการและปฏิบัติการทางศิลปะของศิลปินอย่างแจ่มชัด

Cold War : the mysterious investigates the relationship between “image” and political history from the Cold War onwards; the exhibition delves into events and narratives in complicated relationships and ideological conflicts between the hegemony that amounted to a series of proxy wars across the world, especially in Southeast Asia.



No War More Flowers

Artist : Chumphol Arkpanthanont

Venue : C43 Fashion and Inspiration Space at Charoen43 Art and Eatery

นิทรรศการที่เกิดขึ้นจากความสะเทือนใจกับข่าวสงคราม ผู้คนต้องอพยพจากถิ่นฐานบ้านเกิด การรบราฆ่าฟัน ในขณะที่อีกมุมหนึ่งของโลกดอกไม้กำลังผลิบานรับฤดูร้อน นิทรรศการในครั้งนี้ ศิลปินต้องการสะท้อนถึงการดิ้นรนของชีวิตท่ามกลางความฝัน ความหวัง และความสวยงามของดอกไม้ซึ่งยังผลิบานผลัดเปลี่ยนกันทุกฤดู เพื่อรอวันที่มนุษย์พร้อมมองเห็นความสวยงามของชีวิตในโลกใบนี้

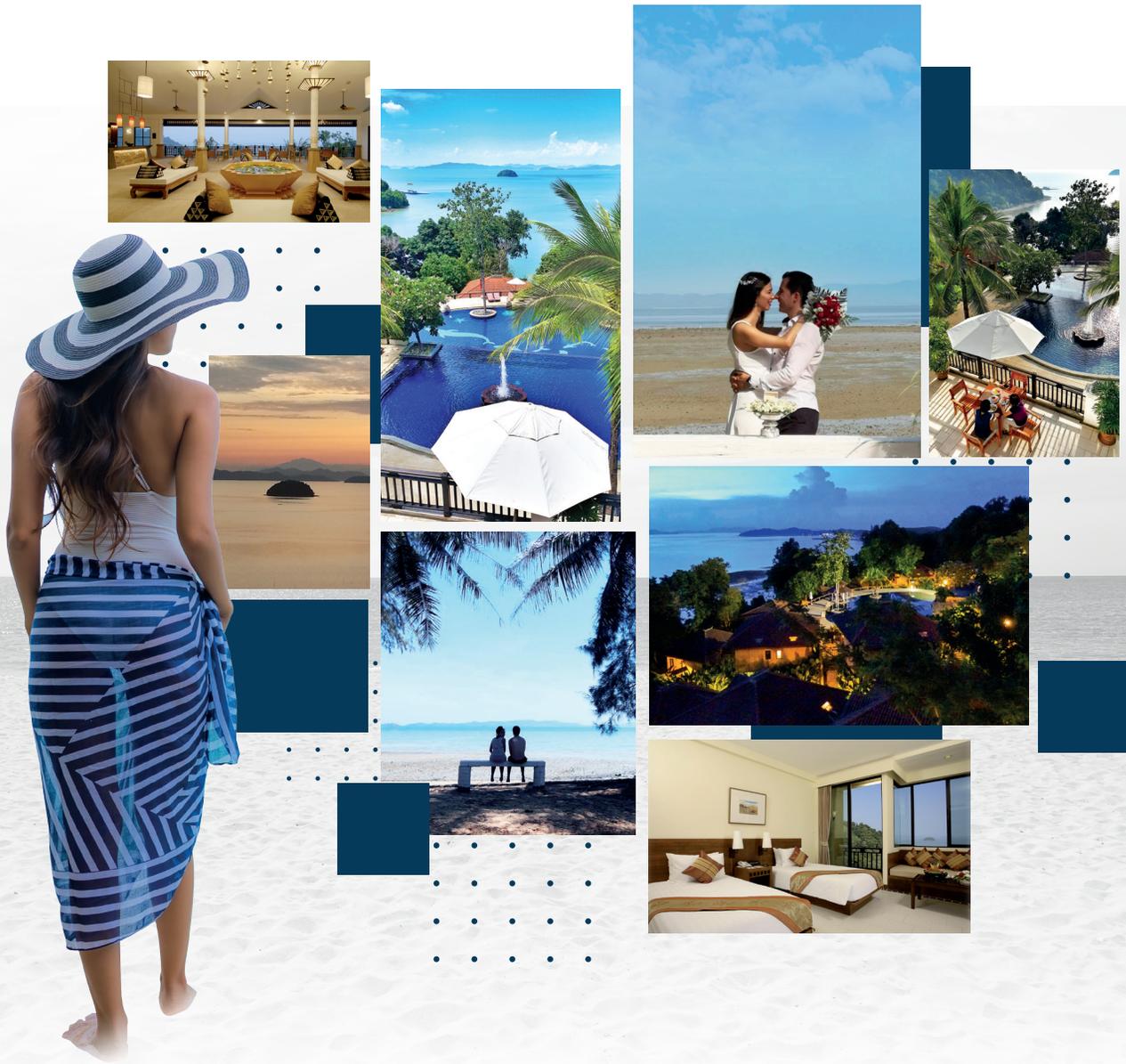
An exhibition inspired by the heartbreaking news of the war, the displacement of their homeland and the slaughter. While on the other side of the world, flowers are blooming for summer. In this exhibition, the artist wanted to reflect the struggle of life among dreams, hopes and the beauty of flowers that still blooms in every season to wait for the day when humans are ready to see the beauty of life.



SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA



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



ห้องพักรับชมวิวทะเลได้ทุกห้องท่ามกลางธรรมชาติอันบริสุทธิ์สงบงดงามของหมู่เกาะชายฝั่งทะเลอันดามัน ยากจะหาที่แห่งใดเทียบได้ พร้อมสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ 2 สระ ห้องประชุมสัมมนาขนาดใหญ่ และภัตตาคารอาหารนานาชาติ ผ่อนคลายเติมรูปแบบกับสปาที่มีอาชีพ เพื่อวันพักผ่อนที่คุณประทับใจไม่รู้ลืม

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



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

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข
• เมื่อชำระค่าห้องพัก ณ วันที่เข้าพัก ทุก 1,000 บาท
รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารและเครื่องดื่ม
ณ ห้องอาหารพาโนม ตั้งแต่วันที่ - 23 ธ.ค. 65 เท่านั้น
(กรุณาตัดสินใจก่อนใช้สิทธิ์ ในการเข้าพัก)
ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้



Greenhouse Effect, Causes of Climate Change

ก๊าซเรือนกระจก สาเหตุการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศโลก

หากพูดถึงปัญหาโลกร้อน ก็จะต้องนึกถึงภาพน้ำแข็งขั้วโลกละลาย น้ำจะท่วมโลก หรืออุณหภูมิอากาศที่ร้อนขึ้น ความแห้งแล้ง ฝนฟ้าไม่ตกต้องตามฤดูกาล เป็นผลพวงที่เกิดจากเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ (Climate Change) “โลกร้อนขึ้นจริงหรือ?” ไม่ใช่คำถามที่ต้องหาคำตอบอีกต่อไปแล้ว เพราะเมื่อเร็วๆ นี้ นักวิทยาศาสตร์กว่าหมื่นคนได้ออกมาประกาศ “ภาวะฉุกเฉินด้านภูมิอากาศ” หรือ Climate Emergency โดยชี้ว่าหากมนุษย์เรายังไม่เลิกปล่อย “ก๊าซเรือนกระจก” ก็อาจจะต้องเผชิญกับหายนะที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

โลกของเรามีกลไกธรรมชาติที่ใช้ในการควบคุมภูมิอากาศอยู่แล้ว กลไกนี้คือคอยควบคุมให้อุณหภูมิของโลกมีค่าเฉลี่ยโดยประมาณ 15 องศาเซลเซียส ทำให้โลกเป็นดาวเคราะห์ที่มีสภาวะเหมาะสมสำหรับการอยู่อาศัยของสิ่งมีชีวิต ซึ่งแตกต่างจากดาวดวงอื่น หากปราศจากกลไกนี้ อุณหภูมิของโลกจะติดลบ มีค่าประมาณ -18 องศาเซลเซียส กลไกนี้มีชื่อเรียกว่า “ปรากฏการณ์เรือนกระจก (Greenhouse Effect)”

โลกของเรามีชั้นบรรยากาศที่เป็นก๊าซ (Greenhouse Gases) ห่อหุ้มเอาไว้ ในเวลา

กลางวันขณะที่ดวงอาทิตย์แผ่รังสีความร้อนเข้ามา ก็จะถูกบรรยากาศในชั้นสูงๆ สะท้อนความร้อนบางส่วนกลับไป โดยรังสีความร้อนที่เหลือผ่านเข้ามาถูกพื้นผิวของโลกจะดูดซับเอาไว้ ทำให้โลกอุ่นขึ้นและสะท้อนความร้อนบางส่วนกลับไปสู่ชั้นบรรยากาศ ก๊าซในชั้นบรรยากาศมีหน้าที่ดูดซับและกักเก็บเอาไว้ และในเวลากลางคืนเมื่อพื้นผิวโลกเย็นลง จะปล่อยความร้อนออกสู่ชั้นบรรยากาศ แต่ก๊าซเรือนกระจกที่อยู่ในชั้นบรรยากาศจะทำหน้าที่เหมือนผ้าห่ม คอยกักเก็บความร้อนเอาไว้ ทำให้พื้นผิวโลกมีความอบอุ่นแม้ในเวลากลางคืน

ก๊าซเรือนกระจก จากพระเอกที่กลายเป็นผู้ร้าย ในเมื่อก๊าซเรือนกระจกมีความสำคัญต่อทุกๆ สิ่งมีชีวิตบนโลก เหตุใดจึงกลายเป็นปัญหาสำคัญที่นักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกต้องออกมาเตือนให้เราลด ละ เลิก ปล่อยก๊าซเหล่านี้ นั่นเป็นเพราะปริมาณก๊าซเรือนกระจกในบรรยากาศของโลกเราขณะนี้มากเกินไปจนจุดที่เรียกว่า “สมดุล” ให้อุณหภูมิของโลกสูงขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากรังสีความร้อนสะท้อนออกไปนอกโลกได้น้อยลง เพราะเจอชั้นบรรยากาศที่มีก๊าซเรือนกระจกอยู่หนาแน่น ทำให้เกิดการสะท้อนกลับไป-กลับมา เกิดเป็นความร้อนสะสมอยู่ในชั้นบรรยากาศ

เป็นสาเหตุให้โลกของเราร้อนขึ้น และเกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศนั่นเอง

ก๊าซเรือนกระจกไม่ใช่ก๊าซชนิดใดชนิดหนึ่ง แต่เป็นกลุ่มก๊าซหลายๆ ชนิด ที่เกิดเองตามธรรมชาติ เช่น ไอน้ำ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ จากการหายใจของสิ่งมีชีวิต เป็นต้น และก๊าซที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมของมนุษย์ หรือเรียกได้ว่าเป็นก๊าซเรือนกระจกที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น ก๊าซที่เกิดจากการเผาไหม้ถ่านหินในกระบวนการการผลิตไฟฟ้า การเผาไหม้น้ำมันเชื้อเพลิงในรถยนต์ กระบวนการหมักของจุลินทรีย์จากน้ำในนาข้าว กระบวนการในภาคอุตสาหกรรม เช่น การผลิตปูนซีเมนต์ กระบวนการทางเคมีต่างๆ สารทำความเย็นในเครื่องปรับอากาศ แอร์รถยนต์ และระบบทำความเย็นในอาคาร เป็นต้น

ก๊าซเรือนกระจกประกอบด้วย คาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) มีเทน (CH₄) ไนตรัสออกไซด์ (N₂O) เพอร์ฟลูออโรคาร์บอน (PFC) ไฮโดรฟลูออโรคาร์บอน (HFC) และซัลเฟอร์เฮกซะฟลูออไรด์ (SF₆)

นักวิทยาศาสตร์ให้ความสำคัญกับก๊าซ 3 ตัวแรก โดยเฉพาะคาร์บอนไดออกไซด์ที่มีปริมาณกว่า 70% ของปริมาณก๊าซเรือนกระจกทั้งหมด ด้วยปริมาณที่ถูกปลดปล่อยออกมา มากกว่า และคงอยู่ในบรรยากาศได้นานกว่า ทำให้คาร์บอนไดออกไซด์มีบทบาทต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศมากกว่า และมักตกเป็น “จำเลยที่ 1” เสมอ ศูนย์วิจัย The Mauna

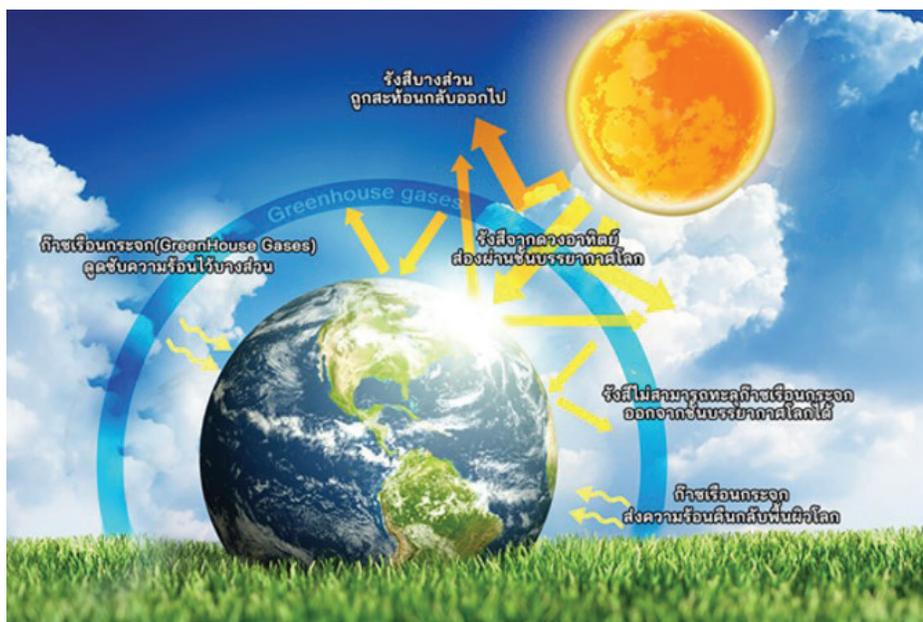


อ้างอิง: <https://www.reanrooclimatchange.com>

Loa Observatory (MLO) ของสหรัฐอเมริกา ได้รายงานสถานการณ์การเพิ่มขึ้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่น่าตกใจเป็นอย่างยิ่ง ระดับความเข้มข้นที่ตรวจวัดได้พุ่งสูงถึง 415.26 ppm นับเป็นค่าสูงที่สุดที่ได้เคยบันทึกไว้ในประวัติศาสตร์ของมวลมนุษยชาติ และยังไม่มีการคาดการณ์ว่า จะลดลง มีการคาดการณ์กันว่า หากความเข้มข้นของคาร์บอนไดออกไซด์แตะ 550 ppm เมื่อใด เมื่อนั้นอุณหภูมิของโลกอาจสูงขึ้นได้ถึง

2 องศาเซลเซียส และจากรายงานของ IPCC ได้บอกให้เราเห็นว่าเมื่ออุณหภูมิของโลกเพิ่มขึ้นถึง 2 องศาแล้ว จะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่สายเกินแก้แล้ว (An IPCC special report on the impacts of global warming of 1.5 °C)

“เราไม่อาจปฏิเสธได้ว่ากิจกรรมต่างๆ ของมนุษย์ล้วนแล้วแต่ก่อให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ทั้งสิ้น ทุกลมหายใจของเราล้วนปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา หากวันหนึ่งเรายังเห็นว่า Climate Change เป็นเรื่องไกลตัวและไม่เห็นความสำคัญ ลักวันเราอาจเป็นเหมือน “กบ” ในหม้อน้ำเย็นที่ตั้งไฟค่อยๆ อุ่นขึ้นเรื่อยๆ แทนที่จะกระโดดหนีหรือแก้ไขหายนกลับไม่รู้สึกรู้สีกตัว และพยายามปรับตัวให้ทนต่อความร้อนนั้น ในที่สุดเมื่อน้ำร้อนขึ้นจนเดือดก็สายเกินไปแล้ว”



ที่มา: <https://www.reanrooclimatchange.com>

Global warming is a natural phenomenon that the gradual increase in the overall temperature of Earth's atmosphere due to the greenhouse effect. This effect is caused by increased levels of carbon dioxide, chlorofluorocarbons and other gases in the air, many of them released by human activity.

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

ศุภาลัยเดินหน้าเต็มสูบรุกตลาดอสังหาริมทรัพย์ ปี 65 พร้อมเปิดตัว 34 โครงการใหม่ มูลค่า 40,000 ล้านบาท นำร่องส่งแบรนด์หรู "ศุภาลัย เวลเกนซ์ บรมราชชนนี 121" บุคตลาตบ้านเดี่ยว 3 ชั้น และเปิดตัวคอนโดฯ ใหม่ ศุภาลัย ลอฟท์ รัชดาฯ-วงศ์สว่าง เอาใจ New Gen กลุ่มคนรุ่นใหม่



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) โดย ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร นายไตรเตชะ ตั้งมติธรรม กรรมการผู้จัดการ นางสาวธัญวรัตน์ ปัญญวรัตน์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการฝ่ายการตลาดและการขาย พร้อมด้วย นายชัยจักร วัฑฒัญญ์ ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส ฝ่ายสร้างสรรค์และพัฒนาผลิตภัณฑ์ ร่วมแถลงแผนกลยุทธ์ธุรกิจ 2565 พร้อมวิสัยทัศน์ Supalai Livolution ศุภาลัย ใส่ใจเพื่อวิวัฒนาการที่อยู่อาศัย อย่างยั่งยืน ชูจุดแข็งสินค้าที่อยู่อาศัยหลากหลาย ตอบทุกโจทย์ความต้องการของลูกค้า มั่นคงด้วยสถานะทางการเงินแข็งแกร่ง พร้อมเปิดโครงการใหม่ ทั้งแนวราบ และคอนโดมิเนียมรวม 34 โครงการ มูลค่า 40,000 ล้านบาท

นอกจากนี้ ยังเจาะลึกทุกชอกทุกมุมของแบรนด์บ้านใหม่ระดับ Luxury “ศุภาลัย เวลเกนซ์ บรมราชชนนี 121” มูลค่าโครงการ 2,000 ล้านบาท เจาะตลาดลูกค้ากำลังซื้อระดับบน

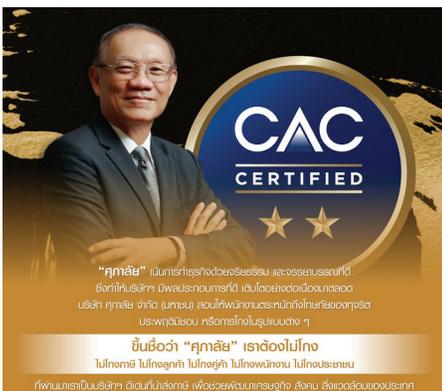
เผยโฉมบ้านเดี่ยวสุดหรูที่คิดจากชีวิตจริง 3 แบบ 3 สไตล์ เพื่อเป็นทางเลือกแรกของบ้านเดี่ยว 3 ชั้น บนพื้นที่ 100 ตร.ว. ขึ้นไป ปักหมุดทำเลศักยภาพริมถนนบรมราชชนนี เดินทางสะดวกเพียง 6 นาทีจากทางคู่ขนานลอยฟ้าบรมราชชนนี และ 12 นาทีจากทางด่วนศรีรัช-วงแหวนรอบนอก ล้อมรอบด้วยแหล่งช้อปปิ้งชื่อดังมากมาย

ลุยเดินหน้าเปิดตัวอีกหนึ่งโครงการคอนโดฯ ใหม่ โดยนายไตรเตชะ ตั้งมติธรรม กรรมการผู้จัดการ พร้อมด้วยนายชัยจักร วัฑฒัญญ์ ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส ฝ่ายสร้างสรรค์และพัฒนาผลิตภัณฑ์ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) ร่วมแถลงข่าวเปิดตัว โครงการศุภาลัย ลอฟท์ รัชดาฯ-วงศ์สว่าง คอนโดฯ High Rise 18 ชั้น ตกแต่งสไตล์ลอฟท์ พร้อมสัมผัสการใช้ชีวิตบนที่สูง กับ Sky Facilities เพลิดเพลินกับทุกกิจกรรมบนดาดฟ้าเชื่อมต่อทั้ง 3 อาคาร บนทำเลคุณภาพริมถนนรัชดาภิเษก เชื่อมต่อถนนหลายสาย ใกล้

รถไฟฟ้าสายสีม่วงสถานีวงศ์สว่าง และทางพิเศษศรีรัชด่านประชาชื่น และด่านรัชดาภิเษก เดินทางเข้าตัวเมืองสะดวกเพียง 20 นาทีถึงสาทร

Supalai's leading executives jointly announced the 2022 business strategy plan with Supalai Livolution Vision, highlighting the strengths of various residential products that serve all the needs of customers, and the company's strong financial status that makes the company ready to launch new projects, both horizontally and condominium for the total of 34 projects, worth 40 billion baht. At this event, the executive team also introduced the new luxury home brand Supalai Elegance Boromarajonani 121 and launched the Supalai Loft Ratchada-Wong Sawang project, 18-storey high-rise condominium for the new generation.

ศุภาลัยได้รับการรับรองเป็นสมาชิกแนวร่วมปฏิบัติของภาคเอกชนไทยในการต่อต้านทุจริต (CAC)



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) ได้รับประกาศนียบัตรรับรองการเป็น “สมาชิกแนวร่วมปฏิบัติของภาคเอกชนไทยในการต่อต้านทุจริต หรือ CAC” ในงาน Thailand 11th National Conference on Collective Action Against Corruption จัดโดยคณะกรรมการแนวร่วมปฏิบัติของภาคเอกชนไทยในการต่อต้านการทุจริต (CAC) เพื่อยืนยันว่า บริษัทฯ มินโยบายและแนวปฏิบัติในการต่อต้านการคอร์รัปชันและให้สินบนทุกรูปแบบ

Supalai Public Company Limited has been certified as a “Member of the Thai Private Sector Collective Action Against Corruption or CAC” in the Thailand 11th National Conference on Collective Action Against Corruption ceremony.

ศุภาลัย ไอคอน สาทร ใสไว้ดูอยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม คอนโดฯ แห่งแรกในประเทศไทยที่ใช้ TOA Organic Care

นายชัยจักร วัฏญู ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส ฝ่ายสร้างสรรค์และพัฒนาผลิตภัณฑ์ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) ขึ้นรับโล่ประกาศเกียรติคุณ ศุภาลัย ไอคอน สาทร “คอนโดมิเนียมแห่งแรกในประเทศไทย ที่ใช้นวัตกรรมสีปลอดภัย ด้วยส่วนผสมจากธรรมชาติ” จากผลิตภัณฑ์ TOA Organic Care โดยมีนายจตุภัทร์ ตั้งคารวคุณ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ทีโอเอ เพ้นท์ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) เป็นผู้มอบ ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์สีทาภายใน ผลิตด้วยนวัตกรรมสีเทคโนโลยี Bio-Based ให้คุณสมบัติด้านความปลอดภัยที่เหนือกว่า เป็นมิตรกับผู้อยู่อาศัย และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

Supalai received a plaque of honor from TOA Organic Care for the project Supalai Icon Sathorn that has been regarded as “The first condominium in Thailand that uses innovative, safe colors with natural substances”.



ศุภาลัยแจ้ง! คิวรางวัลระดับโลก FIABCI-Thai Prix D' Excellence Awards 2021 มาตรฐานเป็นปีที่ 3



นายชัยจักร วัฏญู ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส ฝ่ายสร้างสรรค์และพัฒนาผลิตภัณฑ์ เข้ารับ 2 รางวัลเกียรติยศระดับโลก ในงาน FIABCI-Thai Prix D' Excellence Awards 2021 จัดโดยสมาคมการค้าอสังหาริมทรัพย์สากล โดยโครงการ ศุภาลัย เอเลแกนซ์ บรมราชชนนี 121 ได้รับรางวัลอสังหาริมทรัพย์ดีเด่น ประเภทที่อยู่อาศัยแนวราบ ด้านโครงการ ศุภาลัย ริวา แกรนด์ ได้รับรางวัลอสังหาริมทรัพย์ดีเด่น ประเภทคอนโดมิเนียม นับเป็นการสะท้อนความมุ่งมั่นพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งตลอด 33 ปี

Supalai received 2 world-class honorary awards At the wFIABCI-Thai Prix D' Excellence Awards 2021, the best real estate award ceremony organized by the International Real Estate Trade Association.

ศุภาลัยคิวรางวัล FINALIST "Best Brand Performance On Social Media"



ศุภาลัยคิวรางวัล FINALIST กลุ่มรางวัล “Best Brand Performance on Social Media” สาขา Real Estate & Property Development จากเวที Thailand Zocial Awards 2022 บริษัทฯ ขอขอบคุณแฟนคลับทุกท่านที่คอยสนับสนุนและติดตามกันตลอดมา

Supalai received the FINALIST award in the “Best Brand Performance on Social Media” in the category of Real Estate & Property Development at the Thailand Zocial Awards 2022, the largest gathering of social influencers in Thailand.

ศุภาลัยจับมือพันธมิตร SISB เดินหน้าพัฒนา SS. นานาชาติ สิงคโปร์แห่งแรก ในเขตเศรษฐกิจ EEC จ. ระยอง



ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) และนายบุญชัย ชัยอนันต์บวร รองกรรมการผู้จัดการ สายงานโครงการภูมิภาค 2 ลงนามสัญญาจะซื้อจะขายที่ดินขนาดพื้นที่ 24-1-85.4 ไร่ ใน จ. ระยอง ให้แก่ บริษัท เอสไอเอสบี จำกัด (มหาชน) โดยนายยิว ฮอค โคว ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และนางสาววิลาวัลย์ แก้วกนกวิจิตร ผู้อำนวยการฝ่ายรับสมัครนักเรียน เพื่อเตรียมรองรับแผนการเปิดโรงเรียนนานาชาติสิงคโปร์ (SISB) แห่งที่ 6 ในประเทศไทย

Supalai joins hands with SISB to develop new campus in Rayong province, bringing international education to the East by developing the first Singapore international school in the EEC Economic Zone.

ศุภาลัยจับมือบ้านและสวน ดีไซน์พื้นที่สวน Tropical Modern
เอาใจคนรักต้นไม้และมุมพักผ่อน ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ในบ้านอย่างลงตัว

ศุภาลัย ผู้เชี่ยวชาญด้านที่อยู่อาศัย ร่วมกับ บ้านและสวน กูรูมืออาชีพด้านการตกแต่งบ้านและการจัดสวน เหนือมิตไประเจกต์สุดพิเศษร่วมกันครั้งแรก! ดีไซน์พื้นที่สวนและมุมพักผ่อนให้บ้านเดี่ยวซีรีส์ใหม่สไตล์ Tropical Modern ตอบโจทย์บ้านที่คิดมาจากการใช้ชีวิตจริง โดยเชื่อมต่อการใช้พื้นที่ภายในกับภายนอกในแบบ Inside out-Outside in ด้วย 5 สวน 5 สไตล์ กับ 5 แบบบ้านเดี่ยวซีรีส์ใหม่ โดยนำเอาความเป็นทropicัลมาเล่าเป็นเรื่องราวต่างๆ ได้แก่ “Welcome Garden” สวนสไตล์ทropicัลโมเดิร์นที่มี Pocket Spaces สำหรับต้อนรับแขกอย่างเป็นกันเอง “Family Garden” สวนสไตล์ Cozy Rustic (Ibiza) ของแบบบ้านศุภจิตราในรูปแบบ 2 สวน 2 สไตล์ ให้บรรยากาศอบอุ่นท่ามกลางธรรมชาติ ตอบโจทย์การใช้เวลาร่วมกันกับครอบครัว “Tropical Beach” สวนทropicัลที่จำลองธรรมชาติริมทะเล ให้ความรู้สึกเหมือนได้นั่งริมชายหาด และ “Collector’s Garden” สวนของนักสะสมต้นไม้ โดยเนรมิตพื้นที่ข้างบ้านให้กลายเป็นทั้งที่สะสมต้นไม้ห้องทำงานกลางแจ้ง และมุมพักผ่อน

เติมเต็มความสุขกับทุกพื้นที่ในบ้าน เชื่อมต่อทุกไลฟ์สไตล์อย่างลงตัว ร่วมสัมผัสประสบการณ์สำหรับคนรักบ้านและพื้นที่สวนสวย! กับบ้านซีรีส์ใหม่และสวนสวยที่คิดมาจากการใช้ชีวิตจริง เปิดบ้านต้อนรับลูกค้าทุกท่านแล้ววันนี้ ณ โครงการศุภาลัย พาร์ควิลล์ ประชาอุทิศ-สุซสวัสดิ์

Supalai, in collaboration with Baan Lae Suan, created a special project with the design of the garden area and the relaxation corner for the new series of detached houses in Tropical Modern style. Ready to welcome the customers today at Supalai Park Ville Prachauthit-Suksawat.



ศุภาลัย LIVE! สัมมนา SUPALAI FOR ALL เเบบคลี๊ด (ไม่) ลับ สารพัดน้ำพริก ะ ัปเดตเทรนด์การลงทุน ะ พิชิตตลาดปีเสือ

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) จัดงานสัมมนา SUPALAI FOR ALL ถ่ายทอดสด (Live) ผ่าน Facebook : Supalai Society ประเด็นคลาสแรกเอาใจคนหลงเสน่ห์การทำอาหารและผู้สนใจสร้างอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ ในหัวข้อ “สูตรเด็ดเคล็ดลับ สารพัดน้ำพริกขายดี” ลงทุนหลักร้อย กำไรหลักหมื่น พิเศษ! แถมสูตรแคปหมูเบรกแตก โดย อาจารย์ชนิษฐา ชัยชาญกุล กูรูมืออาชีพด้านการทำอาหารมากกว่า 20 ปี มาร่วมแบ่งปันประสบการณ์และสูตรเด็ดไม่หวังวิชา อีกทั้งชวนร่วมส่องเทรนด์การลงทุนที่น่าสนใจ



ในยุคดิจิทัล พร้อมรับมือและเปลี่ยนให้ทันเทรนด์โลก ในหัวข้อ “Trend Next Wealth! อิศระทางการเงินก่อนใคร สร้างผลกำไรที่ยั่งยืน” โดยได้รับเกียรติจาก คุณกวี ชูกิจเกษม รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท หลักทรัพย์กสิกรไทย จำกัด (มหาชน) ซึ่งสัมมนาทั้ง 2 หัวข้อ ได้รับการตอบรับอย่างดีจากการรับชมและมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นพร้อมส่งคำถาม ผู้สนใจสามารถติดตามรับชมย้อนหลังได้ทาง Facebook

Supalai Society อีกทั้งติดตามข่าวสารกิจกรรมสัมมนาได้ที่ www.supalai.com หรือ โทร.1720
Supalai organized public seminar SUPALAI FOR ALL with Live broadcast via Facebook: Supalai Society on the topics of “Secret Recipes and Tips for Best-Selling Chili Paste” and “Trend Next Wealth! Financial Freedom and Sustainable Profits”. Follow the past program via Facebook Supalai Society.

ศุภาลักษณ์รางวัลประกาศเกียรติคุณ Sustainability Disclosure Recognition 2021 ต่อเนื่อง 3 ปีซ้อน



บริษัท ศุภาลักษณ์ จำกัด (มหาชน) โดย นางสาววีรอนงค์ วิพัฒน์กิจเจริญ ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาดออนไลน์ รับรางวัลประกาศเกียรติคุณ Sustainability Disclosure Recognition โดยได้รับรางวัลเป็นปีที่ 3 ติดต่อกันภายในงานมอบรางวัลการเปิดเผยข้อมูลความยั่งยืน ประจำปี 2564 จัดโดยสถาบันไทยพัฒนา โดยมีนางสาววีรญา ปรียาพันธ์ ผู้อำนวยการสมาคมการเปิดเผยข้อมูลความยั่งยืน (SDC)

เป็นผู้มอบรางวัล ซึ่งรางวัลดังกล่าวพิจารณาจากการดำเนินการเปิดเผยข้อมูลความยั่งยืนของบริษัทฯ ซึ่งครอบคลุมทั้งการดำเนินงานด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม อันเป็นประโยชน์ต่อผู้มีส่วนได้เสีย (Stakeholders) และการพัฒนาองค์กรสู่ความยั่งยืนในระยะยาว รวมทั้งการตอบสนองต่อเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) เป้าหมายที่ 12.6 ร่วมกัน ณ หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

Supalai won an honorary award of “Sustainability Disclosure Recognition 2021” for the 3th consecutive years in the Sustainability Disclosure Awards Ceremony for the year 2021. This award of honor was granted by Thaiptat Institute.

ศุภาลักษณ์ส่งความห่วงใยมอบเครื่องอุปโภคบริโภคแก่สังคมโดยรอบ โครงการ ศุภาลักษณ์ ไพร์ด จ. พิษณุโลก กว่า 40 ครอบครัว

บริษัท ศุภาลักษณ์ จำกัด (มหาชน) โดยนายบุญชัย ชัยอนันต์บวร รองกรรมการผู้จัดการ สายงานโครงการภูมิภาค 2 และนายณัฐพล ช่างทอง ผู้จัดการก่อสร้างโครงการ ศุภาลักษณ์ จ. พิษณุโลก ส่งมอบความห่วงใยให้ชาวชุมชน ตีอินทร์พัฒนา อำเภอเมืองพิษณุโลก จ. พิษณุโลก ด้วยการมอบเครื่องอุปโภคบริโภคให้ชาวบ้านจำนวน 41 หลังคาเรือน เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระและบำรุงสุขภาพให้กับพี่น้องเพื่อนบ้านที่อยู่รอบข้างโครงการ ศุภาลักษณ์ ไพร์ด พิษณุโลก ตลอดเวลาที่ผ่านมามี บมจ. ศุภาลักษณ์ได้มุ่งมั่นสานต่อภารกิจความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กร นำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนตามกระบวนการ SDGs (Sustainable Development Goals) ภายใต้แนวคิด “ศุภาลักษณ์ ใส่ใจ... สร้างสรรค์สังคมไทย” เพื่อให้ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินกิจการของบริษัทฯ ได้เติบโตอย่างมั่นคงและยั่งยืนไปพร้อมกัน



Supalai supported the local community by providing consumer goods for 41 households to help lighten the burden and maintain happiness for the neighbors around the Supalai Pride Phitsanulok project. This mission is part of corporate social responsibility that leads to sustainable development.

Supalai Loft Phasi Charoen Station

ศุภาลัย ลอฟท์ สถานีภาชีเจริญ



ศุภาลัย ลอฟท์ สถานีภาชีเจริญ ชวนสัมผัสความเรียบง่าย สร้างสรรค์ทุกแรงบันดาลใจ พร้อมปลดล็อกทุกพื้นที่การใช้งาน ให้ตอบโจทย์การใช้ชีวิตคึกคักอย่างมีระดับ กับคอนโดฯ High Rise สูง 25 ชั้น ที่ถูกเนรมิตตัวอาคารให้เสมือนชั้นงานศิลปะ เน้นรูปทรง องค์ประกอบศิลปะตามสไตล์ Minimal Loft ภายใต้คอนเซ็ปต์ "Aesthetics of Nature" "สุนทรีย์ภาพของธรรมชาติ" โดยเส้นสายในงานออกแบบถอดรูปจากเส้นสายทางธรรมชาติ ลดทอนรายละเอียด เพื่อให้ได้เส้นโค้งและเส้นตรงที่มีความเรียบง่าย แต่ยังคงมีสไตล์ และแสดงออกถึงตัวตนของคนยุค Metaverse

ห้องพักอาศัยทั้งหมด 376 ยูนิต และร้านค้า 2 ยูนิต พร้อมรูปแบบห้องตั้งแต่ 1-3 ห้องนอน ขนาดห้อง 30.5-88.0 ตร.ม. เพดานสูงโปร่งถึง 2.7 เมตร พร้อมของแถมแบบจุใจ เช่น เฟอร์นิเจอร์ชุดครัว, เตาไฟฟ้าพร้อมเครื่องดูดควัน, เครื่องทำน้ำอุ่น, เครื่องปรับอากาศ, Digital Door Lock และของแถมอื่นๆ อีกมากมาย ในราคาเริ่มต้นที่ 1.89 ล้านบาท พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ได้แก่

สระว่ายน้ำระบบเกลือ, Inspired Fitness, Inspired Living, Inspired Creativity, Sky Lounge, Sky Active, พร้อมระบบรักษาความปลอดภัย และกล้อง CCTV ตลอด 24 ชั่วโมง

โครงการตั้งอยู่บนทำเลคุณภาพ ถนนเพชรเกษม ใกล้ MRT สถานีภาชีเจริญเพียง 220 เมตร และยังสามารถเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว หรือระบบขนส่งสาธารณะอื่นๆ อีกทั้งโครงการยังอยู่ใกล้แหล่งคอมมูนิตี้มอลล์ และสถานที่สำคัญอีกมากมาย เช่น ห้างซีคอนบางแค (เพียง 270 เมตร), โรงพยาบาลมิตรประชา (เพียง 40 เมตร), โลตัส บางแค, เดอะมอลล์ บางแค, มหาวิทยาลัยสยาม, BTS สถานีบางหว้า, โรงพยาบาลพญาไท 3 เป็นต้น

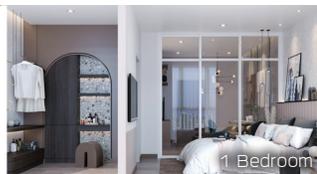
สำหรับลูกค้าที่สนใจโครงการศุภาลัย ลอฟท์ สถานีภาชีเจริญ เตรียมพบกับในงานเปิดตัวโครงการครั้งแรก ณ ห้างซีคอนบางแค ชั้น 1 ตั้งแต่วันที่ 17-23 พ.ค. 65 อีกทั้งสามารถเยี่ยมชมห้องตัวอย่างในรูปแบบ 360 องศา Virtual Tour ได้ที่ www.supalai.com หรือสอบถามข้อมูล

เพิ่มเติม โทร. 1720 และทาง Facebook : Supalai Society

Supalai Loft Phasi Charoen Station, a 25-storey high-rise condominium in Minimal Loft style under the concept "Aesthetics of nature" expressing the identity of the Metaverse era. The project consists of 376 residential units and 2 shops. There are room types to choose from 1-3 bedrooms, room size 30.5-88 sq. m. with 2.7 m. high ceilings. The price starts from 1.89 million baht with satisfying freebies such as kitchen furniture, electric stove with hood, water heater, air conditioner, Digital Door Lock and many other free gifts.

Enjoy the perfect living on a prime location on Petchkasem Road that offers easy transportation and surrounded by lifestyle conveniences such as community malls, hospitals, university, supermarket and BTS station, with full facilities such as a Saltwater swimming pool, Inspired Fitness, Inspired Living, Inspired Creativity, Sky Lounge, Sky Active, with security system and 24-hour CCTV.

Customers who are interested in the project can join the launch event at Seacon Bangkae, on 1st Floor from 17th-23rd May, 2022. Visit the mock up room in 360 degree Virtual Tour at www.supalai.com. For more information please contact 1720 and via Facebook : Supalai Society



Supalai Lake Ville Phuket

ศุภาลัย เลค วิลล์ ภูเก็ต

“ศุภาลัย เลค วิลล์ ภูเก็ต” ความสุขที่มาร่วมสัมผัสคุณภาพให้ผู้อยู่อาศัย ผ่านแนวคิด “Happiness that can be passed on. A higher standard of living in the midst of nature” “ความสุข...ที่ส่งต่อให้กันได้” อีกระดับแห่งการใช้ชีวิตท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติและทะเลสาบในโครงการ ด้วยการพลิกโฉมดีไซน์บ้านเดี่ยว และบ้านแฝดแบบใหม่ในสไตล์ Tropical ให้ลูกค้าเลือกสรรได้ตรงใจตามความต้องการกว่า 10 แบบ ที่มาพร้อมระบบ Home Automation ทุกหลัง กับพื้นที่ใช้สอยเริ่มต้นตั้งแต่ 134-330 ตารางเมตร 3-4 ห้องนอน 3-6 ห้องน้ำ ที่จอดรถ



2-3 คัน ราคาเริ่มต้น 3.95 ล้านบาท ผู้พักอาศัยจะได้สัมผัสบรรยากาศแสนรื่นรมย์ท่ามกลางธรรมชาติ และสูดอากาศได้เต็มปอดกับสวนสวนกลางขนาดใหญ่ถึง 4 ไร่ ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ได้แก่ สระว่ายน้ำ ระบบเกลือพร้อมวิวสวน ฟิตเนส คลับเฮาส์ มั่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง กล้อง CCTV ภายในโครงการ และทางเข้า-ออกโครงการด้วยระบบ Bluetooth

โครงการปักหมุดบนทำเลศักยภาพริมถนนเทพกระษัตรี (ฝั่งขาเข้าเมือง) เพียง 2.4 กิโลเมตรจากอนุสาวรีย์ท้าวเทพกระษัตรีฯ รายล้อมด้วยสถานที่ใกล้เคียงที่สำคัญ ทั้งห้างสรรพสินค้า โรบินสัน ถ้าง เช่นทรู ภูเก็ต และโรงเรียนนานาชาติบริติช ภูเก็ต เป็นต้น ยกกระดับการใช้ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติและทะเลสาบภายใต้เสน่ห์แบบ Tropical ก่อนใครในโครงการ “ศุภาลัย เลค วิลล์ ภูเก็ต”

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 1720 หรือ www.supalai.com

Supalai Lake Ville Phuket, a residential project that comes with quality society under the concept of “Happiness that can be



passed on. A higher standard of living in the midst of nature”, offers new detached houses and twin houses in tropical style for more than 10 types to choose from, with home automation system, area starting from 134-330 Sq.M., 3-4 bedrooms, 3-6 bathrooms and 2-3 parking spaces. The starting price is 3.95 million baht. Located in the prime location on Thepkrasatri road, surrounded by city landmarks and lifestyle conveniences, with a large communal garden of 4 rai with complete facilities such as; salt-water swimming pool with garden view, fitness club house, 24-hour security system, CCTV cameras and bluetooth system access control.

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

Supalai Grand Ville Maekorn-Chiang Rai

ศุภาลัย แกรนด์วิลล์ แมกอร์น-เชียงใหม่

“ศุภาลัย แกรนด์วิลล์ แมกอร์น-เชียงใหม่” ลงตัวทุกความสง่างามกับสถาปัตยกรรมสไตล์ Modern Tropical ผ่านการดีไซน์ที่เข้าใจการใช้ชีวิตของคนยุคใหม่ในทุกรายละเอียด ด้วยแนวคิด “The New Definition of Luxury Lifestyle นิยามใหม่แห่งความหรูหรา เพื่อการใช้ชีวิตที่แตกต่าง” บนพื้นที่โครงการกว่า 93 ไร่ กับแบบบ้านเดี่ยว 2 ชั้นซีรีส์ใหม่ที่ให้เลือกสรรได้ตามใจถึง 8 แบบ ที่มาพร้อมระบบ Home Automation ทุกหลัง กับพื้นที่ใช้สอยเริ่มต้นตั้งแต่ 162-417 ตารางเมตร 4-5 ห้องนอน 3-7 ห้องน้ำ ที่จอดรถ 2-3 คัน โดยเน้นการออกแบบพื้นที่ใช้สอยกว้างขวาง โปร่ง โล่ง สบาย และประหยัดพลังงาน เต็มเต็มทุกไลฟ์สไตล์ด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ได้แก่ สวนสาธารณะขนาดใหญ่ในโครงการ ภูมิใจกับระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมงและกล้อง CCTV รวมทั้งระบบทางเข้า-ออกโครงการแบบ Easy Pass เพื่อสนองตอบทุกความสมบูรณ์แบบแห่งการอยู่อาศัยในราคาเริ่มต้น 4.85-13 ล้านบาท ปักหมุดโครงการ



บนทำเลเด่นใกล้สี่แยกแมกอร์น เชื่อมต่อสถานที่ใกล้เคียงสำคัญ ได้แก่ ห้างสรรพสินค้าไฮเปอร์ เชียงราย เซ็นทรัลพลาซ่า เชียงราย โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ ศรีบูรณินทร์ และสนามบินนานาชาติแม่ฟ้าหลวง โครงการ “ศุภาลัย แกรนด์วิลล์ แมกอร์น-เชียงใหม่” พร้อมให้สัมผัสนิยามใหม่แห่งความหรูหราและชีวิตเหนือระดับแล้ววันนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 1720 หรือ www.supalai.com

Supalai Grand Ville Maekorn-Chiang Rai, the elegance lifestyle in modern tropical architecture that is perfect for modern living under the concept “The New Definition of

Luxury Lifestyle”, offers new series of 2-storey detached houses with 8 designs to choose from the project area of over 93 rai, with home automation system, usable areas starting from 162-417 Sq.M., 4-5 bedrooms, 3-7 bathrooms and 2-3 parking spaces. The price starts from 4.85-13 million baht. Located in the prime location near Mae Korn intersection, surrounded by lifestyle conveniences, with a large garden with 24-hour security system, CCTV cameras and Easy Pass access control.

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

Dengue Hemorrhagic Fever

โรคไข้เลือดออก

เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกี (Dengue Virus) โดยมีมุงลายเป็นพาหะนำโรค มักพบในประเทศเขตร้อนและ-ระบาดในช่วงฤดูฝนของทุกปี อาการของโรคไข้เลือดออกมีตั้งแต่ไม่มีอาการผิดปกติไปจนถึงเสียชีวิตได้หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันถ่วงที

อาการ



1. **ระยะไข้ (2-7 วัน)** ผู้ป่วยจะมีไข้สูงเกือบตลอดเวลา เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง มักมีหน้าแดง และอาจมีผื่นหรือจุดเลือดออกตามลำตัว แขน ขา



2. **ระยะช็อก** ระยะนี้ไข้จะเริ่มลดลง ผู้ป่วยจะซึม เหงื่อออก มือเท้าเย็น ชีพจรเต้นเบาแต่เร็ว ปวดท้อง โดยเฉพาะบริเวณใต้ชายโครงขวา ปัสสาวะออกน้อย อาจมีเลือดออกง่าย ในรายที่รุนแรงจะมีความดันโลหิตต่ำ ช็อก และอาจถึงตายได้



3. **ระยะฟื้นตัว** อาการต่างๆ จะเริ่มดีขึ้น ผู้ป่วยรู้สึกอยากรับประทานอาหาร ความดันโลหิตสูงขึ้น ชีพจรเต้นแรงขึ้นและช้าลง ปัสสาวะมากขึ้น บางรายมีผื่นแดงและมีจุดเลือดออกเล็กๆ ตามลำตัว

การรักษา

เนื่องจากยังไม่มียาต้านเชื้อไวรัสที่มีฤทธิ์เฉพาะสำหรับเชื้อไวรัสเดงกี การรักษาตามอาการจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด โดยให้ยาพาราเซตามอลในช่วงที่มีไข้สูง ห้ามให้ยาแอสไพริน ถ้ามีอาการคลื่นไส้ อาเจียนให้ยาแก้คลื่นไส้ และดื่มน้ำเกลือแร่หรือน้ำผลไม้ครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง และคอยสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด เพื่อจะได้ป้องกันภาวะช็อกได้



การป้องกัน

- ป้องกันไม่ให้ยุงกัด โดยนอนในมุ้งแม้อันเวลากลางวัน
- กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงในบ้าน รวมทั้งบริเวณรอบๆ บ้าน
- ควรเปลี่ยนถ่ายน้ำในภาชนะที่ขังน้ำทุก 7 วัน อาทิตย์ แยกกัน
- กำจัดภาชนะแตกหักที่ขังน้ำ เช่น ยางรถเก่า กระถาง เป็นต้น
- เลี่ยงปลากินลูกน้ำในอ่างบัวหรือแหล่งน้ำอื่นๆ
- ปิดฝาโอ่งหรือภาชนะอื่นๆ ให้มิดชิดหรือใส่ทรายเคมีกำจัดลูกน้ำในภาชนะที่เก็บน้ำไว้ใช้ใส่เกลือหรือน้ำส้มสายชูลงในจานรองขาตู้กับข้าว สัปดาห์ละครั้ง
- ใส่ทรายอะเบท 1% ลงในตุ่มน้ำและภาชนะกักเก็บน้ำในอัตราส่วน 10 กรัมต่อน้ำ 100 ลิตร ควรเติมใหม่ทุก 2-3 เดือน

Dengue fever is a mosquito-borne illness that occurs in tropical and subtropical areas of the world. Mild dengue fever causes a high fever and flu-like symptoms. The severe form of dengue fever, also called dengue hemorrhagic fever, can cause serious bleeding, a sudden drop in blood pressure (shock) and death. Dengue fever is spread through mosquito bites. Preventing mosquito bites and controlling the mosquito population are still the main methods for preventing the spread of dengue fever.



ชื่อสามัญ : Wild Daffodil, Narcissus
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Narcissus Poeticus L.
วงศ์ : Amaryllidaceae

Daffodil

แดฟโฟดิล

แดฟโฟดิล หรือ ดาราธัน เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยวประเภทไม้หัว มีถิ่นกำเนิดอยู่ในทวีปยุโรปตอนใต้และทวีปแอฟริกาตอนเหนือ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งคือ นาร์ซิสซัส ลักษณะของลำต้นสูง 6-20 นิ้ว ใบเรียวยาวเขียวสดขึ้นตามลำต้น ลักษณะของดอกจะออกบนก้านที่ไม่มีใบ ดอกคล้ายปากกริมเปิด มีฐานทรงกลมรองอีกชั้น ดอกมีหลายสีหลายพันธุ์ เช่น สีเหลือง สีเหลืองทอง ขาว ชมพู เป็นต้น บางชนิดมี 2 สีในดอกเดียว บานสวยงามในฤดูใบไม้ผลิ แต่ละชนิดจะออกดอกไม้พร้อมกัน ทุกสายพันธุ์จะมีกลิ่นหอม แต่ดอกสีเหลืองจะมีกลิ่นหอมมากเป็นพิเศษ

แดฟโฟดิลถือเป็นดอกไม้แห่งความรักและความทรงจำของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เมื่อครั้งทรงศึกษาและประทับอยู่ที่สวิตเซอร์แลนด์ จะทรงโปรดมอบดอกไม้ชนิดนี้แด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ และด้วยดอกแดฟโฟดิลมีสีเหลืองซึ่งเป็นสีประจำวันพระราชสมภพ จึงเป็นต้นแบบของการประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ในงานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพของพระองค์

แดฟโฟดิลเป็นไม้เมืองหนาว ขยายพันธุ์ได้โดยใช้การฝังหัว นำหัวที่มีคุณภาพปลูกลงในดินลึก 6 นิ้ว วางตั้งในที่ที่สามารถได้รับแสงแดด

อย่างน้อยราวครึ่งวัน รดน้ำสม่ำเสมอพอชุ่ม แต่ต้องระวังไม่ให้น้ำขังในดิน เพราะจะทำให้รากเน่าหลังจากดอกไม้บานเต็มที่ หัวที่อยู่ในดินจะสามารถเก็บไว้ปลูกได้ในปีถัดไป

การนำดอกแดฟโฟดิลมาจัดซื้อเพื่อใช้ประดับตกแต่งมีข้อควรระวังคือ อยางจากต้นจะมีความเป็นพิษ หากสัมผัสอาจเกิดการแพ้และระคายเคืองได้ ก่อนนำไปจัดซื้อให้ชั่งก้านดอกไม้ไว้ในน้ำอุ่น 1 คืน เพื่อให้พิษละลายออกไปให้หมดประโยชน์ของดอกแดฟโฟดิลสามารถนำมาสกัดเป็นเครื่องสำอาง เพื่อช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอยบนผิวหนังและใช้บำรุงผิวพรรณ

มีตำนานเล่าขานว่าแดฟโฟดิล กำเนิดมาจากเทพปกรณัมกรีกชื่อนาร์ซิสซัส ผู้ถูกสาปให้หลงใหลในรูปโฉมของตน วันๆ เอาแต่มองดูเงาของตนเองจากบ่อน้ำกลางป่าจนตัวตาย ร่างกลายเป็นดอกไม้กระจายทั่วไปในป่า นอกจากนี้แดฟโฟดิลยังเป็นดอกไม้ที่ใช้แสดงความรักความคิดถึง ความเข้มแข็งกล้าหาญ เปรียบเป็นดอกไม้แห่งอัศวิน มักนิยมนำไปมอบให้กับคนรัก เพื่อแสดงความรักโดยไม่หวังสิ่งใดๆ ตอบแทน

ความสวยงามของแดฟโฟดิลทำให้ดอกไม้ชนิดนี้ได้รับความนิยมทั่วโลกในฐานะไม้ดอกไม้ประดับมายาวนานตั้งแต่ศตวรรษที่ 16 ปัจจุบันเป็นพืชเศรษฐกิจของเนเธอร์แลนด์ และเป็นดอกไม้ประจำชาติของเวลส์ ดินแดนในสหราชอาณาจักร

Daffodil, also called common daffodil or trumpet narcissus, bulb-forming plant in the amaryllis family, widely cultivated for its trumpetlike flowers. Daffodils are native to northern Europe and are grown in temperate climates around the world. The daffodil is the national flower of Wales.

อ้างอิง:
<https://www.bloggang.com/>
<https://rakdod.com/>
https://www.matichon.co.th/region/news_693626

SUPALAI SaBa)

ให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย



Home Service
บริการเรื่องบ้าน คน จบ คุ้ม



Health
ให้ทุกเรื่องสุขภาพ เป็นเรื่องง่าย



Lifestyle
สะสมคะแนน แลกรับของรางวัล



SUPALAI SABAI APPLICATION

ขอแนะนำแอปพลิเคชัน ที่จะเป็นส่วนช่วยรวมข้อมูลต่างๆ ของบ้าน พร้อมสิทธิพิเศษที่เราคัดสรรมามอบให้กับลูกบ้านคุณภาพ

ช่วยทำให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย



 **My Home**
ดูรายละเอียด และข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องบ้าน

 **Bill Payment**
สามารถชำระค่าจ้างวดฟ่อนดาวน์ หรือค่าส่วนกลาง (ผ่านการเรียก QR Code)

 **News Update**
Update ติดตามข่าวสารประจำโครงการ และกิจกรรม

 **Maintenance Request**
สามารถแจ้งซ่อม และ Update ความคืบหน้าของการแจ้งซ่อม

 **Notification**
สามารถแจ้งเตือนการนัดหมาย กำหนดชำระเงิน นัดหมายซ่อม และโปรโมชั่นสิทธิพิเศษ

 **Friends get Friends**
สามารถเช็คคะแนน และแลกของรางวัลได้

 **Privilege**
สิทธิพิเศษโปรโมชัน ที่มอบให้ลูกบ้านของคุณภาพ

SUPALAI

☎1720 | supalai.com

โหลดสบายๆ
ได้ที่



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

MEGATRENDS

กำลังเปลี่ยนแปลงแผนการเงินของคุณ

กองทุน

Cyber Security

Metaverse

Esports

Innovative Healthcare

โอกาสสร้าง
ผลตอบแทนสูง

ประกัน

ทุนประกันสูง

ไม่จำกัดค่าย

คุ้มครอง
ถึงอายุ 99

Living
Benefit สูง

ครอบคลุม
โรคร้ายแรง

ให้ธนาคารทีสโก้แนะนำ

WWW.TISCOWEALTH.COM

☎ 0 2633 6000 กด 2 กด 4  TISCOAdvisory

- ผู้ลงทุนควรทำความเข้าใจลักษณะสินค้า เงื่อนไขผลตอบแทนและความเสี่ยงก่อนตัดสินใจลงทุน
- ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไขก่อนตัดสินใจทำประกันทุกครั้ง

SUPALAI

SaBa)

ให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย

ลูกบ้านคุณภาพ สบายทุกไลฟ์สไตล์



โหลดแอปฯ สบายๆ ได้ที่



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

SUPALAI

☎ 1720 | supalai.com