

SUPALAI

@ HOME

GUEST
FRIENDLY
HOME
บ้านรับแขก

CAFE STYLE
GARDENING
จัดสวนสไตล์คาเฟ่

GLOBAL CITIZEN

วิถีพลโลก



www.supalai.com



Perfecting the Air

ไดกิน



เย็นเร็ว...เต็มแม็กซ์

NEW DAIKIN

MAX

INVERTER

สำนักงานใหญ่ บริษัท สยามไดกินเชลส์ 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

สาขากูเก็ด

24/145-6 หมู่ 2 ตำบลรังษิยา อำเภอเมืองกูเก็ด จังหวัดกูเก็ด 83000
โทร. 076-373-154-6 โทรสาร 076-373-157

สาขาขอนแก่น

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



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

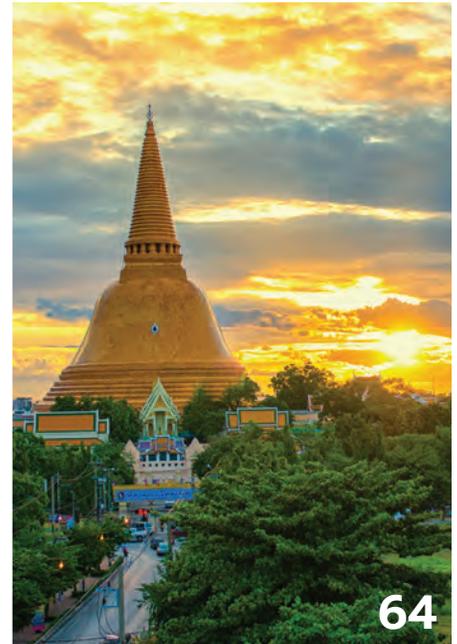


www.facebook.com/DaikinTH www.daikin.co.th

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	77
Care & Share	44	New Project	78
Home Joy	45	Community Care	80
Green Tips	46	Flower	81



ปก : สุภาลัย ปารีส เอกมัย-พัตนาการ
Supalai Parc Ekkamai-Pattanakarn

*นิตยสาร Supalai@Home เป็นนิตยสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือก แก่ลูกค้าครอบครัวสุภาลัยทุกโครงการ และสมาชิกอื่นๆ (เพื่อคนรักบ้านและครอบครัวว่ากันสมัย) ช้อเขียนและทัศนะต่างๆ ที่ปรากฏใน นิตยสารฉบับนี้ เป็นทัศนะส่วนบุคคลของผู้เขียนคอลัมน์ ไม่เกี่ยวข้องกับบริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) การนำช้อเขียนหรือภาพใดๆ ไปเผยแพร่หรือตีพิมพ์ ต้องได้รับอนุญาตก่อนทุกครั้ง

ขอเชิญแนะนำหรือติชมนิตยสารได้ที่ Email pr.supalai@supalai.com

เจ้าของ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน)
คณะที่ปรึกษา ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม, อัจฉรา ตั้งมติธรรม, อธิป พิษานนท์, ดร.ประศาสน์ ตั้งมติธรรม, ไตรเดชะ ตั้งมติธรรม, วาฤทธิ์ ลภิสานาวัดน์, กิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล, บุญชัย ชัยอนันต์บวร, ธีรวัฒน์ ปัญญารัตน์, ศิริพร วังศุพาท, กริช จันทร์เจริญสุข, ราชัย ปิยะวานุสรณ์, ชัยจักร วทีญญ **บรรณาธิการบริหาร** วีรอนงค์ วิวัฒน์กิจเจริญ **บรรณาธิการ** วรณศิริ ศรีวารานบุญย์ **กองบรรณาธิการ** ประทุมทิพย์ รอดเจริญ, กัลยพัชร์ บัตรสมบุญ, ณัชชา พึ่งพระ, กมลชนก ศักดิ์เจริญกุล, จิรภา แจ่มศรี, ธนพงษ์ วสุนทรทรัพย์, พรทิพย์ ทองขวัญใจ, วีร์ ศรีวารานบุญย์, ศจีรัตน์ พุ่มเรืองศักดิ์, ศศิธร กุ่มพัฒน์, ชลาชัย ไพโรวรรณ, พงศ์ธร อุปกัมภ์ **จัดทำโดย** ฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน)
1011 อาคารสุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 โทรศัพท์ 0-2725-8888

สังคมที่เราเป็นสมาชิกอยู่ในทุกวันนี้ มีมิติที่หลากหลายซับซ้อนขึ้นจากเดิม นอกจากเราจะเป็นประชากรของชุมชนหรือประเทศชาติซึ่งเป็นสังคมทางกายภาพ เรายังเป็นประชากรของสังคมออนไลน์ซึ่งมีหลายแพลตฟอร์ม และมีกฎกติกาที่เราผู้เป็นสมาชิกหรือประชากรในสังคมนั้นๆ ต้องให้ความยอมรับและยึดถือปฏิบัติแตกต่างกันไป

สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันก็คือ ไม่ว่าเราจะเป็นสมาชิกของพื้นที่สังคมใด ก็ไม่ได้แปลว่าเราจะใช้งานพื้นที่เหล่านั้นได้ฟรี เพราะทุกการใช้งานล้วนมีภาษี มีค่าใช้จ่ายที่ต้องเสียให้ส่วนกลางหรือผู้บริหารแพลตฟอร์ม ไม่ต่างกับการเป็นประชาชนของประเทศใดประเทศหนึ่งก็ต้องมีหน้าที่เสียภาษีให้ประเทศนั้น

ค่าใช้จ่ายหรือภาษีของสังคมออนไลน์ บางครั้งอาจไม่ได้เป็นในรูปของเงินตรา แต่เป็นในรูปของความยินยอมที่จะอนุญาตให้เจ้าของแพลตฟอร์มต่างๆ เข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของเรา ให้สิทธิ์ในการนำข้อมูลสำคัญของเราไปใช้ประมวลผลเพื่อวัตถุประสงค์ทางธุรกิจต่างๆ ที่อาจมีทั้งผลดีและผลร้ายกับตัวเรา โดยที่เราเองก็อาจไม่รู้ตัว ประกอบกับความรวดเร็วของเทคโนโลยีออนไลน์เปลี่ยนแปลงเร็วจนเกินกว่าที่กฎหมายจะเคลื่อนไหวตามได้ทัน ความเสี่ยงของการใช้ชีวิตในสังคมออนไลน์จึงเป็นสิ่งเราจะต้องเรียนรู้และเฝ้าระวังด้วยตัวเองเป็นส่วนใหญ่

นอกเหนือจากการเฝ้าระวังความปลอดภัยของการใช้ชีวิตทั้งในโลกทางกายภาพและโลกออนไลน์แล้ว สิ่งที่เราจะต้องให้ความสำคัญเพื่อให้ทุกสังคมดำเนินไปอย่างสงบสุขก็คือ กฎ กติกา มารยาท คุณธรรม และจริยธรรม ที่สมาชิกในสังคมพึงเคารพปฏิบัติ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นกลไกสำคัญที่จะช่วยควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในสังคมให้อยู่ขอบเขตที่ถูกต้อง ป้องกันการละเมิดล่วงเกินกัน ทั้งทางกาย วาจา ใจ ปกป้องความเป็นส่วนตัว และป้องกันการละเมิดสิทธิมนุษยชนบนพื้นฐานแนวคิดว่าคุณคนบนโลกพึงมีสิทธิเสรีภาพ มีเกียรติ มีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกัน

จากในอดีตที่หลายคนอาจเคยมองว่า สถานะตัวตนของผู้คนในโลกออนไลน์เป็นเพียงสถานะเสมือน หรือตัวตนสมมุติ ซึ่งบางคนอาจจะเลือกแสดงตัวตนเป็นแบบอื่นที่ต่างจากตัวจริงได้ แต่ในยุคปัจจุบันนี้ ผู้บริหารแพลตฟอร์มต่างๆ ได้เล็งเห็นถึงอันตรายและความเสี่ยงมากมายที่เกิดขึ้นจากการปิดบังตัวตนจริงของผู้คนในสังคมออนไลน์ การผลักดันให้สมาชิกของสังคมออนไลน์ยุคปัจจุบันต้องยอมเปิดเผยหรือใช้ตัวตนที่แท้จริงในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกหรือเข้าทำธุรกรรมสำคัญต่างๆ กลายเป็นมาตรฐานใหม่ที่มีคนต้องยอมรับ เพื่อรักษาสวัสดิภาพและความปลอดภัยของการอยู่ร่วมกัน อันถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของความมี ‘อารยะ’ ที่เกิดขึ้นในโลกออนไลน์

อย่างไรก็ตามผมเชื่อว่า คนทุกคนย่อมปรารถนาจะเป็นสมาชิกของสังคมที่มีอารยะ มีความสงบสุข และความดีงามไม่แตกต่างกันไม่ว่าจะอยู่ในพื้นที่ใด การเลือกที่จะเป็นผู้ปฏิบัติดียังคงเป็นคำตอบที่ถูกต้องเสมอสำหรับการเป็นพลเมืองดีในทุกสังคมที่เราอยู่ จึงไม่น่าจะเป็นเรื่องยากเลยในการที่เราจะปรับตัวเข้าสู่สังคมใหม่ไม่ว่าในแพลตฟอร์มหรือพื้นที่ไหนๆ หากเราทุกคนเริ่มต้นด้วยความตั้งใจที่จะเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมนั้น และปล่อยให้กฎแห่งแรงดึงดูดทำหน้าที่นำพาเอาคนแบบเดียวกันเข้ามาเจอกัน

เช่นเดียวกับสังคมคุณภาพของบ้านศุภาลัย ที่เริ่มต้นจากความตั้งใจในการสร้างบ้านที่ดี ทำให้บ้านของเราเป็นที่ชื่นชอบของลูกค้าระดับคุณภาพ ที่ไม่ได้เป็นเพียงบุคคลผู้ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ มีกำลังซื้อสูง แต่ยังเป็นคนดีของสังคม จึงทำให้บรรยากาศสังคมของบ้านศุภาลัยทุกโครงการได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางมาโดยตลอดว่าเป็นสังคมที่ดี เป็นหนึ่งในความภาคภูมิใจของพวกเราทุกคนเสมอมา



(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)
ประธานกรรมการบริหาร



The society that we are members of today has many more complex dimensions than before. In addition to us being citizens of a physical society, we are also citizens of an online society.

One thing in common with being a member of any society is that we all have taxes or common expenses that we have to pay for that society. The tax that we have to pay as a common fee for the use of online platforms sometimes is not money, but it is allowing platform owners to access our personal data that may have both good and bad effects on us. The speed of online technology is changing so fast that the law can keep up. The risk of living in online societies is something that we have to learn and watch out for ourselves most of the time.

In addition to monitoring the safety of life both in the physical and online world, what we have to focus on in order for every society to run peacefully is the intention to be good citizen by respecting the laws and ethics which are important mechanisms that will help control the behavior of members of society within the right boundaries, protect privacy and prevent human rights violations based on the concept that everyone on earth should have equal rights, freedom and dignity.

I strongly believe that everyone wants to live in a good society. The determination to be a good person is always the right answer for being a good citizen in every society we live in.

An important role in being a good member of the society for a real estate developer like Supalai is to build good homes. Being the best home builders is what we have always been proud of, because building a good home is the starting point of building a good society where all members can live happily together.



(Dr. Prateep Tangmatitham)
President

SUPALAI PARC

เอกมัย - พัฒนาการ

กำหนด “
นิยามของคำว่า” ด้วยตัวคุณ



STUDIO - 3 ห้องนอน
ขนาด 30 - 100 ตร.ม.

เริ่ม 1.89 ลบ.*

ฟรี!

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



Supalai

supalai.com

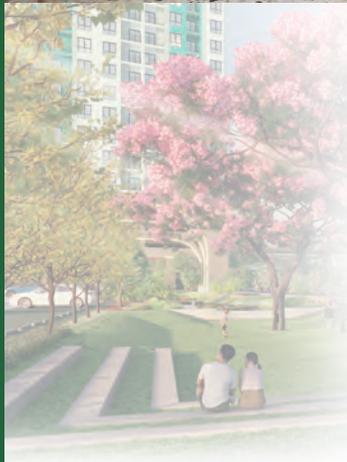
Supalai

@supalai

Supalai_Society

Supalai

1720



ค้นพบความหมายของการใช้ชีวิต ด้วยนิยามใหม่ของคำว่า



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



• ค่าของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 ประธานกรรมการบริหาร คร.ประทีป ตั้งศิริธรม กุมจัดกรรม 1,955,666,261.00 บาท (ชำระแล้ว 1,953,054,030.00 บาท) • ชื่อโครงการศุภาลัย ปาร์ค 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 และจดทะเบียนอาคารชุดเมื่อการก่อสร้างแล้วเสร็จ • โครงการอยู่ระหว่างดำเนินการขออนุมัติแผนทางการเงินจากธนาคารพาณิชย์ • รถยนต์ประ-สงคีไปรับอากาศสำหรับรับ - ส่ง สภากรไฟฟ้าจำนวน 2 คัน โดยให้เป็นทรัพย์สินส่วนบุคคลอาคารชุด • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่าง ๆ ในเอกสารฉบับนี้ อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยมิต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า * ก่อนไปเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด • พิมพ์เมื่อ 02/06/2566



DISSANITI TOWIWAT

VICE PRESIDENT OF THAMMASORN GROUP

คุณดิศนิตี โตวิวัฒน์

รองกรรมการผู้จัดการใหญ่กลุ่มบริษัท ธรรมสรณ์ จำกัด

การมีน้ำใจไม่ขาดแคลนเป็นส่วนสำคัญของคุณภาพชีวิตที่ดี การสำรองน้ำด้วยถังจัดเก็บน้ำที่มีคุณภาพสูงคือความจำเป็นสำหรับทุกครัวเรือน แม้ถังน้ำจาก DOS แบนด์อันดับหนึ่งในตลาด ซึ่งเป็นธุรกิจในเครือธรรมสรณ์ จะเป็นอุปกรณ์สำคัญที่อยู่คู่บ้านคนไทยมานานกว่า 3 ทศวรรษ แต่หลายคนอาจไม่รู้ว่า DOS ไม่ใช่แค่ถังน้ำหลังบ้าน แต่เป็นแบรนด์แห่งนวัตกรรมเพื่อคุณภาพชีวิต ที่มีส่วนสำคัญในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ซึ่งมีนักบริหารรุ่นใหม่ไฟแรง วิสัยทัศน์กว้างไกล อย่าง คุณดิศนิตี โตวิวัฒน์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่กลุ่มบริษัท ธรรมสรณ์ จำกัด ทายาทคนโตของตระกูลโตวิวัฒน์ ผู้ก่อตั้งกลุ่มบริษัท ธรรมสรณ์ ผู้รับตำแหน่งสำคัญในฐานะผู้นำรุ่น 2 ขององค์กร มาต่อยอดความสำเร็จให้เติบโตอย่างยั่งยืนใหญ่บนรากฐานอันมั่นคงของธุรกิจครอบครัว

“ผมคลุกคลีกับธุรกิจครอบครัวตั้งแต่เล็ก ตอนเป็นเด็กก็วิ่งเล่นอยู่ในโรงงาน สมัยเป็นเด็กเวลาพูดถึงธุรกิจของที่บ้าน ถ้าบอกว่าเราทำ DOS ยังไม่มีใครรู้จักเลยครับ เพราะสมัยนั้นยังไม่มีแบรนด์ ไม่มีโลโก้ เพื่อนถามเราก็บอกครอบครัวเราทำถังเก็บน้ำที่อยู่หลังบ้าน (หัวเราะ) เราเห็นครอบครัวทำโรงงานมาตั้งแต่เด็ก ก็รู้แล้วว่าอนาคตเราคงมาทางนี้แน่นอน ทำให้ผมโฟกัสเส้นทางการศึกษาของตัวเองมาตามสายงานนี้ทั้งหมด”



ด้วยความตั้งใจที่จะสานต่อธุรกิจของครอบครัว คุณดิศนิตีจึงเลือกเรียนปริญญาตรีในสาขาวิศวกรรมเครื่องกล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และปริญญาโท สาขา International Business จาก Hult International Business School เพื่อนำความรู้ที่มีประโยชน์โดยตรงมาใช้กับองค์กร

“กลุ่มบริษัทของเราประกอบด้วยหลายบริษัทในเครือ ผมเริ่มต้นด้วยการฝึกงานในบริษัทไซซ์เล็ก คือ บริษัท ฆณาตา จำกัด ซึ่งทำธุรกิจเกี่ยวกับ Silver Jewelry (เครื่องประดับเงินแท้ 99.99% ด้วยนวัตกรรมการสังเคราะห์ซิลเวอร์นาโนให้เป็นซิลเวอร์เคลย์) มีพนักงานอยู่เพียง 7 คน ได้ฝึกในเรื่องการบริหารงานและบริหารคน

“จากนั้นก็ได้เข้าไปทำงานที่ บริษัท เรโพรแฮส จำกัด ซึ่งเป็นธุรกิจเกี่ยวกับการผลิต จำหน่าย ออกแบบ และรับติดตั้งประตูและหน้าต่างอะลูมิเนียมแบรนด์ Lynn ได้ดูแลในส่วนของโรงงานเป็นหลัก ได้ความรู้ในการทำโรงงาน และสุดท้ายก็ย้ายมาดูแล โดยก่อนที่จะทำงานบริหารก็วิ่งขายกับทีมเอเยนต์ ทำให้ได้รู้จักลูกค้า หลังจากนั้นดูการตลาดช่วงแรกดูแล Branding เป็นหลัก และมาจนถึงตอนนี้ก็ดูแลเกือบทุกอย่างครับ”

จากบทบาทฟันเฟืองเล็กๆ สู่ตำแหน่งผู้บริหารระดับสูง ภารกิจหลักของคุณดิศนิตี ณ ปัจจุบันคือการสร้างแบรนด์ DOS ให้เป็นที่รู้จัก โดยในขณะเดียวกันก็ต้องนำพาองคาพยพของทั้งองค์กรให้ขับเคลื่อนไปสู่ความสำเร็จในทิศทางเดียวกัน

“ปัจจุบันเราเป็นอันดับหนึ่งในตลาด เป็นแบรนด์ถังเก็บน้ำเบอร์หนึ่งของประเทศไทย คู่แข่งของเราแม้จะมีอยู่หลายเจ้า ซึ่งเราก็มองว่าเป็นการช่วยกันให้เกิดความหลากหลายตอบโจทย์ความต้องการที่แตกต่างของลูกค้า แต่จุดเด่นของเราคือการมีทีม R&D ที่ทำงานศึกษาวิจัยและพัฒนาทำให้อุปกรณ์ของเราก้าวหน้าเป็นผู้นำตลาดอยู่ตลอดเวลา

“Vision ของรุ่นผมคือการสร้างความตระหนักรู้ให้เกิดขึ้นว่า ถังเก็บน้ำ DOS ไม่ใช่เรื่องสำรอง แต่เป็นสิ่งสำคัญ ไม่ใช่แค่ของที่ตั้งอยู่หลังบ้านแล้วจะปล่อยปละละเลย แต่ต้องสะอาดปลอดภัย เรามีการกำหนดวิธีการสื่อสาร การใช้ฟรีเซนเตอร์เข้ามาช่วยสื่อสารแบรนด์ ส่วนในยุคสมัยของคุณพ่อจะเด่นชัดในเรื่องของ Coverage คือครอบครองพื้นที่ส่วนแบ่งในตลาดให้ได้มากที่สุด

“การที่ DOS เป็นแบรนด์อันดับ 1 ในตลาดมาจากการที่เราทำฟังก์ชันของเราให้ดีที่สุด หน้าที่ของเราคือทำถังเก็บน้ำให้ได้ดีที่สุดเป็นอย่างแรก มีความปลอดภัย ไม่มีแบคทีเรีย ทึบแสง ไม่มีตะไคร่น้ำ ไม่มีจุลินทรีย์ และถังเก็บน้ำต้องมีอายุยืนยาวนานมากแทบจะตลอดเท่ากับอายุขัยของบ้านได้เลย เมื่อเราทำสินค้าให้ตอบโจทย์ฟังก์ชันได้ครบทุกส่วนแล้ว เราก็ต้องสร้างความรับรู้ให้เกิดขึ้นว่า DOS นั้นแตกต่างจากแบรนด์อื่นๆ เพราะเรามีนวัตกรรมที่แบรนด์อื่นๆ ไม่มี



“เมื่อองค์กรเติบโตใหญ่
ขึ้นเรื่อยๆ เราจำเป็นต้อง
มีระบบควบคุมที่ชัดเจน
ทำให้อุทิศทางการเติบโต
พัฒนาได้ง่ายขึ้น
การทำงานในยุคของพวก
ไม่ใช้การลงปจ๊ว
ในจุดย่อยๆ แต่เป็นการ
ให้แนวทางและคอย
Monitor ให้ทีมงาน
เดินไปในทิศทาง
เดียวกัน”

“ในอดีตภาชนะเก็บน้ำตามบ้านนั้นเริ่มจากโอง
ถ้าโองไม่มีฝาปิดจะมีเมือก มีตะไคร่เต็มไปหมด ต่อมา
ก็เป็นถังเก็บน้ำแบบที่ปิดฝาได้ เป็น Sealed
Container ทึบแสง ซึ่งของ DOS ทึบแสงทุกใบ
ต่อมาเรามีการใส่ UV Stabilizer ทำให้ถังมีความ
คงทนต่อแสง เมื่อโดนแดดสีจะไม่ซีดเหมือน
ถังพลาสติกทั่วไป มีตั้งแต่ UV8 ถึง UV24 ความทน
ต่อแดดขึ้นอยู่กับความเข้มข้นที่เราใส่ลงไปเท่าไร
ถ้า UV8 ก็จะสามารถอยู่ได้ 15-20 ปี ถ้า UV24 ผลจากเคลือบ
คืออยู่ได้ถึง 30 ปีสบายๆ

“นวัตกรรมต่อไปคือการใส่สารยับยั้งเชื้อโรค
และแบคทีเรีย ถึงของเรามาขึ้นรา ไม่มีแบคทีเรีย
เกาะถึงได้ ล่าสุดเราทำถังที่เป็น Cool Tech ก็คือมี
ฉนวนกันความร้อน เวลาวางถังตากแดด น้ำในถัง
จะไม่ร้อนเท่าปกติ เหล่านี้เป็นสิ่งใหม่ๆ ที่เราพัฒนา
ขึ้นเรื่อยๆ DOS จึงไม่ใช่แค่ที่เก็บน้ำ”

นอกเหนือจากการสร้างแบรนด์ DOS ให้
แข็งแกร่งแล้ว อีกภารกิจที่สำคัญไม่แพ้กันสำหรับ
ผู้นำรุ่น 2 ขององค์กรคือ การวางระบบองค์กร
และบุคลากรให้มีประสิทธิภาพและตอบโจทย์
ยุคสมัย

“ความแตกต่างในการทำงานของรุ่นผมกับ
รุ่นคุณพ่อคือ รุ่นคุณพ่อจะเน้นการทำงานทุกอย่าง
ให้ได้ด้วยตัวเองทั้งหมด มันคือยุคของการทำงาน
แบบเล่าแก่ แต่เมื่อองค์กรเติบโตขึ้นเรื่อยๆ เรา
จำเป็นต้องมีระบบควบคุมที่ชัดเจน ทำให้อุทิศทาง
การเติบโตพัฒนาได้ง่ายขึ้น การทำงานในยุคของผม
ไม่ใช่การลงปจ๊วในจุดย่อยๆ แต่เป็นการให้แนวทาง
และคอย Monitor ให้ทีมงานเดินไปในทิศทาง
เดียวกัน เป้าหมายระยะสั้นคือการสร้างแบรนด์และ
สื่อสารให้เกิดความรับรู้แบรนด์ทั้งกับคนภายนอก
และกับคนภายใน พนักงานของเราทุกคนจะต้อง
ภูมิใจที่อยู่บริษัทนี้ คนอยู่ DOS ต้องกล้าบอก
คนอื่นว่าเขาทำงานที่ DOS ในขณะเดียวกัน เมื่อ
เขาบอกกับคนภายนอกว่าอยู่ DOS คนก็ต้องบอกว่า
อ้อ...รู้จัก บริษัทนี้มันคงนะ ทั้งนี้ DOS จะเป็น
แบรนด์สินค้าที่อยู่ภายใต้บริษัทแม่ก็คือ ธรรมสรณ์
ไม่ว่าจะเป็น DOS LIFE, DOS INNOVATION, DOS
CORPORATION หลายส่วนแยกกันไป

“การบริหารองค์กรของเราจะเป็น Family
ทำงานเหมือนเป็นครอบครัวที่มีความรักกัน กินข้าว
ด้วยกัน เรามีสมาชิกพันกว่าคน พนักงานมีเรื่อง



เดือดร้อน มีปัญหาอะไรเราพร้อมจะช่วยเหลือเขาตลอดเวลา แต่การเป็นครอบครัวอย่างเดียวยังไม่พอ องค์กรจะเดินหน้าไม่ได้หากมีคนที่ไม่ใช่ หรือคนที่ความสามารถอยู่ผิดที่ผิดทาง เราก็ต้องจัดการเหมือนทีมฟุตบอล คือถ้าคนนี้ไม่ใช่ คนนี้ล่า เหนื่อยอยู่ตำแหน่งนี้ไม่ได้ ก็ต้องมีการเปลี่ยนตัว”

คุณคิดนิติมองว่า แม้ปัจจุบันธุรกิจของ DOS จะเป็นที่ 1 แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะไม่ต้องแข่งขัน สิ่งสำคัญในทุกวันนี้คือการแข่งขันกับตัวเอง ด้วยการวิจัยและพัฒนาเพื่อสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ ให้กับธุรกิจอย่างไม่หยุดนิ่ง พัฒนาการบุคคลในทีมควบคู่ไปกับการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง

“เราขายถังน้ำ ตลอด 30 ปี เราขึ้นราคาแค่ครั้งเดียว คือช่วงสงครามรัสเซีย-ยูเครน วัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตถัง DOS มาจากน้ำมัน ครัวพลาสติกเป็นสิ่งที่ได้มาจากน้ำมัน ถ้าน้ำมันขึ้นราคา พลาสติกก็จะขึ้นราคาตาม บวกกับต้นทุนค่าขนส่งที่เพิ่มขึ้นอีกอีกส่วนหนึ่ง ความเปลี่ยนแปลงของราคาน้ำมันมีผลกระทบต่อต้นทุนวัตถุดิบของเราโดยตรง แต่เหตุผลที่เราแทบไม่เคยขึ้นราคาเลยตลอด 30 ปีที่ผ่านมา เพราะเราสามารถลดต้นทุนภายในด้วยการใช้นวัตกรรมใหม่ๆ กระบวนการผลิตใหม่ๆ ลดของเสียได้ ฯลฯ ทำให้สามารถยึตราคาขายเดิมมาได้ตลอด ทุกโครงการก็แอบปีกับเรา เรื่องนี้คนในวงการรู้กันอยู่แล้วครับ ถึง DOS บางรุ่นมีราคาถูกลงด้วย

“ถ้าพูดถึงการพัฒนาตัวเองของผมมาจากการได้พบเจอผู้คนเป็นหลัก โดยเฉพาะการได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้หลักผู้ใหญ่ที่มีประสบการณ์ทั้งในและนอกวงการ นอกจากนี้ การได้เรียนรู้จากการทำงานในบริษัทครอบครัว ก็คือได้เห็นอย่างใกล้ชิดว่ารุ่นพ่อแม่เขาทำอย่างไรให้บริษัทเติบโต มีบทเรียนให้เรียนรู้ทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว บางช่วงมีอุปสรรค มีสะดุดบ้าง บางโปรเจกต์ที่ไม่สำเร็จก็มี

“แบรนด์ DOS ไม่ใช่แค่เรื่องถังน้ำ เราเป็นบริษัทที่มีนวัตกรรม และพูดได้ว่าเป็นหนึ่งใน Innovation Company แม้ภายนอกคนอาจจะมองดูเหมือนว่าเราทำแค่ถังน้ำ ไม่มีอะไรแปลกใหม่ แต่ในความเป็นจริง การจัดเก็บน้ำเป็นเรื่องที่มีนวัตกรรมมาโดยตลอด

“สิ่งสำคัญที่ผมเรียนรู้จากธุรกิจครอบครัวคือ เราจะต้องปล่อยลูกน้องให้เขาได้ใช้ศักยภาพในการทำงานอย่างเต็มที่ เราต้องผลักดันให้ลูกน้องเติบโต ซึ่งหลายธุรกิจครอบครัวมักจะวางกั้วคนอื่น จะทำไม่ได้เท่าเราทำเอง ถ้าคิดแบบนี้คือไม่ได้ครับ ถ้าลูกน้องไม่เติบโตบริษัทก็ไม่วันเติบโต เพราะทรัพยากรบุคคลคือสิ่งสำคัญที่สุด

“นอกเหนือจากเรื่องพัฒนาทรัพยากรบุคคล เราให้ความสำคัญกับเรื่องนวัตกรรม ทีมงานนวัตกรรมของ DOS จะเป็นทีม In-house ทั้งหมด เรามีการศึกษาในเรื่องอนาคตของการใช้ AI เข้ามาช่วยด้วย ทั้งนี้ผมมองว่า ณ ปัจจุบันคนยังมีศักยภาพมากกว่า AI ในแง่ที่เขาสถาพรมีอารมณ์ร่วมกับลูกค้า มีความเข้าอกเข้าใจความต้องการและปัญหาของลูกค้าได้ละเอียดอ่อนลึกซึ้งกว่า AI อย่งไรก็ตาม คนทำงานที่ไม่ปรับตัวก็ย่อมมีสิทธิ์ที่จะโดน AI เข้ามาแทนที่ แต่ถ้าถามว่า AI ตอบโจทย์ได้ไหม ผมคิดว่า AI สมัยนี้ก้าวหน้าไปมากจนอาจทำให้บางคนตกงานได้เลย ข้อได้เปรียบจากการใช้ AI คือ Power of Speed เราคือข้อมูลเข้าไปแล้ว Output มันสามารถออกมาได้แบบทันทีทันใด

“วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปกับเทคโนโลยีใหม่ๆ เป็นตัวขับเคลื่อนนวัตกรรมของเรา อย่างถึงใหญ่ที่เราสามารถใช้โซลาร์เซลล์ได้ ส่วนบ่อบำบัดรวมของโครงการ ปัจจุบันเราใช้โซลาร์เซลล์มารันได้ ต่างจากถังรุ่นโบราณที่โซลาร์เซลล์ไม่สามารถป้อนพลังงานให้ได้เพียงพอ ถังรุ่นใหม่เรามีนวัตกรรม Air Lifter ซึ่งกินพลังงานน้อยมาก

“แบรนด์ DOS ไม่ใช่แค่เรื่องถังน้ำ เราเป็นบริษัทที่มีนวัตกรรม และพูดได้ว่าเป็นหนึ่งใน Innovation Company แม้ภายนอกคนอาจจะมองดูเหมือนว่าเราทำแค่ถังน้ำ ไม่มีอะไรแปลกใหม่ แต่ในความเป็นจริงการจัดเก็บน้ำเป็นเรื่องที่มีนวัตกรรมมาโดยตลอด กว่าที่เราจะเปลี่ยนการกักเก็บน้ำตั้งแต่โธ่ธรรมชาติมาจนถึงขั้นของถังที่เก็บอุณหภูมิได้อย่างในปัจจุบันนี้ ก็เป็นการพัฒนาที่ใช้เวลานาน

ล่าสุดทาง DOS ได้มีการจับมือร่วมกันกับ บมจ. ศุภาลักษณ์ ด้านการออกแบบนวัตกรรมเพื่อผู้อยู่อาศัยร่วมกัน ด้วยการออกแบบถัง TAKa

“ถัง TAKa เป็นหนึ่งในนวัตกรรมที่ DOS ร่วมพัฒนากับศุภาลักษณ์เพื่อทำหน้าบ้านให้สวยงามตามยุคสมัย แก้ Pain Point ในเรื่อง Packaging Delivery ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญกับชีวิตคนยุคนี้ การที่พัสดุถูกนำมาส่งแล้วต้องวางตากฝนหรือค้างอยู่ในตะกร้าหน้าบ้าน บางทีคนส่งของก็จำเป็นต้องโยนเข้าไป บ้างก็เสียหาย บ้างก็โดนขโมย เป็นสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ เหล่านี้เป็นที่มาของ TAKa ที่เราพัฒนาขึ้นมาเพื่อให้ได้ทั้งถึงขยะที่ดูสวย โมเดิร์น และมีช่องไปรษณีย์ที่ใส่ซองลงไปแล้วไม่โดนขโมย แก้ Pain Point ทำให้หน้าบ้านดูสะอาด พัสตุที่มาส่งไม่ต้องวางตากแดดตากฝน ซึ่งคำว่า TAKa ก็มาจากคำว่า Take Away ครับ”

นอกจากนวัตกรรมการผลิตและพัฒนาผลิตภัณฑ์ DOS ยังทำการตลาดเชิงรุก ด้วยการต่อยอดแบรนด์สู่การรับรู้ของภาคครัวเรือนด้วยแคมเปญ Oh My DOS! เปิดตัว Brand Ambassador ครอบครัวคุณเป็ม กวี คุณออย และน้องพีร์ น้องธรี “การใช้พรีเซนเตอร์เป็นการสร้าง Awareness ในหลายด้าน โดยเฉพาะ Function เพื่อให้ลูกค้าเห็นความสำคัญของการมีถังสำรองน้ำ พรีเซนเตอร์ของเราคือครอบครัวที่มีลูกแฝดสี่ วันไหนที่บ้านไม่มีน้ำ ครอบครัวยังจะต้องเดือดร้อนจริงๆ สิ่งที่มาเกินไปกว่านั้นคือ การสำรองน้ำในถังยังช่วยพักตะกอนที่ลุดปัญหาที่นั่นต้นได้ เมื่อลูกค้าเห็นความสำคัญของถังเก็บน้ำแล้ว สิ่งสำคัญลำดับต่อไปที่ผู้บริโภคจะรับรู้คือ ถังที่ดียิ่งต้องเป็นถังของ DOS เท่านั้น

แม้ว่าลูกค้าเราจะเป็นการขายระดับโครงการใหญ่ๆ แต่การสร้างแบรนด์ในระดับครัวเรือนสำหรับโครงการอสังหาริมทรัพย์เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะทำให้ลูกค้ามีความมั่นใจว่า บริษัทอสังหาริมทรัพย์เจ้านั้นเลือกสรรของที่ดีที่สุดมาให้เขา นอกจากนี้จะช่วยเสริมความเชื่อมั่นให้กับแบรนด์ของพาร์ทเนอร์ว่าเขาใช้ของดี ยังสร้างความต้องการสินค้าในแบรนด์ของเราจากการที่ลูกค้าโครงการได้รับรู้ว่า เขาได้ใช้ถังน้ำยี่ห้ออะไร และถ้าเกิดเหตุสุดวิสัยจริงๆ ที่ถังมีปัญหา ลูกบ้านที่รู้จักแบรนด์เรา ก็จะมาคุยกับเราโดยตรง เคลมกับเรา เรารับผิดชอบให้ ไม่ไปโทษว่าเป็นความผิด

ของโครงการ แต่ถ้าโครงการเอาของโนเนมหรือของไม่ดีไปติดตั้งให้ลูกบ้าน ถ้าเกิดรั่วขึ้นมา ลูกบ้านก็จะโทษว่าเป็นความผิดของโครงการที่เอาของไม่ได้คุณภาพไปให้เขา การร่วมงานกับเราไม่ใช่แค่มั่นใจในสินค้า แต่ยังมีใจได้ในระบบบริหารหลังการขายด้วย”

การสร้างนวัตกรรมอย่างต่อเนื่องของ DOS ไม่ได้เป็นเพียงปัจจัยในการขับเคลื่อนความสำเร็จของธุรกิจ แต่ยังเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยแก้ปัญหาทรัพยากรน้ำทั้งทางตรงและทางอ้อม

“การจัดการทรัพยากรน้ำในประเทศไทยอาจจะมีปัญหาเรื่องการ Coverage ของระบบประปาไปไม่ทั่วถึง หลายที่ยังต้องพึ่งพาน้ำฝนและน้ำบาดาลอยู่ ทรัพยากรน้ำในประเทศไทยจะมีไซเคิลที่แบ่งเป็นช่วงน้ำล้นกับน้ำแล้ง ถ้าเป็นช่วงน้ำแล้งถึงเก็บน้ำก็จะมีผลสำคัญมาก เพราะถ้าหากแล้งแล้วเราไม่ได้เก็บน้ำไว้จากช่วงฝนตกเมื่อหมดฤดูฝนก็จะเกิดปัญหาขาดแคลนน้ำตามมา ส่วนเรื่องของการจัดการคุณภาพน้ำ การจัดการน้ำเสีย กฎหมายในบ้านเราก็มีการพัฒนาให้คุณภาพน้ำที่ปล่อยสู่สิ่งแวดล้อมมีแนวโน้มดีขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเทียบกับในอดีต ยิ่งถ้าเราซื้อบ้านจัดสรรจากโครงการที่มีคุณภาพมาตรฐาน ก็จะมีกฎหมายควบคุมว่าน้ำทิ้งที่ปล่อยออกจากโครงการต้องอยู่ในระดับที่ปลอดภัยต่อสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะโครงการอสังหาริมทรัพย์ จะมีบ่อบำบัดรวม รองรับน้ำทิ้งจากบ้านมาบำบัดให้มีคุณภาพที่ดีก่อนปล่อยออกสู่ภายนอก การที่ผู้บริโภคเลือกซื้อบ้านโครงการคุณภาพที่ปฏิบัติตามกฎหมายสิ่งแวดล้อมอย่างเคร่งครัดก็จะเป็นการช่วยสิ่งแวดล้อมทางอ้อม

“การมีน้ำเก็บไว้ใช้ในบ้าน ถ้าอยู่กัน 4 คนไม่ควรต่ำกว่า 1,500-2,000 ลิตร โดยพื้นฐานแต่ละบ้านควรมีน้ำสำรองไว้ใช้ให้เพียงพอตั้งแต่ 5-7 วัน คนหนึ่งคนจะใช้น้ำเฉลี่ยประมาณ 200 ลิตรต่อวัน การที่บ้านคนไทยส่วนใหญ่มีถังเก็บน้ำไว้ใช้ประจำบ้าน เมื่อบางช่วงประปามีปัญหาหรือมีแรงดันน้ำน้อย เราก็ยังมีน้ำสำรองไว้ใช้เพียงพอสำหรับคนในบ้านได้เสมอ



“และเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยแก้ปัญหา น้ำ เรายังมีโครงการ CSR บริจาคถังน้ำห้องคิร เช่น สถานศึกษา ศาสนสถาน คอนข้างเยอะ รวมถึงบริจาคให้ชุมชนในต่างจังหวัดที่ห่างไกล หลายๆ โรงเรียนเด็กๆ ต้องเดินไปตักน้ำตามแหล่งน้ำแล้วขนกลับมาใช้ พอเราบริจาคถังน้ำก็ง่ายขึ้นเพราะเขาสามารถใช้ถังเก็บน้ำฝนเอาไว้ใช้ได้ ก็ช่วยแก้ปัญหาเรื่องน้ำให้เขาได้เยอะ โดยเป็นการช่วยเหลือภายใต้ชื่อ “โครงการ DOS LIFE แบ่งปันน้ำดี เพื่อสังคม”

การบริหารธุรกิจ DOS ให้สำเร็จตามเป้าหมายได้อย่างราบรื่นเป็นงานหลักของคุณดิศนิตี แต่แน่นอนว่าการบริหารความคิดและบริหารชีวิตส่วนตัวให้มีความสุขก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน

“อุปสรรคของการทำงานในสถานะทายาทองค์กรคือจะไม่มีใครกล้าเบรคเรา ทุกคนจะ Yes ตลอด ดังนั้นเวลาพูดอะไรออกไปเราจึงต้องมาวิเคราะห์เองว่านโยบายของเรานั้นถูกหรือเปล่า ผมก็จะใช้วิธีถามความเห็นตรงๆ หรือเวลาที่ประชุมกันก็จะใช้การ Monitor เป็นหลัก โดยไม่ค่อยออกความเห็นอะไร ซึ่งทุกคนก็จะรู้ว่าผมไม่ค่อยพูด

“ถามว่างานยุ่งไหมก็ยุ่งครับ ยังมีโควิดก็กระตุ้นให้ออนไลน์เติบโตเร็วขึ้น ประชุมออนไลน์เกิด วันหนึ่งๆ เราจึงได้งานมากขึ้น แต่ถึงทำงานได้เยอะแค่ไหนก็ต้องรู้จักหยุด ต้องรู้จักพอ ปล่อยวางให้ได้ มีการใช้ชีวิตของตัวเองบ้าง เวลาทำงานเยอะหรือเครียดมาก คนบางคนจะพยายามลุยให้จบเรื่องบางเรื่องที่เราเจอแล้วยังคิดไม่ออกทันทีว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร ถ้าขี้คิดขี้ทำก็จะยิ่งทำให้เครียด ผลลัพธ์ที่ออกมาจากความเครียดย่อมไม่ดี ผมก็พยายามวางให้อารมณ์ดีก่อน แล้วค่อยกลับมาทำ เพราะถ้าเราพยายามทำให้อบ ก็เป็นแค่การทำให้งานเสร็จแต่ไม่สำเร็จ”

คุณดิศนิตีปิดท้ายการสนทนาด้วยการบอกเล่าแง่มุมส่วนตัวเพียงสั้นๆ ตามประสาคน

พูดน้อย แต่ก็เป็นการแสดงทัศนคติที่บ่งบอกถึงความรู้จักตัวเองอย่างลึกซึ้ง และทำให้เราสรุปได้ไม่ยากว่า กุญแจความสำเร็จของ DOS ในมือผู้บริหารรุ่นใหม่คนนี้ คือความเข้าใจโลก เข้าใจธุรกิจ เข้าใจองค์กร และเข้าใจตัวเองอย่างกระจ่าง ซึ่งทุกองค์ประกอบนั้น ล้วนเป็นส่วนผสมสำคัญที่ทำให้เขาสามารถขับเคลื่อนแบรนด์ DOS ไปสู่เป้าหมายได้ตามวิสัยทัศน์ที่วาดหวัง ในฐานะทายาทธุรกิจที่จะนำพาธุรกิจครอบครัวเข้าสู่ยุคใหม่ที่ยิ่งใหญ่อและแข็งแกร่งได้สมภาคภูมิ

Khun Dissaniti Towiwat is the business heir of the Towiwat family, the founder of Thammasorn Co., Ltd. With the intention of helping to inherit the family business, Khun Dissaniti chose to study a bachelor's degree in mechanical engineering from Kasetsart University and a master's degree in international business from Hult International Business School in order to seek useful knowledge for the innovation of his family business. After striving to gain experience from internships and working both inside and outside the family business until gaining intense knowledge and gaining the trust of senior executives, currently he holds the position of Vice President of the Thammasorn Group. His primary mission is to reinforce brand awareness for DOS as the number one innovative business in the market by creating awareness among consumers that having a high quality water tank under the brand DOS is one of the first necessities of having a good quality of life.

DOCTOR CHOTIKA TABCHAROEN

OB GYN AND REPRODUCTIVE MEDICINE

บ้านและความสุขที่มากกว่าของ
แพทย์หญิงโชติกา ทับเจริญ

หากความสุขของคนที่เรารักคือเงื่อนไขสำคัญ
สำหรับความสุขของเรา แน่ใจว่าการเลือกสรรบ้านที่ดี
ที่สุดให้กับคนที่เรารัก ย่อมจะเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข
มากยิ่งขึ้น การเป็นเจ้าของบ้านศุภราช ในโครงการศุภาลัย
พริมา วิลล่า พัฒนาการคู่วาง ของคุณหมอโชติกา
ทับเจริญ เพื่อความสุขที่ลงตัวสำหรับบุพการี จึงเป็นสิ่งที่
ตอบโจทย์ความสุขให้กับเธอได้อย่างสมบูรณ์แบบ



แพทย์หญิงโชติกา ทับเจริญ เป็นแพทย์ สุนทรเวชมือหนึ่ง ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ การเจริญพันธุ์ ประจำโรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช ผู้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางด้วย คุณูปการอย่างสูงในด้านการดูแลสุขภาพให้กับ คนในพื้นที่ สำหรับนอกเวลาราชการก็จะพบ คุณหมอได้ที่คลินิกส่วนตัว ซึ่งให้บริการวันธรรมดา ในช่วงเที่ยงกับช่วงเย็น และในวันเสาร์ตลอดทั้งวัน หยุดพักวันอาทิตย์ 1 วัน

“หมอบจบแพทยศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ ที่จังหวัดสงขลา แล้วเรียนต่อ เฉพาะทางด้านสุนทรเวช ที่โรงพยาบาลสงขลา นครินทร์ หลังจากเรียนจบสาขาเฉพาะทางก็เรียน ต่อยอดในสาขาเวชศาสตร์การเจริญพันธุ์ ที่ โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล และได้มาเริ่มต้นทำงานที่โรงพยาบาลมหาราชตั้งแต่ ปี 2553 เป็นต้นมา ล่าสุดก็ได้รับการอนุมัติ ประกาศนียบัตรการผ่าตัดผ่านกล้องทางนรีเวช 2563

“ในการทำงาน หมอก็มีการเรียนรู้ฝึกฝนมา อย่างต่อเนื่องนะ เมื่อเราได้มีโอกาสมาทำงานใน โรงพยาบาลที่ค่อนข้างใหญ่ มีจำนวนผู้ป่วยเยอะ มีเคสเยอะ การดูแลคนไข้จำนวนมากก็ทำให้เรา ได้เพิ่มพูนประสบการณ์มากขึ้น ส่งผลให้หน้าที่ การงานมีความมั่นคง”

นอกจากการทุ่มเททำงานอย่างเต็มความ สามารถ คุณหมอยังให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับการ พักผ่อนและการใช้ชีวิตในที่อยู่อาศัยที่มีคุณภาพ ทั้งสำหรับตัวเองและครอบครัวอันเป็นที่รัก คุณหมอจึงเลือกแบบบ้านสุภาลัย ในโครงการศุภาลัย พรีเม้า วิลล่า พัฒนาการดูขวาง เพื่อเป็นบ้านของ ครอบครัวอันอบอุ่นที่มีสมาชิก 3 คน ประกอบด้วย คุณพ่อ คุณแม่ และตัวคุณหมอเอง โดยมีญาติสนิท คือพี่สาวกับพี่เขยและหลานๆ แวะเวียนมาทุก วันหยุด ด้วยความมั่นใจในแบรนด์ศุภาลัย บวกกับ ทำเลเดินทางสะดวกสบาย ใกล้สถานที่ทำงาน และ เมื่อย้ายอยู่อาศัยแบบบ้านสุภาลัยแล้ว ก็ยังประทับใจ ในเรื่องพื้นที่ใช้สอย ดีไซน์ของบ้าน ส่วนกลาง ระบบ การดูแลของโครงการ

ก่อนที่จะตัดสินใจเลือกบ้านศุภาลัย แน่ใจว่า ลูกค้าที่ชาญฉลาดช่างเลือกอย่างคุณหมอย่อมจะ ต้องผ่านกระบวนการคัดสรร ดูโครงการบ้านมาแล้ว มากมายหลายที่ โดยคุณหมอได้บอกเล่าถึงขั้นตอน ของการเลือกบ้านเพื่อความสุขในการอยู่อาศัยของ ครอบครัวว่า

“ก่อนที่จะเลือกซื้อบ้าน เราก็มีการจดบันทึก รวบรวมข้อมูลว่าเรามีความต้องการอะไรบ้าง ได้ ศึกษาหลายๆ หมู่บ้านในจังหวัด มีการประเมิน บวกลบข้อดีข้อเสียต่างๆ จนกระทั่งสุดท้ายเราได้ มาลงตัวกับศุภาลัย ซึ่งเป็นแบรนด์โครงการใหญ่ ระดับประเทศที่เราสามารถไว้วางใจและเชื่อถือได้ ด้วยทำเลที่เราโอเค แบบบ้านที่ตอบโจทย์ทั้งเรา และคุณพ่อคุณแม่ ก็เลยเลือกแบบบ้านสุภาลัยค่ะ



“ในการเลือกแบบบ้าน หลักๆ จะนึกถึงคุณพ่อ คุณแม่ก่อน ให้ท่านได้มาเลือกบ้านอย่างที่ชอบ ซึ่งโดยส่วนตัวของหมอมะทำงานค่อนข้างหนัก เวลาพักผ่อนเราจะมีน้อย ก็ขอแค่ที่นอน เวลาที่เราได้พักในวันอาทิตย์ก็อยากให้มีสวน หรือพื้นที่ ออกกำลังกายที่เราสามารถใช้ได้ในเวลาอันจำกัด ของเรา ความต้องการของหมอมะจะมีเพียงแค่นี้ ในขณะที่ส่วนของคุณพ่อกับคุณแม่เนี่ย จะมอง ในแง่ผู้สูงอายุที่ต้องให้ความสำคัญกับเรื่องความ ปลอดภัย ห้องนอนสำรองที่จะต้องมีส่วนชั้นล่าง ผู้สูงอายุจะเน้นเรื่องความโปร่ง โล่ง สบาย ท่านจะ ไม่ชอบห้องแคบๆ หรือบ้านที่แบ่งซอยออกเป็นห้อง ย่อยๆ แต่จะชอบพื้นที่โล่งๆ พอคุณพ่อคุณแม่ได้ เข้ามาดูโครงการ ท่านก็ถูกใจกับแบบบ้านสุภาลัย มากที่สุดค่ะ

“ส่วนหลักๆ ของบ้านที่คุณแม่มาดูแลแล้ว ถูกใจคือ โถงบันไดที่กว้างขวาง แม้ว่าคุณแม่จะเป็นผู้สูงอายุแล้วก็จริง แต่ท่านก็ยังอยากนอน ชั้น 2 ยังอยากเดินขึ้น-ลงบันได ซึ่งบันไดของบ้าน ศุภาลัยถูกใจท่านตรงที่มีความกว้าง แต่เดินขึ้นลง ง่าย ท่านสามารถเดินขึ้นไปแบบช้ำๆ ได้ ส่วน ความชอบของคุณพ่อก็คือเรื่องโถงส่วนกลาง ตรงส่วนหน้าบ้านที่สามารถมองออกไปนอกบ้าน ผ่านกระจกโล่ง มองเห็นบรรยากาศสวนนอกบ้าน เพราะท่านอยู่บ้านตลอดช่วงเวลากลางวัน ก็จะได้ มีความสุขกับการชมสวน เวลาใช้ชีวิตอยู่ในบ้านก็ จะไม่รู้ลึกลับ

“ความชอบส่วนตัวของหมอมะก็จะเป็น เรื่องของห้องนอน โซนพักผ่อนที่ต้องการความเงียบ เพราะเราทำงานหนักมีเวลานอนค่อนข้างน้อย ก็ อยากให้ช่วงเวลาเข้านอนมีความสงบ บ้านต้อง อยู่ในทำเลที่สะดวกกับการทำงานและใช้ชีวิต ให้เราเดินทางไปทำงานสะดวก ด้วยระยะทางที่ ไม่ไกลจากที่ทำงานก็จะกลับมาดูแลคุณพ่อคุณแม่ ในตอนกลางวันได้ มีมุมตรงระเบียงหน้าบ้านสำหรับ

ส่วนหลักๆ ของบ้านที่คุณแม่ มาดูแล้วถูกใจคือ โถงบันได ที่กว้างขวาง แม้ว่าคุณแม่ จะเป็นผู้สูงอายุแล้วก็จริง แต่ท่านก็ยังอยากนอนชั้น 2 ยังอยากเดินขึ้น-ลงบันได ซึ่งบันไดของบ้านศุภาลัย ถูกใจท่านตรงที่มีความกว้าง แต่เดินขึ้นลงง่าย



“การเข้ามาอยู่ในบ้านนี้
ทำให้ครอบครัวเราได้มีโอกาส
ใช้ชีวิตร่วมกันมากขึ้น
จากปกติตอนอยู่บ้านเดิมที่
เคยต่างคนต่างอยู่ ต่างคน
ต่างก็เข้าห้อง เพราะบ้านเดิม
เราไม่มีห้องส่วนกลาง บ้านนี้
ทำให้เราได้ใช้เวลาด้วยกัน

พักผ่อน ที่เราจะได้พักผ่อนอ่านหนังสือ เป็นมุม
เปิดรับลม ชมสวน

“การที่เราเลือกบ้านที่อยู่ใกล้ถนน เพื่อให้
ตอบโจทย์ในเรื่องความสะดวกของคุณพ่อคุณแม่
ที่อยากเดินออกไปข้างนอก ไปซื้อของ ตอนแรกเรา
ก็มีกังวลเรื่องเสียงรบกวนจากภายนอก แต่พอเรา
ได้มาดูรายละเอียดบ้านในส่วนของวัสดุ แล้วได้เห็นว่ามี
การใช้วัสดุที่มีคุณภาพ อย่างหน้าต่างที่สามารถ
กันเสียงได้ดี ก็เลยตอบโจทย์ตามที่เรายกได้
ทุกส่วน เราดูละเอียดทุกจุดนะคะ ทั้งประตู หน้าต่าง
สุขภัณฑ์ ฯลฯ ซึ่งเรารู้ว่าเป็นวัสดุเกรดพรีเมียมที่
แตกต่างจากโครงการอื่นๆ”

นอกจากใกล้ทางเข้าออกเพื่อความสะดวก
ของคุณพ่อคุณแม่ ตำแหน่งของบ้านในโครงการ
ที่คุณหมอเลือกยังอยู่ใกล้พื้นที่ใช้สอยส่วนกลาง
ไม่ว่าจะเป็นสวนหรือฟิตเนส

“หมอเป็นคนที่ชอบออกกำลังกายค่ะ แต่
ด้วยงานของเราที่เริ่มหนักขึ้น เวลามีจำกัด กว่าที่จะ
เลิกงานก็มืด เราไปหาที่ออกกำลังกายไม่ได้ เพราะ
ฉะนั้นเราก็พยายามมองหาโครงการที่มีพื้นที่
ส่วนกลางสำหรับการออกกำลังกายให้อยู่ใกล้กับ
บ้านของเรา ด้วยเวลาว่างที่มีเพียงเล็กน้อยเราก็
สามารถเดินไปใช้ได้เลย ซึ่งมีครบทั้งสระว่ายน้ำ
ฟิตเนส มีสวนขนาดใหญ่ที่เราสามารถเดินจ็อกกิ้ง
ได้ ไม่ว่าจะเข้าไปหรือออกไปก็ยังคงสะดวก ปลอดภัย
บ้านและสวนในโครงการจึงเป็นสิ่งที่ตอบโจทย์
สำหรับการใช้ชีวิตในแบบที่เรายกได้”

คุณหมอแบ่งปันนิยามของคำว่าบ้าน ใน
ทัศนะของตัวเองได้อย่างน่าประทับใจ

“ตอนนี้เข้ามาอยู่ที่นี้ได้ประมาณ 3-4 เดือน
แล้วคะ ทุกครั้งที่เข้ามาก็จะรู้สึกถึงความอบอุ่น
บรรยากาศที่ต้อนรับเราในยามที่เหนื่อยล้ามาจก
การทำงาน ได้เห็นต้นไม้ เห็นความชุ่มชื้น เห็น
สระว่ายน้ำ เห็นผู้คน ทำให้รู้สึกหายใจหายเหนื่อย ในบ้าน
ก็มีความสุขสบาย ไม่ว่าจะเป็นส่วนห้องพัก



จุดนั่งกินข้าวตอนเช้า มุมนั่งเล่นยามว่าง หรือ
ห้องนอนที่เราสามารถนอนหลับพักผ่อนได้อย่าง
เต็มที่ นิยามของบ้านสำหรับหมอก็คือ สถานที่พัก
ในยามที่เราน้อยมาจากการทำงาน ที่สำคัญคือ
ความสุขของคนในครอบครัวเรา เป็นบ้านที่พ่อ
แม่มาอยู่แล้วได้รับความสะดวกสบาย ปลอดภัย
มีความสุข

“การเข้ามาอยู่ในบ้านนี้ ทำให้ครอบครัวเรา
ได้มีโอกาสใช้ชีวิตร่วมกันมากขึ้น จากปกติตอนอยู่
บ้านเดิมที่เคยต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างก็เข้าห้อง
เพราะบ้านเดิมเราไม่มีห้องส่วนกลาง บ้านนี้ทำให้
เราได้ใช้เวลาด้วยกัน ตอนเช้าเราก็มานั่งกินข้าว
ด้วยกัน ห้องนั่งเล่นที่กว้างขึ้นก็ทำให้ได้นั่งคุยกัน
คุณแม่ก็มานอนดิเรกมากขึ้น จากปกติที่จะแค่นอน
กับนอน ก็ได้ออกมาทำสวน รดน้ำต้นไม้ ปลูกผัก
สวนครัว ได้เข้าครัว ซึ่งเป็นการเติมเต็มในแง่ที่ช่วย
ให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกเหงา ไม่เบื่อกับการอยู่บ้าน
ในเวลาที่เราต้องออกไปทำงานค่ะ”

คุณหมอให้ความสำคัญกับความสุขของ
คุณพ่อคุณแม่เป็นอันดับหนึ่ง แต่การบริหารความสุข
ของตัวเองก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่มีความหมายในชีวิต

“เราต้องแบ่งเวลาทำงาน เวลาพักผ่อน และ
เวลาในส่วนของครอบครัว พอทำงานไปถึงจุดหนึ่ง
เราจะรู้ว่าชีวิตเราไม่ได้มีแต่งาน ถึงชีวิตเมื่อก่อน
จะเน้นแค่เรื่องงานเป็นหลัก แต่พอหันกลับมามอง
เบื้องหลังความสำเร็จของเรา ก็จะมีคุณพ่อคุณแม่
ที่คอยสนับสนุนอยู่ข้างหลัง เราก็เลยอยากให้
คนเบื้องหลังในครอบครัวของเรามีความสุขด้วย
นอกจากนั้น เราก็จะมาแบ่งเวลาให้กับการดูแล
สุขภาพ ซึ่งเป็นหนึ่งในแผนการเลือกที่อยู่อาศัยที่
ตอบโจทย์ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นและสามารถ
เพิ่มเติมได้ในอนาคต

“เวลาเราทำงานเราก็ตั้งใจจริงจังกับงานของ
เราคะ เมื่อถึงเวลาพักผ่อนเราก็จะต้องหาที่ผ่อนคลาย
ในบ้านศุภาลัยของเรานั้น เมื่อเข้ามาที่ตอบโจทย์
ทุกอย่าง โดยไม่ต้องไปหาการพักผ่อนที่อื่นอีก ทำให้

เรามีความพร้อมที่จะออกไปทำงาน หลังเจอบคนใช้ หนักๆ เจอเรื่องหนักๆ มา เมื่อเข้าถึงบ้านก็สบายใจ โลงใจ กลับมาเห็นคุณพ่อคุณแม่ได้พักผ่อนมีความสุข ได้ทำอาหาร กินอาหาร ได้มีความสุขกับการอยู่บ้าน ก็ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น ไม่ต้องมากังวลว่า ท่านอยู่บ้านแล้วเป็นยังไง ไม่มีอะไรต้องห่วง หุ่นเทกกับงานของเราทำได้อย่างเต็มที่”

ด้วยวิสัยทัศน์ที่ยาวไกล คุณหมอให้ความสำคัญกับรูปแบบบ้านที่สามารถปรับเปลี่ยนการใช้พื้นที่ได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้ตอบสนองความต้องการจำเป็นของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป

“ในอนาคต สมมุติถ้าคุณแม่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง เราก็สามารถย้ายห้องนอนจากชั้นบนมาส่วนห้องชั้นล่างได้ หรือตอนนี้ในกรณีที่เราอาจมีญาติๆ หรือหลานมาอยู่ด้วย อย่างมาเรียนหนังสือ ห้องนอนในส่วนชั้นล่างก็ยิ่งเป็นห้องนอนเสริมได้อีก เพราะพื้นที่มีอยู่เยอะ ส่วนด้านบนก็ยังสามารถต่อเติมเป็นห้องส่วนตัวของเรา

“สำหรับแนวการตกแต่งบ้าน แบบที่หมอคิดไว้คือจะชอบแบบเรียบๆ แต่คุณแม่ชอบแนวหรูหรานิดนึง ดังนั้นเราก็ต้องมาหาจุดร่วมตรงกลางที่ลงตัวซึ่งกันและกัน เช่นในส่วนกลางให้เป็นสไตล์ที่คุณแม่ชอบ ส่วนไหนเป็นพื้นที่ของเราที่จะเลือกตกแต่งในแบบที่เราชอบ แบบบ้านศุภราชนั้นผ่านการคิดมาแล้วว่าพื้นที่ใช้งานส่วนใดต้องอยู่ตรงไหน เพื่อความสะดวกสบาย มีการคำนึงถึงผู้สูงอายุ ในส่วนของเส้นทางเดินที่เป็นพื้นระดับเดียวกัน ทุกอย่างมีความตอบโจทย์ความต้องการลงตัวโดยที่เราไม่ต้องไปคิดเอง แบบที่เขาคิดมามันใช้ได้จริงๆ และเข้ากับครอบครัวเรา”

ด้วยความประทับใจในโครงการนี้ คุณหมोजึงอยากบอกต่อสำหรับคนที่กำลังมองหาบ้านดีๆ

“บ้านเป็นสินทรัพย์ชิ้นใหญ่ ในการเลือกบ้านของเราก็ต้องสะสมประสบการณ์ หาข้อมูล

เลือกข้อดีข้อเสีย พยายามหาบ้านที่ตอบโจทย์ความต้องการที่เราคิดไว้ให้มากที่สุด ต้องใจเย็นๆ ค่อยๆ ศึกษาให้ครบถ้วน เมื่อเราได้เลือกมาอย่างดีแล้ว และได้บ้านที่ดี เราก็จะรู้สึกภาคภูมิใจ เมื่อเข้ามาอยู่จริงๆ ก็จะมีรู้สึกคุ้มค่ากับเงินที่เราจ่ายไป

“สิ่งดีๆ ที่อยากบอกต่อในความประทับใจ สำหรับบ้านหลังนี้ จะแบ่งเป็น 2 ส่วนนะคะ ส่วนแรกเป็นภาพรวมของโครงการ ศุภราชเป็นแบรนด์ระดับประเทศ สิ่งที่เราได้รับคือเรื่องของความมั่นใจ ไม่ว่าจะเรามีปัญหาอะไรในระหว่างเข้ามาที่บ้าน จะสามารถติดต่อส่วนกลางให้เขา มาช่วยเหลือดูแลได้ตลอด ส่วนที่ 2 คือ สำหรับตัวโครงการศุภราช พรีเมา วิลลา พัฒนาการคูขวาง ที่นครศรีธรรมราช เรามั่นใจในเรื่องของพื้นที่ใช้สอยส่วนกลางที่มีบรรยากาศดี เกินกว่าที่เราคิดไว้มาก คุณภาพของคนในสังคมศุภราชก็คือเพื่อนบ้านในโครงการ เป็นสังคมที่สุขสงบไม่มีปัญหาอะไรเลย การเข้ามาอยู่ในโครงการนี้มีความสุขเกินกว่าที่เราคิดไว้มาก ใครที่กำลังลังเลกับการตัดสินใจ กำลังมองหาบ้านอยู่ ถ้าพิจารณาแล้ว คิดว่าทำเลมันใช่ แม้จะยังอยู่ในช่วงที่กำลังตัดสินใจกับเรื่องต่างๆ เช่น เรื่องราคา ก็อยากให้ลองคิด ทบทวนเปรียบเทียบกับสิ่งที่ดีๆ ที่เราจะได้เพิ่มไปมากกว่าที่อื่น คุ้มค่าแน่นอนค่ะ”

คุณหมอตอกย้ำความพึงพอใจกับการเลือกสรรบ้านดีๆ เพื่อตัวเองและคนที่รัก ด้วยรอยยิ้มเปี่ยมสุข

“บ้านนี้ตอบโจทย์ในเรื่องความปลอดภัยค่ะ การที่เราทำงานเป็นสูตินรีแพทย์ บางทีมีเคสฉุกเฉินที่เราต้องออกไปทำงานเร่งด่วนตอนกลางคืน ในหมู่บ้านก็จะมี รปภ. คอยดูแลความปลอดภัยอยู่ตลอด เขาจะคอยดูแลเรา เปิดประตูให้เรา ทำให้เรารู้สึกมั่นใจในเรื่องความปลอดภัยเป็นอันดับหนึ่ง ส่วนที่ 2 ก็คือเรื่องพื้นที่ส่วนกลาง มีสวนขนาดใหญ่



ที่ให้ความรู้สึกโล่ง โปร่ง สบาย เป็นบรรยากาศที่จรรโลงใจ ซึ่งตอนแรกก็ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะชอบธรรมชาติขนาดนี้ แต่พอได้มาอยู่ก็ทำให้เรามีความสุข ยิ่งได้เห็นคุณพ่อคุณแม่ชื่นชอบบรรยากาศ อย่างตอนเช้านอกจากจะได้มานั่งดูต้นไม้ ดูนก ยังเห็นบรรยากาศของผู้คนที่มาออกกำลังกาย ท่านก็จะไม่เหงา และมีความสุข

“ถ้าบ้านของเราทำให้คุณพ่อคุณแม่ของเรามีความสุข ตัวเราก็จะยิ่งมีความสุขยิ่งขึ้นไปอีกค่ะ”

Doctor Chotika Tabcharoen, OB GYN and Reproductive Medicine is an obstetrician and gynecologist specializing in reproductive medicine at Maharaj Nakhon Si Thammarat Hospital. She is one of the residents of Supalai Prima Villa Phatthanakan Khu Khwang project in Nakhon Si Thammarat province, who have confidence in the Supalai brand and choose to buy a top quality home of the Supalai brand to fulfill the happiness and safety of her family. Her happiness is to see her parents living a quality life in a meticulously designed home in a prime location that is convenient for her work and life. Chotika is proud of her wise choice because the Supalai house perfectly meets her work and leisure lifestyle, which gives her full energy in her pursuit of success at work as well as a good quality of life.



CAFE STYLE GARDENING

จัดสวนสไตล์คาเฟ่



สิ่งสำคัญที่ขับเคลื่อนความเปลี่ยนแปลงในเรื่องคอนเซปต์และสไตล์ของการจัดสวน จากยุคประวัติศาสตร์มาจนถึงยุคปัจจุบันคือ วิถีชีวิตของผู้คนที่เปลี่ยนไปอย่างไม่หยุดนิ่งตามบริบทของสังคมที่เปลี่ยนแปลง ใครจะไปคิดว่าวันหนึ่ง ผู้คนมากมายจะพากันแต่งตัวสวยหล่อเดินทางออกไปนอกบ้านในยามว่าง จ่ายเงินจำนวนมากซื้อชากาแฟหรือเครื่องดื่มต่างๆ มาเสียดกับกับขนมและอาหารว่าง เพื่อแลกกับการได้ใช้เวลาอ้อยอิ่งอยู่ตามคาเฟ่เล็กบ้างใหญ่บ้างที่ตกแต่งสถานที่อย่างสวยงามด้วยความคิดสร้างสรรค์ และเรียกพฤติกรรมเหล่านี้ว่าเป็น ‘การพักผ่อน’ อันหรูหราอย่างหนึ่งของชีวิต ซึ่งนั่นก็ทำให้เกิดสถาปัตยกรรมและรูปแบบสวนแนวใหม่ๆ ขึ้นก็คือ สวนแนวคาเฟ่ เพื่อตอบสนองไลฟ์สไตล์แนวคาเฟ่ ที่มีหลักเกณฑ์ในเรื่องประโยชน์ใช้สอย และหลักเกณฑ์ของความงามที่แตกต่างจากการออกแบบบ้านและภูมิทัศน์ของบ้าน

เพราะนอกเหนือจากบรรยากาศแห่งการพักผ่อนหย่อนใจที่ไม่เน้นความเป็นส่วนตัวมากนัก สวนสไตล์คาเฟ่ ยังให้ความรู้สึกเท่ เก๋ไก๋ ในแบบที่สวนตามบ้านมักไม่มีให้ เนื่องจากสวนในคาเฟ่ไม่เพียงแต่ทำหน้าที่เป็นกิวทัศน์ให้ชื่นชมทางสายตาหรือให้ความร่มรื่นเพื่อพักผ่อนได้ร่มเงา แต่ยังทำหน้าที่เสมือนเป็นฉากละครที่ทำให้ภาพชีวิตของผู้คนในพื้นที่นั้นดูพิเศษสวยงามมีระดับขึ้นมาด้วย ด้วยเหตุนี้ ความนิยมในสวนแนวคาเฟ่จึงไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในคาเฟ่ แต่ยังขยายไปถึงสวน



ในบ้าน การมีบรรยากาศแบบคาเฟ่ในบ้านกำลังเป็นหนึ่งในความหรูหราที่หลายคนชื่นชอบ ความสุขที่นอกเหนือจากการกินดื่มในคาเฟ่คือการได้ถ่ายรูปสวยๆ เช็กอินลงในโซเชียลมีเดีย เพื่อเก็บและโชว์ภาพความทรงจำที่น่าประทับใจ จะดีแค่ไหนถ้าเราได้มีสวนสวยแบบคาเฟ่ที่บ้านของเราเอง เรามีไอเดียดีๆ สำหรับการจัดสวนสไตล์คาเฟ่มาฝากกัน

- กำหนดริมการออกแบบที่ชัดเจน มีเอกลักษณ์ โดยเริ่มต้นจากการเลือกแนวทางของการจัดสวนว่าจะเป็นทิศทางใด เช่น สวนอังกฤษ สวนญี่ปุ่น สวนจีน สวนทรอปิคัล สวนโมเดิร์น เป็นต้น แล้วคุณภาพรวมของการออกแบบ การจัดสวน การปลูกต้นไม้ ให้เป็นไปตามริมนั้นๆ อย่างมีเอกลักษณ์

- สร้างสวนสวยที่ตอบโจทย์การออกไปใช้พื้นที่ภายนอกได้เต็มรูปแบบ คือต้องอยู่ในทิศที่เหมาะสมกับเวลาใช้งาน ปลูกต้นไม้ที่กันแสงแดด เพื่อให้มีร่มเงา มีพื้นที่ภายนอกสามารถออกไปเดินหรือตั้งโต๊ะนั่งเล่นได้ และมีบรรยากาศที่เหมาะสมกับการออกมานั่งพักผ่อน กินดื่มกลางแจ้ง

- จัดพื้นที่สวนให้เกิดมุมสวยหลายมุม สามารถปรับเปลี่ยนตำแหน่งใช้งานได้ตามความพอใจ แทนที่จะเน้นการทำสวนแบบที่มีต้นไม้ล้อมสนามหญ้า หรือสวนหย่อมที่มุมใดมุมหนึ่งแบบบ้านทั่วไป ลองเปลี่ยนมาวางผังสวนให้เหมือนกับการสร้างห้องหลายห้องที่แต่ละห้องมีบรรยากาศและความสวยงามแตกต่างกันไป



• จัดวางเฟอร์นิเจอร์สนาม และการตกแต่งให้มีบรรยากาศแบบคาเฟ่ เช่น ชุดโต๊ะเก้าอี้สวยๆ ร่ม กระถางต้นไม้ ผ้าปูโต๊ะ แจกัน บางมุมอาจจัดให้สามารถปูผ้าหรือเสียบนพื้นหญ้าในบรรยากาศปิกนิกได้

• ออกแบบพื้นที่ทุกมุมที่รองรับการออกไปใช้งานหรือนั่งเล่น ให้ทำหน้าที่เป็นทั้งที่พักผ่อน และเป็นทั้งฉากสวยงามที่ตอบสนองทั้งการใช้งานและถ่ายภาพ ไม่ว่าจะเป็นการใช้จินตนาการ ใช้การวาดภาพ หรือสร้างภาพจำลองสามมิติขึ้นมา เสมือนว่าสวนของเราเป็นฉากละครหลายๆ ฉาก เพื่อทดสอบมุมใช้งานในสวนแต่ละจุดว่า เมื่อเราไปนั่งสวยๆ อยู่ในพื้นที่นั้นแล้วถ่ายรูปออกมาจากสวนแต่ละมุมที่จัดไว้ จะได้ภาพที่สวยงามครบทุกจุดหรือไม่

• ให้ความสำคัญกับการเลือกวัสดุปูพื้นส่วนฮาร์ดสเคปที่สวยงาม แข็งสะอาด เช่น ปูด้วยหินธรรมชาติ หินเทียม หรือโรยกรวด กำหนดสัดส่วนให้เหมาะสมลงตัวกับส่วนที่เป็นซอฟต์สเคป เช่น พื้นหญ้า พืชคลุมดิน เน้นให้สามารถออกไปเดินหรือตั้งโต๊ะได้สะดวก

• ตกแต่งองค์ประกอบทุกส่วนที่ตามองเห็นให้สวยงามครบทุกจุด เช่น ตกแต่งผนังและรั้วด้วยไม้เลื้อย จัดเก็บและออกแบบตกแต่งส่วนใช้งานต่างๆ ในสวนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ว่าจะเป็นถังขยะ พื้นที่เก็บของ กรงสัตว์เลี้ยง ควรได้รับการจัดแต่งให้อยู่ในธีมเดียวกับของสวน

• ให้ความสำคัญกับแสงสว่างที่เหมาะสม โดยให้สวนมีทั้งความโปร่งโล่งสดใสดูสบายตา จากแสงธรรมชาติ แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องมีความร่มรื่น เย็นสบาย ระบายอากาศได้ดี ไม่มีมุมรก มืด อับ



• สร้างความสดชื่นและเพิ่มจุดสนใจให้สวนด้วยน้ำ ไม่ว่าจะเป็นน้ำตกขนาดเล็ก ลำธาร หรืออ่างบัว จะช่วยให้บรรยากาศสวนของเราดูมีชีวิตชีวาและอ่อนโยนมากขึ้น

• เลือกลักษณะพืชพันธุ์ไม้ที่มีฟอร์มสวยงาม ขนาดลดหลั่นกัน เน้นไม้ที่โตไม่เร็วเกินไป สวนของเราจะได้ไม่รก ใบ ดอก ผล ไม่ร่วงลงมาทำให้พื้นสกปรกเลอะเทอะ ไม่เป็นภาระในการดูแลรักษา

• หากต้องการใช้พื้นที่สวนได้เต็มที่ทั้งกลางวันและกลางคืน อย่าลืมติดตั้งไฟแสงสว่างตามจุดต่างๆ ในสวนให้เพียงพอ โดยการจัดวางตำแหน่งไฟในสวนนั้นนอกจากจะเพื่อความสว่างแล้ว ควรเป็นแสงที่ประดับตกแต่งให้สวนของเราดูสวยงามในเวลากลางคืนด้วย

ข้อพิจารณาเล็กๆ ที่ไม่ควรมองข้ามอย่างหนึ่งในการจัดสวนแนวคาเฟ่ โดยคิดย้อนกลับไปทีฟังก์ชันของคาเฟ่ในแบบที่เราชื่นชอบ นั่นก็คือเป็นพื้นที่สำหรับการพบปะสังสรรค์ เป็นที่ให้ผู้คนที่อยากแต่งตัวสวยๆ มาเจอกัน มาดื่มชา กาแฟ มากินขนมอาหารอร่อยๆ ด้วยกัน สวนของเราจึงควรอยู่ไม่ไกลจากพื้นที่ชงกาแฟ มุมทำอาหาร หรือตู้เย็น เพื่อให้สะดวกในการเสิร์ฟและจัดเก็บ อีกทั้งยังต้องดูแล

ให้สะอาดเรียบร้อยพร้อมใช้งานอยู่เสมอ และเมื่อไรสวนแนวคาเฟ่ในบ้านของคุณพร้อมรับแขก ก็อย่าลืมชวนเพื่อนฝูงมานั่งชิลล์กันสวยๆ สร้างภาพสวยงามและความทรงจำดีๆ ร่วมกันในวันสุดเก๋แสนสบายบ้านของเราได้เลย

Spending free time enjoying your favorite drinks and delicious snacks in cafes is becoming a popular lifestyle for many people. Cafes with beautiful gardens are also a major attraction for people to visit. It would be good if we had a beautiful cafe-style garden in our own house. It's not difficult to create a cafe-style garden in our house, just by relying on an understanding of the functions and aesthetics of making a cafe. The important thing is to design the space in the garden to be suitable for outdoor activities and convenient for setting up a table to drink tea and coffee in a pleasant and comfortable atmosphere.



SUPALAI ESSENCE Ang - Sila

PRE - SALE

15 - 16 JULY 2023

START 4.5 - 18 MB.*



Unveil THE GRANDEUR

บ้านเดี่ยว บ้านแฝด และทาวน์โฮมหรู 3 ชั้น New Series สไตล์ Modern Luxury การออกแบบที่หรูหราหลอมรวมสถาปัตยกรรมที่โดดเด่นอย่างลงตัวเพิ่มระดับความเป็นตัวคุณที่คิดมาเพื่อตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนเมือง บนทำเลศักยภาพติดถนนอ่างศิลา เชื่อมต่อสะดวกทุกการเดินทาง ใจกลางเมืองชลบุรี

FACILITY สิ่งอำนวยความสะดวก



Club house



Swimming Pool



Fitness



Play ground



Garden



Home automation



EV Charger



Smart Gate with License Plate



Security 24 hrs.

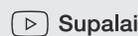
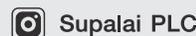
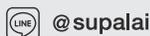
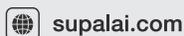


Blue tooth



google map

สอบถาม
ข้อมูลเพิ่มเติม



*เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภลาชัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภลาชัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงจตุจักร กรุงเทพฯ 10110 ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม
ทุนจดทะเบียน 1,955,666,261.00 บาท (ชำระแล้ว 1,953,054,030.00 บาท) • โครงการศุภลาชัย เอสเซนส์ อ่างศิลา ตั้ง ต.บ้านฉัตร, เขตเมืองชลบุรี จ.ชลบุรี เมื่อวันที่ 29.10.50.5 ตารางวา (29-0-50.5 ไร่) โฉนดเลขที่
โฉนดเลขที่ 3586, 3587, 3613, 34422, 34423 และ 34428 โฉนดญาติจัดสรรเลขที่อยู่ในระหว่างดำเนินการจัดตั้งและสนับสนุนโครงการกับ ธนาคาร กสิกรไทย จำกัด (มหาชน) เริ่มก่อสร้าง 15 กรกฎาคม พ.ศ.2565
คาดว่าจะแล้วเสร็จ เดือนธันวาคม พ.ศ.2569 • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการใช้เพื่อการโฆษณาเท่านั้น • *รายการของตกแต่งตัวบ้าน - 31 สิ่งรวม 66 ข้อมูลรายละเอียดและข้อมูลต่างๆ โปรดสำรองฉบับอ้างอิง
แปลงได้โดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้าภาพใช้ในการโฆษณาเท่านั้นเงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทกำหนด

SOLAR LIGHTS FOR GARDEN DECORATION

ไฟโซลาร์เซลล์แต่งสวน



การจัดไฟแสงสว่างในสวนยามค่ำคั่น มีประโยชน์หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นความสวยงาม เพิ่มความสะดวกสบายในการออกไปใช้พื้นที่สวนในตอนกลางคืน รวมถึงความปลอดภัย เพราะทำให้บ้านไม่มีมุมมืด อับทึบ มองไปทางไหนก็ดูสว่างสดใส ไม่น่ากลัว แสงสว่างในบริเวณบ้านยังช่วยป้องกันโจรผู้ร้ายได้อีกด้วย แต่ครั้งจะต้องจ่ายค่าไฟจำนวนมากหาศาลสำหรับเปิดไฟ แต่งสวนก็คงเป็นภาระมาก ทางที่ดีคือการใช้ไฟแสงสว่างจากพลังงานแสงอาทิตย์ ซึ่งในปัจจุบันหาซื้อได้ทั่วไปและราคาไม่แพง

สำหรับสวนของบ้านที่ไม่ได้มีพื้นที่มาก แนะนำให้ใช้โคมไฟโซลาร์เซลล์แบบไร้สาย เพื่อให้ง่ายแก่การติดตั้งและใช้งาน ซึ่งโคมไฟแบบนี้จะมีแผงโซลาร์เซลล์ขนาดเล็กติดอยู่ในชุดสำเร็จรูป และมีแบตเตอรี่ขนาดเล็กเพื่อสะสมพลังงานไว้ใช้ในเวลากลางคืน สามารถเปิดได้เองเมื่อมืดและจะค่อยๆ หมดลงเมื่อพลังงานหมดลงในช่วงเช้ามืด

ตำแหน่งที่ติดตั้งคือ บริเวณทางเดินในจุดที่ได้รับแสงแดดเต็มที่ในเวลากลางวัน เลือกได้ทั้งแบบปักลงดิน และแบบที่ติดกับเสาหรือต้นไม้ ประเมิน

ความกว้างของสวน ทิศที่แสงแดดจะตกลงบนสนาม และกิจกรรมการใช้พื้นที่สวนของคนในบ้าน เพื่อให้สามารถคำนวณปริมาณโคมไฟที่จะติดได้พอดี และสามารถเลือกประเภทกับคุณสมบัติของโคมไฟโซลาร์เซลล์ได้ตอบโจทย์เหมาะสมกับการใช้งาน

ประเภทของโคมไฟมีทั้งแบบแผงโพลีคริสตัลไลน์ เหมาะสำหรับพื้นที่แดดจัดหรือสวนที่ไม่มีร่มเงาบ้าง เพราะสามารถทนกับอุณหภูมิสูงได้ดีกว่าแผงโซลาร์เซลล์แบบโมโนคริสตัล และแบบแผงโมโนโพลีคริสตัลไลน์ เหมาะสำหรับสวนที่มีร่มเงา เพราะในภาวะที่แสงน้อยสามารถผลิตไฟฟ้าได้มากกว่าแผงแบบคริสตัลไลน์

ควรเลือกประเภทแบตเตอรี่ที่มีความจุขั้นต่ำที่ประมาณ 3.2v และ 15,000 mAh ขึ้นไป และเลือกหลอดไฟแบบที่สามารถแกะออกมาซ่อมได้ ไม่มีปรอทหรือสารพิษ ควรมีค่าความสว่างมากถึง 25-40 ลูเมนขึ้นไป เพื่อลดการทำงานของแบตเตอรี่ และควรมีระบบเซนเซอร์อัจฉริยะตรวจความเคลื่อนไหวให้ไฟเปิดเฉพาะเวลามีคนเดินผ่าน ข้อดีคือประหยัดพลังงาน เพราะจะดึงไฟมาใช้แค่ระยะเวลาที่มีการเคลื่อนไหว ช่วยเพิ่มความปลอดภัยให้กับคนภายในบ้าน

ข้อดีอีกอย่างของการใช้โคมไฟโซลาร์เซลล์คือไม่ต้องห่วงเรื่องไฟฟ้าลัดวงจร ใครที่กำลังวางแผนเรื่องติดตั้งไฟแสงสว่างในสวนหรือบริเวณนอกบ้าน แนะนำให้ใช้โคมไฟโซลาร์เซลล์เพื่อรักษโลกและช่วยประหยัดค่าไฟ อีกทั้งยังทำให้บ้านสวย

Lighting the garden at night has many benefits, including beauty, convenience at night, and safety because the light helps reduce dark corners and also helps prevent thieves as well. Solar LED lights are a great choice for your garden since they rely on the photovoltaic process, which allows the solar cell to convert sunlight into usable electrical energy. Sunlight is converted when negatively-charged electrons push solar energy into positively-charged spaces in the cells. That means there is no charge for electricity for our garden lights.

อ้างอิง
<https://nocnoc.com/blog/garden-decoration-with-solar-lamps/>



HOW TO GET RID OF APHIDS

วิธีกำจัดเพลี้ย

เพลี้ยเป็นศัตรูพืชที่ทำให้ต้นไม้ในสวนของเราไม่อุดมสมบูรณ์เท่าที่ควร บางทีมาดูดน้ำเลี้ยงจากพืช และบางชนิดก็นำโรคมารู้นไม้ที่เราปลูก แม้จะไม่ใช่อันตราย แต่ก็ทำให้สวนดูไม่สวยงาม การกำจัดเพลี้ยจึงเป็นสิ่งที่ควรทำ ซึ่งเราควรเลือกวิธีที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศ คือไม่ใช้สารเคมีที่เป็นพิษในการกำจัด

การกำจัดที่สาเหตุทำได้โดยการกำจัดมด เพราะโดยธรรมชาติแล้ว เพลี้ยเป็นสัตว์เลี้ยงของพวกมด คีโอมดจะคาบเพลี้ยไปเลี้ยงไว้ตามต้นไม้ต่างๆ เพื่อรอกินน้ำหวานที่เพลี้ยถ่ายออกมา ถ้าเราไล่มดไปจากสวนได้ เพลี้ยก็จะหมดไปด้วย

นอกจากนี้ เรายังสามารถใช้สารชีวภาพหรือสารซักล้างต่างๆ ในครัวเรือนที่ไม่เป็นอันตรายไล่เพลี้ยออกไปได้ เช่น ใช้น้ำส้มสายชูผสมน้ำยาล้างจานและผสมน้ำ ฉีดพ่นบริเวณที่มีเพลี้ย รวมถึงใช้วัตถุชีวภาพจากครีวจำพวกสมุนไพรมีกลิ่นฉุนหรือแสบร้อน ได้แก่ พริก ขิง ขมิ้นชัน หอม กระเทียม ฯลฯ มาปั่นหรือโขลกแล้วหมักทิ้งไว้หนึ่งคืน จากนั้นนำน้ำที่หมักมาผสมกับแอลกอฮอล์ น้ำส้มสายชู น้ำมันก๊าด หรือน้ำยาล้างจาน (อย่างใดอย่างหนึ่ง) ผสมน้ำแล้วฉีดพ่นในบริเวณที่มีเพลี้ยก็จะทำให้หมดไปได้

เพลี้ยมีหลายชนิด ได้แก่ เพลี้ยอ่อน เพลี้ยแป้ง เพลี้ยไฟ เพลี้ยหอย และเพลี้ยจักจั่น นอกจากการกำจัดเพลี้ยตามวิธีข้างต้นแล้ว หากเริ่มพบเพลี้ยในปริมาณไม่มาก อาจกำจัดเบื้องต้นได้ด้วยการเด็ดกิ่งหรือยอดที่มีเพลี้ยไปทำลายทิ้งให้เร็วที่สุด ไม่ควรทิ้งไว้จนขยายพันธุ์ระบาดไปทั่ว เพราะเพลี้ยจะดูดน้ำเลี้ยงจากต้นไม้ของเราจนตายหรือหมดสวยและเสี่ยงต่อการลุกลามไปยังต้นอื่นๆ ด้วย

Aphids are small sap-sucking insects. Aphids are among the most destructive insect pests on cultivated plants in temperate regions. Control of aphids is not easy. Insecticides do not always produce reliable results, given resistance to several classes of insecticide and the fact that aphids often feed on the undersides of leaves. On a garden scale, water jets and soap sprays are quite effective.



KRATOM

กระท่อม

สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้มีทั้งประโยชน์และโทษ ขึ้นอยู่กับการใช้งานว่ามีความถูกต้องเหมาะสม หรือมากน้อยเพียงใด แม้แต่อาหารชั้นดีที่เปี่ยมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ หากบริโภคมากเกินไปก็อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ และในทางกลับกันก็มีพืชพันธุ์หลายชนิดที่มีสารเคมีที่ส่งผลต่อร่างกาย แต่หากใช้อย่างถูกวิธีก็จะมีประโยชน์ เช่นเดียวกับพืชสมุนไพรพื้นบ้านของไทยที่รู้จักกันมานานอย่าง “กระท่อม” ซึ่งเป็นพืชที่มีสรรพคุณทางยาในรูปแบบที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ในช่วงเวลาที่ผ่านมาก็เคยถูกจัดประเภทอยู่ในยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 5 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 แต่เมื่อมีการศึกษาถึงคุณและโทษโดยละเอียด และปริมาณการบริโภคในระดับที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ก็มีการปลดล็อกพืชสมุนไพรชนิดนี้ออกจากการเป็นสิ่งผิดกฎหมายในปัจจุบัน

ชื่อภาษาอังกฤษ : Kratom
ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Mitragyna speciosa* (Korth.) Havil.
ชื่อวงศ์ : Rubiaceae

กระท่อม มีชื่อเรียกหลากหลายต่างกันไป ตามแต่ละพื้นที่ ทางใต้เรียก ท่อม ภาคกลางบางทีเรียก อีถ่าง คนมาเลย์เรียก เบี้ยะ (Biak) หรือ เคอตุ่ม (Ketum) กระท่อมเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ปานกลาง มีแก่นเป็นไม้เนื้อแข็ง สูง 10 -15 เมตร อยู่ในตระกูล *Mitragyna speciosa* ใบคล้ายใบกระดังงา มีชนิดก้านใบแดงและใบเขียว ดอกกลมโตขนาดเท่า

ผลพุทรา ใบเป็นใบเดี่ยวสีเขียว เรียงตัวเป็นคู่ตรงข้าม แผ่นใบขนาดกว้างประมาณ 5-10 ซม. ยาวประมาณ 8-14 ซม. ดอกมีสีขาวอมเหลือง ออกเป็นช่อตุ้มกลมขนาด 3-5 ซม. แหล่งที่พบในธรรมชาติคือ บางจังหวัดของภาคกลาง และพบมากในป่าธรรมชาติบริเวณภาคใต้ เช่น สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ตรัง สตูล พัทลุง สงขลา ยะลา ปัตตานี นราธิวาส และตอนบนของประเทศมาเลเซีย

กระท่อมมีสรรพคุณทางยา สมัยโบราณกระท่อมเป็นพืชที่ใช้เป็นตัวยานำรับพวกประเภทยาแก้ท้องเสีย ในสูตรยาของหมอพื้นบ้านหรือหมอแผนโบราณ คือ ตำรับยาประสะกระท่อม อย่างไรก็ตาม ไม่มีความจำเป็นต้องใช้ขนาดนี้แล้ว เพราะมียาแผนปัจจุบันและแผนโบราณให้ผลเท่าเทียมหรือดีกว่า



“**กระท่อมมีสรรพคุณ
ทางยา สมัยโบราณกระท่อม
เป็นพืชที่ใช้เป็นตัวยา
ในตำรับพวกประเภท
ยาแก้ท้องเสีย**”



สารเคมีที่พบในใบกระท่อม คือ ไมทราโจนิน เป็นสารจำพวกอัลคาลอยด์ ออกฤทธิ์กดประสาท ส่วนกลาง เช่นเดียวกับสารเสพติดอย่าง Psilocybin และ LSD โดยผู้ที่ใช้ใบกระท่อมมักเคี้ยวใบสดหรือบดใบแห้งให้เป็นผง ละลายน้ำดื่ม บางรายเติมเกลือด้วยเล็กน้อยเพื่อป้องกันท้องผูก ส่วนมากจะเคี้ยวเพียง 2-3 ใบ และดื่มน้ำอุ่น หรือกาแฟร้อนตาม ใช้วันละ 3-10 ครั้งต่อวัน เพื่อแก้อาการเหนื่อยล้าจากการทำงานใช้แรง

หลังเคี้ยวใบกระท่อมไปประมาณ 5-10 นาที จะมีอาการเป็นสุข กระปรี้กระเปร่า ไม้รู้สึกหิว ไม่อยากอาหาร กดความรู้สึกเมื่อยล้าขณะทำงาน ทำให้สามารถทำงานได้นาน และทนแดดมากขึ้น แต่ผลในทางลบถ้าบริโภคเกินพอดีก็จะเกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน เวลากลางคืนจะนอนไม่หลับ มีผิวแห้ง เพราะเลือดไปเลี้ยงผิวหนังมากขึ้น อาการข้างเคียง ได้แก่ ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย เบื่ออาหาร ท้องผูก อุจจาระแข็งเป็นก้อนเล็กๆ นอนไม่หลับ ถ้าบริโภคใบกระท่อมในปริมาณมากๆ จะทำให้มึนงง และคลื่นไส้อาเจียน ผู้ที่บริโภคใบกระท่อม

มากๆ หรือเป็นระยะเวลานาน มักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเม็ดสีขึ้นที่บริเวณผิวหนัง ทำให้ผู้ที่รับประทานมีผิวคล้ำและเข้มขึ้น และการบริโภคโดยไม่ได้รูดเอาก้านใบออกจากตัวใบก่อน อาจจะทำให้เกิดอาการที่เรียกว่า “ถุงท่อม” ในลำไส้ได้ เนื่องจากก้านใบและใบของกระท่อมไม่สามารถย่อยได้ จึงตกตะกอนติดค้างอยู่ภายในลำไส้ ทำให้ขับถ่ายออกมาไม่ได้ เกิดพังผืดขึ้นมาหุ้มรัดอยู่โดยรอบก้อนกากกระท่อมนั้น ทำให้เกิดเป็นก้อนถุงขึ้นมาในลำไส้

เนื่องจากมีการปลดปล่อยกระท่อมออกจากการเป็นสิ่งเสพติด จึงมีการใช้และจำหน่ายทั่วไปอย่างแพร่หลาย ซึ่งหากผู้ที่บริโภคขาดความรู้ความเข้าใจก็จะทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดีและเสี่ยงต่อการเสพติดที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยเฉพาะเยาวชนอาจนำไปใช้ในทางที่ผิด ปัจจุบัน

ใบกระท่อมมีปัญหาคาการแพร่ระบาดในกลุ่มวัยรุ่นและนักเรียน เนื่องจากมีราคาถูกและทำให้เกิดอาการเคลิบเคลิ้มได้เช่นเดียวกับสารเสพติดอื่น มีการนำน้ำกระท่อมดื่ม ผสมกับโค้ก ยาแก้ปวด และยาแก้ไอ ส่งผลร้ายต่อสุขภาพ ผู้ใหญ่จึงควรให้ความรู้เกี่ยวกับคุณและโทษในการบริโภคพืชหรือผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่ทำมาจากพืชชนิดนี้ เพื่อความปลอดภัย และหากจำเป็นต้องใช้เพื่อสรรพคุณทางยา ก็ควรใช้ในปริมาณที่เหมาะสมและบริโภคอย่างถูกวิธี เพื่อให้ได้ประโยชน์มากกว่าโทษ

Mitragyna Speciosa (commonly known as Kratom, an herbal leaf from a tree of the Rubiaceae family) is a tropical evergreen tree in the coffee family native to Southeast Asia. It is indigenous to Thailand, Indonesia, Malaysia, Myanmar, and Papua New Guinea, where it has been used in herbal medicine since at least the 19th century. It has also historically been used for chewing, smoking, and tea. Kratom has opioid properties and some stimulant-like effects.

In cultures where the plant grows, kratom has been used in traditional medicine. The leaves are chewed to relieve musculoskeletal pain and increase energy, appetite, and sexual desire in ways similar to khat and coca.



SIAM YACHT CLUB

ร้านอาหารหรูบรรยากาศยอดเยี่ยมที่คลับริมน้ำเจ้าพระยา จุดชมวิวแม่น้ำยามเย็นที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งของกรุงเทพฯ เหมาะสำหรับนัดสังสรรค์มีอเนกในบรรยากาศรื่นรมย์ เคล้าเสียงดนตรีและอาหารอร่อยที่มีให้เลือกหลากหลายทั้งซีฟู้ด อาหารไทย และอาหารนานาชาติ ซึ่งความโดดเด่นของอาหารร้านนี้มาจากการผสมผสานภูมิปัญญาอาหารไทยดั้งเดิมเข้ากับวิธีการปรุงและนำเสนอแบบสากล เช่น เกมปุระสไตล์ญี่ปุ่นในกลิ่นรสสมุนไพรไทย ซีฟู้ดทาวเวอร์ พาสตาครีมต้มยำทะเล พร้อมเครื่องดื่มนานาชาติที่เปี่ยมด้วยความคิดสร้างสรรค์

A new kind of gathering place by the Chao Phraya, Siam Yacht Club draws inspiration from the city's heritage as a vibrant riverside capital and inland port of call. This riverside restaurant offers a large variety of dishes made from quality ingredients that have been meticulously prepared by highly talented chefs of both Thai and international cuisine. It's the most beautiful viewpoint in the evening, perfect for enjoying a special moment with friends and family.

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



KAIJU THAILAND

ร้านกับแกล้มสไตล์ญี่ปุ่นที่มาครบทั้งความสุขและความอร่อย เหมาะสำหรับพักผ่อนกินดื่มสังสรรค์กับเพื่อนฝูงหลังเลิกงานด้วยเมนูอาหารกินเล่นหรือกับแกล้มจานเด็ด สามารถสั่งมาลิ้มลองได้ทั้งแบบจานเดี่ยวและเป็นชุด เช่น ข้าวผัดโคจูกับชุดทะเลย่าง กระดุกอ่อนไก่ทอด หมึกแดดเดียว อุนาจิ ปีกไก่โคจู ยากิโซบะ และอื่นๆ อีกมากมายในบรรยากาศที่เปี่ยมสีสัน การตกแต่งร้านที่ดูน่าตื่นตาตื่นใจด้วยหัวโคจูขนาดยักษ์บนเพดาน และเสียงเพลงที่ทำให้ทุกค่ำคืนเป็นช่วงเวลาแสนพิเศษ

A Japanese-Thai izakaya restaurant that offers a big variety of Japanese inspired hors d'oeuvres dishes in creative style with local ingredients such as Kaiju fried rice with grilled seafood set, fried dried squid, fried chicken and yakisoba in a vibrant ambience Kaiju theme interior with great music.

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

GAZEBO

ร้านอาหารอร่อยสุดคุ้มเกินราคาที่ซ่อนตัวอยู่หลังโรงแรมเล็กๆ บนเขาพระตำหนัก พัทยา ซึ่งมีแต่ลูกค้าประจำที่บอกต่อกันมาให้ลิ้มลองอาหารไทยงานเด็ด เช่น ต้มยำกุ้ง ปลาทอดสมุนไพร ปลาสามรส บู๋นึ่งผัดผงกะหรี่ ผัดไทย กุ้งแช่น้ำปลา ส้มตำ ลาบ และอื่นๆ อีกมากมายที่ดูเหมือนจะเป็นเมนูพื้นๆ แต่ด้วยฝีมือและประสบการณ์ของเชฟบวกกับความใส่ใจในคุณภาพวัตถุดิบทำให้ทุกจานอร่อยเลิศรส และถูกใจลูกค้าที่สุดด้วยราคามิตรภาพ สิ่งได้จูงใจไม่ต้องกล่าวกระเป๋านัก

A hidden gem restaurant hidden in a small hotel on Phra Tamnak Hill, Pattaya, where there are only regular customers knows where to try delicious Thai dishes such as tom yum, herbal fried fish, fried soft-shell crab with curry, pad thai, somtum and larb. All dishes are prepared with good quality ingredients by a highly experienced chef with a friendly price.

<https://www.facebook.com/hillside.resort.pattaya.shyam>



PA ADD SEAFOOD SRIRACHA

ป่าแอดซีฟูด ศรีราชา ร้านอาหารซีฟูดเจ้าเก่าริมทะเลศรีราชาที่เป็นขวัญใจนักชิมมายาวนาน ด้วยชื่อเสียงความอร่อย และความสดของวัตถุดิบจากทะเล ไม่ว่าจะเป็นกุ้ง หอย ปู ปลา หมึก นึ่งกินแบบรับลมชมวิวทะเลได้รอบทิศในระเบียงริมท่าเรือประมงบรรยากาศบ้านๆ ชมวิถีชีวิตชุมชนพื้นถิ่นศรีราชาที่ยังมีร่องรอยดั้งเดิมให้สัมผัส เหมาะจะไปช่วงมือเที่ยง หรือบ่ายๆ เย็นๆ นั่งชิลล์กินไปดื่มไปเรื่อยๆ ไม่มีเบื่อ

An old seafood restaurant by the Sriracha seaside that has been a favorite among foodies for a long time with its reputation for deliciousness and the freshness of raw ingredients from the sea.

Call: 038 311036

GLOBAL CITIZEN

วิถีพลโลก



การเป็นสมาชิกที่ดีของทุกสังคมและชุมชนที่เรามีส่วนร่วม เป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญของความเจริญ มนุษย์เราเป็นสัตว์สังคมที่จะต้องอยู่ร่วมกันด้วยการพึ่งพาอาศัย ควบคู่ไปกับการปฏิบัติตามกฎกติกาเพื่อความสงบสุขในการอยู่ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นกฎหมาย และศีลธรรมอันดี ให้ดำเนินไปตามวิถีของการเป็นสมาชิกที่ดีในสังคม ตั้งแต่ครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเครือข่าย กลุ่มมิตรสหาย ชุมชน หมู่บ้าน จังหวัด ไปจนถึงประเทศชาติ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ทั้งจากการใช้ชีวิตและจากการสอนในโรงเรียน ที่หลายคนอาจจะเคยได้ยินชื่อวิชา **'วิถีพลเมือง'** ซึ่งว่าด้วยการพัฒนาประชาชนพลเมืองภายใต้ระบอบการปกครองแบบใดแบบหนึ่งให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามทิศทางของการปกครองนั้นๆ แต่ด้วยความจริงที่ว่า สังคมที่เรามีส่วนร่วมนั้นไม่ได้จำกัดอยู่แค่ประเทศที่เราอาศัยอยู่ แต่ยังรวมไปถึงสังคมโลก ความตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของเราในฐานะพลเมืองของโลก หรือ **วิถีพลโลก** จึงเป็นสิ่งที่เราต้องเรียนรู้

ความหมายของพลโลก หรือพลเมืองโลก

ความเป็นพลเมืองโลก (Global Citizenship) หมายถึง การที่บุคคลหนึ่งนยามว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของโลกไปพร้อมกับการเป็นส่วนหนึ่งของประเทศหรือพื้นที่ที่ตนเองอาศัย ซึ่งโดยทั่วไปสิ่งที่บ่งบอกว่าเราเป็นพลเมืองของประเทศใด จะขึ้นอยู่กับตำแหน่งทางภูมิศาสตร์ที่เราตัวเราอยู่ บวกกับสิ่งยืนยันอัตลักษณ์บุคคลตามกฎหมายที่ระบุว่าเราเป็นประชาชนของประเทศหรือพื้นที่นั้นๆ ได้แก่ เอกสารระบุสัญชาติ สูติบัตร บัตรประชาชน สำเนา

ทะเบียนบ้าน หลักฐานการจดทะเบียนธุรกิจ หลักฐานการเสียภาษีเงินได้ ฯลฯ

สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ทำหน้าที่เพียงยืนยัน 'สิทธิ' และเสรีภาพขั้นพื้นฐานของเราในฐานะพลเมืองของประเทศใดประเทศหนึ่ง แต่ยังกำหนด 'หน้าที่' ความรับผิดชอบที่เรามีต่อประเทศนั้นๆ ด้วย เช่น หน้าที่ในการปฏิบัติตามกฎหมาย การเสียภาษี การเข้าเกณฑ์ทหาร การใช้สิทธิ์เลือกตั้ง การมีส่วนร่วมในการรักษาสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

ในขณะที่เครื่องชี้วัดว่าเราเป็น 'พลโลก' นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับพิกัดทางภูมิศาสตร์ที่เราอยู่ ไม่จำเป็นต้องมีเอกสารใดๆ ยืนยัน แต่เป็นเรื่องของ 'จิตสำนึก' หรือความตระหนักถึงการมีส่วนร่วมในการพิทักษ์ รักษา สร้างสรรค์ ความสงบสุขของโลกให้เกิดขึ้นในทุกมิติ ด้วยการมีบทบาทร่วมเพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ที่โลกของเราเผชิญอยู่ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความยากจน ปัญหาความเหลื่อมล้ำ ปัญหาสิ่งแวดล้อม ฯลฯ

อิวจ์ อีแวนส์ (Hugh Evans) นักมนุษยธรรมชาวออสเตรเลียกล่าวว่า โลกของเรากำลังมีปัญหา มีผู้คนที่สนใจปัญหาส่วนรวมของโลกน้อยจนเกินไป เนื่องจากพวกเขาขาดสิ่งที่เรียกว่า “ความเป็นพลเมืองโลก (Global Citizenship)”

“อนาคตของโลกนั้น ไม่ว่าจะจะเป็นความยากจน การเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ ความไม่เท่าเทียมทางเพศ เรื่องเหล่านี้เป็นสุดยอดปัญหาของโลก แต่มันจะถูกแก้ไขได้ จากความเป็นพลเมืองโลกของเราทุกคน”

อิวจ์มองว่าการแก้ไขปัญหาเหล่านี้ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยใครเพียงคนเดียวคนหนึ่ง หรือแก้ไขได้ในเชิงปัจเจก (Individual) เพราะปัญหาของโลกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต ไม่ว่าจะปัญหาเรื่องความเหลื่อมล้ำ ปัญหาทางเพศ หรือปัญหาเรื่องสิ่งแวดล้อม ล้วนมีความซับซ้อนมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นทางออกที่สำคัญคือการทำให้ทุกคนรับรู้ถึง “ความเป็นพลเมืองโลก” แต่ทุกคนสามารถมองออกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาร่วมของทุกคน และเราทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมในการแก้ไขไปด้วยกัน

คุณสมบัติและทักษะที่จำเป็นของการเป็นพลเมืองโลก

แม้เราจะไม่ต้องการเอกสารหลักฐานใดๆ เพื่อยืนยันว่าเราเป็นพลเมืองโลก แต่เราก็จำเป็นต้องพัฒนาตัวเองอย่างมากเพื่อให้มีคุณลักษณะ และทักษะที่เหมาะสมกับความเป็นพลเมืองโลก เพราะผู้คนส่วนมากในโลกนี้ยังขาดความตระหนักถึงหน้าที่ความรับผิดชอบที่ตนเองมีส่วนร่วม ในการดูแลโลกนี้ให้เป็นโลกที่น่าอยู่สำหรับทุกคน

ในอดีตที่ผ่านมา วิธีการใช้ชีวิตและวิถีการทำมาหากินของผู้คนจำนวนมาก กลายเป็นสิ่งที่บั่นทอนความสุขความเจริญต่อโลกของเราในสารพัดรูปแบบ เช่น คนที่ทำลายสิ่งแวดล้อม คนที่ละเมิดสิทธิมนุษยชน คนที่สร้างปัญหาความเหลื่อมล้ำ คนที่ทำธุรกิจผิดกฎหมาย เอาไรด์เอาเปรียบผู้ที่ด้อยโอกาส คนที่ทำให้เกิดสงครามและความขัดแย้ง เป็นต้น ไม่ว่าจะการกระทำของผู้คนเหล่านั้นจะเป็นไปด้วยความไม่รู้ หรือรู้แล้วไม่ใส่ใจพฤติกรรมเหล่านี้คือเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้การสร้างความตระหนักรู้ และการพัฒนาคุณลักษณะประชากรเพื่อยกระดับจิตสำนึกและภูมิปัญญาให้เป็น **‘ประชากรโลก’** หรือ **‘พลโลก’** เป็นเรื่องจำเป็นอย่างเร่งด่วน

องค์กรสำคัญๆ ระดับโลกหลายองค์กรลงความเห็นร่วมกันว่า หัวใจสำคัญของการสร้างคุณลักษณะพลเมืองโลกคือการให้การศึกษาที่ถูกต้องและทั่วถึง เพื่อให้เกิดกลุ่มคนที่มีลักษณะประกอบด้วย

1. มีความตระหนักถึงการมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อสังคมโลก เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการร่วมมือแก้ไขปัญหาและผลักดันให้เกิดสิ่งที่ดีขึ้น โดยไม่ได้ขึ้นกับเชื้อชาติ ศาสนา ถิ่นที่อยู่
2. มีจิตสำนึกที่ตระหนักถึงความเท่าเทียมกันในเพื่อนมนุษย์โดยไม่แบ่งแยก ด้วยความรู้ความเข้าใจ และเคารพในสิทธิมนุษยชน รวมถึงเคารพกฎหมายและกฎของการอยู่ร่วมกันอย่างมีสันติภาพ
3. มีการเปิดรับข้อมูลข่าวสารและติดตามความเคลื่อนไหวต่างๆ ของโลกอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะปัญหาการเมืองระดับโลก ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการละเมิดสิทธิมนุษยชน ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาสงคราม ปัญหาผู้ลี้ภัย ฯลฯ
4. มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ กลั่นกรองข้อมูลข่าวสาร สามารถเข้าถึง

สื่อหรือแหล่งความรู้ต่างๆ ได้ทั้งเชิงกว้างและเชิงลึก ด้วยความรู้เท่าทันสื่อ

5. เปิดใจพร้อมกับการเป็นผู้ขับเคลื่อนและ/หรือส่วนร่วมในการสร้างความเคลื่อนไหวทางสังคมที่เกิดประโยชน์กับโลกในมิติต่างๆ

6. มีจิตสำนึกที่ตระหนักในคุณค่าสิ่งแวดล้อมห่วงใยต่อปัญหาสิ่งแวดล้อม และพร้อมเป็นแรงสนับสนุนในการร่วมมือกันแก้ปัญหา

7. เปิดรับและทำความเข้าใจความเป็นไปของเศรษฐกิจโลก ด้วยความตระหนักถึงการมีส่วนร่วมสามารถมองเห็นว่าตัวของเราและประเทศของเราขึ้นอยู่กับส่วนไหนในเวทีเศรษฐกิจโลก และมีความเชื่อมโยงกับส่วนอื่นๆ อย่างไร

8. เปิดรับและเรียนรู้ให้เกิดความเข้าใจถึงความแตกต่างหลากหลายทางวัฒนธรรม เพื่อการยอมรับและการอยู่ร่วมกันโดยปราศจากความขัดแย้ง





การศึกษาควรเป็นมากกว่าเครื่องมือในการสั่งสอนให้คนสามารถอ่าน เขียน และคิดคำนวณ การศึกษาควรสร้างความเปลี่ยนแปลงและสร้างคุณค่าในชีวิต การศึกษาควรกระตุ้นให้ทุกคนห่วงใยโลกของเรา รวมถึงเอาใจใส่เพื่อนร่วมโลกเช่นเดียวกัน

9. มีความสามารถที่จะใช้เทคโนโลยีเพื่อการยกระดับคุณภาพชีวิต แก้ปัญหาสังคม สิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งปรับตัว เรียนรู้ รับมือกับความเปลี่ยนแปลง และมีส่วนร่วมในการสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ เพื่อโลกได้

10. ตระหนักถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันของทุกสรรพสิ่งในโลก เพื่อลดผลกระทบจากการทำสิ่งต่างๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อโลก ไม่ว่าจะเป็นในมิติทางสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม

ในขณะที่หลายคนอาจตั้งคำถามว่า แยกภาระสู่ชีวิตให้อยู่รอดไปวันๆ ก็หนักอยู่แล้ว เราจะต้องไปเป็นพลเมืองโลกเพื่อแบกปัญหาของโลกให้หนักไปทำไม คำตอบก็คือ เพราะมันเป็นเรื่องจำเป็นเร่งด่วน ถึงขนาดที่พันธกิจการอบรมกลุ่มেলাให้เด็กและเยาวชนมีความเป็นประชากรโลก ถือเป็นวาระเร่งด่วนลำดับที่ 3 ในข้อเสนอโดยเลขาธิการสหประชาชาติ เรื่องข้อริเริ่มระดับโลกว่าด้วยการศึกษาต้องมาก่อน ‘Global Education First Initiative’ โดยได้บัญญัตินิยามของภาวะพลเมืองโลกไว้ดังนี้

‘เมื่อโลกเผชิญกับความท้าทายระดับสากลที่ต้องได้รับการแก้ไข ความท้าทายระดับสากลที่มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์ต่อกันและกันนี้ เรียกร้องให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านการคิดและการ

ปฏิบัติเพื่อให้เกียรติแก่เพื่อนมนุษย์ การศึกษาควรเป็นมากกว่าเครื่องมือในการสั่งสอนให้คนสามารถอ่าน เขียน และคิดคำนวณ การศึกษาควรสร้างความเปลี่ยนแปลงและสร้างคุณค่าในชีวิต การศึกษาควรกระตุ้นให้ทุกคนห่วงใยโลกของเรา รวมถึงเอาใจใส่เพื่อนร่วมโลกเช่นเดียวกัน’

A global citizen is someone who is aware of and understands the wider world – and their place in it. They are citizens of the world. They take an active role in their community and work with others to make our planet more peaceful, sustainable and fairer. The Qualities of Global Citizenship consist of; Critical Thinking & Problem Solving, Community & Collaboration, Technology Skills, Adaptability and Cross-Cultural Awareness.

อ้างอิง:
<https://boardingcall.eftours.ca/article/the-5-qualities-of-global-citizenship/>

HOME CLOUD

คลาวด์ส่วนตัวที่บ้าน
ของมັນต้องมี



วิถีชีวิตยุคใหม่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ด้วยแรงกระตุ้นจากสถานการณ์โรคระบาด ทำให้เกิดกระแส Work from Home ขึ้นทั่วโลก การทำงานจากระยะไกลกลายเป็นทางเลือกในหลายอุตสาหกรรม คุณอาจจะไม่เคยคิดว่า วันหนึ่งจะต้องมีอุปกรณ์ที่เรียกว่า โฮม คลาวด์ เป็นของใช้จำเป็นประจำบ้าน แต่วันนี้ปฏิเสธไม่ได้แล้วว่าเป็นของที่ต้องมี เพราะข้อมูลสำคัญจำนวนมากทั้งในการทำงานและชีวิตส่วนตัวเราถูกบันทึกไว้ในรูปแบบไฟล์ดิจิทัล

โฮม คลาวด์ คืออะไร

โฮม คลาวด์ เป็นกระบวนการของการใช้เซิร์ฟเวอร์ระยะไกลเพื่อจัดเก็บ จัดการ และเข้าถึงข้อมูลและแอปพลิเคชันจากที่บ้าน ช่วยให้ผู้ใช้สามารถเข้าถึงไฟล์ แอปพลิเคชัน และเนื้อหาดิจิทัลอื่นๆ จากอุปกรณ์ใดก็ได้ที่มีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ หรือแท็บเล็ต การประมวลผลแบบคลาวด์ส่วนตัวยังสามารถใช้เพื่อสำรองข้อมูลและปกป้องข้อมูลในกรณีฉุกเฉิน

ประโยชน์ของโฮม คลาวด์

ถ้าเป็นคลาวด์ที่ใช้สำหรับเรื่องงานนั้นย่อมเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ไม่ยาก แต่เมื่อลองคิดให้รอบคอบจริงๆ คุณก็จะพบว่า เรื่องชีวิตส่วนตัวก็ต้องอาศัย

พื้นที่จัดเก็บที่ไว้ใจได้จริงๆ ไม่แพ้เรื่องงาน เช่น สำเนาเอกสารสำคัญต่างๆ บัตรประชาชน ทะเบียนบ้าน สตรีบัตร ทะเบียนสมรส วุฒิการศึกษา ทะเบียนรถ โฉนดที่ดิน เป็นต้น สามารถเปิดเรียกใช้ได้จากระยะไกลทุกที่ อัลบั้มรูปภาพมากมายที่มีความหมายต่อจิตใจ ข้อมูลสำคัญทางธุรกิจและการเงิน การลงทุนที่ต้องเก็บไว้ในที่ปลอดภัย คุณจึงควรมีคลาวด์ส่วนตัวเอาไว้เพื่อเป็น Virtual Storage หรือคลังข้อมูล นอกจากนี้ ยังทำหน้าที่เป็นเครื่องมือส่วนกลางที่คนอื่นๆ สามารถเข้ามาใช้งานร่วมกันได้ด้วย ยกตัวอย่างเช่น การร่างเอกสารพินัยกรรม คุณสามารถเริ่มต้นทำเอกสารขึ้นมาในคลาวด์ แล้วเปิดให้ทนายเข้ามาช่วยอ่านหรือแก้ไขข้อความในเอกสารนั้นได้ เหมือนกับนั่งทำงานอยู่ด้วยกัน และคลาวด์ยังทำหน้าที่เป็นเสมือนห้องประชุมของสมาชิกที่เกี่ยวข้องสามารถเข้ามาเจอกันได้

สิ่งสำคัญที่สุดคือเรื่องความปลอดภัย คลาวด์ไม่เพียงแต่ปกป้องข้อมูลที่ละเอียดอ่อนจากอาชญากรไซเบอร์เท่านั้น แต่ยังปกป้องงานและข้อมูลของเราจากการสูญเสียนั่นไม่คาดคิดจากปัญหาการใช้คอมพิวเตอร์ส่วนตัว ด้วยการจัดหาสถานที่ที่ปลอดภัยในการอัปโหลดและสำรองไฟล์ ซึ่งช่วยให้เราสามารถกู้คืนงานที่เสียไปได้ และดำเนินการต่อไปโดยมีการหยุดชะงักน้อยที่สุด พุดง่ายๆ คือถ้าคอมพิวเตอร์พังก็ยังมีข้อมูลเก็บไว้ในคลาวด์นั่นเอง

Home cloud computing is the process of using a remote server to store, manage and access data and applications from home. It allows users to access their files, applications, and other digital content from any device with an internet connection, whether it be a computer, phone, or tablet.

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



HOME INSURANCE

การทำประกันภัยที่อยู่อาศัย



นอกจากบ้านจะเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่สำคัญต่อชีวิต บ้านยังเป็นทรัพย์สินมูลค่าสูงที่ต้องดูแลรักษาเป็นอย่างดี บ้านและทรัพย์สินในบ้านจึงต้องการความคุ้มครองที่เหมาะสมด้วยการทำประกันภัยที่อยู่อาศัย

ประกันภัยที่อยู่อาศัยหรือประกันบ้าน คือ ประกันที่ให้ความคุ้มครองสิ่งปลูกสร้างซึ่งเป็นที่อยู่อาศัย โดยเมื่อเกิดเหตุที่สร้างความเสียหายให้แก่ตัวบ้าน บริษัทประกันจะเข้าประเมินความเสียหายและชดเชยความสูญเสียตามกรมธรรม์ที่กำหนด ซึ่งประกันภัยบ้านนี้ไม่ได้หมายถึงแค่ประกันจากไฟไหม้หรือภัยธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังคงคุ้มครองในส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวกับบ้านด้วยกันอีกหลายประการ

ในทางกฎหมาย การประกันภัยบ้านจะแยกออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ ประกันอัคคีภัย ประกันภัยพิบัติ และประกันภัยคุ้มครองการโจรกรรม นอกจากนี้จะเลือกประกันภัยบ้านที่คุ้มครองในส่วนของที่ดินและตัวอาคารแล้ว เรายังสามารถทำประกันทรัพย์สินภายในบ้านได้ด้วย โดยทรัพย์สินที่ทำประกันได้จะแบ่งเป็น 3 กลุ่มหลัก ได้แก่

กลุ่มเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่สามารถพกพาได้ กลุ่มเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ เช่น โซฟา โต๊ะ ตู้ เตียง เป็นต้น และกลุ่มอุปกรณ์ตกแต่งบ้าน เช่น วอลล์เปเปอร์ติดผนัง โคมไฟ เป็นต้น

การประกันทรัพย์สินภายในบ้านได้ด้วย บริษัทประกันจะให้ความคุ้มครองก็ต่อเมื่อสินทรัพย์ภายในบ้านของเราได้รับความเสียหายจาก 3 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่ ภัยจากธรรมชาติ (เช่น ไฟไหม้ ฟ้าผ่า น้ำท่วม พายุ ลูกเห็บตก ไปจนถึงภูเขาไฟระเบิด) ภัยจากน้ำ (การเกิดท่อน้ำแตกน้ำรั่วทำให้พื้นบ้านเสียหาย หรือไปโดนวัสดุอุปกรณ์อื่นๆ ได้รับความเสียหาย) และภัยอื่นๆ เช่น ภัยจากการจลาจล ภัยอุบัติเหตุ อาทิ มีพยานที่พุ่งเข้ามาชนบ้านจนสร้างความเสียหายให้กับทรัพย์สินภายในบ้าน

การตัดสินใจว่าควรทำประกันแบบไหนเจ้าของบ้านก็ต้องประเมินจากความเสี่ยงที่เราต้องเผชิญ เช่น ถ้าบ้านเราอยู่ในโซนที่โจรเยอะก็ควรทำประกันภัยคุ้มครองการโจรกรรม แต่ทางที่ดีควรมีความคุ้มครองที่ครอบคลุม ทั้งเรื่องอัคคีภัย ภัยพิบัติ และการโจรกรรม พุด่ง่ายๆ ก็คือ ถ้าคิดจะทำประกันภัยบ้านทั้งที่ก็ควรทำทั้ง 3 ประเภทเลย เพราะส่วนใหญ่เบี้ยไม่แพง ทำไว้ก็อุ่นใจดี เกิดอะไรขึ้นก็ยังมีได้เมื่อภัยมา

Home insurance is an insurance policy that covers the costs and damage to your home or any insured property. It is a form of property insurance and one of the several types of general insurance products. Home insurance is also called homeowner's insurance. It covers the costs of damages due to any unfortunate event.

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





JUSTICE

ความยุติธรรม

ความเจริญของสังคมไม่ได้เกิดขึ้นจากความเจริญแค่ด้านวัตถุ แต่จะต้องมีความเจริญทางด้านจิตใจของผู้คนควบคู่กันหนึ่งในคุณธรรมสำคัญที่ทำให้ผู้คนในสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขคือ ความยุติธรรม ดังที่เพลโต นักปรัชญาชาวกรีกโบราณกล่าวไว้ว่า ความยุติธรรมคือสิ่งที่เป็นการร่วมมือของคนทั้งรัฐ ไม่ได้มีความหมายแค่เพียงธรรมหรือไม่ลำเอียง ส่วนอริสโตเติล บิดาแห่งรัฐศาสตร์ชาวกรีก ให้ความหมายว่า สิ่งที่ประเสริฐในบรรยากาศการเมืองคือความยุติธรรม และประกอบขึ้นโดยมีแนวโน้มที่จะส่งผลประโยชน์ร่วมกัน

ความยุติธรรม ตามพจนานุกรมหมายถึง ความเที่ยงธรรม ความชอบธรรมด้วยเหตุผล ด้วยคุณงามความดี ด้วยกฎหมาย นอกจากนี้ความยุติธรรมยังเป็นแนวคิดเกี่ยวกับความถูกต้องบนพื้นฐานของจริยธรรม ความสมเหตุสมผล กฎหมาย กฎธรรมชาติ ศาสนา ไปจนถึงการบังคับใช้กฎหมายโดยคำนึงถึงสิทธิที่ไม่สามารถโอนให้แก่อีกคนได้ และสิทธิโดยกำเนิด พลเมืองกับสิทธิของปวงชนและเอกชนที่จะได้รับความคุ้มครองอย่างเท่าเทียมกันตามกฎหมายของพวกเขาเหล่านั้นโดยไม่เลือกปฏิบัติ รวมถึงความยุติธรรมทางสังคม แต่หากแบ่งความยุติธรรมตามลักษณะการเกิดแบ่งได้ 2 ลักษณะ

1. กฎหมายธรรมชาติ เป็นแนวความคิดเริ่มต้นในสมัยกรีก เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ เป็นสิ่งที่สมบูรณ์คงทน มีอยู่ทั่วไป ตลอดกาล ที่สำคัญคือความเสมอภาคของบุคคลซึ่งเป็นหลักใหญ่ของแนวคิดนี้ เพราะถือว่าความเสมอภาคคือหัวใจของความยุติธรรม กฎหมายธรรมชาติมีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ และมีอำนาจบังคับตามธรรมชาติ เพราะธรรมชาติเป็นสิ่งที่อยู่นิมนมนุษย์จึงอยู่นอกกฎหมายของมนุษย์ ใช้ได้ไม่จำกัดเวลาหรือสถานที่

2. ความยุติธรรมเกิดจากกฎหมายบ้านเมือง เป็นแนวคิดที่ไม่มีกฎหมายหรือหลักความยุติธรรมอื่นใดนอกจากกฎหมาย กฎหมายจะบัญญัติสิทธิและหน้าที่ของบุคคล จะสมบูรณ์หรือไม่อยู่ที่ว่า

ผู้บัญญัติกฎหมายมีอำนาจบัญญัติขึ้นหรือไม่และกฎหมายมีความยุติธรรมหรือไม่ แนวความคิดนี้เกิดขึ้นเพื่อต้องการให้กฎหมายมีความแน่นอนตายตัว เพื่อเป็นหลักประกันสิทธิและเสรีภาพของประชาชน

ประโยชน์ของความยุติธรรม คือการยุติปัญหา ยุติความขัดแย้ง ให้ความเป็นธรรมหรือสมดุลในผลของประโยชน์และผลของโทษ เช่น การลงโทษผู้กระทำความผิดให้สมดุลกับมูลค่าความเสียหายที่ได้กระทำไว้ กล่าวโดยสรุปถึงนิยามของความยุติธรรมก็คือ การยุติความขัดแย้งให้หมดหรือลดลงไปนั่นเอง

Justice, in its broadest sense, is the concept that individuals are to be treated in a manner that is equitable and fair. To achieve justice, individuals should receive that which they deserve, with the interpretation of what "deserve" means, in turn, drawing on numerous viewpoints and perspectives, including fields like ethics, rationality, law, religion, equity and fairness.

อ้างอิง :
ดิเรก บวรสกุลเจริญ อ. ประจำสาขาวิชากฎหมายเอกชนและธุรกิจ คณะนิติศาสตร์ เรื่อง นักกฎหมายกับความยุติธรรม มีจริงหรือ ปีที่ 4 ฉบับที่ 8 ก.ค.-ส.ค. 2554 มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
ดร. ปิณญา อุตชนะ เรื่อง ความยุติธรรมกับรัฐธรรมนูญภายใต้ประชาคมอาเซียน ปี 2558

SURVIVING MODERN THREATS

การเอาตัวรอดจากภัยร่วมสมัย



เทคโนโลยีการสื่อสารยุคใหม่ไม่ได้นำมาแค่ความสะดวกสบายใหม่ๆ แต่ยังนำภัยในรูปแบบใหม่เข้ามาในวิถีชีวิต เป็นเรื่องเศร้าที่ความรู้เหล่านี้ก็ใหม่เสียจนไม่มีบรรจุสอนไว้ในหลักสูตรการศึกษา คนที่เคยเจอภัยคุกคามมาแล้วจึงต้องมาบอกเล่าประสบการณ์ให้แก่กันและช่วยเตือนกันเอง เรามาดูกันว่าภัยร้ายที่ต้องเอาตัวรอดในยุคนี้มีอะไรบ้าง

การถูกหลอกจากมิจฉาชีพออนไลน์

ในแต่ละวันมีมิจฉาชีพมากมายติดต่อเข้ามาหาเราผ่านช่องทางการสื่อสารต่างๆ ทั้งโทรศัพท์และทางโซเชียลมีเดีย มีทั้งแอบอ้างเป็นบุคคลหรือหน่วยงาน ให้ข้อมูลเท็จที่ล่อลวงหรือบีบบังคับให้เราต้องสูญเสียทรัพย์สิน บางคนอาจหนักถึงขั้นเสียสวัสดิภาพ วิธีเอาตัวรอดคือการหยุดสื่อสารกับคนแปลกหน้าที่ไม่น่าไว้วางใจในทุกช่องทาง เพราะการหลงไปพูดคุยเจรจาด้วยอาจนำไปสู่ความเสียหายร้าย จึงต้องตัดไฟแต่ต้นลม การติดต่อทางโทรศัพท์ควรใช้แอปพลิเคชันที่ช่วยกั้นกรองบุคคลที่โทร. เข้ามา ส่วนการติดต่อผู้คนที่ผ่านทางโซเชียลควรติดต่อเฉพาะคนที่รู้จักกันในชีวิตจริงเท่านั้น

การถูกขโมยตัวตนในโลกเสมือน

การป้องกันความเสี่ยงจากการถูกปลอมแปลงตัวตนในโลกเสมือนคือการใช้โซเชียลมีเดียและสื่อออนไลน์อย่างระมัดระวัง หลีกเลี่ยงการเปิดเผยข้อมูลหรือตัวตนสู่สาธารณะโดยไม่จำเป็น หากคุณไม่ใช่บุคคลสาธารณะที่ต้องการยอดผู้ติดตามเพื่อประโยชน์ในเรื่องงานหรือธุรกิจ การแชร์ข้อมูลส่วนตัวใดๆ ควรจำกัดอยู่แค่ในแวดวงคนที่รู้จักกันจริงๆ เท่านั้น

การถูกแฮ็กหรือขโมยข้อมูลดิจิทัล

ข้อมูลส่วนบุคคลไม่ว่าจะเป็นบัตรประชาชน บัตรเครดิต ธนาคาร การลงทุน เบอร์โทรศัพท์ พาสเวิร์ดต่างๆ และอีเมล จะต้องถูกรักษาไว้เป็นความลับ หลีกเลี่ยงการสมัครสมาชิกหรือล็อกอินในแอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์ที่ไม่น่าไว้วางใจ เลี่ยงการเข้าใช้พื้นที่คลาวด์เซิร์ฟเวอร์ที่ไม่น่าเชื่อถือ เพราะข้อมูลอาจถูกสอดส่องหรือถูกขโมย รวมถึงการเล่นเกม ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน การเข้าเว็บไซต์ที่มีความเสี่ยง เช่น เว็บโป๊ เว็บพนัน หรือเว็บขององค์กรที่ถูกทำปลอมขึ้น

การถูกสะกดรอยตามด้วยความประสงค์ร้าย

ระบบการติดตามในสื่อต่างๆ ยุคนี้ ทำให้มิจฉาชีพสามารถเข้ามาแอบดู แอบฟัง สอดส่องได้ว่า ใครทำอะไรอยู่ที่ไหนเมื่อไร ทั้งมิจฉาชีพที่เป็นคน และมิจฉาชีพที่มาในรูปแบบหุ่นยนต์หรือ AI ในการใช้เครื่องมือสื่อสารทุกประเภทจึงควรศึกษาให้ละเอียดว่า จะมีวิธีใดที่เราสามารถปิดกั้นการติดตาม แอบดู แอบฟัง เหล่านั้นได้ และหากเป็นไปได้ การลดจำนวนชั่วโมงในการใช้งานอุปกรณ์สื่อสารลงบ้าง ก็เป็นช่องทางหนึ่งที่ป้องกันการถูกผู้ไม่ประสงค์ดีเข้ามาสอดส่องติดตาม

สิ่งสำคัญที่จะช่วยป้องกันภัยยุคใหม่เหล่านี้คือการปลูกฝังความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการใช้เทคโนโลยีและอุปกรณ์สื่อสาร และในขณะเดียวกันก็เป็นหน้าที่ของทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องมาแก้ปัญหาร่วมกันเพื่อความปลอดภัยของทุกคน

The new era of communication technology not only brings new conveniences but also brings new dangers into our lives. These threats include being scammed by online scammers, identity theft, digital hacking or theft, and malicious stalking. It is sad that this knowledge is so new that it is not taught in schools. People who have encountered threats must share their experiences with each other and help each other out.



EYE DISEASES FROM MISUSE OF CONTACT LENSES

โรคตาจากการใช้คอนแทคเลนส์

การใช้คอนแทคเลนส์เพื่อความคล่องตัวของ การดูแลสายตารวมถึงเพื่อความงาม ในชีวิตประจำวัน หากใช้ผิดวิธีอาจทำให้เกิด โรคทางตาและทำให้สูญเสียการมองเห็นได้ ภาวะผิดปกติจากการใช้คอนแทคเลนส์ผิดวิธี มีมากกว่าที่คิด ได้แก่

- 1. อาการตาแห้งผิดปกติ มีอาการเคืองตา แสบตา** เกิดจากคอนแทคเลนส์ทำให้คุณภาพของ น้ำตาเปลี่ยนแปลง ตัวคอนแทคเลนส์จะไปแทรก กลางระหว่างฟิล์มน้ำตา ทำให้คุณภาพของชั้นน้ำตา ลดลง ส่งผลต่อการระเหยของน้ำตา ทำให้ตาแห้ง
- 2. โรคกระจกตาอักเสบ** มีอาการเจ็บตา ตาแดง มีขี้ตา น้ำตาไหล ตามัวสู้แสงไม่ได้ เกิดจาก การที่ทำความสะอาดไม่ถูกสุขอนามัย การปนเปื้อน ติดเชื้อแบคทีเรียโปรโตซัว เชื้อรา ร่วมกับใช้ไม่ถูก สุขลักษณะ ได้แก่ ใส่อบน้ำ ว่ายน้ำ ใส่นอน หรือ ลืมถอด ทำให้เกิดการอักเสบติดเชื้อของกระจกตา ถ้าไม่รีบรักษาอาจทำให้สูญเสียการมองเห็นอย่าง ถาวร
- 3. โรคเยื่อตาอักเสบ (ภูมิแพ้ดวงตา)** มี อาการ คันตา ระคายเคือง ขี้ตาเป็นเมือกขาว รู้สึกไม่สบายตาเท่ากับตอนที่ใส่ใหม่ๆ มีเม็ดเล็กๆ

ด้านในของเปลือกตา สามารถพบได้กับผู้ที่ใช้ คอนแทคเลนส์ทุกประเภท เกิดจากคอนแทคเลนส์ สกปรก มีค่าโปรตีนที่ล้างไม่หมด เมื่อสะสมกับ ฝุ่นละออง เครื่องสำอาง หรือสารเคมีที่ใช้ทำความสะอาด

4. กระจกตาถลอก มีอาการแสบตา ตาแดง ระคายเคือง ตามัวสู้แสงไม่ได้ เกิดจากสิ่งแปลกปลอม ติดคอนแทคเลนส์ การล้างที่ไม่สะอาด อาจไปครูด กับกระจกตา หรือการถอดและใส่คอนแทคเลนส์ที่ไม่ถูกวิธีทำให้กระจกตาถลอก

5. กระจกตาขาดออกซิเจน มีอาการตาแดง แสบตา สู้แสงไม่ได้ เกิดจากการใส่คอนแทคเลนส์ เป็นเวลานานหลายชั่วโมง เมื่อเซลล์กระจกตา ได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ทำให้กระจกตาบวม ชุ่มมัว การมองเห็นแยลง

วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อมีปัญหาจาก การใช้คอนแทคเลนส์คือ ต้องรีบถอดออก ไปพบ จักษุแพทย์ นำคอนแทคเลนส์ ตลับ น้ำยาล้างไว้ เพื่อนำสิ่งเหล่านี้ไปตรวจหาเชื้อโรคเพิ่มเติม ไม่กลับมา ใช้ซ้ำ

ข้อควรระวังในการใช้คอนแทคเลนส์

- 1. ห้ามใส่นอนทั้งกลางวันกลางคืน** จะเพิ่ม โอกาสในการติดเชื้อดวงตาและกระจกตามากขึ้น 8 เท่า
- 2. ห้ามใส่ลงน้ำทุกชนิด** น้ำจะนำเชื้อเข้าสู่ ดวงตาง่ายขึ้น
- 3. ห้ามใช้น้ำยาล้างคอนแทคเลนส์แทนยา หยอดตา** เพราะประกอบด้วยสารเคมีหลายชนิด ทำให้เกิดการแพ้ ตาอักเสบ
- 4. น้ำตาเทียมที่ใช้ควรเป็นแบบไม่มีสารกัน เสียม**
- 5. ควรใช้น้ำยาล้างทำความสะอาด** ไม่ใช่ น้ำดื่ม น้ำแร่ น้ำเกลือ แอลกอฮอล์ จะไปทำลาย ฟิล์มผิวและวัสดุ
- 6. ผู้ที่ใช้คอนแทคเลนส์ควรปรึกษาจักษุ แพทย์และตรวจติดตามสุขภาพดวงตาทุกปี**

The use of contact lenses for the versatility of eye care as well as for beauty in everyday life is popular among the younger generation. However, using contact lenses incorrectly can lead to eye disease and loss of vision. There are more problems with contact lens misuse than you might think such as; dry eyes, corneal inflammation, conjunctivitis, corneal abrasion and corneal deprived of oxygen.

อ้างอิง :
โรคตาจากการใช้คอนแทคเลนส์ผิดวิธี : รามร We Mahidol



ศุภาลัย ซันนิค เบย์ พูลวิลล่า ภูเก็ต

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



จำนวนการออกแบงก์ก่อสร้างโดย คุณประทีป ตั้งศิธรสม ส.น.บ (เกียรติคุณ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Housing) U. of Illinois และวิทยาลัยการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาศาสตร์พัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคาร ศุภาลัย ทาวน์ ภูเก็ต ภูเก็ต 83000 • ประจํากรมบริหาร การ.ป.ร.ที่ 1,955.66 จำนวนการ (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • โครงการ ศุภาลัย ซันนิค เบย์ พูลวิลล่า ภูเก็ต ที่ตั้ง สม.พลาออก อ.กลาง จ.ภูเก็ต เนื้อที่ 2-2-50 ไร่ โฉนดเลขที่ 68511 เลขที่ดิน 111 โฉนดเลขที่ 68512 เลขที่ดิน 112 โฉนดเลขที่ 68509 เลขที่ดิน 109 ที่ดินไม่มีการผูกพันกับสถาบันการเงิน เริ่มก่อสร้าง 15 มกราคม 2565 คาดว่าจะแล้วเสร็จ มีนาคม 2566 • โครงการสามารถทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระค่าโอนครบถ้วนตามกฎหมาย • ข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ โปรดดูจากแบบแปลนผังที่ดินโดยมีข้อควรพิจารณาอย่างละเอียด

OFFSHORE INVESTMENT

การลงทุนในต่างประเทศ

การขยายโอกาสในการลงทุนเพื่อผลตอบแทนที่ดีกว่า และการกระจายความเสี่ยงในการลงทุนเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับนักลงทุนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นนักลงทุนรายใหญ่ที่เป็นองค์กรธุรกิจต่างๆ หรือนักลงทุนรายย่อยที่เป็นประชาชนคนธรรมดาทั่วไปอย่างไรก็ตาม

การลงทุนระหว่างประเทศ เป็นหนึ่งในทางเลือกที่ดีสำหรับการแสวงหาผลตอบแทนที่ดีกว่า และกระจายความเสี่ยงจากปัจจัยในประเทศ โดยทั่วไปแล้วการลงทุนระหว่างประเทศหมายถึง การที่รัฐบาลหรือเอกชนของประเทศหนึ่งนำเงินไปลงทุนดำเนินธุรกิจเพื่อแสวงผลกำไรในอีกประเทศหนึ่ง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การลงทุนโดยตรง (Direct Investment) และการลงทุนโดยอ้อม (Indirect Investment)

การลงทุนโดยตรง หมายถึง การเคลื่อนย้ายทุนจากประเทศหนึ่งไปยังอีกประเทศหนึ่งโดยเจ้าของทุนยังมีอำนาจในการดูแลกิจการที่ตนเอง

เป็นเจ้าของ เป็นการนำเงินไปลงทุนโดยผู้ลงทุนเข้าไปดำเนินกิจการ มีการนำทรัพยากรการผลิต แรงงานและเทคโนโลยีเข้าไปยังประเทศที่ลงทุน ส่วนใหญ่เป็นการลงทุนในระยะยาว การลงทุนในลักษณะนี้คือ การลงทุนในรูปบริษัทข้ามชาติ ที่มีบริษัทแม่อยู่ในประเทศที่เป็นเจ้าของทุนและมีบริษัทที่เป็นเครือข่ายสาขาอยู่ในหลายประเทศ ในปัจจุบันการลงทุนโดยตรงส่วนใหญ่ จะอยู่ในรูปของการดำเนินงานโดยวิสาหกิจ และมีสถาบันการเงินของเอกชนเป็นผู้จัดหาเงินทุนสำหรับการลงทุนในโครงการต่างๆ

การลงทุนโดยอ้อม หรือการลงทุนในสินทรัพย์ทางการเงิน หมายถึง การลงทุนในรูปการซื้อขายตราสารหุ้น ตราสารหนี้ ทั้งในรูปพันธบัตร ตัวเงิน ในต่างประเทศ รวมทั้งการกู้เงินจากต่างประเทศทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยผู้ลงทุนจะไม่มีอำนาจในการบริหารจัดการหรือควบคุมดูแลกิจการนั้นๆ เป็นการลงทุนที่ผู้ลงทุนต่างชาติไม่ได้เข้ามามีส่วนร่วมดำเนินกิจการ ผู้ลงทุนในลักษณะนี้ มักจะเป็นปัจเจกบุคคลหรืออยู่ในรูปของกองทุนต่างๆ อาทิ กองทุนบำเหน็จบำนาญและกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรือนักลงทุนสถาบัน เช่น บริษัทประกันภัยและกองทุนรวม จัดเป็นช่องทางที่



เปิดโอกาสให้รายย่อยได้มีส่วนร่วมในการลงทุนต่างประเทศผ่านการซื้อสินทรัพย์ทางการเงิน

ในสมัยก่อนที่โลกการเงินการลงทุนและเทคโนโลยีต่างๆ ยังไม่เจริญก้าวหน้าอย่างในทุกวันนี้ และอุปสรรคเกี่ยวกับหลักเกณฑ์การแลกเปลี่ยนค่าเงินยังเป็นข้อจำกัด โอกาสในการลงทุนต่างประเทศจะจำกัดอยู่เพียงหน่วยงานขนาดใหญ่ อย่างการลงทุนของภาครัฐ หรือภาคเอกชนรายใหญ่เท่านั้น แต่ในปัจจุบันธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.) ได้ผ่อนคลายหลักเกณฑ์การแลกเปลี่ยนเงินที่เอื้อให้บุคคลทั่วไปรวมถึงประชาชนรายย่อยสามารถลงทุนต่างประเทศได้คล่องตัวขึ้น เพื่อให้คนไทยสามารถกระจายความเสี่ยงการลงทุนได้ดีขึ้น

ผู้ลงทุนรายย่อยที่สนใจลงทุนในสินทรัพย์ต่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็นหุ้น บอนด์ และผลิตภัณฑ์การลงทุนอื่นๆ สามารถทำได้ในหลายช่องทาง ทั้งการลงทุนผ่านผู้ให้บริการในไทย และการลงทุนผ่านผู้ให้บริการในต่างประเทศ หรือโบรกเกอร์ต่างประเทศ

ช่องทางการลงทุนผ่านผู้ให้บริการในไทย ประกอบด้วยการลงทุนผ่านกองทุนรวม การลงทุนผ่านกองทุนส่วนบุคคล และการลงทุนผ่านบริษัทหลักทรัพย์ไทย

ช่องทางการลงทุนผ่านผู้ให้บริการในต่างประเทศหรือโบรกเกอร์ต่างประเทศ เป็นช่องทางที่ ธปท. เริ่มเปิดในปี 2563 ให้บุคคลรายย่อยไปลงทุนต่างประเทศได้เองผ่านผู้ให้บริการ/โบรกเกอร์ในต่างประเทศ ในวงเงินไม่เกิน 5 ล้านดอลลาร์สหรัฐ. ต่อปี ผู้ลงทุนสามารถเลือกลงทุนในหลักทรัพย์รายตัวที่สนใจได้เอง ช่องทางนี้เหมาะกับผู้ลงทุนที่มีประสบการณ์สูง โดยผู้ลงทุนควรเลือกผู้ให้บริการ/โบรกเกอร์ที่มีความน่าเชื่อถือ ลักษณะการเสียภาษีจะเหมือนกับช่องทางผ่าน บล. ไทย คือ หากขายหลักทรัพย์และนำเงินกลับไทยในปีเดียวกันจะ



ต้องนำมาคำนวณภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา ทั้งนี้ประเภทสินทรัพย์ที่ลงทุนได้มีหุ้น บอนด์ หน่วยลงทุน เงินฝาก สัญญาอนุพันธ์ ประกันชีวิตควบการลงทุน สำหรับช่องทางนี้ ผู้ลงทุนต้องยื่นแบบแจ้งความประสงค์กับ ธปท. ก่อนการลงทุนเป็นรายปี

นอกเหนือจากการที่นักลงทุนรายย่อยจะเลือกลงทุนระหว่างประเทศด้วยวิธีการลงทุนโดยอ้อม ผ่านการซื้อสินทรัพย์ทางการเงิน บริการสถาบันการเงิน หรือบริษัทหลักทรัพย์ต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศแล้ว ยังสามารถเลือกลงทุนโดยตรงได้ผ่านการระดมทุนของภาคเอกชนที่อยู่นอกตลาดหลักทรัพย์ เช่น ถ้ามีเพื่อนที่ธุรกิจที่มีการลงทุนทำธุรกิจอยู่ต่างประเทศแล้ว ธุรกิจนั้นมีผลตอบแทนที่น่าสนใจ ต้องการระดมทุนเพื่อขยายกิจการ และเปิดโอกาสให้เราร่วมหุ้นด้วย เราก็สามารถลงทุนในกิจการต่างประเทศโดยการนำเงินไปร่วมทุนกับธุรกิจนั้นได้โดยตรง แต่ทั้งนี้ก็ต้อง

ยอมรับความเสี่ยงของการลงทุนในรูปแบบดังกล่าว ซึ่งย่อมจะต้องมีมากกว่าการลงทุนผ่านบริการสถาบันการเงิน หรือบริษัทหลักทรัพย์ที่ได้รับการรับรองจากตลาดหลักทรัพย์ และธนาคารแห่งประเทศไทย เพราะกฎระเบียบของตลาดหลักทรัพย์จะควบคุมให้สถาบันการเงิน หรือบริษัทหลักทรัพย์ต้องเปิดเผยข้อมูลธุรกิจที่นำไปลงทุนอย่างโปร่งใส เพื่อป้องกันความเสี่ยงให้กับผู้ลงทุน

นักลงทุนที่สนใจการลงทุนระหว่างประเทศควรศึกษาข้อมูลการลงทุนอย่างละเอียด ควบคู่ไปกับการติดตามข่าวสารของประเทศที่เลือกลงทุนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เข้าใจถึงข้อเท็จจริง โอกาสและความเสี่ยงที่ต้องรับมือ รวมถึงติดตามข่าวสารนโยบายทางเศรษฐกิจ การเงิน การธนาคาร และการเมืองของประเทศมหาอำนาจ ที่มีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสถานการณ์เศรษฐกิจโลก และผลกระทบที่จะเกิดต่อธุรกิจที่เราเลือกลงทุนผ่านสินทรัพย์ทางการเงิน จะได้สามารถวิเคราะห์และตัดสินใจเลือกลงทุนได้อย่างปลอดภัย

Offshore investment simply means taking advantage of investment opportunities outside the country or region in which you live. Much like traditional investment, investing offshore depends on your appetite for risk. Offshore investment may also offer advantages on top of traditional investing. As well as potential tax advantages, you may also benefit from asset protection and more privacy. It can create opportunities to generate higher returns. But it could also expose you to higher risks.

อ้างอิง:
<https://www.prosoftwinspeed.com/>
<https://www.bot.or.th>

**นักลงทุนที่สนใจ
 การลงทุนระหว่างประเทศ
 ควรศึกษาข้อมูลการลงทุน
 อย่างละเอียด ควบคู่ไปกับ
 การติดตามข่าวสารของ
 ประเทศที่เลือกลงทุนอย่าง
 สม่ำเสมอ เพื่อให้เข้าใจถึง
 ข้อเท็จจริง โอกาส และ
 ความเสี่ยงที่ต้องรับมือ**



ONLINE TREASURE

ขุมทรัพย์ออนไลน์

เคยสังเกตไหมว่า เวลาที่เราอ่านนิทานหรือตำนานต่างๆ สมัยที่เราเป็นเด็ก หากตัวเอกของเรื่องเป็นนักแสวงโชค หรือเป็นผู้ที่ใฝ่เรียนใฝ่รู้ ก็มักจะต้องมีภาพของการออกเดินทางไปตามล่าหาขุมทรัพย์หรือแสวงหาความรู้ในแดนไกลจากสำนักอาจารย์ต่างๆ ต้องฝ่าฟันนานาอุปสรรคบนเส้นทาง แต่เมื่อเราเติบโตขึ้นและโลกเข้าสู่ยุคออนไลน์ เราก็พบว่ามียุขมทรัพย์มากมายให้เราแสวงหา ชนิดที่เปลี่ยนคนธรรมดาให้เป็นเศรษฐีหรือคนเก่งได้ในเวลาสั้นๆ โดยไม่ต้องออกไปไหนไกลเลย จนเป็นที่มาของวลี ‘อายุน้อยร้อยล้าน’ ที่กำลังติดปากคนสมัยนี้ เพราะพื้นที่ในโลกออนไลน์นั้นเต็มไปด้วยโอกาสและสิ่งล้ำค่า หากเรารู้วิธีที่จะหาประโยชน์ของมัน ในขณะที่บางคนไม่ได้ประโยชน์แต่ยังเสียประโยชน์เพราะใช้ไม่เป็น มาดูกันว่าเราจะตักตวงสิ่งดีๆ จากขุมทรัพย์ออนไลน์ได้ในเรื่องใดบ้าง

การศึกษาหาความรู้

การศึกษายุคใหม่และการเข้าถึงความรู้ ไม่ได้มีค่าตอบอยู่แค่การเรียนในระบบอีกต่อไป มีความรู้มากมายในโลกออนไลน์ให้เราศึกษาได้ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายในการสมัครเรียน ไม่ต้องเสียค่าชุดนักเรียน ไม่ต้องเสียค่าเดินทางไปเรียนที่ไหนไกล มีให้เลือกทั้งแบบที่เรียนแล้วได้ปริญญาเทียบเท่ากับในสถาบัน การศึกษาชั้นนำ และเรียนจากการแบ่งปันความรู้ โดยผู้รู้ที่มีประสบการณ์จริงในศาสตร์แต่ละแขนง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ อย่างการสอนปลูกถั่วงอก ไปจนถึงสอนกำกับภาพยนตร์

แหล่งข้อมูลทางธุรกิจ การสร้างอาชีพ

มีให้เราเลือกหาข้อมูลได้ไม่สิ้นสุด ไม่ว่าจะเป็นงานที่น่าสนใจ หรืออาชีพที่ทำให้เราประสบความสำเร็จ เช่น ถ้าเราสนใจค้าขายอะไรสักอย่าง ก็มีสินค้ามากมายให้เราเลือกว่าจะขายอะไร มีข้อมูลทางการตลาดมากมายให้ศึกษา มีช่องทางในการเชื่อมโยงกับผู้คนในอุตสาหกรรมที่เราสนใจ หรือถ้าเรามีทุนน้อย แต่เป็นคนเก่งที่มีไอเดียธุรกิจดีๆ ก็มีแพลตฟอร์มที่เปิดโอกาสให้เราทำไอเดียไปเสนอเพื่อหาทุนสนับสนุนจากผู้ลงทุนรายใหญ่ รวมถึงมีช่องทางให้ระดมทุนมาเริ่มธุรกิจของเราเองได้

เครือข่ายทางสังคม

ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจ มีตรรกภาพ หรือการเชื่อมโยงความสนใจที่ตรงกัน เราไม่จำเป็นต้องแต่งตัวนั่งรถออกไปนอกบ้าน เพื่อที่จะเข้าสังคมกับคนเยอะๆ แต่สามารถเข้าสู่กลุ่มสังคมหรือชุมชนที่เราสนใจได้ เพื่อประโยชน์ที่เราต้องการ เช่น ถ้าเราสนใจอาชีพขายไข่มดแดง ก็จะมีกลุ่มเกษตรกรผู้เลี้ยงมดแดงหรือกลุ่มผู้รับซื้อผลผลิต ให้เราเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายและสามารถติดต่อซื้อขายกันได้อย่างง่ายดาย



พื้นที่ในการทำธุรกิจ

แพลตฟอร์มออนไลน์ต่างๆ โดยเฉพาะโซเชียลมีเดีย เป็นพื้นที่อันทรงพลังในการทำธุรกิจให้กับคนที่มีความรู้ความเข้าใจในการทำมาหากินบนพื้นที่นั้นๆ เพราะมีผู้คนจำนวนมากที่มาใช้แพลตฟอร์มเหล่านั้น ผ่านเข้ามาเป็นลูกค้าของเรา เราสามารถสร้างพื้นที่ทำธุรกิจหรือมีหน้าร้านออนไลน์ได้โดยไม่ต้องมีค่าใช้จ่ายไปเปิดร้านในสถานที่จริง ไม่ต้องเสียค่าเช่า

การสร้างชื่อเสียงและทำการตลาด

การแสดงความสามารถหรือข้อดีที่โดดเด่น ไม่ว่าจะเป็นตัวบุคคลหรือธุรกิจ การสร้างชื่อเสียงหรือการโปรโมตสินค้าที่เคยต้องใช้งบประมาณมหาศาล สามารถทำได้บนพื้นที่ออนไลน์โดยไม่ต้องใช้เงินมาก หรือหากมีความคิดสร้างสรรค์ดีๆ ก็อาจไม่ต้องใช้เงินเลย ไม่ว่าจะรายเล็กหรือรายใหญ่ ก็มีโอกาสในการแข่งขันที่เท่าเทียม เราจึงเห็นคนขายของรายเล็กกลายเป็นเศรษฐีได้อย่างรวดเร็ว บางรายถึงขั้นที่แข่งกับผู้ค้ารายใหญ่ได้

การเข้าถึงลูกค้า ผู้บริโภค

ช่องทางการค้าขายในโลกออนไลน์มีตัวช่วยทางการตลาดจากระบบอัลกอริทึมของแพลตฟอร์มต่างๆ ที่มีข้อมูลส่วนตัวของลูกค้าจำนวนมาก และเครื่องมือที่ช่วยวิเคราะห์ให้เราได้ประโยชน์สูงสุดจากการสื่อสารธุรกิจของเราให้เข้าถึงลูกค้าและผู้บริโภคที่เป็นเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และใช้ต้นทุนที่ต่ำ

ความช่วยเหลือ

ในโลกออนไลน์นั้นยังเปิดโอกาสให้เราแสวงหาความช่วยเหลือเกื้อกูลจากบุคคลอื่นๆ ในสังคมในเรื่องต่างๆ ได้โดยที่ไม่จำเป็นต้องมีความเกี่ยวข้องกันในชีวิตจริง เช่น การขอความรู้



ขอความช่วยเหลือ ขอความเห็น การร้องเรียนเมื่อถูกปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรมหรือถูกกลั่นแกล้งรังแก และการเกื้อกูลให้กับผู้ที่ด้อยโอกาส ยกตัวอย่างเช่น ข้าราชการเรียนดีแต่ขาดทุนทรัพย์ เมื่อแพร่ออกไปในสังคมออนไลน์ ก็ทำให้คนมีน้ำใจสามารถหยิบยื่นความช่วยเหลือให้ได้

ความสุขความบันเทิง งานอดิเรก

พื้นที่ออนไลน์ยังมีแง่มุมที่ตอบสนองความสุขความบันเทิงตามรสนิยมของผู้คนได้อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม หรือเชื่อมโยงกับผู้ที่มีความสนใจในงานอดิเรกประเภทเดียวกัน สามารถชักชวนกันไปทำกิจกรรมต่างๆ ได้ ทุกสิ่งในโลกนี้มีทั้งข้อดีและข้อเสีย เช่นเดียวกับโลกออนไลน์ที่นอกจากจะมีสิ่งดีๆ มาให้เราค้นหาเหมือนชุมชนที่กว้างใหญ่ไพศาลไร้พรมแดน

มีบริการต่างๆ ให้เราใช้ได้โดยไม่ต้องเสียเงิน โดยเฉพาะคนที่ธุรกิจก็ย่อมรู้ดีว่า ประหยัดหนึ่งบาทก็กำไรหนึ่งบาท หากยังสามารถใช้เครื่องมือออนไลน์ที่มีประสิทธิภาพมาช่วยก็ยิ่งบริหารต้นทุนได้ดีขึ้น แต่ในขณะเดียวกัน ก็มีแง่มุมอันตรายที่ต้องระมัดระวังเพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การที่เราจะแสวงหาสิ่งดีๆ จากชุมชนออนไลน์ให้ได้ประโยชน์สูงสุด จึงต้องหมั่นศึกษาหาความรู้และพัฒนาตัวเองอย่างสม่ำเสมอ เปิดตาเปิดใจให้กว้าง รับฟังข้อมูลข่าวสารรอบตัวอย่างไม่หยุดนิ่ง การที่เรารู้จักการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ กลั่นกรองแต่สิ่งที่ดีๆ มาสร้างประโยชน์ให้ตัวเองอย่างจริงจังก็จะทำให้เรามีโอกาสประสบความสำเร็จจากการแสวงหาชุมชนในโลกออนไลน์ได้มากกว่าและเร็วกว่าคนอื่น

In the modern world, there are many treasures to seek online. Online treasures can turn some ordinary people into millionaires in no time if they know how to exploit them. Because the online world is full of opportunities and precious things if we know how to take advantage of it. Everything in this world has its pros and cons. Just like the online world, in addition to having many benefits, there are also dangers to be aware of. If we know how to think analytically and scrutinize only good things to seriously benefit ourselves. It will give us more chances of success in seeking treasure in the online world more and faster than anyone else.

“ การศึกษายุคใหม่และการเข้าถึงความรู้ ไม่ได้มีคำตอบอยู่แค่การเรียนในระบบอีกต่อไป มีความรู้มากมายในโลกออนไลน์ให้เราศึกษาได้ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายในการสมัครเรียน ไม่ต้องเสียค่าชุดนักศึกษา ไม่ต้องเสียค่าเดินทางไปเรียนที่ไหนไกล มีให้เลือกทั้งแบบที่เรียนแล้วได้ปริญญาเทียบเท่ากับในสถาบันการศึกษาชั้นนำ และเรียนจากการแบ่งปันความรู้ โดยผู้รู้ที่มีประสบการณ์จริงในศาสตร์แต่ละแขนง ”



FINE DINING

ไฟน์ ไดนิ่ง

การกินอาหารของคนเราไม่ได้เป็นไปเพียงเพื่อให้อิ่มท้องหรือเพื่อสุขภาพ แต่ยังเป็นเรื่องของสุนทรียภาพในการใช้ชีวิต เป็นส่วนหนึ่งของศิลปวัฒนธรรม รูปแบบของการกินที่แตกต่างหลากหลายเป็นเครื่องแบ่งระดับชนชั้น เป็นสัญลักษณ์เชิงอำนาจ แสดงออกถึงสถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ และเป็นศิลปะที่สร้างสรรค์ขึ้นเพื่อตอบสนองทางสุนทรียะให้ทุกประสาทสัมผัส สนองความต้องการทางด้านจิตใจ และปฏิสัมพันธ์ของผู้คน การกินอาหารแบบประณีตหรือที่นิยมเรียกทับศัพท์ว่า ไฟน์ ไดนิ่ง (Fine Dining) เป็นหนึ่งในวัฒนธรรมการกินที่ยกระดับความสำคัญของอาหารให้เหนือกว่าการตอบสนองความต้องการทางกาย มาสู่การกินเพื่อตอบสนองทางอารมณ์ความคิด ให้เกิดความรู้สึกที่พิเศษไปกว่าการกินแบบธรรมดา

ความหมายของไฟน์ ไดนิ่ง

คือประสบการณ์การกิน ซึ่งส่วนใหญ่จะหมายถึงการกินในภัตตาคารหรูหรามีบริการดีเลิศ ผ่านการปรุงแต่งทุกมิติให้มีความซับซ้อน มีเอกลักษณ์ และราคาแพงกว่าร้านอาหารทั่วไป นอกจากคุณภาพรสชาติและรูปแบบอาหาร ยังมีความคาดหวังว่าการตกแต่งของภัตตาคารแบบไฟน์ ไดนิ่ง จะต้องใช้วัสดุที่มีคุณภาพสูง มีการออกแบบอย่างประณีตด้วยจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์เป็นเลิศ ถึงขั้นที่อาจต้องมีกฎบางอย่างในการกินที่ลูกค้ามักต้องปฏิบัติตาม บางครั้งอาจรวมถึงกำหนดรูปแบบการแต่งกายของลูกค้าที่จะต้องเป็นไปตามกฎของภัตตาคารอย่างเคร่งครัด

ภัตตาคารแบบไฟน์ ไดนิ่ง ในยุคแรกๆ บางครั้งจะถูกเรียกว่า White-tablecloth Restaurants แปลตรงๆ ว่า ภัตตาคารผ้าปูโต๊ะสีขาว เพราะตามธรรมเนียมแล้วภัตตาคารประเภทนี้จะให้บริการที่โต๊ะโดยพนักงานเสิร์ฟ มาคอยดูแลรับใช้ใกล้ชิดอยู่โต๊ะอาหารซึ่งคลุมด้วยผ้าปูโต๊ะสีขาวสะอาดตา ลงแป้งแข็งรีดเนียบบริบทดูหรูหรา ผ้าปูโต๊ะขาวเป็นสัญลักษณ์เริ่มต้นของประสบการณ์หรูในร้านไฟน์ ไดนิ่ง ยุคเริ่มต้น แม้ว่าต่อมาในยุคหลังๆ จนถึงปัจจุบันการใช้ผ้าปูโต๊ะสีขาวจะไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกฎตายตัวสำหรับร้านหรูแล้ว แต่บริการและบรรยากาศที่หรูหรายังคงอยู่

ประวัติของไฟน์ ไดนิ่ง

จุดกำเนิดของการรับประทานอาหารแบบไฟน์ ไดนิ่ง เริ่มต้นขึ้นในราวทศวรรษที่ 1780 จากการทำร้านอาหารเพื่อสุขภาพในฝรั่งเศส ได้พากันพัฒนารูปแบบเพื่อยกระดับตัวเองขึ้นมาเป็น Grand Parisian Restaurants (ภัตตาคารที่ยิ่งใหญ่สุดอสังการแห่งปารีส) อย่างเช่นร้าน Trois Frères และ La Grande Taverne de Londres นอกจากนี้วัฒนธรรมการกินแบบหรูหราในระดับไฟน์ ไดนิ่ง ที่มีแบบแผน ยังเป็นรูปแบบสำคัญของการกินเลี้ยงในวงสังคมชั้นสูง โดยเฉพาะในหมู่ขุนนาง โดยในเวลาเดียวกันนั้นในฝรั่งเศสก็มีนาย César Ritz นักพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ชาวสวิสร่วมมือกับเชฟ



ชื่อดังชาวฝรั่งเศส ที่ได้รับการยกย่องเป็นบิดาแห่งอาหารฝรั่งเศส ชื่อ Auguste Escoffier สร้างสรรค์ภัตตาคารแนวใหม่แห่งแรกขึ้นที่โรงแรม Grand Hotel of Monte Carlo ให้บริการ “Luxury accommodations and gourmet dining all under one roof” แปลว่า “ที่พักหรูหราและอาหารรสเลิศภายใต้หลังคาเดียวกัน” เป็นแนวคิดด้านการบริการที่ต่างจากเดิม (ซึ่งโรงแรมทั่วไปก็จะให้บริการแค่ที่พัก ส่วนร้านอาหารทั่วไปก็จะเปิดเดี่ยวๆ แยกเป็นอิสระจากโรงแรม) ทำให้ Grand Hotel of Monte Carlo กลายเป็นหมุดหมายลำดับต้นๆ ของการที่โรงแรมหรูระดับสี่ถึงห้าดาวทั่วยุโรปและทั่วโลกจะต้องมีภัตตาคารหรูระดับไฟน์ไดนิ่ง ซึ่งมีชื่อเสียงเอาไว้เป็นหน้าเป็นตาของโรงแรม เพื่อให้ตอบโตยทริปลิสต์ของชนชั้นสูงและเศรษฐีที่มาใช้บริการ แม้แต่ประเทศสหรัฐอเมริกา ดินแดนแห่งสิทธิเสรีภาพและความเท่าเทียม ก็ยังโอบรับวัฒนธรรมการกินที่เป็นสัญลักษณ์แห่งชนชั้นอย่างไฟน์ ไดนิ่ง เอาไว้อย่างภาคภูมิใจ โดยภัตตาคารไฟน์ไดนิ่ง ร้านแรกๆ ของอเมริกาจะอยู่ที่นิวยอร์ก เช่นร้าน Delmonico’s ที่เปิดตัวโด่งดังในศตวรรษที่ 19 ในฐานะภัตตาคารหรูที่มีไวน์เชลลาร์ขนาดมหึมาเก็บไวน์ถึง 1,000 ขวด ซึ่งภัตตาคารระดับตำนานนี้ก็ยังคงดำเนินกิจการต่อเนื่องมาจนปัจจุบัน และเป็นหนึ่งในเป้าหมายของนักชิมจากทั่วสารทิศ

สิ่งที่เราพึงคาดหวังจากร้านประเภทไฟน์ไดนิ่ง

ประเภทร้านอาหารทั่วไปที่อ้างอิงโดยวัฒนธรรมตะวันตกจะแบ่งกลุ่มใหญ่ๆ ออกเป็น Fastfood, Casual Dining, Family Restaurant หรือ Diner และกลุ่มบนสุดก็คือ Fine Dining โดยร้านแต่ละกลุ่มก็จะมีแบบแผนที่ต่างออกไป ซึ่งคน

ส่วนมากก็คุ้นชินกับร้านอาหารประเภทอื่นๆ อยู่แล้วว่าเป็นร้านที่มุ่งเน้นความสะดวกสบาย แต่เมื่อมาสู่ระดับไฟน์ ไดนิ่ง ที่เชื่อกันว่าเป็นระดับสูงสุดทุกองค์ประกอบของร้านจึงต้องดีที่สุดในแง่

บรรยากาศร้าน ทำเลที่ตั้ง การออกแบบทั้งภายนอกและภายใน จากความคิดสร้างสรรค์ ฝีมือและวัสดุชั้นเลิศ

คุณภาพอาหารและเครื่องดื่ม ไม่ใช่แค่ความอร่อยและวัตถุดิบชั้นเลิศ แต่จะต้องมาจากจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ขั้นสูงของเชฟ

การตกแต่งอาหาร อาหารไฟน์ ไดนิ่ง จะต้องนำเสนอรูปแบบอาหารที่มีความเป็นศิลปะขั้นสูง มีการตกแต่งจานและการใช้ภาชนะที่มีความสวยงามโดดเด่นกว่าร้านอาหารประเภทอื่นๆ ทั่วไป

การบริการ นอกจากจะให้การบริการที่สะดวกสบายอย่างมีรสนิยม ทำให้ลูกค้ารู้สึกว่าได้รับเกียรติอย่างสูง ยังจะต้องสอดแทรกประสบการณ์สุดพิเศษที่น่าประทับใจและสร้างแรงบันดาลใจด้วย

แบบแผนและมารยาท ภัตตาคารไฟน์ ไดนิ่งในอดีตจะเน้นแบบแผนที่มุ่งให้เกิดความหรูหราด้วยรูปแบบเป็นทางการ อ้างอิงจากวิธีการกินของชนชั้นสูงหรือเลียนแบบราชสำนัก ใช้แบบแผนวัฒนธรรมตะวันตกเป็นแกน ไม่ว่าจะเป็นการจัดวางภาชนะและเครื่องใช้ ลำดับการใช้ช้อน ส้อม มีด แต่ปัจจุบันเมื่อบริบททางสังคมเปลี่ยน นิยามความหรูหราเปลี่ยนจากรูปแบบทางการมาสู่การเป็นตัวของตัวเอง ในขณะที่ผู้ให้บริการนำเสนอตัวเองด้วยชุดที่เป็นทางการที่สุด ลูกค้าอาจแต่งตัวสบายๆ ที่สุด ต่างจากในยุคก่อนที่ลูกค้าต้องแต่งตัวดีที่สุดในเพื่อมากินอาหารแบบไฟน์ ไดนิ่ง

ด้วยความแพร่หลายของวัฒนธรรมอาหารฝรั่งเศสที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง และ

ค่านิยมที่เชื่อกันว่า วิชาการครัวของชนชาติฝรั่งเศสนั้นสูงส่งกว่าชาติใดๆ ทำให้วัฒนธรรมการกินแบบไฟน์ ไดนิ่ง จากฝรั่งเศสได้รับการยอมรับจากคนทั่วโลกว่าเป็นวัฒนธรรมการกินชั้นสูงเช่นกัน และมีการนำรูปแบบไฟน์ ไดนิ่ง มาใช้ในหลากหลายรูปแบบวัฒนธรรม มีผู้ที่พยายามจะสถาปนาแบบแผนใหม่ๆ ขึ้นมาอย่างต่อเนื่องทั้งไฟน์ ไดนิ่ง แบบญี่ปุ่น จีน อินเดีย หรือแม้แต่กระทั่งอาหารไทย รวมถึงมีสื่อต่างๆ เผยแพร่เรื่องราวของรูปแบบการกินแนวนี้้อย่างดาษดื่น ทำให้ความนิยมในการบริโภคแบบไฟน์ ไดนิ่ง เป็นหนึ่งในสุดยอดปรารถนาของนักชิมที่ชื่นชอบการแสวงหาประสบการณ์ใหม่ๆ มีการแข่งขันและพัฒนา ทำให้เกิดแนวคิดใหม่ๆ ที่น่าสนใจเกี่ยวกับอาหารตามมาอีกมากมายไม่สิ้นสุด

Fine dining is a restaurant experience that is typically more sophisticated, unique, and expensive than at an average restaurant. The décor of such restaurants features higher-quality materials, with establishments having certain rules of dining which visitors are generally expected to follow, sometimes including a dress code.

Fine dining establishments are sometimes called white-tablecloth restaurants, because they traditionally featured table service by servers, at tables covered by white tablecloths. The tablecloths came to symbolize the experience. The use of white tablecloths eventually became less fashionable, but the service and upscale ambiance remained.

ศุภาลัย เบลล่า

นาถุ - ฉะเชิงเทรา

“บ้าน” ที่สร้างจากชีวิตจริง...
เพื่อความสุขที่มากขึ้น

โครงการใหม่
เปิดจองแล้ว



เพิ่มความสุขให้มากขึ้น... กับบ้านที่สร้างมาเพื่อคุณ

- ✔ พื้นที่ใช้สอย 119-208 ตร.ม.
- ✔ ฟังก์ชันลงตัว ใช้น้ำจริงในทุกพื้นที่ ก่ออิฐฉาบปูน วัสดุดี คุ้มค่า
- ✔ ใกล้แหล่งช้อปปิ้ง Robinson ฉะเชิงเทรา เดินทางสะดวก เชื่อมต่อหลายเส้นทาง
ใกล้ ถ.มอเตอรส์เวย์ กรุงเทพ-ชลบุรี และ ทางพิเศษบูรพาวิถี
- ✔ จัดเต็ม สิ่งอำนวยความสะดวก ครบครันภายในโครงการ

• ทาวน์โฮม • บ้านแพต • บ้านเดี่ยว

เริ่ม **2.29** ล้าน*

ข้อมูลโครงการ



แผนที่โครงการ



Add Line



SUPALAI PARK VILLE

รามคำแหง 174

PARK YOUR LIFE

HERE AND NOW AT SUPALAI PARK VILLE

“หยุด” กับบิจดุมัน...กับความสุขที่แท้จริง



โครงการใหม่

Pre-Sales 5 - 6 ส.ค. 66

พิเศษ! ช่วง Pre-Sales
ถึง 6 ส.ค. นี้เท่านั้น

บ้านเดี่ยว • บ้านแฝด
รองรับ EV Charger

เริ่ม 5.99 - 12 ล้าน*

ฟรี! รถไฟฟ้า EV ยี่ห้อ VOLT*
ทุกคันช่ายให้ อื่นๆ หลายรายการ

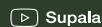
ข้อมูลโครงการ



แผนที่โครงการ



Add Line



* ใต้ของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งทวีธรานนท์ ก่อตั้งและร่วมทุน 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) โครงการศุภาลัย พาร์ควิลล์ รามคำแหง 174 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร เนื้อที่ 43-1-80 ไร่ โฉนดเลขที่ 116707 เลขที่ดิน 3699 หน้าสำรวจ 57332 อยู่ระหว่างดำเนินการขออนุญาตจัดสรร ที่ดินไม่มีการผูกพันกับสถาบันการเงิน เริ่มก่อสร้าง 19 เม.ย. 64 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 31 ส.ค. 66 | ภาชนะซีเมนต์ 1 ตำแหน่งการยื่นขออนุญาตจัดสรรและเปิดเฟสแรก ขนาดประมาณ 33 ไร่ จำนวน 155 แปลง เนื่องจากมีถนนสาย จ.11 ขนาดความกว้าง 30 เมตรตัดผ่าน ตามผังเมืองรวมกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2556 ส่วนที่เหลืออีก 7 ไร่ จำนวน 54 แปลง จะเปิดขายเป็นเฟสต่อไป หากผังเมืองรวมกรุงเทพมหานครฉบับใหม่ประกาศใช้ บังคับ และไม่มีถนนสาย จ.11 ตัดผ่านโครงการ เฟส 1 และ เฟส 2 มีจำนวนบ้านทั้งหมด 209 แปลง • ข้อความรายละเอียดและรูปภาพนี้ ใช้เพื่อการโฆษณาเท่านั้น ส่วนราคาและของแถมเป็นไปตามเงื่อนไขของแต่ละโครงการ

THAI RED CROSS CHILDREN HOME

มูลนิธิสงเคราะห์เด็กของสภากาชาดไทย

การหยิบยื่นแบ่งปันความช่วยเหลือให้เพื่อมนุษยเป็นสิ่งที่เราทุกคนทำได้ โดยเฉพาะการช่วยเหลือเด็กยากไร้ ผ่านองค์กรสาธารณกุศลที่มีพันธกิจด้านการสงเคราะห์เด็กและผู้เยาว์ อย่างเช่นมูลนิธิสงเคราะห์เด็กของสภากาชาดไทย ก็เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่จะช่วยให้สังคมของเราดีขึ้น

มูลนิธิสงเคราะห์เด็กของสภากาชาดไทย มีจุดเริ่มต้นเมื่อ พ.ศ. 2497 พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดลวชิราลงกรณ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานพระราชทรัพย์ ซึ่งเป็นรายได้จากการฉายภาพยนตร์ส่วนพระองค์ที่ศาลาเฉลิมกรุง จำนวนประมาณ 720,200.50 บาท ให้โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ใช้เป็นทุนประเดิมในการก่อสร้างตึกวชิราลงกรณ เพื่อเป็นที่อยู่อาศัยของเด็กกำพร้าอนาถาในความอุปการะของ

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และต่อมาเมื่อวันที่ 17 กันยายน 2524 ได้จัดตั้งเป็นมูลนิธิสงเคราะห์เด็กของสภากาชาดไทย โดย สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นองค์ประธาน และมีคณะกรรมการอำนวยการดูแลในการบริหารงาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ให้การสงเคราะห์เด็กและผู้เยาว์ที่ถูกทอดทิ้งไว้กับสภากาชาดไทย หรือเด็กและผู้เยาว์ที่ครอบครัวไม่สามารถให้การเลี้ยงดูได้ และยกให้มูลนิธิตามกฎหมาย รวมทั้งเด็กและผู้เยาว์กำพร้าไร้ที่พึ่งที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติ และเด็กกำพร้าไร้ที่พึ่งที่บิดามารดาเสียชีวิตด้วยโรคติดต่อร้ายแรง แต่เด็กต้องไม่ได้รับเชื้อโรคจากบิดามารดา รวมทั้งเด็กที่จำเป็นต้องได้รับการคุ้มครองสวัสดิภาพ

2. ส่งเสริมการดูแลสุขภาพและพัฒนาศักยภาพของเด็กและผู้เยาว์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตนเองได้



การช่วยเหลือมูลนิธิสามารถทำได้หลายช่องทาง ไม่ว่าจะเป็นการบริจาค การสนับสนุนกิจกรรม และการอุปการะเด็ก ทั้งนี้มูลนิธิ มีความยินดีที่จะได้รับการช่วยเหลือในด้านต่างๆ นอกเหนือจากการบริจาคเงินช่วยเหลือ ไม่ว่าจะเป็นการบริจาคสิ่งของ หรือการสนับสนุนการทำกิจกรรมให้แก่เด็ก เช่น การสอนร้องเพลง การอ่านหนังสือให้เด็กฟัง เป็นต้น รวมถึงการสละเวลามาเป็นอาสาสมัครช่วยดูแลให้ความรัก ความอบอุ่นแก่เด็กในสถานสงเคราะห์ ซึ่งการช่วยเหลือทั้งหมดเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทางมูลนิธิ ต้องการอย่างต่อเนื่อง

ผู้ที่มีความประสงค์จะช่วยเหลือมูลนิธิสามารถศึกษารายละเอียดการสนับสนุนได้จากเว็บไซต์ของมูลนิธิ <https://trcch.redcross.or.th/> ซึ่งมีข้อมูลทุกส่วน และหากมีข้อสงสัยหรือต้องการติดต่อมูลนิธิ สามารถติดต่อได้ที่ 1873 มูลนิธิสงเคราะห์เด็กของสภากาชาดไทย ตึกวชิราลงกรณ ถนนอังรีดูนังต์ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร: 0-2256-4209 หรือ 0-2254-2200 โทรสาร: 0-2256-4399 Email: Trcch@redcross.or.th Facebook: เพจ ThaiRedcross ChildrenHome -มูลนิธิสงเคราะห์เด็กของสภากาชาดไทย

Thai Red Cross Children Home to provide relief to the children and the neglected minors with the Thai Red Cross Including children and minors affected by various disasters. The Foundation will adopt and find a suitable family for the children to receive love, warmth and have a good future.



CAT LOVER'S TIPS

เรื่องน่ารู้ของทาสแมวมือใหม่



ในยุคที่การเป็นทาสแมวเป็นเทรนด์ที่กำลังมาแรง ทำให้หลายคนสนใจหันมาสมัครเป็นทาสแมวกันเป็นการใหญ่ ทั้งที่การมีสัตว์เลี้ยงไม่ว่าจะเป็นชนิดใดก็ตาม ไม่ใช่พฤติกรรมที่ควรห่อหุ้มกันเป็นแฟชั่น เพราะเป็นเรื่องของการดูแลสิ่งมีชีวิตให้อยู่ดีมีความสุข แต่ถ้าใครตกลงปลงใจแน่แล้วว่าจะเปิดบ้านและเปิดใจรับเจ้าเหมียวน้อยเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวจริงๆ นี่คือสิ่งที่คุณจำเป็นต้องเรียนรู้

พฤติกรรมและลักษณะตามธรรมชาติของสายพันธุ์แมวที่คุณเลี้ยง

เพราะแมวแต่ละตัวแต่ละสายพันธุ์นั้น มีธรรมชาติที่แตกต่างกัน จึงต้องทำความเข้าใจให้ละเอียด เพื่อจะเลี้ยงได้แบบไม่ฝืนธรรมชาติ ท่องไว้เลยว่า เป็นแมวคนละแบบกันจะมาเลี้ยงเหมือนกันหมดไม่ได้

เลือกอาหารที่เหมาะสม

แมวแต่ละวัยกินอาหารไม่เหมือนกันนะ นอกจากต้องให้กินตามวัยแล้วยังต้องให้กินตามชอบด้วย อาหารแมวมีทั้งแบบเม็ดและแบบเปียก ควรลองให้อาหารแบบต่างๆ เพื่อเลือกสรรอาหารที่แมวของคุณชื่นชอบที่สุด แต่ไม่แนะนำให้เปลี่ยนอาหารบ่อยๆ เพราะอาจเกิดส่งผลเสียต่อระบบทางเดินอาหารได้

แมวเป็นสัตว์รักสะอาด

โดยธรรมชาติแมวจะทำความสะอาดตัวเองอยู่บ่อยครั้ง แต่ถ้าเลี้ยงคลอเคลียใกล้ชิดกับคน ก็ควรอาบน้ำให้แมวเป็นประจำ โดยอาบได้หลังอายุครบ 2 เดือน ก่อนอาบทุกครั้งต้องดูความพร้อมของแมวด้วยว่ามีอาการป่วยหรือไม่ พร้อมทั้งจะอาบน้ำหรือไม่ น้ำอุ่นไปหรือเย็นไปหรือเปล่า แมวไม่ค่อยชอบอาบน้ำหรือขนะ บอกเลยว่าอาบน้ำแมวไม่ง่าย ถ้าไม่ชัวร์ว่ารับมือไหว อย่าเพิ่งเลี้ยง

ห้องน้ำแมว

เราต้องฝึกการขับถ่ายให้เป็นที่เป็นทาง แมวจะขับถ่ายที่เดิมอยู่เป็นประจำ ต้องจัดเตรียมกระบะทรายในที่ที่เหมาะสม เจียบสงบ ให้แมวปลดทุกข์อย่างสบายใจ กระบะทรายควรมีความลึกพอให้แมวได้ขุดคุ้ย ฝังกลบหลังเสร็จธุระ ควรใช้ทรายแมวควรมีคุณภาพสูง และหมั่นเปลี่ยนบ่อยๆ

เพื่อกลบกลิ่นไม่พึงประสงค์และความถูกสุขลักษณะ ซึ่งก็ต้องมีทุนพอสมควร และต้องจ่ายไปเรื่อยๆ จ่ายไหวไหม ถ้ามใจเธอดู

ของเล่นแมว

ธรรมชาติของแมวก็นิยมเล่น คือจะหมั่นลับเล็บตัวเองให้คมอยู่เสมอ เพื่อป้องกันตัวเอง ฟ่อนคล้ายกล้ามเนื้อ ลอกแผ่นหนังที่ตายแล้วออก ควรมีเสาหรืออุปกรณ์ลับเล็บเตรียมไว้ ถ้าไม่ยอมให้แมวลับเล็บกับหมอนหรือโซฟา

Cat-slave is a growing trend. Causing many people to turn their attention to raising cats. However, having a pet of any kind should not be a behavior to be followed as a fashion. Because it's about taking care of living creatures to live well and be happy.



WASTE SORTING

การคัดแยกขยะ

เราอาจได้ยินคำว่า ‘ขยะล้นโลก’ กันมานานจนชักจะชิน และปัญหาขยะมากมายในบ้านเราก็ยิ่งน่าหนักใจ จากข้อมูลของกรมมลพิษและสิ่งแวดล้อมปี 2561 ประเทศไทยมีขยะเกิดขึ้น 27.8 ล้านตันต่อปี นำกลับมาใช้ประโยชน์ 34% นำไปกำจัดอย่างถูกต้อง 39% อีก 20% ถูกนำไปกำจัดไม่ถูกต้อง ทำให้มีขยะตกค้างในสิ่งแวดล้อมเป็นจำนวนมาก การลดและคัดแยกขยะเพื่อสร้างสุขอนามัยและสิ่งแวดล้อมที่ดีจะช่วยแก้ปัญหาขยะได้ และจำเป็นต้องช่วยกันทำอย่างเร่งด่วนด้วยเหตุผลดังนี้

1. ขยะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของเชื้อโรค เชื้อจุลินทรีย์ที่ปนเปื้อนมากับขยะมูลฝอยมีโอกาสที่จะขยายพันธุ์เพิ่มจำนวนมากขึ้นได้ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน หนู แมลงสาบ เป็นพาหะนำโรคมารู้น เช่น ตับอักเสบบวม เชื้อไทฟอยด์ โรคทางเดินอาหาร เป็นต้น

2. ขยะก่อให้เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม ทั้งมลพิษทางน้ำ ดินและอากาศ หากปล่อยค้างไว้ในพื้นที่ชุมชนอาจเป็นบ่อเกิดของเชื้อโรค สารพิษและเชื้อโรคจะซึมลงดินเมื่อฝนตกไหลลงสู่แม่น้ำ ถ้ามีการเผาขยะกลางแจ้ง คิวที่มีสารพิษจะทำให้คุณภาพจากอากาศเสีย

3. ขยะก่อให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจ ขยะมูลฝอยจำนวนมากทำให้สิ้นเปลืองงบประมาณในการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ

แยกขยะอย่างไรให้ถูกวิธี

1. ขยะทั่วไป เศษกระดาษ ขี้ขูด ของฉุ่ย พลาสติก เปลือกลูกอม กล่องโฟม และฟอยล์ ขยะประเภทนี้ให้แยกใส่ถังขยะสีน้ำเงิน เพื่อนำไปฝังกลบ รวกรายย่อยสลาย ซึ่งโฟมไม่สามารถย่อยสลายได้ ควรหลีกเลี่ยงการใช้

2. ขยะย่อยสลายได้ ขยะที่เกิดจากธรรมชาติ หรือสิ่งมีชีวิต เช่น เศษอาหาร ผลไม้ ใบไม้ ซากพืช ซากสัตว์ บรรจุภัณฑ์ธรรมชาติ เป็นต้น ขยะประเภทนี้ให้แยกใส่ถังขยะสีเขียว เพื่อนำไปทำเป็นปุ๋ยหมัก

3. ขยะรีไซเคิล เป็นขยะในรูปแบบบรรจุภัณฑ์ที่ใช้แล้ว เช่น ขวดพลาสติก ขวดแก้ว กระจก กระดาษ เศษเหล็ก ท่อพีวีซี เป็นต้น ขยะประเภทนี้ให้แยกใส่ถังขยะสีเหลืองเพื่อนำไปรีไซเคิลแล้วนำกลับมาใช้ใหม่

4. ขยะอันตราย ขยะที่อาจมีสารปนเปื้อนต่อสิ่งแวดล้อม เช่น หลอดไฟ แบตเตอรี่ ถ่านไฟฉาย ยาม้าแมลง เป็นต้น หากสัมผัสอาจเป็นอันตรายต่อทางเดินหายใจ ไตอักเสบ ไตวาย และอาจถึงแก่ชีวิต ขยะประเภทนี้ให้แยกใส่ถังสีแดงเพื่อนำไปกำจัดอย่างถูกวิธี

การคัดแยกขยะเป็นสิ่งที่ทุกคนควรใส่ใจให้มากขึ้นด้วยวิธีง่ายๆ ควบคู่ไปกับการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าที่สุดก่อนจะปล่อยทิ้งเป็นขยะ โดยปรับโลกทัศน์เสียใหม่ว่า สิ่งที่เราเห็นเป็นขยะนั้นอาจเป็นทรัพยากรที่สามารถนำกลับมาใช้เคล็ดได้ หรือขยะบางอย่างอาจเป็นมลพิษที่ต้องระมัดระวัง การปรับความคิดในลักษณะนี้เป็นจุดเริ่มต้นของความใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมและต่อส่วนรวม ซึ่งควรปลูกฝังให้มียู่ในคนทุกคน เพื่อสังคมที่ดีขึ้นและโลกที่ดีขึ้น

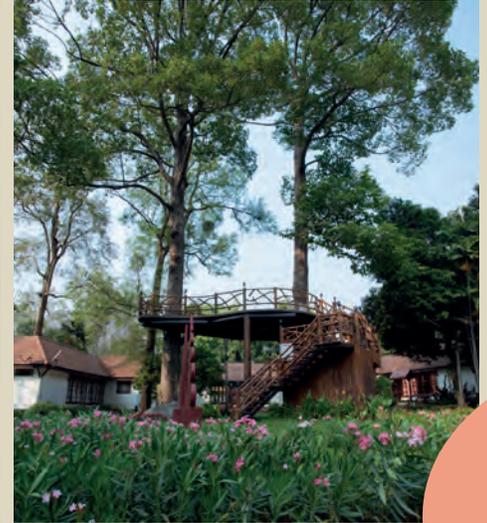
Waste sorting is the process by which waste is separated into different elements. Waste sorting can occur manually at the household and collected through curbside collection schemes, or automatically separated in materials recovery facilities or mechanical biological treatment systems. Hand sorting was the first method used in the history of waste sorting. Until now this method is still used. Waste is collected at its source in each area and separated. The way that waste is sorted must reflect local disposal systems.

อ้างอิง : ข้อมูลจากกรมวิชาการเกษตร



SUPALAI PASAK RESORT HOTEL & SPA

“ที่สุดของ รีสอร์ทสีเขียวแค่.... สระบุรี”



ขอต้อนรับท่านด้วยบรรยากาศอันอบอุ่น ท่ามกลางธรรมชาติ สายน้ำ และขุนเขา ท้องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เติมเต็มความสุขให้กับชีวิต และคืนธรรมชาติให้กับโลกใบนี้

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



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

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

f Supalai Pasak Resort & Spa LINE @supalaipasakresort

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข
• เมื่อชำระค่าห้องพัก พร้อมอาหารเช้า ทุก 1,000 บาท รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารเสริมเครื่องดื่ม ตั้งแต่วันที่ - 28 ธ.ค. 66 เท่านั้น (กรุณาจัดขึ้นส่วนนี้เพื่อใช้สิทธิ ในਾਰเช้าพัก) ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

AWNING INSTALLATION

ติดตั้งกันแดดบังแดด

ได้ข้อสรุปกับคุณแพนสักที่ว่าควรติดตั้งกันแดดบริเวณรอบบ้าน เพราะไม่สามารถทนกับแสงแดดที่สาดส่องเข้ามา ไทเนอร์ยอนต์ที่จอดตากลมตากแดดทั้งวัน อีกทั้งก็จะใกล้เข้าฤดูฝนแล้วด้วย เลยอาจต้องรีบจัดการให้เร็วที่สุด แต่พอไปหาข้อมูลก็ปวดหัวกับวัสดุต่างๆ ว่าควรจะใช้แบบไหนดี



ไม่ว่าใครก็ต้องเจอปัญหาเดียวกันครับ พอให้ต้องเลือกประเภทวัสดุที่มีหลากหลาย ก็ไปไม่เป็นกันเลยว่าจะเลือกใช้แบบไหนดี ช่างยี่มจะอธิบายวัสดุของกันแดดพอลสังเขป เพื่อเป็นไอเดียในการต่อเติมและตอบโจทย์การใช้งานนะครับ

1. วัสดุแผ่นโพลีคาร์บอเนต ลักษณะเป็นวัสดุผิวเรียบ มีสีให้เลือกหลากหลาย สามารถดีไซน์เข้ากับตัวบ้านได้ง่าย มีคุณสมบัติโปร่งแสง มีความแข็งแรงแต่น้ำหนักเบา อายุการใช้งานสามารถอยู่ได้นานกว่า 10 ปีขึ้นไป แต่ทั้งนี้ หลังคา กันแดดวัสดุแผ่นโพลีคาร์บอเนตเหมาะกับการกันฝนมากกว่ากันแดด เพราะหากถูกแดดต่อเนื่องเป็นเวลานานจะทำให้กรอบแตกง่าย

2. วัสดุไฟเบอร์กลาส มีคุณสมบัติโปร่งแสง คล้ายกันกับหลังคาวัสดุแผ่นโพลีคาร์บอเนต แต่มีความทนทานสูงกว่า ทนแดด ทนฝน ทนลมได้มากกว่า ทำให้มีอายุการใช้งานที่มากกว่า แต่ก็ต้องแลกมาด้วยราคาที่สูงกว่า

3. วัสดุเมทัลลิก เมทัลลิก หรือวัสดุเหล็ก ริดแผ่นแบบทึบ เป็นกันแดดที่มีคุณสมบัติในการกันความร้อนและสะท้อนความร้อนได้ดี โดดเด่นที่ความเรียบซึ่งเหมาะกันกับบ้านสไตล์โมเดิร์น มีอายุการใช้งานคงทน แต่มีข้อเสียอยู่ตรงที่เวลาฝนตกจะมีเสียงกระทบหลังคาที่ค่อนข้างดังกว่าหลังคาวัสดุประเภทอื่น

4. วัสดุไวนิล ผลิตจากพลาสติกประเภท UPVE มีความทนทานสูง อายุการใช้งานยาวนาน เป็นหลังคาทึบแสง แต่ก็ยังสามารถระบายความร้อนได้ดีในระดับหนึ่ง ข้อดีของหลังคาไวนิล คือ ติดตั้งง่าย และไม่ส่งเสียงดังเวลาฝนตกกระทบ แต่มีราคาค่อนข้างสูง

5. วัสดุผ้าใบ เป็นหลังคากันแดดที่เห็นกันตามบ้านเรือนหรือร้านค้าทั่วไป ราคาจับต้องง่าย ใช้งานได้ดีและมีประสิทธิภาพในเรื่องของการกันฝนบังแดด มีสีลวดลายให้เลือกหลากหลาย ข้อดีของหลังคากันแดดผ้าใบคือทำความสะอาดง่าย แต่ข้อเสียคือ หากเจอลมพายุแรงๆ จะเสียหายง่าย และเกิดการฉีกขาดได้ง่ายหากถูกของแข็งตกใส่

6. วัสดุอะลูมิเนียม เป็นหลังคากันแดดที่มาพร้อมโครงสร้างเหล็กกล่อง โดยทั่วไปจะมีหลายเกรดและแต่ละเกรดมีความคงทนแตกต่างกัน แต่ภาพรวมแล้วถือเป็นหนึ่งในวัสดุที่มีอายุการใช้งานยาวนานตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป หาซื้อง่าย และเป็นที่ยอมรับกัน นอกจากนี้ ปัจจุบันยังมีนวัตกรรมใหม่ๆ ที่ถูกเพิ่มเข้าไปเพื่อให้หลังคากันแดดมีคุณสมบัติดีขึ้น เช่น กันความร้อน สะท้อนยูวี เป็นต้น ซึ่งการจะเลือกใช้กันแดดแบบใดนั้น ก็ต้องคำนึงถึงหลายๆ ปัจจัยประกอบกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของต้นทุนราคา วัตถุประสงค์ต่างๆ จะใช้กันแดดหรือกันฝน หรือทั้งสองอย่าง รวมถึงดีไซน์และการติดตั้งที่เหมาะสมกับบ้าน

The factors to take into consideration in choosing home awning include; heat resistance, durability, price, noise, maintenance and design. Installing the awning in the right direction will help protect against sunlight and rain, and may also help make the house more beautiful. Each type of awning material has different pros and cons, and it's up to the homeowner to choose the one that meets their needs and budget.



OUTDOOR BATHROOM

ห้องอาบน้ำกลางแจ้ง

ใฝ่ฝันอยากมีห้องน้ำแบบเอาต์ดอร์ เพราะไปเที่ยวตามรีสอร์ทแล้วติดใจ เลยจ๊ามาเป็นไอเดียสำหรับริโนเวทบ้านใหม่ แต่ก็ยังคิดไม่ตกว่าจะให้ออกมารูปแบบไหน ต้องเลือกวัสดุแบบใด ควรอยู่ตรงไหนของตัวบ้าน เลยอยากได้ช่างยืมมาช่วยอีกแรงจ๊ะ



ห้องอาบน้ำกลางแจ้งก็เป็นความใฝ่ฝันของช่างยืมเหมือนกันครับ บางวันกลับมาบ้านเหนื่อยๆ ได้นอนแช่น้ำ มองดูดาว ก็คงช่วยผ่อนคลายได้ดีทีเดียว ช่างยืมจะมาแบ่งปันข้อมูลเพื่อเตรียมตัวทำห้องอาบน้ำกลางแจ้งที่น่าจะมีค่าตอบโดนใจนะครับ

ห้องอาบน้ำกลางแจ้ง ควรอยู่ส่วนไหนของบ้าน?

ห้องน้ำกลางแจ้งไม่ว่าจะมีขนาดเล็กหรือใหญ่ก็สามารถจัดวางไว้ได้ทุกส่วนของตัวบ้านครับ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของสภาพแวดล้อม และความสะดวกในการใช้งานจริง แต่หากอยู่ทางทิศตะวันตก หรือทิศใต้ของตัวบ้านที่มีแดดแรงกว่าส่วนอื่น จะช่วยฆ่าเชื้อโรค ลดความชื้นได้ดี และช่วยป้องกันความร้อนเข้าตัวบ้านได้ด้วย

การออกแบบห้องอาบน้ำกลางแจ้งมักทำให้เปิดเชื่อมต่อกับภายนอกได้ และไม่เป็นต้องอยู่กลางแจ้งทั้งห้อง อาจมีบางส่วนของห้องที่อยู่

ในร่ม เช่น อ่างล้างหน้า ชักโครก โถสุขภัณฑ์ หรือชั้นวางของในห้องน้ำที่ต้องเก็บของใช้จำเป็นสามารถจัดวางไว้ใต้หลังคาหรือกันสาด ส่วนพื้นที่โซนเปียกอย่าง ฝักบัว หรืออ่างอาบน้ำ อาจจัดวางไว้กลางแจ้ง แล้วตกแต่งห้องน้ำเพิ่มเติมด้วยสวนหินหรือไม้พุ่มด้านนอก สิ่งสำคัญคือห้องอาบน้ำกลางแจ้งต้องมีความเป็นส่วนตัวและกันสายตาค้นนอกได้

แต่หากพื้นที่ในบ้านไม่เอื้ออำนวยกับการทำห้องอาบน้ำกลางแจ้งจริงๆ ก็สามารถสร้างบรรยากาศสบายๆ ใกล้ชิดธรรมชาติได้โดยออกแบบห้องน้ำให้ฝ้าเพดานสูงเข้าไว้ ซ่อนไฟเดย์ไลท์ให้เหมือนแสงธรรมชาติสาดส่องมาจากด้านบน แล้วตกแต่งห้องน้ำโดยเน้นการใช้วัสดุที่ดูเป็นธรรมชาติอย่างก้อกอ่างน้ำลายหินอ่อน กระเบื้องห้องน้ำลายไม้หรือลายหินธรรมชาติครับ

สุขภัณฑ์ห้องน้ำกลางแจ้ง

ปฏิเสธไม่ได้ว่าฝักบัวแรงดันสูง Rain Shower กับห้องน้ำกลางแจ้งเป็นของคู่กัน เพราะนอกจากจะใช้ตกแต่งห้องน้ำแล้ว ยังทำให้การอาบน้ำผ่อนคลายเหมือนเล่นน้ำฟนท่ามกลางธรรมชาติเลยทีเดียว การติดตั้งฝักบัวชนิดนี้ควรติดตั้งให้สูงกว่าศีรษะประมาณ 40 ซม. หรือประมาณ 2.00 - 2.20 ม. รวมทั้งเลือกปั๊มน้ำที่มีแรงดันสูงหน่อยเพื่อให้ น้ำไหลแรงเพียงพอ ส่วนการเลือกฝักบัวแรงดันสูงนั้น ควรเลือกที่ดีไซน์เข้ากับสุขภัณฑ์และเพอร์ซิเจอร์ห้องน้ำชิ้นอื่นๆ ด้วยครับ

วิธีกำจัดแมลงห้องน้ำกลางแจ้ง

ห้องน้ำนอกตัวบ้านที่เปิดโล่งท่ามกลางธรรมชาติย่อมต้องมีแมลงรบกวนบ้างเป็นธรรมดา โดยเฉพาะแมลงหวี่ขี้ ที่ปัจจุบันมีสารพัดวิธีกำจัด

ซึ่งนอกจากจะกำจัดด้วยผลิตภัณฑ์กำจัดแมลงทั่วไปตามท้องตลาด และการดูแลรักษาความสะอาดของท่อระบายน้ำอย่างสม่ำเสมอแล้ว วิธีกำจัดแมลงห้องน้ำกลางแจ้งที่ต้นเหตุ คือการใส่ใจกับรายละเอียดในการตกแต่งห้องน้ำ กระจกใสจะช่วยป้องกันแมลงได้โดยไม่เสียความโปร่งโล่ง อีกส่วนสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือ สวนตกแต่งที่ควรหลีกเลี่ยงไม้พุ่มทึบ เพราะอาจกลายเป็นที่อยู่อาศัยของแมลง โดยทำโซนอาบน้ำแบบปิด แล้วจัดสวนภายนอกแทน

วัสดุตกแต่งห้องน้ำกลางแจ้ง เลือกใช้แบบไหนดี?

เนื่องจากห้องน้ำกลางแจ้งต้องเจอกับสภาพอากาศภายนอกที่แปรปรวนและความชื้น การเลือกวัสดุใช้งานจึงต้องเน้นให้ทนความชื้นได้ดี การออกแบบห้องน้ำนอกตัวบ้านแบบนี้จึงมักจะใช้แผ่นคอนกรีต ไม้ และหิน ที่ทั้งทนทาน และให้บรรยากาศใกล้ธรรมชาติด้วยครับ

An outdoor bathroom is a good choice for those who like nature. Positioning the bathroom in a direction that receives light throughout the day will help keep it clean. Outdoor bathrooms have to deal with fluctuating weather conditions and humidity. The selection of materials must focus on being resistant to humidity well. The problem of an outdoor bathroom is insect infestation, so it requires good ventilation and periodic insect repellent spraying.





GARLAND

มาลัย

การนำดอกไม้หรือส่วนต่างๆ ของพืชมาประดิษฐ์จัดแต่งให้เป็นช่อชั้น หรือร้อยเรียงเป็นพวงอย่างมีแบบแผนสวยงาม เป็นศิลปะที่พบได้ในหลายชนชาติ โดยพวงร้อยของดอกไม้เหล่านั้นจะถูกใช้เพื่อสื่อสารความเคารพ ความรัก ความปรารถนาดีในวาระสำคัญต่างๆ เช่นเดียวกับคนไทยเราก็มีภูมิปัญญาสืบทอดกันมาจนในการประดิษฐ์ศิลปะพวงดอกไม้ มีการนำใบไม้ ผลไม้หรือวัสดุอื่นๆ มาตกแต่งเป็นมาลัยด้วยความคิดสร้างสรรค์ มีความประณีตมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ประวัติการร้อยมาลัยยังไม่มีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร แต่มีปรากฏเรื่องราวของการใช้มาลัยเป็นเครื่องสักการะและสื่อสารความเคารพ ความรัก และความศรัทธาอยู่ในวรรณคดีไทยมากมาย

มาลัยของไทยมีลักษณะแตกต่างหลายรูปแบบ ตั้งแต่แบบดั้งเดิมจนถึงแบบสมัยใหม่ ซึ่งมีการดัดแปลงจากเดิมให้วิจิตรบรรจง แบ่งได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. แบ่งตามหน้าที่ใช้สอย ได้แก่ มาลัยชายเดี่ยวใช้สำหรับคล้องมือ คล้องแขน บูชาพระมาลัยสองชาย ใช้สำหรับคล้องคอแขวน แขนวนหน้ารถ แขนวนหัวเรือ หรือใช้เป็นของชำร่วยในงานต่างๆ

2. แบ่งตามรูปแบบลักษณะการร้อย ได้แก่ มาลัยซีก (เลี้ยว) มาลัยกลม แบน ริ สามเหลี่ยมสี่เหลี่ยม มาลัยตุ้ม ตัวหนอน มาลัยสามกษัตริย์ และมาลัยพวงดอกไม้

3. แบ่งตามลักษณะโครงสร้างโดยทั่วไป ได้แก่ มาลัยตัวสัตว์ มาลัยลูกโซ่ มาลัยเปีย มาลัยเถา มาลัยครุย และมาลัยดอกกล้วยไม้

ชนิดและใบของดอกไม้ที่นำมาใช้ร้อยมาลัยนิยมใช้ทั้งดอก เช่น พุดตุ้ม มะลิตุ้ม บานไม่รู้โรย พุทราชาติ ดอกกรัก เล็บมือนาง เขี้ยวกระแต ขบาหนู เฟื่องฟ้า เป็นต้น ส่วนดอกไม้ที่ใช้กลีบร้อยมาลัย เช่น กุหลาบ บานบุรี หงอนไก่ รักเร่ เฟื่องฟ้า แพงพวย เป็นต้น สำหรับใบไม้ที่ใช้ร้อยมาลัย เช่น ใบกระป๋อง ใบโกสน ใบแก้ว ใบมะยม ขบาต่าง ใบตองอ่อน กาบพลับพลึง ใบกำมปู เป็นต้น

ประโยชน์ของมาลัยมีหลากหลายชนิด ได้แก่

1. บูชาพระพุทธรูป สิ่งศักดิ์สิทธิ์ พิธีบวงสรวงต่างๆ ใช้สำหรับแก้บน

2. ใช้สำหรับทูลเกล้าฯ ถวายในการรับเสด็จ การเข้าเฝ้าตามโอกาสที่เหมาะสม ส่วนใหญ่ใช้มาลัยข้อพระกร

3. ใช้คล้องคอเป็นเกียรติในงานมงคลต่างๆ หรือต้อนรับแขกที่มาร่วมงาน

4. ใช้คล้องคอเพื่อแสดงความยินดี ในงานพิธีสำคัญ เป็นเกียรติแก่ผู้ชนะในงานประกวด การแข่งขันต่างๆ

5. มอบให้บุคคลที่มีชื่อเสียง บุคคลสำคัญ ประธานหรือผู้ใหญ่ในงาน

6. ใช้ในงานประเพณีของไทย งานบุญ งานสงกรานต์ นำไปประดับตกแต่งสถานที่ต่างๆ

7. ใช้บูชาคารวะผู้ที่ล่วงลับที่เคารพนับถือ นิยมมาลัยสองชาย ธิบับลีดำหรือขาว

ด้วยประโยชน์อันหลากหลาย ความงดงาม และความหมายที่สื่อสารได้อย่างละเอียดละวม มาลัยจึงถือเป็นศิลปะและความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงคนไทยกับวิถีชีวิตแบบไทยๆ มาอย่างยาวนาน

Arranging flowers or parts of plants into bouquets or weave a bunch of beautiful patterns is an art that can be found in many nations. The wreaths or garlands of those flowers are used to convey respect, love, and goodwill on important occasions. Thai garland is the art of flower arrangement with beautiful design that has been used to represent love and respect in Thai society from the past to the present.

อ้างอิง :
รายการมรดกไทย โดย อ. สมพงษ์ บุญหนุน วิทยากรมงคลธัญบุรี

สิทธิพิเศษ สำหรับลูกบ้านศุภาลัย

บริการฝากขาย-ให้เช่า

ฟรี!
ไม่จำกัด

- ✓ ฝากขายง่าย
- ✓ ปลอมเช่าสบาย
- ✓ ลงทุนอย่างคุ้มค่า



ลงประกาศได้ทันที

www.supalairesalarent.com



SCAN ME!



GUEST FRIENDLY HOME

บ้านรับแขก

การเปิดพื้นที่บ้านไว้รองรับการมาเยือนของญาติมิตร เป็นความสุขสำหรับคนที่รักการเป็นจุดศูนย์กลางของมิตรภาพ ชอบพบปะสังสรรค์ ชอบสังคม สนุกกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน เป็นความสุขที่อยู่ข้างตรงกันข้ามกับคนที่ชอบชีวิตแบบสงบเงียบเป็นส่วนตัว ซึ่งไม่ว่าบ้านของคุณจะมีขนาดเล็กหรือใหญ่ก็ไม่ใช่อุปสรรค เพราะสิ่งสำคัญที่ทำให้คุณเปิดบ้านรับแขกได้บ่อยๆ นั้น ไม่ใช่ขนาดของบ้าน แต่เป็นขนาดของหัวใจที่กว้างขวาง เอื้อเฟื้อ และมีความยืดหยุ่นสูง

การเตรียมบ้านไว้สำหรับการรับแขก โดยพื้นฐานแล้วก็ไม่ได้ต้องมีพิธีรีตองอะไรมาก แต่ถ้าคุณอยากให้การรับรองแขกที่บ้านเป็นเรื่องง่าย สร้างความประทับใจให้ผู้มาเยือนได้โดยที่ตัวเจ้าของบ้านเองก็ไม่ต้องมีภาระหนักมาก เราก็มีไอเดียที่เป็นประโยชน์มาฝากกัน ดังนี้

แยกพื้นที่ห้องรับแขกกับห้องนั่งเล่นส่วนตัวออกจากกัน

ถ้าบ้านของคุณมีสมาชิกคนอื่นอยู่ด้วย และแขกของคุณอาจไม่ใช่แขกของคนอื่นๆ ในบ้าน การแยกพื้นที่เป็นสัดส่วนจะช่วยให้สมาชิกคนอื่นในบ้านไม่สูญเสียความเป็นส่วนตัวหรือความสะดวกสบาย เพราะมีแขกมารบกวน

จัดเตรียมเฟอร์นิเจอร์และอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อรองรับการสังสรรค์

ถ้าคุณเป็นสายปาร์ตี้ตัวจริงและชอบให้เพื่อนฝูงญาติมิตรมาที่บ้านบ่อยๆ การเตรียมอุปกรณ์สำหรับการสังสรรค์ไว้ประจำบ้านจะทำให้ชีวิตคุณสะดวกขึ้น เช่น เครื่องเสียง ทีวี โซฟาเบด โต๊ะสำหรับกินเลี้ยงสังสรรค์ เก้าอี้พับ เต้าปาร์ตี้ถ้วย จาน ชาม แก้ว เป็นต้น

เตรียมตู้เย็นขนาดใหญ่พิเศษ หรือมีตู้เย็นเพิ่มอีกตู้สำหรับพื้นที่รับรองแขก

การมีตู้เย็นเพียงพอสำหรับการใช้งานเป็นเรื่องจำเป็น เพราะเมื่อมีแขกมาบ้าน อาหารการกินที่ต้องสำรองไว้ก็ย่อมต้องมีมากขึ้น ถ้าสามารถแยกตู้เย็นหลักของบ้านออกจากตู้เย็นส่วนรับแขกได้ก็จะจัดการเรื่องอาหารการกินได้เป็นสัดส่วน

เตรียมห้องนอนสำหรับแขกที่มาพักค้างคืน แยกจากพื้นที่ส่วนตัว และพื้นที่ส่วนกลางของบ้าน

เพื่อไม่ให้ความแตกต่างของเวลาเข้านอนหรือเวลาเข่าออกจากบ้านของแขกที่มาพัก สร้างความเดือดร้อนรำคาญให้สมาชิกคนอื่นในบ้าน การแยกพื้นที่ห้องนอนแขกให้อยู่ในโซนที่ไม่รบกวนความสงบของคนในบ้านได้ก็จะเป็นการดี อาทิ ทำห้องนอนแขกไว้ชั้นล่างของบ้าน และห้องนอนเจ้าของบ้านอยู่ชั้นบน

เตรียมชุดเครื่องนอนไว้เฉพาะสำหรับรับรองแขกแยกจากของที่ใช้ประจำ

เพื่อให้สะดวกต่อการใช้งานและการทำความสะอาด และถ้าไม่ได้ทำเตียงถาวรไว้รับแขก การมีชุดเครื่องนอนปิกนิกที่น้ำหนักเบาและทำความสะอาดง่ายไว้สำหรับรับแขก เป็นทางเลือกที่เหมาะสม เพราะจะได้ทำความสะอาดทันทีเมื่อแขกกลับ

เตรียมผ้าเช็ดตัว และชุดล้างอวัยวะไว้เพื่อสำหรับแขกที่ไม่ได้เตรียมมา

ถ้าคุณมีแขกมาค้างที่บ้านบ่อยๆ สิ่งเหล่านี้ควรมีสำรองไว้สำหรับรับรองแขก จะได้มีพร้อมใช้เสมอ และไม่ปะปนกับของใช้ส่วนตัว

เตรียมชุดของใช้ในห้องน้ำสำหรับแขกแยกจากของที่ใช้ประจำ

ไหนๆ จะเปิดบ้านรับแขกให้ประทับใจแล้ว ก็อย่าลืมเตรียมชุดสบู่ แชมพู ยาสีฟัน แปรงสีฟัน เอาไว้ให้ครบถ้วน ควบคู่กับการเตรียมพื้นที่ห้องน้ำ และห้องอาบน้ำให้พร้อม ถ้ามีห้องน้ำแยกสำหรับรับแขกก็สะดวกดี แต่ถ้าใช้ร่วมกับเจ้าของบ้านก็อย่าลืมดูแลความสะอาดเป็นพิเศษ



อีกสิ่งที่สำคัญในการรับรองแขกที่บ้าน นอกจากการเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกในการรับรองแขกให้พร้อม คือการสื่อสารให้ชัดเจนว่าพื้นที่ส่วนใดในบ้านที่แขกสามารถเข้าไปใช้ได้ และพื้นที่ส่วนใดสงวนไว้เพื่อความเป็นส่วนตัว รวมถึงข้าวของเครื่องใช้และของกินที่อนุญาตให้แขกสามารถหยิบกินหรือหยิบใช้ได้ ต้องแยกออกจากของส่วนตัวเพื่อป้องกันความสับสนที่อาจทำให้เกิดความไม่สบายใจระหว่างกัน

นอกจากนี้ ยังต้องอธิบายถึงกฎกติกา มารยาทในการอยู่ร่วมกันให้เข้าใจตรงกัน เช่น บ้านของคุณไม่อนุญาตให้แขกสูบบุหรี่ในห้องนอน ห้ามทิ้งกระดาษชำระลงในโถสุขภัณฑ์ ต้องคัดแยกขยะก่อนทิ้งทุกครั้ง ห้ามให้อาหารสัตว์เลี้ยงในบ้าน ห้ามปัสสาวะในที่อื่นใดในบ้านนอกจากในห้องน้ำ ไม่เปิดเพลงหรือเปิดทีวีเสียงดัง ห้ามขึ้นโปรบกวานพื้นที่ของเด็กหรือผู้สูงอายุในบ้าน เป็นต้น เพราะ



สิ่งที่สำคัญในการรับรองแขกที่บ้าน นอกจากการเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกในการรับรองแขกให้พร้อม คือการสื่อสารให้ชัดเจนว่า พื้นที่ส่วนใดในบ้านที่แขกสามารถเข้าไปใช้ได้ และพื้นที่ส่วนใดสงวนไว้เพื่อความเป็นส่วนตัว

การมองข้ามรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ หรือขาดการสื่อสารที่ชัดเจน อาจทำให้ผู้ที่มาเยือนไม่รู้ขอบเขตของการอยู่ร่วมกัน และทำให้เกิดความผิดพลาดนำไปสู่ความบาดหมางต่อกันได้

เมื่อเตรียมพร้อมทุกอย่างจนมั่นใจแล้ว คุณก็จะสามารถเปิดบ้านรับแขกเพื่อส่งเสริมมิตรภาพและสายสัมพันธ์อันอบอุ่นได้อย่างสบายใจ

Creating a guest-friendly home can be an art form, but, in essence, there is just one simple rule that applies. Whether your guests will be staying for two weeks or just an afternoon, you need to think about how you would like to be treated in someone else's home and apply it to your own space. You can decorate a foyer to make a good first impression, but in the long run, you will also need to think about keeping your home stocked with guest-friendly furnishings and amenities.





MAN CAVE

มุมแสนสุขของคุณผู้ชาย

การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขของครอบครัว แม้จะมีความรักเป็นพื้นฐาน แต่หากปราศจากความเข้าใจซึ่งกันและกันก็ยากที่จะมีความสัมพันธ์ที่ราบรื่น โดยเฉพาะการทำความเข้าใจในเรื่องของความต่างระหว่างเพศ เนื่องจากคนต่างเพศกันจะมีความต้องการทางร่างกายและจิตใจไม่เหมือนกัน มีหลายบ้านที่ฝ่ายชายมักออกไปใช้เวลาว่างข้างนอกกับเพื่อนฝูงมากกว่ากับครอบครัว เหตุผลส่วนนี้อาจเป็นเพราะบ้านไม่ตอบโจทย์ความสุขของเขาได้มากเท่าที่ควร หรือไม่มีมุมส่วนตัวให้เขาได้มีความสุขกับตัวเอง ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่คุณอื่นในบ้านอาจไม่เข้าใจหรือมองข้ามไป

Man Cave หรือ Man Space หมายถึง สถานที่พักผ่อนหรือสถานที่หลบภัยสำหรับผู้ชายในบ้าน เช่น โรงรถที่มีอุปกรณ์พิเศษ ห้องนอนสำรอง ห้องดูหนังฟังเพลง ห้องเล่นเกม ถ้าเป็นบ้านฝรั่งก็อาจจะเป็นห้องใต้หลังคา ห้องใต้ดิน หรือบ้านต้นไม้ โดยในมุมมองของนักจิตวิทยา Man Cave เป็นมุมที่มีไว้เพื่อตอบสนองทางอารมณ์ของผู้ชายในหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นที่สำหรับปลื้กวีเวก ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง หมกมุ่นกับกิจกรรมที่ชอบแบบเป็นส่วนตัว หรือทำงานอดิเรก เช่น ดูหนัง ดูกีฬา เล่นเกม และใช้เวลากับเพื่อนฝูง ตามที่จิตแพทย์และผู้เขียน Scott Haltzman อธิบายไว้ว่าเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้ชายที่จะมีสถานที่ที่จะแสดงออกถึงความเป็นตัวเอง

มีการแสดงทัศนะถึงความสำคัญของการมี Man Cave ในงานเขียนทั้งวรรณกรรมและงานวิจัย

หลายชิ้น อาทิ ในปี 2548 Paula Aymer จาก Tufts University แนะนำว่า Man Cave คือ “ปรากฏการณ์สุดท้ายของความเป็นชาย”

นิยามของ Man Cave เผยแพร่ในสื่ออย่างเป็นทางการครั้งแรกเมื่อวันที่ 21 มีนาคม พ.ศ. 2535 ใน Toronto Star โดย Joanne Lovering: กล่าวว่า “ด้วยถิ่นแห่งความสันโดษของเขาที่ปลอดภัยจากการบุกรุกของภรรยา ที่มีพื้นเย็นๆ กลิ่นอับและไยแมงมุมสองสามตัว เขาจะอยู่ที่นั่นเป็นเวลาหลายชั่วโมงกับนิตยสารสำหรับผู้ชาย และกล่องเครื่องมือที่เปิดอยู่ เรียกสั้นใต้ดินว่า Man Cave” ซึ่งเป็นคำกล่าวที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางจากการถูกหยิบยกไปตีพิมพ์ในหนังสือเล่มดังของโลก ชื่อ Men Are from Mars, Women Are from Venus ในปี 2536 เขียนโดย John Gray

มีแง่มนำสนใจที่มีผู้ศึกษาว่า ในอดีตของโลกที่ผ่านมาซึ่งมีวัฒนธรรมชายเป็นใหญ่และมีเพศหญิงออกมารณรงค์เรียกร้องสิทธิต่างๆ ของสตรีอยู่ตลอดนั้น ลึกๆ แล้วเพศชายเองก็เชื่อว่าความสุขไปเสียทุกอย่าง เพราะการเป็นผู้ชายก็มีเรื่องที่ต้องแบกรับมากมายอยู่เหมือนกัน เป็นทั้งภาระทางใจและทางกายที่หนักไม่แพ้ผู้หญิง อย่างที่เขาว่า “เป็นหญิงแท้จริงแสนลำบาก แต่เป็นชายยิ่งยากลำบากกว่า” เพราะผู้ชายมักถูกผู้หญิงเรียกร้องให้มีความอ่อนโยน ละเอียดอ่อนกับความต้องการของผู้หญิงให้มากขึ้น แต่ในขณะที่เดียวกันผู้หญิงก็กลับปรารถนาให้ผู้ชายมีความเป็น ‘ชายสมชาย’ มากที่สุดด้วย ด้วยหรือพูดง่ายๆ ก็คือ โลกนี้ยากได้ผู้ชายแบบแมนๆ มีความกล้าหาญ เด็ดเดี่ยว เป็นผู้นำ เป็นนักสู้ แต่มีหัวใจอ่อนโยน เข้าใจผู้หญิง ซึ่งเป็นบทบาทที่ชวนให้สับสนและหนักใจสำหรับผู้ชาย

อยู่เหมือนกันว่าจริงๆ แล้วตัวตนของผู้ชายอย่าง
ที่ควรจะเป็นนั้นควรจะเป็นแบบไหนกันแน่

การได้มีพื้นที่สำหรับให้ผู้ชายได้ใช้เวลา
อยู่กับตัวเอง สามารถแสดงออกถึงตัวตนของ
ตนเองได้เต็มที่ โดยไม่ต้องฝืนทำตัวให้ตอบโจทย
ความคาดหวังของใคร จึงเป็นที่มาของการมี Man
Cave หรือ Man Space โดยเฉพาะในบ้านของแต่ละ
ครอบครัว ลองสังเกตดูว่าหากเป็นครอบครัวที่
ประกอบไปด้วยสามีภรรยาหรือพ่อแม่ลูก คนที่มี
อำนาจจัดการกับพื้นที่ส่วนใหญ่ในบ้านมักเป็นฝ่าย
หญิง จึงไม่ผิดนักหากจะกล่าวได้ว่า ผู้หญิงสามารถ
ครอบครองและควบคุมรูปลักษณ์-ความรู้สึกของ
บ้านเป็นส่วนใหญ่ ในขณะที่ผู้ชายจะไม่ค่อยมีโอกาส
แสดงตัวตนออกมาในพื้นที่ส่วนใหญ่ของบ้านได้
มากนัก เพื่อความสุขทางใจและตอบสนองตัวตน
ของผู้ชาย เขาจึงต้องการพื้นที่ส่วนตัวสำหรับการใช้
เวลาในโลกส่วนตัวบ้าง ด้วยสิ่งที่เขาสนใจ ของสะสม
หรืองานอดิเรก เพื่อที่จะได้ปลดปล่อยความเป็น
ตัวเองออกมา

การออกแบบหรือเตรียมพื้นที่สำหรับใช้เป็น
Man Cave ไม่ได้ต้องการอะไรมากไปกว่าการให้
ความเป็นส่วนตัว และอิสรภาพที่เขาจะสามารถ
จัดการกับรูปแบบและบรรยากาศของพื้นที่นั้น
ได้ด้วยตัวเองคนเดียวจริงๆ โดยไม่จำเป็นต้อง
ประนีประนอมความคิดหรือขอความเห็นชอบ
จากใคร

เนื่องจากแนวคิดของ Man Cave มีจุดเริ่มต้น
มาจากโลกตะวันตก แนวโน้มของสถาปัตยกรรม
และอิทธิพลทางการออกแบบสำหรับ Man Cave ใน
ช่วงต้นทศวรรษ 2000 จึงอ้างอิงมาจากไลฟ์สไตล์
และรสนิยมของชายชาวตะวันตก โดยวาดภาพ
ไว้ว่า Man Cave จะต้องต้องมีใช้และของตกแต่ง
แบบแมนๆ (หรือสมัยนี้เรียกชายแท้) ตามความ
โหยหาอดีตที่สืบทอดมาจากช่วงวัยเด็กหรือวัยรุ่น



เช่น ห้องที่ตกแต่งแบบดิบๆ แสงสลัว ตู้เย็นที่มี
เครื่องดื่มที่โปรดปราน (หรืออาจจะเป็นผู้เก็บไวน์)
ตู้ขายของอัตโนมัติ โต๊ะพูล ทีวียอักษ์ เครื่องดนตรี
และอุปกรณ์ เครื่องเสียงดีๆ บางคนถึงขนาดมี
เวทีมวยย่อมๆ ศูนย์รวมความบันเทิง ที่จำลอง
บรรยากาศของบาร์ มีของที่ระลึกเกี่ยวกับกีฬา เช่น
ถ้วยรางวัล หรือหุ่นจำลองซูเปอร์ฮีโร่ เฟอร์นิเจอร์
เท่ๆ ในธีมกีฬา เป็นต้น แต่เอาจริงๆ คือพื้นที่ Man
Cave นั้นไม่จำเป็นต้องตกแต่งด้วยแนวคิดที่มาจาก
อิทธิพลทางการตลาดแบบนี้เลยก็ได้ ใครชอบ
แบบไหนก็จัดแบบนั้นตามรสนิยมและงบประมาณ

ผู้ชายบางคนอาจจะต้องการแค่ห้องเล็กๆ ที่
มีโซฟาสักตัวกับทีวีที่นั่งดูหนังได้ทั้งคืน หรือบางที
อาจจะไม่ต้องเป็นห้องที่ปิดมิดชิด แต่เป็นพื้นที่
นั่งเล่นส่วนตัวบนดาดฟ้า ให้เขาสามารถนั่งจิบ
เครื่องดื่ม ฟังเพลงหย่อนใจในยามแดดร่มลมตก
โดยไม่มีคนอื่นฯ ในบ้านเข้ามารบกวนก็พอใจแล้ว

สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการจัดพื้นที่สำหรับ Man
Cave ให้กับคุณผู้ชายคือการเคารพความเป็น
ส่วนตัวของเขา คนในบ้านไม่ควรเข้าไปใช้พื้นที่
โดยไม่ได้รับอนุญาต หรือแม้แต่การเข้าไปจัดเก็บ
ทำความสะอาดให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ก็อาจ

เป็นการล่วงล้ำทางความรู้สึก หากภรรยาหรือ
สมาชิกคนอื่นในบ้านมีความเข้าใจ ก็ควรเคารพใน
จุดนี้ และอาจเตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดและ
สิ่งของเครื่องใช้จำเป็นต่างๆ แบบแยกส่วนไว้ใน
ห้องนั้นๆ เลย เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับพื้นที่
แห่งความสุขของเขาตามสมควร และคอยให้ความ
ช่วยเหลือดูแลเมื่อมีการเอ่ยปาก ก็จะทำให้เกิดพื้นที่
แห่งความสุขขึ้นสำหรับคนที่เรารัก และเพื่อส่งเสริม
ความสัมพันธ์ที่ดีภายในบ้านแสนรักของเราไปได้
อย่างยั่งยืน

A man cave, or manspace, and less
commonly a manland or mantuary is a male
retreat or sanctuary in a home, such as a
specially equipped garage, spare bedroom,
media room, den, basement, or tree house.

The term "man cave" describes an
area in the home where a man can do as
he pleases in a masculine space. In 2005,
Paula Aymer of Tufts University suggested
it was the "last bastion of masculinity". The
first known published use of the phrase is
from March 21, 1992, in the Toronto Star by
Joanne Lovering: "With his cave of solitude
secured against wife intrusion by cold floors,
musty smells and a few strategic cobwebs,
he will stay down there for hours nestled in
very manly magazines and open boxes of
tools. Let's call the basement, man cave." The
phrase gained traction with the 1993
publication of Men Are from Mars, Women
Are from Venus by John Gray.

Man caves have multiple purposes:
they are a place to be alone, to indulge in
hobbies such as watching sports or playing
video games, and to hang out with male
friends. According to psychiatrist and author
Scott Haltzman, it is important for a man to
have a place to call his own.





ONLINE ÉTIQUETTE (NETIQUETTE)

มารยาทในสังคมออนไลน์

การเป็นคนมีมารยาทที่ดีงาม เป็นคุณสมบัติที่มีติดตัวไปไหนก็มีแต่คนชื่นชมรักใคร่ อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยรักษาความสัมพันธ์อันดีในสังคม การรักษามารยาทเป็นการแสดงออกถึงการให้เกียรติซึ่งกันและกัน ด้วยความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียม ซึ่งไม่ได้จำเป็นแค่สังคมในชีวิตจริงเท่านั้น ยังรวมไปถึงในสังคมออนไลน์หรือโลกเสมือน เพราะทุกวันนี้ผู้คนใช้เวลามากขึ้นกับการใช้ชีวิตในโลกออนไลน์ มารยาทออนไลน์ที่ควรรู้ ได้แก่

ในชีวิตจริงทำตัวมีมารยาทอย่างไร ออนไลน์ก็ควรทำอย่างนั้น

จงจำไว้เสมอว่าโซเชียลมีเดียนี้เป็นพื้นที่สาธารณะ อะไรที่เราไม่กล้าตะโกนออกไปกลางสี่แยก ก็ไม่ควรถูกนำไปเขียนบนนั้นเช่นกัน ผลกระทบจากการโพสต์หรือคอมเมนต์อะไรไม่เข้าท่า มีตั้งแต่ความอับอายเสื่อมเสียตกเป็นจำเลยสังคม ไปจนถึงการถูกดำเนินคดีตามกฎหมาย

มีความรับผิดชอบต่อสังคม คำนึงถึง คนอื่นให้มาก

อย่าลืมว่าฝ่ายตรงข้ามที่มาโต้ตอบกับคุณในโลกออนไลน์นั้นไม่ใช่หุ่นยนต์ แต่เป็นคนที่มีชีวิตจิตใจ และมีหน้าที่สามารถกดแค้นหน้าจอ นำสิ่งที่คุณเขียนมาเป็นหลักฐานมัดตัวคุณได้ แม้จะลบข้อความดังกล่าวไปแล้วก็ตาม

จงเผยแพร่ด้านที่ดีของคุณในโลกออนไลน์

การโต้เถียงในโซเชียลมีเดีย คู่กรณีของเราไม่ได้มาอยู่ต่อหน้า บ่อยครั้งเราจึงลืมไปว่า พฤติกรรมของเรานั้นมีคนจริงๆ รับรู้อยู่ และแสดงนิสัยที่ไม่ค่อยดีนั้นออกมา เช่น ใช้ถ้อยคำหยาบคายเกินควร ทั้งที่ไม่ว่าจะในจอหรือนอกจอ เราก็ควรที่จะตอบโต้และถกเถียงในประเด็นต่างๆ อย่างสุภาพ ใจเย็น และมีเหตุผล

จงอ่าน แล้วจึงตาม

หากใครช่างสังเกต ก็จะต้องเคยเห็นคนคอมเมนต์ถามหาข้อมูลที่ได้ถูกระบุไว้ในโพสต์ หรือในคอมเมนต์อื่นๆ แล้วอย่างงานโก๋ แม้พฤติกรรมนี้จะไม่ได้มีผลเสียโดยตรง แต่ก็ทำให้คุณดูไม่ฉลาด หากสิ่งนี้เกิดขึ้นในการแชต คุณก็จะเป็นคนที่ไม่ใส่ใจคู่สนทนา ซึ่งก็ไม่ใช่ความประทับใจที่ดีเลย

จงเขียนให้ถูก

การพิมพ์ผิดบางครั้งบางครั้งอาจไม่ใช่ปัญหาใหญ่โต และการตั้งใจสะกดคำผิดเล่นๆ ก็สามารถเพิ่มอรรถรสในบทสนทนาได้ จนกลายเป็นคำสแลงที่ใช้กันแพร่หลาย แต่การสะกดคำผิดเยอะๆ และการเว้นวรรคแปลกๆ นอกจากจะทำให้คุณดูไม่ฉลาดแถมขี้แยแล้ว ยังลำบากคนอ่านที่จะต้องมานั่งทำความเข้าใจจากบริบทของคุณด้วย โดยเฉพาะหากเป็นในเรื่องงานที่ต้องเป็นมืออาชีพ สิ่งนี้จะทำให้คุณดูแย่ โทษทัณฑ์ของทุกคนมี Autocorrect - จงใช้ซะ

เคารพความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น

ไม่ว่าจะในการพูดคุยระหว่างเพื่อนฝูง หรือในการทำงาน จงขออนุญาตทุกครั้งก่อนจะส่งต่อหรือแชร์ข้อมูลที่คนส่งให้เราแก่บุคคลที่ 3 การลงรูปก็เช่นกัน หากรูปนั้นมีบุคคลที่ 3 อยู่ ก็จงขออนุญาตเขาก่อนจะนำไปเผยแพร่

ให้เกียรติเวลาของผู้อื่น

การส่งภาพ ข้อความ หรือวิดีโอตลกไปให้เพื่อนฝูงก็เป็นเรื่องหนึ่ง แต่ในการทำงานแล้ว เราควรประหยัดเวลาของคนอื่นให้มากที่สุด เวลาส่งข้อความที่เกี่ยวกับงาน จงใส่หัวข้อให้เรียบร้อย เขียนให้กระชับ ชัดเจน ตรงประเด็น และส่งให้คนที่จำเป็นต้องอ่านจริงๆ เท่านั้น

จงให้อภัยความผิดพลาดของผู้อื่น

ข้อดีสำคัญของโลกออนไลน์คือ การที่ใครก็สามารถเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่หลากหลายนี้ได้ เราอาจจะมีโอกาสคุยกับคุณยายแก่ๆ ที่พิมพ์ผิดๆ ถูกๆ เพราะไม่ชินกับคีย์บอร์ด หรือเด็กที่ขาดทักษะและมารยาทในการเข้าสังคม หากไม่เหลือบ่ากว่าแรงก็ควรเห็นใจ หรือหากอยากช่วยเหลือตักเตือนก็ควรทำไปแบบส่วนตัว เพราะการไปชี้ข้อผิดพลาดในพื้นที่สาธารณะก็ไม่ต่างจากการนำความผิดพลาดเขามาประจาน จะผิดใจกันเปล่าๆ

อย่าใช้อำนาจในทางที่ผิด

หากคุณเป็น Admin หรือ Moderator ในกลุ่ม หรือในเว็บบริษัท จงอย่าใช้ "อำนาจ" ในการเป็นผู้ควบคุมดูแลระบบ มาแอบอ่านข้อมูลส่วนตัวต่างๆ ของเพื่อนร่วมงานด้วยเหตุผลใดก็ตาม เพราะนอกจากจะเป็นการละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของผู้อื่นแล้ว ยังเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมายและผิดกฎหมาย

อย่าไปรุมดำชาวบ้าน

การแสดงออกทางความคิดเห็นอย่างเสรีเป็นสิทธิของเรา และการถกเถียงเพื่อกระตุ้นความคิดและขับเคลื่อนสังคมก็เป็นสิ่งที่ดี แต่การไปรุมดำใครสักคนด้วยถ้อยคำหยาบคายในเรื่องที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรา เป็นเรื่องไร้สาระที่อาจเกิดผลเสียกับชีวิตเราได้ในภายหลัง อาทิ โดนฟ้อง

นึกถึงกาลเทศะอยู่เสมอ

ก็เหมือนกับในชีวิตจริง ที่เราจะต้องรู้ว่าควรคุยเรื่องอะไร พูดแบบไหน กับคนกลุ่มไหนในโลกออนไลน์ก็ไม่ต่างกัน ซึ่งความสามารถในการพิจารณาว่าเรื่องใดควรพูดกับใครนั้น น่าจะเป็นทักษะที่สามารถถ่ายทอดจากชีวิตจริงมาใช้ในโซเชียลมีเดียได้โดยอัตโนมัติ แต่บางคนก็ไม่เข้าใจ เราจึงได้เห็นคนโพสต์หาคู่ในกลุ่มชายของเก๋กันอยู่จนทุกวันนี้

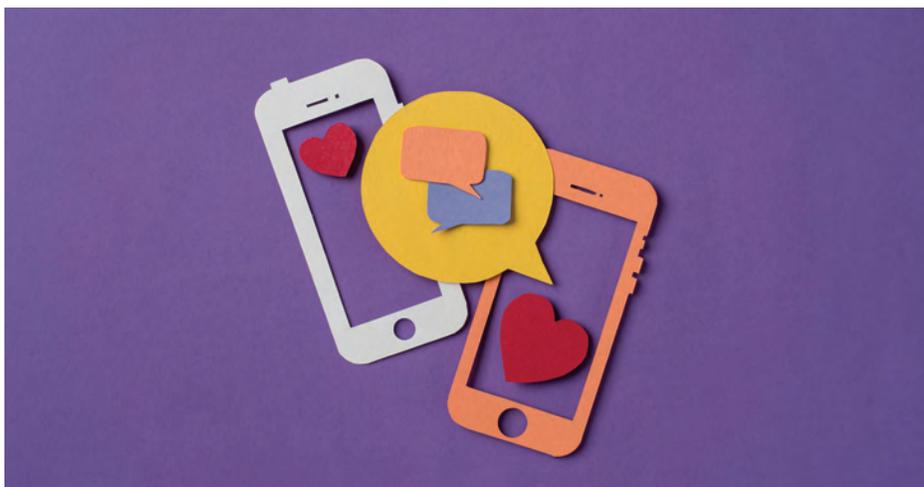
การแสดงออกทางความคิดเห็นอย่างเสรีเป็นสิทธิของเรา และการถกเถียงเพื่อกระตุ้นความคิดและขับเคลื่อนสังคมก็เป็นสิ่งที่ดี แต่การไปรุมดำใครสักคนด้วยถ้อยคำหยาบคายในเรื่องที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับอะไรกับเรา เป็นเรื่องไร้สาระที่อาจเกิดผลเสียกับชีวิตเราได้ภายหลัง

เรียนรู้วิธีจัดการกับ Hate Speech

การบล็อกและรีพอร์ตยังเป็นสิ่งที่ได้ผลที่สุดในตอนนี้ แต่หากคุณค้นไม่ค้นมือ อยากรับโต้ตอบจริงๆ ก็จงทำอย่างสุภาพ และใช้ตรรกะที่สมเหตุสมผล เพราะจุดประสงค์ในการตอบโต้ข้อความเหล่านี้ไม่ใช่การด่ากลับ แต่คือการให้ข้อมูลความรู้ที่ถูกต้อง เพื่อแย้ง หรือชี้ให้เห็นถึงความไม่ถูกต้อง ไม่สมเหตุสมผลของ Hate Speech ดังกล่าว และหากคุณลดตัวลงไปด่าทอกับเขา คุณอาจจะโดนหางเลขไปด้วยอีกคน

แม้ผู้ใหญ่จะอาบน้ำร้อนมาก่อน แต่เด็กยุคใหม่ที่เกิดและเติบโตมากับโลกดิจิทัลอาจจะมีความเข้าใจในเรื่องมารยาทของสังคมออนไลน์มากกว่าคนรุ่นพ่อแม่ เพราะวิถีชีวิตในโลกออนไลน์นั้นเปลี่ยนแปลงเร็วกว่าโลกจริงมาก ผู้ใหญ่อาจตามไม่ค่อยทัน แต่ก็ถือเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรจะได้เรียนรู้และทำความเข้าใจมารยาทพื้นฐานในสังคมออนไลน์เพื่อการแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อกัน

Being well-mannered is a quality that people admire. Good manners are tools that help maintain good relationships in society because proper behavior in living with others helps prevent conflicts that may arise from violations of privacy, encroachment on freedom, misunderstandings that may arise from cultural differences, different opinions and from age gaps, etc. Maintaining manners is an expression of equal respect for human dignity. Good etiquette is not only necessary in real life but also in social media and virtual worlds. Nowadays, people are spending more and more time online. Lack of communication etiquette is the main cause of conflict that leads to hatred.





SUPALAI ELEGANCE PHAHOLYOTHIN 50

ศุภาลัย เอเลแกนซ์ พหลโยธิน 50

หนึ่งในปัจจัยสำคัญเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี คือการได้มีที่อยู่อาศัยบนทำเลศักยภาพ ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ได้อย่างลงตัว แวดล้อมด้วยความสะดวกสบายเพียงพร้อมในทุกมิติ โดยไม่ต้องกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายที่บานปลายจากการใช้พลังงานไฟฟ้า และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม การเป็นเจ้าของบ้านที่ดีในโครงการ ศุภาลัย เอเลแกนซ์ พหลโยธิน 50 จึงเป็นคำตอบที่แสนชาญฉลาดสำหรับคนที่แสวงหาสิ่งดีๆ เพื่อความสุขของครอบครัวที่คุณรัก

ศุภาลัย เอเลแกนซ์ พหลโยธิน 50 โครงการที่อยู่อาศัยระดับคุณภาพ ที่มีให้เลือกทั้งแบบบ้านเดี่ยว และบ้านแฝดทรู 3 ชั้น มาพร้อมการติดตั้ง Solar Roof (5 กิโลวัตต์) ให้กับบ้านทุกแบบทุกหลัง ซึ่งผู้อยู่อาศัยจะได้ประโยชน์สูงสุดจากการลดค่าใช้จ่าย ลดการประหยัดพลังงานได้ถึง 25% ต่อปี* จากการออกแบบที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อมกับฟังก์ชัน Green Concept Design เตรียมจุดรองรับ EV-Charger ระบบ Home Automation ให้บ้านทุกหลัง และเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนช่วยประหยัด

พลังงานและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม สร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้อยู่อาศัยในแบบยั่งยืน

ศุภาลัย เอเลแกนซ์ พหลโยธิน 50 โอบล้อมความสุขบนพื้นที่กว่า 45 ไร่ เพียง 159 ยูนิตใจกลางทำเลศักยภาพ “ถนนเทพารักษ์” แบบบ้านดีไซน์โดดเด่นสไตล์ Modern Metro ผสานความหรูหรา ผสมความเรียบง่าย พร้อมฟังก์ชันบ้านตอบโจทย์ผู้อยู่อาศัยอย่างลงตัวด้วย 4-6 ห้องนอน 4-8 ห้องน้ำ ห้องแม่บ้าน ห้องรับรอง ห้องอเนกประสงค์ จอดรถได้ 3-4 คัน รองรับทุกความ

ต้องการของทุกคนในครอบครัวกับ 4 แบบบ้านหลากหลายสไตล์ ทั้งขนาดเล็กและใหญ่ตามความต้องการของแต่ละครอบครัว พร้อมจุดเด่นที่สร้างความแตกต่างอย่างลงตัว ได้แก่

คุณารินทร์ บ้าน Type ใหญ่สุดบนพื้นที่ 466 ตร.ม. ดีไซน์โดดเด่นกับห้องนั่งเล่น ชั้น 2 ออกแบบเพดานสูง (Double Volume) เพิ่มความโปร่งโล่งสบาย เชื่อมต่อ Garden Balcony สัมผัสและดื่มด่ำบรรยากาศได้ในรูปแบบ Semi-Outdoor ฟังก์ชันภายในตัวบ้านครบครัน พร้อมห้องน้ำในตัวทุกห้อง

ศุภศรีณย์ บนพื้นที่ 380 ตร.ม. และ **ศุภศิริ** บนพื้นที่ 321 ตร.ม. มาพร้อมห้องนั่งเล่น ชั้น 1 ออกแบบเพดานสูง (Double Volume) แตกต่างด้วย Facade ออกแบบตามคอนเซปต์ Modern Metro

ศุภศิลป์ (บ้านแฝด) บ้าน Type เล็กบนพื้นที่ 243 ตร.ม. จุดเด่นระเบียงใหญ่ด้านข้าง ชั้น 2 เป็นได้ทั้ง Garden Balcony หรือสามารถปรับรูปแบบทำกิจกรรมอื่นๆ พร้อมทั้งมีมุมทำงาน ชั้น 1 เพื่อรองรับการทำงานแบบ Work From Home ในปัจจุบัน

พบกับความสุขในการพักผ่อนและการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ ด้วยพื้นที่ส่วนกลางที่เปี่ยมด้วยความสะดวกสบายเต็มรูปแบบ ได้แก่ ส่วนส่วนกลางขนาดใหญ่สำหรับทำกิจกรรมได้ทั้งครอบครัว คลับเฮาส์ สระว่ายน้ำ ฟิตเนส มั่นใจกับความปลอดภัยด้วยระบบ ประตูเข้า-ออก โครงการแบบไฟฟ้า พร้อมระบบ Auto Access Card รวมถึงระบบรักษาความปลอดภัย และกล้อง CCTV ตลอด 24 ชั่วโมง

สัมผัสกับทุกความหมายของการมีชีวิตที่เปี่ยมสุข ในบ้านคุณภาพที่ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ได้อย่างเหนือระดับได้ที่ **ศุภาลัย เอลเอแกนซ์ พหลโยธิน 50** บ้านที่ดี...เพื่อชีวิตครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ



One of the key factors for a good quality of life is to have a good home in a prime location that perfectly meets lifestyle needs with complete comfort in every dimension, and environmentally friendly design that leaves no worries about electricity bills. Supalai Elegance Phaholyothin 50 is a smart choice for those who seek good living for the happiness of their beloved family.

Supalai Elegance Phaholyothin 50 is a residential project, offering 159 quality homes

on 45 rai of land with a modern retro luxury home design, consisting of 4-6 bedrooms, 4-8 bathrooms, a maid's room, a lounge, a multipurpose room and 3-4 parking spaces to accommodate all needs of everyone in the family with 4 home types including;

Supanarin, the largest home type on an area of 466 sq.m., outstanding from its double volume design, connects to Garden Balcony to enjoy semi-outdoor living with complete functions and en-suite bathrooms in every room.

Supasaran home type on an area of 380 sq.m., Supasiri home type on an area of 321 sq.m. with cozy living space, double volume design and unique facade with Modern Metro concept.

Supasilp small type twin home on an area of 243 sq.m. with spacious garden balcony with working area on the 1st floor, perfect for a work-from-home lifestyle.

Indulge in the joy of living to the fullest with common areas that are equipped with full convenience such as a large communal garden for family activities, clubhouse, swimming pool, fitness center and complete security system with your perfect home selection at Supalai Elegance Phaholyothin 50.





MARMOSET

ลิงมาร์โมเสก

ปัจจุบันมีสัตว์เลี้ยงแปลกๆ มากหน้าหลายตาให้คนรักสัตว์ได้เลือกเลี้ยงตามความชอบ ล่าสุดเราก็ไปสะดุดตาไปกับเจ้าลิงแคระตัวน้อยน่ารักชื่อว่า 'มาร์โมเสก' ที่กำลังเป็นเพื่อนคลายเหงาตัวโปรดของใครหลายคน

มาร์โมเสก เป็นลิงที่มีขนาดเล็กที่สุดในโลก ลำตัวมีความยาวประมาณ 30 เซนติเมตร หางยาวพอๆ กับลำตัว น้ำหนักตัวประมาณ 500 กรัม มีขนสีเทาหม่นจนถึงเข้ม เจ้าลิงจิ้งนี่เป็นสัตว์ที่มีถิ่นกำเนิดแถบประเทศบราซิล ชอบกินผลไม้และแมลงเป็นอาหาร อยู่เป็นฝูงราว 3-7 ตัว มักอยู่แต่บนต้นไม้ และนอนในโพรงในช่วงกลางคืน ออกลูกเป็นตัว ครั้งละไม่เกิน 3 ตัว

ลิงมาร์โมเสกเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ด้วยความที่นิสัยไม่โหดร้าย จึงมีผู้นิยมนำมาเป็นสัตว์เลี้ยง แต่ก็ต้องบอกว่ามีราคาที่สูงมาก ตั้งแต่หลักหมื่นไปจนถึงแสนบาททีเดียว ราคาขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ที่นิยมและความหายาก โดยสายพันธุ์หลักของลิงมาร์โมเสกที่คนส่วนใหญ่นิยมเลี้ยงกัน คือ

1. ลิงคอมมอน มาร์โมเสก

สายพันธุ์นี้จะมีสีหลายสีบนใบหน้า มีอายุขัยไม่เกิน 20 ปี มักจะแสดงอาณาเขตของตัวเองด้วยการถู เพราะมีต่อมกลิ่นอยู่บริเวณอกและหน้าท้อง กินน้ำดอกไม้ และน้ำเลี้ยงของต้นไม้เป็นอาหาร อยู่กันเป็นกลุ่มไม่เกิน 12 ตัว มีลักษณะคล้ายกระรอก มีเล็บเล็กที่นิ้วทุกนิ้ว ยกเว้นนิ้วหัวแม่มือที่เท้าหลัง เพื่อช่วยในการปีนหรือจับกิ่งไม้

2. ลิงปิ๊กมี มาร์โมเสก

อีกสายพันธุ์ที่คนนิยมเลี้ยง เป็นสายพันธุ์ที่มีขนาดเล็กที่สุด ราวๆ 20 เซนติเมตร สีขนออกเหลืองน้ำตาล ที่บริเวณหางมีลายวงแหวนเป็นสีน้ำตาลเข้ม ชอบอยู่รวมกันเป็นฝูง มีอายุขัยรวมๆ ไม่เกิน 10 ปี ออกลูกครั้งละ 2 ตัว ราคาประมาณหนึ่งแสนบาท

ข้อควรระวังการเลี้ยงลิงมาร์โมเสก

ใครที่คิดจะเลี้ยงลิงสายพันธุ์นี้ ต้องเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษ ควรเลี้ยงตั้งแต่เล็กๆ เพราะจะเชื่องมาก อาหารที่ใช้เลี้ยงจะเป็นพวกผลไม้ ควรหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เพราะลิงมาร์โมเสกมักใช้มือเดียวกินอาหาร

กรงเลี้ยงของลิงมาร์โมเสกควรมีขนาดสูง ต้องมีต้นไม้ กิ่งไม้หลายต้น เพื่อให้ลิงมาร์โมเสกสามารถไต่และกระโดดไปมาได้ บ้านของลิงมาร์โมเสกควรทำจากไม้ เพราะเนื่องจากลิงมาร์โมเสกชอบกัดแทะ รวมถึงกล่องใส่อาหารก็ควรทำจากไม้ด้วยเช่นกัน

หากเลี้ยงในที่ร่มไม่มีแสงแดดจะทำให้ลิงมาร์โมเสกเป็นโรคกระดูกอ่อน กรงที่เลี้ยงควรมีแสงแดดส่อง หรือหากเลี้ยงในตึกก็ควรมีไฟยูวีเปิดให้ ลิงมาร์โมเสกเป็นลิงที่ไม่ชอบอากาศเย็น ในกรงควรมีอุณหภูมิเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 30 องศาเซลเซียส และควรมีไฟที่ให้ความอบอุ่นไว้ด้วย

ลิงมาร์โมเสกไม่เหมือนสัตว์ทั่วไปอย่างสุนัขหรือแมว เช่น ถ้าเจ้าของไม่สบาย ลิงมาร์โมเสกสามารถติดไข้จากมนุษย์ได้ หรือคนที่เลี้ยงก็สามารถติดไข้จากลิงมาร์โมเสกได้ด้วยเช่นกัน จึงต้องระวังเรื่องความสะอาดให้ดี

สัตว์เลี้ยงสายพันธุ์นี้ไม่ค่อยติดมนุษย์เหมือนกับสุนัขหรือแมว และไม่ค่อยสนใจทำตามมาตรฐานที่มนุษย์คิดเท่าไรนัก ซึ่งคนเลี้ยงอาจต้องเข้าใจว่า หากสอนให้เข้าห้องน้ำหรือสอนให้ขับถ่ายเป็นที่ ลิงมาร์โมเสกอาจจะไม่สนใจทำก็ได้ และหากปล่อยลิงมาร์โมเสกวิ่งเล่นในบ้านอาจทำให้เอกสารหรือสิ่งของในบ้านเกิดความเสียหายได้ง่าย

The marmosets are the smallest species of monkey in the world. Most marmosets are about 20 cm long. Relative to other monkeys, they show some apparently primitive features; they have claws rather than nails, and tactile hairs on their wrists. They lack wisdom teeth, and their brain layout seems to be relatively primitive. Marmosets are highly active, living in the upper canopy of forest trees, and feeding on insects, fruit, leaves, tack, sap, and gum. They have long lower incisors, which allow them to chew holes in tree trunks and branches to harvest the gum inside.

ตื่นๆ มากินข้าวเช้าก่อนไปโรงเรียนกันได้แล้ว พี่ปลาทุเตรียมไว้หลากหลายเมนูเลย ว่าแต่มีเมนูอะไร ใครรูบ้าง คนไหนตอบได้ ถูกหมด พี่ปลาทุให้เบิ้ลสองชามเลย



BREAKFAST TIME

Word Search

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

BACON

BAGEL

BANANA

BISCUIT

GRITS

HASH BROWNS

PASTRY

OMELET

ORANGE

PANCAKES

EGGS

FRENCH TOAST

Movie



Meg 2: The Trench

ภาพยนตร์ภาคต่อจากผลงานบล็อกบัสเตอร์เมื่อปี 2018 กับ เมกกาโลดอน ขนาดมหึมาที่ยกระดับความระทึกไปอีกขั้น พร้อมด้วย เจสัน สเตแรม และดาวบิวระดับโลก อู๋ จิง ผู้นำทีมสำรวจดำดิ่งลึกใต้ท้องมหาสมุทร แต่เส้นทางการทำงานของพวกเขากลับกลายเป็นภารกิจเอาตัวรอดจากสิ่งมีชีวิตตึกดำบรรพ์ในตำนานขนาดใหญ่ถึง 70 ฟุต ที่ชื่อว่า โครโนซอร์ส รวมถึงยังต้องเผชิญหน้าการกลับมาของเมกกาโลดอนด้วย



SISU

เรื่องราวในยุคสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่กองทัพทหารนาซีของเยอรมันยังรุกราน อาตามิ คอริปี นักขุดแร่ทองที่อาศัยอยู่ในชายป่าทางตอนเหนือของฟินแลนด์ ได้เผชิญหน้ากับพวกนาซีที่พยายามจะขโมยทองไป คอริปีที่มีภูมิหลังเป็นอดีตคอมมานโด จึงตามล่าและเอาคืนด้วยการฉายเดี่ยว ล้างบางนาซีทุกคนที่ขวางทางเพื่อทวงคืนทองกลับมา



Oppenheimer

ผลงานเรื่องล่าสุดของผู้กำกับฯ คริสโตเฟอร์ โนแลน เล่าเรื่องราวของ “ออปเพนไฮเมอร์” ชายผู้มีปัญหาในตัวเองมากมาย แต่กลับเป็นผู้ที่มีความฉลาดปราดเปรื่อง จนกระทั่งเขาถูกขอให้หาหนทางยุติสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งเขาเชื่อว่าความหวังเดียวคือ ต้องใช้อาวุธปรมาณูที่มีพลังทำลายล้างรุนแรง

Music



Post Malone – Austin

อีพ็อบสตาร์แห่งยุค Post Malone (โพสท์ มาโลน) ได้ถูกชักกลับมาทบทวนอีกครั้งด้วยอัลบั้มใหม่ที่ตั้งชื่อตามชื่อจริงของเขา Austin ซึ่งมีกำหนดออกวาง 28 กรกฎาคมนี้ นับเป็นสตูดิโออัลบั้มลำดับที่ 5 ถัดจาก Twelve Carat Toothache เมื่อปีก่อน โดยจะมาพร้อมกับซิงเกิ้ลแรกทีเพิ่งปล่อยไปอย่าง “Chemical”



Kylie Minogue - Tension

ป๊อบไอคอนชาวออสเตรเลีย Kylie Minogue (ไคลี มินอก) เตรียมกลับมาอีกครั้งด้วยอัลบั้มใหม่ในชื่อ Tension ที่มีกำหนดออกวาง 22 กันยายนนี้ โดยเธอทำอัลบั้มนี้ร่วมกับโปรดิวเซอร์คู่บุญอย่าง Richard “Biff” Stannard (ริชาร์ด “บิฟฟ์” สแตนนาร์ด) รวมถึง Duck Blackwell (ดัก แบล็กเวลล์) ที่เพิ่งร่วมงานกันไปในอัลบั้มก่อนหน้า Disco เมื่อปี 2020



Janelle Monáe - The Age of Pleasure

ศิลปินอาร์แอนด์บีมากความสามารถชาวอเมริกัน Janelle Monáe (จานเนลล์ โมเน) ประกาศอัลบั้มใหม่ The Age of Pleasure ที่มีกำหนดออกวาง 9 มิถุนายนนี้ นับเป็นอัลบั้มแรกในรอบ 5 ปีของเธอ ถัดจาก Dirty Computer ที่ได้รับการเสนอชื่อเข้าชิงรางวัลแกรมมี่เมื่อปี 2018 พร้อมกับปล่อยมิวสิกวิดีโอซิงเกิ้ลแรก “Lipstick Lover” ที่เธอกำกับร่วมกับ Alan Ferguson (อลัน เฟอร์กูสัน) ออกมาให้ชมเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

Book



ฉันจะลืมความรู้สึกนี้ในสักวันหนึ่ง

สำนักพิมพ์ : Piccolo

ผู้เขียน : Yoru Sumino

ผู้แปล : อภิวัฒน์ พวงโรจง

ราคา : 395 บาท

คาเยะ ชูซึกิ เด็กหนุ่มมัธยมปลาย ผู้เบื่อหน่ายกับการใช้ชีวิต เขาคิดว่าทุกคนบนโลกนี้รวมถึงตัวเขาเป็นมนุษย์ที่น่าเบื่อ ไร้สีสัน อยู่มาวันหนึ่งเด็กสาวจากต่างโลกปรากฏตัวต่อหน้าเขา คาเยะเห็นแค่ตาและเล็บของอีกฝ่ายเท่านั้น แต่เขาก็กลับรู้สึกว่าเขาน่าสนใจเป็นอย่างมาก เรื่องราวความรักของเด็กหนุ่มและเด็กสาวจากต่างโลกจึงเริ่มขึ้น

SUPALAI

บริการครบ เปิดเสร็จ

☎ 1720

📞 สื่อสารด้วยใจ 🤝 ใส่ใจทุกภารกิจ 📱 ติดตามผล

🕒 8.00 - 20.00 น. (บริการทุกวัน)



สอบถามโปรโมชั่น
สอบถามเรื่องสาธารณูปโภค
แจ้งซ่อม
สอบถามเส้นทางโครงการ
บริการชุมชน

นัดชมโครงการ
แนะนำการให้บริการ
ร้องเรียน
สอบถามข้อมูลโครงการ
แนะนำตึก



แอปพลิเคชันประจำบ้าน ให้ทุกคนครบครันทุกวิถีชีวิต ใช้ชีวิตแบบสบาย

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



โหลดสบายๆ ได้ที่



NAKHON PATHOM

นครปฐม

นครปฐมเป็นอีกหนึ่งเมืองน่าอยู่น่าเที่ยวใกล้กรุงเทพฯ ที่มีสิ่งน่าสนใจมากมาย ทั้งประวัติศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรม มีพิพิธภัณฑ์ดีๆ หลายแห่ง มีธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ มองไปทางไหนก็เห็นแต่ความร่มรื่นเขียวขจี แต่เพียงพร้อมด้วยความเจริญและความสะดวกสบายไม่แพ้กรุงเทพฯ อีกทั้งยังเป็นเมืองเกษตรกรรมที่มีผลผลิตทางการเกษตรที่มีชื่อเสียงในด้านคุณภาพ มีอาหารการกินหลากหลาย มีที่เที่ยวและแหล่งช้อปปิ้งดีๆ เยอะแยะ ทั้งตลาดบกตลาดน้ำ ใครไปแล้วก็มักติดใจไปได้อีกเรื่อยๆ ด้วยระยะห่างจากกรุงเทพมหานครไปตามเส้นทางถนนเพชรเกษมเพียง 56 กิโลเมตร หรือตามเส้นทางถนนบรมราชชนนี 51 กิโลเมตร และตามเส้นทางรถไฟ 62 กิโลเมตร นครปฐมจึงเป็นจุดหมายที่ยอดเยี่ยมสำหรับวันหยุดพักผ่อนที่น่าประทับใจของคนกรุงเทพฯ และจังหวัดใกล้เคียง

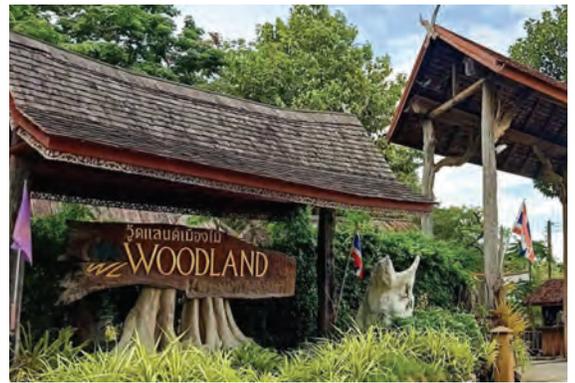




อำเภอเมือง



สวนสามพราน



วูดแลนด์

นครปฐมเป็นเมืองที่มีประวัติศาสตร์ยาวนาน ย้อนไปถึงยุคทวารวดี เป็นอยู่อารยธรรมสำคัญที่มี ประวัติความเป็นมายาวนานในแผ่นดินสุวรรณภูมิ จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์กล่าวว่า เมือง นครปฐมแต่เดิมนั้นตั้งอยู่ริมทะเล เป็นเมืองเก่าแก่ มีความเจริญรุ่งเรืองมานับตั้งแต่สมัยสุวรรณภูมิ และเป็นราชธานีสำคัญในสมัยทวารวดี ในยุคนั้น นครปฐมเป็นแหล่งเผยแพร่อารยธรรมจากประเทศ อินเดีย ซึ่งรวมทั้งพุทธศาสนา นครปฐมจึงเป็น ศูนย์กลางของความเจริญ มีชนชาติต่างๆ พยพ

เข้ามาตั้งถิ่นฐานอยู่เป็นจำนวนมาก ต่อมาได้เกิดความแห้งแล้งขึ้น เพราะกระแสน้ำที่ไหลผ่าน ตัวเมืองเปลี่ยนเส้นทาง ประชาชนจึงอพยพไป ตั้งหลักแหล่งอยู่ริมน้ำ และสร้างเมืองใหม่ขึ้น ชื่อ "เมืองนครไชยศรี" หรือ "ศรีวิชัย" จนกระทั่ง พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ขณะที่ยังทรงผนวชได้รอดูคติไปพบพระปฐมเจดีย์ และทรง เห็นว่าเป็นเจดีย์องค์ใหญ่ไม่มีที่ใดเทียบเท่า ครั้น เมื่อได้ครองราชย์ จึงโปรดฯ ให้ก่อเจดีย์แบบลังกา ครอบองค์เดิมไว้ โดยให้ชื่อว่า "พระปฐมเจดีย์" ทรง

ปฏิสังขรณ์สิ่งต่างๆ ในบริเวณองค์พระปฐมเจดีย์ ให้มีสภาพดี และโปรดฯ ให้ขุดคลองเจดีย์บูชาเพื่อ ให้การเสด็จมานมัสการสะดวกขึ้น ต่อมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้า เจ้าอยู่หัว ได้เริ่มก่อสร้างทางรถไฟสายใต้ผ่านเมือง นครปฐม ซึ่งขณะนั้นยังเป็นป่ารก พระองค์จึง โปรดฯ ให้ย้ายเมืองจากตำบลท่าเสา อำเภอนครชัยศรี มาตั้งที่บริเวณองค์พระปฐมเจดีย์เหมือนเช่น ครั้งสมัยโบราณ ครั้งในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดฯ ให้สร้างพระราชวัง



พระราชวังสนามจันทร์





ตลาดน้ำลำพญา



ตลาดบางหลวง



ตลาดน้ำทุ่งบัวแดง



เจษฎาเทคนิคมิวเซียม

สนามจันทร์ เป็นที่เสด็จแปรพระราชฐานและฝึกซ้อมรบแบบเสือป่า โดยโปรดฯ ให้ตัดถนนเพิ่มขึ้นอีกหลายสาย รวมทั้งสร้างสะพานเจริญศรัทธาข้ามคลองเจดีย์บูชาเชื่อมระหว่างสถานีรถไฟกับองค์พระปฐมเจดีย์ ตลอดจนสร้างพระร่วงโรจนฤทธิ์ทางด้านทิศเหนือขององค์พระปฐมเจดีย์และบูรณะองค์พระปฐมเจดีย์ให้สมบูรณ์สวยงามดังที่เห็นอยู่ในปัจจุบัน และได้โปรดให้เปลี่ยนชื่อจากเมือง “นครไชยศรี” เป็น “นครปฐม”

จังหวัดนครปฐมมี 7 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง กำแพงแสน นครชัยศรี ดอนตูม บางเลน สามพราน และพุทธมณฑล แต่ละอำเภอก็มีแหล่งท่องเที่ยวและสิ่งที่น่าสนใจแตกต่างกันไป

แหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงของนครปฐมมีหลายแห่ง เที่ยววันเดียวไม่ทั่ว ต้องมาหลายรอบได้แก่

- **อำเภอเมือง** พระปฐมเจดีย์ และพระราชวังสนามจันทร์
- **อำเภอกำแพงแสน** วัดหนองพงนก วัดสี่แยกเจริญพร ทุ่งทานตะวัน และชมดอกชมพูพันธุ์ทิพย์บานที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
- **อำเภอบางเลน** ตลาดน้ำทุ่งบัวแดง ตลาดน้ำลำพญา และซูเปอร์มาร์เก็ตกล้วยไม้ แอร์ ออร์คิดส์
- **อำเภอนครชัยศรี** พิพิธภัณฑ์หุ่นขี้ผึ้งไทย Woodland Museum วัดแลนด์เมืองไม้ เจษฎาเทคนิค มิวเซียม วัดศิระชะทอง ชุมชนตลาดท่านา วัดสามพราน และวัดกลางบางพระ
- **อำเภอสามพราน** ลานแสดงช้าง ฟาร์มจระเข้ วัดไร่ขิง และตลาดน้ำดอนหวาย
- **อำเภอพุทธมณฑล** วัดพระประโทนเจดีย์ และพิพิธภัณฑ์ภาพยนตร์ไทย หอภาพยนตร์

พระปฐมเจดีย์





วัดกลาง



วัดบางพระ



วัดศรีนทอง



พรมสุรนา

นครปฐมเป็นเมืองที่มีประวัติศาสตร์ยาวนาน ย้อนไปถึงยุคทวารวดี เป็นอู่อารยธรรมสำคัญที่มีประวัติความเป็นมายาวนาน ในแผ่นดินสุวรรณภูมิ จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ กล่าวว่า เมืองนครปฐม แต่เดิมนั้นตั้งอยู่ริมทะเล เป็นเมืองเก่าแก่ มีความเจริญรุ่งเรืองมานับตั้งแต่ สมัยสุวรรณภูมิ



วัดสามพระาน

นอกจากแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงของอำเภอต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว นครปฐมยังมีร้านอาหารอร่อยและคาเฟ่เก๋ๆ มากมาย ทั้งแนวพื้นที่ดั้งเดิม ในบรรยากาศธรรมชาติ แนวร่วมสมัย ไปจนถึงแนวโมเดิร์นที่ตั้งไกลในระดับอินเตอร์ ซึ่งโด่งดังในหมู่นักชิม เช่น ร้าน Little Tree Garden Cafe ของคุณศิริวิทย์ รื้อบำรุง นักจัดสวนมือวางอันดับต้นๆ ของประเทศ ร้าน Smoked ของเชฟแพม พิษญา สุนทรญาณกิจ เชฟหญิงที่ได้รับรางวัล Michelin Thailand Opening of the Year และอีกหลายร้านที่ติดตามได้จากแหล่งรีวิวต่างๆ

ของดีเมืองนครปฐมมีเยอะสมดังคำขวัญ “ส้มโอหวาน ข้าวสารขาว ลูกสาวงาม ข้าวหลามหวานมัน สนามจันทร์งามล้น พุทธมณฑลคู่ธานี พระปฐมเจดีย์เสียดฟ้า” ใครที่มานครปฐมอย่าลืมชิมและซื้อส้มโอนครปฐมติดไม้ติดมือไปฝากคนที่บ้าน เพราะส้มโอจากนครปฐมมีชื่อเสียงเรื่องรสชาติเป็นที่ยอมรับของคนทั้งประเทศ ปัจจุบันชาวสวนในนครปฐมนิยมปลูกส้มโอพันธุ์ขาวน้ำผึ้ง ซึ่งมีรสหวานอมเปรี้ยว กับพันธุ์ทองดีที่หวานอร่อยกินแล้วจะติดใจ

ด้วยสิ่งน่าสนใจมากมายของเมืองประวัติศาสตร์ใกล้กรุงแห่งนี้ อย่าลืมหาเวลาว่าง แพลนทริปมาเยือนนครปฐมดูสักครั้ง แล้วจะพบว่า เป็นหนึ่งเมืองที่น่าประทับใจ น่าเที่ยว และน่าอยู่มากที่สุดอีกเมืองหนึ่งในประเทศไทย จนอยากจะมาอีกบ่อยๆ หรืออยากจะซื้อบ้านไว้ที่นี่สักหลังเลยก็ได้

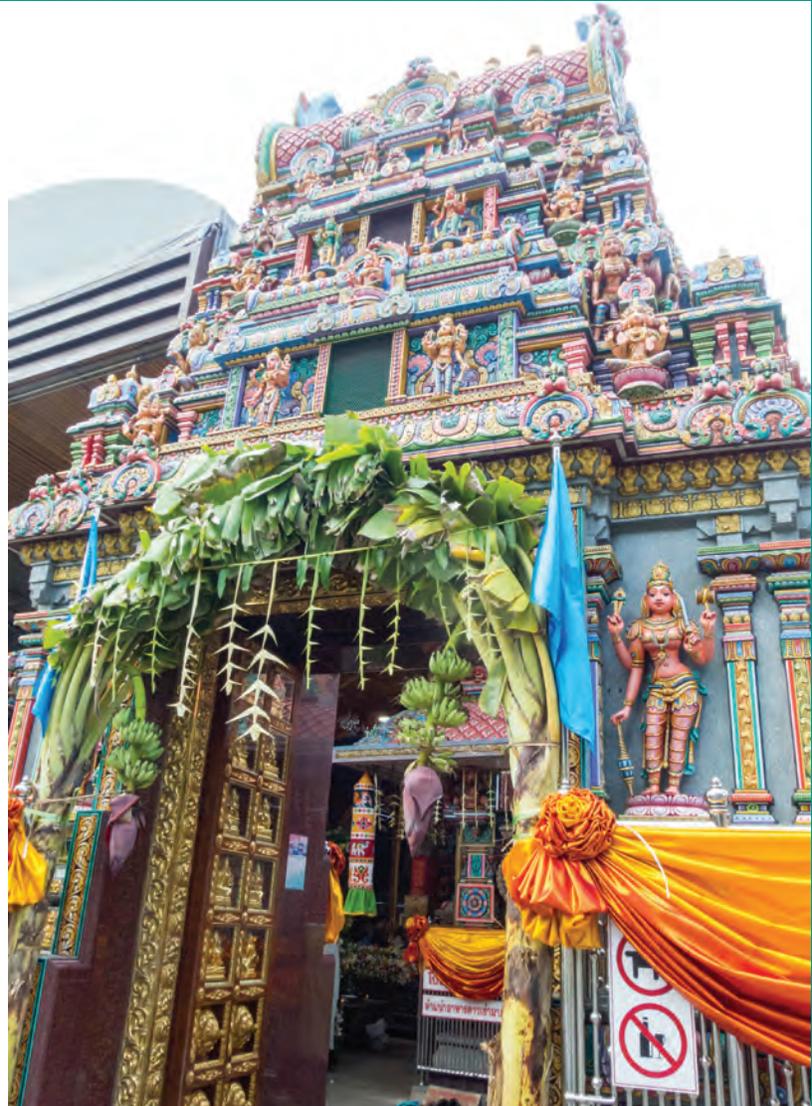
Nakhon Pathom is one of the good tourist destinations near Bangkok and a perfect place to live. Located about 50 kilometers west of Thailand’s capital, Bangkok, Nakhon Pathom is in the middle of a wide plain, crossed by watercourses, such as the Tha Chin River.

It is considered one of the oldest cities in Thailand, having been founded as far back as 40 BC. It was for a long time one of the important capitals of Dvaravati, a prestigious Mon kingdom from Lop Buri to Malaysia. The Indian King Ashoka sent monks to Siam at

this time to popularize Theravada Buddhism. They arrived in Nakhon Pathom and from there toured the country. Hence the city’s self-image of having spread Buddhism throughout Siam.

The city features an ancient religious structure called Phra Pathom Chedi, the first religious Landmark that signified the introduction of Buddhism into Thailand. Wat Phra Pathom Chedi Rachavaramahaviharn is the royal Temple in which the biggest and highest stupa of Thailand is located. The stupa is also the symbol of the City. Besides its historical tourist attractions, Nakhon Pathom is also renowned for its abundant fruit varieties and famous regional cuisine.

อ้างอิง:
<https://nakhonpathom.cdd.go.th/>
 เครดิตรูปภาพ:
https://www.tourismthailand.org/Thailand_becausewecan
 Ahoerstemier
 Guido Johannes Joerg
 Preecha Mj

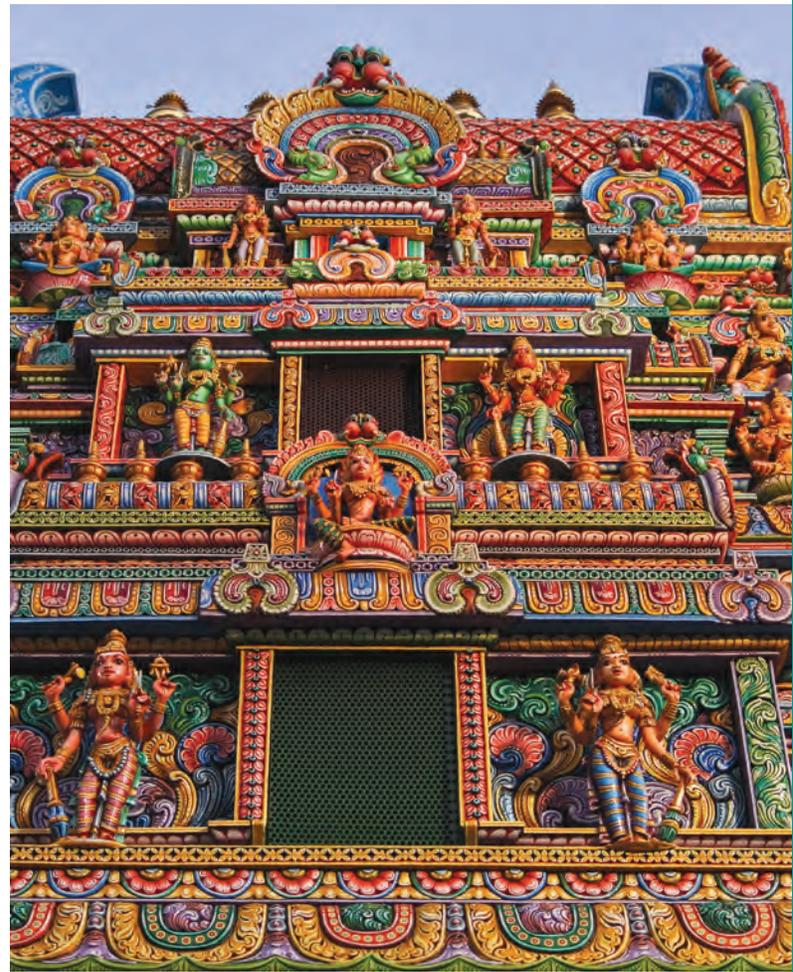


SRI MAHA MARIAMMAN TEMPLE

วัดพระศรีมหาอุมาเทวี (วัดแขกสีลม)

ไม่ว่าคุณจะเป็นสายบุญหรือสายศิลป์วัฒนธรรม ก็พลาดไม่ได้เลยกับ วัดพระศรีมหาอุมาเทวี หรือที่เรียกกันจนติดปากว่า “วัดแขกสีลม” ซึ่งโด่งดังในด้านของสถาปัตยกรรมและศิลปกรรมอันสวยงาม การขอพรเรื่องความรักและขอบุตร อีกทั้งยังเป็นสถานที่จัดงาน นวราตรี ที่ยิ่งใหญ่ในช่วงประมาณเดือน 11 ของทุกปี





วัดพระศรีมหาอุมาเทวี ถูกสร้างขึ้นในรัชสมัยของในหลวงรัชกาลที่ 5 เป็นเทวสถานในลัทธิคักติของศาสนาฮินดู ซึ่งเน้นการสักการะเทพีเป็นสำคัญ โดยเฉพาะเทพีที่คู่กับพระตรีมูรติทั้งสามคือ พระอูมา พระลักษมี และพระสรส์วตี หรือที่เรียกรวมกันว่า พระศรีคักติ ซึ่งแต่ละองค์ก็มีชื่อเสียงและอิทธิฤทธิ์ในด้านที่ต่างกันไป สำหรับวัดแขกจะขึ้นชื่อเรื่องขอพรเรื่องความรักและขอบุตรเพราะเป็นวัดที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อถวายเป็นบูชาพระแม่ศรีอัมมัน ซึ่งเป็นอวตารของพระอูมา ที่มาของชื่อวัดพระศรีมหาอุมาเทวีนั่นเอง แต่ก็เชื่อว่าคนที่มาวัดแขกจะมาสักการะเทวารูปองค์อื่นไม่ได้ เพราะในเทวสถานที่มีรูปเคารพของเทพเจ้าองค์อื่นๆ อย่างพระพิฆเนศหรือพระขันธกุมารอยู่ด้วย

สถาปัตยกรรมและศิลปกรรมในวัดแขกเป็นสไตล์อินเดียตอนใต้โบราณ หรือที่เรียกกันว่า Drāviḍa ซึ่งเป็นที่นิยมในรัฐทมิฬนาฑู ยุคศตวรรษที่ 7-18 เมื่อแรกสร้างเป็นแค่ศาลาเล็กๆ มีชื่อว่า ศาลาศรีอัมมัน ต่อมาจึงมีการสร้างโบสถ์ และอัญเชิญเทวรูปพระศรีมหาอุมาเทวีมาประดิษฐาน จนกลายเป็นวัดแขกสีลมที่เรารู้จักในปัจจุบัน มีจุดเด่นอยู่ที่ซุ้มประตู เรียกว่า โคปุระ ซึ่งตกแต่งด้วยรูปปั้นที่มีสีสันสดใสสวยงามของเทพเจ้าต่างๆ

หากต้องการไหว้พระแม่อุมาเทวี เพื่อขอพรหรือถวายเป็นความเคารพ ต้องมีของไหว้ ซึ่งประกอบด้วยมะพร้าว อ้อย นม รูปเทียน และมาลัยดาวเรือง โดยจะเตรียมไปเองก็ได้ หรือจะไปซื้อที่หน้าวัดก็มีขาย เมื่อเข้าไปแล้วก็วางถาดของไหว้ไว้ที่ลานตรงกลาง จุดรูปเทียนไปปักในที่ที่วัดกำหนดตั้งจิตอธิษฐานขอพรตามต้องการ โดยให้นึกถึงพระอูมาเทวีก่อน จึงภาวนาต่อเทพองค์อื่นๆ เมื่อเสร็จก็ยกถาดไปให้พราหมณ์ผู้ทำพิธี และทำให้สงบเพื่อรับพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หลังจากนั้นเราจะได้ของไหว้ส่วนหนึ่งกลับมา ซึ่งเราจะกินเลยหรือเก็บไว้ก็ได้ เมื่อได้ของไหว้คืนก็ไปให้พราหมณ์เจิมหน้าผากให้ เท่านั้นถือว่าได้พรครบแล้ว ก่อนกลับอย่าลืมไปกราบไหว้เทพและเทพองค์ต่างๆ ทั้งในและนอกโบสถ์ โดยเฉพาะพระอูมาเทวี เพื่อความเป็นสิริมงคล

ผู้ที่ต้องการเข้าไปเยี่ยมชมสักการะวัดแขกสีลม ปกติสามารถเข้าไปได้ตั้งแต่ 6.00-20.00 น. ยกเว้นช่วงที่มีงานนวราตรี จะเปิดถึง 2.00 โดยมีข้อปฏิบัติ คือ ต้องแต่งกายสุภาพมิดชิด ผู้หญิงไม่ควรเข้าไปในบริเวณโบสถ์ในช่วงที่เป็นประจำเดือน และสามารถถ่ายรูปได้เฉพาะด้านหน้าวัดเท่านั้น ห้ามถ่ายด้านในเด็ดขาด

Sri Maha Mariamman Temple, also known as Maha Uma Devi Temple, is a South Indian architecture style Hindu temple on Silom Road in Bangkok, Thailand. It was built in 1879 by Vaithi Padayatchi, a Tamil Hindu immigrant.

Sri Mariamman Temple is located in the Bang Rak District of Bangkok at the corner of Silom Road and Pan Road, a narrower road where a number of kiosks sell saffron-coloured marigold flower garlands for worshippers.

Religious festivals, such as Navratri, take place here following the traditional Tamil calendar in September/October. This festival, which is believed to give redress from bad luck, is held for ten days and on the final day the street in front of the temple is colorfully decorated with yellow flower garlands and candles, and the image of Sri Mariamman is taken through the streets in a procession.

YOUNGER DRYUS

Artist: Pawarisa Wangkhomfu

Venue: Number: Number 1 Gallery

นิทรรศการผลงานจิตรกรรมบนผืนผ้าใบเทคนิคสีอะคริลิกแนวทง ไอเดียลลิสต์ จากประเด็นเหตุการณ์นำมาซึ่งคำถามจากตัวศิลปินเอง โดยมี หมุดหมายเพื่อเชิญชวนผู้ชมเข้ามามีส่วนร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนะ และ เชื้อชวนเชิญพาเราไปสัมผัสกับโลกจินตนาการที่เต็มไปด้วยสีสัน กับองค์ประกอบ ของภาพที่รูปทรงที่ดูสะดุดตาแต่คุ้นเคย บ้างมีความคล้ายกับบางอย่างรอบตัว และสิ่งที่มีชีวิต

An exhibition of paintings on canvas using acrylic paint with artistic idealism inspired by the issues that make the artist question herself. To invite audiences to participate in discussions, changing perspectives, and taking everyone to experience a colorful fantasy world with the composition of the eye-catching but familiar artworks and shape. Some have similarities to something around us and living creatures.



MAKING FACES

Artist: Ronald Caringal

Venue: Lalanta Fine Art

นิทรรศการที่รวบรวมโฉมหน้าความร่าเริงและความเพี้ยนของมนุษย์ผ่าน ภาพวาดสีน้ำมันบนผ้าใบจำนวน 10 ภาพ ซึ่งแต่ละภาพแสดงท่าทางใบหน้าสื่อ ความหมายทางอารมณ์ได้อย่างชัดเจน คาร์ริงกาลกล่าวว่า “เราอดบึ้ง เราบึ้งตึง เราขี้มึนเยาะ เราหัวเราะ เราแสดงสีหน้าต่างๆ และพร้อมเผชิญกับ ทุกสถานการณ์ที่เข้ามา” ในผลงานชุดนี้ คาร์ริงกาลวิเคราะห์ใบหน้าโดยเปรียบ เหมือนภาพทิวทัศน์ที่ประกอบขึ้นด้วยมิติและลายเส้น ส่วนประกอบแต่ละส่วน ของใบหน้ารวมกันเป็นรูปเป็นร่างและแปรเปลี่ยนไปตามความรู้สึกเสมือนเป็น หน้าต่างของจิตใจ ใบหน้านั้นมีความลึกซึ้งเกินกว่าแค่ตาจะมองเห็นได้

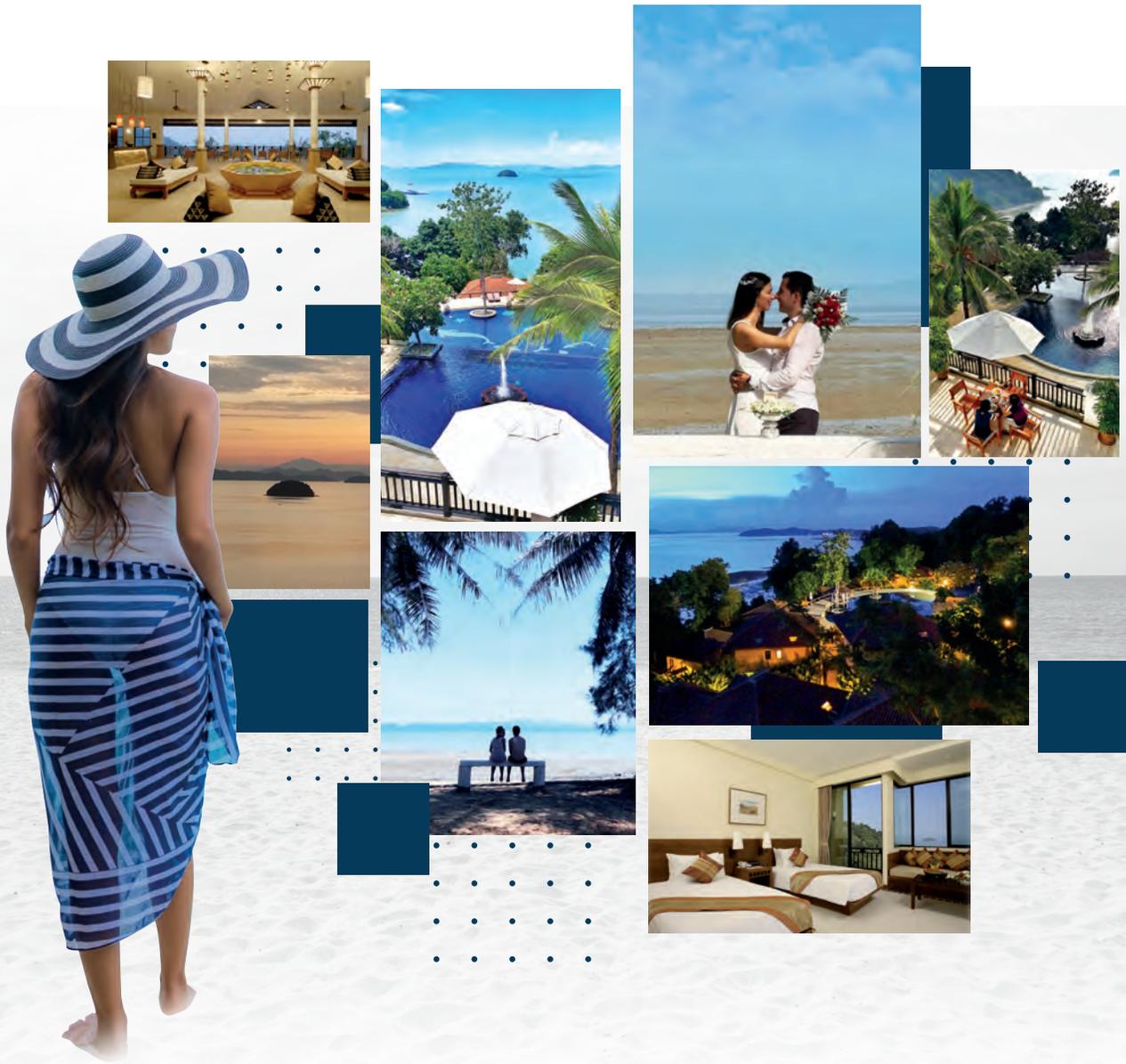
An exhibition that captures the joyful and distorted faces of humans through 10 oil paintings on canvas, each of which clearly conveys the expressions of facial expressions. The artist analyzes the face like a landscape composed of dimensions and lines. The individual parts of the face together form and change accordingly as a window to the mind. That face is deeper than the eyes can see.



SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA



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



ห้องพักรับชมวิวทะเลได้ทุกห้องท่ามกลางธรรมชาติอันบริสุทธิ์สงบงดงามของหมู่เกาะชายฝั่งทะเลอันดามัน ยากจะหาที่แห่งใดเทียบได้ พร้อมสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ 3 สระ ห้องประชุมสัมมนาขนาดใหญ่ และภัตตาคารอาหารนานาชาติ ผ่อนคลายเติมรูปแบบกับสปามืออาชีพ เพื่อวันพักผ่อนที่คุณประทับใจไม่รู้ลืม

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



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

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข

- เมื่อชำระค่าห้องพัก ณ วันเข้าพัก ทุก 1,000 บาท รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารและเครื่องดื่ม ณ ห้องอาหารพาร์ม ตั้งแต่ 2 ม.ค. - 23 ธ.ค. 66 เท่านั้น

(กรุณาตัดเงินส่วนนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในกรณีเข้าพัก) ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

SAVE FUEL & SAVE YOUR MONEY

ประหยัดน้ำมัน ประหยัดเงินในกระเป๋า



1. ขับรถด้วยความเร็วตามที่กฎหมาย

กำหนด โดยขับรถด้วยความเร็วคงที่ 90 กม./ชม. จะประหยัดน้ำมันมากที่สุด ซึ่งจะประหยัดน้ำมันได้ 3.7 ลิตร หรือคิดเป็น 3% และคิดเป็นเงิน 140 บาทต่อเดือน



2. วันหยุดเน้นใช้รถสาธารณะ (Car-Free Sundays)

ปัจจุบันการเดินทางด้วยรถสาธารณะก็สะดวกสบายขึ้นมาก หรือจะอยู่ที่บ้านโดยใช้การติดต่อทางโทรศัพท์ โทรสาร และอินเทอร์เน็ตแทน ก็เป็นหนทางหนึ่งในการลดการใช้น้ำมันของตนเองได้ ซึ่งจะประหยัดน้ำมันได้ 7 ลิตร หรือคิดเป็น 5.5% และคิดเป็นเงิน 260 บาทต่อเดือน



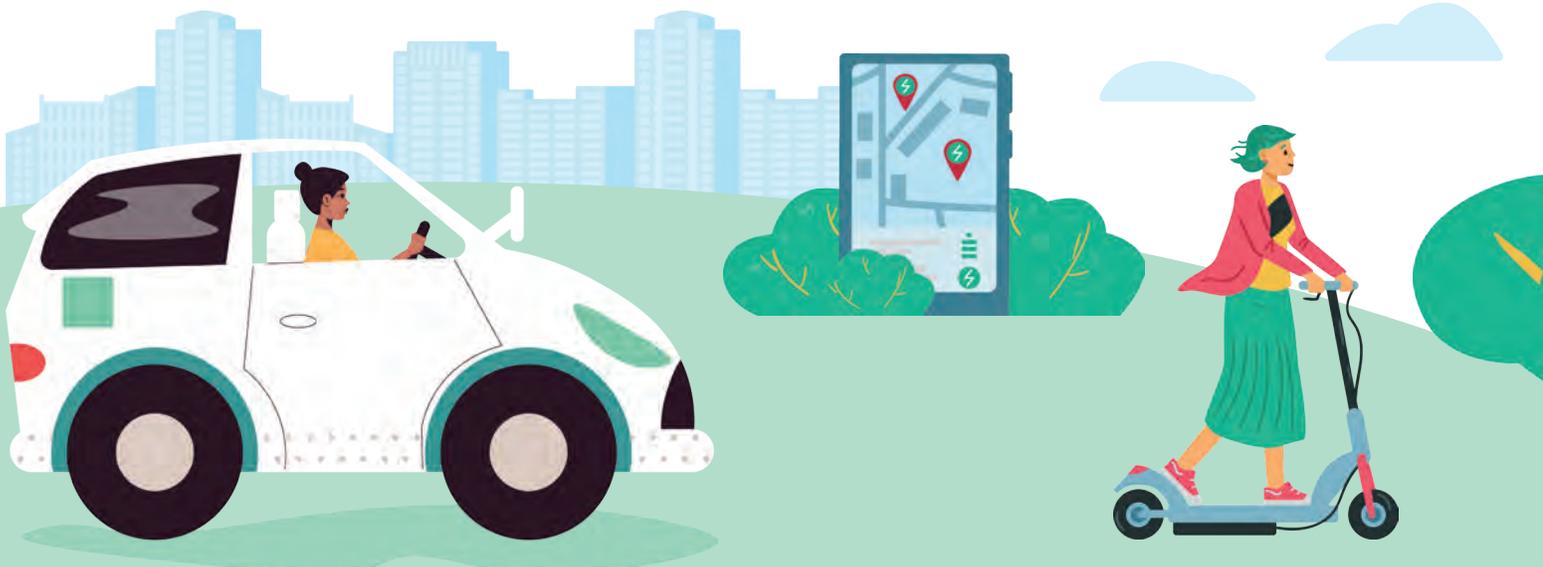
3. ไม่ขับกีดับเครื่อง

ดับเครื่องยนต์ทุกครั้งเมื่อต้องจอดรถเป็นเวลานาน เพียงวันละ 5 นาที ซึ่งจะประหยัดน้ำมันได้ 3 ลิตร หรือคิดเป็น 2.4% และคิดเป็นเงิน 113 บาทต่อเดือน



4. ตรวจสอบเส้นทางก่อนเดินทาง

ใช้ GPS ถึงที่หมายรวดเร็ว ซึ่งจะประหยัดน้ำมันได้ 0.5 ลิตร หรือคิดเป็น 1% และคิดเป็นเงิน 19 บาทต่อเดือน





5. ขับประหยัด ไม่เบรกบ่อย ไม่เร่งแรง
ก่อนไฟแดงชะลอความเร็ว ซึ่งจะประหยัดน้ำมันได้ 1.2 ลิตร หรือคิดเป็น 1% และคิดเป็นเงิน 45 บาทต่อเดือน



6. เติมลมยางไม่ขาดไม่เกิน ตรวจเช็คความดันลมยางสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือทุกระยะทาง 500 กิโลเมตร เพราะหากความดันลมยางต่ำกว่ามาตรฐานทุกๆ 1 ปอนด์ต่อตารางนิ้ว จะสิ้นเปลืองน้ำมันเพิ่ม 2%



7. หมั่นทำความสะอาดไส้กรองอากาศ
ควรทำความสะอาดไส้กรองอากาศทุกๆ 2-4 สัปดาห์ หรือทุกๆ 2,500 กิโลเมตร เพราะถ้าไส้กรองไม่สะอาดแล้วจะทำให้รถยนต์กินน้ำมันเพิ่มขึ้น 10% และเปลี่ยนตามกำหนด ซึ่งจะประหยัดน้ำมันได้ 1.95 ลิตร หรือคิดเป็น 1.6% และคิดเป็นเงิน 73 บาทต่อเดือน



8. ไม่บรรทุกสิ่งของที่ไม่จำเป็น การบรรทุกสิ่งของที่ไม่จำเป็น นอกจากจะสิ้นเปลืองน้ำมันแล้ว ยังทำให้เครื่องยนต์สึกหรอเร็วกว่าที่ควรด้วย หากขับรถโดยบรรทุกของที่ไม่จำเป็น ประมาณ 10 กิโลกรัม เป็นระยะทาง 25 กิโลเมตร จะสิ้นเปลืองน้ำมัน 40 ซีซี



9. บำรุงรักษาเครื่องยนต์ การบำรุงรักษาเครื่องยนต์ให้อยู่ในสภาพดี โดยการเปลี่ยนน้ำมันหล่อลื่นเมื่อถึงกำหนด และตรวจสอบรอยรั่วในระบบน้ำมันเชื้อเพลิง จะช่วยประหยัดน้ำมันประมาณ 3-9%



10. ทางเดียวกันไปด้วยกัน หรือ "คาร์พูล" นอกจากจะทำให้จำนวนรถยนต์ในถนนลดลง การจราจรดีขึ้น ใช้เวลาในการเดินทางลดลงแล้ว ยังทำให้คุณภาพอากาศบนถนนดีขึ้น และผลพลอยได้สุดท้ายคือค่าใช้จ่ายด้านการเดินทางและบำรุงรักษารถยนต์ลดลงอีกด้วย

Proper driving not only helps us to travel safely but also helps us save energy and save money. If we drive at the speed required by law, use public transport on holidays, turn off the engine when parking, check the route before traveling, reduce the brakes, inflate the tires properly, clean the air filter, do not overload our car, always maintain the engine and reduce traffic with a carpooling, we will help solve traffic problems and alleviate energy problems well.

ที่มาข้อมูล: กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน กระทรวงพลังงาน /กรมการขนส่งทางบก

ศุภาลัยบุกออสเตรเลีย ครบรอบ 10 ปี ยอดขายรวมทะลุกว่า 2 หมื่น ลบ. วางแผนรุกลงทุนอสังหาฯ ต่างประเทศต่อเนื่อง



บมจ. ศุภาลัย โชรต์กยภาพการลงทุนใน ออสเตรเลีย ครบรอบ 10 ปี สร้างปรากฏการณ์ ยอดขายรวมจาก 12 โครงการ ใน 4 เมือง คือ เมือง Melbourne รัฐ Victoria เมือง Geelong รัฐ Victoria เมือง Brisbane รัฐ Queensland และเมือง Perth รัฐ Western Australia ตามสัดส่วนการถือหุ้นของศุภาลัย คิดเป็นมูลค่า 894 ล้านดอลลาร์ออสเตรเลีย หรือเทียบเท่า 20,962 ล้านบาท โดยปีที่ผ่านมามียอดโอนกรรมสิทธิ์สูงถึง 121 ล้านดอลลาร์ออสเตรเลีย หรือเทียบเท่า 2,827 ล้านบาท โดยมี Gersh Investment Partners Limited เป็นที่ปรึกษาการลงทุนของศุภาลัยในประเทศออสเตรเลีย พร้อมกับ 6 หุ้นส่วนทางธุรกิจที่ร่วมลงทุนและบริหารงาน ได้แก่

1. Satterley Property Group เป็นบริษัทพัฒนาที่ดินเอกชนรายใหญ่ที่สุด 2. Peet Limited เป็นบริษัทจดทะเบียนอสังหาฯ ที่เก่าแก่ที่สุด 3. ICD Property มีโครงการใหญ่ ทำเลดี ที่สภาพแวดล้อมสวยงาม 4. Stockland Corporation Limited เป็นบริษัทจดทะเบียนที่ใหญ่ที่สุดในออสเตรเลีย 5. Mirvac Group เป็นบริษัทจดทะเบียนที่มี Market Cap อันดับ 2 และ 6. Element Five (Aust) Pty Ltd. ที่เชี่ยวชาญการก่อสร้าง โดยมีความเชื่อมั่นในแนวคิดต่างๆ ที่เหมือนกัน ส่งผลให้มีการสร้างสรรค์พัฒนาความสัมพันธ์ทางธุรกิจระหว่างกันที่ดียิ่งขึ้นในระยะยาว

Supalai has expanded its investment in Australia for 10 years with great sales from 12 projects in 4 cities: Melbourne, Geelong, Brisbane, and Perth. Supalai shareholding value is 894 million Australian dollars or equivalent to 20,962 million baht. Gersh Investment Partners Limited is Supalai's investment advisor in Australia along with 6 business partners who jointly invest and manage, including; Satterley Property Group, Peet Limited, ICD Property, Stockland Corporation Limited, Mirvac Group and Element Five (Aust.) Pty Ltd. Our partners have mutual business visions that result in the creation of a better long-term business relationship.

ศุภาลัยเผยโฉมคอนโดฯ ลุคใหม่ “Parc เอกมัย-พัฒนาการ” ที่สุดของคำว่า “พัก” บนทำเลแห่งอนาคต

ล่าสุด ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร พร้อมด้วยนายไตรเตชะ ตั้งมติธรรม กรรมการผู้จัดการ และนายชัยจักรวาทัญญู ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส ฝ่ายสร้างสรรค์และพัฒนาผลิตภัณฑ์ เปิดเผยถึงคอนโดมิเนียมใหม่ล่าสุด “Supalai Parc เอกมัย-พัฒนาการ” เปิดนิยามใหม่ของคำว่า “พัก” ท่ามกลาง Facilities ที่มากกว่า กับคอนโดฯ ที่ให้ชีวิตได้ Recharge ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คน GEN ME แบบห้องหลากหลาย ตั้งแต่ Studio-3 ห้องนอน และทุกห้องมีมุมเอกประสงค์ “Me Corner” มาพร้อมนวัตกรรมตอบโจทย์ Modern Living บนทำเลศักยภาพใจกลางถนนเอกมัย-พัฒนาการ เชื่อมต่อทุกการเดินทางได้สะดวกสบาย ราคาที่คุ้มค่าอยู่เริ่มต้น 1.89 ล้านบาท หรือราคาเฉลี่ยเพียง 70,000 บาท/ตารางเมตร และยังเป็นโครงการแรกที่มาด้วยความเชื่อมั่นด้วยการรับประกันโครงสร้าง 10 ปี และส่วนควบห้องชุดลูกค้า 3 ปี สามารถเยี่ยมชม



ห้องตัวอย่างได้ที่สำนักงานขายโครงการได้แล้ววันนี้

Supalai’s executives jointly introduce the latest condominium project “Supalai Parc



Ekkamai-Patthanakan”, a condominium on a potential location in the heart of Ekkamai-Patthanakan Road that perfectly meets the lifestyle of GEN ME customers at a great value starting at 1.89. million baht.

ศุภาลัยนัดรอบพิเศษชวนลูกบ้าน แฟนเพจ สื่อมวลชน บล็อกเกอร์ พนักงาน ชมละครเวที “พิชสวาท”



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เป็นผู้สนับสนุนละครเวทีที่เรื่องยิ่งใหญ่แห่งปี 2566 “พิชสวาท เดอะมิวสิคัล” จัดกิจกรรมชมละครเวทีรอบพิเศษสำหรับลูกบ้าน แฟนเพจ ที่เข้าร่วมสนุกกิจกรรมดีๆ จาก Facebook Fanpage: Supalai และ App: Supalai SABAI รวมถึงสื่อมวลชน บล็อกเกอร์ พนักงานของศุภาลัย ทั้งนี้เพื่อเป็นการขอบคุณ Stakeholder ที่ให้การสนับสนุนบริษัทฯ อย่างดีตลอดมา ซึ่งละครเวทีเรื่องนี้เปิดม่านสร้างความประทับใจ ความสนุกสนานครบทุกอารมณ์ พร้อมแวะ แชะ แชร ที่บูธศุภาลัย ที่ตกแต่งบรรยากาศเป็นลำสมบัตินกรุงเก่า ร่วมโพสทำถ่ายรูปกันอย่างต่อเนื่อง เมืองไทยรัชดาลัย เรียเตอร์

Supalai Public Company Limited, a sponsor of the great stage play of the year 2023, “Pisawat The Musical”, has reserved a special round for customers, fanpages, media, bloggers and employees to see the show exclusively at Muangthai Rachadalai Theater in order to thank all stakeholders who have always supported the company.

ศุภาลัยแก้กิมพนักงานหัวใจสีเขียว ‘สร้างดี’ ปลูกต้นไม้เพิ่มพื้นที่ป่าชุมชนโคราชต่อเนื่องปีที่ 2



บมจ. ศุภาลัย ชาวผู้บริหารและพนักงานสายกรีนกว่า 100 ชีวิต เดินหน้าสร้างดีคืนพื้นที่สีเขียวให้ชุมชนบ้านโคกพลวง อ. จักราช จ. นครราชสีมา ต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 ด้วยการปลูกต้นไม้ขนาดพันธุ์ รวมตั้งแต่ปี 2565-2566 มากถึง 4,000 ต้น บนพื้นที่ป่าจำนวน 20 ไร่ ดุดช้การปล่อยคาร์บอนสนับสนุนเป้าหมายลดก๊าซเรือนกระจกของไทย เสริมสร้างคุณภาพชีวิต เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืนแก่ชุมชน งานนี้ศุภาลัยจับมือร่วมกับพันธมิตรจากโครงการ Care The Wild ทั้งตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย และกรมป่าไม้ จัดกิจกรรม **“Supalai Grow Green”** ในวันที่ 10 มิ.ย. 2566 ปลูกต้นไม้เพิ่มพื้นที่ผืนป่า ณ ชุมชนโคกพลวง อ. จักราช จ. นครราชสีมา ซึ่งจะอุดมสมบูรณ์ไปด้วยไม้ยืนต้นและไม้กินได้ เช่น มะค่าโมง พะยุง ประดู่ มะขามป้อม ชี่เหล็ก ไม้ซางหม่น เป็นต้น และเมื่อต้นไม้ทั้ง 20 ไร่เจริญเติบโตจะสามารถช่วยดูดซับก๊าซเรือนกระจกได้ 36,000 กิโลกรัมคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่าต่อปี โดยยังคงมีชาวชุมชนบ้านโคกพลวงเป็นกำลังสำคัญในการรักษาป่า ให้อยู่รอดและเจริญเติบโตอย่างยั่งยืนได้ 100% เพื่อประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา ระบบนิเวศ เป็นแหล่งอาหารชุมชนในอนาคต รวมทั้งเป็นการขยายพื้นที่ป่าให้กับชุมชนเพื่อเพิ่มความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติต่อไป



Supalai Public Company Limited invites executives and employees who love the environment to plant trees on 20 rai of forest to absorb carbon emissions, supporting Thailand’s greenhouse gas reduction goals and enhancing the quality of life, economy and sustainable environment for the community. This activity was held under the name “Supalai Grow Green” through the cooperation between Supalai and partners from the “Care The Wild” project, consisting of the Stock Exchange of Thailand and the Royal Forest Department.



แปลงปลูก ศุภาลัย 2565

แปลงปลูก ศุภาลัย 2566



Supalai Parc Ekkamai-Pattanakarn

SUPALAI PARC EKKAMAI-PATTANAKARN

ศุภาลัย ปาร์ค เอกมัย-พัฒนาการ

ศุภาลัย ปาร์ค เอกมัย-พัฒนาการ ค้นพบความหมายของการใช้ชีวิตด้วยนิยามใหม่ของคำว่า “พัก” ในแบบของคุณ กับคอนโดมิเนียม High Rise จำนวน 2 อาคาร อาคาร A สูง 30 ชั้น อาคาร B สูง 27 ชั้น จำนวนห้องพักอาศัย 1,635 ยูนิต และร้านค้า จำนวน 7 ยูนิต ตั้งแต่ Studio-3 ห้องนอน

พื้นที่ใช้สอย 30-100 ตารางเมตร ห้องโปร่งด้วยเพดานสูง 2.7 เมตร และทุกห้องมีมุมมองประสงค์ “Me Corner” พร้อมสเปกวิสตูดิโอพรีเมียม มาพร้อมนวัตกรรมตอบโจทย์ Modern Living ได้แก่ Parc Storage แก้ปัญหาสัมภาระล้นห้อง Food Drop จุดรับ-ส่งอาหารแยกเป็นสัดส่วน Drop Store

ห้องจัดเก็บพัสดุส่วนกลาง 24 ชั่วโมง พร้อมออกแบบ Vending Machine Station ไว้รองรับตู้ให้บริการขายสินค้าต่างๆ และฟังก์ชันนวัตกรรมเพื่อการอยู่อาศัย เช่น EV Charger, Air Conditioner PM 2.5 Filter และสุขภัณฑ์ระบบ Touchless Flush Sensor รวมทั้งนำการออกแบบและเลือกใช้วัสดุ



Fun & Adventurous Pool



Lake Parc



French Parc



Sky Lounge



Co-Living Space



Game Room



Street Basketball

Energy Saving อลังการกับโปรเจกต์บนพื้นที่ 13 ไร่ พร้อมพื้นที่สีเขียวขนาดใหญ่กว่า 4.5 ไร่ พักผ่อนท่ามกลางสวน French Parc, Lake Parc, Forest Parc หลากหลายกับ Facilities จัดเต็ม ส่วนกลางครบที่สุด! เยอะที่สุด! ได้แก่ Sky Garden ทั้ง 2 อาคาร ที่มีเอกลักษณ์ด้วยสถาปัตยกรรม The Rainbow, Jogging Track ยาวเกือบ 1,000 เมตร, สระ Olympic Pool ยาว 50 เมตร, Jacuzzi, Sky Lounge, Co-living Space, Full Fitness, Boxing, Street Basketball, Boardgame Room, Workshop Studio, Live Studio, และ Fun & Adventurous Pool พร้อมระบบรักษาความปลอดภัย และกล้อง CCTV ตลอด 24 ชั่วโมง เพิ่มความสะดวกสบายที่มากกว่าด้วย Shuttle Service รับ-ส่ง

ARL สถานีรามคำแหง และยังเป็นโครงการแรกที่มีมอบความเชื่อมั่นด้วยการรับประกันโครงสร้าง 10 ปี และส่วนควบห้องชุดลูกค้า 3 ปี

มากำหนดนิยามของคำว่า “พัก” ได้ด้วยตัวคุณเอง กับคอนโดมิเนียมทำเลที่อยู่อาศัยแห่งอนาคต เชิญชมห้องตัวอย่าง ณ สำนักงานขายโครงการ ศุภลาศัย ปาร์ค เอกมัย-พัฒนาการ หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 1720

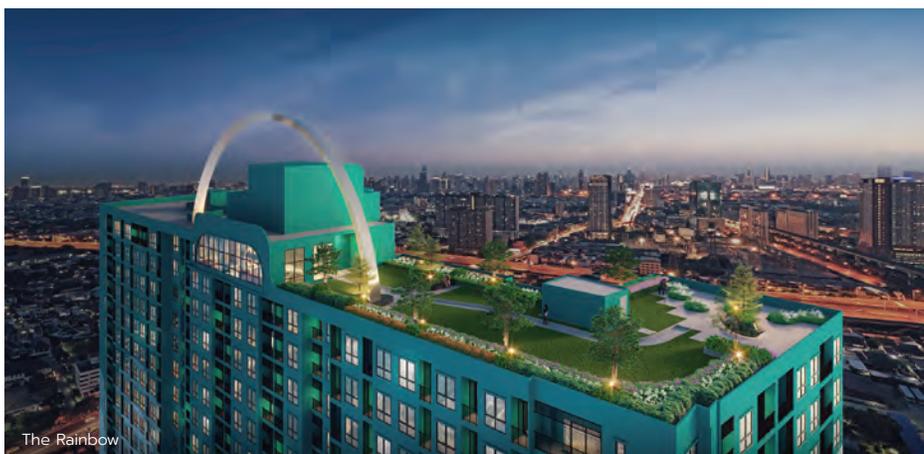
Supalai Parc Ekkamai-Pattanakarn, a High Rise condominium in a prime location that perfectly meets your needs for relaxation that consists of; Building A, 30 floors and Building B, 27 floors for the total of 1,635

residential units and 7 units of shops. This project has room types to choose from Studio-3 bedrooms with usable area 30-100 square meters.

The highlights of this condominium include; airy rooms with 2.7 meter high ceilings, every room has a multi-purpose corner “Me Corner”, premium materials that come with innovations that meet modern living needs such as Parc Storage, Food Drop, Drop Store, Vending Machine Station and innovative functions for living such as EV Charger, Air Conditioner PM 2.5 Filter, Touchless Flush Sensor sanitary ware and Energy-Saving materials.

The project is located on an area of 13 rai with green areas larger than 4.5 rai with complete facilities such as French Parc, Lake Parc, Forest Parc, Sky Garden, almost 1,000 meters long Jogging Track, 50 meters long Olympic Pool, Jacuzzi, Sky Lounge, Co-living Space, Full Fitness, Boxing, Street Basketball, Board Game Room, Workshop Studio, Live Studio, Fun & Adventurous Pool, All day Security System, Shuttle Service, 10 years structural warranty and 3-year customer unit warranty.

For more information please contact 1720.



The Rainbow



PRIVATE PARKING IN THE COMMON AREA OF THE HOUSING PROJECT

การจอดรถใช้ส่วนตัวในพื้นที่ส่วนกลางของโครงการ

หนึ่งในปัญหาสำคัญของการอยู่ร่วมกันที่สร้างความเดือดร้อนรำคาญใจ นำไปสู่ความบาดหมางรุนแรงของสมาชิกในหลายโครงการที่อยู่อาศัย คือปัญหาการใช้รถใช้ถนนในโครงการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาการจอดรถส่วนตัวในพื้นที่สาธารณะ

หลายคนยังมีความเข้าใจผิดคิดไปเองว่า เราสามารถนำรถส่วนตัวมาจอดริมถนนในโครงการบริเวณที่เป็นหน้าบ้านของเราได้ ยิ่งถ้าเพื่อนบ้านใกล้เคียงไม่ว่าอะไร หรือทุกบ้านพร้อมใจกันทำแบบเดียวกันก็น่าจะถือว่า ‘หยวนๆ’ ทั้งที่ความเป็นจริงแล้ว เป็นการกระทำที่ผิดทั้งกฎหมายและผิดมารยาทของการอยู่ร่วมกัน หรือพูดง่ายๆ ก็คือ ขาดจิตสำนึกต่อสาธารณะนั่นเอง เพราะตามกฎหมายระบุชัดเจนว่า ไม่ว่าจะป็นหมู่บ้านจัดสรรที่มีนิติบุคคลทำหน้าที่ดูแลจัดการหรือหมู่บ้านเปิดที่อยู่อาศัยทั่วไป อาณาเขตของบ้านเรา ทุกคนมีสิทธิ์ใช้สอยแค่พื้นที่ ‘ภายในรั้วบ้าน’ เท่านั้น พื้นที่นอกเขตรั้วบ้านจะถือเป็น ‘พื้นที่สาธารณะ’ โดยถนนบนพื้นที่สาธารณะก็ได้มีกฎหมายคุ้มครองอยู่นั่นคือ กฎหมายห้ามหยุดรถตาม พ.ร.บ. จราจรทางบก พ.ศ. 2522 มาตรา 55 ซึ่งได้มีการระบุไว้ในเรื่องของการ ‘ห้ามมิให้ผู้ขับขี่ยุทธรถ’ หรือ

‘จอดรถ’ ได้แก่ (1) ในช่องเดินรถ เว้นแต่หยุดชิดขอบทางด้านซ้ายของทางเดินรถในกรณีที่ไม่มีช่องเดินรถประจำทาง (2) บนทางเท้า (3) บนสะพานหรือในอุโมงค์ (4) ในทางร่วมทางแยก (5) ในเขตที่มีเครื่องหมายจราจรห้ามหยุดรถ (6) ตรงปากทางเข้าออกของอาคารหรือทางเดินรถ (7) ในเขตปลอดภัย (8) ในลักษณะกีดขวางการจราจร

การไม่นำรถส่วนตัวมาจอดในพื้นที่สาธารณะและการปฏิบัติตามกฎในการใช้รถใช้ถนนอย่างเคร่งครัด นอกจากจะเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกถึงความเป็นพลเมืองดีที่มีจิตสำนึกต่อสาธารณะแล้ว ยังทำให้บรรยากาศของการอยู่อาศัยร่วมกันในโครงการมีมาตรฐานที่ดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้เกิดขึ้นสำหรับสมาชิกในชุมชนของเราเอง ไม่ก่อให้เกิดปัญหาการจราจร และทำให้หน้าบ้านสวยงามน่ามองอีกด้วย

One of the major problems of co-living that has led to serious feuds among members in many housing projects is the traffic problem in the project, especially the problem of private parking in public areas. Problems with private parking in public areas are often caused by ignorance of the law and lack of public awareness. Every community member must be aware that parking on public roads is both illegal and unethical.

อ้างอิง
<https://propertyscout.co.th/>



ชื่อสามัญ : Cape Jasmine/Gardenia (Genus)
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Gardenia augusta (L) Merr.c Gar
ชื่อวงศ์ : Rubiaceac

GARDENIA

การ์ดีเนีย

การ์ดีเนีย เป็นพืชพื้นเมืองในเขตร้อนและใกล้เขตร้อนในแอฟริกา เอเชียใต้ ออสเตรเลีย และโอเชียเนีย คนไทยเราเรียกดอกไม้ชนิดนี้ว่า พุดซ้อน ลักษณะทั่วไป เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ทรงกลมหนาทึบ ไม่ผลัดใบ สูง 1-3 เมตร ลำต้นเรียบเปลือกเรียบ สีเขียวเข้มเป็นมัน ส่วนดอก ออกตามซอกใบตลอดทั้งปี ในทางพันธุศาสตร์จัดเป็นพืชในวงศ์เดียวกับกาแฟ

ดอกการ์ดีเนียมีสีขาวสะอาด กลิ่นหอมแรง ตอนเย็นถึงเช้า ปลายดอกแยกซ้อนกันหลายชั้น มีผลสดรูปไข่ มีเมล็ดจำนวนมาก ด้วยดอกที่สวยงามและกลิ่นหอม อีกทั้งยังมีความหมายที่ดี จึงมีคนใช้ดอกไม้ชนิดนี้เป็นตราสัญลักษณ์ต่างๆ มากมาย ชื่อการ์ดีเนียตั้งเพื่อเป็นเกียรติแก่ Alexander Garden แพทย์และนักพฤกษศาสตร์ ในยุคศตวรรษที่ 18

วิธีการปลูก นิยมปลูกลงแปลง ชอบดินร่วนซุยที่อุดมสมบูรณ์และระบายน้ำได้ดี ผสมกับปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักในอัตรา 1:2 ส่วน โดยควรขุดหลุมปลูกให้มีขนาดประมาณ 50x50x50 เซนติเมตร เว้นระยะห่างให้เหมาะสม เพราะเป็นทรงพุ่มหนา ที่สำคัญควรปลูกลงแจ้ง เพราะเป็นพืชที่ต้องการแสงแดดจัด การขยายพันธุ์ทำได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นเพาะเมล็ด ปักชำ ตอนกิ่ง นิยม

การตอนกิ่งมากที่สุด เพราะใช้เวลาประมาณ 3-4 สัปดาห์ก็จะเริ่มออกราก

วิธีการดูแล ต้นจะเจริญเติบโตช้า ชอบดินร่วนที่อุดมสมบูรณ์และระบายน้ำดี ชอบแดดจัดเต็มวันหรือกลางแจ้ง หากปลูกในที่ร่มจะไม่ค่อยออกดอก แต่สามารถควบคุมได้ด้วยการให้น้ำและปุ๋ย ต้องการความชื้นปานกลาง ให้น้ำประมาณ 5-7 วัน/ครั้ง ต้องการปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักอย่างน้อย ปีละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2-3 กิโลกรัม หมั่นตัดแต่งทรงพุ่มบ่อยๆ ส่วนโรคและแมลงไม่ค่อยพบ เพราะเป็นพืชที่มีความแข็งแรงทนทาน อาจมีเพลี้ยกวนใจอยู่บ้าง ป้องกันได้ด้วยการทำความสะอาดแปลงปลูกและกำจัดมดที่เป็นพาหะแพร่ระบาด

นอกจากความสวย ดอกการ์ดีเนียยังมีสรรพคุณทางยาที่ใช้ได้เกือบทั้งลำต้น รากแก้ไข้ เปลือกแก้บิด ใบสามารถแก้ปวดหัว เคล็ดขัดยอก

ดอกนำมาทำเป็นน้ำมันหอมระเหยหรือทาแก้โรคผิวหนัง ผลขับปัสสาวะและพยาธิ เม็ดทำเป็นสีแต่งอาหาร

ดอกการ์ดีเนียถือเป็นไม้งามแห่งสวรรค์ เมืองร้อน มีสีขาวบริสุทธิ์ มีกลิ่นหอมอย่างมาก มีความหมายที่เป็นความลับ รักที่บริสุทธิ์ ความปิติยินดี นิยมใช้ในงานฉลองแต่งงาน

Gardenia is a genus of flowering plants in the coffee family, Rubiaceae, native to the tropical and subtropical regions of Africa, Asia, Madagascar and Pacific Islands, and Australia.

Gardenias are evergreen shrubs and small trees growing to 1-3 meters tall. The leaves are opposite or in whorls of three or four, 5-50 centimeters long and 3-25 centimeters broad, dark green and glossy with a leathery texture.

The flowers are solitary or in small clusters, white, or pale yellow. Flowering is from about mid-spring to mid-summer, and many species are strongly scented from the evening to the morning.

อ้างอิง :

<https://sites.google.com/>

ข้อมูลจากศูนย์ปฏิบัติการวิจัยและเรือนปลูกพืชทดลองระบบฐานข้อมูลเกษตรดิจิทัล สาราบุรีรัมย์บุรีรัมย์ และ 108 wssn.go.th

S BAI

SUPALAI

แอปพลิเคชันของ **ศุภาลัย** ที่ทำให้ทุก **เรื่องบ้าน...เป็นเรื่องง่าย**

จ่ายบิลสะดวก | แจ้งซ่อมสบาย | หลากหลายสิทธิพิเศษ | Update ทุกข่าวสาร



ตัวช่วยใหม่ ที่จะช่วยให้ **ลูกบ้านศุภาลัย**
ใช้ชีวิตในบ้านได้สบายยิ่งขึ้น

SUPALAI

📞 1720 | supalai.com

DOWNLOAD 



เงินฝากประจำพิเศษ

ดอกเบี้ยสูง

2% ต่อปี*

ออมนาน
รับดอกเบี้ย
เต็มๆ!

“**ออมสั้น**
รับดอกเบี้ยไว!
Recommended!

ฝากประจำพิเศษ 12 เดือน
500,000 - 2,000,000 บาท

*เฉพาะลูกค้าใหม่!

2% ต่อปี

ฝากประจำพิเศษ 17 เดือน
500,000 บาท ขึ้นไป

1.8% ต่อปี

ฝากประจำพิเศษ 8 เดือน
500,000 บาท ขึ้นไป

สำหรับบุคคลธรรมดาเท่านั้น
อัตราดอกเบี้ยเป็นไปตามประกาศ และเงื่อนไขธนาคาร
ที่ธนาคารทีสโก้ทุกสาขา

* ลูกค้าจะได้รับดอกเบี้ยอัตราพิเศษ 2% ต่อปี ในการฝากครั้งแรกเท่านั้น

* เจ้าของบัญชีต้องเป็นบุคคลธรรมดาสัญชาติไทย อายุ 20 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และไม่มีบัญชีเงินฝากหรือบัญชีกองทุนรวมกับธนาคาร

สุภาลัย รวมตัง อึ้งทุกโปร

เพียงจองบ้านและคอนโดฯ **สุภาลัย**

— เลือกรับ —

A บัตรกำนัล **ช้อปปิ้ง คสมชุด**

B เครื่องใช้ไฟฟ้า **สูงสุด 9 ชิ้น**

C ส่วนลด **แบบจุกๆ**

ทุกเซตมูลค่าสูงสุด

200,000 บาท

ตั้งแต่วันที่ 1 ก.ค.-31 ส.ค. 66



เงื่อนไขรายการ : รายการส่งเสริมการขายสำหรับการจองบ้าน+ทำสัญญา โครงการบ้านและคอนโดมิเนียมพร้อมอยู่ของสุภาลัย ระหว่างวันที่ 1 ก.ค. ถึง วันที่ 31 ส.ค. 66 จะได้รับฟรี! ค่าใช้จ่ายวันโอนได้แก่ ค่าธรรมเนียมโอนกรรมสิทธิ์ + มิเตอร์ไฟฟ้า-มิเตอร์น้ำ**+ค่าส่วนกลาง 1 ปี แรก • ยูนิคที่มีมูลค่าต่ำกว่า หรือเท่ากับ 3,000,000 บ.ชำระเงินจอง 5,000 + เงินสัญญา 5,000 เลือกรับ A.บัตรกำนัลมูลค่า 50,000 บ. (เอสซี/อินเด็กซ์ 30,000บ.+ เซนเปย์ 10,000 บ.+ โอมโอส 10,000 บ.) หรือเลือก B.เครื่องใช้ไฟฟ้าชั้นสูง 4 ชิ้น หรือเลือกC.ส่วนลด 50,000 บ. • ยูนิคที่มีมูลค่า 3,000,001 - 6,000,000 บ. ชำระเงินจอง 10,000 +เงินสัญญา 10,000 เลือกรับ A.บัตรกำนัลมูลค่า 80,000 บ. (เอสซี/อินเด็กซ์ 40,000บ.+ เซนเปย์ 20,000 บ.+ โอมโอส 20,000 บ.) หรือเลือก B.เครื่องใช้ไฟฟ้าชั้นสูง 6 ชิ้น หรือเลือก C.ส่วนลด 80,000 บ. • ยูนิคที่มีมูลค่า 6,000,001 - 9,000,000 บ.ชำระเงินจอง 20,000 +เงินสัญญา 30,000 เลือกรับ A.บัตรกำนัลมูลค่า 150,000 บ. (เอสซี/อินเด็กซ์ 80,000บ.+ เซนเปย์ 40,000 บ.+โอมโอส 30,000 บ.) หรือเลือก B.เครื่องใช้ไฟฟ้าชั้นสูง 8 ชิ้น หรือเลือก C.ส่วนลด 150,000 บ. • ยูนิคที่มีมูลค่า 9,000,001 บาทขึ้นไป ชำระเงินจอง 50,000+เงินสัญญา 50,000 เลือกรับ A.บัตรกำนัลมูลค่า 200,000 บ. (เอสซี/อินเด็กซ์ 100,000บ.+ เซนเปย์ 50,000 บ.+ โอมโอส 50,000 บ.) หรือเลือก B.เครื่องใช้ไฟฟ้าชั้นสูง 9 ชิ้น หรือเลือก C.ส่วนลด 200,000 บ. • โปรโมชันส่งเสริมการขายและกู๊ไม่ผ่านอินดีคีนเงิน เฉพาะโครงการและยูนิคที่เข้าร่วมภายในระยะเวลาที่กำหนดเท่านั้น*สงวนสิทธิ์เฉพาะค่ามิเตอร์น้ำไม่เข้าร่วมโปรโมชันในโครงการคอนโดมิเนียม • รายการส่งเสริมการขายเป็นไปตามที่บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) กำหนด โดยบริษัทของวงสสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงใดๆ • ตรวจสอบโครงการบ้านและคอนโดฯ สร้างเสร็จ ที่เข้าร่วมรายการได้ที่ www.supalai.com และ 1720 • ภาพทั้งหมดเป็นภาพประกอบเพื่อการโฆษณาเท่านั้น