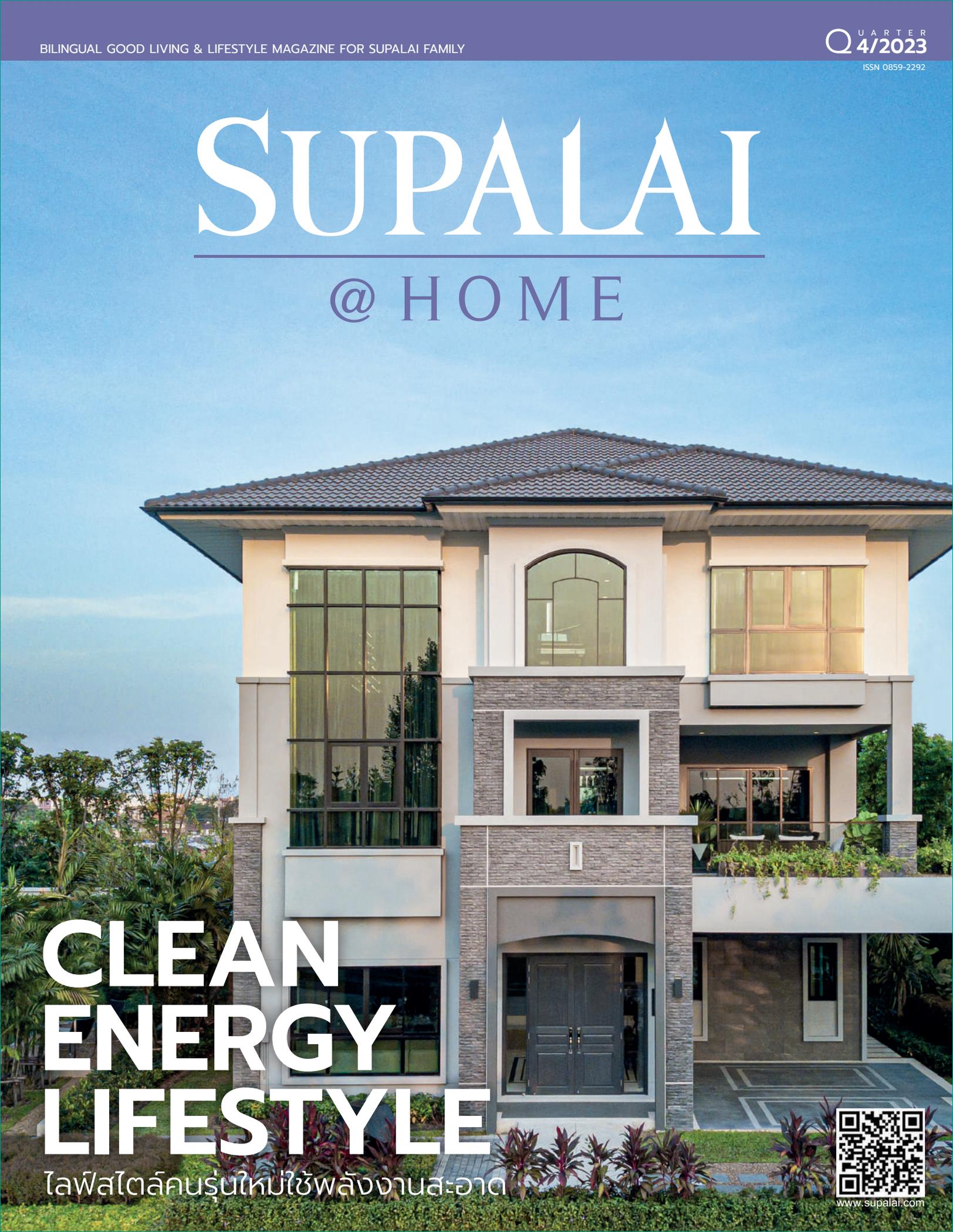


# SUPALAI

---

## @ HOME



**CLEAN  
ENERGY  
LIFESTYLE**

ไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่ใช้พลังงานสะอาด



[www.supalai.com](http://www.supalai.com)





Perfecting the Air

# Perfecting the Air *For All.*



Total  
Air Solutions

อากาศดีสุด ต้อง Max สุด เพื่อทุกคน



**สำนักงานใหญ่ บริษัท สยามโตกิ้นเฮลส์ จำกัด**

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

**สาขาเชียงใหม่**

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

**สาขาภูเก็ต**

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

**สาขายอนแก่น**

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



MY DAIKIN APP



Android



iOS



บริการปรึกษาฟรี

©DAIKIN Thailand, Ltd. Bangkok. Thailand. All Rights Reserved. 2019



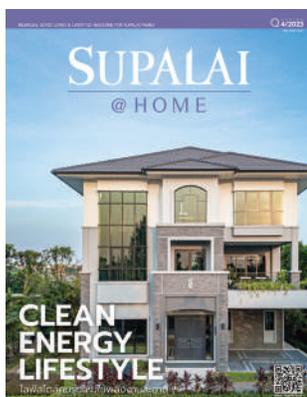
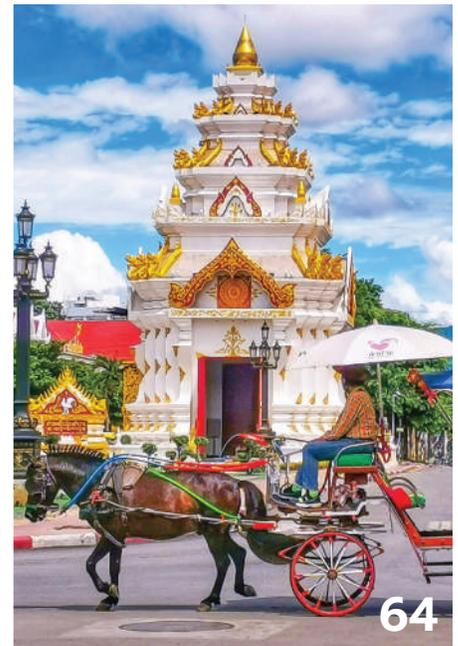
[www.facebook.com/DaikinTH](https://www.facebook.com/DaikinTH)

[www.daikin.co.th](http://www.daikin.co.th)

Line Daikin Thailand



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



**ปก :** สุภาลัย เอเลแกนซ์ ฟลายนุ 50  
Supalai Elegance Phaholyothin 50

\*นิตยสาร Supalai@Home เป็นนิตยสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือก แก่ลูกค้าครอบครัวสุภาลัยทุกโครงการ และ สมาชิกอื่นๆ (เพื่อคนรักบ้านและครอบครัว ทั่วกันสมัย) ช้อเขียนและทัศนะต่างๆ ที่ปรากฏใน นิตยสารฉบับนี้ เป็นทัศนะส่วนบุคคลของผู้เขียนคอลัมน์ ไม่เกี่ยวข้องกับบริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) การนำช้อเขียนหรือภาพใดๆ ไปเผยแพร่หรือตีพิมพ์ ต้องได้รับอนุญาต ก่อนทุกครั้ง

ขอเชิญแนะนำหรือติชมนิตยสารได้ที่ Email [pr.supalai@supalai.com](mailto:pr.supalai@supalai.com)

**เจ้าของ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน)**  
**คณะที่ปรึกษา** ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม, อัจฉรา ตั้งมติธรรม, อธิป พิทยานนท์, ดร.ประศาสน์ ตั้งมติธรรม, ไตรเดช ตั้งมติธรรม, วาฤทธิ์ ลภินานวัฒน์, กิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล, บุญชัย ชัยอนันต์บวร, ธีรวัฒน์ ปัญญารัตน์, ศิริพร วงศ์พ่าห์, กริช จันทร์เจริญสุข, ราชัย ปิยะวานุสรณ์, ชัยจักร วัฏญญ **บรรณาธิการบริหาร** วีรอนงค์ วิวัฒน์กิจเจริญ **บรรณาธิการ** วรณศิริ ศรีวารานบุญย์ **กองบรรณาธิการ** ประทุมทิพย์ รอดเจริญ, กัลยพัชร์ บัตรสมบุรณ์, ณัชชา พึ่งพระ, กมลชนก ศักดิ์เจริญกุล, จิรภา แจ่มศรี, ธนพงษ์ วสุธนทรัพย์, พรทิพย์ ทองขวัญใจ, วีร์ ศรีวารานบุญย์, ศจีรัตน์ พุฒเรืองศักดิ์, ศศิธร กุ่มพัฒนา, ชลาลัย ไพรรรณ, พงศ์ธร อุปกัมภ์ **จัดทำโดย** ฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน)  
1011 อาคารสุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120  
โทรศัพท์ 0-2725-8888

คนที่สนใจศึกษาประวัติศาสตร์ส่วนใหญ่คงเห็นตรงกันนะครับว่า การเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยในขณะนี้ใช้ระยะเวลาสั้นลงกว่าอดีตมาก จากเดิมที่เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงซึ่งสร้างความแตกต่างครั้งใหญ่ในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติได้นั้นต้องใช้เวลานับร้อยปี แต่ตอนนี้เราจะพบว่ามีความเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้นกับโลกของเรา จนทำให้เกิดการเปลี่ยนยุคสมัยได้ในช่วงเวลาสั้นๆ ทั้งเรื่องของเทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม ภัยธรรมชาติ โรคระบาด เศรษฐกิจ และสังคม

สำหรับประเทศไทยและอีกหลายประเทศในโลก หนึ่งในภาพความเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เห็นได้ชัดสำหรับยุคนี้คือ รูปแบบของครอบครัวขยายในสังคมไทยแบบเดิมที่มีการพึ่งพาอาศัยกันในระบบเครือญาติ ได้เปลี่ยนแปลงมาเป็นแบบครอบครัวเดี่ยวที่แต่ละคนต้องพึ่งพาตัวเองมากขึ้น หลายครอบครัวเลือกที่จะไม่มีลูก อีกทั้งยังมีรูปแบบและเป้าหมายในการใช้ชีวิตที่แตกต่างจากสังคมคนรุ่นก่อน โดยเฉพาะกลุ่มคนชั้นกลางที่มีการศึกษาดี มีรายได้เพียงพอในการใช้ชีวิตอย่างสุขสบาย จะให้ความสำคัญกับการแสวงหาและสั่งสมประสบการณ์ที่ดีเพื่อเติมเต็มความสุขในชีวิตตัวเอง มากกว่าการสั่งสมความมั่งคั่งเพื่อส่งต่อไปยังคนรุ่นลูกหลาน

วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปของผู้บริโภคมีผลมากต่อกิจทางการสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ของธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ ขอบเขตความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ช่วยให้เราสามารถสร้างสรรคคุณภาพชีวิตที่ดี มอบความหรูหราสุขสบายในการอยู่อาศัยให้กับลูกค้าของเราได้อย่างสมบูรณ์แบบมากขึ้น แต่หัวใจสำคัญคือการพัฒนาอย่างไม่หยุดนิ่งในการวิจัยและพัฒนา เพื่อสร้างสรรค์ที่อยู่อาศัยให้ตอบโจทย์ความต้องการที่เปลี่ยนไปทุกยุคสมัย เป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้คุณภาพครองความเป็นที่หนึ่งในใจผู้บริโภคมาโดยตลอด

การรับมือกับความเปลี่ยนแปลงต้องทำทั้งเชิงรับและเชิงรุกครับ บางเรื่องที่เราทำนายไม่ได้ ก็ต้องเตรียมกำลังตัวเองให้มั่นคงแข็งแกร่งเพื่อสู้กับปัญหาหนักๆ ให้ได้ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องมีความยืดหยุ่นสูง พร้อมปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์อยู่เสมอ และบางเรื่องที่เราสามารถคาดการณ์ได้ล่วงหน้า ก็ต้องมีวางแผนเตรียมรับมือที่ดี ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา หรือสามารถผ่อนปัญหาจากหนักเป็นเบา เพื่อให้ลูกค้าและผู้เกี่ยวข้องทุกคนได้รับประโยชน์สูงสุด

เพราะสายลมแห่งความเปลี่ยนแปลงจะพัดพาสีใหม่ๆ เข้ามาทดสอบเราอยู่เสมอ เราไม่เคยกลัวความเปลี่ยนแปลงครับ แม้นิยามของคำว่า ‘บ้านที่ดี’ อาจจะไปเรื่อยๆ ตามกาลเวลา แต่ด้วยความมุ่งมั่นที่จะพัฒนารูขีของเราก็ให้ดีที่สุดในทุกมิติ ผมและทีมงานศุภลาชัยทุกคนมั่นใจว่า แกรนด์อสังหาฯ ที่ทุกคนเชื่อถือและยอมรับว่าเป็นผู้สร้าง ‘บ้านที่ดี’ ควบคู่ไปกับการสร้าง ‘สังคมที่ดี’ จะยังคงเป็น ‘ศุภลาชัย’ ตลอดไปในทุกยุคสมัย



(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)  
ประธานกรรมการบริหาร



Most history enthusiasts would agree that the changes in the present era take a much shorter period of time than before. In the past, the transition of each era took hundreds of years. But nowadays, the era is changing very quickly, whether it be changes in technology, environment, natural disasters, epidemics, economics and society.

One of the social changes in this era is that the traditional form of extended family in Thai society, which relied on one another in the kinship system, has changed to a nuclear family model in which people must rely on themselves. Many families choose not to have children. They also have different styles and goals in life than previous generations.

The changing lifestyles of consumers have a great impact on the direction of creating new products of real estate business. Thanks to advances in technology, we are able to create a better quality of life, providing luxury and comfortable living to our customers more perfectly. However, the key to the success of the real estate business is continuous development in research and development to create housing to meet the changing needs of every era.

Coping with change must be done both defensively and proactively. The wind of change always brings new things to test our wisdom and strength and we are never afraid of it. Although the meaning of the word ‘good home’ may change over time, on behalf of the entire Supalai team, I believe that Supalai will be Thailand’s number one real estate company that builds good homes and good society in all eras.



(Dr. Prateep Tangmatitham)  
President

# SUPALAI PARC

เอกมัย - พัฒนาการ

กำหนด “  
นิยามของคำว่า” ด้วยตัวคุณ



STUDIO - 2 ห้องนอน  
ขนาด 30 - 60.5 ตร.ม.

เริ่ม 1.98 ลบ.\*

ฟรี!

DIGITAL DOOR LOCK • เครื่องปรับอากาศ  
วอลเปเปอร์ • ชุดครัวพร้อม HOB+HOOD • เครื่องทำน้ำอุ่น



Supalai

supalai.com

Supalai

@supalai

Supalai\_Society

Supalai

1720



## ค้นพบความหมายของการใช้ชีวิต ด้วยนิยามใหม่ของคำว่า



คอนโดฯ แนวใหม่ที่ให้คุณ “พัก” ได้อย่างเต็มที่ บนถนนเอกมัย-พัฒนาการ ตอนโทยกทุกการอยู่อาศัย ด้วยแบบห้องที่หลากหลายเพื่อทุกการ “พัก” ที่ออกแบบได้ในแบบคุณ สะดวกทุกการเดินทางเข้าสู่เอกมัย ทองหล่อ เชื่อมต่อทุกเส้นทางได้อย่างง่ายดาย ใกล้จุดขึ้น-ลงทางด่วน ใกล้ Airport rail link พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกขนาดใหญ่ ที่ออกแบบมาเพื่อการ “พัก” อย่างลงตัว และพื้นที่สีเขียวขนาดใหญ่กว่า 4 ½ ไร่ ผ่อนคลายกับสวนส่วนกลาง European Style Landscape โลกกลางถนนเอกมัย-พัฒนาการ ที่ให้คุณเป็นคนกำหนดนิยามของคำว่า “พัก” ด้วยตัวเอง



• เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 ประธานกรรมการบริหาร คร.ประทีป ตั้งคีธรรม กุมจัดกรรม 1,955,666,261.00 บาท (ชำระแล้ว 1,953,054,030.00 บาท) • ชื่อโครงการศุภาลัย พาร์ค เอกมัย-พัฒนาการ ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร 10250 พื้นที่โครงการรวมทั้งขนาดประมาณ 13-0-97 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 118752, 139909, 187569 เป็นอาคารชุดพักอาศัย 2 อาคาร สูง 30, 27 ชั้น (ไม่รวมตาดฟ้า) ห้องชุดพักอาศัย จำนวน 1,635 ยูนิต และห้องชุดเพื่อพาณิชย์ (ร้านค้า) 7 ยูนิต รวม 1,642 ยูนิต โดยเริ่มก่อสร้างประมาณ ปลายปี 2566 และคาดว่าจะแล้วเสร็จประมาณ ปลายปี 2569 • โครงการอยู่ระหว่างดำเนินการรายงานวิเคราะห์ผลกระทบสิ่งแวดล้อม • ใบอนุญาตก่อสร้างอยู่ระหว่างดำเนินการขออนุญาต และจัดระเบียบอาคารชุดเมื่อการก่อสร้างแล้วเสร็จ • โครงการอยู่ระหว่างดำเนินการขออนุมัติแผนทางการเงินจากธนาคารพาณิชย์ • รถยนต์ประ-สงที่ไปรับอากาศสำหรับรับ - ส่ง สภากรไฟฟ้าจำนวน 2 คัน โดยให้เป็นทรัพย์สินส่วนบุคคลอาคารชุด • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่าง ๆ ในเอกสารฉบับนี้ อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยมิต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า \* ก่อนไปเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด • พิมพ์เมื่อ 02/06/2566



# PAKEE PRACHARKTAM

## CHAIRMAN OF THE EXECUTIVE BOARD

### BETTER VISION GROUP COMPANY LIMITED

คุณภาคิ ประจักษ์ธรรม

ประธานคณะกรรมการบริหาร บริษัท หอแว่นกรุ๊ป จำกัด

สุขภาพสายตาและคุณภาพการมองเห็นเป็นส่วนสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เมื่อพูดถึงธุรกิจที่ดูแลสายตาให้กับคนไทย ซึ่งยืนหยัดอย่างสง่างามและเติบโตอย่างมั่นคงด้วยความไว้วางใจจากผู้บริโภค ทั้งเรื่องคุณภาพสินค้าและบริการจนมีชื่อเสียงเป็นอันดับ 1 ในบ้านเรา ไม่ว่าใครก็ต้องนึกถึงชื่อ **“หอแว่น”** ร้านแว่นตาที่ให้บริการปรึกษาปัญหาสายตาและตรวจวัดสายตาที่มีมาตรฐานระดับสากล ด้วยระบบการตรวจวัดสายตา BVAX 12 ขั้นตอน โดยบุคลากรที่เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์เป็นที่ยอมรับมาเป็นเวลากว่า 50 ปี

**คุณภาคิ ประจักษ์ธรรม ประธานคณะกรรมการบริหาร บริษัท หอแว่นกรุ๊ป จำกัด** เป็นผู้บริหารรุ่นล่าสุดขององค์กรที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างนวัตกรรมและสืบสานความสำเร็จของ ‘หอแว่น’ ซึ่งเริ่มต้นในรูปแบบธุรกิจครอบครัว จากร้านแรกที่เปิดดำเนินการโดยคุณพ่อและคุณลุง เมื่อปี พ.ศ. 2508 ในศูนย์การค้าเพลินจิต ซึ่งเป็นศูนย์การค้าแห่งแรกในประเทศไทย และเติบโตจนกลายเป็นกลุ่มธุรกิจอุตสาหกรรมแว่นตาครบวงจรระดับบริษัทมหาชนในปัจจุบัน



“ผมเกิดและเติบโตมาในครอบครัวที่ทำร้านแว่นตา สมัยก่อนธุรกิจร้านแว่นตาไม่ค่อยมีคู่แข่ง และเราเป็นตัวแทนของสินค้าต่างๆ ก็มีโอกาสได้ไปต่างประเทศ ไปดูสินค้า ดูว่าร้านต่างประเทศเขาทำร้านแว่นตาอย่างไร และอยากทำร้านแบบนั้นในประเทศไทย เราเลยเป็นผู้นำตลาดตั้งแต่ยุคเริ่มต้น หอแว่นเป็นเซนส์โตร้านแว่นตาแห่งแรกในประเทศไทย

“ธุรกิจของเราเริ่มต้นจากยุคคุณพ่อ ต่อมาก็คือเป็นยุคคุณอาซึ่งท่านอายุห่างกับคุณพ่อเกือบ 20 ปี และปัจจุบันก็เป็นยุคของผมซึ่งห่างจากคุณอา 20 ปี ในยุคก่อนๆ เราจะเน้นที่โรงงานและคำสั่ง รุ่นผมก็คือนำเข้าสินค้าหรือผลิตเลนส์มาขายให้กับร้านแว่นตาอื่น พัฒนาจากร้านค้าปลีกไปสู่เซนส์โตรี่ที่มีระบบบริหารงานชัดเจน เติบโตไปตามธรรมชาติ ผมสามารถพัฒนาโปรแกรมคอมพิวเตอร์มาเก็บข้อมูลควบคุมได้ ซึ่งก็เรียกว่าทันสมัยมากในวันนั้น

“ผมเข้ามาทำงานปี พ.ศ. 2534 สมัยนั้นมีร้านแว่นตาต่างๆ อยู่เยอะแกล้งแยกราชอาณาจักร ช่วงที่พีคสุดคือ พ.ศ. 2501-2530 มีถึง 50 ร้าน เรามีร้านหอแว่นอยู่ 9 แห่งอยู่ในกรุงเทพฯ ตอนนั้นศูนย์การค้ายังไม่ค่อยมี ผมจบ Computer Science ต้องมาเตรียมงานเพื่อจะเปิดร้านในศูนย์การค้า ก็เข้ามาพัฒนาโปรแกรมควบคุมร้าน ควบคุม Data เก็บประวัติลูกค้า ประวัติสายตา ข้อมูลการขาย ข้อมูลสต็อกสินค้า ตอนนั้นอินเทอร์เน็ตยังไม่มี เราเชื่อมข้อมูลโดยการบันทึกข้อมูลแต่ละร้านไว้ในดิสเก็ต แล้ววิ่งกลับมารวมไฟล์กันที่ออฟฟิศ เพื่อจะ Analyse ข้อมูล ก็เริ่มต้นจากตรงนั้นครับ

“บุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจและแบบอย่างในการทำงาน แรกๆ เป็นผู้ใหญ่ในครอบครัวคือ คุณอาของผม แล้วก็เจ้านายผมคนแรกๆ ผมมี Role Model ตอนนั้นคือ คุณสุทธิธรรม จิราธิวัฒน์ และมีผู้ใหญ่อีกหลายท่านที่ได้รู้จักและเรียนรู้ว่าแต่ละท่านมีจุดแข็งในเรื่องใด ทำให้เข้าใจจุดอ่อนจุดแข็งของตัวเอง รู้ว่าเราสามารถแข่งขันได้ในเรื่องใด

“จากจุดเริ่มต้นจนปัจจุบัน เราผ่านมาได้หลายวิกฤต วิกฤตแรกเลยคือต้มยำกุ้ง พ.ศ. 2540 ก็สามารถรอดมาได้ ซึ่งตอนนั้นธุรกิจประเทศไทยเจ๊งเยอะมาก วิกฤตต่อมาก็คือน้ำท่วม ที่มีผลกระทบต่อค้าปลีกมากครับ ต่อมาอีกช่วงก็วิกฤตแฮมเบอร์เกอร์ อันนี้ก็กระทบหนักแต่ยังรุนแรงน้อยกว่าปี 40 และล่าสุดก็คือวิกฤตโควิด ซึ่งมีล็อกดาวน์ เราก็ผ่านมาได้ โดยที่ไม่มีการเลย์ออฟพนักงาน ยังสามารถจ่ายเงินเดือนตามปกติได้ แล้วยอดขายก็กลับมาอย่างรวดเร็ว

“ขณะนี้เรามีร้านทั้งหมดราว 130 สาขา และมีหลายแบรนด์อยู่ในเครือ หอแว่น Better Vision ก็ถือว่าเป็นร้านเดียวกัน ล่าสุดเราเริ่มมีเซนส์โตรี่ใหม่ชื่อว่า มองดี เปิดในปีนั้นแล้วก็เปิดในตลาดเป็นร้านขนาดเล็กที่มีหลายสาขา ตอนนี้อยู่ที่เทรดดิ้งทั้งหมด ทั้งค้าปลีกค้าส่งมีพนักงานประมาณ 600 กว่าคน ส่วนธุรกิจโรงงานนั้นเข้าตลาดหลักทรัพย์ไปแล้วไม่ถือว่าอยู่ในกลุ่มธุรกิจเดียวกัน โดยในส่วนนั้นครอบครัวของผมเป็นผู้ถือหุ้นใหญ่

“ในส่วนกลุ่มเทรดดิ้งเรามีการ Restructure โดยมีกองทุนมาถือหุ้น มีการเปลี่ยนแปลงผู้บริหารปรับโครงสร้างจากการใช้คนในครอบครัวเป็นผู้บริหารมาเป็นการใช้ผู้บริหารมืออาชีพทั้งหมด วันนีผม



เป็นประธานกรรมการไม่ใช่กรรมการผู้จัดการ มี CEO ใหม่มาจากเซ็นทรัลเป็นมืออาชีพ สามารถทำงานได้อย่างรวดเร็วกว่าผมทำเองเยอะ มีทีมงานที่เก่งกาจ ทำให้การแข่งขันดีกว่าเดิมมาก มีการพัฒนาร้านใหม่ๆ อย่างมองเห็นก็เป็นผลงานของทีมงานใหม่ ที่มาจากการคิดวิเคราะห์แบบมืออาชีพ และจะเปิดสาขาได้อีกมากมาย พร้อมชนกับคู่แข่งเบอร์ใหญ่ๆ ในตลาดได้ เม็ดเงินหมุนเวียนในตลาดแว่นตาตอนนี้คาดว่าประมาณ 7-8 พันล้าน แต่ไม่มีใครบอกได้ชัดเจน เพราะไม่มีใครเก็บตัวเลขจริงๆ”

คุณภาคีบอกว่า ธุรกิจแว่นตาของห่อแวนเป็นธุรกิจที่มีความยั่งยืนในตัวเอง เพราะมีการปรับตัวและพัฒนานวัตกรรมใหม่อย่างต่อเนื่องทั้งสินค้าและบริการ แม้แต่ช่วงโควิดซึ่งเป็นวิกฤตของธุรกิจอื่นก็ยังมีโอกาสของธุรกิจแว่นตา

“ตอนโควิดผู้คนต้องใช้สายตามากขึ้น เพราะต้องทำงานกับจอ ไม่ว่าจะเรียนหนังสือหรือทำงาน มีผลโดยตรงต่อสายตา ธุรกิจแว่นตาจึงโตแบบก้าวกระโดด โดยเรามีการพัฒนาเลนส์ป้องกันแสงสีฟ้า เพราะจออิเล็กทรอนิกส์มีแสงสีฟ้าออกมาระยะยาวจะทำให้เกิดต้อกระจก การใช้แว่นป้องกัน

แสงสีฟ้าจึงเป็นสิ่งจำเป็น เรามีแว่นที่ทำให้อาการตาล้า น้อยลง ถึงแม้หนุ่มสาวที่ยังไม่ต้องการแว่นตาก็สามารถใช้ได้ ผลลัพธ์คือช่วยให้ทำงานกับจอได้นานขึ้น แก้วตาล้า หมายความว่าคุณใส่แว่นตานี้มองออกไปแล้วไม่มีเบลอ รวมกันแสงสีฟ้าด้วยในตัวครับ”

นอกจากนวัตกรรมด้านสินค้าและบริการแล้ว การพัฒนาช่องทางการตลาดก็สำคัญมาก

“เราคำนึงถึง Omnichannel ลูกค้าอาจจะซื้อออนไลน์แล้วมารับบริการออฟไลน์ เราสามารถให้ความรู้และสร้างความต้องการซื้อได้ทางช่องทางออนไลน์ Digital Marketing ทำให้เรารู้จักลูกค้ามากขึ้น โดยธรรมชาติของร้านแว่นตาเราต้องเก็บข้อมูลลูกค้าอยู่แล้วเพราะเราต้องเก็บประวัติสายตา เมื่อมีข้อมูลลูกค้าจากการลงโฆษณาในโซเชียลมีเดียที่สามารถเช็คผลลัพธ์ในการทำการตลาดได้แม่นยำ ก็ทำให้เราเข้าใจตลาดและรู้จักลูกค้ามากขึ้น”

อีกหนึ่งกลยุทธ์สู่ความสำเร็จที่ทำให้ ‘ห่อแวน’ เป็นผู้นำตลาด คือการพัฒนาองค์ความรู้ภายในองค์กรอย่างเข้มข้นต่อเนื่อง ควบคู่กับระบบบริหารและพัฒนาบุคลากรที่มีประสิทธิภาพ

“ความแตกต่างระหว่างห่อแวนกับร้านแว่นตาอื่นคือ เนื่องจากเราเติบโตมาจากค้าส่ง เราจะมีวิชาการในการตรวจวัดสายตาได้ดี สมัยก่อนจนถึงประมาณ 10 ที่ผ่านมา เริ่มมีโรงเรียนและมหาวิทยาลัยสอนทัศนมาตร ก่อนหน้านั้นถ้าเรียนต้องเหมือนไปเรียนวัดเล้าหลิน คือต้องกราบไหว้ อาจารย์ อาจารย์สอนหรือเปล่าไม่รู้ ต้องไปแบกน้ำก่อน พุดต่างๆ เราต้องทำหลักสูตรตัวเอง มีระบบการเรียนการสอนของตัวเอง มีบทเรียนเองไม่อย่างนั้นจะพัฒนาบุคลากรไม่ทันกับการขยายธุรกิจ การที่เรามีวิชาการจริงๆ มีประวัติศาสตร์ยาวนาน ก็จะมีระบบรุ่นพี่รุ่นน้องเกิดขึ้น แครีประสพการณ์กัน

“อีกส่วนหนึ่งคือการดูแลลูกค้าเหมือนคนในครอบครัว เราจริงจังในการดูแลเขา ถ้าใครเดือดร้อนเราก็ดูแล ทำให้อยู่กันยาวนาน จนถึงทุกวันนี้พนักงานที่อยู่มีอายุมากกว่า 10 ปี คนทำงานกับเราจะไม่ค่อยเปลี่ยนอาชีพ เพราะเขาอยู่กับเราแบบแปบปี ประกอบกับการที่เราได้ขยายธุรกิจทำให้ทีมงานมีโอกาสในการเลื่อนตำแหน่ง คุณเข้ามาวันนี้ถ้าจะเป็นพนักงานขายหรือพนักงานช่าง



อีกระดับหนึ่งคือได้ไปประกาศอบรมเรียนแว่นตา พอเรียนแว่นตามีโอกาสขึ้นตำแหน่งเป็นรองผู้จัดการสาขา แล้วก็ผู้จัดการสาขา ทำให้คนในธุรกิจของเรามี Career Path ที่เติบโตไปได้เรื่อยๆ และทุกตำแหน่งจะเป็นการเติบโตอย่างโปร่งใส หมายความว่าคุณต้องมีความสามารถจริง มีการสอบจริง ถึงจะขึ้นมาได้ สมมุติว่าปีนี้เราจะเปิดสาขาอีก 5 แห่ง เราก็มีสอบรอยเลย ว่าใครจะไปที่ไหน เป็นพื้นฐานที่ยืนยันได้ว่าเราไม่มีเรื่องการเมือง”

เพื่อให้การเติบโตขององค์กรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ก็มีการพัฒนาระบบบริหารองค์กร จากธุรกิจครอบครัวมาสู่การใช้มืออาชีพ และการพัฒนาระบบตรวจสอบที่ทำให้วัดความสำเร็จได้ชัดเจนเป็นรูปธรรม ใช้โครงสร้างการบริหารที่โปร่งใสเทียบเท่ากับธุรกิจมหาชน

“เราสร้างระบบขึ้นมาเพราะว่าผมไม่มีทางทำคนเดียวได้ การสร้างลูกน้องให้เขารู้สึกว่ามีใจเป็นธรรม มีจรรยาบรรณ โปร่งใสที่จะผลักดันใครโปรโมตใคร โดยมีการสอบ มีบุคลากรระดับ Professional เข้ามาบริหาร มีกองทุนที่ให้เข้ามาลงทุนเพราะเห็นว่าเรามีพื้นฐานที่แน่น มีศักยภาพที่โตได้ หากเรายังบริหารในรูปแบบธุรกิจครอบครัวอย่างเดิมคงไม่มีใครกล้าเข้ามา เพราะมีแต่อาเจ็ก อาแปะนั่งอยู่คงไปไม่รอด เมื่อมีระบบที่ดีก็ทำให้รูปแบบการทำงานเหมือนมหาชนมากขึ้น

“ถ้าถามว่าวันนี้บริษัทแว่นตาของใครใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ก็ยังไม่มีใครตอบได้ แต่เป้าหมายของเราคือการอยู่ในตำแหน่งนั้น คือเริ่มจากเป็นที่ 1 ในประเทศไทย ตามมาด้วยการเป็นที่ 1 ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ตอนนี้ผมมีร้านที่มาเลเซีย 5 ร้าน สิงคโปร์ 7 ร้าน

“เรื่องที่ทำทายในการทำธุรกิจนี้คือบุคลากร บุคลากรที่จะมาขายต้องมีความรู้ความเชี่ยวชาญมากพอในการขายได้เพราะว่าลูกค้าต้องให้ความ

## “ร้านแว่นที่ดี คือร้านที่สามารถให้คำปรึกษา ลูกค้าในเรื่องปัญหาสายตาของเขาได้จริงๆ แล้วก็เลือกสินค้าให้เหมาะกับลูกค้า”

ไว้วางใจ ยกตัวอย่างการเปิดร้านอาหาร ถ้าเจ้าของไม่เป็นก๊กเอง คุณก็ต้องจ้างก๊ก จ้างก๊กแล้วคุณจะทำรสชาติแดนदारอย่างไร เช่นเดียวกันถ้าคุณเปิดร้านแว่นตา ก็ต้องมีคนตรวจวัดสายตา คอยแนะนำลูกค้า ต้องมีความรู้ที่เราต้องหล่อหลอมฝึกเขามานานพอสมควร ทักษะของบุคลากรจึงเป็นกำแพงอย่างหนึ่ง ที่กันคู่แข่งรายใหม่ไม่ให้เข้ามาในตลาดได้ง่าย

“การที่เราสามารถก้าวผ่านทุกวิกฤตมาได้ เป็นเพราะเรากับพนักงานทั้งหมดเหมือนคนในครอบครัวที่จับกันแน่น เมื่อเจอวิกฤต เราก็บอกว่าเราจะมีความมั่นใจ ทุกคนก็ทำตาม ก่อนหน้าโควิดประมาณ 2 ปีเราเริ่มใช้ไลน์ติดต่อลูกค้า เพราะตอนนั้นรู้สึกว่าการโทร. หาลูกค้าว่าแว่นเสร็จแล้วนะเป็นการรบกวน เราไม่รู้ว่าจะโทร. ไปเวลาไหนเขา กำลังติดธุระอยู่หรือเปล่า ไลน์จึงเป็นการสื่อสารที่สภาพที่สุด เพราะลูกค้าเข้ามาอ่านเมื่อไรก็ได้ ในช่วงวิกฤตโควิดเราก็เซอร์วิสลูกค้าด้วยไลน์ เราสามารถติดต่อลูกค้าได้ตลอด แม้ในช่วงล็อกดาวน์ คนใช้แว่นตาหากแว่นตามีปัญหาจะอย่างไร เขาก็อยากมาร้านที่คุ้นเคย ทีนี้เราก็จะบอกว่ามีร้านที่อยู่นอกศูนย์นะให้บริการอยู่ ไปตรงนั้นตรงนี้ ตอนล็อกดาวน์เราได้ยอดขายแค่ 10 เปอร์เซ็นต์ของยอดขายปกติ เพราะร้านค้าส่วนใหญ่เราอยู่ในห้าง

“สิ่งที่เราได้ใจพนักงานคือตอนนั้นไม่ต้องพูดถึงคำว่าขาดทุน เราขาดทุนแน่นอน แต่สิ่งที่องค์กรต้องการเพื่อที่จะเลี้ยงพนักงานได้คือ ผมบอกขอให้ช่วยกันขายของ มีเงินสดเข้ามา เงินสดนั้นก็เท่ากับค่าใช้จ่ายของบริษัท ซึ่งใหญ่ที่สุดเลยคือเงินเดือนพนักงาน

“พนักงานก็ถือเป็นพาร์ตเนอร์ธุรกิจ เราบอกว่าถ้าคุณขายได้เงินสดเท่านี้ ผมก็มีปัญหาจ่ายเงินเดือน ถ้าไม่ถึงก็คิดว่าขาดก็เปอร์เซ็นต์ ผมก็จ่ายได้เท่านั้น ทุกคนก็พยายาม มีขายออนไลน์ขายผ่านไลน์ด้วย ลูกค้าที่มากว่าต้องการแว่นตา พนักงานก็รู้สึกจุกใจใหญ่ ทำให้เกิดยอดขาย ตอนนั้นไม่ต้องคุยเรื่องกำไรขาดทุนเลย ขอให้ขายของได้ มีสตางค์เข้ามา กระแสเงินสดเหมือนเลือดในร่างกาย ไม่มีเลือดวิ่งก็ตาย บริษัทตาย ผมจะดูแลลูกน้องอย่างไร เราสื่อสารแบบนี้กับทุกคน เข้าใจก็ช่วยกันทำ หัวหน้าทุกระดับชั้นก็พยายาม ผมบอกว่าผมต้องการตัวเลขนี้ ทุกคนก็บอกว่าวันที่เท่านี้ สมมุติวันที่ 15 แล้วมันก็ต้องถึงครึ่งแล้วนะ

พอยอดถึงทุกคนก็แฮปปี้ ถึงแม้ว่าตอนนั้นมีร้อยๆ สาขา ทุกคนก็มีกำลังใจที่จะทำ”

ธุรกิจแว่นตาเป็นหนึ่งในธุรกิจที่ต้องมีความละเอียดสูง และมีปัญหาอุปสรรคที่ต้องฝ่าฟันมากมายในการเผชิญวิกฤตต่างๆ ที่ผ่านมา การรับมือกับปัญหาจึงต้องมาจากการบริหารความคิดที่มีประสิทธิภาพ และมีเทคนิคที่ดีในการจัดการกับความเครียด

“ผมเคยบวชและได้เรียนรู้ว่าการที่เราระงับ Relax จิตใจคือการนั่งสมาธิ ผมก็ไม่ได้เก่งการนั่งสมาธิ แต่เชื่อในเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา ศีลคือการปฏิบัติ โดยหลักการวิทยาศาสตร์ถ้าเราปฏิบัติดี มีคนรักใคร่เราก็สบายใจ ส่วนสมาธิก็เป็นการพักผ่อนจิตใจ การสร้างสมาธิของผมใช้วิธีสวดมนต์ง่ายที่สุด เมื่อจิตมีสมาธิก็ทำให้เกิดปัญญา”

ด้วยปัญญาที่เฉียบแหลมนำมาสู่วิสัยทัศน์ธุรกิจที่แตกต่าง ในขณะที่ร้านแว่นตาทั่วไปจะขยันทำโปรโมชั่นลดราคา แต่สำหรับหอแว่น การพัฒนาบุคลากรให้มีคุณภาพเพื่อบริการลูกค้าให้ได้ดีที่สุดในหัวใจสำคัญสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน

“โดยทั่วไป ร้านแว่นตาจะมี 2 ธุรกิจอยู่ในตัว ส่วนแรกเป็นการแก้ไขปัญหาสายตา คือเลนส์ ที่คุณบอกว่าร้านอื่นมีเลนส์ที่ดี ไขทุกคนมีเลนส์ที่ดี แต่คนเขียนใบสั่งเลนส์คือ คนวัดตา สิ่งที่จะทำให้คุณมองเห็นชัดต้องมาจากคนตรวจวัดสายตา ส่วนที่ 2 คือการประกอบแว่น วัดสายตาถูกต้องแต่ประกอบไม่ถูกต้องก็ใช้ไม่ได้ คุณต้องวัด Parameter ให้แม่นยำ ต้องประกอบแว่นให้ตรงตาม Parameter ของลูกค้า โดยเฉพาะเลนส์โปรเกรสซีฟที่ค่อนข้างซับซ้อน คนเหล่านี้ต้องให้คำปรึกษาปัญหาลูกค้า ลูกค้าถูกเสมอ

“งานของเราเป็นงานบริการ ลูกค้าพาแว่นใส่หน้าก็ต้อมีรับ ปัญหาอยู่ตรงไหน มีอะไรที่เรารู้สึกว่าให้ตรงแต่ลูกค้าใช้ไม่ได้ เราต้องมองว่าลูกค้าใส่แว่นอะไรมา สายตาอาจจะผิดมาตั้งแต่ต้นแล้วก็ได้ แล้วเราจะ Judge เขาอย่างไร ที่ถูกเป็นแบบหนึ่ง แต่ที่เขาใส่มาเป็นอีกแบบหนึ่ง คุณต้องหาตรงกลางให้เขาก่อน ค่อยๆ อธิบายลูกค้า ต้องสร้างความน่าเชื่อถือให้กับลูกค้าก่อนว่าเรารู้จริงนะ ลูกค้าต้องเชื่อมั่นเรา แล้วตอนนั้นพูดอะไรลูกค้าก็จะฟัง และสิ่งที่เราพูดทดสอบให้ลูกค้าดูอันนี้ก็ต้องเป็นการสร้างความเชื่อมั่น ถ้าเราเก่งจริง ในห้องวัดตาเราสามารถทดสอบให้ลูกค้าดูได้ว่าที่เราพูดจริงไหม

“ห่อแว่น เมนหลักของลูกค้าที่เข้ามาหาเรา คือต้องการแก้ไขปัญหาสายตา แต่ส่วนอื่นเป็นรองๆ ลงไป ผมมีกำลังซื้อผมก็ต้องการแว่นตายี่ห้อดี ใส่แล้วรู้สึกว่าเป็นเครื่องประดับบนใบหน้า ใส่แล้วรู้สึก มีความแตกต่าง บ่งบอกฐานะหน่อย เราก็มีให้

“ถ้าคุณเข้าไปในศูนย์การค้า มีร้านไหนที่ ต่อราคาได้บอกผมหน่อย คำตอบก็คือร้านแว่นตา ผม เป็นบริษัทแรกที่กล้าพลิกราคา พลิกราคาไม่ใช่ ไม่มีส่วนลดนะ มันต้องมี แต่ไม่ใช่เราขายลูกค้า ได้เพราะเราขายถูกกว่า การขายแบบนี้ไม่มีความ ยั่งยืน เราต้องขายเพราะว่าลูกค้าอยากมารับเซอร์วิส จากเรา อย่างนั้นความรู้ที่คุณวัดสายตามา 10 ปี คุณไม่มีมีค่าหรือ

“นอกจากนั้น ในปีแรกเรามีประกันเรียกว่า 3 พลัส 3 อย่างหลักๆ ก็คือ ถ้าแว่นเสียหายจากการผลิตอันนี้เปลี่ยนให้ฟรี ถ้าเสียหายจากการใช้งาน นิ่งทับ หรือใช้ไม่ถูกวิธี ลูกค้าสามารถซื้อใหม่ลด 50 เปอร์เซ็นต์ และถ้าเลนส์ใสไม่สบายเรารับประกัน 1 ปี ที่เรากล้ารับประกันเพราะเราเป็นโรงงานผลิต เลนส์ตัวเอง ลูกค้ารู้สึกว่าการรับประกันพวกนี้ทำให้ เราต่างจากคนอื่น ช่วยให้ลูกค้าตัดสินใจง่ายขึ้น ไม่เกี่ยงเรื่องราคา คุณใช้แว่นตาเพื่ออะไร ใช้เพราะ ถูกกว่าหรือเพราะแว่นตามันดีและมีคนดูแลคุณ

“การที่จะก้าวไปสู่การเป็นผู้ผู้นำในตลาด ก็ต้อง อาศัยความแข็งแกร่งของทีมงานบริหาร เพราะ การทำรีเทลรายละเอียดเยอะมาก คุณจะเอาความ สำเร็จที่นี้ก็อปปีไปทำ สิ่งโคปรักก็ทำไม่ได้ โมเดล ธุรกิจไม่เหมือนกัน การสื่อสารกับโปรโมชันต้อง คนละแบบ

“ถ้าเป็นเซนธุรกิจต่างประเทศที่เขาประสบความสำเร็จ อย่างแมคโดนัลด์ สตาร์บัคส์ ร้าน เสื้อผ้าอะไรก็แล้วแต่ เขาเริ่มจากการมีโมเดลธุรกิจที่ แข็งแกร่ง และมีการปรับเปลี่ยนบ้างในตลาด Local เพื่อให้เหมาะสมกับผู้บริโภคในทีนั้น อันนี้ก็ เหมือนกัน เรามีทีมงานที่แข็งแกร่งพอ เขาทำให้ดู

เลยว่า Professional ทำงานอย่างไร เขาลงทุนทำ Research เสียเงิน 2-3 ล้าน และเขาค้นพบว่าร้าน แว่นตาเซนใหม่ มองได้ ต้องทำอะไร บวกกับ ความรู้ที่เรามีว่าร้านแว่นตาแบบนี้ควรทำอย่างไร เอาความรู้จาก Research มาผสมกันหาสูตรใหม่

“การทำธุรกิจค้าปลีก มีปัญหามากมายจาก ลูกค้า แต่ส่วนใหญ่เป็นปัญหาที่เคยเกิดขึ้นแล้ว ตอนที่ผมเป็น MD ผมเหมือนคนเล่นหมากรุก ผม ไม่ได้ไปเผชิญปัญหาแบบเดย์ทูเดย์ ผมถือว่าปัญหา ที่เคยเกิดขึ้นซ้ำๆ เราต้องมีโซลูชันที่ดี แก้ไขปัญหานั้น ได้แล้ว เราเพียงวางตัวบุคคลที่สามารถจัดการตรงนั้น ได้เอาไว้รับมือ มีคนมา Handle เป็นขั้นเป็นตอน แต่ถ้าเมื่อไรมีปัญหาใหม่ที่ยังไม่มีคำตอบ ผมจะ เป็นคนรับมือเอง อย่างเจอโควิดไม่มีใครทำได้ แน่นนอน

“การทำการตลาดวันนี้ Digital Marketing เราต้องไล่ล่าลูกค้าเป็น Funnel หมายความว่า ข้างบนคือสื่อสารทั่วๆ ไปแล้วค่อยแคลงมาเรื่อยๆ ถ้าเกิดเขาสนใจเรา มันก็เท่ากับแคลงมาเรื่อยๆ จนกระทั่งคือพามาดูงาน มากไปกว่านั้น CRM เราใช้ไลน์เป็นตัวทำงาน เมื่อลูกค้าซื้อไป เราก็ก ไปด้วยในหนึ่งอาทิตย์แรกกว่าแว่นตาคุณมีปัญหาใหม่ มีปัญหา กลับมานะ ไม่ใช่มีปัญหาลบไปร้านแว่นตา อีกร้านหนึ่ง แน่นนอนมันต้องเก็บอีกหลายๆ อย่าง ทำที่ฉันทิดได้ แล้วคนไทยค่อนข้างเกรงใจ ดังนั้นเราก ักไปว่าถ้าแว่นตาคุณใสไม่สบายเชิญกลับมาเลย เรายินดีดูแลให้ ตามที่เราให้คำมั่นสัญญา ผมว่า สิ่งเหล่านี้มันทำให้เราอายุได้เพราะลูกค้ากลับมา ซื้อซ้ำเรื่อยๆ ซื้อมันครบครัน

“แว่นที่ดี คือแว่นที่แก้ปัญหาลูกค้าให้คุณได้ เลนส์ที่เราให้ได้มันมีหลายระดับ คุณต้องการระดับไหน อยู่ที่กำลังทรัพย์ แว่นที่ดีต้องแก้ปัญหาลูกค้าให้ คุณได้ด้วยคุณภาพของสินค้าตัวนั้น ความแตกต่าง ในเรื่องคุณภาพเลนส์ เทคโนโลยีเลนส์เป็นสิ่งที่ทำให้ ราคาสูงต่ำต่างกันไป แต่ราคาของกรอบแว่นตา

จะขึ้นอยู่กับดีไซน์และชื่อเสียงของแบรนด์ เราก็มี ทุกแบบให้ลูกค้าเลือก

“ร้านแว่นที่ดี คือร้านที่สามารถให้คำปรึกษา ลูกค้าในเรื่องปัญหาสายตาของเขาได้จริงๆ แล้วก็ เลือกสินค้าให้เหมาะกับลูกค้า ประการแรกคือ เหมาะกับค่าสายตาที่ลูกค้าต้องการ และประการที่ 2 คือเหมาะกับกำลังซื้อลูกค้าหรือภาพลักษณ์ของ ลูกค้าครับ”

นอกจากการบริหารธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ มีทีมงานที่เข้มแข็ง และมีระบบ CRM ที่มี ประสิทธิภาพจนทำให้ธุรกิจเป็นที่หนึ่งในใจลูกค้า มาโดยตลอดแล้ว ห่อแว่นยังให้ความสำคัญกับการทำ CSR เพื่อช่วยเหลือสังคม โดยล่าสุดได้จัดทำ โครงการความร่วมมือระหว่างห่อแว่นกรุ๊ป กับ บมจ. คุุภาลัย ในกิจกรรมแว่นสร้างสุข เพื่อตัดแว่น ให้คนงานก่อสร้าง

“แว่นตาเป็นปัจจัยสำคัญมากที่ทำให้ ประชากรไทย ไม่ว่าจะเรียนหนังสือหรือทำอะไร ก็แล้วแต่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับคนที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ถ้าเราหยิบยื่น แว่นตาให้เขา เพื่อช่วยเหลือให้เขาผ่านความยาก ลำบากนั้นให้ได้ พอเขาผ่านตรงนั้นได้เขาอาจจะ เริ่มทำงาน เริ่มมีสตางค์ เขาก็จะจดจำและคิดถึงเราว่า เขาเคยได้แว่นนี้จากห่อแว่น แว่นตานี้ช่วยฉันได้ จริงๆ วันหนึ่งเขาก็จะมาเป็นลูกค้าของเรา เราอยาก จะเป็นร้านที่เด่นที่สุดเป็น Destination อันดับ 1 ในใจของทุกคนที่มีปัญหาสายตา อยากให้คนจดจำ ได้ว่า ถ้าเขาต้องการจะไปร้านแว่นที่ดีก็ต้องนึกถึง ห่อแว่น เหมือนซื้อบ้านที่ดีก็ต้องนึกถึงคุุภาลัย”

Having clear eyesight is an important part of having a good quality of life. Better Vision (Hor Wan) is one of top optical chain stores with a large number of branches in Thailand which conducts business under the concept of “Better Vision for Better Living”.

Starting as a family business, Better Vision’s success in the optical business has grown steadily with the trust of consumers in both product quality and service, becoming a market leader of the optical industry in Thailand for over 50 years.

Mr. Pakee Prachartam, chairman of the executive committee of Better Vision Group, is a third-generation leading executive of the company who plays an important role in creating business innovation for the organization and developing the business system from originally being a family company to a system that has efficiency comparable to today’s public companies.





# AGILE TEAM BUILT FOR CAT'S LIFE

บ้านดีๆ สำหรับคนรักแมว จากทีมอใจล์ Built for Cat's Life

เพราะการสร้างบ้านที่ดีให้ตอบโจทย์ทุกความต้องการของยุคสมัยเป็นสิ่งที่ศุภาลัยมุ่งหน้าพัฒนาอย่างไม่เคยหยุดนิ่ง ล่าสุดบริษัทฯ ก็ได้เปิดเกมรุกรับเทรนด์ Pet Humanization สร้างสรรค์ไอเดียที่อยู่อาศัยที่เข้าใจคนรุ่นใหม่ ให้ตอบโจทย์ทุกความสุขของคนรักสัตว์เลี้ยง ภายใต้โมเดล Supalai Pets Friendly Community

คุณไตรเดช ตั้งมดีธรรม กรรมการผู้จัดการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) ได้บอกเล่าถึงแนวคิดและจุดเริ่มต้นของการพัฒนาที่อยู่อาศัยยุคใหม่ เพื่อให้ตอบทุกโจทย์ไลฟ์สไตล์ของคนรักสัตว์เลี้ยง ซึ่งเป็นหนึ่งในเทรนด์ความต้องการของผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน

“ปัจจุบันมีหลายเทรนด์ที่กำลังเกิดขึ้นในโลกของเรา ไม่ว่าจะเป็น Aging Population หลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย ตอนนี้อยู่หลายไม่ได้มาอยู่ด้วยเป็น Extended Family เหมือนแต่ก่อนแล้ว หลายคนก็เริ่มเอาสัตว์เลี้ยงมาอยู่ด้วยเพื่อคลายเหงาในบ้านปลายของชีวิต หลายคนเป็น DINKs ซึ่งตั้งใจไม่มีลูก ก็จึรับเลี้ยงสัตว์เป็นลูกของพวกเขาเอง ในขณะที่ผู้บริโภคสมัยใหม่หลายคนซื้อบ้านเพื่อ

อยู่อาศัยเอง หลายครอบครัวก็ซื้อบ้านให้สัตว์เลี้ยงที่เขารักเหมือนลูก พี่เจอรในการที่ลูกค้าที่อยู่อาศัยสมัยนี้ได้เปลี่ยนแปลงไป

“และด้วยเทคโนโลยี Healthcare ที่พัฒนาขึ้น สัตว์เลี้ยงก็จะมีอายุขัยที่อยู่กับเราได้นานขึ้น ทำให้คนเราเ็นจอยการใช้ชีวิตอยู่กับสัตว์เลี้ยงมากขึ้น

“Pets Friendly Community ในปัจจุบันนี้กำลังมีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เราจะเห็นว่าหลายห้างสรรพสินค้า หรือกระทั่งโรงแรมต่างๆ ก็มีการเปิดรับให้คนสามารถใช้ชีวิตกับสัตว์เลี้ยงที่เขารักในที่ต่างๆ ได้มากขึ้น ไม่ใช่แค่เพียงในบริเวณบ้านเท่านั้น แต่เป็นในทุกๆ ที่ที่เขาไป

“เช่นเดียวกันกับในสังคมของศุภาลัย ก็มี การสร้างสรรค์ให้ตอบโจทย์ความต้องการของ

ลูกค้าที่รักสัตว์เลี้ยง อย่าง Dog Park ซึ่งเป็นหนึ่งในสิ่งที่ศุภาลัยมีอยู่ในหลายโครงการ เราเคยทำทาวน์เฮาส์ที่ให้เห็นการใช้ชีวิตร่วมกับแมว เป็นทาวน์โฮมขนาด 5.5 เมตร ซึ่งมีมุมให้แมวอันเป็นที่รักของลูกบ้านศุภาลัยสามารถเข้ามาใช้ชีวิตร่วมกับเจ้าของได้อย่างมีความสุข สิ่งอื่นๆ ที่เราใช้ในโครงการล้วนมีองค์ประกอบที่แสดงถึงความใส่ใจในความต้องการของคนที่รักสัตว์เลี้ยง และบนโซเซียลมีเดีย เราก็ได้ให้ความรู้เรื่องเหล่านี้มาอย่างต่อเนื่อง รวมถึงส่วนลดในการซื้อสินค้าจาก Pets Shop เรามีการจัดโครงการพิเศษต่างๆ ให้ลูกบ้านศุภาลัยหลายโครงการ ได้แก่ การร่วมมือกับโรงพยาบาลสัตว์ทองหล่อ ให้ลูกบ้านของเราสามารถนำสัตว์เลี้ยงเข้าไปตรวจสุขภาพได้ หรือ

การร่วมมือกับอาหารแมว Kaniva ซึ่งเป็นหนึ่งในหลายบูธที่น่าสนใจซึ่งได้มาร่วมกิจกรรมของเรา

“นอกจากการเปลี่ยนแปลงที่เราเห็นว่าคนใช้ชีวิตกับสัตว์เลี้ยงมากขึ้น ที่จริงแล้วไม่ใช่แค่นั้น เพราะโลกเรากำลังเปลี่ยนแปลงอย่างสิ้นเชิงและรวดเร็วมาก ในแง่ของสินค้าและบริการที่ศุภาลัยเรานำมามอบให้ลูกค้าก็ต้องเปลี่ยนไป เช่นกันรวมถึงกระบวนการ หลายท่านซึ่งติดตามก็จะเห็นว่าเรามีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นในหลายปีหลัง ไม่ว่าจะเป็ด้านบริการออกแบบ หรือด้านของ Service ต่างๆ ที่มีเข้ามามากขึ้น

“การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ถามว่ามาจากผู้บริหารใช้ไหม หลังๆ ไม่ใช่ หนึ่งในสิ่งทีทุกบริษัทจำเป็นต้องมีคือการตั้งคำถามว่า ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถนำแนวคิดของเพื่อนๆ พนักงานทั้งหมดมารวมกันกลั่นกรอง และส่งมอบเป็นผลิตภัณฑ์ที่ดีขึ้น เพื่อสร้าง Service ที่ดีขึ้นให้กับลูกค้าได้ เราเชื่อว่าลูกค้าจะได้ประโยชน์มากขึ้น เราพยายามปรับเปลี่ยนองค์กร จากการทำหลายๆ บริษัทเมื่อ 20-30 ปีก่อน ส่วนใหญ่ทำงานกันแบบ Top Down พนักงานจะเป็นคนคอยปฏิบัติเมื่อผู้บริหารอยากได้อะไร อยากเห็นอะไร แต่ ณ วันนี้เราให้พนักงานพูดให้เราฟังถึงสิ่งที่เขาไปพบเห็นมา ซึ่งปกติเขาอาจไม่ได้พูดกับผู้บริหาร รวมถึง Generation Gap ทีพนักงานสามารถบอกได้ว่าที่จริงแล้วลูกค้าต้องการอะไร

“Agile Team เรามีโครงการต่างๆ ทีให้พนักงานทุกคนเข้ามามีส่วนร่วมผลักดัน เกิดมาเป็นหลาย Product หลาย Service ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา วันนั้นก็เช่นกัน ทีมที่เราทำคือ Agile Team - Built for Pet's Life ซึ่งตั้งโจทย์มาจากการที่เราช่วยกันตอบคำถามว่า ถ้าเราเป็นคนที่รักหมา รักแมว ต้องการใช้ชีวิตร่วมกับสัตว์เลี้ยง เขาสามารถมีบ้านซึ่งจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้ดีที่สุดอย่างไร ทีมนี้เราไม่ได้เลือกคนมา แต่ใช้การเปิดรับอาสาสมัคร เราบอกพนักงานว่าเราอยากจะทำทีม ถ้าใครอยากทำโปรเจกต์นี้ร่วมกับบริษัทก็ให้สมัครกันเข้ามา และในวันนั้นก็เกิดเป็นโครงการดีๆ Built for Cat's Life อันเกิดจากการแชร์ความคิดของทีมงานศุภาลัย”

โครงการนี้เกิดขึ้นด้วยการระดมความคิดของทีมอโกลี “Built for Pet's Life” ซึ่งได้ศึกษาพฤติกรรมความต้องการของลูกค้าที่สนใจโครงการ และมีสัตว์เลี้ยง พร้อมทั้งประสบการณ์การเลี้ยงสัตว์ของสมาชิกในทีมอโกลีเอง มาต่อยอดและพัฒนาจนออกมาเป็นบ้านต้นแบบที่จับต้องได้ ด้วยการดีไซน์พื้นที่ใช้สอย ฟังก์ชันการใช้งาน และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อให้เจ้าของและสัตว์เลี้ยงได้ใช้ชีวิตร่วมกันอย่างลงตัวและมีความสุข ในแนวคิด “Built for Cat's Life” ที่นำมาสู่การดีไซน์และจัดสเปซให้ปังกว่าเดิม ด้วยการออกแบบพื้นที่บ้านแฝดแบบศุภชาวาล ซีรีส์ล่าสุดสไตล์ Tropical Modern โครงการศุภาลัย วิลล์ วงแหวน-ลำลูกกา

คลอง 7 ตอบโจทย์คนรักสัตว์และเหมาะสำหรับครอบครัวของคนรุ่นใหม่ ด้วยพื้นที่ใช้สอย 133 ตารางเมตร 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 1 ส่วนพักผ่อน 2 ที่จอดรถ

“ตอนแรกเราไม่ได้ตั้งใจให้เป็นบ้านแมว เราตั้งใจให้เป็นบ้านสำหรับสัตว์เลี้ยง แต่เพื่อความเหมาะสมของโครงการ เราทำ Built สิ่งต่างๆ ขึ้นมาจนเป็นบ้านแมวอย่างที่ท่านเห็น ก่อนจะมาถึงจุดนี้ต้องบอกว่า นอกจากความรักในสัตว์เลี้ยงที่เขามีอยู่แล้ว เรามีการรวมไอเดียกันหลายครั้ง และทีมงานได้ไปศึกษาเพิ่มเติมค่อนข้างเยอะ จนสุดท้ายแล้วก็มาสู่คำถามว่า ถ้าเป็นคนรักสัตว์เลี้ยงไม่ว่าจะเป็นหมาหรือแมว จะมีคาแรกเตอร์ที่แตกต่างกันอย่างไร สิ่งที่เราจะใส่ลงไปในบ้าน หรือการเตรียม Facility ในโครงการควรจะต่างกันอย่างไร”

คุณไตรเดชและทีมอโกลีได้ร่วมกันให้ข้อมูลของบ้านตัวอย่างในคอนเซปต์ Built for Cat's Life ว่าเป็นการดีไซน์พื้นที่และฟังก์ชันภายในบ้านด้วยจุดเด่น Shared Space พื้นที่ตอบโจทย์ต่อการใช้งานร่วมกันของน้องแมวและเจ้าของ ออกแบบเปิดโล่ง ให้ความรู้สึกโปร่งสบาย มีการแบ่งแยกพื้นที่ใช้สอยเป็นสัดส่วนและต่อเนื่อง เพื่อแชร์พื้นที่ความสุขและกิจกรรมร่วมกันในห้องต่างๆ ได้แก่ ห้องรับแขก ห้องทานอาหาร ห้อง Master Bedroom และห้องทำงาน Relaxing Space มีพื้นที่สำหรับกิจกรรมของน้องแมว และเจ้าของสามารถดูแลได้อย่างทั่วถึง จัดเตรียมพื้นที่สำหรับต่อเติมเพื่อรองรับการเลี้ยงสัตว์ในระบบปิด เพื่อให้น้องแมวได้ผ่อนคลายกับสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเป็นมิตร Cat's Parents Storage พื้นที่สำหรับเก็บของของน้องแมวและผู้อยู่อาศัย คำนึงถึงสุขลักษณะและการใช้พื้นที่ร่วมกันระหว่างสัตว์เลี้ยงและผู้อยู่อาศัย ได้แก่ พื้นที่ใต้บันไดแยก Storage เป็นสัดส่วนเพื่อใช้เป็นพื้นที่เก็บของสัตว์เลี้ยงได้ ออกแบบให้เป็น



“**โจทย์มาจากการที่เราช่วยกันตอบคำถามว่า ถ้าเราเป็นคนที่รักหมา รักแมว ต้องการใช้ชีวิตร่วมกันกับสัตว์เลี้ยง เขาสามารถมีบ้านที่อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้ดีที่สุดอย่างไร**”



“จากการที่เราเลี้ยงสัตว์เลี้ยง  
มานาน เราค้นพบว่า  
เราอยากพาน้องแมวของเรา  
ไปด้วยทุกที่ และอยากเก็บ  
ความประทับใจเหล่านั้น  
มาเป็นแรงบันดาลใจ  
ในการตกแต่ง เพื่อให้เรา  
และน้องแมวเกิดความ  
ผ่อนคลายเมื่ออยู่บ้าน”

ห้องครัวปิดและมีพื้นที่ทำตู้เก็บอาหารหน้าบานปิด  
ห้องนอนใหญ่กัน Walk-in Closet ได้ ป้องกัน  
ขนแมวติดเสื้อผ้า Pet Friendly Materials เลือกใช้  
วัสดุที่ปลอดภัยกับสัตว์เลี้ยงและดูแลรักษาง่าย เช่น  
พื้นไม้ลามิเนตป้องกันแบคทีเรีย ทนต่อรอยขีดข่วน  
ได้ดี สีทาพื้นผิว Organic Care ผ้าปูเฟอร์นิเจอร์  
รุ่น Pet Friendly รองรับการเกาะของน้องแมวได้  
ป้องกันเชื้อโรค ผ้า่านม้วนเก็บง่าย ป้องกันแบคทีเรีย  
ลามิเนตสำหรับปิดผิวเฟอร์นิเจอร์ ป้องกันเชื้อโรค  
และน้ำ Technology for Cat เลือกใช้อุปกรณ์  
ไฮเทค และ Gadget สุดล้ำตัวเลือกใหม่สำหรับ  
คนรักสัตว์ Plant for Cats ยังมีการจัดสวนและ  
เลือกปลูกต้นไม้ ที่เป็นมิตรกับสัตว์เลี้ยง เช่น ไม้เงิน  
ผักชีช้าง ตำแยแมว เปปเปอร์มินต์ สร้างสรรค์  
ภายใต้คอนเซปต์ “Cat Journey in The World”  
ด้วยแรงบันดาลใจที่อยากพาน้องแมวไปเที่ยวกับ  
เราได้ทุกที่ เริ่มจากพื้นที่ภายในบ้าน ชั้นล่าง: Cat  
In The Forest ชั้น 2 ห้องนอน Master Bedroom:  
Cat Meows Underwater ชั้น 2 ห้องนอนที่ 2: Cat  
In The North Pole และชั้น 2 ห้องทำงาน: Cat In  
The Sahara

“ไอเดียที่รวมกันมาเหล่านั้น ก็ได้นำมา  
กลั่นกรองจนเป็นบ้านแมว Built for Cat's Life ซึ่ง



ไม่ใช่แค่เพียงการตกแต่งที่ทำให้ท่านที่มีน้องแมว  
อาจจะว้าวกับการตกแต่งภายใน แต่เราคิดถึงการ  
ตอบสนองฟังก์ชันอื่นๆ ถ้าลูกค้าจะมีส่วนเพิ่มเติม  
อย่างไร จะสต็อกของอย่างไร จนกระทั่งสวนรอบบ้าน  
ที่ผ่านการคิดมาอย่างละเอียด สิ่งที่เราภูมิใจนำเสนอ  
คือความอินกับโปรเจกต์ของทีมนี้ตั้งแต่แรกเริ่มที่  
ชัดเจนมากจนเราสัมผัสได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ชัดเจนว่า  
เมื่อเราเอาคนที่รักในสิ่งที่ทำ Put the right man  
on the right job ก็จะได้ผลลัพธ์ที่ออกมาดี ไม่ว่า  
ท่านไหนได้เข้าไปเห็นก็จะรู้สึกเช่นเดียวกับผม  
ว่าเป็นผลงานที่เต็มไปด้วย Passion”

ทีมงานอโกลได้ให้ข้อมูลในรายละเอียด  
เพิ่มเติม ถึงการออกแบบที่มอบความสุขให้กับ  
คนรักแมวอย่างเต็มอ้อม

“จากการที่เราเลี้ยงสัตว์เลี้ยงมานาน เรา  
ค้นพบว่า เราอยากพาน้องแมวของเราไปด้วยทุกที่  
และอยากเก็บความประทับใจเหล่านั้นมาเป็น  
แรงบันดาลใจในการตกแต่ง เพื่อให้เราและน้องแมว  
เกิดความผ่อนคลายเมื่ออยู่บ้าน เหมือนน้องแมวได้

ไปเที่ยวกับเราในทุกที่จริงๆ ซึ่งคอนเซปต์ก็จะแบ่ง  
ตามฟังก์ชัน ตามสถานที่อันเหมาะสมกับการออกแบบ  
บ้านเป็นห้องต่างๆ ได้แก่ Cat In The North Pole,  
Cat In The Forest, Cat Underwater และ Cat  
In The Sahara

“ในส่วนที่เรียกว่า Cat In The Forest เป็น  
พื้นที่ที่เชื่อมต่อกับสวน ต่อเติมให้เป็นพื้นที่ส่วนตัว  
ของน้องแมว ให้มีบรรยากาศเป็นธรรมชาติ

“ห้อง Master Bedroom ตกแต่งในคอนเซปต์  
Cat Underwater มีที่นอนของแมวไว้ให้เขา  
สามารถเข้าไปนอนด้วยกันในห้องของคุณแม่  
เฟอร์นิเจอร์ต่างๆ เรารออกแบบให้มีช่อง มีรู ซึ่ง  
น้องแมวจะเข้าไปนอนได้ ในส่วนบ้านแฝดของเรา  
จะจัดพื้นที่ให้แมวสามารถอยู่ร่วมกับเจ้าของใน  
ห้องนอน โดยในส่วน Walk-in Closet จะแบ่ง  
2 โซนแยกชัดเจน ป้องกันขนแมวติดเสื้อผ้า

“คอนเซปต์ Cat in The North Pole เป็น  
ห้องที่ออกแบบมาสำหรับรับรองแขก คือจะมี  
เตียงเหนียว การที่มีเตียงเหนียวก็จะสามารถใช้  
พื้นที่ข้างล่างกับสัตว์เลี้ยงของเราได้ ถ้ามีแขกมา  
หลายคนก็สามารถดึงออกมาได้ เป็นลายหิมะ ให้  
ความรู้สึกเหมือนหิมะกำลังตก เวลาปิดไฟก็จะรู้สึก  
เหมือนแสงเหนือ เหมือนเราได้ไปอยู่ขั้วโลกเหนือ

“สำหรับ Cat In The Sahara เราจะพาน้องแมว  
ไปผจญภัยในดินแดนทะเลทราย เป็นมุมทำงานโดย  
มีพื้นที่ด้านข้างออกแบบไว้ให้เป็นพื้นที่เล่นสำหรับ  
น้องแมว ตกแต่งด้วยโทนสีส้มให้ความรู้สึกถึง  
ดินแดนทะเลทราย น้องแมวสามารถหลบอยู่ด้านบน  
คอยมองดูว่าเราทำอะไรอยู่ ในห้องจะมีกระเบื้อง  
ไวให้น้องแมวใช้ฝนเล็บได้ เฟอร์นิเจอร์ในห้องจะทำ  
เป็นบานปิดทั้งหมดเพื่อป้องกันน้องแมวคุ้ยเอกสาร  
ทำให้เราสามารถทำงานร่วมกับน้องอย่างมีความสุข



“ส่วนของ Shared Space คือพื้นที่ที่แมวจะได้อยู่ร่วมกับเราในเวลาทำงาน จะเป็นโต๊ะทำงานที่มีพื้นที่ด้านข้างให้น้องแมวได้นั่งเล่น นอนเล่น โดยที่เจ้าของก็ได้อยู่ใกล้ชิดกับแมว

“ในส่วนของห้องรับประทานอาหาร ตรงขาโต๊ะจะมีจุดให้แมวได้ฝนเล็บ เวลาที่เรานั่งกินข้าว น้องแมวก็นั่งมาใช้พื้นที่ใกล้กับเรา ในทุกส่วนของบ้าน มีวิธีการตกแต่งให้เราสามารถใช้ชีวิตร่วมกับน้องแมวได้ทุกจุด

“ส่วน Relaxing Space จะเป็นจุดที่ให้น้องแมวผ่อนคลายมากที่สุด บริเวณนี้เป็นพื้นที่ส่วนต่อเติมที่จะให้น้องแมวได้ใช้ประตูติดผนังสำหรับน้องแมวเชื่อมต่อระหว่างพื้นที่ส่วนตัวของแมวกับห้องนั่งเล่น ในส่วนของห้องนั่งเล่นมีเฟอร์นิเจอร์บิลด์อินตรงส่วนผนังด้านบนเป็นจุดที่ให้น้องแมวปีนขึ้นไปเล่นผ่อนคลายความเครียดให้กับน้องแมว

“ส่วน Storage เป็นพื้นที่เก็บของแยกสำหรับสัตว์เลี้ยง เราจะออกแบบตู้ให้มีหน้าบานปิดเพื่อให้น้องแมวที่ซุกซนหรือขี้ขลาดของออกมาให้เกิดความเสียหาย ในส่วนของที่เก็บของสำหรับคน พื้นที่ของบ้านศุภาลย์ออกแบบมาให้ตกแต่งและต่อเติมได้อยู่แล้ว อาทิ ในส่วนใต้บันได เราสามารถตกแต่งให้เป็นพื้นที่เก็บของ และเป็นพื้นที่ให้น้องแมวอยู่ เก็บสิ่งของน้องแมวแยกให้เป็นสัดส่วนออกจากของเรา

“วัสดุที่เหมาะสมสำหรับคนที่มีสัตว์เลี้ยงภายในบ้าน ปัญหาความใจสามารถแก้ไขได้ด้วยการเลือกสรรวัสดุภายในบ้าน อย่างเช่นการที่น้องแมวหรือน้องหมาชอบเคาโซฟา วิธีแก้ปัญหาก็คือการใช้ผ้าปูเฟอร์นิเจอร์สำหรับสัตว์เลี้ยงโดยเฉพาะ มีความหนาแน่นของเส้นด้ายในการทอผ้าที่หนากว่าปกติ นอกจากน้องแมวจะเคาได้แล้ว ยังสามารถขีดทำความสะอาดได้ มีการกันน้ำ มีสารเคลือบเพื่อป้องกันแบคทีเรียต่างๆ ใช้สี Organic Care ที่สามารถขีดทำความสะอาดได้ มีสารเคลือบป้องกันเชื้อราไม่เป็นพิษต่อทั้งคนและสัตว์ หรือแม้แต่การเลือก

ท้อปปูสำหรับชุดเฟอร์นิเจอร์ครีว เราควรเลือกท้อปที่มีรอยต่อน้อยที่สุด หรือเลือกพวกหินเทียมเทอร์ราโซที่ผ่านกรรมวิธี ทำให้ป้องกันการดูดซึมของน้ำ ป้องกันแบคทีเรียได้ดียิ่งขึ้น วัสดุที่ทาผนัง Silk Plaster เป็นวัสดุธรรมชาติผสมกับกาวยาเคลือบผนัง ก็จะช่วยให้เราสามารถซ่อมแซมได้ง่าย ถ้าน้องแมวเกาจนผนังชำรุด เราก็สามารถซ่อมแซมเองได้โดยใช้กาวยาผสมน้ำฉาบลงบนผนัง หรือแม้แต่ม่าน ซึ่งน้องแมวจะเป็นสัตว์ที่ชอบปีน ถ้าเราใช้ม่านม้วนที่เป็นบานเลื่อนก็จะช่วยป้องกันความเสียหายได้

“ในส่วนของ Technology for Cat เราก็นำเสนอ Ebo Camera เป็นหุ่นยนต์ที่สามารถเคลื่อนที่ตามหาน้องแมวได้ว่าทำอะไรอยู่ตรงไหน และสามารถคุยกับน้องแมวได้ Real-time บันทึกภาพเป็นวิดีโอ เครื่องให้อาหารอัตโนมัติ ห้องน้ำอัตโนมัติทำงานผ่าน Tag ที่ปลอกคอ เจ้าของสามารถดูได้ Real-time ว่า น้องแมวตัวไหนกำลังดื่มน้ำ ตัวไหนกำลังเข้าห้องน้ำ โดยที่เราสามารถรู้ข้อมูลได้ว่าเขาทานน้ำเยอะไหม ตรวจสอบได้เมื่อบางตัวมีอาการผิดปกติ เช่น 3 วันมานี้ทำไมทานน้ำน้อยจัง เข้าห้องน้ำน้อยจัง จะมีปัญหาทางเดินปัสสาวะหรือเปล่า เราก็จะสามารถพาน้องแมวไปหาหมอได้ทันที เพราะแมวที่เจ็บป่วยจะแสดงอาการก็ต่อเมื่อเป็นหนักการมีเครื่องมือต่างๆ เหล่านี้ก็จะช่วยดูแลให้น้องแมวอยู่กับเราไปได้นานๆ นอกจากนี้ ยังมีเพิ่มเติมในส่วนเครื่องเป่าขนแมวที่กำจัดเชื้อโรคและป้องกันโรครวมถึงซิงค์ระบบน้ำร้อนที่สามารถกำจัดกลิ่นคาว

“เราไม่ได้ใส่ใจแค่ส่วนภายในบ้านเท่านั้น ในส่วนของบ้านแฝด บ้านศุภาลย์ มีพื้นที่บริเวณข้างบ้านสำหรับทำสวน เราจะปลูกพืชที่น้องแมวสามารถใช้งานได้จริงอย่างเช่น เปปเปอร์มินต์ ช่วยลดน้ำมูกและเสมหะแมว ผักชีช่วยขับไล่แมลง ตาแมวจะมีกลิ่นที่แมวชอบ ผักไผ่เงินจะมีประโยชน์คือช่วยป้องกันขนดกเกินไป”

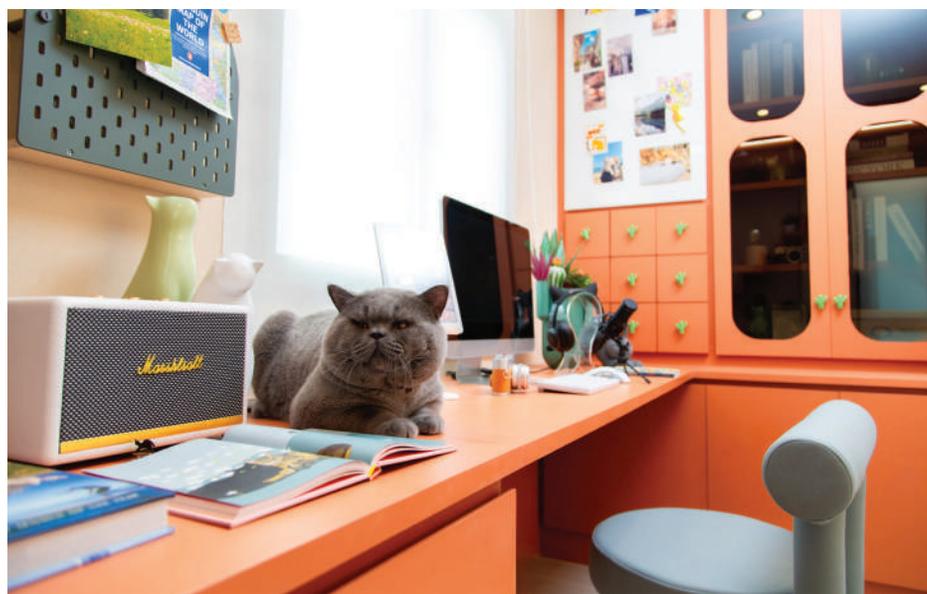


รายละเอียดที่บอกเล่ามาทั้งหมดนี้เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งดีๆ ที่มาจากความใส่ใจของทีมงานอโกลี Built for Cat's Life ในการสร้างสรรค์บ้านต้นแบบสำหรับความสุขของน้องแมวจากเหล่าทาสผู้คลั่งรัก ซึ่งเริ่มต้นที่บ้านตัวอย่าง ‘บ้านแฝดแบบศุภาลย์’ ซีรีส์ล่าสุดสไตล์ Tropical Modern โครงการศุภาลย์ วิลลิ่ง วังแหวน-ลำลูกกา คลอง 7 เปิดบ้านต้อนรับเจ้าเหมียวและเหล่าทาสทั้งหลายมาร่วมฟินกับทุกมุม ทุกฟังก์ชันภายในบ้าน ให้คุณชะและแชร์โมเมนต์ขี้웃นสุดน่ารัก สร้างคอนเทนต์สุดคิวต์ ผ่านกิจกรรม ‘TikTok Challenge’ อดให้คนทั้งโลกได้รู้ว่า...ทุกพื้นที่มีแต่เหมียว

ผู้สนใจลงทะเบียนเยี่ยมชมได้ที่ <https://bit.ly/3DtEeOB> สำหรับลูกค้าที่ซื้อบ้านและถูกใจการออกแบบบ้านสำหรับน้องแมว สามารถติดต่อสอบถามขอแปลนการออกแบบฟรี! ณ โครงการศุภาลย์ วิลลิ่ง วังแหวน-ลำลูกกา คลอง 7 ติดตามข้อมูลของโครงการได้ที่ [www.supalai.com](http://www.supalai.com) หรือสอบถามข้อมูล โทร. 1720

Creating a good home that meets all the needs of the era is something Supalai strives to continuously develop. Recently, the company has embraced the Pet Humanization trend, creating housing ideas that understand the new generation, meeting all the happiness needs of pet lovers under the Supalai Pets Friendly Community model.

‘Built for Cat’s Life’ is one of the projects initiated by Supalai’s Agile team: Built for Pet’s Life, to develop modern housing to meet all the lifestyle needs of pet lovers which is one of the trends in consumer demand that is currently changing. The house under the Built for Cat’s Life concept came from studying the behavior and needs of customers who have pets along with the experience of raising animals of the Agile team members as data for development until it came out as a prototype house. The living space and all facilities are designed with an understanding of the true needs of pet lovers, so that owners and pets can live together harmoniously and happily.





# MINIMAL GARDEN

## จัดสวนสไตล์มินิมอลลิสต์

การจัดสวนแบบมินิมอลลิสต์เป็นรูปแบบสวนที่มีมานานในหลายอารยธรรม แต่อาจจะมีชื่อเรียกขานที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับว่าได้รับอิทธิพลหรือแรงบันดาลใจมาจากอะไร บ้างก็อาจมาจากปรัชญาความเชื่อทางศาสนา อาทิ สวนแบบเซน บ้างก็อาจมาจากปรัชญาทางศิลปะที่ได้รับอิทธิพลมาจากเทคโนโลยีในช่วงปฏิวัติอุตสาหกรรม

มินิมอลลิสต์มีพื้นฐานมาจากผู้คนที่เข้าใจในตัวเองอย่างถ่องแท้ จนสามารถแยกแยะความต้องการและความจำเป็นออกจากกันได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เกิดเป็นแนวทางการออกแบบที่มีประสิทธิภาพการใช้งานสูง ใช้ทรัพยากรน้อย ประหยัดต้นทุนในการสร้าง และลดภาระการดูแลรักษา แต่ขณะเดียวกันก็มีความงามอย่างสมบูรณ์

แบบในตัวเอง ด้วยองค์ประกอบเพียงน้อยชิ้น ถือเป็นแนวทางที่ 'น้อยแต่มาก'

### การจัดสวนแบบมินิมอลลิสต์คืออะไร

คนที่อยากมีสวนสไตล์มินิมอลลิสต์เป็นของตัวเอง ไม่ว่าจะจ้างนักออกแบบมาทำให้ หรือทำเอง ควรเริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจในปรัชญา

Minimalism เพราะสวนสไตล์มินิมอลไม่ได้เป็นเพียงสวนที่มีองค์ประกอบน้อยอย่างที่คนส่วนใหญ่เข้าใจ แต่เป็นสวนที่สวยงามสมบูรณ์แบบและมีความยั่งยืน จากใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า เต็มประสิทธิภาพ รวมถึงไม่มีองค์ประกอบส่วนเกิน และไม่เป็นการดำเนินการบำรุงรักษาในระยะยาว เพราะสิ่งที่ชาวมินิมอลลิสต์ให้ความสำคัญไม่ได้มีแค่เรื่องเงิน หรือวัตถุสิ่งของที่

ต้องใช้อย่างรู้คุณค่า แต่ยังเป็นการให้ความสำคัญกับคุณค่าของเวลาที่ควรถูกใช้ไปกับสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิตจริงๆ นั้นแปลว่า ถึงสวนของคุณจะดูโล่งๆ เรียบๆ ดูเนิ่นๆ คล้ายจะเป็นสวนมินิมอลลิสต์ แต่ถ้าสวนนั้นสร้างภาระในการดูแลรักษามากมาย ทั้งเงิน แรงงาน และเวลา โดยหลักการก็ไม่ถือเป็นสวนมินิมอลลิสต์

### แนวทางในการจัดสวนแบบมินิมอลลิสต์

#### 1. กำหนดขอบเขตความจำเป็นในการใช้งาน

ระบุประโยชน์ใช้สอยที่ต้องการจากสวนให้แน่ชัด ว่าต้องการอะไรบ้าง เช่น ให้ร่มเงา บังสายตา ประดับพื้นที่และประดับตัวอาคาร สร้างทัศนียภาพ หรือเป็นจุดน่านายตาให้ตัวบ้าน ใช้เป็นพื้นที่พักผ่อนหรือทำกิจกรรมภายนอก ฯลฯ เพื่อที่จะได้ออกแบบสวนให้มีรูปแบบที่ตอบสนองการใช้งานได้อย่างตรงจุดและไม่มีส่วนเกินที่ไม่จำเป็น ทั้งในเรื่องของการเลือกปลูกต้นไม้ การเลือกเฟอร์นิเจอร์ในสวน และการจัดการรูปแบบพื้นที่ในสวน ให้ตอบโจทย์การใช้งานที่ต้องการจริงๆ

#### 2. ประเมินภาระในการดูแลรักษาสวนทั้งในปัจจุบันและอนาคตให้ถี่ถ้วน

คำนึงถึงไลฟ์สไตล์ เวลา แรงงาน และงบประมาณที่คุณตั้งใจจะใช้กับการดูแลสวนในระยะยาว ได้แก่ การรดน้ำต้นไม้ที่ต้องทำทุกวัน การบำรุงดินและการตัดแต่งกิ่งที่ต้องทำทุก 3 เดือน หรือ 6 เดือน การตัดหญ้าที่ต้องทำทุกเดือน การกวาดเก็บใบไม้ทำความสะอาดพื้นที่สวนที่ต้องทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ฯลฯ ระดับความรับผิดชอบและต้นทุนในการดูแลรักษาที่พร้อมง่ายจะเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่กำหนดรูปแบบสวนของคุณ ซึ่งแต่ละคนก็มีความพร้อมแตกต่างกันไป



“สวนสไตล์มินิมอลไม่ได้เป็นเพียงสวนที่มีองค์ประกอบน้อยอย่างที่คุณส่วนใหญ่เข้าใจ แต่เป็นสวนที่สวยงามสมบูรณ์แบบและมีความยั่งยืน จากใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า เต็มประสิทธิภาพ รวมถึงไม่มีองค์ประกอบส่วนเกิน และไม่เป็นการดำเนินการบำรุงรักษาในระยะยาว”

#### 3. กำหนดกรอบของการดีไซน์ให้ชัดเจน

แก่นของความเป็นมินิมอลลิสต์ คือการให้ความสำคัญกับองค์ประกอบที่จะนำเข้ามาใช้ให้อยู่ในกรอบหรือรั้วที่วางไว้อย่างเคร่งครัด และกำจัดสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง ไม่จำเป็น ถือว่าเป็นส่วนเกินออกไปให้หมดหรือเหลือน้อยที่สุด ไม่ว่าจะเป็นชนิดของพืช สิ่งของตกแต่ง เฟอร์นิเจอร์ในสวน ที่นอกจากจะต้องตอบสนองฟังก์ชันการใช้งานได้ เต็มประสิทธิภาพ ไม่เป็นภาระในการดูแลรักษา ยังต้องมีรูปแบบ รูปทรง สี ขนาด สัดส่วน และผิวสัมผัส ที่เข้ากันได้อย่างลงตัวเป็นหนึ่งเดียวกับดีไซน์โดยรวม ซึ่งเมื่อมองโดยภาพรวมแล้วจะสัมผัสได้ถึงความมีเอกภาพ และความเรียบง่าย ลงตัว และมีรสนิยม เช่น หากตัดสินใจใช้รั้วสีโดยรวมของสวนให้เป็นสีเขียวและขาว ก็ควรคัดสรรองค์ประกอบส่วนใหญ่ในสวนให้เป็นสีเขียวด้วยกัน โดยอาจจะมีการเล่นกับโทนอ่อนแก่ หรือใช้ผิวสัมผัส





ที่หลากหลายได้ แต่พยายามคุมโทนให้ภาพรวมเป็น Scheme เดียวกัน เช่นเดียวกับการเลือกรูปทรงในการจัดองค์ประกอบ หากใช้รูปทรงหรือเส้นสายแนวเรขาคณิตในส่วนของฮาร์ดสเคป ก็ควรคุมส่วนของพืชรูปทรงให้มีฟอร์มไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อให้กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว

#### 4. สีและผิวสัมผัสของวัสดุ

ในการออกแบบแนวมินิมอลลิสต์ สีของวัสดุที่มีความเป็นกลาง (Neutral) มักจะได้รับความนิยมมากที่สุด เนื่องจากเป็นสีที่ให้ความรู้สึกสงบและเรียบง่าย อาจมีการผสมผสานผิวสัมผัสโลหะหลายชนิดเข้าด้วยกัน แต่คุมโทนสีให้เป็นกลาง เช่น ใช้แผงโลหะลูกฟูกที่ไม่ทาสี สังกะสี หิน ร่วมกับการใช้วัสดุธรรมชาติที่มีสีกลางๆ ไม่หลุดริบ มาสร้างความน่าสนใจให้กับพื้นผิว และการเล่นกับแสงเงา

#### 5. วางแผนงานระบบให้ละเอียดรอบคอบ

เพราะในสวนไม่ได้มีแค่ต้นไม้ใบหญ้าและสิ่งของตกแต่ง แต่ยังมีส่วนใช้งานอื่นๆ ได้แก่ งานระบบสุขาภิบาล บิมน้ำ ระบบไฟแสงสว่าง รวมถึงโซนจัดเก็บสิ่งของต่างๆ ฯลฯ ซึ่งเหล่านี้เป็นส่วนประกอบที่ขาดไม่ได้และเป็นส่วนของระบบที่ต้องใช้งานสม่ำเสมอ จึงต้องวางแผนในส่วนต่างๆ เหล่านี้ให้มีความเข้ากันได้กับแบบของสวนโดยรวม ไม่ว่าจะเป็นตำแหน่งที่จัดวาง รูปทรงรูปทรงที่ต้องสอดคล้องกับการใช้งาน ต้องมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับภาพรวมของสวนไม่ก่อให้เกิดทัศนอุจาด พยายามเลือกสีและแบบของวัสดุให้กลมกลืนกับวัสดุตกแต่งสวนโดยรวม



#### 6. ควบคุมลักษณะพืชพันธุ์

ความต้องการต้นไม้ในสวนสไตล์นี้ อาจมีอยู่เพียงเล็กน้อย แต่ก็เป็กฎเกณฑ์สำคัญในการออกแบบเช่นกัน สีเขียวของพืชช่วยให้การออกแบบดูนุ่มนวลขึ้น และช่วยบรรเทาความกดดันของการจัดสวนที่แข็งกระด้าง ทางที่ดีพยายามจำกัดการปลูกพืชไว้ไม่เกิน 3 สายพันธุ์ และเน้นการจัดองค์ประกอบด้วยการทำซ้ำจะดีกว่าการเลือกปลูกต้นไม้หลากหลายชนิด เน้นปลูกเป็นกลุ่มหรือเป็นแถวเป็นแนวชัดเจน การควบคุมสายพันธุ์พืชให้มีจำนวนจำกัดไม่เพียงแต่สวนเราจะดูเรียบเท่านั้น แต่ยังทำให้การบำรุงรักษาง่ายขึ้นด้วย ตัวเลือกยอดนิยมสำหรับสวนสไตล์มินิมอล มักเป็นพันธุ์พืชที่ใบเขียวชอุ่มตลอดปี สามารถตัดแต่งทรงได้ง่าย มีฟอร์มสวยชัดเจน และไม่เปลี่ยนแปลงรูปทรงเมื่อฤดูกาลผ่านไป

คนที่รักสวนแบบมินิมอลลิสต์ส่วนใหญ่ นอกจากจะชอบในรูปแบบที่ดูเรียบเก๋ สะอาด สะอาด เป็นระเบียบ โปร่งตา ยังหลงใหลในความง่ายของการดูแลรักษา และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ ของพืชพันธุ์ในสวนจนบางครั้งแทบสังเกตไม่ได้ และทำให้ดูเหมือนสวนนั้นเป็นภาพวาดถาวร



ในอุดมคติ แต่ในขณะเดียวกันก็มีเสน่ห์จากแสงและเงาที่เปลี่ยนไปในแต่ละช่วงเวลา เป็นอีกหนึ่งความสุขที่มาพร้อมความสงบในใจ

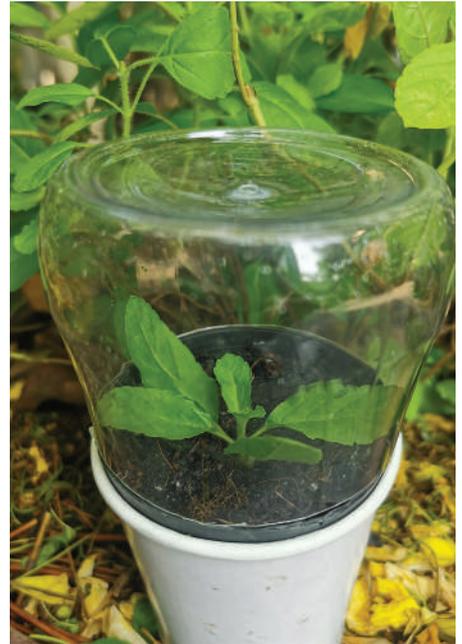
The minimalist garden ideas are more of a 'less is more' approach in the gardening world. A minimalist garden design focuses on aesthetic principles based on a 'minimal' perspective. It's a method that any landscaping scheme can benefit from. Starting to design a minimalist garden should begin with a deep understanding of the philosophy of minimalism. Because a minimalist garden is not just a garden with few elements, but a garden that is completely beautiful and self-sustaining without excess elements or burdens of long-term maintenance.

อ้างอิง:  
<https://billyoh.com/extra/diy-guides/minimalist-garden-ideas-list/>



# CONDENSED STEM CUTTING

## การปักชำแบบควบแน่น



การปักชำ เป็นหนึ่งในการขยายพันธุ์พืชแบบไม่อาศัยเพศที่ได้รับความนิยมกันมาก ใช้การนำส่วนต่างๆ ของพืช เช่น กิ่ง ลำต้น ใบ หรือแม้แตราก ที่ตัดออกมาจากต้นแม่ มาเลี้ยงไว้ในสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดราก และเติบโตเป็นต้นใหม่นำไปปลูกต่อไป มีข้อดีคือ ต้นใหม่ที่ได้อะมีลักษณะทางพันธุกรรมเหมือนต้นเดิม โดยเฉพาะการปักชำก็จะทำให้ต้นใหม่ที่ได้อายุเท่ากับต้นเดิม หากต้นแม่อยู่ในช่วงอายุที่พร้อมให้ผลผลิต ต้นที่ได้จากการปักชำก็มีแนวโน้มจะให้ผลผลิตในเวลาไล่เลี่ยกันถ้าได้รับการบำรุงให้มีความสมบูรณ์มากพอที่จะออกดอกออกผลได้

สำหรับการปักชำแบบควบแน่น จะเป็นการปักชำพืชในสภาพแวดล้อมแบบปิดที่ควบคุมอุณหภูมิ ระดับความชื้น และระดับการคายน้ำ ให้มีความชื้นเพียงพอให้ต้นใหม่สามารถเจริญเติบโตได้โดยไม่ต้องคอยดูแลรดน้ำ

อุปกรณ์ที่ใช้ในการปักชำแบบควบแน่นหลักๆ มี 2 ส่วนคือ ภาชนะพร้อมวัสดุปลูกที่มีความชื้น ภาชนะสำหรับปิดกักเก็บความชื้นอย่างขวดหรือถุงพลาสติก โดยอาจมีการใช้เทปหรือเชือกรัดขอบของภาชนะที่ใช้ปิดรักษาความชื้นให้แนบสนิทกับภาชนะปลูก เพื่อไม่ให้ความชื้นภายในพื้นที่ปักชำระเหยออกไปสู่ภายนอกได้

วิธีการก็ไม่ยาก เพียงแค่ใช้มีดคมๆ เลือกตัดกิ่งพันธุ์ที่เราต้องการ เลือกกิ่งที่มีลักษณะไม่อ่อนหรือแก่จนเกินไป ตัดปลายแนวเฉียงให้กิ่งมีขนาด 12-18 ซม. รีดใบออกให้เหลือเอาไว้ 2-3 ใบ แล้ว

ตัดใบออกครึ่งใบเพื่อลดการคายน้ำ เอาตาบงกัและหนามออก ถ้ามีน้ำยาเร่งรากก็เอากิ่งที่ตัดจุ่มในน้ำยาเร่งรากสักครึ่งชั่วโมงก่อนปักชำลงในวัสดุปลูก แต่ถ้าไม่มีก็ไม่เป็นไร

การเตรียมวัสดุปลูก ใช้ดินร่วนที่มีความชื้นประมาณ 60% หรือแคร่ดินน้ำให้ชุ่มแต่ไม่แฉะก็ใช้ได้ ดินที่แฉะเกินไปอาจทำให้เกิดเชื้อรา แล้วใช้ไม้หรือตะเกียบปักนำร่องลงไปดินก่อนแล้วจึงปักกิ่งชำลงไปปลูก ไม่ควรเอากิ่งปักลงไปเลย ปลายกิ่งจะงอเสียหาย อาจทำให้รากไม่งอกได้ จากนั้นก็หาภาชนะมาครอบ หรือเอาถุงพลาสติกมาปิดไว้ด้านบน แล้วพันด้วยเทปกาว นำไปวางไว้ในที่ร่มมีแสงแดดรำไร พืชแต่ละชนิดมีระยะเวลาในการออกรากไม่เท่ากัน ถ้าสังเกตเห็นว่ามีการแตกยอดใหม่ ก็แสดงว่าการปักชำของเราเป็นผลสำเร็จ สามารถนำต้นใหม่ไปปลูกลงดินได้

Instead of trimming a plant and throwing away the debris, make mindful cuts and create new plants from the mother plant. Growing from stem cuttings is easy if you know the right steps to take care of cuttings. With enough water and humidity in a closed environment for condensation, stem cuttings can create new pots of favorite plants that can add to a personal collection or be given away to friends and family.



# DESK GARDEN

## สวนจิ๋วบนโต๊ะทำงาน

ธรรมชาติสามารถอยู่กับเราได้ทุกที่ ต้นไม้ใบหญ้าขนาดเล็กในกระถาง หรือสวนถาด ก็ช่วยสร้างบรรยากาศสดชื่นบนโต๊ะทำงานได้ไม่ยาก และมีรูปแบบที่หลากหลายให้เลือก เช่น

**สวนไม้อวบน้ำในกระถางจิ๋ว** ต้นไม้อวบน้ำจะเป็นพืชที่เก็บความชื้นในตัวเองเอาไว้ได้นานๆ ไม่ต้องรดน้ำบ่อย และหลายชนิดก็มีฟอร์มสวย เช่น กุหลาบหิน อากาเว่ ฮาไวร์เทีย ซีดีม กุหลาบแพนด้า สามารถจัดปลูกแบบเดี่ยวๆ หรือนำมาออกแบบเป็นสวนถาด

**สวนกระบองเพชรจิ๋ว** เช่นเดียวกับไม้อวบน้ำ กระบองเพชรก็เป็นพืชแสนสวยที่ปลูกประดับโต๊ะทำงานได้ดี ไม่ต้องดูแลมาก นานๆ รดน้ำที่โตช้า ฟอร์มสวย ไม่มีใบร่วงให้รำคาญใจ

**สวนในขวดแก้ว** จำลองบรรยากาศของสวนป่าชุ่มชื้นใกล้แหล่งน้ำเอาไว้ในขวดแก้วหรือถาดสวยๆ สามารถทำได้ทั้งระบบปิดและระบบเปิด ถ้าเป็นระบบเปิดก็จัดเป็นสวนถาด รดน้ำหรือพรมน้ำนานๆ ก็ แต่ถ้าเป็นระบบปิดคือสวนขวดก็ไม่ต้องรดน้ำเลย โดยปลูกมอส เฟิร์น ทิลล์แลนด์เซีย คราธาซี หรือไม้อวบน้ำขนาดเล็ก

**สวนไม้เนื้อแข็ง** ใครชอบให้บรรยากาศบนโต๊ะทำงานดูชุ่มฉ่ำสบายตา ไม้เนื้อแข็งก็เป็นทางเลือกที่ดี เช่น ไม้กวานอิมเล็ก พลุต่าง ปลูกในภาชนะใสหรือทึบให้ส่วนของลำต้นและใบชูขึ้นด้านบน หรือจะปลูกพืชในอ่างสวยๆ (แถมเลี้ยงปลาด้วยก็ไม่ว่ากัน) เช่น บัวเมซอน ผักเป็ดแดง พลับพลึงน้ำ อนุเบียส เฟิร์นรากดำใบใหญ่ เดหลี สาหร่ายฉัตร สาหร่ายเดนซ่า เป็นต้น พืชเหล่านี้มีสีสดและฟอร์มที่สวยงาม สามารถจัดเป็นสวนใต้น้ำในภาชนะแก้วสวยๆ นั่งดูเล่นเพลินตาเพลินใจ

Nature can be with us everywhere. Small plants in pots or garden trays can easily create a fresh atmosphere on your work desk. And there are many styles to choose from such as succulent garden, mini cactus garden, terrarium and mini water plant garden.

# MUNG BEAN SPROUT

## ถั่วงอก

ใครบ้างที่ชอบสั่งก๋วยเตี๋ยวหรือผัดไทยแล้วตามด้วยคำว่า “ไม่ถั่วงอก” ? ถ้าคุณเป็นหนึ่งในคนเหล่านั้น บอกเลยว่าอาจต้องคิดใหม่ หากคุณสามารถรู้ว่า “ถั่วงอก” (ที่มาจากการเพาะถั้วเขียว) หนึ่งในวัตถุดิบที่แสนคุ้นเคยในอาหารเอเชียมาชนิด หรือจะเพาะเองที่บ้านก็แสนง่ายตายนั้น มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก และที่สำคัญยังช่วยต้านความแก่ ซึ่งเรื่องนี้อาจฟังดูน่าตื่นเต้นสำหรับคนที่ไม่เคยรู้มาก่อน แต่เป็นเรื่องที่วงการแพทย์และนักโภชนาการรู้จักกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ

ชื่อภาษาอังกฤษ: Mung Bean  
ชื่อวิทยาศาสตร์: *Vigna radiata*  
ชื่อวงศ์: Fabaceae.

การกิน “ถั่วงอก” เป็นหนึ่งในภูมิปัญญา ด้านโภชนาการของชาวเอเชียมาช้านาน คนไทย เราชู้จักการกินถั่วงอกเพราะได้รับอิทธิพลมาจาก วัฒนธรรมอาหารจีน ซึ่งเป็นประเทศแรกในโลก ที่รู้จักการเพาะถั่วงอกหั่วโตกินเป็นอาหาร มีหลักฐานแสดงว่าจีนกินถั่วงอกมาตั้งแต่ 2,930 ปีก่อนคริสตกาล คนจีนโบราณใช้ ถั้วเหลืองงอกเป็นแหล่ง

วิตามินซีในถั้วเหลืองงอกที่ฝักและผลไม้อื่นๆ ใกล้เคียงจะเพาะถั้วงอกกินในเรือเพื่อป้องกันและรักษาโรค ลักปิดลักเปิด ซึ่งน่าสนใจที่ถั้วเหลืองงอกนั้นมีวิตามินซี ในขณะที่ถั้วเหลืองดิบและเต้าหู้ที่ผลิตจากถั้วเหลืองกลับไม่มีวิตามินซีเลย เพราะกระบวนการที่เมล็ดถั้วงอกขึ้นมาทำให้เกิดวิตามินซีขึ้นในถั้วงอก

การเพาะถั้วงอกกินเพื่อเป็นอาหารบำรุงสุขภาพแพร่หลายไปในหลายวัฒนธรรม (ถั้วงอก 100 กรัม มีวิตามินซี 5 มิลลิกรัม) กินถั้วงอกทำให้ร่างกายได้รับโปรตีน ต่างจากการกินฝักทั่วไป โปรตีนในถั้วงอกจะมีมากกว่าถั้วธรรมดา นอกจากนั้น กระบวนการงอกยังทำให้เกิดวิตามินบี 12 ซึ่งจำเป็นสำหรับการเติบโตและซ่อมแซมเซลล์ อีกทั้งถั้วงอกยังมีธาตุเหล็กที่ร่างกายย่อยได้ง่ายกว่าฝักอื่นๆ วิตามินบี 17 และมีสารเลซิทิน (Lecithin) ช่วยบำรุงประสาทและการทำงานของสมอง

นักการแพทย์และนักโภชนาการแผนจีน นิยมนำถั้วงอกหั่วโตไปต้มแกงจืดกิน ช่วยขับเสมหะ ทำให้ปอดโล่ง และขับปัสสาวะ และเนื่องจากโมเลกุลของสารอาหารในเมล็ดของถั้วที่งอกได้เปลี่ยนแปลงไปอยู่ในลักษณะที่ร่างกายเราสามารถย่อยได้ง่าย โปรตีนถูกย่อยเป็นกรดอะมิโน แบ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตธรรมดาหรือกลูโคส และไขมันเป็นกรดไขมันเรียวร้อยแล้ว ถั้วงอกจึงเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ช่วยประหยัดการทำงานให้กับระบบย่อยอาหาร ลดของเสียและสิ่งตกค้าง (Toxin) ในร่างกาย เมื่อระบบร่างกายไม่ต้องทำงานหนักเกินไป ร่างกายจึงเสื่อมช้า ไม่แก่เร็ว





“  
**สารอาหารหลายชนิด  
 ที่สกัดได้จากถั่วงอก เช่น  
 โพลีฟีนอล กรดแกลลิก  
 และฟลาโวนอยด์ มีส่วนช่วย  
 กระตุ้นการทำงานของ  
 ระบบภูมิคุ้มกัน จึงเชื่อกันว่า  
 การบริโภคถั่วงอกอาจ  
 บรรเทาอาการของโรค  
 ที่ทำให้เกิดการอักเสบ**  
 ”

ข้อมูลน่าทึ่งที่ปรากฏในองค์ความรู้สาขา  
 เวชศาสตร์ชะลอวัยระบุว่า การกินถั่วงอกสดๆ  
 ช่วยให้คุณไม่แก่เร็ว เนื่องจากในถั่วงอกมีสารต้าน  
 ความแก่ชื่อ ออซินอน (Auxinon) มีคุณสมบัติช่วย  
 ให้ร่างกายเป็นหนุ่มสาวได้นาน ใครไม่อยากแก่ก็  
 กินถั่วงอกกันเยอะๆ แอมไม่ต้องกลัวอ้วน เพราะ  
 ถั่วงอกให้พลังงานต่ำ การกินถั่วงอกเป็นประจำ  
 ช่วยป้องกันหลายโรค เช่น โรคเบาหวาน (เพราะ  
 ถั่วงอกมีสารต้านอนุมูลอิสระชื่อ ฟีนอลิก ที่อาจช่วย  
 ให้ร่างกายดูดซึมอาหารประเภทน้ำตาลและนำไป  
 ใช้ได้ดีขึ้น ซึ่งส่งผลดีต่อการควบคุมระดับน้ำตาล  
 ในเลือด ช่วยกระตุ้นการผลิตโคเลสเตอรอลและปรับ  
 ระดับไขมันในร่างกาย) ลดความดันโลหิต (เพราะ  
 กรดอะมิโนและโปรตีนที่พบในสารสกัดจากถั่วงอก  
 มีคุณสมบัติช่วยลดระดับของความดันโลหิต) เป็นต้น

สารอาหารหลายชนิดที่สกัดได้จากถั่วงอก  
 เช่น โพลีฟีนอล กรดแกลลิก และฟลาโวนอยด์ มีส่วน  
 ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน จึงเชื่อ  
 กันว่าการบริโภคถั่วงอกอาจบรรเทาอาการของโรค



ที่ทำให้เกิดการอักเสบ เช่น โรคภูมิแพ้ โรคเบาหวาน  
 หรือโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ และช่วยแก้ปัญหา  
 ผิวหนัง เช่น รักษาลิว ลดริ้วรอย และจุดด่างดำ

แต่ถึงจะมีประโยชน์มากอย่างไม่น่าเชื่อ การ  
 กินถั่วงอกก็ต้องกินอย่างพอดี ก่อนนำมากินสดหรือ  
 ปรุงอาหารควรล้างให้สะอาด เพื่อป้องกันเชื้อโรค  
 จากขั้นตอนการปลูก การขนส่งหรือเก็บรักษาที่  
 ไม่ดีอาจทำให้ถั่วงอกปนเปื้อนเชื้อที่อาจทำให้  
 ท้องเสีย อาเจียน และอาหารเป็นพิษ ที่สำคัญคือ  
 ต้องระมัดระวังสารฟอกขาวที่พ่อค้าแม่ค้าหรือ  
 เกษตรกรใส่ให้ถั่วงอกดูขาวสะอาด ไม่มีรอยขี้  
 หากร่างกายได้รับสารฟอกขาวในปริมาณมากอาจ  
 ตกค้างภายในร่างกายและเป็นอันตราย

การกินถั่วงอกดิบก็ต้องระวังผลเสียจาก  
 สารไฟเตต เพราะสารนี้มีคุณสมบัติยับยั้งการดูดซึม  
 โปรตีนและแร่ธาตุ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม สังกะสี  
 หรือแมกนีเซียม จึงไม่ควรกินถั่วงอกดิบปริมาณ  
 มากและต่อเนื่อง แทนที่จะได้ประโยชน์อาจกลายเป็นโทษ  
 ทำให้เกิดโรคขาดสารอาหาร โดยเฉพาะ  
 หญิงตั้งครรภ์ควรกินถั่วงอกที่ปรุงสุกแล้วเท่านั้น

การเพาะถั่วงอกกินเองจะทำให้เราได้กิน  
 อาหารที่ปลอดภัยจากสารพิษ ซึ่งทำไม่ยากเลย  
 เริ่มต้นจากการเอาเมล็ดถั่วงอกเขียวไปแช่น้ำอุ่นประมาณ  
 6-8 ชั่วโมง เพื่อฆ่าเชื้อโรค และช่วยกระตุ้นการงอก  
 เทถั่วงอกใส่ชามหรือขวด ใช้ผ้าไนลอนหรือผ้า  
 ขาวบางปิดปากขวด ใช้หนังยางรัดให้แน่น เปิดน้ำ  
 ใส่ขวดให้ท่วมเมล็ดถั่วงอก แล้วเทน้ำทิ้ง วางขวดใน  
 แนวนอน เก็บไว้ในที่มืด หรือใส่ไว้ในถุงกระดาษที่บ  
 ลัก 3 ชั่วโมง เปิดน้ำใส่ขวด และเทน้ำทิ้งเหมือนเดิม  
 อีกทุกๆ 3-4 ชั่วโมงในวันแรก แล้วเก็บไว้ในที่มืด  
 ตามเดิม อดใจรอประมาณ 3 วัน ก็สามารถนำ

ถั่วงอกไปกินได้ โดยเอาไปล้างเปลือกเขียวๆ  
 ออกก่อน ด้วยการใส่ตะแกรงร่อนให้เปลือกหลุด  
 ซึ่งถ้าเราปลูกเองก็สบายใจได้ว่าปลอดภัยจากสาร  
 ฟอกขาวและเชื้อโรคแน่นอน ส่วนใครที่ชอบกิน  
 บ่อยๆ อย่าลืมว่ากินแบบสุกจะดีต่อสุขภาพมากกว่า  
 กินถั่วงอกดิบ สามารถทำเมนูอร่อยได้มากมาย เช่น  
 ผัดน้ำมันหอย ผัดเต้าหู้ แกงจืด ผัดไทย ขนมผักกาด  
 หรือใครจะนำมาลวกใส่ในสลัดก็แสนง่ายตาย เป็น  
 อาหารสุขภาพที่เหมาะสมกับทุกคน

Mung bean sprouts are a culinary  
 vegetable grown by sprouting mung beans.  
 They can be grown by placing and watering  
 the sprouted beans in the shade until the  
 hypocotyls grow long. Mung bean sprouts  
 are extensively cultivated and consumed in  
 East and Southeast Asia and are very easy  
 to grow, requiring minimal care other than a  
 steady supply of water. Bean sprouts contain  
 many nutrients, including protein, amino  
 acids, calcium and antioxidants that help  
 slow down the degeneration of cells in the  
 body.

อ้างอิง:  
 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส)  
 หน่วยสาธิตสมุนไพรเชิง โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ [http://medinfo2.psu.ac.th/cancer/db/news\\_showpic.php?newsID=768&tyep\\_ID=2](http://medinfo2.psu.ac.th/cancer/db/news_showpic.php?newsID=768&tyep_ID=2)  
<https://www.pobpad.com>  
<https://thaicityfarm.com>

## ACQUA RESTAURANT BANGKOK

ถ้ามีการจัดอันดับร้านอาหารอิตาเลียนไฟน์ไดนิ่งที่ดีที่สุดในประเทศไทย หนึ่งในอันดับต้นๆ จะต้องมียี่ห้อของร้าน Acqua ของเชฟอะเลสซานโดร เพราะซึ่งเป็นเชฟชื่อดังที่รังสรรค์อาหารขึ้นมาจากคานาสูตรอาหารอิตาเลียนดั้งเดิม จากประวัติศาสตร์นับร้อยปีมาตีความและประกอบขึ้นเป็นเมนูใหม่สุดพิเศษ แต่คงไว้ซึ่งรสสัมผัสแบบอิตาเลียนแท้ๆ มีให้บริการทั้งรูปแบบอะลาคาร์ต เซ็ตเมนู และชุดเทสต์ตั้งเมนูสำหรับคนที่อยากลิ้มลองอาหารหลากหลายจานในปริมาณที่เหมาะสมกับการชิม สามารถเลือกไวน์ชั้นเลิศจับคู่กับอาหารได้ตามรสนิยม จุดเด่นที่ทำให้ร้านนี้ได้รับความนิยมอย่างสูง นอกจากรสชาติ การบริการ และร้านที่ออกแบบสวยงาม ก็คืออาหารสุดสร้างสรรค์ของเชฟ เช่น เส้นพาสตา ทาเกลียเทลลีที่ทำมาจากเนื้อหมัก เมนูกุ้งสดจากซีซิลี่ที่เสิร์ฟคู่กับปูป่นกินกับซอสไข่หอยเม่น ริซอตโต้เห็ดป่าตามฤดูกาลกับฟัวกราส์และหอยทาก และอื่นๆ อีกมากมาย

Acqua Ristorante is the brainchild of chef and owner Alessandro Frau, a modern Italian restaurant with innovative approach, using traditional centenary recipes reinvented with today's cooking techniques and sophistication. This is a perfect place to experience a journey through the flavors of the rich Italian haute cuisine.

<https://www.acquarestaurantbangkok.com/>



## PAGARANG RESTAURANT

ปะการังเรือน้ำ บางแสน เป็นร้านอาหารทะเลเก่าแก่ที่ครองใจนักชิมมายาวนานไม่ต่ำกว่า 30 ปี ด้วยบรรยากาศร้านและบริการที่เป็นกันเอง ตั้งอยู่ในทำเลริมฝั่งที่เปิดให้เห็นวิวทะเล บางแสนสวยๆ แบบพาโนรามา บริการอาหารทะเลคุณภาพเยี่ยม ในราคาเป็นมิตรมาโดยตลอด ใครที่มาบางแสนจึงไม่พลาดความอร่อยของร้านนี้ ซึ่งมีเมนูเด็ดมากมายทั้งกุ้ง หอย ปู ปลาสดๆ จากทะเล ประจวบรสชาติได้จัดจ้านถูกใจคนไทย

A legendary seafood restaurant that has won the hearts of foodies for more than thirty years with a friendly atmosphere and great food. Located in a seaside location that opens up to the beautiful panoramic sea view of Bangsaen, it has always served top-quality seafood at a friendly price with good service.

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

## HUA SENG HONG

อีกหนึ่งร้านอาหารจีนเก่าแก่ที่เป็นเจ้าอร่อยจากร้านดั้งเดิมที่เยาวราช และประสบความสำเร็จจนขยายไปหลายสาขา ซึ่งนอกจากจะการ์นต์ด้วยชื่อเสียงยาวนานแล้ว ยังเป็นร้านที่ได้รับความนิยมอันดับเป็น 1 ใน 50 ร้านอร่อยในตำนานของ Lonely Planet Traveller Thailand มีให้บริการอาหารจีน-ไทย ทั้งโต๊ะจีน อาหารตามสั่งจากเมนู ต้มยำ ซี่ฟูโต และอาหารจานเดียวยอดนิยมหลากหลายรายการ คุณภาพสมราคา

The restaurant which has been around for half a century began serving its patrons in Yaowarat district or Chinatown, the area well-known for Bangkok's famous good eats. This restaurant offers a wide variety of menu ranges from Chinese, Thai, seafood, hot pot, and one dish meals, to Hong Kong noodles and dim sum. Hua Seng Hong has been chosen by Lonely Planet Traveller Thailand as one of the restaurants on their 50 Legends of Taste list.

<https://huasenghong.co.th/>



## PAGODA CHINESE RESTAURANT

เป็นที่รู้กันมานานในหมู่นักชิมอาหารจีนว่า ถ้าอยากลิ้มรสอาหารจีนกว้างตั้งแต่ระดับพรีเมียมที่ผสมผสานสูตรอาหารคลาสสิกและสไตล์ร่วมสมัย ด้วยรสชาติต้นตำรับ ใช้วัตถุดิบเกรดดีเยี่ยมและบริการระดับ 5 ดาว ต้องมาที่ร้านอาหารพำโกดา ซึ่งมีทั้งชุดโต๊ะจีนและติ่มซำอร่อยๆ ด้วยเมนูขึ้นชื่อ ได้แก่ เกี้ยวหนึ่ง เปาะเปี๊ยะกึ่ง ซาลาเปาหมู และหมูย่าง หรือเมนูพิเศษ เช่น ขนมหีบ เป้าอ้อ ฝิ่นโกกึ่งและหอยเชลล์ อัมสุยโก้ว ไส้กึ่งหมู เห็ดชิตาเกะ กุ้งทอง และอื่นๆ อีกมากมาย ให้ได้สังสรรค์กันเพลินๆ ควบคู่กับการจิบชารสเลิศ เหมาะสำหรับเลี้ยงสังสรรค์ครอบครัวและมิตรสหายในโอกาสพิเศษ

One of the best places to discover upscale Cantonese "cuisine that blends classical recipes and contemporary style, serving authentic Cantonese cuisine with premium ingredients and many other delicious delicacies, including delectable dim sum, sumptuous steamed dumplings, perfect prawn spring rolls and pork buns, and sticky barbecued pork, all prepared in a classical yet contemporary Cantonese style. These timeless dishes can be enjoyed alongside a selection of premium Chinese teas.

<https://www.pagodabangkok.com/>





# MINIMAL LIFESTYLE

## วิถีชีวิตแบบมินิมอลลิสต์

บ่อยครั้งที่เราได้ยินคำว่า *La Vie En Rose* แบบมินิมอล แล้วนึกไปถึงภาพบ้านสวยเก๋ที่ตกแต่งอย่างเรียบหรูด้วยสิ่งของน้อยชิ้น จนอาจคิดไปว่า Minimal Lifestyle เป็นเพียงสไตล์หนึ่งในการประดับตกแต่งวิถีชีวิต แฟชั่น หรือที่อยู่อาศัยให้ดูโล่งๆ เก๋ๆ โดยปราศจากความเข้าใจถึงสาระที่แท้จริงของคำว่า Minimalist ซึ่งการเป็นมินิมอลลิสต์นั้นไม่ได้เป็นกันแค่เปลือกๆ แต่มาจากแนวคิดที่ชัดเจน มีความยั่งยืนในตัวเอง และที่สำคัญยังเป็นแนวคิดที่มีความเชื่อมโยงกับการอนุรักษ์ หรือจะกล่าวว่าเป็นหนึ่งในแนวคิดรักโลกก็ว่าได้

### Minimalist คืออะไร

แนวคิดของคำว่า Minimalist ที่อธิบายใน เว็บไซต์ The Minimalists.com ซึ่งเป็นหนึ่งในสื่อที่เป็นผู้นำทางความคิดสายมินิมอลที่โด่งดังทั่วโลก ระบุว่า "ผู้คนที่อาจคิดว่าจุดประสงค์ของ Minimalism คือการกำจัดทรัพย์สินทางวัตถุเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นการขจัด การโยนทิ้ง การสกัด การถอด ความกระจัดกระจาย การตัด และการปล่อย แต่นั่นเป็นความผิดพลาด... จริงอยู่ การเอาส่วนเกินออกเป็นสำคัญ แต่ก็ยังเป็นเพียงองค์ประกอบเดียวเท่านั้น

หากเรากำลังกังวลกับสิ่งนี้เพียงอย่างเดียว เราก็จะพลาดประเด็นที่ใหญ่กว่านี้ไป เพราะ Minimalist ไม่เน้นที่การมีน้อยลง เรามุ่งเน้นที่การสร้างพื้นที่ให้มากขึ้น คือ มีเวลามากขึ้น สงบมากขึ้น ความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น ประสบการณ์มากขึ้น มีส่วนร่วมมากขึ้น ฟังพอใจมากขึ้น และมีอิสระมากขึ้น การกำจัดสิ่งที่ยุงเหยิงจะทำให้พื้นที่ว่างมากขึ้น Minimalism คือ สิ่งที่ทำให้เราก้าวผ่านสิ่งต่างๆ เพื่อที่เราจะได้มีพื้นที่สำหรับสิ่งสำคัญของชีวิต ซึ่งไม่ใช่สิ่งของเลย"

### Minimal Lifestyle จากปรัชญาทางสุนทรียภาพ Minimalism

คำจำกัดความที่เป็นทางการของคำว่า Minimalism ถือว่า Minimalism เป็นหลักทางสุนทรียภาพประเภทหนึ่ง แต่เมื่อเวลาผ่านไป คำนี้ก็พัฒนาไปสู่ความหมายที่แตกต่างหลากหลาย สำหรับผู้คนจำนวนมาก โดยมีสาเหตุหลักมาจากการที่ความยึดหยุ่นของแนวคิด Less is More - "น้อยแต่่มาก" นั้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับหลายแง่มุมและศาสตร์หลายแขนง ไม่ว่าจะเป็น



“ Minimalism เป็นหลัก  
ทางสุนทรียภาพประเภทหนึ่ง  
แต่เมื่อเวลาผ่านไป คำนี้ก็  
พัฒนาไปสู่ความหมายที่  
แตกต่างหลากหลายสำหรับ  
ผู้คนจำนวนมาก โดยมี  
สาเหตุหลักมาจากการที่  
ความยืดหยุ่นของแนวคิด  
Less is More -  
“น้อยแต่มาก” นั้น สามารถ  
นำไปประยุกต์ใช้ได้กับ  
หลายแง่มุมและศาสตร์  
หลายแขนง ”

ไลฟ์สไตล์ ศิลปะ แฟชั่น สถาปัตยกรรม วรรณกรรม ดนตรี และการตกแต่งบ้าน โดยการนำหลักการ Minimalism มาใช้กับแนวทางการใช้ชีวิต ก็ได้นำมาสู่รูปแบบวิถีชีวิตแบบมินิมอลลิสต์ ซึ่งแม้ว่าวิถีชีวิตในรูปแบบดังกล่าวอาจจะมียุ่แล้วในโลก แต่การเรียกขานวิถีนี้ว่าเป็น Minimalist Lifestyle น่าจะเกิดขึ้นต่อมาหลังจากที่ปรัชญาทางสุนทรียภาพที่ชื่อว่า Minimalism ได้ถือกำเนิดขึ้น

### ประวัติของ Minimalism

ถ้าอ้างอิงจากหลักฐานฝั่งโลกตะวันตก เชื่อกันว่าแนวคิด Minimalism มีจุดกำเนิดในช่วงปี 1800-1850 ซึ่งเป็นยุคที่ปรัชญาลัทธิเหนือธรรมชาติมีอิทธิพลในอเมริกา และได้รับความนิยมจากนักคิดชื่อดังอย่าง ราล์ฟ วัลโด เอเมอร์สัน และ เฮนรี เดวิด ธอโร พวกเขายึดถือมุมมองในอุดมคติที่ว่า ความรู้แจ้งและการตรัสรู้สามารถได้มาโดยความสันโดษและความเรียบง่าย ซึ่งแม้ว่าจะยังไม่ได้ตีความไว้อย่างชัดเจนว่าความเรียบง่ายนั้น หมายถึง Minimalism ในช่วงเวลานั้น แต่แนวคิดนี้ก็ได้พัฒนาไปสู่ Minimalism ในเวลาต่อมา จนถึงช่วงปี 1920-1930 คือยุค Modern เป็นยุคสมัยที่คำว่า Minimal มีความเกี่ยวข้องและได้รับอิทธิพลอย่างมากจากอุดมคติของ Bauhaus School ในการสร้างสมดุลระหว่างความงามกับประโยชน์ใช้สอยในการออกแบบผลิตภัณฑ์ โดยในยุค Bauhaus เป็นยุคที่ทำให้ความสำคัญกับปรัชญาการออกแบบที่เน้นการใช้สอยให้เกิดประโยชน์สูงสุด ใช้วัสดุให้คุ้มค่าที่สุด

ประหยัดที่สุด ด้วยความคิดสร้างสรรค์และแรงบันดาลใจชั้นสูง

การขยายตัวของแนวคิด Minimalism ของโลกตะวันตกชัดเจนในปี 1960-1970 โดยคำนี้เริ่มถูกนำมาใช้เป็นศัพท์เรียกในการเขียน จิตกรรม สถาปัตยกรรม และสาขาสุนทรียศาสตร์ การออกแบบ และความคิดสร้างสรรค์อื่นๆ โดยถ้าเป็นงานออกแบบแนวนี้ก็จะมุ่งเน้นไปที่การใช้วัสดุอุตสาหกรรม พื้นทึบสีขาว และผลงานที่ดูเรียบง่ายและทันสมัย โดยในช่วงทศวรรษที่ 70 มีการเผยแพร่ผลงาน Principle of Good Design ของ Dieter Rams และได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง จนเขาได้รับการยกย่องว่าเป็นหนึ่งในบุคคลที่มีอิทธิพลมากที่สุดในกลุ่มเทรนด์การออกแบบผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับผู้ใช้ ซึ่งเรียกกันทั่วไปว่า Minimalist Design



อย่างไรก็ดี ความเคลื่อนไหวทางอารยธรรมในโลกตะวันออกก็สะท้อนปรัชญา Minimalism ไม่แพ้ในโลกตะวันตก นั่นก็คือ ปรัชญาทางพุทธศาสนา ที่มีจุดสูงสุดคือการปล่อยวางจากกิเลส ซึ่งกล่าวได้ว่าที่สุดแห่ง Minimalism ก็คือความไม่มี อย่างเช่นคำสอนในพุทธศาสนาิกายเซนที่นับถือกันในญี่ปุ่น จีน และเกาหลี มุ่งเน้นการฝึกสติ ยึดถืออริยสัจ 4 มรรค 8 ไม่นิยมสิ่งศักดิ์สิทธิ์รูปเคารพ อิทธิปาฏิหาริย์ เน้นการฝึกปฏิบัติจิต การรักษาศีล ให้เกิดสมาธิ ปัญญา ไม่ยึดติดรูปแบบพิธีกรรม ส่งผ่านปรัชญาชีวิตที่นำไปใช้ได้จริงอย่างถึงแก่นและเป็นธรรมชาติ มีความเรียบง่ายจริงแท้ นำไปสู่อิสรภาพของชีวิตด้วยความรู้แจ้ง ไม่ยึดติดวัตถุ หรือแม้แต่คำสอนตามคัมภีร์ใดๆ แนวทางของพุทธศาสนาิกายเซนจึงเป็นตัวอย่างหนึ่งของปรัชญา Minimalism ที่หยั่งรากฝังลึกมานานแล้ว



ในอารยธรรมตะวันออก ก่อนที่โลกตะวันตกจะตื่นตัวกับแนวคิดนี้ในช่วงปฏิวัติอุตสาหกรรม ซึ่งจัดว่าน่าทึ่งหากจะเปรียบเทียบกับ Minimalism เป็นปรัชญาที่เกิดขึ้นยาวนานกว่าสองพันปีมาแล้ว โดยสอดแทรกอยู่ในแก่นของศาสนาพุทธอย่างผสมกลมกลืน

### พื้นฐานแนวคิดของไลฟ์สไตล์แบบมินิมอลลิสต์

- ให้ความสำคัญกับการสังสรรค์ที่มีคุณค่ามากกว่าการสะสมวัตถุสิ่งของนอกกาย
- เลือกที่จะใช้ชีวิตอย่างมีอิสระมากกว่าการดำเนินไปตามกรอบความคาดหวังของสังคม
- เลือกที่จะมีชีวิตที่ปลอดโปร่งเบาสบายปราศจากภาระและสิ่งของที่ไม่จำเป็น
- เน้นการเลือกสรรและซื้อหาเฉพาะสิ่งของที่จำเป็นมากกว่าสิ่งของที่ยากได้
- ให้ความสำคัญสำหรับสิ่งสำคัญและมีความหมายกับชีวิต อาทิ การทำงานอดิเรกและทำกิจกรรมที่ทำให้มีความสุขจริงๆ
- ลดการสร้างขยะในโลกและในชีวิตให้เหลือน้อยที่สุด ด้วยการบริโภคอย่างรู้คุณค่า

### กลุ่มคนที่เป็ Minimalist มีอยู่ทั่วโลก

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกในกระแสบริโภคนิยม และแนวคิดแบบวัตถุนิยมที่แพร่ระบาดไปทั่วทุกหย่อมหญ้า แนวทาง Minimalist Lifestyle ก็กำลังขยายตัว

ไปในหลายพื้นที่ทั่วโลกเช่นเดียวกัน แม้จะยังเป็นเพียงคนกลุ่มน้อยหรือยังเป็นเพียง Sub-culture เมื่อเปรียบเทียบกับผู้คนส่วนมากของโลกที่ใช้ชีวิตในวิถีบริโภคนิยมที่เป็นกระแสหลัก แต่ก็ถือว่าเป็นกลุ่มที่กำลังเติบโตอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่คนส่วนใหญ่พยายามต่อสู้เพื่อให้สามารถเข้าถึงและครอบครองทรัพย์สินให้ได้มากที่สุด ยังมีคนอีกส่วนหนึ่งที่ดำเนินวิถีชีวิตได้ใกล้เคียง หรืออย่างน้อย พยายามครอบครองข้าวของเครื่องใช้ให้น้อยที่สุด และดำเนินวิถีชีวิตภายใต้ความเรียบง่ายนั้นให้มากที่สุด เพราะมีความเชื่อว่า การบริโภคที่มากเกินไปเป็นสาเหตุสำคัญของความไม่ปกติสุขในชีวิต และเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่ทำให้โลกของเราถูกทำลายให้พินาศย่อยยับ การดำเนินชีวิตแบบมินิมอลลิสต์อย่างแท้จริง และการสื่อสารแนวคิดมินิมอลลิสต์ไปในวงกว้าง จึงเป็นสิ่งทีกลุ่มคนผู้เรียกตัวเองว่า The Minimalist พยายามทำอยู่อย่างต่อเนื่อง ด้วยความมุ่งหวังว่าจะเป็นพลังส่วนหนึ่งที่ช่วยกอบกู้วิกฤตให้กับโลกนี้ได้ทันเวลา

เมื่อได้อ่านมาถึงตรงนี้ ก็คงทำให้หลายคนเข้าใจถึง Minimalist Lifestyle ได้อย่างถูกต้องมากขึ้น และหากเห็นว่าเป็นแนวทางที่มีประโยชน์สำหรับตัวเองและต่อโลก ก็สามารถเริ่มต้นได้ไม่ยาก นอกจากการลดทอนสิ่งต่างๆ ในชีวิตจะทำให้คุณพบกับอิสรภาพมากขึ้น ยังเป็นช่องทางหนึ่งที่จะช่วยรักษาโลกได้อีกด้วย

A minimalist lifestyle involves living with fewer resources whether in terms of a house or possession. It is a part of the thought process how a person chooses to live with all the minimal things in life and yet be satisfied. A minimalist lifestyle is by no means a radical lifestyle but rather an optimal one. The true essence of a minimalist lifestyle is determining what provides us the most value in life and removing everything that is simply excess. It works on the concept that less is more. Minimalist living is about intention. You make room and time in your life for the things you love and eliminate everything that distracts you from them.

อ้างอิง  
[https://www.medicinenet.com/what\\_is\\_the\\_minimalist\\_lifestyle/article.htm](https://www.medicinenet.com/what_is_the_minimalist_lifestyle/article.htm)  
<https://minimalism.co/articles/history-of-minimalism>  
[https://www.theminimalists.com/about/#the\\_mins](https://www.theminimalists.com/about/#the_mins)



# CONDOMINIUM RENTAL

## การปล่อยเช่าคอนโดมิเนียม



คนที่มีคอนโดมิเนียมแบรนด์คุณภาพ ในทำเลดี นอกจากจะได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ยังสามารถปล่อยเช่าได้ไม่ยาก และได้ราคาดี โดยคุณสามารถเลือกได้ว่า จะเป็นผู้อยู่อาศัยด้วยตัวเอง หรือพึ่งตัวแทนมาช่วยจัดการให้ โดยในปัจจุบันก็มีช่องทางที่อำนวยความสะดวกในการปล่อยเช่ามากมายช่องทาง และบางโครงการ ทางนิติบุคคลยังช่วยทำหน้าที่เป็นตัวแทนให้ด้วย สำหรับคนที่อยากปล่อยเช่าด้วยตัวเอง ก็มีกระบวนการดังนี้

**ศึกษาหาข้อมูล** ไม่ว่าจะป็นเงื่อนไขหรือกฎข้อบังคับของอาคารที่ควบคุมและกำหนดโดยนิติบุคคลของโครงการให้ละเอียดรอบคอบว่ามีเรื่องใดที่ทำได้ เรื่องใดที่ทำได้ หรือไม่ควรทำ ศึกษาข้อมูลราคาที่ดินคนอื่น ๆ ปล่อยเช่าในทำเลนั้น ศึกษาหาแพลตฟอร์มที่น่าเชื่อถือสำหรับประกาศปล่อยเช่า รวมถึงข้อกำหนดของแต่ละแพลตฟอร์ม

**จัดเตรียมห้องให้พร้อมสำหรับการปล่อยเช่า** ทำการซ่อมแซม ตกแต่ง จัดเฟอร์นิเจอร์และเครื่องใช้ เช่น ม่าน เติง โต๊ะทำงาน โซฟาปรับแขก อุปกรณ์เครื่องครัว ที่วี ตู้เย็น เครื่องซักผ้า ไมโครเวฟ เครื่องทำน้ำอุ่น น้ำร้อน เป็นต้น ให้พร้อม

**เตรียมสัญญาเช่าที่ได้มาตรฐาน** โดยสามารถหาต้นแบบได้จากเว็บไซต์ต่างๆ แล้วนำมาปรับให้ตรงกับรายละเอียดของโครงการเรา ระบุราคาเช่าต่อเดือน เงินประกัน ระยะเวลาเช่า ค่าสาธารณูปโภคที่ผู้เช่าแยกจ่ายเองตามจริง และเงื่อนไขอื่นๆ เช่น ห้ามเลี้ยงสัตว์ ห้ามปรับเปลี่ยนงานตกแต่งห้อง เป็นต้น รวมทั้งลิสต์รายการเฟอร์นิเจอร์สิ่งของทั้งหมดที่เราจัดให้แนบไว้ด้วย เพื่อป้องกันของหายและชำรุดเวลาคืนห้องเมื่อหมดสัญญา

**เตรียมข้อมูลสำหรับประกาศให้เช่า** เพื่อลงในแพลตฟอร์มหรือสื่อต่างๆ โดยห้องจัดเก็บเป็นระเบียบ เปิดประตูทุกบาน เปิดม่านเห็นวิวกว้าง จัดแสงธรรมชาติอย่างถูกทิศทางเพื่อให้เกิดความ

โปร่งสว่าง ภาพชัดทุกมุมห้อง เห็นผังห้องชัดเจน ฟังด้วยภาพส่วนกลางของโครงการเพื่อแสดงคุณภาพชีวิตของผู้อยู่อาศัย และคัดเลือกรูปที่ดีที่สุดเป็นภาพหน้าปกของโพสต์ บางแพลตฟอร์มอนุญาตให้เราใส่ข้อมูลวิดีโอ ภาพถ่าย 360° ของห้องลงไปด้วยได้ ก็ควรเตรียมถ่ายไว้ให้พร้อม โดยใส่รายละเอียดห้องชุด ขนาดพื้นที่ ชั้น ทำเลใกล้เคียง เฟอร์นิเจอร์ ค่าเช่า และช่องทางการติดต่อให้ครบถ้วน

**เตรียมเวลาสำหรับการรับนัดหมายจากลูกค้า** เพื่อการติดต่อพูดคุยให้ข้อมูลเชิงลึก และพาไปชมห้องเพื่อการตัดสินใจ โดยต้องจัดการอย่างรอบคอบและรัดกุม การพบปะผู้เช่าไม่เพียงเปิดโอกาสให้ผู้เช่าได้ตรวจสอบห้องของเรา แต่ยังเป็นโอกาสให้เราได้ตรวจสอบผู้เช่าก่อนตัดสินใจด้วย และเมื่อสามารถปิดการขายได้ ก็จะต้องมีการวางเงินจอง เช่นสัญญาเช่าห้องชุดระหว่างเจ้าของห้องและผู้เช่า โดยหลักเกณฑ์ทั่วไป เจ้าของห้องจะเรียกเก็บค่าเช่าล่วงหน้าจำนวน 1 เดือน บวกกับเงินประกันห้องชุดจำนวน 2 เดือน เท่ากับค่าเช่าจำนวนทั้งสิ้น 3 เดือนที่ลูกค้าผู้เช่าต้องชำระให้ครบถ้วน ในวันทำสัญญาเช่าก่อนย้ายเข้าอยู่ เมื่อเรียบร้อยแล้วก็เซ็นรับมอบกุญแจและอุปกรณ์ในห้องให้เรียบร้อย พร้อมให้ผู้เช่าตรวจสอบสภาพพร้อมใช้งานของห้องและรับห้องต่อไป

People with quality branded condominiums in good locations will not only have a good quality of life in their residences but will also be able to rent them out easily and at a good price. It is one of the investment assets that can generate satisfactory returns. You can choose whether to handle the rental yourself or rely on an agent to do it for you.

อ้างอิง:  
<https://property101thailand.com/process/technique-condo-for-rent/>



# REAL ESTATE COMMON FEES

## ค่าส่วนกลาง

สำหรับคนที่เป็นเจ้าของบ้านจัดสรรหรือเจ้าของห้องชุดในคอนโดมิเนียม หนึ่งในค่าใช้จ่ายที่คุณจะต้องเตรียมไว้อย่างต่อเนื่องคือ ค่าส่วนกลาง ภาษาอังกฤษเรียกว่า Maintenance Fee หรือ Common Fee เป็นค่าใช้จ่ายที่นิติบุคคลของโครงการที่อยู่อาศัยเรียกเก็บจากลูกบ้านหรือเจ้าของห้องชุด/บ้านในโครงการ

ราคาค่าส่วนกลางของโครงการแต่ละประเภท แต่ละทำเล และแต่ละระดับนั้นไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับว่าโครงการนั้นมีความพร้อมของสาธารณูปโภค สิ่งอำนวยความสะดวกส่วนกลาง และความหุรรหมากน้อยเพียงใด โดยค่าส่วนกลางบ้าน/คอนโดมิเนียมในกรุงเทพฯ มีด้วยกันหลายระดับราคา แบ่งเป็น

- **ค่าส่วนกลางคอนโดมิเนียม** เริ่มต้นประมาณ 30 บาท/ตารางเมตร สูงสุดอยู่ที่ประมาณ 170 บาท/ตารางเมตร
- **ค่าส่วนกลางบ้านจัดสรร** เริ่มต้นประมาณ 29 บาท/ตารางวา สูงสุดอยู่ที่ประมาณ 200 บาท/ตารางวา

โดยทั่วไปแล้ว อัตราค่าใช้จ่ายของค่าส่วนกลางจะมากหรือน้อยก็พิจารณาจากปัจจัยพื้นฐานต่างๆ เช่น

- **จำนวนหลัง/ยูนิตทั้งหมดในโครงการ** คิดง่าย ๆ คือ ยิ่งมีจำนวนยูนิตมาก ก็ยังมีตัวหารมาก จึงทำให้จ่ายถูกลง



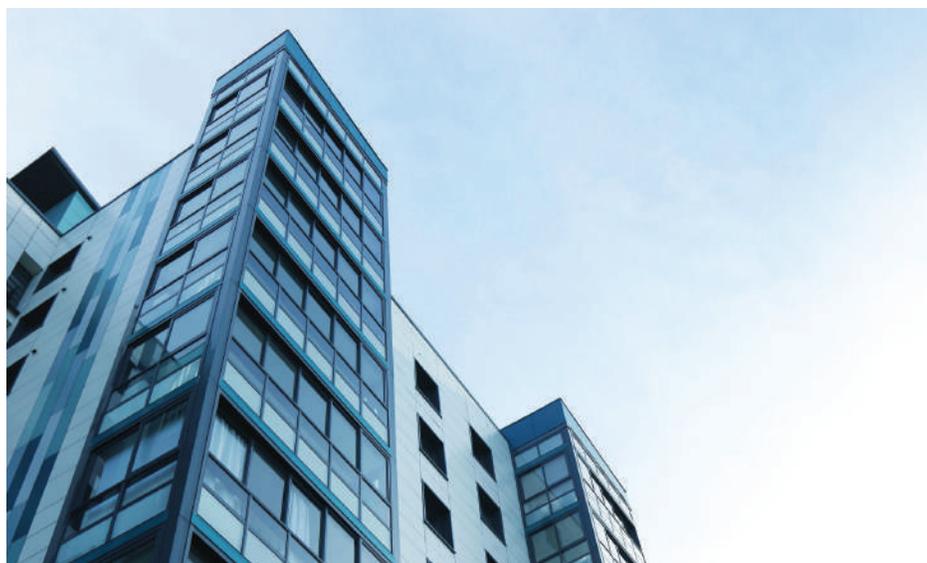
- **สาธารณูปโภคและสิ่งอำนวยความสะดวกในโครงการ** ถ้ามีเป็นโครงการในทำเลแพงๆ มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ก็ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษามากขึ้น

- **ความหุรรหมากในการออกแบบตกแต่ง** ถ้าเป็นโครงการหรูๆ มีการออกแบบที่วิจิตรตระการตา ใช้วัสดุตกแต่งราคาแพง ค่าบำรุงรักษาก็จะแพงตามไปด้วย

- **ระดับชื่อเสียงและคุณภาพของบริษัทที่นำหน้าที่ดินบุคคล** ถ้าเป็นบริษัทที่ดี มีชื่อเสียงมากๆ มีมาตรฐานการบริการที่สูง ก็มีต้นทุนบริการมากกว่าบริษัทโนเนม ค่าจ้างก็สูง ส่งผลให้ค่าส่วนกลางเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ เจ้าของบ้านและคอนโดมิเนียมต้องเข้าใจและพร้อมรับมือกับข้อเท็จจริงว่า ค่าส่วนกลางที่เราจ่ายมีแนวโน้มที่จะต้องแพงขึ้นในอนาคตจากต้นทุนที่เพิ่มสูง ได้แก่ ค่าแรง ค่าวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ค่าน้ำ หรือค่าไฟที่ปรับตัวเพิ่มขึ้น แต่เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของโครงการที่อยู่อาศัยในระยะยาว ทุกคนก็ควรพร้อมใจกันจ่ายค่าส่วนกลางตามกำหนดเวลาเสมอ เราจะได้อยู่ในโครงการที่น่าอยู่ และทำให้โครงการพักอาศัยของเราเป็นสังคมคุณภาพไปนานๆ

Common fees in real estate are regular charges that homeowners of a shared community, such as condominiums or townhouses and villages, pay to cover the expenses of shared amenities and services.





# SELF ENCOURAGEMENT

## การสร้างกำลังใจ

เป็นธรรมดาสำหรับคนเราซึ่งอาจมีบางวันที่เจอปัญหา รู้สึกท้อแท้ โดดเดี่ยว สิ้นหวัง ต้องการกำลังใจจากใครสักคน แต่รู้หรือไม่ว่า แหล่งของกำลังใจที่ดีที่สุดคือกำลังใจที่เกิดขึ้นภายในตัวเราเอง ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น สิ่งที่สำคัญที่สุดคือต้องรู้จักให้กำลังใจตัวเองด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้

**1. ต้องรู้จักให้อภัยตัวเอง** ไม่มีใครไม่เคยผิดพลาด เมื่อเราเคยทำผิดพลาดกับชีวิตมาแล้วอย่าซ้ำเติมตนเอง ต้องรู้จักให้อภัยตัวเอง เพราะการที่เราทำผิดพลาดถือเป็นบทเรียนที่เราจะนำมาแก้ไข ปรับปรุง เตือนสติตนเองในการก้าวเดินต่อไปเพื่อจุดหมายที่วางไว้

**2. ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น** การเปรียบเทียบมีแต่จะทำให้ตัวเรารู้สึกแย่ ทางที่ถูกควรหันมาดูตัวเราว่ามีดีอะไรบ้าง แล้วทำในสิ่งที่เราทำได้ให้ดีที่สุด ถ้าผลลัพธ์ออกมาดี ตัวเราเองก็จะมีกำลังใจมากขึ้น

**3. รู้จักชื่นชมตนเอง** ไม่ต้องรอให้คนอื่นมาชม ไม่ต้องรอให้ประสบความสำเร็จ สามารถทำได้ทุกวัน

**4. ฝึกยิ้มบ่อยๆ** การยิ้มจะส่งผลให้โลหิตแดงที่ไปเลี้ยงสมองมีอุณหภูมิลดลง จะทำให้รู้สึกสบาย ผ่อนคลายจากความเครียดได้ เมื่ออารมณ์แจ่มใสเบิกบานจะช่วยให้กำลังใจดีขึ้น

**5. คิดถึงข้อดีของตัวเอง** การจดบันทึกสิ่งที่ดี ข้อความดีๆ ที่เราได้เคยทำ จะคอยเตือนใจเราเมื่อเรารู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง เมื่อเราต้องการกำลังใจหรือต้องการหาสิ่งดีๆ ในตัวเรา จะช่วยเรียกกำลังใจกลับมาได้

**6. พยายามเอาชนะความกลัว** บ่อยครั้งที่ความกลัวอาจทำให้เราเสียโอกาสดีๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต ความกลัวจะทำให้หยุดอยู่กับที่ ไม่กล้าก้าวเดินต่อไป ถ้าเราสามารถควบคุมเอาชนะความกลัวได้ จะทำให้เราเข้มแข็งขึ้น มีกำลังใจต่อสู้กับทุกอย่าง

**7. ตั้งเป้าหมายไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่** เป็นเป้าหมายเล็กๆ เรื่องง่ายๆ ในแต่ละวันก็ได้ เช่น หัดทำกับข้าว ทำขนม ทำความสะอาดบ้าน เพื่อให้มีกำลังใจตั้งเป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นได้

**8. เชื่อมั่นในเรื่องการทำได้ดี** อย่าท้อใจ เพราะการทำดีเมื่อเริ่มทำ เราจะมีความสุขในตนเอง กลับกันถ้าเราทำความชั่วก็จะมีทุกข์ เพราะกลัวคนอื่นรู้ ความสุขหรือความทุกข์จึงอยู่ที่ใจเรา การทำความดีย่อมจะนำพาสິงที่ดีเข้ามาในชีวิตของเราอย่างแน่นอน

Self-encouragement is about building yourself up instead of tearing yourself down. Self-encouragement is believing in yourself and in your ability to overcome your limitations and handicaps. Self-encouragement is focusing on your strengths, positive attributes and skills instead of your weaknesses and limitations. Without self-encouragement, you will tend to slip back into your old habits of self-blaming and self-criticizing instead of using self-compassion to motivate you to continue on your healing journey.

# AI DEEPFAKE

## การป้องกันภัยจาก AI Deepfake

ในชีวิตประจำวันที่คุณอย่างเราๆ ต้อง เสี่ยงสุขภาพจิตและเสียทรัพย์สินไปมากมายกับ มิวذاชีพทั้งออฟไลน์และออนไลน์สารพัด รูปแบบ ต่อไปเราจะต้องเผชิญกับภัยร้าย จาก AI Deepfake ซึ่งเป็นเครื่องมือของ มิวذاชีพพันธุ์ใหม่ที่กำลังระบาด สร้างความเสียหายหนักในปัจจุบัน และจะหนักขึ้นเรื่อยๆ ในอนาคต

**AI Deepfake** คือ Generative AI รูปแบบหนึ่ง ที่สามารถสร้างสื่อสังเคราะห์ ทั้งภาพนิ่ง เสียง ภาพ เคลื่อนไหวพร้อมเสียง ที่เหมือนเป็นคนมาพูดหรือ ค่อยจริงๆ จนแทบแยกไม่ออก ไม่สามารถล่วงรู้ได้เลยว่า ภาพ VDO หรือแม้แต่เสียง ที่เราแชร์ต่อๆ กันบน โลกออนไลน์ภายในเสี้ยววินาทีนี้ คือ ความจริงหรือ ภาพลวง

การสร้างคลิปภาพและเสียงจาก AI Deepfake หลักๆ จะมี 2 แบบ คือ การปลอมแค่บางส่วน หรือ Face Wrap เช่น เอาหน้าที่อยากปลอม ไปแปะใส่ หน้าคนจริงที่ถ่าย แล้วพยายามเลียนแบบเสียง และพฤติกรรมให้เหมือนคนนั้นๆ อีกวิธีการสร้าง คือ การปลอมทั้งหมด หรือ Face Reenactment โดยใช้ AI ที่เกิดจากการเรียนรู้จากข้อมูลต่างๆ ทั้ง การให้แสงเงา การกะพริบตา การยิ้ม เลียนแบบ ทุกอย่าง ก่อนสร้างภาพเสียงสังเคราะห์ออกมาให้ เหมือนจนยากจะแยกออก

อ่านมาถึงตรงนี้ หลายคนก็คงกลัวว่า ถ้า AI Deepfake ปลอมเป็นคนได้เหมือนเป๊ะ จะทำให้ การทำธุรกรรมทางออนไลน์ที่มีความสำคัญมาก โดยเฉพาะการทำธุรกรรมทางการเงิน เสี่ยงต่อการ ถูกปลอมแปลงหรือไม่ ซึ่งในประเด็นนี้ผู้เชี่ยวชาญ บอกว่า แม้เทคโนโลยี AI Deepfake จะมีความ ฉลาดล้ำ แต่ปัจจุบันมันยังไม่สามารถเลียนแบบ

อัตลักษณ์ สะท้อนความเป็นเราจริงๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็น ม่านตา เลือด DNA ฟัน หรือแม้แต่ลายนิ้วมือ โดย อัตลักษณ์เหล่านี้ หน่วยงานภาครัฐ เอกชน ต่างก็นำมาใช้ในกระบวนการพิสูจน์และยืนยันตัวตนทาง ดิจิทัล หรือที่เราทำได้ยินบ่อยๆ คือ บริการ Digital ID เพื่อยืนยันว่าเป็นเราจริงๆ ที่มาทำธุรกรรมนั้น ไม่ใช่ใครที่มาแอบอ้างเป็นเรา ซึ่งการยืนยันตัวตน ด้วยวิธีนี้ค่อนข้างมีความปลอดภัย น่าเชื่อถือ ทำให้ การทำธุรกรรมออนไลน์ โดยเฉพาะเรื่องการเงิน มีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น ในช่วงที่ผ่านมาหลาย คนจึงได้รับการติดต่อจากธนาคารและหน่วยงาน ต่างๆ ให้ไปทำ Digital ID เพื่อบันทึกข้อมูลร่างกาย ของเราเอาไว้ป้องกันภัยจาก Deepfake ก็อย่าไป รำคาญเขา ไม่ยอมไป หรือกลัวเสียเวลา เพราะนั่น คือผลประโยชน์ของเราเอง

ส่วนการป้องกันภัยจาก Deepfake ในเรื่อง ของการบริโภคและส่งต่อข้อมูลข่าวสารในชีวิต ประจำวัน ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า สิ่งที่จะทำให้เรา รู้ทัน AI Deepfake ได้ คือ “วิจารณ์ญาณ” ของ เราเอง ที่อย่ารีบเชื่อแค่ภาพที่เราได้เห็น เสียงที่ เราได้ยิน แล้วกดไลค์ กดแชร์ต่อ หรือแสดงความ คิดเห็น แต่ต้องมององค์ประกอบ หรือปัจจัยอื่นๆ ตลอดจนบริบทที่เกื้อหนุนว่ามีโอกาสที่เขาคอนี้จะ พุดแบบนี้จริงหรือไม่ หรืออย่าเชื่อแค่สิ่งที่สื่อสำนัก ต่างๆ นำเสนอ เพราะเราต้องยอมรับว่า สิ่งที่สื่อ นำเสนอบางทีอาจไม่ใช่เรื่องจริง และในขณะเดียวกัน เราก็ควรป้องกันตัวเองไม่ให้ข้อมูลของเราตกไปเป็น วัตถุุดิบในการสร้าง Deepfake ให้เหล่ามิวذاชีพ นำไปใช้ ด้วยการระมัดระวังในการแชร์หรือให้ข้อมูล ส่วนตัวของเราในโลกออนไลน์

Deepfake AI is a type of artificial intelligence used to create convincing images, audio and video hoaxes. The term describes both the technology and the resulting bogus content, and is a portmanteau of deep learning and fake. The greatest danger posed by deepfakes is their ability to spread false information that appears to come from trusted sources.

อ้างอิง:  
<https://www.etda.or.th/Useful-Resource/Knowledge-Sharing/Articles/aigc/AI-Deepfake.aspx>



# INTERMITTENT FASTING (IF)

การลดน้ำหนักด้วยการอดอาหารเป็นช่วงๆ

IF ที่มาจากคำว่า Intermittent Fasting เป็นโปรแกรมการลดน้ำหนักที่กำลังได้รับความนิยมในปัจจุบัน ด้วยการอดอาหารแบบกำหนดช่วงเวลาที่ยอดและกินอาหารได้ โดยไม่ได้เน้นที่การปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริโภค แต่กำหนดเวลาในการรับประทาน ทำให้ลดปริมาณการกินอาหารและลดพลังงานจากอาหารที่ได้รับ

## รูปแบบการทำ IF มีหลากหลายแต่ที่ได้รับความนิยมได้แก่

- แบบ Lean Gains (สูตร IF 16/8) การกินอาหารในช่วงเวลา 8 ชั่วโมงและอดอาหารในช่วงเวลา 16 ชั่วโมง เป็นสูตรที่เหมาะสมสำหรับผู้เริ่มทำ เพราะง่ายและทำได้ต่อเนื่อง
- แบบ Fast 5 เป็นการกินอาหารเพียง 5 ชั่วโมง และอดอาหาร 19 ชั่วโมงอย่างต่อเนื่อง
- แบบ Eat Stop Eat อดอาหาร 24 ชั่วโมง 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนวันที่ไม่อดสามารถกินได้ตามปกติ
- แบบ 5:2 การกินอาหารตามปกติ 5 วันและกินแบบ Fasting 2 วันต่อสัปดาห์ โดยจะเลือกกินแบบ Fasting ติดกัน 2 วันหรือไม่ก็ได้ วิธีนี้ไม่ใช้การอดอาหารทั้งวัน แต่เป็นการลดปริมาณอาหารให้น้อยลงแทน
- แบบ Alternate Day Fasting เป็นการอดอาหารแบบวันเว้นวัน คือการอดอาหาร 1 วัน กินอาหาร 1 วัน และกลับมาอดอีก 1 วัน

## ประโยชน์ของการทำ IF

เมื่อน้ำหนักลดลง ปริมาณไขมันในร่างกายจะลดลง ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังแบบไม่ติดต่อ เช่น เบาหวาน ไขมัน ความดัน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น ช่วยให้ระบบประสาททำงานดีขึ้น ลดความเสี่ยงการเป็นโรคอัลไซเมอร์ จากการวิจัยการอดอาหารมีแนวโน้มทำให้ชีวิตยืนยาวขึ้น

## ข้อจำกัดในการทำ IF

- การจำกัดการกินอาหาร ร่างกายอาจเกิดภาวะขาดสารอาหาร
  - เมื่ออดอาหารเป็นเวลานาน ความรู้สึกอยากอาหารอาจมีมากขึ้นกว่าเดิม
  - นอนไม่หลับและอาจเกิดภาวะเครียด
  - อาจมีผลต่อสุขภาพของผู้หญิงในเรื่องของประจำเดือน อาจเลื่อนมาไม่ตรงกำหนด
  - ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนพิจารณาทำ IF
- การลดน้ำหนักแบบ IF ควรดูความเหมาะสมกับร่างกายของแต่ละคน ถ้าทำไม่ถูกต้องอาจเกิดผลเสียได้ ควรเลือกวิธีลดน้ำหนักที่ยั่งยืนและเหมาะสมกับตัวเรา ที่สำคัญต้องทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

Intermittent fasting is any of various meal timing schedules that cycle between voluntary fasting and non-fasting over a given period. Methods of intermittent fasting include alternate-day fasting, periodic fasting, and daily time-restricted feeding. Fasting is an ancient tradition, having been practiced by many cultures and religions over centuries.

อ้างอิง:

IF ให้อุดน5ร้ อดนชส้ อดนศก Tsowyananangsinw :

<https://www.bangkokhospital.com/content/intermittent-fasting>

# SUPALAI bella เวสต์เกต

ใกล้  
เซ็นทรัล  
เวสต์เกต  
เพียง 10 นาที



บ้านที่แตกต่าง  
กับส่วนผสมที่ลงตัว

ทาวน์โฮม • บ้านแฝด • บ้านเดี่ยว

เริ่ม 3.19 – 7.79 ล้าน

ฟรี! แอร์ 3 ห้องนอน • Home Automation

Google Maps



Supalai



supalai.com



Supalai



@supalai



Supalai\_PLC



Supalai

สแกนข้อมูล



• อำนวยการออกแบบและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม ส.ถ.บ. (เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, M.Arch. (Hons) (Housing) U. of Illinois และวิทยาการศึกษาคู่กับนักคิดค้นคิดดี สาขาวิศวกรรมพัฒนา อสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารสุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถ.พระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 • ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม ทุนจดทะเบียน 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • โครงการ สุภาลัย บล้า เวสต์เกต ที่ตั้งตำบลบางพลีใหญ่ จังหวัดนนทบุรี เนื้อที่ 32-3-97.2 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 50564 (บางส่วน) เลขที่ดิน 30 ใบอนุญาตจัดสรรเลขที่ 121/2563 ออกให้ ณ วันที่ 22 ธันวาคม 2563 เริ่มดำเนินการก่อสร้าง 1 เม.ย.63 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 31 มี.ค. 67 ที่ดินไม่มีการผูกพันโครงการสามารถทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระค่าครบถ้วนตามสัญญา • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ • ข้อความ, ภาพ และบรรยากาศจำลองทั้งหมดเพื่อการโฆษณาเท่านั้น • ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆในเอกสารนั้นอาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า \*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด

ISO 9001:2015





# PERSONAL INCOME TAX PLANNING

## การวางแผนภาษีบุคคล

การเสียภาษีให้ถูกต้องเป็นหน้าที่ของพลเมืองดี หากเรามีการวางแผนภาษีที่ดีก็จะได้รับสิทธิประโยชน์ต่างๆ ตามกฎหมาย ที่ช่วยให้เสียภาษีน้อยลง ซึ่งการศึกษาสิทธิประโยชน์ทางภาษีอย่างละเอียดนั้น นอกจากจะทำให้เราไม่ต้องเสียภาษีเพิ่มแล้ว ยังอาจมีโอกาสดำเนินการจากเงินภาษีบางส่วนที่ถูกหักไปล่วงหน้าในระหว่างปีภาษีอีกด้วย

### เริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจประเภทของเงินได้และสิทธิในการหักค่าใช้จ่าย

ตามระเบียบของสรรพากร รายได้ที่เราต้องนำมาคำนวณเพื่อเสียภาษีแบ่งออกเป็น 8 ประเภท ได้แก่

- (1) เงินเดือน ผลประโยชน์จากสัญญาจ้างแรงงาน
- (2) เงินได้จากการรับจ้าง ค่านายหน้า ค่าบรรยาย ค่าวิทยากร
- (3) ค่าลิขสิทธิ์ ภัตติกรรม
- (4) เงินได้จากการลงทุน เช่น ดอกเบี้ยเงินปันผล กำไรจากการลงทุน เป็นต้น

(5) เงินได้จากการให้เช่าทรัพย์สิน ทั้งการเช่าอสังหาริมทรัพย์และสิ่งหาริมทรัพย์

(6) เงินได้จากวิชาชีพอิสระ ซึ่งได้แก่ วิชากฎหมาย การประกอบโรคศิลปะ วิศวกรรม สถาปัตยกรรม การบัญชี ประณีตศิลปกรรม หรือวิชาอื่นที่กฎหมายกำหนด

(7) เงินได้จากการรับเหมาที่ผู้รับเหมาต้องลงทุนด้วยการจัดหาสัมภาระในส่วนสำคัญนอกจากเครื่องมือ

(8) เงินได้จากการทำธุรกิจ เช่น การทำธุรกิจพาณิชย์ การทำสวนเลี้ยงสัตว์ รายได้จากการเป็นนักแสดง หรือเงินได้อื่นๆ นอกจากที่ระบุไว้ใน (1) ถึง (7)

เงินได้แต่ละประเภทก็จะมีเกณฑ์ให้หักต้นทุนหรือค่าใช้จ่ายออกไม่เท่ากัน ซึ่งเราต้องดูข้อมูลให้ละเอียดจากสรรพากรตอนที่กรอกข้อมูลยื่นภาษีว่าเราสามารถหักต้นทุนจากรายได้ประเภทไหนได้เท่าใด และทางที่ดีควรมีหลักฐานมายืนยันต้นทุนค่าใช้จ่ายที่หักออกด้วยในกรณีที่สรรพากรเรียกตรวจสอบข้อมูล ในระหว่างปีจึงต้องรวบรวมเอกสารการรับเงินและใบเสร็จเมื่อจ่ายเงินเป็นการลงทุน จัดเข้าแฟ้มไว้ให้ครบถ้วน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาจมีเงินได้บางรายการที่เราถูกหักภาษีล่วงหน้าไป เช่น ดอกเบี้ยเงินฝาก หรือเงินปันผลหุ้นที่ได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษีสามารถนำมาเคลมคืนได้

### ศึกษาค่าลดหย่อนเพื่อช่วยลดภาษี

ผู้มีรายได้อาจได้รับสิทธิให้หักค่าลดหย่อนประเภทต่างๆ เพื่อให้เสียภาษีน้อยลง ได้แก่

- (1) สิทธิลดหย่อนขั้นพื้นฐานของชีวิต เช่น ค่าลดหย่อนของผู้มีเงินได้ ค่าลดหย่อนของคู่สมรส ค่าลดหย่อนบุตร ค่าเลี้ยงดูบิดามารดา ถ้าเป็นผู้หญิงก็จะมีค่าฝากครรภ์และค่าคลอดบุตร
- (2) สิทธิลดหย่อนเพื่อการออมและการลงทุน เช่น ประกันชีวิต ประกันสุขภาพ กองทุนประกันสังคม กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.) กองทุนรวมเพื่อการออม (SSF) กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF) ดอกเบี้ยกู้ซื้อบ้าน เงินลงทุนในหุ้นที่เป็นวิสาหกิจเพื่อสังคม
- (3) สิทธิลดหย่อนจากเงินบริจาค เช่น บริจาคให้องค์กรสาธารณกุศล สถานศึกษา เป็นต้น
- (4) สิทธิลดหย่อนพิเศษจากรัฐ ได้แก่ ค่าซื้อสินค้าหรือค่าบริการ ข้อดีมีคืน หักลดหย่อนได้เท่าที่จ่ายจริง ค่าซื้อสินค้าหรือบริการจากผู้ประกอบการจดทะเบียนภาษีมูลค่าเพิ่ม ค่าซื้อหนังสือ ค่าบริการซื้ออู่ ค่าซื้อสินค้าโอท็อป ฯลฯ

### ศึกษาโปรแกรมการคำนวณภาษีให้เข้าใจ

ก่อนที่จะยื่นภาษีจริงๆ มีช่องทางให้เราทดลองคำนวณภาษีดูก่อนว่า เรามีรายรับรวมทั้งปีเท่าไร มีสิทธิ์หักค่าใช้จ่ายและค่าลดหย่อนส่วนไหนเท่าไรบ้าง เหลือเป็นรายได้สุทธิที่ต้องนำมาคำนวณภาษีเท่าไร ซึ่งเมื่อเห็นตัวเลขแล้วก็จะทำให้เราวางแผนได้ว่า ควรทำอย่างไรเพื่อให้ได้สิทธิลดหย่อนเพิ่มขึ้น เช่น เพิ่มวงเงินในกองทุนรวมเพื่อการออม เลี้ยงชีพให้สูงขึ้น เพิ่มวงเงินซื้อประกันชีวิต หรือจ่ายเงินกู้บ้านในวงเงินที่สูงขึ้นเพื่อประโยชน์ทางภาษี (และช่วยปลดหนี้ให้เร็วขึ้น) โดยการคำนวณ

เมื่อเรามีความรู้ในวิธีการคำนวณภาษีและการเตรียมข้อมูลเพื่อยื่นแบบ รวมถึงใช้โปรแกรมคำนวณภาษีได้อย่างเข้าใจที่ถ่องแท้ เราก็จะสามารถนำข้อมูลที่ได้ออกมาวางแผนภาษีให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งนอกจากจะทำให้เราไม่ต้องเสียเงินในส่วนที่ไม่ควรเสีย ยังอาจทำให้เราได้เงินในส่วนที่ควรจะได้กลับคืนมา

วางแผนภาษีควรทำตั้งแต่เริ่มปีภาษี หรือช่วงกลางปี ไม่ใช่ไปทำตอนช่วงใกล้สิ้นปี หรือใกล้ช่วงเสียภาษี ซึ่งเป็นประมาณเดือนมีนาคมปีถัดไป เพราะเราไม่สามารถกลับไปเพิ่มหรือแก้ไขการลงทุนเพื่อรับสิทธิลดหย่อนใดๆ ได้แล้ว

### ยื่นภาษีแต่เนิ่นๆ เพื่อให้ได้เงินคืนภาษีเร็ว และไม่ต้องเสี่ยงกับการเสียค่าปรับหากยื่นช้า

สำหรับคนรุ่นใหม่ที่คุณเคยกับโลกออนไลน์ การยื่นแบบภาษีออนไลน์ผ่านเว็บไซต์ของกรมสรรพากรเป็นวิธีที่ง่าย ประหยัด และสะดวกที่สุด เตรียมเอกสารหลักฐานให้พร้อมเพื่อประโยชน์ในการขอคืนภาษี หากเราคำนวณแล้วพบว่า มีสิทธิได้รับเงินคืนภาษี ต้องกรอกรายละเอียดให้ครบถ้วน ระบุบัญชีที่รับเงินภาษีคืน และลงลายมือชื่อผู้ขอคืนอย่างชัดเจน ก็จะได้รับเงินคืนเต็มเม็ดเต็มหน่วย และไม่ต้องรอนาน

### ใช้ช่องทางออนไลน์ให้เป็นประโยชน์สูงสุด

ในปัจจุบัน หน่วยงานที่เป็นผู้จ่ายเงินได้ ไม่ว่าจะเงินเดือน ค่าจ้าง หรือเงินได้จากการลงทุน ได้แก่ สถาบันการเงิน ธนาคาร บริษัทประกัน

ตลาดหลักทรัพย์ ฯลฯ จะมีระบบที่เสนอให้ผู้มีเงินได้แสดงความจำนงเปิดเผยรายรับจากแหล่งต่างๆ เชื่อมโยงโดยตรงกับระบบของสรรพากร ทำให้ข้อมูลเงินได้ของเราปรากฏในข้อมูลการยื่นแบบภาษีเงินได้โดยอัตโนมัติ หากไม่มีอะไรต้องซ่อนเร้นหรือเจตนาหลบเลี่ยง ระบบนี้ก็จะช่วยลดภาระในการจัดเก็บเอกสารและการจัดเตรียมข้อมูลรายได้ ซึ่งเดิมเราจะต้องคอยรวบรวมหลักฐานทั้งหมดด้วยตัวเอง และมีความแม่นยำสูง การที่ไม่ต้องยุ่งยากกับขั้นตอนเหล่านี้ ก็จะช่วยประหยัดเวลาและประหยัดค่าใช้จ่ายในการดำเนินการได้ในอีกช่องทางหนึ่ง

เมื่อเรามีความรู้ในวิธีการคำนวณภาษีและการเตรียมข้อมูลเพื่อยื่นแบบ รวมถึงใช้โปรแกรมคำนวณภาษีได้อย่างเข้าใจที่ถ่องแท้ เราก็จะสามารถนำข้อมูลที่ได้ออกมาวางแผนภาษีให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งนอกจากจะทำให้เราไม่ต้องเสียเงินในส่วนที่ไม่ควรเสีย ยังอาจทำให้เราได้เงินในส่วนที่ควรจะได้กลับคืนมา ช่วยลดค่าใช้จ่าย ประหยัดเวลา ทำให้เราเหลือเงินออมและเวลาอันมีค่าเพื่อไปลงทุนในสิ่งที่เป็ประโยชน์อย่างอื่นได้มากขึ้น

Tax planning is the analysis of a financial situation or plan to ensure that all elements work together to allow you to pay the lowest taxes possible. A plan that minimizes how much you pay in taxes is referred to as tax efficient. Tax planning should be an essential part of an individual's financial plan. Reduction of tax liability and maximizing the ability to contribute to retirement plans are crucial for success. Considerations of tax planning include the timing of income, size, the timing of purchases, and planning for expenditures.

อ้างอิง: <https://www.set.or.th/th/education-research/education/happymoney/tax>



# DINKS DOUBLE INCOME NO KIDS

## DINKs เทรนด์การใช้ชีวิตของคนรุ่นใหม่ที่น่าจับตามอง

ทัศนคติการใช้ชีวิตโดยเฉพาะแนวทางในการสร้างฐานะและสร้างครอบครัวของคนทุกวันนี้ มีรูปแบบที่หลากหลายต่างจากยุคก่อนอย่างเห็นได้ชัด และความเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลกระทบต่อโลกในหลายด้าน ทั้งเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และเป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดนวัตกรรมและเทคโนโลยีใหม่ๆ เพื่อตอบสนองพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของผู้คน

### กลุ่มคนแบ่งตามเทรนด์การใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่

ในโลกธุรกิจและการตลาดมักมีการวิเคราะห์และจัดประเภทประชากรกลุ่มเป้าหมาย มีการกำหนดคำที่เรียกและคำจำกัดความถึงคนกลุ่มต่างๆ ให้เราเข้าใจรูปแบบการใช้ชีวิต พฤติกรรม ฐานะทางเศรษฐกิจ สังคมได้อย่างชัดเจน มีชื่อเรียกประเภทกลุ่มคนใหม่ๆ ที่จัดว่าเป็นปัจจัยชี้นำทิศทางของโลกธุรกิจให้เราได้รับรู้มากขึ้น เช่น

**HENRYs** ย่อมาจาก High Earners, Not Rich Yet หมายถึงคนที่มีรายได้สูง แต่ยังไม่รวย ส่วนใหญ่หมายถึงคนที่มีหน้าที่การงานดี รายได้สูง

แต่มีพฤติกรรมการใช้จ่ายที่เน้นความหรูหรา ไม่มีเงินเก็บ ไม่มีเงินลงทุน จัดเป็น Working Rich คือเป็นคนที่รวยเมื่อทำงานแต่เมื่อหยุดทำงาน ความรวยจะหายไปทันที

**DINKs** ย่อมาจาก Double Income No Kids หมายถึง คู่ชีวิตที่มีรายได้ทั้งคู่และไม่มีลูก ซึ่งไม่ได้หมายถึงเฉพาะคู่สมรสหนุ่มสาว แต่ยังรวมไปถึงคู่สามีภรรยาสูงอายุที่ลูกๆ โตจนย้ายออกจากบ้านแล้ว (Empty Nester) และรวมถึงคู่รักเพศเดียวกัน หรือคู่เพื่อนที่ใช้ชีวิตร่วมกันด้วย โดยในทัศนะของนักการตลาดมองว่า คนกลุ่มนี้เป็นประชากรที่มีกำลังซื้อสูงในวัยทำงาน การที่ไม่ต้องมีค่าใช้จ่าย

เรื่องลูก นอกจากจะทำให้ใช้จ่ายเพื่อความสะดวกสบายของตัวเองได้มากขึ้น ยังมีความสามารถในการออมและการลงทุนสูงกว่าคนที่ต้องเลี้ยงลูก

**PANKs** ย่อมาจาก Professional Aunt, No Kids หมายถึงกลุ่มผู้หญิงวัย 30 ขึ้นไปที่เป็น Working Woman หน้าที่การงานดี รายได้สูง ที่เห็นว่าความก้าวหน้าในเส้นทางอาชีพสำคัญต่อชีวิตมากกว่าการแต่งงานมีลูก ซึ่งเปลี่ยนทัศนคติจากเดิมในการเรียกผู้หญิงว่า Aunt เป็นความหมายในเชิงดูถูก มาเป็นความหมายในเชิงบวกซึ่งสื่อถึงผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน มีรายได้ดี มีอิสรภาพในการใช้ชีวิต



## ไลฟ์สไตล์ที่คุณเลือกมีผลต่อโครงสร้างประชากรของประเทศ

ในบรรดากลุ่มคนที่ยกตัวอย่างมาข้างต้นนั้น กลุ่มที่กำลังมีอิทธิพลต่อความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมทั่วโลกอย่างมีนัยสำคัญคือกลุ่ม DINKs – Double Income No Kids สำหรับในบ้านเรา ข้อมูลสถิติจากสำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่า ในช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมา จำนวนเด็กเกิดใหม่ในประเทศไทยลดลงอย่างต่อเนื่อง ปี 2555 มีเด็กเกิดใหม่ 820,000 คน แต่ในปี 2564 มีเพียง 540,000 คนเท่านั้น สะท้อนให้เห็นว่า ทิศทางการใช้ชีวิตของผู้คนกำลังส่งผลกระทบต่อโครงสร้างประชากรในประเทศเราอย่างเห็นได้ชัด เพราะสถิติที่สวนทางกับการเพิ่มของจำนวนประชากรเกิดใหม่ในประเทศไทย คือจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น และอายุขัยที่ยาวนานขึ้นของผู้สูงอายุในปัจจุบัน

### สังคมไร้บุตรหลาน

เทรนด์การใช้ชีวิตแบบ DINKs เป็นหนทางเข้าสู่ “สังคมไร้บุตรหลาน” จากข้อมูลการสำรวจภาวะการทำงานของประชากรของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ตั้งแต่ปี 2549-2561 พบว่า โครงสร้างของครัวเรือนที่ “ไร้บุตรหลาน” ในปี 2561 นั้น มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 37.4 ของครัวเรือนทั้งหมด เป็นอัตราการเติบโตที่สูงถึงร้อยละ 43.3 โดยถ้าคิดเป็นจำนวนจะพบว่า ประชากรไทยในปัจจุบันกว่า 21 ล้านครัวเรือน เป็นครัวเรือน “ไร้บุตรหลาน” ซึ่งเป็นตัวเลขที่น่าตกใจมาก และที่น่าเป็นห่วงมากขึ้นคือตัวเลขนี้มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นในอนาคต

### เป็น DINKs ต้องวางแผนให้รอบคอบ

เทรนด์การใช้ชีวิตแบบ DINKs อาจเป็นโอกาสที่หอมหวานสำหรับนักการตลาดในช่วงที่ประชากรกลุ่มนี้ยังอยู่ในวัยทำงาน มีรายได้สูง

ปลอดภัยจากการดูแลบุตร และมีข้อได้เปรียบจากการมีคู่ชีวิตมาช่วยหารค่าใช้จ่าย ทำให้มีอำนาจในการจับจ่ายสูง แต่หากคนกลุ่มนี้ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการออมและการวางแผนการเงินที่ดีสำหรับวัยเกษียณ การเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีทายาทช่วยแบ่งเบาภาระในการใช้ชีวิตช่วงบั้นปลายจะกลายเป็นปัญหาใหญ่ของสังคม

หากคุณและคู่ชีวิตเป็นหนึ่งในประชากรกลุ่ม DINKs สิ่งสำคัญคือการเปิดใจพูดคุยถึงอนาคตที่จะดูแลร่วมกันไปในระยะยาว เพราะชีวิตคู่ที่สนุกสนานกับการทำงานหาเงิน และการใช้เงินอย่างสุขสบายนั้นจะมีจุดสิ้นสุดเมื่อคุณถึงวัยที่ทำงานหาเงินต่อไปไม่ได้ และจะเข้าสู่ช่วงการของแบ่งเบาภาระในการดูแลชีวิตของกันและกันเมื่อถึงวัยชราหรือความเจ็บป่วยเข้ามาเยือน เริ่มต้นคิดถึงแง่มุมเหล่านี้และวางแผนร่วมกัน

- การใช้เงินกระเป๋าดียวกัน ดูแลสถานะทางการเงินร่วมกัน ด้วยความตั้งใจที่จะรับผิดชอบดูแลชีวิตบั้นปลายร่วมกันในระยะยาว นอกเหนือจากเงินส่วนที่ใช้จ่ายส่วนตัวในช่วงที่ต่างคนยังมีรายได้
- วางแผนการใช้จ่ายร่วมกันในกิจกรรมที่ทำด้วยกัน เช่น การซื้อบ้าน การซื้อรถยนต์ หรือการท่องเที่ยวต่างประเทศ โดยคำนึงถึงการเหลือสัดส่วนเงินออมและเงินลงทุนเพื่อชีวิตในอนาคตร่วมกัน
- วางแผนชีวิตหลังเกษียณร่วมกัน พูดคุยกันให้ชัดเจนถึงเป้าหมายและรูปแบบ รวมถึงวางแผนค่าใช้จ่ายในอนาคต ให้รู้ว่าจะต้องมีภาระอะไรที่ต้องเตรียมรับมือในวัยที่ไม่มีรายได้จากการทำงาน เพื่อที่จะสามารถร่วมทางกันไปได้อย่างราบรื่นจนถึงบั้นปลายของชีวิต อาทิ ถ้าวางแผนว่าจะเลิกทำงานตอนอายุ 60 และมีชีวิตอยู่ต่อไปจนถึง 85 ปี ในแต่ละเดือน แต่ละปี ต้องใช้เงินเท่าไร
- วางแผนการลงทุนร่วมกัน รวมถึงการทำประกันต่างๆ ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นประกันชีวิต ประกันสุขภาพ ประกันทรัพย์สิน ฯลฯ เพื่อป้องกัน



ความเสี่ยง ที่จะช่วยดูแลทั้งตัวเองและคู่ชีวิตไม่ให้ประสบกับความยากลำบากในกรณีเกิดเหตุไม่คาดฝัน

วิถีชีวิตในแบบที่คุณเลือกเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ทุกคนสามารถใช้ได้เต็มที่ แต่สิ่งที่พึงตระหนักไว้เสมอคือ ทุกสิ่งที่เราเลือกนั้นมีต้นทุนค่าใช้จ่ายที่เราต้องรับผิดชอบให้ได้ด้วยตัวเอง เราจึงต้องเลือกและวางแผนดูแลชีวิตอย่างรอบคอบ เพื่อให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยไม่เป็นภาระของใคร และไม่เป็นที่ภาระของสังคม

“Double income, no kids” (DINKs) is a slang phrase for a household in which there are two incomes and no children. Couples living in a DINKs household frequently have more disposable income because they do not have the added expenses that come with children. They also often spend less per person on housing than singles because of their ability to share kitchens, bathrooms, and living rooms. DINKs are often targets of marketing efforts for investment products and luxury items, such as expensive cars and vacations. Types of DINKs can be; New Couples, Empty Nesters, Gay Married Couples and Friends or Other Childless Couples.

อ้างอิง  
<https://www.scb.co.th/personal-banking/stories/life-style/henrys-sinks-dinks-panks.html>  
<https://www.krungsri.com/th/krungsri-the-coach/life/good-life/dinks-financial-plan>  
<https://www.chula.ac.th/highlight/79067/>

**DINKs ย่อมาจาก Double Income No Kids หมายถึง คู่ชีวิตที่มีรายได้ทั้งคู่และไม่มีลูก ซึ่งไม่ได้หมายถึงเฉพาะคู่สมรสหนุ่มสาว แต่ยังรวมไปถึงคู่สามีภรรยาสูงอายุที่ลูกๆ โตจนย้ายออกจากบ้านแล้ว (Empty Nester) และรวมถึงคู่รักเพศเดียวกันหรือคู่เพื่อนที่ใช้ชีวิตร่วมกันด้วย**



# ALL ABOUT PASTA

## สารพัดเส้นพาสตาน่ารู้

‘พาสตา’ เป็นวัฒนธรรมอาหารตะวันออกที่แพร่หลายไปทั่วโลก แม้จะมีข้อมูลทางประวัติศาสตร์ระบุว่า การถนอมอาหารประเภทแป้งโดยการนำมาทำเส้นจะมีจุดกำเนิดมาจากเอเชีย จากหลักฐานที่พบว่าชาวจีนทำอาหารคล้ายบะหมี่ตั้งแต่ 3,000 ปีก่อนคริสตกาล แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าวัฒนธรรมการกินเส้นในโลกตะวันตกนั้นถูกพัฒนาให้มีความสลับซับซ้อนในแถบเมดิเตอร์เรเนียน มีตำนานโด่งดังกล่าวอ้างว่า มาร์โค โปโล เป็นบุคคลแรกที่แนะนำพาสตาแก่อิตาลี หลังจากการสำรวจตะวันออกไกลของเขาในปลายศตวรรษที่ 13 แต่ปรากฏว่าประวัติของพาสตาสามารถสืบย้อนไปได้ไกลถึงศตวรรษที่ 4 ก่อนคริสต์ศักราช สุสานของชาวอีทรัสกันแสดงให้เห็นกลุ่มชนพื้นเมืองกำลังทำสิ่งที่ดีเหมือนจะเป็นพาสตา

ถึงจะเป็นเรื่องที่ยังเถียงกันไม่จบว่า ต้นกำเนิดพาสตามาจากไหนแน่ แต่ด้วยความหลากหลายเก็บได้นาน และราคาถูกของพาสตา ประกอบกับภูมิอากาศที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตของเครื่องเทศนานาชนิด ทำให้เมนูเส้นนี้กลายเป็นส่วนสำคัญของวัฒนธรรมอิตาลี ก่อนจะเป็นที่นิยมไปทั่วโลกในเวลาต่อมา

ปัจจุบันมีพาสตาอยู่หลายประเภท การแยกประเภทก็มีหลากหลายวิธี ไม่ว่าจะขนาด รูปร่างการใช้งาน หรือวัตถุดิบ เราจะมาจำแนกประเภทของพาสตาอย่างคร่าวๆ พร้อมแนะนำวิธีการเลือกใช้ให้ชาวสุคล้ายได้ลองมาทำกัน

### 1. Pastine พาสตาจิ๋ว

หรือพาสตาซูป ด้วยขนาดที่เล็กมาก ทำให้ไม่เหมาะกับซอสข้น เพราะจะละลายกลืนไปกับซอส จึงเหมาะกับการกินกับซูปใสมากกว่า ทั้งยังเหมาะสำหรับการใส่ในสลัด เพราะมีขนาดเล็ก และรูปร่างแข็งแรง ไม่ขาด ไม่เลอะง่าย หรือจะใช้เหมือนข้าวไปเลย อย่างนำมาทำริซอตโตก็ได้เช่นกัน

- ออร์โซ (Orzo) หรือ ริโซนิ (Risoni) คือพาสตาเมล็ดข้าว ซึ่งก็น่าสงสัยว่าคนเราจะเอาข้าวบาร์เลย์มาผ่านกรรมวิธีมากมายในการทำเป็นพาสตาเพื่อที่จะกินมันในรูปร่างที่เหมือนเมล็ดข้าวอีกทำไม

- สเตลลิเน (Stelline) คือพาสตารูปดาวขนาดจิ๋ว มีรูกลมๆ ตรงกลาง ว่ากันว่าถูกคิดค้นมาเพื่อให้เด็กๆ ยอมกินอาหาร

- อะคินี ดี เปเพ (Acini di pepe) ถูกตั้งชื่อตามรูปร่าง แปลตรงตัวว่า เม็ดพริกไทย ด้วยความที่พาสตาเม็ดกลมๆ นี้เป็นสัญลักษณ์ของความอุดมสมบูรณ์และการเจริญพันธุ์ จึงมักถูกนำมาปรุงเป็นอาหารสำหรับงานแต่งงาน อาทิ Italian Wedding Soup

- ดิตาลินี (Ditalini) แม้จะเป็นพาสตาทรงท้อ แต่ดิตาลินีถูกจัดอยู่ในหมวดของพาสตาซูป เพราะขนาดที่เล็กเกินกว่าจะกินกับซอสข้น

### 2. Short Cuts พาสตาสั้น

พาสตากลุ่มนี้เหมาะกับการกินกับซอสข้นๆ หรือซูปข้นที่มีชิ้นเนื้อชิ้นฝักอยู่ เพราะด้วยรูปร่างประหลาดๆ มีร่องมีรู ทำให้สามารถดักซอสได้ดี ปกติจะมีขนาด 1-2 นิ้วต่อชิ้น

- ฟาร์ฟัลเล (Farfalle) ถึงแม้จะมองมันเป็นรูปโบ แต่อันที่จริงชื่อของพาสตาชนิดนี้มาจากคำว่า Farfalla ที่แปลว่า ผีเสื้อ ในภาษาอิตาเลียน เป็นพาสตาที่สามารถนำไปใช้ได้หลากหลาย จะกินกับซอสข้นก็ได้ เอามาผัดแห้งๆ ก็เหมาะ หรือใส่ในสลัดก็ได้

- ออริเกียตเต (Orecchiette) แปลจากภาษาอิตาเลียนเป็นไทยได้ว่า “หูจิ๋ว” (ห้ามพวนเด็ดขาด) มาจากทางใต้ของอิตาลี มีรูปร่างเหมือนเปลือกหอยกลมๆ

- โรตินิ (Rotini) เป็นพาสตาทรงเกลียวถี่ๆ ที่ไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกับโรตีแต่อย่างใด บางคนจะจำสลับกับ ฟูซิลี (Fusili) ซึ่งมีหน้าตาคล้ายๆ กัน แต่ฟูซิลีจะมีลักษณะเหมือนสปริงขดๆ มากกว่าเกลียว และเหมาะกับซอสข้นเป็นหลัก ในขณะที่โรตินิจะใช้งานได้หลากหลายกว่า ผัดกับซอสเบาๆ อย่างน้ำมันมะกอกก็ได้

### 3. Tubular Pasta พาสตาทรงท้อ

เมนูจากพาสตาทรงท้อที่เป็นที่นิยมที่สุดจะเป็นอะไรไปไม่ได้ นอกจาก Mac n Cheese หรือมักกะโรนีอบชีสนั่นเอง พาสตาทรงท้อที่มีขนาดเล็กหน่อยมักถูกนำไปใช้กับซอสข้นอย่างชีส บ้างก็ใส่ในสลัดพาสตา หรืออบเป็น Casserole (ถ้าเล็กมากๆ ก็อาจจัดอยู่ในหมวดพาสตาซูปได้ เช่น ดิตาลินี) แต่ถ้าใหญ่หน่อยก็จะสามารถนำไปยัดไส้แล้วอบก็อร่อยไปอีกแบบ โดยทั่วไปแล้วพาสตาที่มีพื้นผิวไม่เรียบ อาทิ เป็นร่องๆ จะทำให้ออสเกาะได้ดีกว่า ทำให้เหมาะกับซอสข้น ยิ่งเมื่อเป็นทรงท้อด้วยแล้วก็จะสามารถดักซอส หรือชิ้นเนื้อชิ้นฝักมาได้เยอะขึ้น

- ซิติ (Ziti) มีขนาดเท่าหลอด ความยาวประมาณ 1.5-3 นิ้ว ผิวเรียบ ขอบตัดเป็นแนวตรง

- เพนเน (Penne) มีหลายขนาด แต่ที่นิยมกินกันที่สุดจะอยู่ที่ 2 นิ้ว ขอบตัดเป็นแนวเฉียงแหลมๆ ผิวมีร่องหยัก

- มักกะโรนี (Macaroni) แบบที่เป็นที่รู้จักที่สุดนั้นเรียกว่า Elbow Macaroni คือมักกะโรนีที่มีความยาวประมาณ 0.5-0.75 นิ้ว และงอเป็นรูปตัว C หลวมๆ

- ริกาโทนี (Rigatoni) ความยาวเกือบ 2 นิ้ว พอๆ กับเพนเนและซีตี แต่จะมีขนาดใหญ่กว่า ขอบตัดเป็นแนวตรง ผิวมีร่องหยัก งอเล็กน้อย

- แคนเนโลนี (Cannelloni) โดยทั่วไปจะมีความยาว 4 นิ้ว กว้าง 1 นิ้ว ผิวเรียบ ขอบตัดเป็นแนวตรง นิยมนำไปยัดไส้ เช่น เนื้อบด หรือผักโขมแล้วอบกับชีส

- มานิคอตตี (Manicotti) เหมือนกับแคนเนโลนีแทบทุกอย่าง แต่ขอบตัดเฉียง แบ่งหน้ากว่าเล็กน้อย และผิวมีรอยหยัก เรียกได้ว่าหากแคนเนโลนีคือเวอร์ชันขยายของซีตี มานิคอตตีก็คือเวอร์ชันขยายของเพนเนนั่นเอง

#### 4. Ribbon-cut Pasta พาสตาเส้นแบน

กฎพื้นฐานในการเลือกพาสตาเส้นแบนมาใช้กับซอสชนิดต่างๆ นั้นง่ายมาก กล่าวคือ ยิ่งตัวพาสตามีความกว้างเท่าไร ก็ยิ่งเหมาะกับซอสที่ข้น มีเนื้อแดงเป็นส่วนประกอบ เช่น ลาซัญญา ในขณะที่เส้นพาสตาที่แคบกว่า ก็เหมาะกับครีมซอสอย่างอัลเฟรโด และโปรตีนจากอาหารทะเล โดยเส้นเหล่านี้มักมีส่วนผสมของไข่

- ตัลเลียอาเตลเล (Tagliatelle) หรือพาสตาที่ชื่ออ่านออกเสียงยากที่สุด จัดกว่าเป็นริบบอนพาสตาที่มีความกว้างกลางๆ ประมาณ 6 มิลลิเมตร

- เฟตตูชินี (Fettucine) แปลเป็นไทยว่าริบบิ้นน้อย จะมีความหนากว่าพาสตาเส้นแบนชนิดอื่นๆ เล็กน้อย ไม่กว้างเท่าตัลเลียอาเตลเล แต่ความแตกต่างของพาสตา 2 แบบนี้น้อยมากจนสามารถใช้แทนกันได้



- พับปารเดลเล (Pappardelle) ตรงข้ามกับเฟตตูชินี พับปารเดลเลนั้นกว้าง แต่บางกว่าเมื่อเทียบกับตัลเลียอาเตลเล

- ลาซัญญา (Lasagna) ในขณะที่พาสตาแบบอื่นๆ ยังมีลักษณะเป็นเส้นอยู่ ลาซัญญานั้นมีรูปทรงเหมือนแผ่นแป้งบางๆ มากกว่า และมีไว้สำหรับทำเมนูลาซัญญาโดยเฉพาะ ไม่นิยมนำไปผัด หรือกินในรูปแบบอื่น

- ลิงกวินี (Linguine) แคบสุดในบรรดาพาสตาเส้นแบน แม้จะแบน แต่แคบมาก และขอบมนกลมเหมือนสปาเกตตีที่ถูกนึ่งทับ มากกว่าจะเป็นพาสตาที่ถูกตัดให้แบนตั้งแต่แรก

#### 5. Rod Pasta พาสตาเส้นกลม

นิยมกินกับซอสที่มีเบสเป็นมะเขือเทศ หรือน้ำมันมะกอก เพราะซอสที่ไม่ข้นมากนั้นเคลือบเส้นพาสตาแต่ละเส้นได้เป็นอย่างดี การนำมาใช้แม้จะใกล้เคียงกับพาสตาเส้นแบน แต่สิ่งหนึ่งที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิงก็คือ หากคุณ (หรือเชฟที่ทำ) ไม่ได้ฝึกฝนหรือคิดเมนูใหม่ขึ้นมาเองสนุกๆ แล้ว เราจะแทบไม่มีโอกาสได้เห็นพาสตาเส้นกลมเหล่านี้ในเมนูบ่อยเลย

- สปาเกตตี (Spaghetti) คือชื่อแรกที่เรานึกถึงในตระกูลพาสตาเส้นกลม สมัยก่อนศตวรรษที่ 20 เส้นสปาเกตตีมีความยาวเกือบครึ่งเมตร แต่ปัจจุบันนั้นหดมาเหลือครึ่งเดียว เพื่อให้สะดวกในการใช้และขนส่ง

- คาเปลินี (Capellini) หรือที่เรียกกันว่า แองเจิลแฮร์ คือพาสตาที่เส้นบางที่สุดในบรรดาที่มีทั้งหมด ด้วยความหนาที่ไม่ถึง 1 มิลลิเมตร ทำให้ละเอียดมาก หากถูกทำให้สุกเกินไป นิยมเสิร์ฟกับซอสอาหารทะเล อาทิ หมึก

- เวนอร์มิเซลลี (Vermicelli) แปลตรงตัวว่า หนอนตัวเล็กๆ คนเอเชียเรามักจะสับสนว่า ตกลงคำนี้แปลว่า วุ้นเส้น หรือขนมจีนกันแน่ แถมพอไปกินอาหารอิตาเลียน กลับพบว่าพาสตาชนิดนี้ไม่มีอะไรใกล้เคียงกับเวอร์ชันเอเชียที่เคยกินมา ทั้งรูปทรงและรสชาติผสม แต่ไม่ต้องคิดมาก ฝรั่งเศสก็เหมือนกัน เพราะในโซนที่ใช้ภาษาอังกฤษ Vermicelli จะมีเส้นบางกว่าสปาเกตตี แต่ในอิตาลีกลับตรงกันข้าม

- บูกาทินี (Bucatini) แม้จะมีหน้าตาเหมือนกับสปาเกตตี แต่พิเศษกว่าตรงที่มีรูตรงกลาง ทำให้สุกเร็วกว่า และอุ่มซุซหรือซอสได้มากกว่า

- เพอร์ซิอาเทลลี (Perciatelli) เป็นพาสตาเส้นกลมที่มีรูตรงกลางเช่นเดียวกับบูกาทินี แต่หนากว่า และหายากกว่า

#### 6. Stuffed Pasta พาสต้ายัดไส้

คล้ายกับเกี๊ยวจีน แต่นิยมนำมาผัดกับซอสหรืออบมากกว่าทอดหรือต้ม ไส้ที่นิยมกันที่สุดคือชีส แต่ที่เป็นผักหรือเนื้อก็มี

- ราวีโอลี (Ravioli) คือแผ่นพาสตา 2 แผ่นมาประกบกันโดยมีไส้อยู่ตรงกลาง ทรงกลมบ้างสี่เหลี่ยมจัตุรัสบ้าง แล้วแต่รสนิยมคนทำ

- ตอร์เทลลินี (Tortellini) มีลักษณะเป็นวงเล็กๆ แบบใหญ่จะเรียกว่า ตอร์เทลโลนี

- แคปเปลเลตตี (Cappelletti) พับเป็นวงคล้ายๆ กับตอร์เทลลินี แต่ทำจากแผ่นแป้งทรงสี่เหลี่ยม จึงดูเหมือนหวมกบใบเล็กๆ แหลมๆ

- อันโบลอตตี (Agnolotti) คล้ายกับราวีโอลี แต่ใช้พาสตาแผ่นเดียวมาพับเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า หากใช้พาสตากกลมมาพับเป็นครึ่งวงกลม จะเรียกว่า เมซเซลูเน (Mezzelune)

- ฟากอตตีนิ (Fagottini) พาสตาห่อจับจีบกระป๋มกระป๋มนำรักนี้ หากไม่อยู่ในรูปทรงสี่เหลี่ยมจับจีบเป็นกากบาท ก็จะเป็นทรงกลมๆ ที่จับจีบบิดๆ มาเหมือนดอกไม้ นิยมยัดไส้แครอท ถั่ว หัวหอม หรือชีสหรือคอตตา

ด้วยตัวเลือกที่มากมายที่เล่ามานี้ คงทำให้หลายคนสนุกกับการเลือกสรรพาสตาเพื่อครีเอตเมนูอร่อยได้เต็มที เหตุผลหนึ่งที่ทำให้วัฒนธรรมการกินพาสตาขยายไกลไปทั่วโลก เพราะวัฒนธรรมพาสตาเป็นวัฒนธรรมที่ยังไม่ตาย ไม่มีกฎบังคับตายตัวว่าพาสตาต้องเป็นแบบนั้นแบบนี้ จึงมีการรังสรรค์สิ่งใหม่ขึ้นมาอยู่เสมอ จึงไม่แปลกที่หลายคนจะเห็นชื่อพาสตาที่ไม่คุ้นเคยในนี้ และไม่แน่ว่าในอีกไม่กี่ปี เราอาจจะต้องมาอัปเดตข้อมูลกันอีกรอบก็ได้ เพราะคงจะมีคนออกแบบพาสตาใหม่ๆ มาประดับโลกอีกมากมาย

Pasta has been a favored family food for countless years – so long that many people often question where exactly pasta came from. Although popular legend claims Marco Polo introduced pasta to Italy following his exploration of the Far East in the late 13th century, pasta can be traced back as far as the 4th century B.C., where an Etruscan tomb showed a group of natives making what appears to be pasta. However, the Chinese were making noodle-like food as early as 3000 B.C.

Pasta made its way to the New World through the English, who discovered it while touring Italy. Today, pasta remains a family favorite and is produced in countless shapes and sizes, with wheat, veggie, and gluten-free options all available.

# SUPALAI PALM VILLE

OUTER RING RANGSIT - KLONG 4

NEW  
PROJECT

ใช้ 'ชีวิต'  
ในแบบที่เป็น 'คุณ'

**Firm**  
YOUR LIFE  
FIT YOUR LIFE



'พบบ้านเดี่ยวซีรีส์ใหม่'

เริ่ม 4.69 ลบ.\*

SUPALAI



วงแหวน - รังสิต  
คลอง 4

[Supalai Society](#) [supalai.com](#) [Supalai Society](#) [@supalai](#) [Supalai PLC](#) [Supalai](#) | 1720

• อำนวยการออกแบบและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ดั้งดิตรม อ.ด.บ.(เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Housing) U. of Illinois และ วิทยาลัยการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิศวกรรมพัฒนาสิ่งทอ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาสัย จำกัด (มหาชน) 1011 อาคารศุภาสัยแอนด์ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 • ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ดั้งดิตรม กุณดตะเมียน 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • โครงการศุภาสัย ป่าสมวิลด์ วงแหวน - รังสิต คลอง 4 ตำบลคลองสี่ อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เมื่อที่โครงการรวม 38-0-43 ไร่ โฉนดเลขที่ 105103 เลขที่ดิน 4901 ได้รับใบอนุญาตจัดสรรแล้ว ที่ดินไม่มีภาระผูกพัน เริ่มก่อสร้าง 27 มิถุนายน 2565 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 31 มิถุนายน 2568

ISO 9001 : 2015





# " GREEN CONCEPT "

เลือกใช้ชีวิตคุณภาพและประหยัดพลังงาน



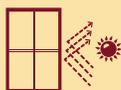
**1** EV Charger  
รองรับการติดตั้ง EV Charger



**2** อีฐมวลเบา  
ไม่อมความร้อน ทำให้นบ้านเย็นสบาย



**3** หลอดไฟ  
หลอดประหยัดพลังงานทั้งหลัง เพื่อลดค่าใช้จ่ายของคุณ



**4** กระจกอนุรักษ์พลังงานเบอร์ 5  
ที่มีคุณสมบัติช่วยลดความร้อนเข้าสู่ตัวบ้าน ได้ดีกว่ากระจกเขียวติดแสงทั่วไป



**5** วงกบประตู-หน้าต่าง  
เป็น UPVC กันเสียง และช่วยลดความร้อนเข้าสู่ตัวบ้าน



สระว่ายน้ำ **'ระบบน้ำแร่'**



**'Fitness'** พร้อมอุปกรณ์ครบครัน





มูลนิธิช่วยคนตาบอด  
แห่งประเทศไทย  
FOUNDATION FOR THE BLIND  
IN THAILAND

# FOUNDATION FOR THE BLIND IN THAILAND UNDER THE ROYAL PATRONAGE OF H.M. THE QUEEN

## มูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์

การมีสายตาที่เป็นปกติ สามารถมองเห็นโลกที่สวยงามได้ในทุกวัน อาจเป็นเพียงสิ่งธรรมดาๆ ที่คนตาดีส่วนใหญ่มองข้ามไปว่าตนเองนั้นโชคดีเพียงใด และอาจหลงลืมไปว่าเรามีเพื่อนร่วมสังคมจำนวนมากไม่น้อยที่ต้องสูญเสียความสามารถในการมองเห็น หรือบางคนก็เป็นผู้พิการทางสายตามาแต่กำเนิดที่ต้องประสบกับความยากลำบากในการใช้ชีวิต และต้องการความช่วยเหลือให้พวกเขาได้มีโอกาสพัฒนาความรู้ความสามารถและประสบการณ์ ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถพึ่งพาตัวเอง อยู่ร่วมกับคนอื่นฯ ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

มูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์ เป็นองค์กรเอกชนสาธารณกุศลที่ได้รับการยกเว้นภาษีเงินได้และภาษีมูลค่าเพิ่มตามประกาศกระทรวงการคลังลำดับที่ 75 เป็นมูลนิธิ ที่ให้ความช่วยเหลือคนพิการแห่งแรกในประเทศไทย โดยมุ่งช่วยเหลือผู้พิการทางการมองเห็นด้วยการพัฒนาความรู้ความสามารถและประสบการณ์ ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตโดย

มิได้หวังผลตอบแทน จัดตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2482 มีวัตถุประสงค์สำคัญ 3 ประการ ดังนี้

1. เพื่อช่วยเหลือผู้พิการทางการเห็นทั้งชายหญิง โดยไม่จำกัดเชื้อชาติและศาสนา
2. เพื่อให้การศึกษาสายสามัญและการฝึกอบรมด้านอาชีพ เพื่อช่วยให้ผู้พิการทางการเห็นสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข
3. เพื่อร่วมมือกับหน่วยงานราชการและองค์กรต่างๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้พิการทางการเห็น

มูลนิธิฯ จึงมีการบริหารและดำเนินงานด้านต่างๆ 5 ส่วน คือโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ศูนย์พัฒนาสมรรถภาพคนตาบอด ศูนย์เทคโนโลยีการศึกษาเพื่อคนตาบอด ศูนย์พัฒนาอาชีพคนตาบอด และศูนย์ฝึกอาชีพหญิงตาบอดสามพราน โดยมีสำนักบริหารมูลนิธิฯ เป็นศูนย์กลางประสานงาน สำหรับผู้ที่ปรารถนาอยากมีส่วนช่วยเหลือผู้พิการทางสายตา สามารถติดต่อส่งความช่วยเหลือได้ทั้งในรูปแบบการบริจาคเงิน สิ่งของ และการให้ความช่วยเหลือด้านต่างๆ นามซึ่งความหวังและโอกาสที่ดีแก่ผู้พิการทางการเห็น เพื่อช่วยให้เกิดแสงสว่างในชีวิต โดยติดต่อสอบถามข้อมูลได้ที่

**มูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์**

**ที่อยู่:** 420 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

**โทรศัพท์:** 0-2354-8365-68, 0-2354-8370-71

**โทรสาร:** 0-2354-8369

**อีเมล:** service@blind.or.th

**เว็บไซต์:** <https://www.blind.or.th>

Foundation for the blind in Thailand under the Royal patronage of H.M. the Queen is the private organization for public charity which is exempt from income and value added taxes according to the 75th ministry of finance notification. It is the first foundation giving support to the disabled aiming to foster the blind by enhancing their knowledge, capabilities and experiences that are essential in their daily living without expected returns.

# SCRAPBOOK

## สมุดภาพปะติด

ในยุคที่การบันทึกเรื่องราวสามารถทำได้ง่ายหลากหลายวิธี มีเครื่องมือมากมายทั้งในรูปแบบออนไลน์และออฟไลน์ให้เราเลือกใช้ แต่การทำ Scrapbook สมุดบันทึกภาพแบบตัดแปะด้วยมือ ซึ่งเป็นหนึ่งในศิลปะแห่งการบันทึกเรื่องราวที่มีประวัติยาวนานหลายร้อยปี ก็ยังไม่เคยหลุดไปจากความนิยมของผู้คน และเป็นหนึ่งในงานอดิเรกสุดเก๋ของยุคปัจจุบัน

Scrapbook เป็นศิลปะการทำหนังสือขึ้นโดยคนธรรมดาที่ไม่ได้อยู่ในแวดวงการพิมพ์ จากการรวบรวมเรื่องราวที่น่าประทับใจในชีวิตของตนเอง ครอบครัว หรือคนที่เราเคารพรัก ผ่านสิ่งของรูปภาพ บัตรอวยพร ข่าวกี่ตัดมาจากหนังสือพิมพ์ หรือนิตยสาร และวัตถุติดต่างๆ เช่น ปอยผม ช่อดอกไม้แห้ง ตัวหนังสือ ตัวเดินทาง ปีกผีเสื้อ และสิ่งละอันพันละน้อยที่มีความหมายต่อความทรงจำ ซึ่งสามารถติดปะลงไปบนหน้ากระดาษได้ บางทีก็มีการประพรมน้ำหอม เขียนด้วยลายมือ หรือแปะข้อความจากหนังสือที่ตัดหรือฉีกมาติดลงไปแทนการพิมพ์เล่าเรื่อง เมื่อมาเปิดดูแต่ละหน้าก็จะนำพาให้หวนคิดถึงความทรงจำอันงดงามเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต

Scrapbook บางเล่มนั้นเป็นงานฝีมือที่สวยงามและเปี่ยมด้วยความคิดสร้างสรรค์ จนอาจเทียบได้กับงานศิลปะชั้นสูง ใครที่ชอบการบันทึกเรื่องราว แต่ไม่ถนัดเขียนหรือวาด ก็สามารถสร้างงานศิลปะ Scrapbook ของตัวเองได้ไม่ยาก โดยในยุคนี้ นอกจากเราจะหาวัตถุดิบจากสิ่งของรอบตัวแล้ว ยังมีผู้ผลิตสติ๊กเกอร์เก๋ๆ ลวดลายวินเทจ ให้เราเลือกซื้อหามาติดแปะได้ง่ายๆ เป็นหนึ่งในงานอดิเรกที่ติดต่อกัน และสามารถใช้เป็นของขวัญที่สุดโรแมนติกสำหรับคนพิเศษได้ด้วย

Scrapbooking is an art of preserving, presenting and arranging personal stories, family history or a casual journal in the form of a book. Typical memorabilia include photographs, printed media, and artwork. Scrapbook albums are often decorated and frequently contain extensive journal entries or written descriptions. Scrapbooking started in the United Kingdom in the nineteenth century and now it is popular around the world.



# CORAL REEFS CONSERVATION

การอนุรักษ์ปะการัง

ปะการังเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่เปราะบาง ใช้เวลายาวนานในการเติบโตเป็น 10 ปี หรือ 100 ปี ประเทศไทยมีแนวปะการังตามชายฝั่งและเกาะต่างๆ ที่งดงามติดอันดับ 1 ใน 10 ของโลก ประโยชน์ของปะการังมีมากมาย ได้แก่ เป็นแหล่งกำเนิดกราย เป็นกำแพงป้องกันชายฝั่งพังทลายจากคลื่นลม กระแสน้ำและพายุ เป็นแหล่งอาศัยของสัตว์น้ำเศรษฐกิจและสัตว์น้ำใกล้สูญพันธุ์ เป็นแหล่งท่องเที่ยว และยังเป็นแหล่งที่ให้ศึกษาวิจัยด้านระบบนิเวศวิทยาชายฝั่งและด้านการแพทย์

ปัญหาความเสื่อมโทรมของปะการังมีทั้งการเสื่อมโดยธรรมชาติและจากมนุษย์ การเสื่อมโทรมตามธรรมชาติสร้างความเสียหายไม่ร้ายแรงเท่าจากฝีมือมนุษย์ เพราะปะการังสามารถฟื้นฟูตนเองได้ การอนุรักษ์ปะการังเพื่อดำรงรักษาสภาพแวดล้อมจึงมีความจำเป็นที่เราสามารถช่วยกันได้ โดยวิธีดังนี้

1. แบ่งเขตการใช้ประโยชน์พื้นที่แนวปะการังทั่วประเทศอย่างชัดเจน กำหนดมาตรการควบคุมกิจกรรมที่ส่งผลกระทบต่อแนวปะการังคงอยู่ในสภาพสมดุล

2. ทำการประมงอย่างถูกวิธีโดยไม่ส่งผลกระทบต่อแนวปะการัง ไม่ทิ้งซากอวนลงทะเล ไม่ทิ้งสมอลงแนวปะการัง ใช้ทุ่นผูกในแนวปะการัง

3. ไม่ทิ้งเศษอาหาร ถูพลาสติก กล่องโฟม เปลือกขนมลงทะเล เพราะจะส่งผลให้แนวปะการังเสียหาย

4. ไม่ปล่อยน้ำเสียและทิ้งสิ่งปฏิกูลลงทะเล น้ำเสียจากโรงงานอุตสาหกรรมและชุมชนทำให้น้ำทะเลขุ่นไม่สะอาดปะการังตาย

5. เป็นนักท่องเที่ยวที่ดี ไม่เก็บ ไม่ซื้อ ไม่ขายปะการังเป็นของที่ระลึก หากไปดำน้ำ ควรดูปะการังด้วยความระมัดระวัง ไม่แตะต้อง ไม่เดินเหยียบย่ำบนแนวปะการัง

6. มีการอบรมให้ความรู้อย่างต่อเนื่องในเรื่องการอนุรักษ์ปะการังกับข้าราชการ ครู มีบุคคลในกลุ่มผู้ประกอบการ เรือหางยาว เป็นต้น

7. ส่งเสริมการวิจัยด้านชีววิทยาและนิเวศวิทยาทางทะเลเป็นปัจจัยที่สนับสนุนโครงการอนุรักษ์และฟื้นฟูแนวปะการังในปัจจุบัน

ปัจจุบันมีแนวปะการังหลายพื้นที่ที่สามารถฟื้นฟูตนเองได้ตามธรรมชาติ และมนุษย์ยังสามารถช่วยกันปลูกปะการังเพื่อเป็นวิธีในการช่วยฟื้นฟูแนวปะการังอีกวิธีการหนึ่ง ใครที่ชอบไปดำน้ำดูปะการังก็อย่าลืมช่วยอนุรักษ์ปะการังด้วย เพื่อให้ปะการังสวยๆ คงอยู่กับท้องทะเลตลอดไป

Coral reefs are one of the most sensitive ecosystems in the world, acting as a barometer for global warming. Urgent action is needed to protect these vibrant underwater habitats from the effects of climate change, pollution, overfishing and other problems caused by people – such as cyanide fishing, coral mining and poor tourism practices. The decline of these precious underwater ecosystems can be prevented. It might be possible to regenerate them – as long as the commitment to do so starts now – to ensure they can be enjoyed by future generations.

อ้างอิง:

การอนุรักษ์ปะการัง โดย คณะเทคโนโลยีการประมงและทรัพยากรทางน้ำ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จ. เชียงใหม่

# SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA



## The FINEST GEMS

*hidden*  
WORLD-RENOWNED  
ISLAND  
OF  
*Phuket*

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

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



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

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-  
รับ 150.-

• เมื่อชำระค่าห้องพัก ณ วันเข้าพัก ทุก 1,000 บาท  
รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารและเครื่องดื่ม  
ณ ห้องอาหารฟาโร ตั้งแต่ 2 ม.ค. - 23 ธ.ค. 66 เท่านั้น  
(กรุณาคัดชั้นส่วนนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในการเข้าพัก) ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

# HOME MUSIC STUDIO

## สตูดิโอทำเพลงในบ้าน

เห็นแววศิลปินในตัวลูกชาย เพราะได้ยื่นเขาซ้อมร้องเพลง ฟีกเล่นกีตาร์ในห้อง เลยตั้งใจว่าอยากทำห้องสตูดิโอสำหรับทำเพลง เขาจะได้มีสมาธิเต็มที่ และป้องกันเสียงไม่ไปรบกวนเพื่อนบ้านด้วยครับ



ชื่นชมในความตั้งใจของคุณพ่อที่อยากสานฝันของลูกชายครับ ช่างเยี่ยมเองก็ขอเป็นส่วนหนึ่งช่วยผลักดันอีกแรง จะทำห้องสตูดิโอทำเพลง เริ่มจากอะไร มาดูกันเลยครับ

**ลดเสียงรบกวนเริ่มต้นจากผนัง** ผนังบ้านที่ก่ออิฐฉาบปูนทาสีทั่วไป ยังไม่มีคุณสมบัติในการดูดซับเสียงหรือลดเสียงสะท้อนครับ เนื่องจาก “เสียง” เป็นคลื่นที่จะสะท้อน (Reflection) เมื่อเจอวัสดุผิวเรียบแข็ง เพื่อลดเสียงรบกวนแบบมีอาชีพ จำเป็นต้องติดตั้งผนังด้วยวัสดุที่ช่วยลดเสียงรบกวนจากภายนอก และช่วยกันเสียงสะท้อนจากภายใน

**ปิดช่องโหว่ตรงขอบประตู หน้าต่าง** เสียงจากภายนอกสามารถเข้ามาได้จากหลายทิศทาง ไม่เว้นแม้แต่ช่องเล็กๆ ได้ขอบประตูหรือหน้าต่าง วิธีสังเกตง่ายๆ หากปิดประตูหน้าต่างแล้วแต่ยังมีเสียงจากภายนอกชัดเจน มีแนวโน้มสูงว่าเสียงอาจเล็ดลอดมาจากช่องทางนี้ จึงควรปิดช่องโหว่

ให้เรียบร้อย หากเป็นหน้าต่างไม่ให้ใช้ซิลิโคนอุดระหว่างวงกบ ใช้ซีลยางปิดช่องว่างประตู ในกรณีที่มีช่องว่างใหญ่จนปิดด้วยยางขอบประตูไม่ได้ ให้ติดแผ่นไม้อัดเข้าไปตรงฐานประตูก่อน หรือหากมีแผ่นที่จะเปลี่ยนประตูหน้าต่างอยู่แล้ว แนะนำให้เลือกบานกระจกแบบ 2 ชั้น พร้อมกับติดตั้งขอบกันเสียง จะช่วยป้องกันเสียงได้ดีกว่าบานประตูหน้าต่างแบบทั่วไป

**ติดตั้งฝ้าซับเสียง** ปัญหาในการอัดเสียงนอกจากจะมาจากเสียงรบกวนภายนอก ยังอาจเกิดจากเสียงที่สะท้อนภายใน ซึ่งสาเหตุหลักๆ จากพื้นผิวของวัสดุต่างๆ ภายในห้อง เนื่องจากพื้นผิวที่เรียบและแข็งอย่างผนังฉาบเรียบธรรมดาจะไม่สามารถดูดซับเสียงได้ดีพอ ทำให้เสียงสะท้อนกลับออกมาเรื่อยๆ เกิดเสียงก้อง การหยุดหรือลดการก้องสะท้อนที่จะส่งผ่านจึงต้องทำทั้งพื้น ผนัง และเพดานควบคู่กัน การติดตั้งวัสดุที่มี Texture มี

ความนุ่มหรือรูพรุน จะช่วยป้องกันเสียงก้องได้ดี ซึ่งปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์แผ่นฝ้าเพดานที่มีคุณสมบัติซับเสียงหรือฉนวนบนเพดานที่สามารถกันเสียงมาให้เลือกใช้ด้วย

**ปูพรมบนพื้น** พรมสำหรับปูพื้นไม่ได้มีไว้เพื่อตกแต่งบ้านเพิ่มความสวยงามและความอบอุ่นเท่านั้น แต่ยังมีส่วนช่วยลดเสียงรบกวนในห้อง ชนิดวัสดุที่ใช้ทำพรมเป็นเส้นใยมีคุณสมบัติช่วยดูดซับเสียงค่อนข้างดี เมื่อใช้ปูที่พื้นจะดูดซับเสียงในระดับพื้น ลดเสียงสะท้อนภายในห้องและเสียงฝีเท้าได้ พรมที่นิยมใช้มักเป็นพรมอัดชนิดลูกฟูกเพราะหาซื้อง่ายและราคาไม่แพง

การทำห้องสตูดิโอทำเพลงต้องทำทุกองค์ประกอบ ตั้งแต่พื้นจรดเพดาน โดยวัสดุแต่ละประเภทมีความสามารถดูดซับเสียง ลดเสียงสะท้อนหรือกันเสียงได้ในระดับที่แตกต่างกันไป การตัดสินใจเลือกใช้วัสดุใดๆ จึงต้องทำความเข้าใจในวัสดุและเทคโนโลยีแล้วเลือกให้เหมาะสม เพื่อให้ออกมามีประสิทธิภาพและตรงตามการใช้งาน

Creating a home music studio requires consideration of soundproofing both from outside and inside. The installation of sound-absorbing, echo-reducing and noise-blocking materials is something that must be carefully considered. Soundproofing materials must be installed on the entire floor, walls, ceiling, doors, and windows to achieve the best recording sound quality and prevent noise from the recording studio from causing annoyance to neighbors.



# MOTION SENSOR LIGHT

## ไฟเซนเซอร์

ที่บ้านมีผู้สูงอายุเยอะ เลยอยากหาซื้อไฟเซนเซอร์ติดตั้งตามจุดต่างๆ ภายในบ้านเพื่อความปลอดภัย เวลาตื่นกลางดึกมาเข้าห้องน้ำ จะได้ไม่ต้องคลำหาสวิตช์ไฟ หรือเดินชนข้าวของจนอาจเกิดอันตราย



ไฟเซนเซอร์เป็นของจำเป็นครับ ช่างยืมแนะนำลูกบ้านคุณกลัวว่าควรมีติดบ้านไว้เลย เพราะมีประโยชน์หลายด้าน ตั้งแต่เรื่องความสะดวกสบาย ความปลอดภัย และยังช่วยประหยัดค่าไฟ ลองมาดูวิธีการเลือกซื้อไฟเซนเซอร์ให้ตอบโจทย์การใช้งาน ว่าควรดูเรื่องอะไรบ้าง

### 1. ประเภทของไฟเซนเซอร์

ไฟเซนเซอร์ที่นิยมใช้งานมากที่สุดในท้องตลาด จะมี 2 แบบ คือ

**หลอดไฟเซนเซอร์** เป็นหลอดไฟที่มีหน้าตาเหมือนหลอดไฟปกติที่ใช้อยู่ตามบ้านทั่วไป มีทั้งแบบหลอดกลม (LED Bulb) และหลอดยาว (LED Tube) โดยสามารถนำไปเปลี่ยนกับหลอดไฟปกติที่ใช้ได้อยู่ได้เลย

**ไฟเซนเซอร์สำเร็จรูป** เป็นไฟที่มาในรูปแบบต่างๆ สามารถติดตั้งตามจุดต่างๆ ได้อย่างอิสระ โดยไม่จำเป็นต้องมีรางหลอดไฟ หรือขั้วหลอดไฟ ดังนั้นหากต้องการติดตั้งบริเวณรอบๆ บ้าน หรือหน้าประตูบ้าน ก็ควรจะเลือกแบบหลอดไฟ เพราะมีความสว่างสูงกว่า แต่ถ้าติดตั้งในจุดที่อับแสง เช่น ในตู้ ทางเดิน หรือทางขึ้นบันได ไฟเซนเซอร์สำเร็จรูปก็จะเหมาะสมกว่า

### 2. แบตเตอรี่หรืออายุการใช้งาน

ไฟเซนเซอร์มีทั้งแบบหลอดไฟที่ต้องใช้คู่กับรางหรือขั้วหลอดไฟ และไฟเซนเซอร์แบบสำเร็จที่พร้อมแบตเตอรี่ในตัว โดยบางรุ่นอาจใช้เป็นถ่านไฟปกติที่พอหมดแล้วก็ต้องเปลี่ยน ส่วนบางรุ่นก็เป็นแบตเตอรี่แบบชาร์จ ส่วนอายุการใช้งานของหลอดไฟก็ใช้ได้นานเป็นปี หมั่นคอยเช็คสภาพโดยสังเกตการทำงานของตัวเซนเซอร์ว่าทำงานผิดปกติหรือไม่

ถ้าแสงของหลอดไฟเริ่มไม่สว่างเหมือนตอนแรกใช้งานก็ควรเปลี่ยนใหม่

### 3. ค่าที่สำคัญอื่นๆ ของหลอดไฟเซนเซอร์

**กำลังไฟ** หน่วยเป็น วัตต์ (W) เป็นค่าที่บ่งบอกว่าหลอดไฟใช้กำลังไฟที่เท่าไร ซึ่งค่านี้จะเห็นเด่นชัดที่สุดบนกล่องหลอดไฟ

**ค่าฟลักซ์** หรือ ค่าความสว่าง หน่วยเป็น ลูเมน (Lumen หรือ LM) เป็นค่าความสว่างของแสงไฟที่ปล่อยออกมา ยิ่งมีค่า LM สูงมาก แสงสว่างก็จะสว่างมากขึ้น

**ระยะตรวจจับของเซนเซอร์** ไฟแต่ละรุ่นใช้เซนเซอร์ไม่เหมือนกัน ทำให้ได้คุณภาพที่ต่างกัน โดยส่วนใหญ่ก็จะมีมุมกว้าง 120 องศา หมายถึงด้านหน้าแสงไฟ 120 องศา จับได้หมด และมีระยะมาด้วย โดยส่วนใหญ่จะอยู่ที่ 6 เมตร หากเดินเฉียดมาในรัศมี 6 เมตร ไฟก็จะตรวจจับได้

**ระยะเวลาการเปิด-ปิดไฟอัตโนมัติ** เมื่อเซนเซอร์จับการเคลื่อนไหวได้ ไฟก็จะเปิดอัตโนมัติทันที แต่เมื่อเราออกนอกระยะไฟก็จะดับเองอัตโนมัติ ซึ่งระยะเวลาในการเปิด-ปิดไฟจะไม่เท่ากันในแต่ละรุ่น จะมีแค่บางรุ่นที่เลือกได้ว่าเปิดนานเท่าไร และบางรุ่นที่มีเซนเซอร์จับแสงมาในตัวด้วยเพื่อเปิดเมื่อแสงน้อย และปิดเมื่อมีแสงอาทิตย์

Motion sensor lights are a great way to get reliable lighting for your home. They offer several advantages, such as energy efficiency, security, convenience, and cost savings. The main goal of motion sensor lights is to give you a sense of safety and security for your property.





# MASCOT

## มาสคอต

มาสคอตเป็นสิ่งที่เราพบเห็นได้บ่อยในชีวิตประจำวัน ในฐานะที่เป็นตัวแทนสัญลักษณ์ของสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทีมกีฬา แบนด์สินค้าต่างๆ แม้กระทั่งธนาคารก็เริ่มมีมาสคอตเป็นของตนเอง

สันนิษฐานว่ามาสคอตเกิดขึ้นในศตวรรษที่ 19 ที่ฝรั่งเศส คำว่ามาสคอตในประเทศฝรั่งเศส แปลว่า แมมมด เทพธิดา หรือหมีมาสคอตในช่วงแรกใช้เพื่ออวยพรให้โชคเข้าข้างนักพนัน และได้รับความนิยมมากขึ้นในช่วงปี 1880 ที่ฝรั่งเศส ได้มีละครโอเปร่าชื่อ La Mascotte ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับเกษตรกรอิตาลีเลียนที่เพาะปลูกอะไรก็

ไม่ขึ้น จนเขาได้พบกับหญิงสาวแปลกหน้าที่เข้ามาช่วยเหลือและทำให้พืชผลงอกงาม ด้วยเหตุนี้จึงถือว่าเป็นผู้ที่นำโชคมาให้และสิ่งดีๆ มาให้

ในวงการกีฬามีการนำมาสคอตมาใช้เพื่อสื่อถึงโชคดี ปี 1884 เริ่มมีมาสคอตที่เป็นสัตว์ขึ้นมา ซึ่งถือเป็นสัตว์นำโชคให้กับทีม ปี 1892 ถือกำเนิดมาสคอตตัวแรกเป็นหมาพันธุ์บูด็อกชื่อ Dan

ประจำทีมมหาวิทยาลัย Yale ซึ่งยังคงใช้มาจนปัจจุบันนี้ และในปี 1962 มาสคอตคาแรกเตอร์ตัวแรกคือ มิสเตอร์ Met ประจำทีมเบสบอล New York Mets

สำหรับวงการธุรกิจ มาสคอตจะทำหน้าที่เป็นสื่อสินค้าให้กับแบรนด์ ไม่ได้มีความหมายเหมือนอย่างวงการกีฬา เช่น มาสคอตของยางมิชลิน Bibendum ถือกำเนิดขึ้นในปี 1898 และยังคงทำหน้าที่มาจนถึงปัจจุบัน บริษัทอื่นๆ จึงเริ่มเกิดไอเดียในการสร้างสรรค์มาสคอตเป็นของตนเอง

ปัจจุบันการออกแบบคาแรกเตอร์มาสคอตมีหลากหลาย เน้นการออกแบบให้โดดเด่น แตกต่างจากรูปร่างปกติของคนและสัตว์ที่เป็นต้นแบบ เช่น หัวโต ตาโต ยิ้มกว้าง ตัวอ้วนกลม แขนขาสั้นป้อม ขนนุ่มนวล สีสดใส เพื่อให้จะทำให้มาสคอตมีความน่าสนใจมากขึ้น ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของแต่ละแบรนด์ หรือองค์กร

เป้าหมายของการสร้างมาสคอตคือให้ผู้คนจดจำแบรนด์ได้ การสร้างมาสคอตต้องมีเรื่องราวเบื้องหลังที่ทำให้รู้ว่ามาสคอตนั้นเป็นใครมาจากไหน เพื่อให้รู้สึกผูกพันและจดจำได้ ทำให้ผู้ผลิตเข้าถึงผู้บริโภคได้ง่ายขึ้น นำเสนอเรื่องราวและรูปลักษณ์คาแรกเตอร์ที่สื่อถึงแบรนด์อย่างชัดเจน จึงไม่แปลกที่ปัจจุบันแบรนด์ส่วนใหญ่จะมีมาสคอตเป็นของตนเอง เพราะถึงแม้เราจะไม่ได้ใช้สินค้าแบรนด์นั้น รู้ตัวอีกทีเราอาจจะซื้อเพราะความน่ารักของมาสคอตตัวนั้นก็ไม่ได้

A mascot is any human, animal, or object thought to bring luck, or anything used to represent a group with a common public identity, such as a school, sports team, society, military unit, or brand name. Mascots are also used as fictional, representative spokespeople for consumer products.

The word 'mascot' originates from the French term 'mascotte' which means lucky charm. This was used to describe anything that brought luck to a household. The word was first recorded in 1867 and popularized by a French composer Edmond Audran who wrote the opera La mascotte, performed in December 1880.

อ้างอิง:  
รายการ 100 ลับแรงบันดาลใจ ตอน มาสคอตมาจากไหน ทำได้ถึงมาสคอต โดย Prime Channel

# สิทธิพิเศษ สำหรับลูกบ้านศุภาลัย

## บริการฝากขาย-ให้เช่า

ฟรี!  
ไม่จำกัด

- ✓ ฝากขายง่าย
- ✓ ปลดเช่าสบาย
- ✓ ลงทุนอย่างคุ้มค่า



ลงประกาศได้ที่นี้

[supalairesale-rental.com](http://supalairesale-rental.com)





# PERFECT RETIREMENT PLAN

## เตรียมพร้อมให้สุขกับทุกไลฟ์สไตล์วัยเกษียณ

คำว่า “เกษียณ” เป็นอนาคตและความฝันของใครหลายคน ที่อาจเป็นได้ทั้งฝันดีและฝันร้าย ขึ้นอยู่กับว่าคุณวางแผนอนาคตหลังเกษียณล่วงหน้าเอาไว้ได้ดีแค่ไหน

คำว่า “เกษียณ” หรือที่นิยมเรียกทับศัพท์กันว่า “รีไทร์” แปลตรงๆ ว่า สิ้นสุดอายุ มักใช้กับการทำงานในตำแหน่งหน้าที่ต่างๆ ซึ่งมีการกำหนดช่วงอายุสูงสุดของบุคลากรที่ต้องออกจากงาน เช่น การเกษียณอายุราชการมักกำหนดไว้ที่ 60 ปี ส่วนรัฐวิสาหกิจหรือภาคเอกชนมักกำหนดไว้ที่ 55 ปี

การเกษียณไม่ได้จำกัดว่าจะต้องเป็นการถูกปลดออกจากการทำงานบ้างเมื่ออายุครบเกณฑ์เพียงอย่างเดียว ในกรณีที่เจ้าของกิจการคิดว่าอยากหยุดทำงานเพราะมีผู้สืบทอดกิจการของตนเองแล้ว หรือพนักงานที่ทำงานมาถึงระดับที่คิดว่าตนเองมีความมั่นคงพอที่จะไม่ต้องทำงานหาเงินอีกต่อไปแล้ว ก็สามารถเกษียณตัวเองออกจากตำแหน่งได้ โดยไม่ต้องคำนึงว่าจะต้องมีอายุเท่าใด โดยถ้าสิ้นสุดการทำงานก่อนที่มีอายุ 55 หรือ 60 ปี ก็เรียกว่า Early Retire

สำหรับคนทำงานทั่วไปที่ไม่ได้มีเงินถุงเงินถัง หรือมีมรดกมหาศาลจากบรรพบุรุษ ไลฟ์สไตล์หลังเกษียณของใครจะดีมากหรือน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับการวางแผนล่วงหน้าที่รอบคอบ โดยทางที่ดีควรวางแผนล่วงหน้าก่อนเกษียณอย่างน้อยสัก 10-15 ปี เช่น หากคุณตั้งใจจะเกษียณเมื่ออายุ 60 ปี ก็ควรเตรียมการสำหรับชีวิตหลังเกษียณตั้งแต่อายุ 45-50 ปี ยิ่งคุณเตรียมการได้เร็วก็ยิ่งดี เพราะถ้ารอให้ใกล้วัยเกษียณแล้วอาจคิดไม่ทัน

รูปแบบชีวิตหลังเกษียณของใครจะเป็นแบบไหนขึ้นอยู่กับความพร้อมของ 4 ปัจจัยประกอบกัน ได้แก่ เงิน สุขภาพ ความสัมพันธ์ และความใฝ่ฝันในชีวิต

## ความพร้อมทางการเงิน

คนที่จะเกษียณได้อย่างสบายใจ คือคนที่ปลอดภาระทางการเงินในเรื่องหนี้สินต่างๆ สามารถมั่นใจได้ว่ามีเงินเก็บหรือเงินรายรับที่ได้มาโดยไม่ต้องทำงานเข้ามาอย่างต่อเนื่องและเพียงพอที่จะใช้จ่ายได้อย่างสุขสบายได้ไปจนถึงอายุขัย ซึ่งหมายถึงเพียงพอสำหรับการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพได้ทำในสิ่งที่ต้องการตามความใฝ่ฝัน และเพียงพอสำหรับการดูแลสุขภาพในยามชราหรือเจ็บไข้ได้ป่วย ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณตั้งเป้าว่าหลังเกษียณตอนอายุ 60 ปี และคาดว่าจะมีอายุยืนยาวถึง 80 ปี โดยมีไลฟ์สไตล์แบบที่ต้องใช้เงินเฉลี่ยเดือนละ 50,000 บาท x 12 เดือน x 20 ปี นั่นหมายถึงว่า ก่อนเกษียณคุณก็ควรมีเงินเก็บอย่างน้อย 12 ล้านบาท หรือมีสินทรัพย์ที่สร้างรายได้จำนวนดังกล่าวให้คุณใช้ได้ตลอดโดยไม่ต้องทำงาน

## ความพร้อมในเรื่องสุขภาพ

ความใฝ่ฝันมากมายที่คุณอยากทำในวัยเกษียณอาจปราศจากการไปหมดหากคุณมีปัญหาสุขภาพ เพราะถึงคุณจะมีเงินมากมายพร้อมเที่ยวรอบโลก หรือทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ แต่หากสังขารไม่พร้อมก็คงทำได้ยาก และที่สำคัญ เงินเก็บที่เตรียมไว้ทำตามฝันอาจต้องเสียไปกับค่ารักษาพยาบาล การดูแลสุขภาพให้ดีพร้อมสำหรับชีวิตหลังเกษียณที่สมบูรณ์แบบปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง และการทำประกันสุขภาพก็เป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญ โดยควรทำไว้แต่เนิ่นๆ ย่่ารอให้ถึงช่วงที่อายุมากหรือเจ็บป่วยแล้วจะทำยาก อาจต้องจ่ายเงินประกันในวงเงินที่สูงกว่ามาก

## ความพร้อมในเรื่องความสัมพันธ์

หนึ่งในเรื่องสำคัญที่มีผลอย่างยิ่งต่อไลฟ์สไตล์วัยเกษียณคือความสัมพันธ์ ถ้าชีวิตของเรายังมีผู้คนรอบข้างที่ต้องดูแล ไม่ว่าจะเป็นคู่ชีวิต

ลูกหลาน หรือพ่อแม่วัยชรา ภาพชีวิตที่ตั้งใจไว้อาจไม่เป็นอย่างที่คิด เพราะเรายังมีภาระที่ต้องรับผิดชอบ ทั้งเรื่องเงินและเวลา ซึ่งในกรณีของภาระความสัมพันธ์ที่สามารถจัดการได้ด้วยเงินและคุณไม่ได้ลำบากเรื่องเงิน ก็อาจไม่เป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตมากนัก อย่างไรก็ตามการส่งลูกเรียนให้จบ หรือการจ้างคนมาดูแลพ่อแม่ แต่หากเป็นบุคคลในความสัมพันธ์ที่ความเห็นของเขามีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตของคุณ โดยเฉพาะคู่ครอง ก็ต้องมีการพูดคุยตกลงกันให้ลงตัวก่อน ถึงทิศทางความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นหลังเกษียณ เช่น คุณอยากเดินทางท่องเที่ยวรอบโลก หรืออยากเริ่มต้นชีวิตใหม่ไปเป็นชาวสวนที่ต่างจังหวัดอย่างที่เคยฝันไว้มานาน ก็ต้องดูด้วยว่า คนข้างๆ เขาพร้อมจะร่วมทางฝันไปด้วยหรือไม่

## ความใฝ่ฝันในชีวิต

คุณมีสิทธิ์ที่จะปล่อยใจฝันได้อย่างอิสระเสรี แต่ความใฝ่ฝันใดๆ ที่จะจริงได้นั้นมาจากการประเมินความเป็นไปได้บนพื้นฐานของความเป็นจริง เพราะความฝันของแต่ละคนมีต้นกุ่มที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นเงิน เวลา ความพร้อมทางร่างกาย ความรู้ความสามารถ ฯลฯ ยกตัวอย่างเช่น คุณใฝ่ฝันอยากเปิดร้านอาหารเล็กๆ ของตัวเอง หลังเกษียณจากงานราชการ ความรู้เกี่ยวกับการทำอาหารและการจัดการธุรกิจส่วนตัวก็ควรเป็นสิ่งที่สั่งสมไว้อย่างเพียงพอก่อนที่จะลงมือทำ เพราะการเริ่มต้นเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ โดยเฉพาะการเริ่มต้นลงทุนกับธุรกิจที่คุณไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อนในช่วงวัยเกษียณอาจเป็นเรื่องที่ยากลำบากมากกว่าช่วงวัยหนุ่มสาว แต่ทั้งนี้ก็ได้หมายความว่าคนวัยเกษียณจะไม่มีสิทธิ์ริเริ่มทดลองทำอะไรใหม่ๆ หรือทำเรื่องยากๆ เพียงแค่ต้องเตรียมความพร้อมอย่างจริงจังเพื่อให้มั่นใจว่า คุณจะสามารถทำตามความฝันได้จริงๆ



**คนที่จะเกษียณได้อย่างสบายใจ คือคนที่ปลอดภาระทางการเงินในเรื่องหนี้สินต่างๆ สามารถมั่นใจได้ว่ามีเงินเก็บหรือเงินรายรับที่ได้มาโดยไม่ต้องทำงานเข้ามาอย่างต่อเนื่องและเพียงพอที่จะใช้จ่ายได้อย่างสุขสบายได้ไปจนถึงอายุขัย**

หากคุณวางแผนในสิ่งที่จำเป็นข้างต้นเอาไว้ครบถ้วนดีแล้ว ก็สามารถมีความสุขกับไลฟ์สไตล์หลังเกษียณในแบบที่ชอบได้ตามความพอใจ ไม่ว่าจะเลือกพักผ่อน ทำงานอดิเรก ท่องเที่ยว ไปเข้าสังคมเพื่อพบปะผู้คนใหม่ๆ หรือถ้าคุณยังสนุกกับการทำงานในอาชีพต่อไปก็สามารถทำได้ตามต้องการ โดยไม่ต้องกังวลกับเรื่องการหาเงินให้พอใช้ ไม่ต้องเคร่งเครียดกับภาระใดๆ ทำให้ช่วงเวลาหลังเกษียณเต็มไปด้วยสิ่งดีๆ เต็มเต็มคุณค่าและความหมายให้กับชีวิตได้เต็มที่

Having a retirement life full of happiness and freedom is possible with good advance planning. Things that need to be prepared for a quality life after retirement include; Financial freedom, health care, relationship preparation and setting realistic goals for what you want to do. And of course, the sooner the better. Good preparation will prevent you from stressing out about any burdens, making the time after retirement filled with good things to fully fill your life with value and meaning.





# TIDY YOUR HOME

## เปลี่ยนบ้านรกเป็นบ้านโล่ง

หลายคนที่มีความสุขกับการนั่งดูรูปบ้านสวยๆ ใน Pinterest มักแอบสงสัยว่า ทำไมบ้านคนอื่นจึงดูโล่งสวยสะอาดตา แต่บ้านเรามักจะรกอยู่บ่อยๆ ไม่ว่าจะพยายามจัดเก็บเท่าไร ผ่านไปไม่กี่วันก็กลับมารกเหมือนเดิมอีกแล้ว จะมีวิธีใดบ้างหนอที่ทำให้บ้านเราหายรก และดูโล่งสวยไปได้นานๆ เรามีคำตอบที่ทำได้จริงไม่ยากมาแบ่งปัน

### แก้ปัญหาที่สาเหตุ

เคยตั้งคำถามกับตัวเองใหม่ว่า ทำไมบ้านของเราถึงรก คำตอบของแต่ละคนจะต่างกันไปที่แน่ๆ ก็คือ ปัญหาความรกส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะบ้านของคุณเล็กเกินไป หรือมีพื้นที่ไม่พอสำหรับเก็บของ แต่เป็นเพราะคุณมีของมากเกินไป และไม่รู้จะจัดเก็บมันอย่างไรต่างหาก การแก้สาเหตุของบ้านรกจึงเริ่มต้นด้วยการหาคำตอบให้ได้ว่าในชีวิตของคุณและในบ้านของคุณนั้น มีสิ่งของใดบ้างที่จำเป็นต้องมี ชอบหรืออยากมี และของที่ไม่จำเป็นต้องมีหรือไม่ควรมี

### จัดระเบียบความคิดและชีวิต

การค้นหาคำตอบสำหรับคำถามนี้เป็นกระบวนการสำคัญที่ไม่เพียงทำให้คุณรู้ว่าสิ่งของประเภทใดอยู่รอบตัวบ้าง แต่ยังเป็นกระบวนการสำคัญที่อาจทำให้คุณรู้จักตัวเองมากขึ้น เพราะการใช้ชีวิตประจำวันไปเรื่อยๆ โดยไม่ได้คิดถึง

เป้าหมายหรือความปรารถนาที่ชัดเจนในชีวิต อาจทำให้ความต้องการในชีวิตของคุณคลุมเครือ และก่อให้เกิดนิสัยที่คนเราจะชอบเก็บสิ่งของต่างๆ เอาไว้เพื่อต้องใช้ในโอกาสนั้นโอกาสนี้ ทั้งที่ส่วนใหญ่แล้วโอกาสเหล่านั้นอาจไม่เคยมาถึง หรือกว่าจะมาถึง ของที่คุณเก็บไว้ก็อาจหมดอายุใช้ไม่ได้แล้ว บ้างก็กองรวมอยู่ในมุมรกๆ หยิบหาไม่เจอ ในที่สุดก็ต้องซื้อใหม่อยู่ดี

### ตัดสินใจเลือกอย่างมีสติ

การที่เราจะตัดสินใจได้ว่า เราควรมีอะไรหรือไม่มีอะไร เริ่มต้นจากการพิจารณาเป้าหมายหรือความปรารถนาที่แท้จริงในชีวิตตัวเองเพื่อทำให้ภาพชีวิตของคุณชัดเจนขึ้น เช่น งานหลักของคุณที่ต้องทำให้สำเร็จคืออะไร งานอดิเรกที่คุณชื่นชอบมีอะไรบ้าง ผู้คนในชีวิตที่มีความหมายสำคัญกับคุณคือใครบ้าง เมื่อคุณพิจารณาอย่างถี่ถ้วนในเรื่องเหล่านี้แล้ว ก็จะทำให้ได้คำตอบว่า สิ่งของและ

พื้นที่สำหรับสิ่งสำคัญในชีวิตที่คุณต้องมีประกอบไปด้วยอะไรบ้าง หากงานหลักของคุณคือภารกิจที่ทำงานนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่หรือทั้งหมด สิ่งของส่วนใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่การงานของคุณก็ควรอยู่ที่ทำงานมากกว่าที่บ้าน หากงานอดิเรกของคุณคือ การทำขนม วาดรูป ร้องเพลง หรือปลูกต้นไม้ คุณก็ควรเตรียมพื้นที่ให้กับสิ่งของและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับงานอดิเรกแต่ละประเภทของคุณอย่างเป็นสัดส่วน เพื่อให้พร้อมใช้ และง่ายต่อการจัดเก็บให้เป็นระเบียบ หากคนสำคัญในชีวิตของคุณคือ คู่ครอง ลูก หรือพ่อแม่วัยชรา ก็ควรเตรียมพื้นที่อย่างเป็นสัดส่วนให้แต่ละคนอย่างชัดเจน โดยไม่จำเป็นต้องใช้พื้นที่มากมาย แค่ให้แต่ละคนมีพื้นที่ส่วนตัวสำหรับสิ่งของและกิจกรรมที่เขามืออย่างเป็นระบบ ไม่มารบกวนการใช้งานพื้นที่ส่วนกลางของบ้าน ก็จะทำให้บรรยากาศบ้านโดยรวมมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย และง่ายต่อการจัดการ





# CLEAN ENERGY LIFESTYLE

## ไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่ใช้พลังงานสะอาด

แม้ว่าเราจะเคยพูดถึงเรื่องราวของพลังงานสะอาดกันมาบ้างแล้วใน Supalai@Home ฉบับก่อนๆ แต่ก็ผ่านมาก็คือเป็นการบอกเล่าในเชิงหลักการ หรือในแง่ของนโยบายพลังงานระดับองค์กร ซึ่งพอมาถึงระดับของการเปลี่ยนพฤติกรรมมาใช้พลังงานสะอาดในชีวิตประจำวัน หลายคนก็อาจจะยังงงๆ ว่า เราจะหันมาปรับไลฟ์สไตล์ในการใช้พลังงานอย่างไรไม่ให้เป็นสาเหตุในการก่อมลพิษ และไม่เป็นสาเหตุในการทำลายสภาพแวดล้อม การรณรงค์ให้ผู้คนหันมาใช้รถไฟฟ้าแทนรถที่ขับเคลื่อนด้วยน้ำมันเชื้อเพลิงจากฟอสซิล หรือการติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ไว้บนหลังคาเพื่อผลิตพลังงานไฟฟ้า อาจไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนสามารถลุกขึ้นมาทำได้ในทันที เพราะต้องใช้งบประมาณที่สูง ฉบับนี้เราจึงมาบอกเล่าวิธีที่ทำได้จริงๆ ในการปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่เพื่อใช้พลังงานสะอาด

พลังงานสะอาดหมายถึง พลังงานที่ไม่ก่อให้เกิดมลพิษและสร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ การใช้พลังงานสะอาดจะช่วยลดปริมาณการใช้เชื้อเพลิงจากฟอสซิลและปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สู่ชั้นบรรยากาศ เช่น พลังงานที่ได้จากธรรมชาติ พลังงานหมุนเวียนจากแสงอาทิตย์ น้ำ หรือลม

นอกเหนือจากการเปลี่ยนมาใช้รถพลังงานไฟฟ้าแทนน้ำมันหรือดีเซลโซลาร์เซลล์ เราสามารถปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ในการทำกิจกรรมต่างๆ ของชีวิตให้เป็นการใช้พลังงานสะอาดได้อีกหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นในกระบวนการทำอาหาร การอยู่อาศัย การเดินทาง เรื่อยไปจนถึงการทำงานอดิเรกหรือเล่นกีฬา

### การประกอบอาหาร

เป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ใช้พลังงานมาจากขั้นตอนการผลิต เติร์ยม และปรุงอาหาร ซึ่งในกระบวนการผลิตวัตถุดิบอาหารและการขนส่งนั้น คนธรรมดาอย่างเราๆ อาจไม่สามารถเข้าไปเกี่ยวข้องหรือเปลี่ยนแปลงอะไรได้มาก เพราะเป็นเรื่องของอุตสาหกรรมอาหาร แต่สำหรับในระดับครัวเรือน

และในชีวิตประจำวัน เราสามารถเลือกวิธีการประกอบอาหารที่ใช้พลังงานสะอาดได้ เช่น เปลี่ยนจากการทำเมนูย่างที่ใช้การเผาไหม้เชื้อเพลิงประเภทถ่านไม้ซึ่งทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์มาเป็นการปรุงให้สุกด้วยความร้อนจากก๊าซหุงต้มที่ปลอดภัยกว่า เปลี่ยนมาใช้พลังงานแสงแดดในการถนอมอาหารแทนการทำให้สุกด้วยการอบหรือรมควัน นอกจากนี้ การปิดหม้อหรือกระทะในระหว่างประกอบอาหาร ยังช่วยลดเวลาเดือดของน้ำ และไม่ปล่อยความร้อนทิ้งออกสู่อากาศรวมทั้งรวมถึงไม่เปิดหม้อบ่อยๆ ขณะประกอบอาหารยังไม่เสร็จ วางแผนทำเมนูประเภทอบตามความจำเป็น เพราะการเตรียมอาหารในเตาอบไฟฟ้าจะใช้พลังงานมาก

### การซักล้างและทำความสะอาด

เปลี่ยนจากการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ทำให้เกิดอุณหภูมิสูง และมีการปล่อยน้ำทิ้งที่เป็นน้ำร้อน สารเคมี หรือไอระเหยออกสู่สิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นเครื่องล้างจาน เครื่องซักผ้า เครื่องอบผ้า เครื่องขัดล้างพื้นผิว ฯลฯ มาเป็นกระบวนการที่ไม่ก่อให้เกิดมลภาวะ เช่น ในการตากผ้าหรือภาชนะให้แห้ง ควรเปลี่ยนจากการใช้เครื่องอบลมร้อนมาเป็นการตากให้แห้งด้วยแสงแดด เปลี่ยนสารเคมีในการซักล้างที่เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อมเป็นสารชีวภาพที่ไม่เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

### การเพาะปลูก

การเพาะปลูกพืชผักสวนครัวหรือการจัดสวนในบ้านโดยทั่วไปไม่ค่อยมีการใช้พลังงานที่ก่อให้เกิดมลภาวะ แต่เมื่อมีการรื้อหรือไถพื้นที่เพาะปลูกเดิมเพื่อปลูกพืชชนิดใหม่แล้วต้องการกำจัดขยะทางการเกษตรด้วยวิธีการเผาทั้งทำลาย จะก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศ ควรเปลี่ยนมาเป็นการกำจัดด้วยกระบวนการรีไซเคิล อาทิ นำมาหมักเป็นปุ๋ยหมักชีวภาพ ส่วนการเพาะปลูกขนาดใหญ่ในระดับที่ทำเพื่อการค้า ที่ต้องใช้พลังงานหลายรูปแบบใน

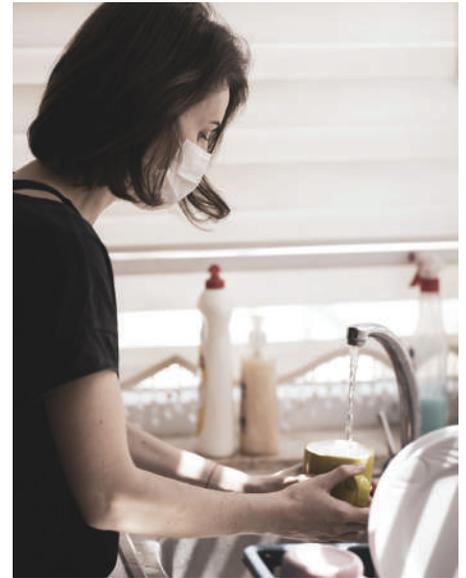
กระบวนการผลิต หากสามารถเปลี่ยนจากการใช้พลังงานเชื้อเพลิงจากฟอสซิลมาเป็นพลังงานจากธรรมชาติ ได้แก่ พลังน้ำ พลังลม หรือพลังงานจากแสงอาทิตย์ได้ ก็จะช่วยลดมลภาวะได้อีกทางหนึ่ง

### ที่อยู่อาศัย

การออกแบบอาคารที่ดีจะช่วยให้การใช้พลังงานสะอาดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดวางรูปทรงอาคารและช่องเปิดที่ทำให้อาคารได้รับแสงสว่างที่เพียงพอในเวลากลางวัน มีการป้องกันความร้อนเข้าสู่ตัวอาคาร และมีเทคนิคต่างๆ ในการลดอุณหภูมิภายในตัวอาคาร รวมถึงการเปิดรับพลังลมธรรมชาติเพื่อให้มีการระบายอากาศที่ดี ผู้อยู่อาศัยภายในอยู่ในสภาวะน่าสบาย โดยไม่ต้องใช้เครื่องปรับอากาศ ก็จะเป็นอีกหนทางหนึ่งในการใช้พลังงานสะอาดและลดการเพิ่มอุณหภูมิสิ่งแวดล้อม ซึ่งหากเจ้าของอาคารมีงบประมาณเพียงพอในการติดตั้งอุปกรณ์โซลาร์เซลล์เพื่อนำพลังงานแสงอาทิตย์มาใช้ในอาคาร ก็จะช่วยให้เราได้ใช้พลังงานสะอาดและลดค่าไฟได้ด้วย

### การสัญจร

นอกจากการเลือกเดินทางด้วยยานพาหนะที่ใช้พลังงานสะอาด ไม่ว่าจะเป็นรถไฟฟ้าส่วนตัวหรือรถไฟฟ้าสาธารณะ การสัญจรในระยะสั้นๆ ด้วยการเดินเท้าหรือการขึ้นลงบันไดแทนการใช้บันไดเลื่อนหรือลิฟต์ยังมีส่วนช่วยในการประหยัดพลังงาน และเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพ นอกจากนี้ หากในชุมชนสามารถใช้ระบบ Car Pool เพื่อลดการสัญจรด้วยยานพาหนะก็จะช่วยลดการใช้พลังงานได้อีกทางหนึ่ง รวมถึงการเปลี่ยนมาใช้ยานพาหนะที่ใช้พลังงานสะอาดหรือใช้แรงคนอย่างการปั่นจักรยาน การพายเรือ ซึ่งบางคนฟังแล้วอาจคิดว่าเป็นเรื่องขำขัน แต่เป็นหนึ่งในทางเลือกที่ผู้คนในหลายประเทศที่พัฒนาแล้วใช้กันมาก อาทิ ในสวีเดนเซอร์แลนด์มีคนว่ายน้ำไปทำงานแทนการนั่งรถ



### งานอดิเรกและการเล่นกีฬา

มีงานอดิเรกและกีฬาหลายชนิดที่ใช้พลังงานสิ้นเปลืองและสร้างมลภาวะอย่างมาก หากเราเป็นคนที่ไม่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม ควรเลือกงานอดิเรกและการเล่นกีฬาประเภทที่ใช้พลังงานสะอาดแทนการใช้พลังงานที่ก่อให้เกิดมลพิษ เช่น เปลี่ยนจากการเล่นเจ็ตสกีที่ใช้น้ำมันมาเป็นแบบที่ใช้พลังงานไฟฟ้าหรือเล่นกีฬาที่ใช้แรงคนหรือแรงลม เช่น วินด์เซิร์ฟ คายัค และเปลี่ยนจากการเล่นกีฬาหรืองานอดิเรกในสภาพแวดล้อมที่ต้องใช้พลังงานและใช้ทรัพยากรมาก เช่น กอล์ฟ สควอต ยิมเมเตอร์ไซด์ ขับรถแข่ง เป็นต้น มาเป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานสะอาดและไม่เป็นผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม

วิธีการเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการใช้พลังงานสะอาดในชีวิตประจำวัน ที่เราทุกคนสามารถทำได้ โดยปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตัวเอง เพียงแค่เริ่มต้นด้วยการมีจิตสำนึกที่ดีต่อโลก

We have been hearing a lot of information about the adoption of clean energy at the policy level, most of which is a transformation process at the large corporate level, and may be wondering how we can transition to clean energy at the individual level. The truth is that we all play a part in the transition to using clean energy to preserve the environment in our homes, cooking, farming, transportation, hobbies and sports. By choosing the right approach that reduces or changes from using traditional energy to clean energy and helps reduce global warming problems.

อ้างอิง:  
<https://www.unileverfoodsolutions.co.th>

**การเปิดรับพลังลมธรรมชาติ  
เพื่อให้มีการระบายอากาศ  
ที่ดี ผู้อยู่อาศัยภายในอยู่ใน  
สภาวะน่าสบาย โดยไม่ต้องใช้  
เครื่องปรับอากาศ ก็จะเป็นอีก  
หนทางหนึ่งในการใช้พลังงาน  
สะอาดและลดการเพิ่มอุณหภูมิ  
สิ่งแวดล้อม**



# SUPALAI ESSENCE

## ANGSILA

### ศุภาลัย เอสเซ้นส์ อ่างศิลา

อ่างศิลาเป็นหนึ่งในโซนท่องเที่ยวและย่านพักอาศัยที่มีศักยภาพของจังหวัดชลบุรี ด้วยเสน่ห์ของความเป็นเมืองชายทะเลที่ยังคงไว้ซึ่งบรรยากาศธรรมชาติและวิถีชีวิตเรียบง่ายของคุณ แต่ในขณะเดียวกันก็เพียงพร้อมด้วยความเจริญและสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันไม่แพ้เมืองใหญ่ๆ

สำหรับใครที่กำลังมองหาบ้านพักอาศัย คุณภาพเยี่ยมในย่านอ่างศิลา **ศุภาลัย เอสเซ้นส์ อ่างศิลา** เป็นหนึ่งในตัวเลือกที่ดีที่สุด ซึ่งคุณจะได้สัมผัสประสบการณ์ความหรูหราอย่างเหนือระดับกับบ้าน New Series 3 ชั้น สไตล์ Modern Luxury ที่หลอมรวมสถาปัตยกรรมอันโดดเด่นอย่างลงตัว ด้วยแบบบ้านที่ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตถึง 4 แบบ จำนวนเพียง 147 ยูนิต ในราคาเริ่มต้น 4.5-18 ล้านบาท

เลือกสรรแบบบ้านสวยที่มาพร้อมฟังก์ชันครบสมบูรณ์แบบตามขนาดและรูปแบบของครอบครัว

ได้อย่างลงตัว ไม่ว่าจะเป็น **“บ้านเดี่ยว” ศุภครรัณย์ และศุภศิริ** แบบบ้านหรูขนาดใหญ่ ที่มาพร้อมพื้นที่ใช้สอยกว้างขวาง 321-380 ตารางเมตร โปรงโถงด้วย Double Volume บริเวณห้องนั่งเล่นชั้น 1 ประกอบด้วย 5 ห้องนอน 5-7 ห้องน้ำ 2 ห้องพักผ่อน และ 4 ที่จอดรถ

**“บ้านแฝด” ศุภศิลป์** พื้นที่ใช้สอย 243 ตารางเมตร 4 ห้องนอน 4 ห้องน้ำ 3 ที่จอดรถ อีกหนึ่งตัวเลือกที่โดดเด่นด้วยระเบียงขนาดใหญ่ ด้านข้างบริเวณชั้น 2 ที่สามารถเป็น Garden Balcony และทำกิจกรรมต่างๆ ได้ และมีมุมทำงาน

ที่ชั้น 1 ตอบโจทย์ต่อการ Work From Home และการใช้ชีวิตยุคใหม่ที่หลอมรวมการพักอาศัยเพื่อความสุขสบายอย่างมีระดับเข้ากับไลฟ์สไตล์การทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**“ทาวน์โฮม” ศุภนรา** พื้นที่ใช้สอย 160 ตารางเมตร 3 ห้องนอน พื้นที่อเนกประสงค์ 2 จุดที่ออกแบบเพื่อเอาใจคนรุ่นใหม่ที่รักอิสระภาพในการใช้ชีวิต ด้วยดีไซน์ที่สามารถปรับเปลี่ยนการใช้งานได้ตามใจทุกไลฟ์สไตล์และมาพร้อม 3 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ ใส่ใจทุกรายละเอียดกับบ้านอัจฉริยะ Home Automation พร้อมระบบรักษาความปลอดภัย





ตลอด 24 ชั่วโมง ปลอดภัยยิ่งขึ้นด้วยมาตรฐานการเข้า-ออกด้วยระบบตรวจจับและอ่านป้ายทะเบียนรถยนต์ พร้อมทั้งติดตั้งกล้อง CCTV ภายในโครงการ อีกทั้งมาพร้อม Green Concept ระบบ EV Charger เพื่อรองรับรถยนต์ไฟฟ้า และ Solar Roof System ที่ช่วยประหยัดค่าไฟฟ้า

เต็มอ้อมกับคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมภาพที่สามารถเชื่อมต่อทุกความสะดวกในการเดินทางบนทำเลศักยภาพ ติดถนนใหญ่อย่างศิลา เชื่อมต่อถนนสุขุมวิทเพียง 2 กิโลเมตร ใกล้สี่แยกอำนาจความสะดวกใจกลางชลบุรี ได้แก่ เซ็นทรัล ชลบุรี

แม็คโคร โรงพยาบาลเอกชล 2 โรงพยาบาลชลบุรี โรงพยาบาลสมิติเวช ชลบุรี และโรงเรียนชลราษฎรอำรุง ใครกำลังมองหาบ้านที่ดีที่สุดโซนนี้ **ศุภาลัย เอสเซ็นส์ อ่างศิลา** คือคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับคุณ

Angsila is one of the potential residential areas in Chonburi Province, with its charm of a seaside town that still maintains the natural atmosphere and simple way of life of the people, but at the same time is fully equipped with public utilities and comforts.

For anyone looking for a perfect quality residence in the Angsila area, Supalai Essence Angsila is one of the best options. The project offers 4 home types including:

Supasaran and Supasiri, luxurious detached homes with 321-380 square meters usable area, 5 bedrooms, 5-7 bathrooms, 2 living room and 4 parking spaces, airy design with double-volume in the living room area on the 1st floor.

Supasilp twin home with 243 square meters usable area, 4 bedrooms, 4 bathrooms, 3 parking spaces, a large balcony on the 2nd floor that can be a Garden Balcony for various activities and a Work-From-Home corner on the 1st floor.

Supanara Townhome with 160 square meters usable area, 3 bedrooms, 2 multipurpose areas, 3 bathrooms, 2 parking spaces, a smart Home Automation system, a 24-hour security system, Green Concept EV Charger system to support electric cars and a Solar Roof System.

Located on the prime location that can connect to all the conveniences of transportation and close to lifestyle conveniences such as shopping malls, hospitals and leading schools.





# AROWANA FISH

## ปลามังกร

‘ปลามังกร’ หรือ ‘ปลาอะโรวานา’ เป็นหนึ่งในสัตว์เลี้ยงยอดนิยมนำมาเลี้ยง ด้วยชื่อที่เป็นมงคล สอดคล้องกับความเชื่อของชาวจีน ที่ถือว่ามังกรคือสัตว์แห่งพลังอำนาจและความโชคดี ทำให้มีการนำปลาชนิดนี้มาเลี้ยงในบ้าน โดยเชื่อว่าจะช่วยคุ้มครอง เสริมบารมี ให้อายุยืนยาวและความมั่งคั่งแก่คนเลี้ยง สีเงินของปลามังกรจะแวววับประกายกับสีทองซึ่งเป็นสีของโชคลาภ อีกทั้งเวลาปลาเคลื่อนไหวในน้ำ ก็เหมือนกับเงินทองไหลมาเทมา

ปลามังกรเป็นปลาน้ำจืดที่มีมาตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ รูปร่างยาวเรียว ลำตัวแบนคล้ายมีด ดวงตาโต เกือบใหญ่ หนา และเรียงกันเรียบเป็นระเบียบ ลวดลายบนเกล็ดเหมือนตาข่าย ปากกว้างเฉียงขึ้นด้านบน มีฟันแหลม ครีบหลังยาว มีหนวดอยู่ใต้คางใกล้ปาก ท้องเป็นสันและแคบ ปลาที่โตเต็มวัยจะมีความยาวประมาณ 1 เมตร ถิ่นที่อยู่เดิมตามธรรมชาติคือแม่น้ำที่ใสสะอาด ลักษณะอุปนิสัยค่อนข้างดุร้าย ก้าวร้าว ขี้ตกใจ หวงถิ่น ชอบหากินแบบเดี่ยวๆ ลำเหยียบบนผิวน้ำ และอาศัยเพียงลำพัง จะอยู่เป็นคู่ต่อเมื่อถึงฤดูวางไข่หรือเลี้ยงดูลูก ถ้าอยู่เป็นฝูงก็ไม่เกิน 3-5 ตัว อาหารที่ชอบ ได้แก่ สัตว์น้ำขนาดเล็ก แมลง สัตว์เลื้อยคลาน และสัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำขนาดเล็ก

สายพันธุ์ที่นิยมเลี้ยง ได้แก่ อะโรวานาเขียว อะโรวานาแดงอินโดนีเซีย อะโรวานาทองอินโดนีเซีย อะโรวานาทองมาเลย์ อะโรวานาเงิน และอะโรวานาดำ

การเลือกซื้อปลามังกร แนะนำให้ซื้อปลาที่มีความยาวขนาด 2 นิ้วขึ้นไป ไม่มีถุงไข่แดงที่หน้าท้อง ลำตัวปลาไม่คด ไม่งอ ว่ายน้ำตลอดเวลา ไม่มี

ลักษณะตีนกัว ไม่โอบไปมา หรือลอยนิ่งๆ อยู่ตามมุมของตู้ เหงือกปลาไม่้าออก ครีบไม่ขาดไม่แห้ว เกล็ดปลาเรียงเป็นระเบียบ ไม่หักหรือเป็นแผล กรณีที่ปลามังกรบางประเภทมีหนวด หนวดต้องเหยียดตรง ไม่คดไม่งอ ไม่ขาดไม่แห้ว ตาต้องอยู่ในเบ้าพอดี

ตู้เลี้ยงปลาควรมีขนาด 60 นิ้วขึ้นไป น้ำต้องสะอาด ใส มีระบบกรองที่ดี การจัดตู้ไม่จำเป็นต้องตกแต่งอะไรมาก เพราะปลามังกรเวลาตกใจจะว่ายน้ำอย่างรวดเร็ว ทำให้มีโอกาสชนขอบหิน หรือของตกแต่งในตู้ปลาได้

การให้อาหารมีทั้งแบบสดและแบบแห้ง โดยแบบสดจะเป็นอาหารที่มีชีวิต เช่น ลูกปลาที่ไม่ใช่ปลาชนิด หรือลูกออดก็ได้เพราะมีโปรตีนสูง แต่ไม่แนะนำให้เลี้ยงด้วยลูกออดบ่อยๆ เพราะย่อยยาก เวลาให้อาหาร ต้องให้กินหมดเป็นมื้อๆ ห้ามเหลือไว้ในตู้ เพราะเหยื่ออาจไปทอดหางและครีบของปลา มังกร รวมถึงมีโอกาสเป็นพาหะนำโรค และถ้าเกิดเหลืออาหารอยู่ในตู้เยอะ ปลามังกรจะมองหาอาหารตามพื้นตู้ ซึ่งส่งผลให้ตาของปลามังกรเสียรูปทรงได้

สำหรับอาหารสด ควรทำความสะอาดเพื่อป้องกันเชื้อโรคที่อยู่ในอาหารซึ่งสามารถทำอันตรายกับปลามังกรได้ ส่วนอาหารแห้งมีทั้งแบบสำเร็จรูปและแบบแช่แข็ง ข้อดีคือสะดวก หาซื้อง่าย สารอาหารครบถ้วน แต่ปลามังกรมักจะไม่ชอบกิน ผู้เลี้ยงจึงจำเป็นต้องค่อยๆ ฝึกให้ปลาหัดกิน ไม่ควรให้ปลา มังกรกินแมลงสาบ จิ้งจก และเนื้อหมู เพราะจะทำให้ปลาท้องร่วง และยังทำให้ปลาเสียด สีซีด ส่วนเนื้อหมูก็ย่อยยาก ไขมันเยอะ ไม่ใช่อาหารตามธรรมชาติของปลา อาจทำให้ปลาท้องอืด และตายได้

Arowana fish are pets that are believed in Asian cultures to be auspicious animals that will bring good luck to their owners. Arowanas are freshwater bony fish of the subfamily Osteoglossidae, also known as bony tongues. Arowanas are solitary fish and only allow company while young; adults may show dominance and aggression.

การทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ถือเป็นหลักโภชนาการที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อร่างกาย แล้วสารอาหารที่ว่ามีอะไรบ้างนะ ใครรู้บ้างมาช่วยพี่ปลาทุเลือกที

# Food and Nutrition

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

CHEESE	YOGURT	CEREALS	MELON
FISH	PASTA	RICE	BREAD
BANANAS	APPLES	CHICKEN	EGGS
GLUTEN	CALCIUM	DAIRY	FIVE A DAY
VEGETABLES	MINERALS	VITAMINS	PROTEIN
CARBOHYDRATES	SUGAR	FAT	NUTRIENTS
NUTRITION	FOOD		

## Movie



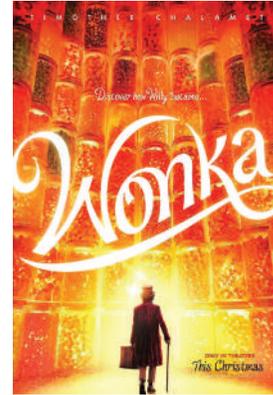
### Perfect Days

เหมือนกับว่า อีรายามะ จะพอใจกับชีวิตที่เรียบง่ายในฐานะคนทำความสะอาดห้องน้ำในโตเกียว โดยนอกเหนือไปจากตารางชีวิตประจำวันอันเข้มงวดของเขาแล้ว เขายังพึงพอใจกับการได้ฟังดนตรีและอ่านหนังสือ และเขาก็รักต้นไม้รวมถึงการถ่ายรูปพวกมัน ก่อนหลากหลายเหตุการณ์ที่เขาพบเจอจะเริ่มเปิดเผยอดีตของเขาขึ้นมาทีละนิด



### The Marsh King's Daughter

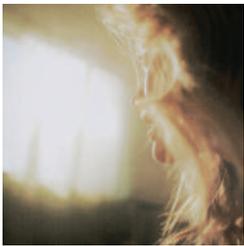
เฮเลน่า หญิงสาวธรรมดาคนหนึ่งได้ซ่อนความลับดำมืดบางอย่างเอาไว้ ซึ่งก็คือการที่พ่อของเธอเป็น “ราชาแห่งหนองน้ำ” ชายผู้โด่งดังซึ่งจับตัวเธอและแม่ของเธอคุมขังเอาไว้ในป่ามายาวนานหลายปี หลังจากที่พักขังจะหนีจากอดีตของเธอ เฮเลน่าจำเป็นต้องเผชิญหน้ากับฝันร้ายเมื่อพ่อของเธอหลบหนีออกจากคุก



### Wonka

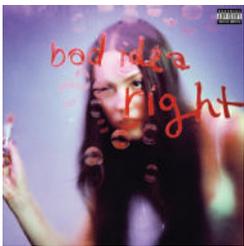
เรื่องราวสุดแสนมหัศจรรย์ของนักมายากลนักประดิษฐ์ และนักलगุนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกกว่าเขาจะก้าวเข้ามาเป็น วิลลี่ วองก้า เจ้าของโรงงานช็อกโกแลตอันสุดแสนวิเศษราวกับต้องมนตร์ที่ทำให้แฟนฯ รักได้จวบจนทุกวันนี้ได้อย่างไร

## Music



### Paris Jackson - Hit Your Knees

ปารีส แจ็กสัน (Paris Jackson) ลูกสาวราชาเพลงป๊อบอย่าง ไมเคิล แจ็กสัน (Michael Jackson) ได้เปิดตัวซิงเกิ้ลใหม่ “Hit Your Knees” ที่มาในแนวดนตรีอัลเทอร์เนทีฟร็อก เพลงที่ปล่อยต่อจาก “Bandaid” โดยเธอนั้นเป็นคนลงมือแต่งเอง และยังได้ ลินดา เพอร์รี่ (Linda Perry) ศิลปินมากความสามารถมาร่วมเขียนเพลงและโปรดิวซ์ด้วย



### Olivia Rodrigo - Bad Idea Right?

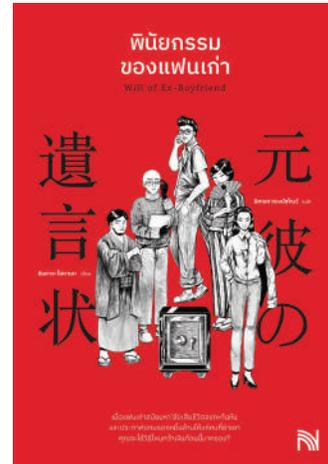
ซูเปอร์สตาร์สาวแห่งยุค โอลิเวีย โรดริโก (Olivia Rodrigo) กลับมาพร้อมซิงเกิ้ลล่าสุด “Bad Idea Right?” ซึ่งเป็นเพลงที่ 2 จากอัลบั้ม GUTS โดยเป็นเพลงที่เล่าถึงความสับสนในตัวเอง หลังจากแฟนเก่าของเธอขอลาไปหาเพื่อนที่มีเสียงกีตาร์ และจังหวัดกลองที่หนักหน่วงแสดงให้เห็นถึงความวุ่นวาย สับสน โดยซิงเกิ้ลดังกล่าวเธอได้ทำร่วมกับโปรดิวเซอร์คูเอยอย่าง “Daniel Nigro” อีกด้วย



### V - Love Me Again

วี (V) หนึ่งในสมาชิกวงบอยแบนด์ชื่อดังจากเกาหลีใต้อย่าง BTS ได้ปล่อยมิวสิกวิดีโอเพลง “Love Me Again” หนึ่งในผลงานจากอัลบั้มโซโล่แรกของเขา สไตส์ทำนองเพลงนำเสนอออกมาในแนวอาร์แอนด์บี ผสมผสานกับเสียงของ V ที่มีเอกลักษณ์เป็นของตัวเองอยู่แล้ว และเขายังได้แสดงเอ็มวีเองด้วย ซึ่งอัลบั้มเดี่ยวชุดแรกของ V จะมาในชื่อ Layover

## Book



### พินัยกรรมของแฟนเก่า (Will of Ex-Boyfriend)

สำนักพิมพ์: น้าฟูสำนักพิมพ์

ผู้เขียน: ชินคาเวะ โตะตะตะ

ผู้แปล: อิศเรศ ทองปัสโนวิท

ราคา: 325 บาท

เมื่ออดีตแฟนหนุ่มบ้านโคตรรวยเสียชีวิตกะทันหัน และทิ้งพินัยกรรมสุดพิสดารไว้ให้ดูต่างหน้า เคมโมจิ เรโกะ ทนายความสุดสวยที่รวยความงก มีหรือจะต้านทานพลังยั่วชวนของเงินหมื่นล้านได้ เธอก็เลยร่วมมือกับหนึ่งใน “ว่าที่ฆาตกร” เซเล

SUPALAI | CONTACT CENTER



# 1720

## บริการครบ...เบ็ดเสร็จ

สื่อสารด้วยใจ | ใส่ใจทุกภารกิจ | ติดตามผล

📞 สอบถามข้อมูลโครงการ

📞 บริการหลังการขาย

📞 สอบถามโปรโมชั่น

📞 แจ้งซ่อม

📞 ติดต่อนัดเยี่ยมชมโครงการ



"SUPALAI SABAI" แอปพลิเคชันประจำบ้าน  
ให้ทุกครอบครัวศุภਾਲัย ใช้ชีวิตแบบสบาย

DOWNLOAD

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play





# LAMPANG

## ลำปาง

จังหวัดลำปาง เป็นอีกหนึ่งจังหวัดที่สวยงามน่าเที่ยวในภาคเหนือของประเทศไทย ซึ่งนอกจากจะเพียบพร้อมด้วยความสะดวกสบาย และความเจริญไม่แพ้เมืองใหญ่ เมืองนี้ยังมีเสน่ห์ที่บรรยากาศอันสงบร่มเย็นเหมาะแก่การอยู่อาศัย มีแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์งดงาม มีประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมที่น่าสนใจ ลำปางมีชื่อเรียกอย่างหลากหลาย ได้แก่ เขลางค์นคร เวียงละกอน นครลำปาง ฯลฯ และมีชื่อเสียงในฐานะเป็น “เมืองรถม้า” ที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นไม่เหมือนใคร



ลำปางอยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 600 กิโลเมตร สามารถเดินทางไปได้ไม่ยากทั้งรถยนต์ส่วนตัว รถทัวร์ รถไฟ และเครื่องบิน ถ้าขับรถไปเองก็ใช้เวลาประมาณ 8 ชั่วโมง นั่งเครื่องบินราวชั่วโมงครึ่ง หรือถ้าจะนั่งรถไฟไปเที่ยวก็ประมาณ 11 ชั่วโมง

ลำปางเป็นจังหวัดที่มีพื้นที่ใหญ่เป็นอันดับ 3 ของภาคเหนือ สภาพภูมิประเทศโดยรวมเป็นพื้นที่ราบลุ่มรอบล้อมด้วยหุบเขาจากทุกด้าน ทำให้มีลักษณะเป็นแอ่งกระทะ มีแม่น้ำสำคัญคือ แม่น้ำวัง ซึ่งมีต้นน้ำอยู่ที่ตอนเหนือบริเวณอำเภอวังเหนือ พื้นที่ราบที่กว้างใหญ่ที่สุดอยู่บริเวณตอนกลางคือ บริเวณอำเภอเมืองลำปาง อำเภอเกาะคา และอำเภอห้างฉัตร โดยพื้นที่ของลำปางนั้นมีประวัติศาสตร์ที่ยาวนานจากหลักฐานซึ่งค้นพบว่า มีการตั้งถิ่นฐาน



วัดพระธาตุดอยพระณาน



ของผู้คนอยู่ในดินแดนนี้มาตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ เป็นที่ตั้งของเวียงเล็กเวียงน้อย ทับซ้อนกันกว่า 1,300 ปีแล้ว ที่เชื่อว่าเกิดร่วมยุคร่วมสมัยกับเมือง หริภุญไชย หรือจังหวัดลำพูนในยุคปัจจุบัน

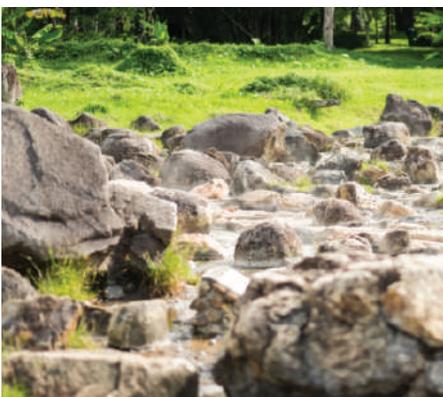
จากสภาพภูมิประเทศที่น่าสนใจ ประกอบกับ เป็นเมืองเก่าแก่ จึงทำให้ลำปางเป็นจังหวัดที่มี แหล่งท่องเที่ยวมากมายให้นักท่องเที่ยวได้มาศึกษา หาคำความรู้ และมาพักผ่อนหย่อนใจ ทั้งแหล่งท่องเที่ยว ทางธรรมชาติ และแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติจะมีทั้งป่าไม้ใน ขอบเขตอุทยานแห่งชาติแจ้ซ้อน อุทยานแห่งชาติ ดอยขุนตาล ที่ยังคงมีความอุดมสมบูรณ์ เป็นแหล่ง ต้นน้ำลำธารที่สำคัญที่รักษาระบบนิเวศวิทยา และ หล่อเลี้ยงชีวิตความเป็นอยู่ของชาวจังหวัดลำปาง

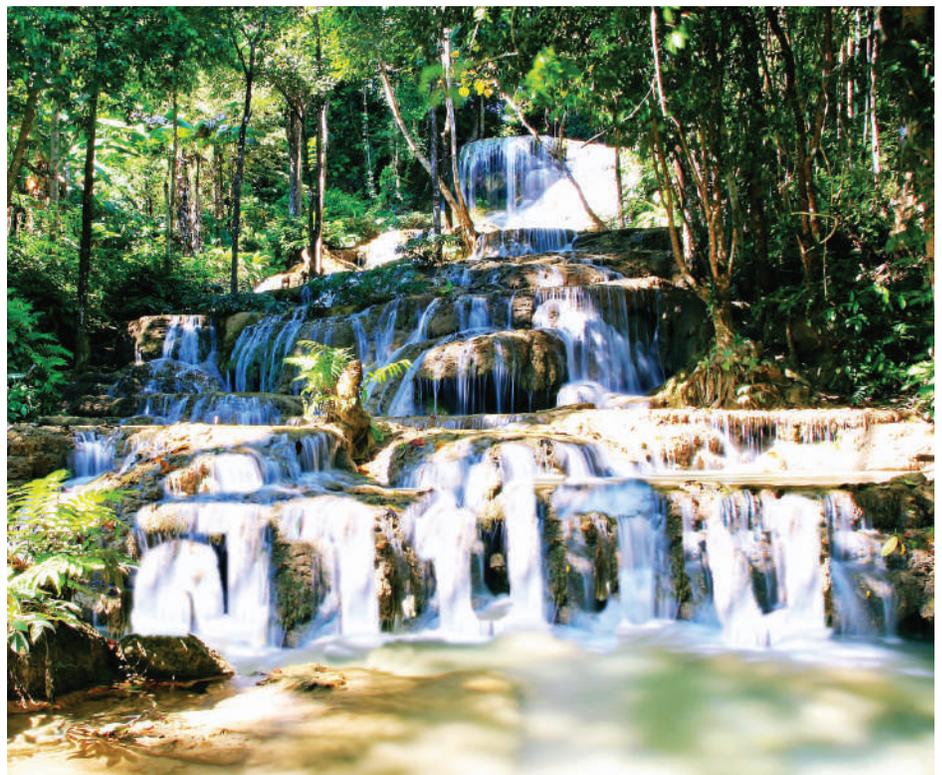
มาตราบเท่าทุกวันนี้ มีถ้ำ น้ำตก น้ำพุร้อนและ ชุนเขาที่ยืนตระหง่านรอให้นักท่องเที่ยวได้เข้ามา ศึกษาและเยี่ยมชม ได้แก่ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า ลำปาง อุทยานแห่งชาติดอยหลวง อุทยานแห่งชาติ ดอยหลวง อำเภอวังเหนือ อุทยานแห่งชาติดอยจาง อำเภอเสริมงาม อุทยานแห่งชาติถ้ำผาไท อำเภองาว อุทยานแห่งชาติแม่วะ อำเภอลี้ อุทยานแห่งชาติ ดอยขุนตาน อำเภอห้างฉัตร และพื้นที่สงวนชีวมณฑล ป่าสักห้วยทาก อำเภองาว

แหล่งท่องเที่ยวทางด้านโบราณสถานและ โบราณวัตถุมีหลากหลายในลำปาง แต่ละแห่ง จะแสดงถึงประวัติศาสตร์และความเป็นอยู่ของ ชาวจังหวัดลำปางในแต่ละยุคสมัย ทั้งวิถีชีวิต ขนบธรรมเนียมประเพณี ตลอดจนศิลปวัฒนธรรมที่

บ้านป่องนิก



อุทยานแห่งชาติแจ้ซ้อน



น้ำตกแม่แก้ว



วัดโคมคำ



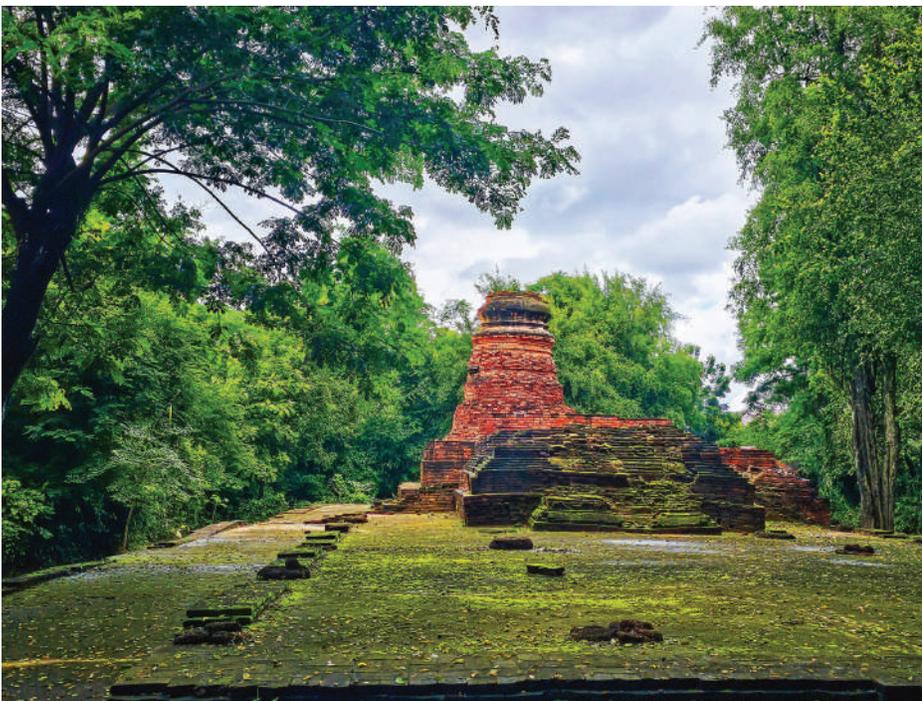
ตลาดกองผ้าขนหนูคนเดิน

สืบทอดกันมายาวนานจนถึงปัจจุบัน ได้แก่ วัดพระธาตุลำปางหลวง วัดไหล่หิน และวัดที่มีการผสมผสานของศิลปะแบบล้านนากับสถาปัตยกรรมของพม่า ทำให้ลำปางนั้นได้ชื่อว่าเป็นดินแดนที่มีวัดและอาคารบ้านเรือนตามแบบสถาปัตยกรรมพม่ามากที่สุดในประเทศไทย อีกทั้งยังเป็นเมืองที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ ได้แก่ ชาวไทยพื้นราบ ประกอบไปด้วยชาวไทยวนหรือคนเมือง มีทั้งที่เป็นชาวไทยวนเดิมและไทยวนอพยพมาจากเมืองเชียงแสน (เชียงราย) ในสมัยรัชกาลที่ 1 และชาวไทยเชื้อสายจีน ประกอบไปด้วยชาวจีนแต้จิ๋ว ชาวจีนไหหลำ ชาวจีนฮากกา ชาวจีนยูนนานหรือฮ่อ ชาวยุโรปเชื้อสายจีน ประกอบไปด้วยชาวจีนแต้จิ๋ว ชาวจีนไหหลำ ชาวจีนฮากกา ชาวจีนยูนนานหรือฮ่อ ชาวยุโรปเชื้อสายจีน ประกอบไปด้วยชาวกะเหรี่ยง ชาวเมียนมา ชาวม้ง ชาวอาข่า ชาวลีซู่ ชาวล่าหู่ ชาวลัวะ ชาวขมุ และชาวไทยเชื้อสายพม่า อาหารการกิน และวัฒนธรรมการใช้ชีวิตของคนท้องถิ่นในลำปาง

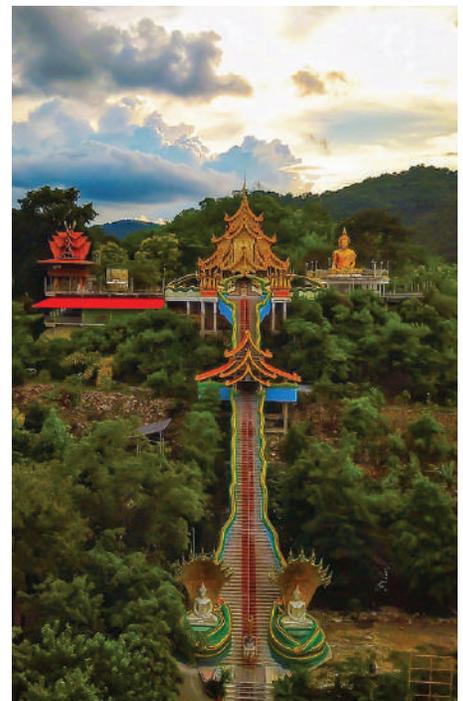
จึงมีรูปแบบที่หลากหลาย ชวนลิ้มลอง เพราะเป็นรสชาติที่มาจากหลากหลายแหล่งและมีราคาไม่แพง ค่าครองชีพในลำปางจัดว่าถูกเมื่อเทียบกับเมืองท่องเที่ยวอื่นๆ ในภาคเหนือ

นอกจากนี้ จังหวัดลำปางยังคงความเป็นเมืองเก่าและรูปแบบการสัญจรแบบดั้งเดิมเอาไว้เป็นเอกลักษณ์ โดยมีการใช้รถม้าเป็นพาหนะในการรับส่งผู้โดยสารอย่างต่อเนื่องมากกว่า 80 ปี จวบจนถึงปัจจุบันก็ยังคงใช้รถม้าเป็นพาหนะให้บริการนำนักท่องเที่ยวขึ้นเขี่ยชมสถานที่สำคัญของจังหวัด ดิมด้ากับบรรยากาศโบราณ ถูกใจคนรักไลฟ์สไตล์แนววินเทจ เหมาะกับการแต่งตัวในสไตล์ย้อนยุคมาถ่ายรูปเช็กอิน ได้ทั้งความสนุกสนานและความโรแมนติกของภาพจำลองชีวิตวันวาน ได้ชมชมอาคารสถาปัตยกรรมโบราณ เช่น กาดกองต้า ซึ่งเป็นย่านการค้าเก่าแก่ริมแม่น้ำวัง สะพานรัชฎาภิเศกหรือสะพานขาว แลนด์มาร์ก

“ จังหวัดลำปางยังคงความเป็นเมืองเก่าและรูปแบบการสัญจรแบบดั้งเดิมเอาไว้เป็นเอกลักษณ์ โดยมีการใช้รถม้าเป็นพาหนะในการรับส่งผู้โดยสารอย่างต่อเนื่องมากกว่า 80 ปี ”



วัดป่าพร้าว



วัดรัตนคูหา



ศาลหลักเมืองลำปาง



เขื่อนกิ่วลม



วัดพระบาทสุคราเวา



วัดพระธาตุลำปางหลวง

เก่าแก่ของลำปางอายุกว่าร้อยปี และอุโมงค์ขุนตาน ซึ่งขึ้นชื่อว่าเป็นอุโมงค์รถไฟที่สวยงามและยาวที่สุดในไทย โดยนอกจากจะนั่งรถม้าชมเมือง นักท่องเที่ยวยังสามารถเที่ยวชมเมืองลำปางได้ด้วยการขี่จักรยานหรือขึ้นรถรางท่ามะโอ ซึ่งวิ่งผ่านสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญ ได้แก่ วัดพระธาตุ วัดปางสนุก กุ๋เจ้าย่าสุตา วัดพระแก้วดอนเต้าสุชาดาราม บ้านเสานัก และบ้านหลุยส์

สำหรับคนที่ชอบเที่ยววัด ลำปางก็มีวัดมากมายให้ไปเยือน ได้แก่ วัดพระธาตุลำปางหลวง วัดไหล่หินหลวง วัดพระธาตุจอมปิง วัดเจดีย์ขาวหลัง วัดพระแก้วดอนเต้าสุชาดาราม วัดศรีจอมเมือง วัดศรีชุม วัดพระธาตุเสด็จ วัดพระธาตุอวยพระฉนวน และวัดเฉลิมพระเกียรติพระจอมเกล้าราชานุสรณ์ ซึ่งก็มีทั้งวัดที่โด่งดังในเรื่องของประวัติศาสตร์ ความศักดิ์สิทธิ์ และสถาปัตยกรรมที่สวยงามของอารยธรรมล้านนาและศิลปะแบบพม่า

นอกจากการเที่ยววัด ชมเมืองเก่า และเที่ยวชมธรรมชาติ ลำปางยังมีกิจกรรมท่องเที่ยวอื่นๆ ที่ไม่ควรพลาด ได้แก่ การลงแช่บ่อน้ำแร่ร้อนแจ้ซ้อน

ทั่วรอบเมืองแม่เมาะ ล่องแพที่เขื่อนกิ่วลม ดมด้าความสวยงามแบบฉบับอันซีนของสระน้ำสิมรดกไสที่หล่มกู่เขียว รวมถึงแวะซื้อผลิตภัณฑ์ชาวมิกและชามตราไก่ ซึ่งเป็นซิกเนเจอร์ของจังหวัดลำปางกลับไปเป็นของฝาก และที่พลาดไม่ได้คือการชิมอาหารอร่อยสูตรดั้งเดิม

อาหารพื้นเมืองเด็ดๆ ของลำปางมีมากมาย เช่น น้ำพริกอ่อน น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริกกบ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกแคบหมู แกงแคไก่ แกงโอะแกงหยวกกล้วยกับไก่ ผักจอบ แกงขนุนอ่อน แกงหน่อไม้ ยำมะเขือเปราะ ยำหน่อไม้ไร่ ต้าขนุน ซ่าผักกาดน้อย ลาบปลาตุก แอบปลา แอบหมู หน่อเนื้อไก่ จิ้นปิ้ง ไข่ผัดกับจิ้นส้ม ผัดหน่อไม้ หมูยอ ไล่อั่ว และข้าวหลามแคบหมู ซึ่งโดยมากจะใช้ผักพื้นบ้านมาทำอาหารโดยผสมกับเครื่องปรุงต่างๆ พริกที่ใช้แกงมักจะเป็นพริกสดกับพริกแห้ง โดยอาหารบางชนิดจะได้รับอิทธิพลมาจาก พม่า จีนฮ่อ ได้แก่ แกงอั้งเล ขนมนจีนน้ำเงี้ยว และอาหารดั้งเดิมของชนเผ่าจากหลากหลายชาติพันธุ์

ใครที่มาลำปางและมีเวลาเพียงพอที่จะได้สัมผัสกับสิ่งดีๆ ของลำปางอย่างเต็มอิม ไม่ว่าจะ เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ชมวิถีชีวิตผู้คน อาหารการกิน ฯลฯ รับรองว่าจะต้องหลงรักเมืองที่น่ารักแห่งนี้ จนต้องแวะมาอีกบ่อยๆ หรือหากใครคิดอยากมีบ้านตากอากาศที่นี้สักหลังก็เป็นไอเดียที่ไม่เลว

Lampang is one of the northern provinces of Thailand with the third largest area in the northern region. Traditional names for Lampang include Wiang Lakon, and Khelang Nakhon. The city is still growing rapidly as a center of trade and transport. It is a province with beautiful natural areas, historical sites worth visiting, peacefulness and at the same time complete with prosperity and convenience for living. Many Thais visit Lampang to get a taste of a more sedate urban life. The main attractions for foreign travelers are the famous Thai Elephant Conservation Center, and Wat PhraThatLampang Luang, which for many is the most beautiful wooden temple in northern Thailand.

อ้างอิง  
<https://www.lampang.go.th/travel/travel1.htm>  
<https://thai.tourismthailand.org>  
[http://sps.lpru.ac.th/script/show\\_article.pl?mag\\_id=1&group\\_id=2&article\\_id=50](http://sps.lpru.ac.th/script/show_article.pl?mag_id=1&group_id=2&article_id=50)  
 ช่างภาพ: อ้วนภา ดวงใย (ตากล้องทิกอแก๊ง)



# TALING CHAN FLOATING MARKET

## ตลาดน้ำตลิ่งชัน

สายกินสายช้อปปิ้งที่หลงรักการท่องเที่ยวตลาดน้ำและไม่อยากขับรถไปไกลถึงต่างจังหวัด ขอแนะนำให้ลองแวะมาเที่ยวตลาดน้ำตลิ่งชัน ตลาดน้ำของแท้ที่อยู่ในกรุงเทพฯ แต่สามารถเดินทางมาได้แสนสะดวกสบายด้วยรถไฟฟ้า มาพบกับบรรยากาศย้อนยุคท่ามกลางธรรมชาติ ที่อบอวลด้วยกลิ่นอายวิถีชีวิตชาวบ้านริมน้ำแบบไทยๆ เขียวขจีไปด้วยเรือกสวน 2 ฟังคลอง ทั้งสวนกล้วยไม้ สวนผักผลไม้ มีพ่อค้าแม่ขายพายเรือขายอาหารพื้นบ้านรสชาติอร่อยแบบอาหารท้องถิ่นสมัยโบราณและอาหารทะเลสดเด็ด เพลิดเพลินราวกับได้นั่งไทม์แมชชีนย้อนไปในความหลัง จะเรียกซื้อจากบนฝั่ง หรือจะลงนั่งเรือแพชมอาหารก็ได้ นอกจากนี้จะได้กินและช้อปปิ้งกันสนุกแล้ว ยังมีเสียงดนตรีไทยขับกล่อมให้ฟังแสนรื่นหู



ตลาดน้ำตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำบางขุนศรี แขวงคลองชักพระ เขตตลิ่งชัน เปิดให้บริการทุกวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 08.00-17.00 น. เดินทางมาได้ด้วยถารนั่งรถไฟฟ้ามอเตอร์ มาลงที่สถานีบางขุนนนท์ เดินตามป้ายทางออก 2 แล้วขึ้นรถบัสไฟฟ้าจากสถานีบางขุนนนท์ มาลงที่วัดตลิ่งชัน จากนั้นก็เดินทอดน่องสบายๆ มาราว 5 นาที ก็จะได้พบกับตลาดน้ำตลิ่งชัน

สำหรับใครที่ขับรถส่วนตัว ตลาดน้ำตลิ่งชันสามารถไปได้ 2 เส้นทาง คือ

1. จากถนนจรัญสนิทวงศ์ เลี้ยวเข้าแยกบางขุนนนท์ไปตามเส้นทางหลัก เมื่อถึงแยกตลิ่งชัน ให้เลี้ยวซ้าย ขับไปตามทางหลักเรื่อยๆ จะเห็นป้ายสำนักงานเขตตลิ่งชันอยู่ด้านหน้า

2. หากมาทางถนนบรมราชชนนี ผ่านสายใต้ใหม่ จะเห็น สน. ตลิ่งชันอยู่ทางซ้ายมือ เลี้ยวเข้าซอยนั้นและขับมาตามทางหลักเรื่อยๆ จะเห็นป้ายสำนักงานเขตตลิ่งชันอยู่ทางขวามือ

ก่อนถึงตลาดน้ำตลิ่งชันมีที่จอดรถให้บริการ นอกจากนั้น ยังมีรถเมลลีสาย 79, 83 ผ่าน

Foodies and shoppers who love traveling to floating markets and don't want to drive far to other provinces. We recommend that you try stopping by the Taling Chan Floating



Market. A Thai style floating market in Bangkok that can be easily reached by Skytrain. Come experience the retro atmosphere amidst nature, filled with the scent of the local lifestyle of villagers along the river.

เครดิตรูปภาพ:  
ตลาดน้ำตลิ่งชัน - Taling Chan Floating Market  
<https://www.facebook.com/Talingchanfloatingmarket.bkk>



# PRATEEP'S VISION V

Artist: Dr. Prateep Tangmatitham

Venue: Bangkok Art and Culture Centre

นิทรรศการศิลปะภาพถ่ายคู่วรรณกรรมปรัชญา โดยมีมือของ ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ศิลปินและสถาปนิกผู้ประสบความสำเร็จทั้งบนเส้นทางศิลปะการ ออกแบบและเส้นทางธุรกิจ จากการเดินทางครั้งใหม่ ที่นำมาสู่การเปิดตัวหนังสือ “ประทีปทัศน์ 5” ซึ่งถ่ายทอดเรื่องราวจากจินตนาการและมุมมองสุนทรียภาพ อันหลากหลาย ผ่านการกดชัตเตอร์กล้องคู่มือ บอกเล่าประสบการณ์ชีวิตในการ ท่องโลกกว้าง นำมาคิดสรรเป็นศิลปะภาพถ่ายอันทรงคุณค่า พร้อมปรัชญา แนวคิดที่ผสมผสานกลมกลืน ทั้งเชิงวรรณกรรมและสัญลักษณ์ภาพ ถ่ายทอด เป็น 3 ภาษา ไทย-จีน-อังกฤษ เพื่อสื่อสุนทรียภาพและความสุขได้อย่างกว้างขวาง ในระดับสากล

A photographic art exhibition with philosophical literature from a new journey of Dr. Prateep Tangmatitham, an artist and architect who has achieved success in both the art, design and business paths. This exhibition coincides with the launch of the book “Prateep’s Vision V”, telling stories from imagination and various aesthetic perspectives through his lenses, together with life experiences of traveling around the world to create outstanding photographic art, along with philosophy and concepts that are a harmonious blend of both literary and visual symbols, conveyed in 3 languages, Thai-Chinese-English, to communicate aesthetics and happiness world-wide.



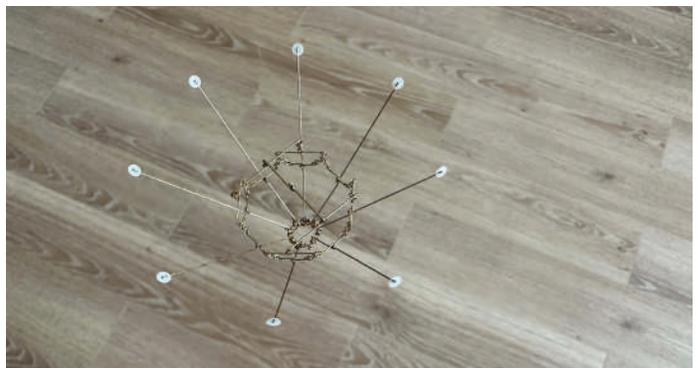
# SHITO SHITO

Artist: Aya Ito

Venue: Atta Gallery

Shito Shito เป็นหนึ่งในคำ Onomatopoeia ที่ใช้ในภาษาญี่ปุ่น เพื่อ บรรยายถึงสายฝนที่ตกลงมาแบบปรอยๆ อย่างเจิบเจิบ เป็นที่มาของ แรงบันดาลใจในงานศิลปะของ อายู่ อีโต ศิลปินหญิงชาวญี่ปุ่น ผู้ถ่ายทอด ความงดงามชั่วขณะในช่วงเวลาแห่งสายฝน Shito Shito ที่ลอยอยู่ในอากาศ ทำให้ศิลปินรู้สึกเหมือนอยู่ในสภาวะว่างเปล่า ราวกับว่าสิ่งรอบขวบสมาธิทั้งในใจ และในหัว ถูกชะล้างออกไปอย่างหมดจดงดงามที่ปลายเส้นสายซึ่งวาดโดย เม็ดฝน

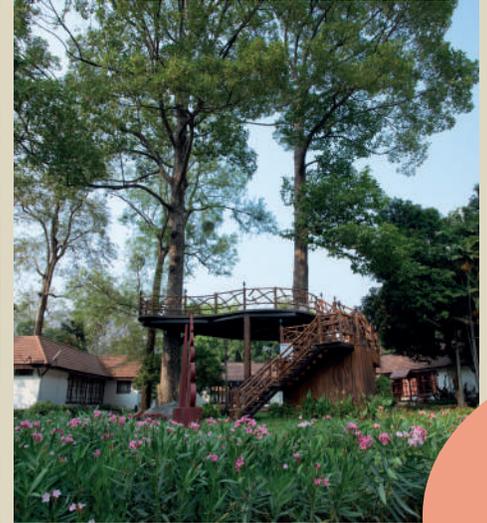
Shito Shito is one of the Onomatopoeia words used in Japanese to describe light rain. This word is the source of inspiration for the art of Aya Ito, a female Japanese artist who captures the fleeting beauty of rain Shito Shito that floats in the air, which makes the artist feel like she is in a state of nothingness.





# SUPALAI PASAK RESORT HOTEL & SPA

“ที่สุดของ รีสอร์ทสีเขียวแค่.... สระบุรี”



ขอต้อนรับท่านด้วยบรรยากาศอันอบอุ่น ท่ามกลางธรรมชาติ สายน้ำ และขุนเขา ท้องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เต็มเต็มความสุข ให้กับชีวิต และคืนธรรมชาติให้กับโลกใบนี้

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



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

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

f Supalai Pasak Resort & Spa LINE @supalaipasakresort

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข

- เมื่อชำระค่าห้องพัก พร้อมอาหารเช้า ทุก 1,000 บาท รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารเสิร์ฟพร้อมดื่ม ตั้งแต่วันนี้ - 28 ธ.ค. 66 เท่านั้น (กรุณาจัดขึ้นส่วนนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในਾਰเช้าพัก) ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้



# SOLAR CELL

## โซลาร์เซลล์

เมื่อผู้คนเริ่มอยู่บ้านมากขึ้น เนื่องจากต้อง Work From Home และช่วงนี้เทรนด์รักโลกและประหยัดพลังงานก็มาแรง ทำให้ผู้คนหันมาใช้พลังงานสะอาดและประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนกันมากขึ้น โซลาร์เซลล์ถือเป็นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ถูกประดิษฐ์ขึ้นมาให้สามารถแปลงพลังงานแสงอาทิตย์ให้เป็นพลังงานไฟฟ้าได้



ซึ่งพลังงานที่ได้มานั้นเราเรียกว่าเป็น “พลังงานสะอาด” ปราศจากมลพิษ เราสามารถใช้พลังงานนี้ได้อย่างไม่มีขีดจำกัด โดยกระแสไฟฟ้าที่ผลิตได้จากโซลาร์เซลล์นั้นจะเป็นกระแสไฟฟ้าโดยตรง DC มีขั้ว + และ ขั้ว - ซึ่งเราสามารถนำพลังงานนั้นมาใช้ประโยชน์ได้ทันที

การใช้โซลาร์เซลล์เข้ามาผลิตกระแสไฟฟ้าแทนการใช้เชื้อเพลิงแบบพลังงานฟอสซิลนั้น นอกจากจะประหยัดค่าใช้จ่ายไปได้เยอะมากๆ แล้วยังช่วยลดปัญหาสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ด้วย เพราะว่าพลังงานที่ผลิตได้นั้นไม่สร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ไม่มีการปล่อยก๊าซเรือนกระจก เหมือนกับแหล่งพลังงานอื่นๆ นั่นเอง

### โซลาร์เซลล์ (Solar Cell) ทำงานอย่างไร

กระบวนการที่จะทำให้เกิดกระแสไฟฟ้าต้องอาศัยแสงอาทิตย์ ซึ่งเมื่อมี “แสงอาทิตย์” มาตกกระทบกับ “แผงโซลาร์เซลล์” จะเกิดการถ่ายทอดพลังงาน และกลายเป็นไฟฟ้ากระแสตรง และพลังงานนั้นจะถูกส่งไปยังเครื่องแปลงกระแสไฟฟ้า (Inverter) เพื่อเปลี่ยนเป็นไฟฟ้ากระแสสลับ จากนั้นพลังงานดังกล่าวจะถูกส่งไปยังมิเตอร์วัดกระแสไฟฟ้า และหม้อแปลงไฟฟ้าเพื่อเพิ่มแรงดันไฟฟ้าแล้วจ่ายไฟไปยังส่วนต่างๆ ภายในบ้าน แต่หากเกิดกรณีที่แผงโซลาร์เซลล์นั้นได้รับพลังงานไม่เพียงพออันเนื่องมาจากว่าฝนตก มีเมฆปกคลุมท้องฟ้าเยอะ ระบบไฟฟ้าก็จะสลับไปใช้กระแสไฟฟ้าแบบปกตินั่นเอง



## 7 เหตุผลทำไมถึงควรติดตั้งโซลาร์เซลล์

1. พลังงานแสงอาทิตย์ใช้ได้ฟรี! ไม่มีวันหมด
2. พลังงานแสงอาทิตย์เป็นพลังงานสะอาด ไม่ก่อให้เกิดมลภาวะ
3. การติดตั้งโซลาร์เซลล์ช่วยทำให้บ้านเย็น
4. โซลาร์เซลล์สามารถใช้ผลิตไฟฟ้าได้ทุกขนาด
5. การติดตั้งโซลาร์เซลล์ช่วยประหยัดค่าไฟฟ้าได้ตั้งแต่เริ่มใช้งาน
6. การติดตั้งโซลาร์เซลล์ในปัจจุบันทำได้ง่าย และสะดวกขึ้น
7. เป็นการลงทุนที่คุ้มค่า สามารถคืนทุนในเวลาไม่กี่ปี

## 5 ประโยชน์ของการติดตั้งโซลาร์เซลล์ที่บ้าน

1. ช่วยประหยัดค่าไฟฟ้าให้บ้านของคุณ
2. ช่วยทำให้บ้านของคุณเย็นขึ้น
3. เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
4. เป็นพลังงานที่ไม่จำกัด
5. เป็นการลงทุนและเพิ่มมูลค่าให้กับบ้านของคุณ

## แนะนำโครงการอสังหาริมทรัพย์ ชื้อบ้านพร้อมโซลาร์เซลล์

1. โครงการ เอลแกนท์ พหลโยธิน 50
2. โครงการ เลควิลล์ ศรีสรมาน-ปทุมธานี
3. โครงการ ไพรม์ วิลล่า กรุงเทพมหานคร ตัดใหม่-มอเตอร์เวย์

4. โครงการ ทัสคานี พระราม 2-วงแหวน
5. โครงการ แกรนด์ เอสเซนส์ อรุณอมรินทร์
6. โครงการ ริเวียร่า ออยุธยา
7. โครงการ พาร์ควิลล์ กาญจนภิเษก-ช. กันตนา
8. โครงการ ปาล์มสปริงส์ วงแหวน-ลำลูกกา
9. โครงการ พรีเมา วิลล่า ถนนอุทยาน
10. โครงการ เบลล่า วิชิต ภูเก็ต
11. โครงการ พรีเมอ อนุสาวรีย์ ภูเก็ต
12. โครงการ แกรนด์วิลล์ เทอดพระเกียรติ

A solar cell is an electronic device that was invented to convert solar energy into electrical energy. Solar energy is clean energy that we can use without limit. The electricity produced from solar cells is direct electricity with positive and negative poles, which we can use immediately. The use of solar cells reduces environmental problems because there are no greenhouse gas emissions. The other benefit of using solar cells is that they provide a great opportunity to create savings on your electric bill since you do not pay for the energy that you generate. Using solar cells is a smart investment and adds value to your home.



## ศุภาลัยตั้งโมเดล PET FRIENDLY COMMUNITY สร้างสรรค์พื้นที่ใหม่สุดชิก ตอบโจทย์ PET LOVERS



บมจ. ศุภาลัย สร้างสรรค์ไอเดียที่อยู่อาศัยที่เข้าใจคนรุ่นใหม่ พร้อมตอบโจทย์คนรักสัตว์ ภายใต้โมเดล SUPALAI PET FRIENDLY COMMUNITY นำเสนอดีไซน์และฟังก์ชันเพื่อสร้างพื้นที่แห่งความสุขร่วมกันของสัตว์เลี้ยงและเจ้าของ ด้วยจุดเด่น Shared Space พื้นที่ตอบโจทย์ต่อการใช้งานร่วมกันของน้องแมวและคุณ Relaxing Space มีพื้นที่สำหรับกิจกรรมของน้องแมวและเจ้าของ สามารถดูแลได้อย่างทั่วถึง Cat's Parents Storage พื้นที่สำหรับเก็บของของน้องแมวและผู้อยู่อาศัย Pet Friendly Materials เลือกใช้วัสดุที่ปลอดภัยกับสัตว์เลี้ยง และดูแลรักษาง่าย Technology for Cat เลือกใช้อุปกรณ์ไฮเทคและ Gadget สุดล้ำ Plant for Cats การจัดสวนและเลือกปลูกต้นไม้ที่เป็นมิตรกับสัตว์เลี้ยง ภายใต้คอนเซปต์ "Cat Journey in The World" ด้วยแรงบันดาลใจที่อยากพาน้องแมวไปเที่ยวกับเราได้ทุกที่ กับออกแบบพื้นที่บ้านแฝดแบบศุภวาล ซีรีส์ล่าสุดสไตล์ Tropical Modern

เปิดบ้านต้อนรับเจ้าเหมียวและเหล่าทาสทั้งหลาย มาร่วมฟินกับทุกมุมทุกฟังก์ชันภายในบ้าน สำหรับลูกค้าที่ซื้อบ้านและถูกใจการออกแบบบ้านสำหรับน้องแมว สามารถติดต่อสอบถามขอแปลนการออกแบบฟรี! ณ โครงการศุภาลัย วิลล์ วังแหวน-ลำลูกกา คลอง 7

Supalai Public Company Limited created housing ideas that understand the new generation to fulfill the needs of animal lovers under the SUPALAI PET FRIENDLY COMMUNITY model, presenting new designs and functions to create a space of shared happiness for pets and owners.

## ศุภาลัยขึ้นแท่นอันดับ 1 บริษัทยอดเยี่ยมแห่งปี 2566 กลุ่มอสังหาริมทรัพย์ และก่อสร้าง

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) คว่ำรางวัลเกียรติยศ บริษัทยอดเยี่ยมแห่งปี 2566 กลุ่มอสังหาริมทรัพย์และก่อสร้าง Best Public Company - Property and Construction Industry 2023 จากการจัดอันดับ Best Public Companies of The Year 2023 โดยการเงินธนาคาร โดยมีผู้บริหารของบริษัทฯ นายไตรเดชะ ตั้งมิตรธรรม กรรมการผู้จัดการ และนางศิริพร วังศุภาพัฒน์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ สายงานบัญชีและการเงิน รับมอบรางวัลอันทรงเกียรติดังกล่าว ที่มีผลการจัดอันดับเป็นที่ 1 ในกลุ่มอุตสาหกรรมอสังหาริมทรัพย์และก่อสร้าง ซึ่งเป็นรางวัลที่มีการวิเคราะห์พื้นฐานทางธุรกิจของบริษัทจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ที่มีมูลค่าตลาดหลักทรัพย์สูงสุด 300 อันดับแรก และมีผลประกอบการรวมยอดเยี่ยมในรอบปี 2565 ที่ผ่านมา



Supalai Public Company Limited won the Best Public Company - Property and Construction Industry 2023 award from the Best Public Companies of The Year 2023 ranking organized by Finance and Banking Magazine. This award is based on the analysis

of business fundamentals of companies listed on the Stock Exchange of Thailand, for the companies that have the highest stock market value of the top 300 and have excellent overall performances in the past year 2022.

# ศุภาลัยชูความสำเร็จตลอด 34 ปี ย้ำจุดยืน 'Standard ดี Quality เดียวกัน' พร้อมปักหมุดสู่บริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ระดับชาติ



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) โดย ดร. ประทีป ตังมดีธรรม ประธานกรรมการบริหาร และนายไตรเดช ตังมดีธรรม กรรมการผู้จัดการ พร้อมด้วยผู้บริหารศุภาลัย ร่วมเปิดแคมเปญ 'Standard ดี Quality เดียวกัน' ชูความสำเร็จของศุภาลัยตลอด 34 ปี มอบบ้านมาตรฐานดีทุกหลังเพื่อผู้อยู่อาศัยทั่วประเทศ เผยความสำเร็จในการบุกตลาดอสังหาฯ ในหัวเมืองจังหวัดต่างๆ ทั่วทุกภาค ต่อย้าเป้าหมายสู่ผู้นำอสังหาริมทรัพย์ระดับชาติ พร้อมเปิดตัว "โบว์-เมลดา สุศรี" พรีเซ็นเตอร์คนแรกของศุภาลัย ซูเปอร์สตาร์ขวัญใจคนไทยทุกเจนเนอเรชั่น สะท้อนมาตรฐานดีของบ้านศุภาลัยที่ตอบโจทย์ทุกความแตกต่างและหลากหลายของชีวิต ณ ลานแฟชั่น ฮอลล์ ชั้น 1 ศูนย์การค้าสยามพารากอน



Executive leaders of Supalai Public Company Limited joined in launching the campaign 'GOOD STANDARD, SAME QUALITY', highlighting Supalai's success throughout 34 years in providing good standard homes for all residents across the country. Revealing success in breaking into the real estate market in various provinces in every region to reinforce the goal of becoming a national real estate leader. At this event, the first presenter of Supalai, Bow-Melada Susri, a superstar beloved by Thai people of every generation, was introduced to reflect the good standards of Supalai homes that meet all the needs for all the differences and diversity of life.

## ศุภาลัยพนัก SCG เปลี่ยนเศษคอนกรีตเหลือใช้จากการก่อสร้าง สร้างบ้านหลังใหม่ให้ปะการัง ผ่านโครงการ “รักทะเล”



บมจ. ศุภาลัย จับมือพันธมิตร SCG ตินความอุดมสมบูรณ์แก่ทะเลไทย ผ่านโครงการ “รักทะเล” ด้วยการนำเศษคอนกรีตเหลือใช้จากไซต์งานก่อสร้าง ผ่านกระบวนการย่อยและคัดแยก เพื่อนำมาเป็นส่วนผสมผลิตปูนซีเมนต์ และนำมาขึ้นรูปเป็น “บ้านปะการัง” ด้วยเทคโนโลยี CPAC 3D Printing Solution อีกทั้งยังชวนพนักงานและสื่อมวลชน “สร้างดี” หล่อและติดกิ่งให้กับบ้านปะการัง เพื่อเตรียมไปวางใต้ท้องทะเลในพื้นที่เกาะล้าน จ. ชลบุรี หวังสร้างความตระหนักรู้ถึงความสำคัญของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม อันจะนำไปสู่การฟื้นฟูท้องทะเลอย่างยั่งยืน

Supalai joins forces with SCG to convert leftover concrete scraps from construction to build new homes for corals through the “Save the Sea” project. The company also invites employees and the media to join in casting and attaching branches to the coral homes in preparation for placing them under the sea in the Koh Larn area, Chonburi Province. This activity is organized to raise awareness of the importance of natural resources and the environment.

## ศุภาลัยเปิดหมดเปลือกวิชาอสังหาฯ เสริมแกร่งให้ผู้ประกอบการรายเล็ก สานต่อโครงการ Big Brother ต่อเนื่องปีที่ 6



บมจ. ศุภาลัย ติวเข้มวิชาอสังหาฯ เปิดบ้านต้อนรับ 2 บริษัทผู้พัฒนาอสังหาริมทรัพย์ขนาดกลาง และขนาดย่อม (SMEs) สานต่อโครงการ Big Brother Season 7 ต่อเนื่องเป็นปีที่ 6 ตั้งมั่นแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ระหว่างองค์กรขนาดใหญ่และขนาดเล็ก เพื่อเกิดแรงกระเพื่อมในการพัฒนาภาคอุตสาหกรรมที่อยู่อาศัยในทุกกระดับ และตอบโจทยทุกความต้องการของลูกค้าอย่างแท้จริง โดยในปีนี้ได้ถ่ายทอดวิชาอสังหาฯ และเคล็ดลับความสำเร็จในแบบฉบับของศุภาลัยให้กับ 2 บริษัทน้องเล็ก คือบริษัท บี มอร์ เอสเตท จำกัด และบริษัท โสภณทาวเวอร์เฮด จำกัด ที่ดำเนินธุรกิจพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ในระดับภูมิภาค ทั้ง จ. ปราจีนบุรี และ จ. พิจิตร โดยหวังเพิ่มเติมและแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านที่อยู่อาศัยแก่กันและกันในมิติต่างๆ

Supalai Public Company Limited continues the Big Brother Season 7 project for the 6th consecutive year to exchange knowledge between large and small organizations, creating ripples in the development of the housing industry at all levels and meeting every customer’s needs.

## ศุภาลัยร่วมสร้างดีกับหอแว่น สานต่อปีที่ 2 กิจกรรม “แว่นสร้างสุข” ลงพื้นที่โซนรังสิต-ลำลูกกา-ปทุมธานี



บมจ. ศุภาลัย สานต่อกิจกรรม “แว่นสร้างสุข” ภายใต้โครงการ “ศุภาลัย สร้างดี” เพื่อเดินหน้าตามแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตแก่คนงานก่อสร้างเป็นปีที่ 2 ตามเป้าหมาย...สนับสนุนค่าใช้จ่ายตัดแว่นสายตาให้กับคนงานก่อสร้างในกรุงเทพฯ และปริมณฑล จำนวน 1,000 คน ภายในปี 2568 ร่วมกับพันธมิตรทางธุรกิจ บริษัท หอแว่นกรุ๊ป จำกัด ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพสายตา ผู้ผลิตและจัดจำหน่ายกรอบแว่นและเลนส์สายตาคุณภาพอันดับต้นๆ ของประเทศไทย พร้อมจับมือลงพื้นที่สร้างดี ตรวจสอบวัดสายตาให้กับคนงานก่อสร้างกว่า 150 ชีวิต ในโซนรังสิต-ลำลูกกา-ปทุมธานี

“แว่นสร้างสุข” ปีที่ 2 พร้อมสร้างการมองเห็นที่ชัดเจน ดูแลปัญหาสายตาทุกคู่ให้กับคนงานก่อสร้าง โดยในปีนี้ บริษัทฯ พร้อมขยายโซน ลงพื้นที่จัดกิจกรรมร่วม “สร้างดี” กับพันธมิตร เริ่มโซนแรกของปี “รังสิต-ลำลูกกา-ปทุมธานี” ซึ่งมีหลากหลายโครงการบ้านของศุภาลัยที่อยู่ในช่วงกำลังก่อสร้าง และได้มีการสำรวจความต้องการคนงานก่อสร้างที่ต้องการตัดแว่นสายตาจำนวนกว่า 150 คน (ช่วยลดค่าใช้จ่ายได้ถึง 375,000 บาท) โดยบริษัทฯ พร้อมระดมทีมงาน CSR ที่มาจากฝ่ายก่อสร้าง และทีมผู้เชี่ยวชาญจากหอแว่น ลงพื้นที่ให้บริการตรวจวัดสายตา ณ โครงการ ศุภาลัย เลค วิลล์ ศรีสมาน-ปทุมธานี และเตรียมส่งมอบแว่นสายตาคุณภาพมาตรฐานให้กับคนงานก่อสร้าง



Supalai Public Company Limited together with business partner Better Vision Group Company Limited, Thailand's leading eyecare experts, continue the activity “Eyeglasses for happiness” to move forward with the plan to improve the quality of life for construction workers for the second year, according to the goal by supporting the cost of prescription eyeglasses for 1,000 construction workers in Bangkok and surrounding areas by 2025.

# SUPALAI PALM VILLE BANGKHAEM-NAKHONPATHOM

## ศุภาลัย ปาล์มวิลล์ บางแอม-นครปฐม

ยกระดับคุณภาพชีวิตไปอีกขั้นกับโครงการคุณภาพ **ศุภาลัย ปาล์มวิลล์ บางแอม-นครปฐม** ที่มาพร้อมบ้านเดี่ยวและบ้านแฝดดีไซน์ล่าสุด Tropical Modern Series ด้วยแนวคิด Life is Better เพื่อ... ชีวิตที่ดีกว่า บนพื้นที่โครงการกว่า 42 ไร่ และให้ความเป็นส่วนตัวกับจำนวนบ้านเพียง 166 ยูนิต ด้วยบ้านเดี่ยวและบ้านแฝด 2 ชั้น พื้นที่ใช้สอยเริ่ม 150-261 ตร.ม. 3-4 ห้องนอน 3-4 ห้องน้ำ 2-3 ที่จอดรถ พร้อม Home Automation ให้ชีวิตง่ายขึ้นในบ้านทุกหลัง ร่มรื่นกับพื้นที่สีเขียวขนาดใหญ่เกือบ 8,000 ตร.ม. พร้อมจัดเต็มส่วนกลางครบครัน ทั้งห้องออกกำลังกาย สระว่ายน้ำ สวนสาธารณะ และสนามเด็กเล่น พร้อม CCTV รักษาความปลอดภัย 24 ชั่วโมง และระบบเข้า-ออกแบบสแกนป้ายทะเบียน อีกทั้งโครงการยังตั้งอยู่บนทำเลสำหรับที่อยู่อาศัยเยี่ยมสงบ แต่ในขณะเดียวกันก็ใกล้ใจกลางเมือง โรงพยาบาล สถานศึกษา และแหล่งท่องเที่ยว ได้แก่ เซ็นทรัล นครปฐม โลตัส นครปฐม โรงพยาบาลสินแพทย์ นครปฐม โรงพยาบาลกรุงเทพ สนามจันทร์ โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์ และองค์พระปฐมเจดีย์



Experience an excellent quality of life with the quality housing project, Supalai Palm Ville Bangkhaem-Nakhonpathom, which offers detached homes and twin homes with the latest design of Tropical Modern Series, under the concept of Life is Better, with the highest level of privacy of only 166 housing units on a project area of over 42 rai.

The project offers detached homes and 2-story twin homes; usable area starting at 150-261 sq m, 3-4 bedrooms, 3-4 bathrooms, 2-3 parking spaces with Home Automation system, a large green area of almost 8,000 sq m. with complete living facilities, including; fitness room, swimming pool, public park with playground, CCTV and 24-hour security.

Located in a peaceful location, suitable for living and close to the city center and convenient amenities, hospitals, educational institutions and tourist attractions.

# SUPALAI PARK VILLE RAMKAMHAENG 174

## ศุภาลัย พาร์ควิลล์ รามคำแหง 174



“หยุด” กับสิ่งที่ดีที่สุดซึ่งเราคัดสรรมาเพื่อคุณ บ้านที่ให้ความสุขที่แท้จริงและลงตัวกับทุกชีวิต และทุกไลฟ์สไตล์ ที่โครงการ **ศุภาลัย พาร์ควิลล์ รามคำแหง 174** กับคอนเซปต์ “PARK YOUR LIFE, HERE AND NOW” ในราคาพิเศษเริ่มต้น 5.99-12 ล้านบาท\* เลือกบ้านตามไลฟ์สไตล์ความชอบที่เรา กำหนดเองได้ บ้านเดี่ยว 3 ชั้น กว้างขวางด้วยพื้นที่ใช้สอยใหญ่ถึง 321 ตารางเมตร บ้านเดี่ยว 2 ชั้น ดีไซน์ใหม่สไตล์ทรอปิคัลโมเดิร์น พื้นที่ใช้สอย 178-261 ตารางเมตร และบ้านแฝด พื้นที่ใช้สอย 151 และ 176 ตารางเมตร ให้พื้นที่อิสระภายในบ้าน เทียบเท่าบ้านเดี่ยว พร้อมตอบโจทย์การใช้ชีวิตแบบ Eco Life ใช้วัสดุที่มีคุณภาพและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ใส่ใจทุกรายละเอียดกับบ้านอัจฉริยะ Home Automation & Security และเตรียมจุด EV Charger รองรับให้บ้านทุกหลัง ผ่อนคลายครบทุกมิติด้วยพื้นที่สีเขียวของสวนสาธารณะขนาดใหญ่

กว่า 1 ไร่ พร้อมสนามเด็กเล่น สโมสร ฟิตเนส และ สระว่ายน้ำ มั่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัย ตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมกล้อง CCTV และระบบเข้า-ออกอัตโนมัติด้วยระบบ Easy Pass เฉพาะลูกบ้าน

ต่อเติมชีวิตเมืองกับทำเลศักยภาพ ใกล้รถไฟฟ้าสายสีส้ม สถานีมีนพัฒนา เพียง 5 นาที เชื่อมต่อกับอีก 4 สาย ทั้งสายสีเหลือง สายสีชมพู สายสีน้ำตาล และสายสีเทา ใกล้ทางพิเศษมอเตอร์เวย์ เชื่อมต่อกับถนนรามคำแหงและถนนวงแหวน รอบนอกฝั่งตะวันออก แวดล้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ Tesco Lotus ซูขาภิบาล 3 เดอะพาซิโอ ทาวน์ รามคำแหง โรงเรียนนานาชาติ RIS โรงเรียนนานาชาติ Ascot โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา น้อมเกล้า มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขต ร่มเกล้า โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ รามคำแหง และ สนามบินสุวรรณภูมิ

Supalai Park Ville Ramkamhaeng 174, a housing project that provides true happiness in perfect harmony for every lifestyle under the concept “PARK YOUR LIFE”, at a special price starting at 5.99-12 million baht\*. Home options in the project include; spacious 3-story detached home with a large usable area of 321 square meters, tropical modern style 2-story detached home with a usable area of 178-261 square meters, and semi-detached home with usable area of 151 and 176 square meters. Enjoy living an Eco Life that is environmentally friendly with complete amenities such as; Smart home system, Home Automation & Security, EV Charger, green areas of the park, playground, clubhouse, fitness, swimming pool, 24-hour security system, CCTV cameras and automatic entry-exit system with Easy Pass system.

Located in a prime location near the Orange Line Sky train, Min Phatthana station, which connects to many transportation routes and lifestyle conveniences such as supermarket, mall, leading schools, university, hospital and Suvarnabhumi airport.



# BONSAI TREE

## MINI POTTED PLANT FROM JAPANESE ART

### ต้นบอนไซ ไม้กระถางไซส์มินิ จากศิลปะของญี่ปุ่น

“การจัดสวนภายในบ้าน” ไม่ว่าจะเป็นห้องรับแขก ห้องทำงาน หรือห้องนอน ต้องเลือกต้นไม้ขนาดเล็กและอยู่ในกระถาง วนนี้ขอแนะนำบอนไซ พร้อมลักษณะและการดูแลฝากกันค่ะ



**บอนไซ (Bonsai)** เป็นศิลปะแขนงหนึ่งของประเทศญี่ปุ่น มาจากการผสมระหว่างคำว่า บอน (Bon) ที่แปลว่า กระถาง และคำว่า ซาย (Sai) ที่แปลว่า การเพาะปลูก เมื่อนำ 2 คำนี้มารวมกันจึงหมายถึง การปลูกต้นไม้ในกระถาง มีจุดประสงค์เพื่อเป็นงานอดิเรกและช่วยสร้างสมาธิ รวมทั้งยังสามารถนำมาขายเพิ่มมูลค่าได้อีกด้วย



**ต้นไทรใบสักแคระ** เป็นต้นไม้พอกอากาศและไม้มงคล ช่วยเสริมโชคลาภและความรัก เป็นไม้พุ่มใบหยักพลั่ว สีเขียวเข้มหนาเป็นมัน ควรใช้ผ้าชุบน้ำเปล่าเช็ดใบเพื่อความสวยงาม ขยายพันธุ์ด้วยการปักชำกิ่งและตอนกิ่ง ปลูกในดินร่วน ชอบแดดรำไร อากาศถ่ายเท ควรรดน้ำทุก 2-3 วัน หรือรดเมื่อดินแห้ง



**ต้นว่านหางจระเข้แคระ** เป็นพืชชอบน้ำไม่มีลำต้นเป็นใบเดี่ยว เรียงซ้อนกันเป็นกอ ลักษณะใบและสีแตกต่างกันตามสายพันธุ์ บางพันธุ์มีหนามตรงขอบใบ ควรปลูกในที่ที่มีแสงแดดรำไร ชอบดินร่วนปนทรายระบายน้ำดี รดน้ำเมื่อดินแห้ง ไม่ต้องรดน้ำบ่อยเพราะรากอาจเน่าได้



**ต้นแอมเงินหรือแอมแคระญี่ปุ่น** เป็นไม้ยืนต้น ใบสีเขียวรูปไข่ ขอบใบหยักปลายแหลม ดอกออกเป็นกระจุกตามก้านใบ ดอกสีขาวขนาดเล็ก พอแห้งจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ขยายพันธุ์ด้วยการปักชำ ปลูกในดินร่วน ชอบแสงแดดทนแล้ง

Home gardening, whether in the living room, office or bedroom, requires good selection for small pot plants, and Bonsai is one of the perfect choices. Bonsai is the Japanese and East Asian art of growing and training miniature trees in containers. Bonsai arrangement is a good hobby that helps build concentration. In addition, bonsai gardening can also be developed into a career.

## “ศุภาลัย สร้างยิ้ม” ส่งต่อความสุขก้อนใหญ่ให้ครอบครัวศุภาลัยและ Stakeholders ผ่านจินตนาการของเด็กๆ ในโครงการ ART STORY by Autistic Thai



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลิรฟ์จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์แบ่งปันรอยยิ้มแทนคำขอบคุณให้กับลูกบ้านและ Stakeholders คนสำคัญ ผ่านแคมเปญ “ศุภาลัย สร้างยิ้ม” ในวันแห่งรอยยิ้มสากล (6 ต.ค. 2566) ด้วยผลงานศิลปะมากคุณค่าจากจินตนาการภาพลายเส้นสุดน่ารักของเด็กๆ ออกัสติกโครงการ “ART Story by Autistic Thai” ส่งต่อแรงบันดาลใจสู่ของขวัญชิ้นพิเศษมอบความสุขให้ครอบครัวศุภาลัยทั่วประเทศ ด้วยผลงานที่มาจากความตั้งใจของน้องๆ ศิลปินมากความสามารถทั้ง 3 คน คือ น้องกาญจจิ น้องทิว และน้องดิว ได้ร่วมกันรังสรรค์พรสวรรค์และจินตนาการสู่ภาพลายเส้น ภายใต้แนวคิด We Bring Yours Happiness To Society จนเกิดลายผลงาน

ศิลปะคอลเลกชันพิเศษ ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจมาจากตุ๊กตามีตัวโปรดที่วางไว้หัวเตียง และดอกไม้ที่ให้น้องๆ มีความสุขทุกครั้งที่ได้มอง ออกแบบสู่ผลิตภัณฑ์สุดน่ารัก ได้แก่ ร่มและกระเป๋าเดินทาง เพื่อส่งต่อรอยยิ้มแทนคำขอบคุณจากใจของเราชาวศุภาลัยตลอดทั้งเดือนตุลาคมนี้

ศุภาลัยเชื่อว่ารอยยิ้มเป็นสัญลักษณ์ของความสุกที่ไม่ว่าจะที่ไหนๆ จึงอยากส่งต่อความสุขให้กับคนพิเศษของศุภาลัยทั่วประเทศ โดยลูกบ้านสามารถร่วมกิจกรรมเพื่อลุ้นรับของขวัญสุดพิเศษจากเราได้ฟรี ผ่าน Supalai SABAI Application เพื่อร่วมการเป็นส่วนหนึ่งในการส่งต่อรอยยิ้มและกำลังใจ รวมถึงเป็นแรงสนับสนุนในการสร้างอาชีพและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับเด็กออทิสติก



Supalai Public Company Limited serves imagination and creativity to share smiles and joy to residents and stakeholders through the “Supalai Smiles” campaign on International Smile Day with valuable artwork by autistic children in the project “ART Story by Autistic Thai”.

Supalai residents can participate in this activity to win special gifts from us for free through the Supalai SABAI Application to take a part in passing on smiles and encouragement, as well as being a support in creating careers and improving the quality of life for autistic children.

ศุภาลัย ซันนิค เบย์ พูลวิลล่าภูเก็ต

# SUPALAI

SCENIC BAY  
POOL VILLA | PHUKET

## A PRIVATE POOL VILLA

Designed in a *Modern  
Contemporary* Style.



A BEAUTIFUL  
AND PEACEFUL LOCATION  
overlooking the **Ao Por Sea.**



Take in a  
**STUNNING SEA VIEW  
FROM EVERY ROOM**  
within the villa.



ข้อมูลโครงการ  
Scan Here

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



อำนาจการออกนบและก่อสร้างโดย คุณประทีป ตั้งติธรรม ส.บ.ม (ทีริสตีเนียน) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Housing) U. of Illinois และวิทยาลัยศาสตร์คุณบัณฑิตศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพัฒนศาสตร์บริหารธุรกิจ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคาร ศุภาลัย ทาวน์ ภูเก็ต ก.พร.ระนา 3 แขวงเมืองมัทรี ทดสอบแนวว่า กรุณาพัฒนากร 10120 • ปรธานกรบริหาร คร.ประทีป ตั้งติธรรม กุณจาเชียน 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • โครงการ ศุภาลัย ซันนิค เบย์ พูลวิลล่า ภูเก็ต ที่ตั้ง ต.ป่าคลอก อ.กลาง วภูเก็ต เนื้อที่ 2-2-50 ไร่ โฉนดเลขที่ 68511 เลขที่ 111 โฉนดเลขที่ 68512 เลขที่ 112 โฉนดเลขที่ 68509 เลขที่ 109 ที่ดินไม่มีการผูกพันกับสถาบันการเงิน เริ่มก่อสร้าง 15 มกราคม 2565 คาดว่าจะแล้วเสร็จ มีนาคม 2566 • โครงการสามารถทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากซื้อขายชำระค่าโอนกรรมสิทธิ์แล้ว • ข้อมูลรายละเอียดต่างๆโปรดดูจากฉบับข้อมูลรายละเอียดโครงการที่ติดมาพร้อมกับโครงการ

# ธนาคารทีสโก้

## คัดมาให้พร้อมเสิร์ฟ !

### กองทุน-ประกัน ไม่จำกัดค่าย



กองทุน

ประกัน



**TISCO My Wealth**

เปิดบัญชีซื้อ-ขายกองทุน และเช็กพอร์ตประกัน  
ผ่านแอปพลิเคชันได้แล้ววันนี้

• ผู้ลงทุนควรทำความเข้าใจลักษณะสินค้า เงื่อนไขผลตอบแทน และความเสี่ยงก่อนการตัดสินใจลงทุน

ใช้ชีวิต สบายๆ  
ด้วยสิทธิพิเศษเฉพาะลูกบ้าน

ปลอดภัย สบายๆ  
เช็คได้ทุกการเข้าออก 24 ชม.

จัดการ สบายๆ  
ครบเครื่องทุกเรื่องดูแลบ้าน

# FLOW-LUTION ใหม่

## ใช้ชีวิต...สบาย



### News & Privilege

สิทธิพิเศษเฉพาะลูกบ้าน  
Redeem & Friends Get Friends  
ข่าวสารใหม่ๆ



### Security

IoT & Smart Home  
Visitor Management



### Home Information

แจ้งซ่อม  
แจ้งบิล/จ่ายบิล  
Home documents

ดูแลทุกเรื่องบ้าน ครบทุกด้านของชีวิต

S  BAI  
SUPALAI



ดาวน์โหลดเลย  SUPALAI SABAI

