

# SUPALAI

@ HOME

สร้างพลังให้กับตัวเอง

# EMPOWERING OURSELVES







Perfecting the Air

ไดकिन



# เย็นเร็ว...เต็มแม็กซ์

NEW DAIKIN

# MAX

INVERTER

**สำนักงานใหญ่ บริษัท สยามไดकिनเซลส์ จำกัด**

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

**สาขาเชียงใหม่**

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

**สาขาภูเก็ต**

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

**สาขาคอนแท่น**

555/15-16 หมู่ 13 ถ.กสิกรรมบำรุงสร้าง 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](https://www.facebook.com/DaikinTH) [www.daikin.co.th](http://www.daikin.co.th)

Line Daikin Thailand



08



58



26



64

CEO Talk	05	Home Clinic	48
Protalk	08	Inspiration	50
Living Tips	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



54



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

\*นิตยสาร Supalai@Home เป็นนิตยสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อเป็นอีกหนึ่งนิตยสารทางเลือกสำหรับคนรักบ้านและครอบครัวทุกท่าน (เพื่อคนรักบ้านและครอบครัวทุกท่าน) ขอเขียนและทำคอนเทนต์ที่ปรากฏในนิตยสารฉบับนี้ เป็นที่คนส่วนใหญ่นิยมอ่าน ผู้เขียนคอลัมน์ ไม่เกี่ยวข้องกับบริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) การนำชื่อเขียนหรือภาพใดๆ ไปเผยแพร่หรือตีพิมพ์ ต้องได้รับอนุญาตก่อนทุกครั้ง

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

**เจ้าของ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน)**  
**คณะที่ปรึกษา** ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม, อัจฉรา ตั้งมติธรรม, อธิป พิษานนท์, ดร.ประศาสน์ ตั้งมติธรรม, ไตรเดช ตั้งมติธรรม, ปุณณพันธ์ เหน่งเพชร, วารุณี สภิกนันต์, ธัญวรัตน์ ปัญญารัตน์, กิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล, บุญชัย ชัยอนันต์บวร, สุชาติ สรรพพอลา, ศิริพร วังศพัทธ์, กริช จันทร์เจริญสุข, ราชัย ปิยะวานุสรณ์, ชัยจักร วัฏญญู  
**บรรณาธิการบริหาร** วีรอนงค์ วิวัฒน์กิจเจริญ บรรณาธิการ วรณศิริ ศรีวารณบุลย์  
**กองบรรณาธิการ** ประทุมทิพย์ รอดเจริญ, กัลยพัชร์ บัตรสมบุรณ์, ณัชชา พึ่งพระ, กมลชนก ศักดิ์เจริญกุล, จิรภา แจ่มศรี, ธนพงษ์ วสุนทรทรัพย์, พรทิพย์ ทองขวัญใจ, วีร์ ศรีวารณบุลย์, ศจีรัตน์ พุ่มเรืองศักดิ์, ศศิธร ทุ่มพัฒน์, ชลาศัย ไทวรรณ, พงศธร อุบลัมภ์  
**จัดทำโดย** ฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน)  
 1011 อาคารสุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120  
 โทรศัพท์ 0-2725-8888

ตลอดหลายเดือนที่ผ่านมาตั้งแต่กลางปีที่แล้วมาจนถึงปีนี้ เราคงได้เห็นกันนะครับว่า มีเทศกาลด้านศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัยที่เป็นงานยิ่งใหญ่ระดับโลกมากมายจัดขึ้นในบ้านเราอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะเทศกาลดนตรีต่างๆ ที่มีศิลปินดังระดับโลกและผู้ชมจากทั่วโลกมาร่วมงานอย่างคับคั่งในช่วงสงกรานต์ที่ผ่านมา เหล่านี้เป็นนิมิตหมายอันดีว่า ประเทศไทยของเรานั้นมีศักยภาพที่เพียงพอพร้อมในการเป็นเมืองศูนย์กลางด้านเศรษฐกิจสร้างสรรค์อีกแห่งหนึ่งของโลก

สิ่งที่น่าสนใจคือ งานเทศกาลระดับโลกเกือบทั้งหมดที่จัดขึ้นในประเทศของเรานั้น ล้วนเป็นผลงานของภาคเอกชน เช่นเดียวกับอีกหลายกิจกรรมที่สร้างเม็ดเงินมหาศาลเข้ามาในระบบเศรษฐกิจไทยก็ล้วนแต่เป็นผลงานของภาคเอกชน อันเป็นตัวชี้วัดที่แสดงให้เห็นถึงความมั่นคงแข็งแกร่งของธุรกิจในประเทศไทย ที่แม้จะผ่านวิกฤตหนักมาแล้วสารพัดรูปแบบ แต่ก็สามารถกลับมายืนหยัดและสร้างความสำเร็จใหม่ๆ ได้อย่างสง่างาม

ความแข็งแกร่งของภาคเอกชนไม่เพียงแต่จะเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนระบบเศรษฐกิจให้เดินหน้าต่อไปได้ แต่ยังมีสื่อให้เห็นถึงศักยภาพของผู้คนในประเทศของเรา ทั้งเรื่องความรู้ความสามารถ พลังกาย พลังใจ และพลังสติปัญญา ว่าไม่ด้อยกว่าชาติใด ซึ่งผลสำเร็จทางธุรกิจของเทศกาลด้านศิลปวัฒนธรรมที่เป็น Soft Power เหล่านี้แหละครับ ที่ส่งเสริมให้ภาพลักษณ์ของประเทศไทยในสายตาชาวโลกโดดเด่นขึ้นยิ่งกว่าการโฆษณาประชาสัมพันธ์ใดๆ โดยหัวใจสำคัญที่จะทำให้ผู้สร้างสรรค์ผลงานด้านศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัยสามารถดำเนินกิจกรรมที่ยิ่งใหญ่ไปได้จนประสบความสำเร็จ ก็คือกำลังสนับสนุนของเหล่าสปอนเซอร์จากธุรกิจต่างๆ ที่เห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในความสามารถของพวกเขา แรงสนับสนุนเหล่านี้จะช่วยกันนำพาประเทศไทยเข้าสู่ยุคเรืองดูเดียวกับการอุปถัมภ์ศิลปินในยุคเรเนสซองส์ของคหบดีตระกูลเมดิชี ผู้เป็นฟันเฟืองสำคัญที่ช่วยผลักดันศิลปะอิตาลีในยุคนั้นให้เฟื่องฟูถึงขีดสุด จนเป็นหมุดหมายความสำเร็จส่วนหนึ่งในอารยธรรมตะวันตก

นอกจากศุภกาลจะเป็นภาคเอกชนที่ไม่เพียงแต่ดำเนินธุรกิจของเราให้ประสบความสำเร็จจนได้รับการยอมรับในระดับสากล มีผลประกอบการที่ดี ทำรายได้ให้แก่ประเทศอย่างต่อเนื่อง เรายังภาคภูมิใจที่ได้มีส่วนสนับสนุนศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัยของชาติให้พัฒนาก้าวไกลไปในหลายมิติอย่างเป็นรูปธรรม ไม่ว่าจะเป็นด้านทัศนศิลป์ วรรณกรรม ศิลปะการแสดง และดนตรีด้วยความเชื่อมั่นในพลังความสามารถของศิลปินไทยทุกแขนง และมุ่งหวังที่จะเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนความเจริญรุ่งเรืองให้เกิดขึ้นกับประเทศไทยที่เรารักอย่างยั่งยืน



(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)  
ประธานกรรมการบริหาร



Throughout the past several months, there have been many world-class contemporary art festivals held in our country continuously, especially music festivals with world-famous artists and audiences from all over the world attending the events. These are good signs that our country has great potential to be another center of the creative economy in the world.

Almost all world-class festivals held in our country that have generated huge amounts of money into the Thai economy are the work and support of the private sector, which is an indicator that shows the strength of business in Thailand that despite going through a heavy crisis in various forms but was able to stand back and create new successes gracefully. These business achievements of Soft Power enhance the good image of Thailand to the world.

The main factor behind the great success of Thai's creative economy is the support of the sponsors from the business sector who appreciate and believe in the abilities of Thai artists. These support will help lead our country into a prosperous era as well as patronizing artists in the Renaissance era of the Medici family that brought Italian art in that era to its fullest extent until becoming a major pinpoint of prosperity in Western civilization.

Supalai is one of the private sectors that has not only operated our business successfully until it gained international recognition, we are also proud to have contributed to the development of contemporary art and culture of the nation in many dimensions. We have strong belief in the potential of Thai artists in every field and aim to be one of the key forces in driving sustainable prosperity for our beloved country.



(Dr. Prateep Tangmatitham)  
President

# SUPALAI GARDEN VILLE

บ้านโพธิ์ - ฉะเชิงเทรา

บ้านคุณภาพ เพื่อ เมืองคุณภาพ



*New to Town*  
NOW OPEN

• บ้านเดี่ยว • บ้านแฝด  
พื้นที่ใช้สอย 154 - 330 ตร.ม.

เริ่ม 3.59 - 10.79 ล้าน\*

# NEW PROJECT

“ เติมเต็มความสุขและคุณภาพชีวิตให้กับครอบครัว  
บนทำเลศักยภาพ ในเมืองฉะเชิงเทรา ”

สัมผัสกับความสะดวกสบายได้ง่ายๆ ในบ้านที่ใส่ใจทุกการดีไซน์และใช้วัสดุที่ดีเพื่อการ **ประหยัดพลังงาน**  
ฟังก์ชันครบครันลงตัวเหมาะกับทุกกิจกรรมของครอบครัว

เริ่มต้นทุกวันด้วยความสุขกับสถานที่ ที่เรียกว่า “บ้าน” ที่ **ศุภลาศัย การ์เด้นวิลล์ บ้านโพธิ์ - ฉะเชิงเทรา**

A Place  
called  
home



ที่ตั้งโครงการ



สแกนรับสิทธิ์พิเศษ



Supalai Society | supalai.com | Supalai Society | @supalai | Supalai\_Society | Supalai | 1720



• ทีมงานโครงการ บริษัท ศุภลาศัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภลาศัย เคนดรี ทาวเวอร์ ถนนมธธรรม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 • โครงการระบบบริการ ครบถ้วน ตั้งแต่เริ่มจนจบโครงการ 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • โครงการศุภลาศัย การ์เด้นวิลล์ บ้านโพธิ์ - ฉะเชิงเทรา ตำบลบึงกรูด อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา เนื้อที่ 53-0-75.9 ไร่ โฉนดเลขที่ 2792, 5422 และ 33217 ใบอนุญาตจัดสรรอยู่ระหว่างขออนุญาต ที่ดินมีการผูกมัดกับ ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) เริ่มก่อสร้าง 21 มิถุนายน 2564 คาดว่าแล้วเสร็จ 31 มีนาคม 2569 • ขบวนการระบบการก่อสร้างใช้การในเกณฑ์ดี โดยได้รับการประเมินผลที่ดี โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า | โปรดดูใบจริงเอกสารโครงการที่โครงการ

# KHAJORN CHIARANAIPANICH MANAGING DIRECTOR & EDITOR IN CHIEF, THE ZERO PUBLISHING

คุณเอ็ม ขจร เจียรนัยพานิชย์

ผู้บริหารบริษัท The Zero Publishing บล็อกเกอร์ชื่อดัง  
ผู้อยู่เบื้องหลังเว็บชื่อดังของเมืองไทยอย่าง Mango Zero,  
RAiNMaker, MacThai และ Parents One

ท่ามกลางการแข่งขันทางธุรกิจกันอย่างร้อนแรงของแพลตฟอร์มการสื่อสารหลากหลายพันธุในโลกออนไลน์ สิ่งที่เป็นหัวใจความสำเร็จในการผลิตสื่อคือเนื้อหาคุณภาพที่ตอบโจทย์รสนิยมและไลฟ์สไตล์ของผู้คน ซึ่งทำให้งานคอนเทนต์ครีเอเตอร์เป็นหนึ่งในอาชีพที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง คุณขจร เจียรนัยพานิชย์ บล็อกเกอร์ชื่อดัง ผู้อยู่เบื้องหลังเว็บชื่อดังของเมืองไทยอย่าง Mango Zero, RAiNMaker, MacThai และ Parents One ผู้บริหารบริษัท The Zero Publishing ผู้คร่ำหวอดในสายงานคอนเทนต์ครีเอเตอร์ ได้กรุณาให้เกียรติมาแบ่งปันประสบการณ์และเปิดมุมมองวิสัยทัศน์ด้านสื่อออนไลน์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งทั้งสำหรับผู้ที่ยากเป็นคอนเทนต์ครีเอเตอร์และผู้บริโภคยุคนี้

ก่อนที่จะก้าวมาสู่เส้นทางของคอนเทนต์ครีเอเตอร์ คุณเอ็ม ขจร เจียรนัยพานิชย์ เคยเป็นโปรแกรมเมอร์ของบริษัทชั้นนำมานานถึง 10 ปี และได้ค้นพบว่า การเขียนคือความชอบที่แท้จริงของตัวเอง เขาจึงได้ตัดสินใจผันตัวมาเป็นบล็อกเกอร์ โดยเริ่มเขียนบล็อกส่วนตัวมาตั้งแต่ปี 2006 และพัฒนางานเขียนทั้งด้านไอที ความรัก ไลฟ์สไตล์ ปัจจุบันคุณเอ็มเปิดบริษัทเพื่อพัฒนางานคอนเทนต์ออนไลน์ ให้คำปรึกษาด้านการพัฒนาคอนเทนต์บนโซเชียลมีเดียให้กับหลายบริษัท และเป็นออนไลน์อินฟลูเอนเซอร์ในหลากหลายแพลตฟอร์ม

“เด็กบางคนจบมาตอนนี้ยังไม่รู้เลยว่าตัวเองชอบหรือไม่ชอบอะไร น้องๆ ชอบบ่นว่าเสียเวลา 4 ปีที่เรียนมหาวิทยาลัย เรียนไม่ตรงสายทำงานไม่ตรงสาย แต่ขนาดผมทำงานมา 10 ปี เริ่มต้นใหม่ก็ยังมี สำหรับคนที่อยากลองเริ่มต้นทำอะไร ผมว่าจังหวะของโลกตอนนี้เป็นจังหวะที่ดีมากๆ ในการจะทำอะไรใหม่ ถ้าสุดท้ายมันกลายเป็นงานที่เรารัก ทำรายได้ด้วยก็น่าภูมิใจ”

การได้ทำงานที่รักคือจุดเริ่มต้นสำคัญของความสำเร็จ นอกจากผลงานบล็อก เว็บไซต์ และงานเขียนต่างๆ ที่ได้รับการตอบรับจากผู้อ่านอย่างกว้างขวางแล้ว คุณเอ็มยังมีรางวัลที่ได้รับคือ Top

Twitter of the Year ในปี 2014 จากการที่มีผู้ Retweet ข้อมูลมากที่สุดในปีนั้น และเขายังติด 1 ใน 100 Top Online Influencer in Thailand ที่จัดโดยนิตยสาร LIPS Magazine และเป็นผู้จัดงาน iCreator Conference งานรวมกลุ่มครีเอเตอร์ที่ใหญ่ที่สุดในไทย

“มันน่าดีใจครับ ที่เราได้ทำอาชีพที่เราอยากทำ มีรายได้เลี้ยงครอบครัว และสามารถอยู่ในอันดับประมาณหนึ่งในไทยได้ด้วย ผมจึงใช้แรงบันดาลใจตรงนั้นมาจัดงาน ชื่อว่างาน iCreator Conference ร่วมกับทางศุภาลัยในปีที่ผ่านมา เพราะอยากจะทำผลักดันให้คนรุ่นใหม่เห็นว่า คอนเทนต์ครีเอเตอร์ก็เป็นอาชีพหนึ่งที่เราสามารถทำได้ เพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้น้องๆ มาร่วมงานจาก 3,000 คน อาจจะมีสักคนสองคนรู้สึกว่ามันเป็นแรงบันดาลใจ”

หลายคนรู้จักคุณเอ็มในชื่อ @Khajochi เขาเป็นที่รู้จักในโลกออนไลน์หลังจากที่ได้เข้าแข่งรายการแฟนพันธุ์แท้ ในหัวข้อ “สติฟ จอบส์” เมื่อปี 2012 และได้รางวัลรองชนะเลิศ จนต่อมารวมกลุ่มสาวกแอปเปิลในไทย ก่อตั้งเว็บ MacThai.com ซึ่งปัจจุบันเป็นเว็บสาวกแอปเปิลอันดับต้นๆ ของเมืองไทย มีผู้เข้าชมกว่า 3 ล้านคนต่อเดือน

“หนึ่งในบุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจของผมคือ คุณสติฟ จอบส์ ผมว่าทุกคนก็มี Inspiration อยู่ในตัวอยู่แล้ว ผมเชื่อว่าไม่มีใครทำอะไรแล้วจะชอบสิ่งนั้นสิ่งเดียวไปตลอด เรามักมีความชอบอีกด้านเสมอ บางคนชอบทำงาน อีกด้านชอบปลูกต้นไม้ อีกคนชอบไปถ่ายรูป อีกพวกหนึ่งชอบเล่นเกมออนไลน์ ถ้าเราสามารถเอาความชอบกับ Inspiration มาทำเป็นหน้าที่การงานได้ ก็มันจะเป็นงานในฝันของหลายคน สติฟ จอบส์ เป็นคนที่เรียนมาทางสายนิเทศศาสตร์ แต่ตัวเขาชอบทางด้านไอที เขาออกจากมหาวิทยาลัยมาเปิดบริษัทชื่อแอปเปิล คอมพิวเตอร์ ถ้าสังเกตสินค้าแอปเปิลจะมีความเป็นไอทีบวกกับความเป็นศิลปะ เขาสามารถเอา 2 อย่างนี้มาผสมผสานทำให้เกิดเป็นสินค้าระดับโลกขึ้นมาได้ ผมเชื่อว่าคนเราถ้าพยายามค้นหาจนเจอ Inspiration ของตัวเองเอามาบวกกับสกิล มันจะกลายเป็นโปรดักส์ เป็นไอเดีย หรือเป็นสิ่งที่ดีมากๆ ในการทำงาน ครีเอเตอร์ส่วนใหญ่ก็จะเป็นแบบนี้ บางคนติดต่อกับชอบเรื่องทำอาหาร กลายเป็นตัดต่อคลิปที่ทำอาหารเก่งมาก บางคนวาดภาพเก่งแล้วก็ชอบปลูกต้นไม้กลายเป็นนักวาดภาพธรรมชาติที่สวยงามๆ



“ตอนที่ผมลาออกจากงานประจำมาเป็นครีเอเตอร์ ผมทำงานคนเดียวมา 3 ปี ไม่มีใครช่วยเลย ความยากก็คือเราทำทุกอย่างด้วยตัวเอง แต่วันที่เราจะยกสเต็ปจากการเป็นฟรีแลนซ์มาเป็นบริษัท ก็มีความยากในอีกแบบหนึ่ง เราอยากจะทำบริษัทที่มีมีเดียหลายมีเดีย เรามีครีเอเตอร์หลายคนในองค์กร ก็มีความยากในการทำอะไรให้เข้าใจคนอ่าน เข้าใจคนดู นื่องๆ ในทีมสามารถโซว์ศักยภาพตัวเองเต็มที่ คือความยากและอุปสรรค

“แต่ถ้าถามว่าภารกิจใดที่รู้สึกว่าการทำยาก ผมมองว่าอาชีพครีเอเตอร์เป็นอาชีพที่เข้าถึงง่าย แต่ถ้าจะให้มันเป็นระดับท็อปของเมืองไทยไม่ได้ง่าย มีคนมา

ปรึกษาเรื่องอยากเป็นคอนเทนต์ครีเอเตอร์เยอะมากในแต่ละปีเป็นร้อยคน ทุกคนก็จะบอกว่าหนอยากเป็นบิวตี้บล็อกเกอร์ หนอยากจะมีคนตามตามคนภายใน 3 เดือน อยากมีสินค้าแบรนด์เชียวไปรีวิวก่อนก็มักจะบอกว่าเห็นครีเอเตอร์คนนั้นคนนี่ใหม่ครับ คนนี้เขาทำมา 10 ปีแล้วนะ คนนั้นทำมา 5 ปีอาชีพนี้ไม่ใช่อาชีพที่ทำปุ๊บแล้วมันจะเห็นผลทันที นื่องๆ ส่วนใหญ่ก็คงจะมองที่ปลายทางความสำเร็จ แต่กว่าเขาสำเร็จอาจจะต้องใช้ระยะเวลา

“ความท้าทายอาชีพครีเอเตอร์ตอนนี้คือ ทำอย่างไรก็ได้ให้เราขึ้นไปเป็นระดับท็อปของเมืองไทย เป็นชื่อแรกที่คนนึกถึง ในมุมมองของบริษัท

“ความท้าทายอาชีพครีเอเตอร์ตอนนี้คือ ทำอย่างไรก็ได้ให้เราขึ้นไปเป็นระดับท็อปของเมืองไทย เป็นชื่อแรกที่คนนึกถึง ในมุมมองของบริษัทก็เช่นเดียวกัน ทำอย่างไรให้งาน iCreator Conference เป็นงานที่คนพูดถึง”

ก็เช่นเดียวกัน ทำอย่างไรให้งาน iCreator Conference เป็นงานที่คนพูดถึง ทำอย่างไรให้มีเดียของเราอย่าง RAINMaker เป็นที่พูดถึง นี่คือการท้าทายครับ”

จากประสบการณ์ความสำเร็จที่โดดเด่น เราขอให้คุณเอ็มแบ่งปันเคล็ดลับความสำเร็จของการเป็นคอนเทนต์ครีเอเตอร์ในอดีตที่ผ่านมาและการเตรียมตัวเพื่อความสำเร็จที่มากกว่าในอนาคต

“เคล็ดลับครีเอเตอร์ทุกคนมี 2 ข้อครับ

1. ทำสิ่งที่ชอบ 2. พัฒนาสกิล ข้อแรกหลายคนไม่ค่อยรู้ว่าตัวเองชอบไม่ชอบอะไร อันนี้ยากมาก กว่าที่เราจะรู้ว่าเราชอบไม่ชอบอะไรจริงๆ ทำอาชีพนี้ไป 10 ปีไม่มีเบื่อ มันต้องใช้เวลาเหมือนกัน ถ้าเด็กก็จะบอกหนูชอบดู Netflix ชอบเข้าร้านกาแฟ ชอบไปเที่ยวชอบไปหมด ถามว่าอะไรคือสิ่งที่ชอบที่สุด ก็จะตอบกันไม่ค่อยได้ เพราะฉะนั้นการทำ Inspiration ที่เราชอบที่สุดสำคัญมากสำหรับอาชีพนี้

“ข้อที่ 2 คือการพัฒนาสกิล บางคนเขียนเก่ง แต่พอวันหนึ่งต้องไปทำวิดีโอก็จะเริ่มติดขัด หรือบางคนพูดเก่งแต่ไม่ค่อยเข้าใจคนดู ก็ต้องไปเรียนสกิลเพิ่ม การเพิ่ม 2 อย่างเลยเป็นการยาก เป็นความท้าทายมากๆ ก็น่าจะเป็นปัญหาที่คนทำอาชีพนี้เจอกันเยอะมาก และเป็นอาชีพที่ต้องแย่งคนดูกัน บางทีคนดูก็มีเวลาจำกัด ทำอย่างไรให้เขามาดูเราไม่ดูคู่แข่ง ซึ่งจริงๆ ทุกคนก็เป็นคู่แข่งกันอยู่แล้ว อันนี้จะเป็นความท้าทายของคนทำอาชีพนี้”

นอกจากเคล็ดลับความสำเร็จ คุณเอ็มยังให้ทัศนะสำหรับผู้ประกอบการและคนทำงานในยุคนี้ว่าควรจะเรียนรู้สิ่งใดและปรับตัวในเรื่องใดบ้าง เพื่อให้ได้ประโยชน์จากโซเชี่ยลมีเดียในการประกอบอาชีพ และสร้างความสำเร็จ

“เราอยู่ในยุคที่ยากลำบากครับ ยุคนี้เศรษฐกิจก็ไม่ดี อากาศก็ไม่ค่อยดี รัฐบาลก็ไม่รู้ แต่ยุคนี้มีข้อดีอยู่อย่างหนึ่ง คือเป็นยุคที่เราอยากทำอะไรก็มีความรู้ให้ค้นหามากมาย ถ้าวันนี้ผมอยากทำอาหารก็มีเครื่องมือเครื่องมือเต็มไปหมด ถ้าวันนี้ผมอยากจะทำรูปเหมือนได้ หรือวันก่อนภรรยาอยากจะทำตัดผมให้ลูกสาว ค้นนิดเดียวก็ทำเป็น ความรู้มันหาง่ายแค่เราจะไปหาสิ่งที่มันถูกต้องได้มากขึ้นแค่นั้น ถามว่าเอาโซเชียลมีเดียมาใช้ประโยชน์อะไร ผมว่าอันดับหนึ่งคือการหาความรู้ให้กับตัวเอง ถ้าเคยนั่งดู Netflix วันละ 4 ชั่วโมง ลองลดมาซัก 30 นาทีใหม่ เอา 30 นาทีมาลองฝึกพูดภาษาอังกฤษก็ได้ มีความรู้ให้ฝึกเต็มไปหมด วันนี้เราลองฝึกทำคลิป TikTok ก็ได้ วันนี้เราฝึกเขียนโปรแกรมใหม่ การมีความรู้จะช่วยให้ปัญหาที่เราได้เยอะมาก

“ล่าสุดผมต้องไปรีเซนต์ลูกค้าเจ้าหนึ่ง ผมไม่เข้าใจธุรกิจเขาเลย เขาขายมอเตอร์ไซด์ ผมซื้อมอเตอร์ไซด์ไม่เป็น ผมก็เอา AI มาช่วยคุยกับผม ตัว ChatGPT ตัวใหม่ มันช่วยกันว่าผมจะไปรีเซนต์ลูกค้าขายมอเตอร์ไซด์ต้องรีเซนต์ยังไง ผมจะคุยกับเขาอย่างไรดี ช่วยเขียนสคริปต์รีเซนต์ให้ผมหน่อย มันมาได้หมด ผมก็ศึกษาจากตรงนั้น และก็ช่วยได้มากๆ หรือแม้แต่ช่วงโควิด ธุรกิจเราได้รับผลกระทบ เราก็หาความรู้จากออนไลน์นี้แหละว่าเราจะรอดได้อย่างไรในช่วงเวลาแบบนี้ แค่นี้ไม่หยุดหาความรู้ แล้วใช้ให้ถูกช่องทาง ซึ่งมีประโยชน์มากๆ ครับ”

เช่นเดียวกับทุกอาชีพที่มีปัญหาต้องฝ่าฟัน อาชีพคอนเทนต์ครีเอเตอร์เป็นงานที่ต้องพร้อมปรับตัวตลอดเวลา คุณเอ็มได้พูดถึงแนวคิดและ

กลยุทธ์ในการรับมือกับอุปสรรคของเขาได้อย่างน่าคิด

“ทุกอย่างมันเปลี่ยนเร็วมากครับ สิปีที่แล้วคนไทยเราเพิ่งเริ่มเล่น Facebook ห้าปีที่แล้วคนไทยเพิ่งเริ่มซื้อสติ๊กเกอร์ไลน์ สามปีที่แล้วคนไทยเพิ่งเริ่มฟังคลับเฮาส์ สองปีที่แล้วเริ่มเล่น TikTok ทุกอย่างเปลี่ยน ไม่เหมือนกับการอ่านหนังสือพิมพ์ที่อยู่มาเป็นร้อยปี ค่อยๆ เริ่มมีการเปลี่ยนแปลง ทีนี้เกิดมาเป็นร้อยปีค่อยมีการเปลี่ยนแปลง เดียวนี้ปีสองปีก็เปลี่ยนแล้ว พอมันเปลี่ยนไว สิ่งที่เราเคยทำแล้วประสบความสำเร็จด้วยวิธีการนี้มันอาจไม่สำเร็จเมื่อเวลาผ่านไป

“เมื่อวานนี้เพิ่งมียูทูปเบอร์รุ่นน้องคนหนึ่งก็รู้จักกันทำช่องทำอาหาร มีคนติดตาม 1.5 ล้านคนปกติมียอดวิวคลิปละแสน แต่ในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา ยอดวิวก็คลิบมียอดวิวไม่เกิน 5 พันทุกคลิป จนเขาต้องประกาศว่าจะเลิกทำช่อง เพราะไม่มีเงินจะจ่ายเงินเดือนให้พนักงาน ผมมองว่าเป็นจุดอันตรายสำหรับอาชีพนี้เหมือนกัน ทุกอย่างมันเปลี่ยนเร็ว บางครั้งถ้าตามไม่ทันเราจะสูญเสียไปเลยในหลายอย่าง”

ถึงจะต้องปรับตัวตามเทคโนโลยีกันตลอดเวลาเพื่อความอยู่รอดของเหล่าคอนเทนต์ครีเอเตอร์ แต่คุณเอ็มก็มองว่าแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียต่างๆ มีส่วนช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตและสร้างโอกาสให้กับผู้คนในสังคม

“ผมว่าโซเชียลมีเดียทำให้คนใกล้ชิดกัน ผมไม่เคยรู้สึกใกล้ชิดกับครอบครัวเลย ทั้งที่ครอบครัวอยู่ขอนแก่น เรามีกรุ๊ปไลน์ของครอบครัวซึ่งเป็นครอบครัวใหญ่ เราตกลงกันว่าไม่ว่าจะพาหลานไปที่ไหนเราต้องโพสต์รูปในกลุ่มไลน์ให้อากงอาม่าดู

ทุกวันที่เป็นวันเกิดของพวกท่าน แม้เราไม่ได้อยู่ด้วยกัน หรืออยู่ด้วยกัน บางทีเราก็จะกรู๊ปคอลที่เห็นหน้าเห็นตากัน ทุกคนถ่ายรูปรวมไปมาหาสู่กันเสมอ ผมรู้สึกว่าเราคอนเนคกันมากๆ ถ้าไม่มีสิ่งนี้ ผมก็ยังคิดไม่ออกเหมือนกันว่าเราจะคอนเนคกันได้ขนาดนี้ เช่นเดียวกัน ตอนนี้มีผมมีลูก 2 คน วันหนึ่งถ้าลูกเริ่มใช้โซเชียลมีเดีย และเราสอนเขาให้ถูกวิธี ก็ช่วยยกระดับความสัมพันธ์ของครอบครัวได้เหมือนกันนะ ผมว่าตอนนี้เราอยู่ในยุคที่รู้ปัญหาของโซเชียลมีเดียทั้งหมดแล้ว ซึ่งเป็นยุคที่เราเติมเต็มสิ่งดีๆ ให้กับครอบครัวได้ด้วยเทคโนโลยี ส่วนในองค์กรผมว่าก็คล้ายๆ กัน ผมมีพนักงานอยู่ 30-40 คน มันเป็นระดับที่เราเริ่มจะคุยกับทุกคนยาก แต่โซเชียลมีเดียช่วยให้เราคอนเนคกับน้องๆ ที่งานไม่ได้ง่ายเลย ผมรู้ว่าน้องๆ รู้สึกอย่างไร บางคนอกหัก อีกวันหนึ่งผมก็ไปเลยว่ะ ไม่ต้องมาทำงานก็ได้ก็เข้าใจ มันจะมีเรื่องแบบนี้อยู่ หรือบางคนมีเรื่องดีใจมากๆ เพิ่งได้คบกับแฟนคนใหม่ เราก็ได้รู้ว่ะน้องๆ มี Movement อะไร วันหนึ่งเราก็มีเซอร์ไพรส์ดอกไม้ให้น้องๆ ดีใจด้วยนะ ขยายออกแล้วอะไรอย่างนี้ ก็น่ารักดี เลยรู้สึกว่าถ้ามองในแง่ดีมันมีแต่เติมไปหมดครับ”

นอกจากด้านดี ก็มีด้านมืดหรือข้อควรระวังในการใช้งานแพลตฟอร์มสื่อสารและแพลตฟอร์มธุรกิจต่างๆ ในโลกออนไลน์ด้วย

“ถ้ามองในมุมธุรกิจ โดยมากจะเป็นเรื่องการดูแลความสัมพันธ์ของคนในองค์กร คนไทยเป็นคนเวิร์กโซเชียลมากๆ ซึ่งข้อเสียคือ บางครั้งโซเชียลก็ทำร้ายเรา ในมุมธุรกิจก็ต้องระวังเรื่องพวกนี้ รวมถึงวันดีคืนดีอาจจะมีโพสต์ในโซเชียลมีเดียทำร้ายธุรกิจเราได้ ไม่ว่าจะเป็นคนไปเจออะไรแปลกๆ แล้วก็เอามาลง แม้แต่ที่บริษัทเราก็เคยเจอ อยู่ดีๆ มีโพสต์ด้านการเมือง แล้วบอกว่าสื่อของเราเป็นสื่อของพรรคนี้นี่ ซึ่งเจ้าของก็ไม่เคยจำใครใดๆ กลายเป็นดราม่า เราต้องมานั่งแก้ข่าว ผมว่ามันมีอันตรายเยอะเหมือนกัน เราต้องหัดดูไว้”

คุณเอ็มได้วิเคราะห์ เทรนด์ของพฤติกรรมผู้บริโภคและเทคโนโลยีที่จะเปลี่ยนไปได้อย่างน่าสนใจ

“ถ้าในระยะสั้น อย่างแรกก็เห็นชัดเจนที่สุดในปีนี้คือเรื่อง AI ที่เข้ามาคิดแทนเรา อย่างที่เกริ่นไปว่าผมสามารถรีเซนต์งานที่ผมไม่ถนัดโดยใช้ AI ได้ แต่ว่าคนที่เป็นที่ปรึกษาทั้งหลายก็จะได้ผลกระทบ ผมสามารถใช้ AI ทำได้กระทั่งภาพอินโฟกราฟิก โดยที่ไม่ต้องให้ทีมงานกราฟิกทำเลย คนที่ได้รับผลกระทบคือกราฟิกฟรีแลนซ์ทั้งหลาย ที่อาจจะไม่ได้งาน หรือเด็กๆ สามารถใช้ AI ทำการบ้านได้ ครูสอนพิเศษก็จะทำยังได้ดิ้นๆ ก็จะมีผลกระทบ

“อย่างที่สอง คือเรื่องคอนเทนต์ที่เป็นวิดีโอ คือเรื่องซึ่งเป็นกระแส ตั้งแต่การมาของ TikTok เราจะเห็นว่าเราเสพคอนเทนต์วิดีโอเยอะขึ้น



“ทุกอย่างเปลี่ยน ไม่เหมือนกับการอ่านหนังสือพิมพ์  
 ที่อยู่มาเป็นร้อยปีค่อยๆ เริ่มมีการเปลี่ยนแปลง  
 ทีวีเกิดมาเป็นร้อยปีค่อยมีการเปลี่ยนแปลง  
 เดี่ยวนี้ปีสองปีก็เปลี่ยนแล้ว พอมันเปลี่ยนไว  
 สิ่งที่เราเคยทำแล้วประสบความสำเร็จด้วยวิธีการนี้  
 มันอาจไม่สำเร็จเมื่อเวลาผ่านไป



แต่ก่อนเราจะอ่านเยอะ จะกดดูบทความเยอะ  
 เดี่ยวนี้กลายเป็นงานวิดีโอไปหมด ถ้าเราจะทำ  
 คอนเทนต์ตอนนี้เราต้องทำวิดีโอ ซึ่งขั้นตอนการทำ  
 คนก็รู้ว่าไม่ถนัด ไม่เหมือนงานเขียนหรืองานถ่ายภาพ

“แต่ถ้าถามเทรนด์ระยะใกล้ก็คงเป็นโลก  
 เมตาเวิร์สทั้งหลายที่อนาคตเราอาจไม่ได้นั่ง  
 สัมภาษณ์กันตรงนี้ ผมอาจจะใส่แว่น VR อยู่ที่บ้าน  
 นักข่าวใส่แว่น VR อยู่ที่ออฟฟิศ เหมือนกับนั่งคุยกัน  
 จริงๆ แล้วสักพักก็มีความจอย อาจมีอีกคนหนึ่ง  
 เข้ามา เราอาจจะเรียกพี่ห่วย เทพสิลามานั่งคุย  
 ตรงนี้ด้วยกันผ่านโลกเสมือนก็ได้ (ยิ้ม)”

ในฐานะคนที่สวมหมวกหลายใบและมีการกิจ  
 มากมายแต่บริหารเวลาได้ดี เขาขอให้คุณเอ็มช่วย  
 แบ่งปันเคล็ดลับการบริหารชีวิตให้มีความสุขควบคู่  
 กับการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน

“ถ้าเรื่องครอบครัว ผมว่ายากสุดคือการ  
 บริหารจิตใจตัวเองและคนในครอบครัว ยุคนี้คน  
 เป็นโรคซึมเศร้ากันง่ายมาก เพราะว่าเราเสพเยอะ  
 ไปหน่อย เราเห็นคนอื่นสำเร็จเราก็อิจฉา เราเห็น  
 คนอื่นถ่ายรูปไปเที่ยวสวยๆ เราก็อิจฉา เห็นคน  
 ล่ำปากกลับรู้สึกดีขึ้น ในมุมส่วนตัวผมค่อนข้าง  
 จะบาลานซ์เรื่องนี้ได้ดีครับ เคล็ดลับก็คือก่อนจะ  
 เข้าบ้านผมจะเตะที่ประตูทีหนึ่ง แล้วก็บอกฝาก  
 ไว้ก่อนในใจ คือไม่เอางานเข้าบ้าน เวลาที่เรา  
 ผ่านประตูบ้านเข้ามาเราเป็นพ่อคนหนึ่ง เราไม่ใช่  
 ครีเอเตอร์ เราไม่ใช่หัวหน้า เราไม่ใช่เจ้าของบริษัท  
 แล้ว บ้านคือโลกที่เราอยู่กับลูก ผู้คนสมัยนี้พกหมวก  
 หลายใบไปในทุกที่ เองงานเข้าบ้าน เอาความเป็น  
 คุณพ่อไปที่บริษัท มัวไปหมดเลย การแบ่งเวลาให้  
 มากๆ อันนี้สำคัญที่สุด อย่างที่บ้านเราไม่ดูทีวี เรา  
 ไม่เล่นจอย ลูกผมไม่ได้ดูการ์ตูน ไม่ได้เล่นไอแพด  
 ทั้งที่โตแล้วนะ กลายเป็นว่าลูกเราเป็นแค่มือถือคน  
 ในชั้นเรียนที่ไม่ติดจอย ความสุขของเขาคือการได้เล่น  
 กับพ่อแม่ ได้เล่นกับเพื่อนๆ เล่นกับน้องสาว เล่นกับ  
 ที่บ้าน เล่นกับของเล่น เคล็ดลับสำคัญที่สุดคือรู้ว่า  
 จังหวะไหนทำอะไร แล้วก็ตัดขาดจากอีกฝั่งให้ได้  
 อย่าเอาทุกอย่างไปโยงกันหมด สำหรับคนอื่นจะ  
 ช่วยได้ไหมไม่รู้ แต่ของผมประมาณนี้”

“ส่วนตัวผม สมัยก่อนงานอดิเรกคือถ้าไม่เล่น  
 เกมก็จะชอบไปดูภาพยนตร์ เดินสวนสาธารณะ  
 ชอบดูงานศิลปะ อ่านหนังสือบ่อย ถ้าเป็นยุคนี้  
 งานอดิเรกคือเล่นกับลูกครับ ผมมีลูกผู้ชาย  
 ลูกผู้หญิงอย่างละคน บ้านเรามีเลโก้ประมาณ  
 30 ชุด มีการ์ดเกม มีตุ๊กตาสำหรับลูกผู้หญิง  
 กิจกรรมหลักคือคิดว่าวันนี้จะพาไปเล่นอะไรดี  
 จะพาไปสวนสาธารณะบ้าง พาไปปั่นจักรยาน ผมว่า  
 เป็นเรื่องคลายเครียดที่ดีมากเลย ดีกว่ามานั่งเล่น  
 จอยใครจอยมัน เคยไปหลายบ้าน พ่อเล่นจอยหนึ่ง แม่  
 เล่นจอยหนึ่ง ลูกจอยหนึ่ง พ่อเราตัดขาดพวกนี้แล้วมา  
 ทำกิจกรรมด้วยกัน ผมว่ามันดีกว่า”

แม้ชีวิตส่วนตัวของคุณเอ็มและครอบครัว  
 จะถูกบริหารจัดการให้เป็นแบบออฟไลน์ไม่ติด  
 จอย แต่คุณเอ็มก็เชื่อว่า การพัฒนาของเทคโนโลยี  
 สื่อสารออนไลน์นั้นมีประโยชน์ต่อโลกมาก และ  
 เป็นหนึ่งในเครื่องมือที่ช่วยลดช่องว่างและความ  
 เหลื่อมล้ำทางสังคมได้เป็นอย่างดี

“ผมคิดว่า นี่คือนวัตกรรมที่ช่องว่างทางเทคโนโลยี  
 ของคนรายคนจนน้อยที่สุดแล้วครับ ตอนผมเด็กๆ  
 ผมเป็นเด็กต่างจังหวัด เป็นเด็กขอนแก่น ผมเคยเข้า  
 มากรุงเทพฯ แล้วมาว่าวมากกับจอยที่มันสัมผัสได้ที่  
 มาบุญครอง ซึ่งเป็นที่แรกในไทยอยู่สยาม แต่เด็ก  
 ต่างจังหวัดสมัยนี้ก็สามารรถเล่น TikTok ขายของใน  
 Shopee Lazada ทำรายได้ได้เยอะ หาคำความรู้จาก  
 อินเทอร์เน็ตได้ไว ผมมองว่าช่องว่างเหล่านี้  
 ถูกลดได้ด้วยเทคโนโลยี เพราะฉะนั้นผมว่าความ  
 เหลื่อมล้ำจะเป็นเรื่องอื่นที่ไม่ใช่ด้านเทคโนโลยี  
 แล้ว แต่จะเป็นเรื่องสังคมมากกว่า ยิ่งงเด็ก  
 ต่างจังหวัดก็ไม่มีเจอบุติง ยิ่งงคนที่ยากได้น้อย  
 ก็ไม่มีสิทธิ์เข้าถึงคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ผมคิดว่า  
 เทคโนโลยีนี้แหละที่จะช่วยให้ความเหลื่อมล้ำตรงนี้  
 ลดลงได้ โดยเฉพาะคอนเทนต์ครีเอเตอร์ที่ให้ความรู้  
 คน เขาจะช่วยให้เด็กๆ ที่ขาดโอกาสมีโอกาสเพิ่มขึ้น  
 มาได้ เพราะอาชีพนี้จะอยู่ที่ไหนก็ได้ ไม่ต้องทำ  
 ที่กรุงเทพฯ ใช้อุปกรณ์อะไรก็ได้ ไม่ต้องใช้กล้อง  
 ถ่ายใหญ่ในโรงหนัง ใช้มือถือเครื่องเดียวก็ทำได้  
 เทคโนโลยีจึงกลายเป็นสิ่งที่เปิดโอกาสให้กับคน  
 ตัวเล็กๆ ได้เติบโตขึ้นๆ ผมเจอเด็กๆ เยอะมากเลย

ครับ ปีที่ผ่านมาที่เป็นเด็กต่างจังหวัดพยายามสร้าง  
 ตัวตนและกลายเป็นครีเอเตอร์ที่เลี้ยงครอบครัวได้”  
 ด้วยแง่มุมมองความคิดที่น่าประทับใจจาก  
 นักบริหารธุรกิจสื่อออนไลน์และคอนเทนต์  
 ครีเอเตอร์ชั้นนำคนนี้ ก็น่าจะทำให้หลายคน  
 ได้รับแรงบันดาลใจที่ดีในการมองหาโอกาสใหม่ๆ ให้  
 ตัวเองในโลกออนไลน์ ด้วยการใช้เทคโนโลยีในทาง  
 ที่สร้างสรรค์เพื่อพัฒนาศักยภาพ สร้างความสำเร็จ  
 ให้ตัวเอง รวมถึงการยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น  
 และเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมสร้างสังคมของเราให้  
 ดีขึ้นด้วยได้อย่างยั่งยืน

Khajorn Chiaranaipanich is a former  
 programmer who has turned into a content  
 creator career until it is successful and widely  
 accepted with a huge number of followers.  
 He is the founder and owner of leading online  
 media such as Mango Zero, Parents  
 One, RAINMaker, Thumbsup, MacThai and  
 organizer of the iCreator Conference. Khajorn  
 Chiaranaipanich believes that the development  
 of online communication technology is very  
 beneficial to the world and is one of the tools  
 to reduce social gaps and inequality as well.  
 In addition, he also views that modern  
 communication technologies such as social  
 media can help build good family ties, if used  
 properly.



# WHAT TO CONSIDER WHEN BUYING YOUR FIRST HOME

ซื้อบ้านหลังแรก...ต้องดูอะไรบ้าน

ความรู้สึกว่าอยากมีบ้านสวยๆ เป็นของตัวเองอาจเกิดขึ้นได้เรื่อยๆ กับทุกคน แม้แต่คนที่บ้านอยู่แล้วบางทีก็ยังมีอยากซื้อบ้านใหม่ แต่การตัดสินใจซื้อบ้านนั้นเป็นสิ่งที่ต้องคิดให้รอบคอบ ต่อให้คุณมีเงินตุงเงินถึงก็ต้องตัดสินใจให้ดี เพราะนอกจากจะเป็นการลงทุนด้วยเงินก้อนใหญ่ ยังมีเรื่องของการบริหารจัดการและการบำรุงรักษาที่จะตามมาในระยะยาว เรามาดูกันว่า การซื้อบ้านต้องพิจารณาในเรื่องใดบ้าง



## เหตุผลที่จะซื้อ สิ่งที่ต้องการ ความจำเป็นคืออะไร

เดือนไหนที่คนเราอยากซื้อบ้านนั้นแตกต่างกันไป บางคนซื้อเพื่อลงทุน บางคนซื้อเพราะต้องการมีที่อยู่เป็นของตัวเอง เช่น บางคนซื้อบ้านเพราะอยากแยกออกมาจากครอบครัวใหญ่ของพ่อแม่มาใช้ชีวิตอิสระ บางคนซื้อเพื่อเป็นเรือนหอ เริ่มต้นสร้างครอบครัว บางคนต้องการขยับขยายจากบ้านเช่าหรือคอนโดฯ ใกล้ที่ทำงาน มาเป็นบ้านชานเมืองเพราะอยากใกล้ธรรมชาติ บางคน



และหน้าที่การงานมั่นคงแค่นั้น เครดิตด้านการเงินเป็นอย่างไร ธนาคารจะปล่อยกู้หรือไม่ ศึกษาอัตราดอกเบี้ยและเงื่อนไขการผ่อนชำระอย่างละเอียด ให้มั่นใจว่าคุณสามารถที่จะจ่ายค่าบ้านได้ครบตามกำหนด เพื่อให้เลือกราคาบ้านภายในงบประมาณที่ตั้งไว้

## เลือกทำเลที่ตั้งให้ตอบโจทย์ความต้องการและงบประมาณ

ความหมายของทำเลที่ดีสำหรับแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทำเลที่ดีของบางคนอาจจะหมายถึงทำเลที่อยู่ใกล้บ้านพ่อแม่วัยชราเพราะจะได้ไปดูแลท่านได้บ่อยๆ สำหรับบ้านที่ซื้อเพื่ออยู่อาศัยเองไม่ได้ซื้อเพื่อลงทุน ทำเลที่ดีสำหรับบ้านของคุณคือทำเลที่สะดวกกับการใช้ชีวิต การทำงานและครอบครัว ควรเลือกบ้านที่ใกล้สถานที่จำเป็นในชีวิต เช่น ที่ทำงาน โรงเรียนลูก โรงพยาบาล ศูนย์การค้า สวนสาธารณะ เป็นต้น และสะดวกกับการเดินทาง เช่น ทำเลใกล้สถานีรถไฟฟ้า สถานีขนส่งสาธารณะ ทางด่วน สำหรับคนที่ไม่ขับรถเอง ควรเลือกย่านที่ไม่ห่างไกลจากแหล่งชุมชนหรือย่านธุรกิจมากนัก เพราะในยุคนี้เราสามารถเรียกใช้บริการรถรับส่งและสั่งซื้ออาหารผ่านแอปต่างๆ ได้ หากบ้านคุณอยู่ไกล เดินทางเข้าถึงลำบาก ก็จะเรียกใช้บริการได้ยากหรือมีค่าใช้จ่ายสูง พิจารณาโซนหนึ่งที่เหมาะกับการอยู่อาศัย เช่น ไม่อยู่ในย่านโรงงานอุตสาหกรรม ใกล้ปั้มน้ำมัน ชุมชนแออัด วัด หรือย่านที่มีความเสี่ยงจากมลภาวะและเสียงรบกวน ทำเลที่ตั้งโครงการจะต้องเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับชีวิตและทรัพย์สิน ควรเป็นทำเลที่ถมไม่ต็ดน้ำไม่ท่วม ที่สำคัญคือจะต้องอยู่ในงบประมาณที่ซื้อได้

ซื้อบ้านมาทำโฮมออฟฟิศ ฯลฯ เหตุผลจะเป็นตัวกำหนดว่า บ้านที่เราต้องการควรมีลักษณะแบบไหน อยู่ในทำเลที่ตั้งใด อย่าให้ภาพโฆษณาบ้านสวยๆ มาล่อตาล่อใจให้อยากซื้อแล้วค่อยหาเหตุผลที่หลัง

## งบประมาณ ความสามารถในการผ่อนชำระ

กำหนดวงเงินงบประมาณที่จะซื้อบ้านให้ชัดเจน รวมค่าตกแต่ง โดยพิจารณาให้ถี่ถ้วนทั้งเงินเก็บที่คุณมีอยู่ และความสามารถในการผ่อนชำระในระยะยาวของคุณว่าอยู่ในระดับใด รายได้



### ความน่าเชื่อถือของแบรนด์อสังหาริมทรัพย์

เมื่อรู้แล้วว่า จะซื้อบ้านทำเลไหน ก็มาเลือกดูว่า ในทำเลนั้นๆ มีโครงการของแบรนด์อสังหาริมทรัพย์ ไหนบ้างที่ทำบ้านขายในขนาดและราคาที่เราซื้อได้ เลือกแบรนด์ที่มีความน่าเชื่อถือ มีธุรกิจที่มั่นคง มีชื่อเสียงที่ดี มีประสบการณ์ในการทำธุรกิจที่ประสบความสำเร็จมายาวนาน มีแบบบ้านที่ถูกใจ โดยอาจจะเริ่มจากดูข้อมูลในเว็บไซต์หรือสื่อของโครงการให้ครบก่อนติดต่อฝ่ายขายเพื่อออกไปดูสถานที่จริง นอกจากออกไปชมโครงการ ดูแบบบ้านตัวอย่างหรือบ้านจริงแล้ว ก็ต้องพิจารณาสีทธิประโยชน์ที่ได้รับ ศึกษาข้อมูลบริการหลังการขายด้วย โดยดูจากรีวิว หรือสอบถามคนที่อยู่ข้างเคียง เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ



### สำรวจสิ่งแวดล้อมของบ้านและโครงการ สาธารณูปโภคของโครงการ รวมถึงเพื่อนบ้าน

สิ่งที่ต้องพิจารณาอย่างถี่ถ้วนเวลาไปดูสถานที่โครงการคือ สภาพแวดล้อมโดยรวมทั้งหมด ตั้งแต่เส้นทางที่ขับรถว่าผ่านอะไรบ้าง รถติดไหม บรรยากาศเป็นอย่างไร สถานที่ข้างเคียงเป็นอย่างไร ความสะอาดเรียบร้อยของย่านนั้นอยู่ในระดับดีแค่ไหนทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน รวมถึงสภาพการจราจรของย่านนั้นในช่วงโมงเร่งด่วน เมื่อเข้าไปถึงโครงการก็ดูรายละเอียด สาธารณูปโภคว่ามีครบสมบูรณ์ตามที่โฆษณาไว้หรือไม่ มีคุณภาพเป็นอย่างไร ถนนหนทาง ไฟแสงสว่าง สวนสาธารณะ สนามหญ้า สระว่ายน้ำ ฟิตเนส ฯลฯ เรื่อยไปจนถึงเพื่อนบ้านข้างเคียงก็

ควรได้รู้ว่าเป็นใคร มีพฤติกรรมแบบไหน เช่น การจอดรถในที่สาธารณะ มีกลิ่นหรือเสียงดังรบกวน มีการทิ้งขยะ มีการวางสิ่งของเกะกะ ปกุกต้นไม้ล้มมาบ้าน หรือมีสัตว์เลี้ยงที่เป็นอันตรายหรือสร้างความรำคาญใหม่ เพื่อนบ้านมีอาชีพอะไร หรือมีคนที่ไม่น่าไว้วางใจอยู่ในละแวกใกล้เคียงหรือไม่ สำรจากระบบรักษาความปลอดภัย กล้องวงจรปิด ระบบน้ำ ระบบไฟ ระบบกำจัดขยะของโครงการ ตรวจสอบทั้งเสียงรบกวนจากการจราจร มลพิษทางอากาศ ทัศนศนะดูจาก หรือกิจกรรมต่างๆ จากพื้นที่ใกล้เคียง รวมถึงแนวโน้มการก่อสร้างและการพัฒนาของพื้นที่โดยรอบของโครงการจะเป็นไปในทิศทางใด

### ขนาดพื้นที่ การออกแบบบ้านมีส่วนใช้สอยครบตรงตามความต้องการหรือไม่ ห้องนอน ห้องน้ำ ที่จอดรถ สภาพบ้าน

เราควรระบุความต้องการพื้นที่ใช้สอยที่ต้องการให้ชัดเจนตรงกับรูปแบบวิถีชีวิตและแผนการในอนาคต เช่น คู่สามีภรรยาเพิ่งแต่งงาน ต้องการมีห้องนอนลูก 2 ห้อง ห้องพักผ่อนสำหรับพี่เลี้ยงหรือญาติ 1 ห้อง ต้องการที่จอดรถ 2 คัน มีห้องทำงานสำหรับโฮมออฟฟิศ 1 ห้อง และห้องน้ำ

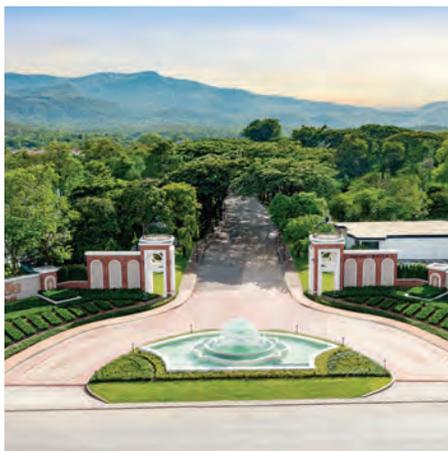




4 ห้อง เพราะข้อมูลความต้องการเหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดว่าแบบบ้านและพื้นที่ใช้สอยของบ้านที่เราต้องการควรเป็นอย่างไร ตำแหน่งของห้องต่างๆ ในบ้านอยู่ในจุดที่เหมาะสมหรือไม่ ทิศทางของหน้าบ้านหันไปทางไหน การรับแดดรับลมเป็นอย่างไร พิจารณานาขนาดพื้นที่และการออกแบบส่วนใช้สอยของบ้านว่าเหมาะสมกับความต้องการและความสะดวกสบายของครอบครัวหรือไม่ ควรตรวจสอบสภาพบ้านทุกจุด เช่น ท่อน้ำทิ้ง สุขภัณฑ์ รอยแตกหรือชำรุด การรั่วซึม ฝนสาด แดดร้อนหรืออุบสรรคอื่นๆ และตรวจสอบเอกสารสิทธิ์ที่จะทำให้แน่ใจว่าเราได้ซื้อบ้านที่ถูกต้องตามกฎหมาย

**เงื่อนไข ข้อจำกัด ข้อตกลงของโครงการ รวมถึงนิติบุคคลของโครงการ**

เหตุผลในการซื้อบ้านจะขึ้นอยู่กับความต้องการใช้สอยของแต่ละคน หากคุณมีแผนที่จะใช้งานสถานที่นั้นมากกว่าการอยู่อาศัยโดยทั่วไป มีแผนจะต่อเติม หรือมีแนวโน้มว่าจะมีการใช้พื้นที่



ส่วนกลางเพื่อทำกิจกรรมส่วนตัวมากกว่าสมาชิกโครงการคนอื่นๆ เช่น การทำบ้านเป็นโฮมออฟฟิศแล้วมีคนติดต่อไปมาหาสู่เข้าออกจำนวนมากตลอดเวลา มีการจอดรถในถนนส่วนกลาง เปิดบ้านทำอาหารขายแบบเดลิเวอรี่ ตัดแปลงบ้านเป็นสตูดิโอถ่ายทำโฆษณา เลี้ยงสัตว์ จัดสวน หรือชุดสระ ฯลฯ ควรศึกษาเงื่อนไขของโครงการให้ละเอียดว่า สิ่งที่คุณตั้งใจจะทำหรือรูปแบบการใช้งานสถานที่นั้นมีสิ่งใดที่ขัดกับกฎของโครงการหรือไม่ รวมถึงการต่อเติม ซึ่งนอกจากจะต้องปฏิบัติตามกฎหมายแล้ว ยังต้องทำตามกฎของโครงการ ระเบียบจนถึงการตรวจสอบเงื่อนไขการดำเนินงานและค่าใช้จ่ายในส่วนนิติบุคคลของโครงการ

**เช็กเครดิต เช็กโปรโมชันธนาคารที่ให้ประโยชน์สูงสุด**

เมื่อเลือกบ้านที่ตั้งใจจะซื้อได้แล้ว ถ้าจะซื้อโดยเงินผ่อน ก็ต้องหาข้อมูลสินเชื่อบ้านของธนาคารต่างๆ เพื่อเปรียบเทียบโปรโมชัน หรือเทียบดอกเบี้ยและสิทธิประโยชน์ที่จะได้รับทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ระวังอย่าให้ของแถมหรือส่วนลดเล็กๆ น้อยๆ มาดบังเหตุผลที่ถูกต้องในการตัดสินใจ เพราะการกู้ซื้อบ้านเป็นความรับผิดชอบระยะยาว โดยทั่วไปธนาคารจะให้กู้สูงสุดในระยะผ่อนจ่ายไม่เกิน 30 ปี ถ้าจ่ายน้อย ก็ผ่อนนานขึ้น ดอกเบี้ยก็เพิ่มขึ้นด้วย บางครั้งอาจจะต้องจ่ายดอกเบี้ยแพงกว่าค่าบ้าน การศึกษาและเทียบโปรโมชันของแต่ละธนาคารให้ได้ประโยชน์สูงสุดสำหรับผู้กู้ จะทำให้ลดภาระในการจ่ายหนี้ลงไปได้บางส่วน

การซื้อบ้านเป็นการลงทุนสำคัญในชีวิตของคนเรา จึงต้องพิจารณาให้ครอบคลุมทุกเรื่องก่อนที่จะตัดสินใจซื้อ โดยต้องวิเคราะห์ความเป็นไปได้ทั้งระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว เพื่อให้ได้ทั้งบ้านที่ดีที่สุดสำหรับการอยู่อาศัย และเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าและให้ผลตอบแทนสูงกับเราในอนาคต



The decision to buy a house is something that must be carefully thought out because in addition to being an investment with a large sum of money, there is still a matter of management and maintenance that will follow in the long run. Careful consideration will allow us to get the best home for living and be a worthwhile investment with high returns for us in the future. A clear reason for buying a home should be established before putting a budget according to the ability to pay in installments. Choose a location that meets your criteria. Only choose a trusted real estate brand. Carefully survey the project environment. Choose a house that has space and a house design that has all the functions that meet your needs. Conditions, restrictions, project agreements must be carefully reviewed. Check out the bank promotions that give you the most benefits.

อ้างอิง <https://www.wongnai.com/articles/house-buying-checklist>



# LOTUS GARDEN IN OUR HOME

## สวนบัวในบ้าน

ในฤดูกาลที่แสงแดดจัดจ้าท้องฟ้าสีครามสดใส เป็นช่วงที่ดอกไม้นาบชนิดพร้อมใจกันออกดอกสวยสะพรั่ง หากใครได้เคยไปเกี่ยวชมสวนบัวในช่วงที่มีดอกบัวมากมายกำลังผลิบาน ก็มักจะหลงใหลในมนตร์เสน่ห์ของดอกไม้ชนิดนี้จนอยากมีส่วนบัวเป็นของตัวเองที่บ้าน

คนที่ไม่มีความรู้เรื่องการเลี้ยงบัวแต่อยากปลูกเพราะชอบดอกบัว สิ่งแรกที่ทำก็คงคล้ายๆกัน คือไปหาซื้อต้นพันธุ์ที่มีขายตามตลาดต้นไม้ทั่วไปมาทดลองปลูกแบบลองผิดลองถูก และมือใหม่หัดปลูกบัวทั้งหลายมักจะพบปัญหาทำนองเดียวกันคือบัวไม่ออกดอกเหมือนตอนอยู่ที่ร้าน เลี้ยงไปเลี้ยงมามีแต่ใบ บ้างก็ต้นแคระแกร็นไม่สมบูรณ์ ใบเหลือง ใบเป็นจุดๆ หรือไม่ก็เฝ้าตายไปโดยไม่เข้าใจสาเหตุ

เราได้รับเกียรติจาก **อาจารย์พรพร** หรือ **น.ต. หลิงปริมลภา (วสุวัต) ชูเกียรติมัน** สถาปนิกและนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญเรื่องบัวแห่ง **'ปางอุบล'**

มาแบ่งปันความรู้ดีๆ ให้กับคนที่อยากมีส่วนบัวแสนสวยไว้เชยชมในบ้าน

สิ่งแรกที่อาจารย์พรพรแนะนำคือ ให้สำรวจความพร้อมก่อนที่บ้านของเรามีความเหมาะสมกับการปลูกบัวไหม บัวเป็นพืชที่ชอบแดด ต้องมีแสงแดดเพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง จึงจะเจริญงอกงามและออกดอกดี ถัดมาคือการเลือกชนิดของบัวให้ตรงกับขนาดพื้นที่ปลูก เนื่องจากสายพันธุ์บัวมีหลายขนาด แบ่งออกได้เป็น เล็ก กลาง ใหญ่ แต่ละขนาดต้น (หรือเรียกว่ากอ) ก็ต้องการพื้นที่ไม่เท่ากัน ซึ่งขนาดของดอกจะไม่ใช้ตัวชี้วัดขนาดของกอ เพราะบัวบางสายพันธุ์ดอกเล็กนิดเดียว

แต่มีขนาดกอใหญ่ บางสายพันธุ์ดอกใหญ่แต่ขนาดกออาจจะเล็ก บัวที่ขายในตลาดต้นไม้โดยทั่วไปมักเป็นบัวขนาดกลางถึงใหญ่ และเป็นบัวที่บานกลางวัน ถ้าปลูกในภาชนะต่างๆ ไม่ได้ขุดบ่อหรือทำบึงบัว ขนาดพื้นที่ปลูกแต่ละกอ ภาชนะปลูกสำหรับบัวขนาดกลางควรจะมีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 45 ซม. ลึก 45 ซม. ภาชนะปลูกสำหรับบัวขนาดใหญ่ควรจะมีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 80 ซม. ลึก 60 ซม. ถ้าเราไปซื้อบัวพันธุ์ที่เหมาะสมกับปลูกลงน้ำมาปลูกในน้ำลึกก็จะเติบโตไม่ค่อยดีและไม่ค่อยออกดอก

หากตั้งใจจะเลี้ยงบัวให้ได้ผลดีออกดอกสวย การทำความรู้จักสายพันธุ์และชนิดของบัวก็เป็นสิ่งจำเป็น โดยแบ่งกลุ่มหลักๆ ออกเป็น

**1. ปทุมชาติ (Lotus)** ก็คือบัวหลวงที่ใช้ให้พระ เหน้า (ราก) ไหล เกสร กลีบ และเมล็ด นำมาปรุงเป็นอาหารและยา

**2. อุบลชาติ (Waterlily)** มีหลากหลายกลุ่ม (สกุลย่อย) ได้แก่

- บัวสายหรือบัวกินสาย (Tropical night blooming waterlily) เริ่มบานตอนกลางคืน หุบตอนสายถึงบ่ายต้น คนไทยเก็บก้านดอกที่เรียกว่าสายบัวไปประกอบอาหาร

- บัวผัน-เฟื่อน (Tropical day blooming waterlily) เริ่มบานช่วงสาย หุบบ่ายแก่ นิยมปลูกประดับในสวน

- บัวฝรั่ง (Hardy waterlily) เริ่มบานช่วงเช้า มีด หุบบ่ายต้น ถิ่นกำเนิดดั้งเดิมในเขตอบอุ่นหนาว

- บัวยักษ์ออสเตรเลีย (Australian waterlily) เริ่มบานช่วงสาย หุบบ่ายแก่เกือบค่ำ ถิ่นกำเนิดดั้งเดิมในทวีปออสเตรเลีย

- บัวอเมริกันบานกลางคืน (American night blooming waterlily) เริ่มบานตอนกลางคืน หุบตอนเช้า ถิ่นกำเนิดดั้งเดิมในทวีปอเมริกา ถือเป็นพืชุกรานชนิดหนึ่ง จึงไม่แนะนำสำหรับการปลูกเลี้ยงทั่วไป

**3. บัววิกตอเรีย (Victoria) - บัวกระดัง (Giant waterlily)** จุดเด่นคือใบใหญ่ยกขอบตั้ง หลังใบ-กลีบดอกมีหนาม ถิ่นกำเนิดจากกลุ่มแม่น้ำอะเมซอน บราซิล โบลิเวีย และอาร์เจนตินา

**4. บัวยูริเอลี (Euryale) - บัวถาด (Prickly waterlily หรือ Gorgon Plant)** จุดเด่นคือใบใหญ่ยกขอบนิดๆ ทั้งหน้า หลังใบ กลีบดอกมีหนามแหลม พบในประเทศจีน อินเดีย ปากีสถาน รัสเซีย หรือประเทศเขตอบอุ่นหนาวในเอเชีย เมล็ดกินได้ เรียกว่า Foxnut หรือ เคี่ยมซิก ในภาษาจีน (เป็นเครื่องยาจีนและอาหาร)



การที่เรารู้จักสายพันธุ์บัวทำให้เราเข้าใจว่าต้องดูแลอย่างไร และรู้ว่าบัวชนิดไหนบานเวลาใด จะได้เลือกปลูกชนิดของบัวที่บ้านให้เห็นดอกสวยๆ ในเวลาที่เราอยู่บ้าน การซื้อบัวจากตลาดต้นไม้ที่คนขายไม่ได้ปลูกเอง อาจจะไม่ค่อยมีข้อมูลที่ลงลึกเกี่ยวกับสายพันธุ์ ถ้าเราใส่ใจเลี้ยงบัวอย่างจริงจัง ควรเลือกซื้อหาต้นพันธุ์บัวจากแหล่งที่ผู้ขายมีสวนบัวและปรับปรุงพันธุ์เอง

ปัญหาที่คนซื้อบัวมือใหม่เจอบ่อยๆ คือ เมื่อซื้อบัวหลากสีที่ร้านในตลาดต้นไม้นิยมเอาบัวหลายต้นมาจับใส่รวมกันเพื่อให้ดูสวยสะดุดตาเวลาวางขาย เวลาที่นำมาปลูกในบ้านก็ไม่เข้าใจว่า บัวหลากสีที่ดูเหมือนเป็นต้นเดียวหรือกอดเดียวกันนั้น ที่แท้แล้วเป็นบัวหลายต้น หากจะให้เจริญเติบโตดีก็ต้องนำมาลงแยกกัน ไม่เช่นนั้นก็จะแคระแกร็นหรือไม่สวยเหมือนที่ร้าน

**ดินปลูกบัว** เมื่อซื้อพันธุ์มาแล้วจะมีดินเดิมติดรากมานิดหน่อย หรือไม่ถึงครึ่งกระถาง เราก็ต้องไปหาซื้อดินมาเพิ่มและรื้อปลูกใหม่ ดินปลูกบัวสามารถใช้ดินเหนียวที่มีขายทั่วไป แต่เวลานำมาใช้ต้องแช่ให้ชุ่มเหมือนดินน้ำมันที่เราวาดแล้วให้เด็กปั้นเล่น ใส่กระถางปลูกตามปกติ ห้ามกดอัด เพราะดินจะแน่นเกินไปทำให้รากไม่เดิน บัวส่วนใหญ่ที่ตายตอนรื้อปลูกใหม่มักเกิดจากปัญหาดินอัดแน่นเกินไป แต่ถึงเราจะปลูกในดินอย่างถูกวิธี ก็ไม่ได้หมายความว่าบัวที่เราปลูกจะสวยทันที หลังจากที่เราบัวที่ซื้อมาลงอ่างปลูกในดินใหม่ ช่วงแรกบัวของเราอาจจะดูโหมงอยู่สักประมาณเกือบเดือนแล้วจะค่อยๆ พืงกลับมาสวยเป็นปกติ

**การใส่ปุ๋ย** เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับบัวที่ปลูกในกระถาง เราสามารถใช้ปุ๋ยบัวสำเร็จรูปที่ขายอยู่ทั่วไปมาใส่ได้ โดยใส่ปริมาณมากน้อยก็ขึ้นอยู่กับขนาดพื้นที่และความเข้มข้น ดูจากข้อมูล

“การที่เรารู้จักสายพันธุ์บัวทำให้เราเข้าใจว่าต้องดูแลอย่างไร และรู้ว่าบัวชนิดไหนบานเวลาใด จะได้เลือกปลูกชนิดของบัวที่บ้านให้เห็นดอกสวยๆ”

ที่ระบุในฉลาก เช่น เดือนละ 2 ก้อน ทั้งนี้ถ้าบัวของเราปลูกในที่ที่มีแดดจัด ต้นสามารถสังเคราะห์แสงได้ดี การใส่ปุ๋ยไม่ต้องถี่มาก อาจจะลดลงเหลือเดือนละก้อนเดียว และต้องระวังไม่ใส่ปุ๋ยมากเกินไป บัวอาจจะตายได้

**เลี้ยงปลาในอ่างบัว** อ่างบัวเป็นพื้นที่มีน้ำขังหลายคนกลัวมีฝูงมวนวางไข่ ก็สงสัยว่าเราจะเลี้ยงปลาในอ่างบัวได้หรือไม่ คำตอบคือเลี้ยงได้ แต่ต้องเป็นปลาที่ไม่กินพืช รวมถึงปลาไม่กินพืชที่ห้ามเลี้ยงในอ่างบัวคือปลาเทศบาล เพราะเป็นปลาที่จะคุ้ยคุ้ยขุดโคลนทำให้ดินบัวเสียหาย

**ศัตรูของบัว** มีทั้งสิ่งมีชีวิตที่มองไม่เห็นก็คือพวกเชื้อโรค โดยเฉพาะเชื้อรา และศัตรูที่มองเห็นคือสัตว์กินพืชทุกชนิด โดยเฉพาะเต่า ภัยจากเชื้อราจะมาตามฤดูกาล ทำให้เกิดโรคใบจุด เราจะสังเกตเห็นใบบัวมีจุดหรือมีจ้ำเหลืองๆ ถ้าเป็นในระยะเริ่มแรกไม่รุนแรงก็จัดการได้ด้วยการตัดใบที่เป็นจุดทิ้ง อากาศใบเหลืองอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ถ้าใส่ปุ๋ยเยอะไป ใบก็จะเหลืองและไหม้ ซึ่งจะ



อาจารย์พรพา



เป็นทั่วทั้งต้น ต่างจากใบเหลืองที่เกิดจากโรคจะเป็นแค่บางจุด ทำให้เราจำแนกได้ว่าอาการใบเหลืองนั้นเกิดจากสาเหตุใด การเด็ดใบทิ้งจะเด็ดจนโกร๋นไม่ได้ ควรเหลือเอาไว้อย่างน้อย 5 ใบเพื่อให้พืชได้ใช้สังเคราะห์แสง

สำหรับศัตรูพืชที่มองเห็นคือสัตว์กินพืชต่างๆ เช่น เต่า ปลาคาร์ป ปลานิล ปลาแรด ปลาสวาย และปลาเงินปลาทอง หอย ปลากี่เลี้ยงในอ่างบัวได้คือ ปลาทองกับปลาสอด ใครที่เจอลูกน้ำหรือมียุงมาไข่ในอ่างบัวแสดงว่า ตำแหน่งที่ปลูกบัวมีแสงแดดส่องถึงไม่เพียงพอ มีร่มเงามากเกินไป การมียุงในอ่างบัวบ่งบอกได้ทันทีว่าพื้นที่ปลูกของคุณไม่เหมาะกับการปลูกบัว นอกจากสัตว์กินพืชข้างต้นแล้ว บางครั้งก็เป็นปัญหา เพราะจะชอบบินมาจิกใบบัวให้ขาดเสียหาย บางพื้นที่มีศัตรูที่คาดไม่ถึงคือ ปูนา และที่น่ากลัวอีกอย่างคือ หอยเชอร์รี่ ถ้าเจอในอ่างบัวต้องรีบจัดการออกทันที



ส่วนพวกคางคก ปาด และเขียดนั้น ถ้าเจอไขต้องรีบตักออก เพราะช่วงที่เป็นลูกอ๊อดจะเกาะกินใบบัว ส่วนพวกแมลงศัตรูบัวก็คือ หนอนพับใบ ถ้าเจอก็ต้องรีบปลิดใบที่มีปัญหาทิ้ง

**วงจรชีวิตตามฤดูกาล** การเลี้ยงบัวบางพันธุ์จะมีช่วงที่พักตัวหรือจำศีลในบางฤดูกาล ในช่วงปลายฝนต้นหนาวดอกบัวจะออกน้อย ถ้าเป็นช่วงที่อุณหภูมิของอากาศเริ่มลดหรืออากาศเปลี่ยน บัวของเราจะมีช่วงชงักดอก หรือบางต้นอาจสลัดใบทิ้งเหลือแต่เหง้าอยู่ใต้ดิน คนเลี้ยงบัวก็ต้องตั้งใจคิดว่าบัวของเราป่วยหรือใกล้ตาย เพราะเมื่อผ่านช่วงพักตัวเข้าสู่ฤดูกาลใหม่และบางรุ่นเลี้ยงดูก็ได้รับแดดเต็มที่ ไม่มีโรคเบียดเบียน ก็จะกลับมาติดดอกสวยสะพรั่งอย่างเดิม

**การดูแลตัดแต่ง** บัวไม่ได้เป็นพืชที่ใบร่วง ต้องคอยกวาดเก็บก็จริง แต่ถ้าในอ่างบัวของเรา มีใบเน่า หรือดอกโรยจะต้องรีบเก็บออกให้หมด รวมถึงตะไคร่น้ำก็ต้องหมั่นกำจัด ไม่เช่นนั้นมันจะเนาอยู่ในอ่าง นอกจากจะดูไม่สวยงามยังอาจเป็นที่สะสมของเชื้อโรค ทำให้น้ำเน่าเสีย เพราะในลักษณะที่จำกัดไม่มีระบบน้ำช่วยหมุนเวียนของเสียตามธรรมชาติเหมือนในห้วยหนองคลองบึง เราจึงต้องดูแลให้สะอาดอยู่เสมอ

ด้วยความรู้เบื้องต้นที่อาจารย์พราวแบ่งปันสำหรับคนอยากปลูกบัวมาเปิดโลกทัศน์ และทำตามได้ไม่ยาก น่าจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีสำหรับมือใหม่ แม้ในช่วงแรกของการทดลองผิดลองถูกอาจมีปัญหาที่ต้องเผชิญบ้าง ก็ถือเป็นการเรียนรู้ที่จะทำให้เรามีทักษะที่ดีขึ้นเรื่อยๆ ในการปลูกบัวของเราเอง และถ้าใครอยากไปชมสวนบัวสวยๆ พร้อมกับศึกษาหาความรู้เรื่องบัวเพื่อเป็นแรงบันดาลใจ ก็สามารถแวะไปชมได้ที่ ‘ปางอุบล’ นอกจากจะได้สัมผัสกับความงดงามของบัวหลากหลายพันธุ์แล้ว ยังได้ขอมูลความรู้ที่เป็นประโยชน์จากนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญเรื่องบัวระดับแถวหน้าของประเทศไทยอีกด้วย

To grow beautiful lotus flowers, there must be a suitable planting area. Lotus are sun-loving plants that need at least six hours of sunlight to flourish and flower. Choosing the type of lotus must match the size of the planting area. The soil used to grow the lotus is clay that is soft enough for the roots of the lotus to penetrate easily. Fertilizing must be considered appropriate to the size of the area and the number of trees planted. Lotus pests to watch out for are leaf worms and leaf-spotting fungi. Avoid raising herbivorous animals in lotus planting areas as they will eat and damage the lotus.

อ้างอิง  
หนังสือการจำแนกจำพวกของบัวที่ปลูกเลี้ยงในประเทศไทย ผู้เขียน น.ต.หญิงปริมลภา (วสุวัต) ชูเกียรติพันธ์  
<https://www.pangubon.com/b/1>

บ้าน “ปางอุบล” เริ่มปลูกและศึกษาบัวตั้งแต่ปี พ.ศ. 2512 โดย ดร. เสริมลาภ วสุวัต จนถึงปัจจุบันมีบัวพันธุ์ต่างๆ มากกว่า 650 พันธุ์ เป็นพันธุ์แท้ที่สะสมจากแหล่งต่างๆ จากผู้ผลิตนักผสมพันธุ์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมถึงพันธุ์ที่ “ปางอุบล” ผสมและปรับปรุงพันธุ์เอง เปิดให้ผู้สนใจเยี่ยมชม เรียนรู้ ศึกษาบัวแต่ละสายพันธุ์ ตั้งแต่เวลา 9:00 น. – 15:00 น. หยุดทุกวันจันทร์ พร้อมทั้งพูดคุยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปลูกเลี้ยงบัว รวมถึงจำหน่ายพันธุ์บัวสายพันธุ์แท้ ที่ได้รับอนุญาตจากผู้ผลิต “ปางอุบล” อัตราค่าใช้จ่ายในการเข้าชมคนละ 100 บาท ผู้สนใจสามารถติดต่อนัดหมายล่วงหน้าเพื่อแจ้งเวลาเข้าชมได้  
Ins. : 091 295 6545 อีเมล : pangubon1969@gmail.com เฟซบุ๊ก : facebook.com/Pangubon1969

# SUPALAI VILLE

เพชรเกษม-พุทธสาคร

- บ้านเดี่ยว
- บ้านแฝด

ซีรีส์ใหม่  
เริ่ม 3.89 ล้าน\*

EVERYDAY is  
The finest VACATION

ที่นี่... ทุกวันคือที่สุดแห่งการพักผ่อน



**2 NEW PROJECT**  
เพชรเกษม-พุทธสาคร

เชื่อมต่อ ถ.พุทธมณฑลสาย 4  
ถ.เพชรเกษม ถ.พุทธสาคร  
และ ถ.เศรษฐกิจ 1

## SUPALAI Primo

เพชรเกษม - พุทธสาคร

Happiness  
of  
Relaxation

ทาว์นโฮม... พังค์ชันใหม่



ทาว์นโฮม หน้ากว้าง  
ก่ออิฐมวลเบา

เริ่ม 2.69 ล้าน\*

Supalai Society

supalai.com

Supalai Society

@supalai

Supalai\_Society

Supalai

1720

• จำนวนโครงการและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ตั้งรังสรรค์ ส.บ.ม. (เกียรติคุณ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Housing) U. of Illinois และวิทยาศาสตร์ชุมชนบัณฑิตศึกษาศาสตร์ สาขาวิศวกรรมพัฒนา อสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์  
• เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภลาชัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภลาชัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งรังสรรค์ กุมภคภาเขียน 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • ศุภลาชัย พรีเมียม เพชรเกษม-พุทธสาคร ที่ตั้ง ผ.สวนหลวง อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร เนื้อที่ 15-0-0 ไร่ โฉนดเลขที่ 2383 เลขที่ดิน 14 โฉนดภูมิตัดจัสส เลขที่ 20/2565 เริ่มดำเนินการก่อสร้าง 15 ธ.ค. 64 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 30 ก.ย. 67 ที่ดินไม่มีการผูกพันกับธนาคารเงิน • ศุภลาชัย วิลล่า เพชรเกษม-พุทธสาคร ที่ตั้ง ผ.สวนหลวง อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร เนื้อที่ 27-3-44.1 ไร่ โฉนดเลขที่ 1919 และ 43338 เลขที่ดิน 7 และ 6 โฉนดภูมิตัดจัสส เลขที่ 2/2566 เริ่มดำเนินการก่อสร้าง 15 มี.ค. 65 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 30 ธ.ค. 67 ที่ดินมีการผูกพันกับธนาคารสิริไทย จำกัด (มหาชน) • ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆ ในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า \*ภาพใช้ในการโฆษณาเท่านั้นเพื่อเป็นไปตามที่บริษัทจะกำหนด • พิมพ์เมื่อ 30 มี.ค. 66





# GROWING MICROGREEN SALAD

## การปลูกต้นอ่อนสำหรับทำสลัด

ความฝันที่จะมีผักปลูกเองเอาไว้กินในบ้านนั้นไม่ใช่เรื่องยาก ไม่จำเป็นว่าจะต้องมีพื้นที่สวนขนาดใหญ่เท่านั้น ต่อให้คุณอยู่ในคอนโดฯ พื้นที่จำกัดก็สามารถทำได้เช่นกัน และถ้าคุณชอบกินสลัดที่มาจากต้นอ่อนของธัญพืชและถั่วต่างๆ ก็สามารถเพาะกินเองได้ด้วยขั้นตอนง่ายๆ

หนึ่งในต้นอ่อนจากเมล็ดที่นำเพาะกินเป็นสลัดก็คือ ต้นอ่อนทานตะวัน ที่มีรสชาติหวานกรอบอร่อย มีคุณค่าทางอาหารสูง อุดมด้วยไฟเบอร์ มีโปรตีนสูงกว่าถั่วชนิดอื่นๆ มีวิตามินหลายชนิดทั้งวิตามินเอ วิตามินอี ที่สามารถช่วยบำรุงสายตา และผิวพรรณ วิตามินบี 1 บี 6 บี 12 ที่ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันโรคสมองเสื่อม

วิธีเพาะเมล็ดทานตะวันไว้กินต้นอ่อน ในการปลูกแต่ละครั้งกะให้พอดีกิน อย่าปลูกเยอะเกินไป อาจจะกินไม่ทัน ในแต่ละรอบถ้าใช้เมล็ดประมาณครึ่งถ้วยหรือหนักประมาณ 250 กรัม ก็จะปลูกต้นอ่อนได้ประมาณหนึ่งถาดใหญ่ๆ พอดีสำหรับนำมาทำสลัดได้ 2-3 ถาด หรือนำไปผัดได้กระทะใหญ่ๆ

เริ่มจากไปหาซื้อเมล็ดทานตะวันสำหรับปลูกมาแช่น้ำไว้หนึ่งคืน จะสังเกตเห็นมีรากแตกเป็นตุ่มเล็กๆ นำดินใส่ภาชนะปลูกก้นตื้น อาจจะเป็นกะละมังหรือกระบะปลูกก็ได้ ให้ดินสูงประมาณ 1 นิ้ว โรยเมล็ดที่แช่น้ำไว้ลงไปให้ทั่ว ฉีดน้ำให้ชุ่ม แล้วเอาหนังสือพิมพ์หรือเอาถาดครอบไว้ไม่ให้โดนแสง รดน้ำด้วยสเปรย์วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น หลังรดน้ำแล้วปิดกระบะไว้เช่นเดิมเพื่อเก็บความชื้น สัก 3-4 วัน จะสูงขึ้นประมาณ 1 นิ้ว มีใบคู่แรกให้เห็น เป็น

สีเขียวอ่อนๆ ในระหว่างที่เพาะจะต้องให้อยู่ในร่มตลอด เมื่อรดน้ำแล้วทุกครั้งควรปิดพลาสติกที่หน้าดิน ทับด้วยน้ำหนัก และวางไว้ในที่ที่ไม่โดนแสง ไปจนถึงวันที่ 7 ต้นที่ไม่โดนแสงจะมีสีเขียวๆ เหลืองๆ เมื่อเห็นว่าต้นอ่อนงอกยาวขนาดกำลังกินแล้ว ก็นำไปวางรับแสงสักครึ่งวันเพื่อให้ใบมีสีเขียวสดสวย ก่อนที่จะตัดนำมากินเป็นสลัด โดยล้างและแช่น้ำไว้สัก 10-20 นาที สะเด็ดน้ำ ผึ่งให้แห้ง เก็บในถุงพลาสติกที่รองด้วยกระดาษทิชชู และแช่ไว้ในตู้เย็น สามารถเก็บได้นานถึง 1 สัปดาห์

นอกจากต้นอ่อนเหล่านี้จะใช้กินสดเป็นสลัดได้แล้ว ยังสามารถใช้ทำอาหารได้หลายชนิด ทั้งต้ม ผัด หรือแกง ได้ทั้งความอร่อย คุณค่าทางอาหาร และปลอดภัยจากสารเคมี

One of the sprouts that are good for salads are sunflower sprouts that are sweet and crunchy, nutritious, rich in fiber, higher in protein than other nuts and packed with vitamins. Growing sunflower sprout is easy, takes only 7 days to grow and can be harvested to eat.



# RED ANTS

## มดแดง

ระบบนิเวศในสวนของเราเป็นที่พักพิงของสิ่งมีชีวิตหลากหลายสายพันธุ์อยู่ร่วมกัน หนึ่งในสัตว์ที่มักเจอในสวนคือมดแดง โดยเฉพาะสวนที่มีแหล่งน้ำ หรืออยู่ใกล้แหล่งน้ำจะพบว่ามดแดงมาอาศัยทำรังอยู่มากกว่าสวนในเขตที่อากาศร้อนแห้งแล้ง เพราะมดแดงชอบทำรังอยู่ตามต้นไม้ที่ขึ้นอยู่ใกล้แหล่งน้ำ เช่น ริมลำห้วย ลำธาร หนองน้ำ จะพบมดแดงอาศัยทำรังอยู่อย่างหนาแน่นมากกว่าแหล่งที่ไม่มีน้ำ เนื่องจากมดแดงต้องการน้ำมากเพื่อใช้ในการสร้างกรดน้ำส้ม บรรจุไว้ในส่วนท้องแล้วนำไปใช้ในการดำรงชีวิตของมัน

มดแดงเป็นมดขนาดเล็ก อยู่กันเป็นกลุ่มภายใต้การนำของนางพญามด พบได้ตามต้นไม้ใหญ่ที่มีความแข็งแรงเหมาะที่จะให้ตัวอ่อนของมดอาศัย มดแดงกินทั้งน้ำตาล ชากพืชซากแมลง รวมไปถึงเศษอาหารต่างๆ ถ้ากัดโดนผิวหนังจะมีอาการแสบคันแต่ไม่รุนแรง

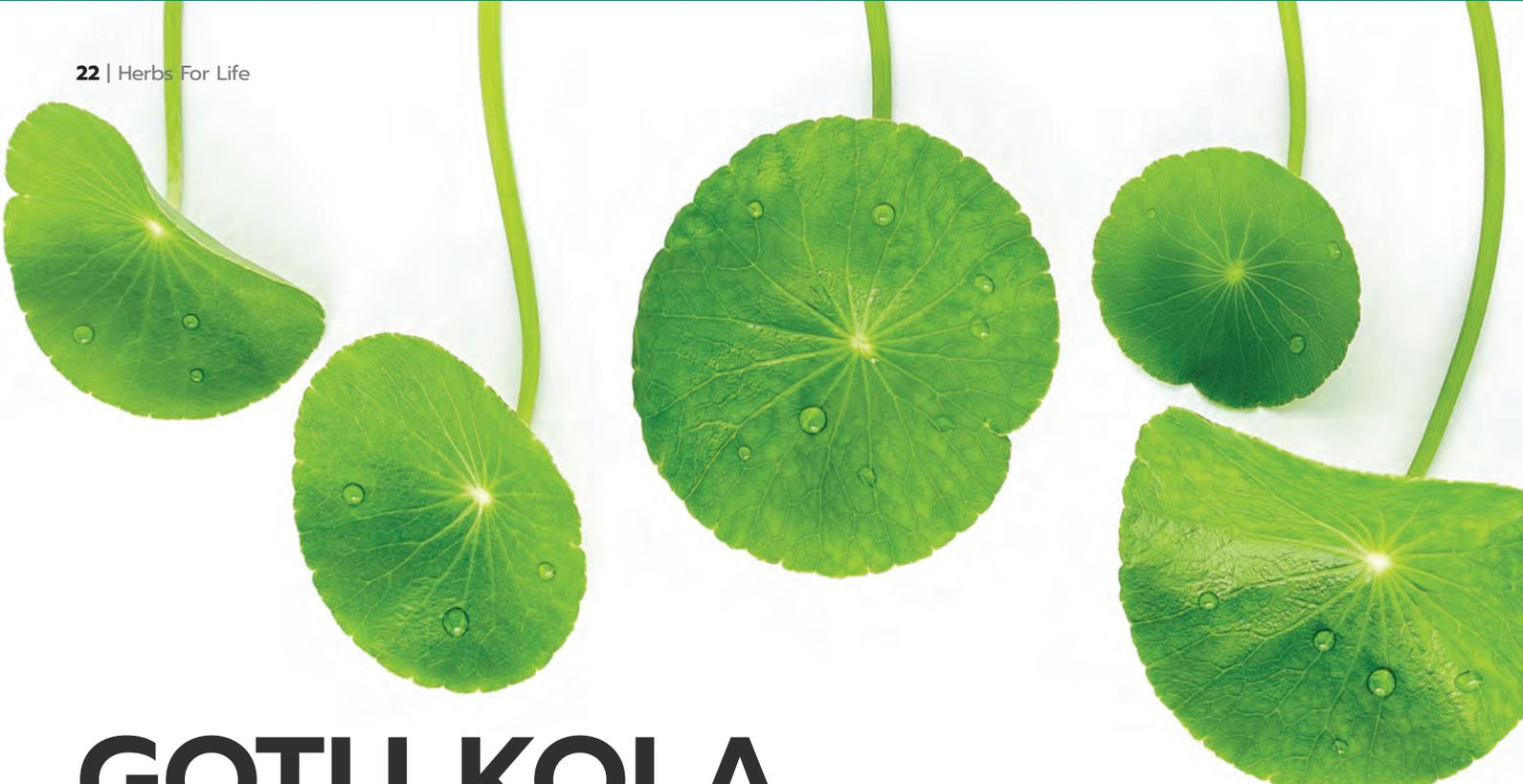
ต้นไม้ที่มดแดงชอบทำรัง ได้แก่ต้นไม้ที่มีใบอ่อน นุ่ม หนา ไม่ผลัดใบง่าย มีอัตราการคายน้ำคายก๊าซออกซิเจนที่ดี เช่น ต้นหว้า ชมพู สะเม็ก มะม่วง ลำไย มะเฟือง มะไฟ ต้นจิก ต้นรัง ต้นพอก กะบก กะบาก เป็นต้น ในฤดูฝนมดแดงจะสร้างรังอยู่ตามต้นไม้เล็กๆ ไม่สูงมากนัก หากสวนของเรามีใบของพืชประเภทไม้เลื้อย เช่น บวบ ม้วนหมู ตำลึง หรือไม้เถาพื้นบ้าน มดแดงจะสร้างรังอาศัยอยู่ที่นั่น

มดแดงในสวนจัดว่ามีประโยชน์มากกว่าโทษ นอกจากใช้มดแดงจะใช้เป็นอาหารได้ ตัวมดแดงยังมีกรดน้ำส้ม ให้รสเปรี้ยว อร่อย มีคุณสมบัติเป็นกรดใช้แทนมะนาว หรือน้ำส้มสายชู ให้รสชาติอร่อยกลมกล่อม ต้นไม้ที่มีมดแดงจะปราศจากหนอนแมลง เพลี้ย รบกวนเนื่องจากมดแดงจะจัดการนำไปเป็นอาหารจนหมดสิ้น ถือเป็นตัวกำจัดศัตรูพืชโดยธรรมชาติ แต่ถ้าเมื่อใดที่พบว่ามดแดงในสวนมากเกินไปจนกลายเป็นความเดือดร้อน การ

ไล่มดแดงด้วยสารที่ไม่เป็นอันตรายสามารถทำได้ไม่ยากคือ ผสมน้ำมันเปเปอร์มินต์ 30 หยด ต่อน้ำ 1 แกลลอน จากนั้นนำไปพ่นบริเวณรังและตามทางที่มดเดิน มดแดงไม่ชอบกลิ่นนี้ก็จะค่อยๆ ย้ายรังหนีไป หรือถ้าเจอรังมดจิ้งๆ ในระยะที่เข้าถึงได้ ก็อาจจะใช้น้ำฉีดไล่จนมดย้ายรังหนีไปอยู่ไกลๆ เลี่ยงการใช้สารเคมีที่เป็นพิษในการกำจัด แต่ถ้าเป็นรังขนาดใหญ่และอยู่ในจุดที่เป็นอันตรายควรใช้บริการจากมืออาชีพพมาช่วยจะดีที่สุด

Red Ant or *Oecophylla smaragdina* Weaver Ant is a species of arboreal ant found in tropical Asia and Australia. These ants form colonies with multiple nests in trees, each nest being made of leaves stitched together using the silk produced by the ant larvae. Weaver ants of this species are important parts of the ecosystem in tree canopies in humid tropical regions.

อ้างอิง  
<https://vet.kku.ac.th/physio/animal/n07/website/web/web-page/benefit.htm>



# GOTU KOLA

## ใบบัวบก

เทรนด์อาหารที่กำลังเป็นที่พูดถึงในช่วงหลายปีที่ผ่านมาคือ “Superfoods” ซึ่งเป็นภาษาทางการตลาดเรียกอาหารเพื่อสุขภาพที่ได้จากธรรมชาติ เช่น พืช สัตว์ หรือจุลินทรีย์ ที่มีองค์ประกอบหรือเป็นแหล่งของสารที่มีคุณสมบัติช่วยส่งเสริมสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน แร่ธาตุ โยอาอาหาร ไขมันที่ดี หรือสารเคมีในพืชที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณสูง โดยต้องไม่มีองค์ประกอบอื่นที่ก่อให้เกิดผลเสีย

เมื่อเอ่ยถึง ‘บัวบก’ หรือใบบัวบก คนที่คุ้นเคยกับพืชชนิดนี้มักเป็นคนรุ่นพ่อแม่ยุค Gen X ซึ่งอาจจะเคยกินในรูปแบบเครื่องดื่มดับกระหายคลายร้อน ที่เชื่อว่าเป็นสมุนไพรรสเย็นแก้ช้ำใน หรือเป็นผักแนมกับน้ำพริกหรือแกงเผ็ดในสำรับอาหารไทย แม้ว่า ‘บัวบก’ จะไม่ได้เป็นพืชยอดนิยมฮอตฮิตของคนยุคนี้ แต่ถ้าได้รู้ถึงคุณประโยชน์ที่มีมากมายมหาศาล ก็จัดว่าเป็นหนึ่งใน Superfoods ที่น่าสนใจ เพราะราคาไม่แพง หาง่าย สามารถกินได้ทั้งแบบสดคือใช้ต้มน้ำหรือใบสดทำเป็นอาหารและเครื่องดื่ม อาทิ น้ำบัวบก และแบบแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งเครื่องดื่มสำเร็จรูป

บัวบกมีชื่อท้องถิ่นหลายชื่อ เช่น ผักหนอก จำปาเครือ (ภาคเหนือ) แวนโคก (ภาคอีสาน) ผักแวน (ภาคใต้) ปะทะหรือเอชเต๊ะ (กะเหรี่ยง) และเตี้ยคำเช่าหรืออมคัก (จีน) หนึ่งในชื่อภาษาอังกฤษของบัวบก Indian pennywort บ่งบอกให้รู้ว่าบัวบกเป็นพืชในอินเดีย และมีหลักฐานระบุว่าบัวบกถูกบันทึกสรรพคุณทางยาในคัมภีร์อายุรเวท

บัวบกเป็นยาเย็น แก้อ่อนในกระหายน้ำ คนไทยโบราณรู้จักบัวบกในฐานะที่เป็นสมุนไพรรักษา ทำให้แผลหายเร็ว มีการพัฒนาเป็นยาทาเพื่อรักษา

ชื่อภาษาอังกฤษ : Gotu Kola, Asiatic pennywort, Indian pennywort, Water pennywort, Artayniya-E Hindi, Jal Brahmi  
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Centella asiatica (Linn.) Urban  
ชื่อวงศ์ : Umbelliferae





แผลเป็น ป้องกันการเกิดคีลอยด์ โดยสรรพคุณทางยาของบัวบกนั้นมีผลการรับรองทางการแพทย์ยืนยัน เพราะเป็นสมุนไพรที่ระบุในบัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ (พ.ศ.2556) สารสกัดจากบัวบกใช้เป็นยารักษาอาการทางผิวหนัง ใช้สมานแผล และยากินเป็นแคปซูล ใช้แก้ไอ แก้อ่อนใน และช้ำใน

ผลการทดลองระบุว่าบัวบกมีฤทธิ์ต้านไวรัส เพราะกรดอะซีติกในบัวบกสามารถจับกับโปรตีนของไวรัส ส่งผลให้ไวรัสไม่สามารถเข้าสู่เซลล์และเพิ่มจำนวน มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ เพิ่มจำนวนเม็ดเลือดขาว ลดการหลั่งสารกระตุ้นการอักเสบ รวมถึงมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ หยุดลูกโซ่ของการเกิดอนุมูลอิสระ

ผู้ที่ภูมิคุ้มกันต่ำ ป่วยง่าย การบริโภคบัวบกจะช่วยปรับระบบภูมิคุ้มกัน สารสกัดบัวบกทำให้เกิดการเคลื่อนที่ของเม็ดเลือดขาวสู่บริเวณที่มีการติดเชื้อ เพิ่มการจับกินเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอม เพิ่มจำนวนของเม็ดเลือดขาวชนิดนิวโทรฟิล ทำให้สามารถกำจัดเชื้อไวรัสได้มากขึ้น และมีผลต่อระบบประสาท ลดความเครียด อาการซึมเศร้า บำรุงสมอง ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ทำให้มีการส่งกระแสประสาทเพิ่มขึ้น สมองทำงานฉับไวขึ้น

**บัวบกเป็นยาเย็น  
แก้อ่อนในกระหายน้ำ  
คนไทยโบราณรู้จักบัวบก  
ในฐานะที่เป็นสมุนไพรแก้ช้ำ  
ทำให้แผลหายเร็ว**

ช่วยการหายใจในระดับเซลล์ ลดการเกิดสารอนุมูลอิสระในสมอง และลดการตายแบบ Apoptosis ของเซลล์ประสาท

สำหรับคนที่มีความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด การบริโภคบัวบกจะช่วยลดความดันโลหิตสูงและภาวะหลอดเลือดแข็งตัว เนื่องจากกรดอะซีติกในบัวบกทำให้ความดันโลหิตลดลง โดยไปมีผลต่อเอนไซม์ Angiotensin converting และมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยทำให้การแข็งตัวของหลอดเลือดลดลง มีผลดีต่อโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดจากเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจตาย รวมถึงมีผลในการบรรเทาอาการปวดข้อในโรคข้ออักเสบ โดยลดการสะสมของคอลลาเจน โดยไปสร้างการเรียงตัวของคอลลาเจนขึ้นมาใหม่ ทำให้ไม่เกิดการทับกันจนเกิดเป็นพังผืด

การกินบัวบกโดยทั่วไปจะใช้ต้นหรือใบสดทำเป็นอาหารและเครื่องดื่ม ใบบัวบกเป็นผักสดกินจิ้มน้ำพริกได้อร่อย ผู้สูงอายุจะชื่นชอบดื่มน้ำใบบัวบกเย็นแก้อ่อนใน ส่วนคนรุ่นใหม่มักจะบริโภคบัวบกในลักษณะที่ผ่านการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพในรูปแบบต่างๆ ทั้งแบบกินและทา

การปลูกบัวบกไว้กินเองทำได้ง่าย จะเพาะเมล็ดหรือปักชำก็ได้ ถ้าเพาะเมล็ดเองก็เอาเมล็ดไปแช่น้ำไว้สักคืนแล้วเพาะในขุยมะพร้าวหรือดินร่วนปนทรายจนใบงอก แล้วจึงแยกลงปลูกในดิน หรือถ้ามีต้นพันธุ์อยู่แล้วก็แยกกอหรือที่เรียกว่า 'ไหล' ออกมาขยายพันธุ์ปลูกเพิ่มต่อได้เลย รดน้ำเข้าเย็นปลูกในที่แสงแดดพอประมาณ ไม่ต้องจัดมาก เน้นให้ชื้นๆ ไว้ได้ยิ่งดีเพราะบัวบกเป็นพืชที่ชอบน้ำ

ถ้าปลูกแล้วมีเยอะกินไม่ทัน จะเอามาตากแห้งและบดเป็นผงใส่ขวดเก็บไว้ชงดื่มก็ได้ โดยถ้าอยากให้ง่ายก็อาจจะใส่น้ำตาลกรวดลงไปสักเล็กน้อย เพิ่มความหวานละมุนละไม แخذให้เย็นเจี๊ยบดื่มแล้วอร่อยขึ้นใจดี หรือจะใช้ใบสดล้างให้สะอาดแล้วปั่นเป็นน้ำผักสุขภาพดื่มบ่อยๆ ก็ได้ประโยชน์เต็มที่

แม้บัวบกจะเป็นพืชผักสมุนไพรที่มีประโยชน์มาก แต่ก็มีข้อควรระวังคือ สารในบัวบกมีฤทธิ์เป็นยาเย็น ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออกเนื่องจากอาจบดบังอาการของโรค หลีกเลี่ยงการบริโภคในปริมาณมากติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะอาจทำให้เกิดพิษต่อตับได้ในผู้ป่วยบางราย บัวบกอาจเพิ่มระดับน้ำตาลและคอเลสเตอรอลในเลือด และทำให้ประสิทธิภาพของยาลดน้ำตาลและยาลดคอเลสเตอรอลลดลง หากมีอาการแพ้ เช่น เวียนหัว ปวดหัว หัวใจสั่น ผื่นคันคันมาก หรือท้องร่วง ให้หยุดกินทันที สตรีหลังคลอดบุตร หรือผู้ที่มีอาการท้องอืดแน่นเป็นประจำไม่ควรกิน ซึ่งหากเรามีความรู้ความเข้าใจและบริโภคแต่พอดี ก็จะได้ประโยชน์เต็มที่จากสมุนไพรใกล้ตัวชนิดนี้

Centella asiatica, commonly known as gotu kola, kodavan, Indian pennywort and Asiatic pennywort, is a herbaceous, perennial plant in the flowering plant family Apiaceae. It is native to tropical regions of Africa, Asia, Australia, and islands in the western Pacific Ocean. It is consumed as a culinary vegetable and is used in traditional medicine. Because the plant is aquatic, it is especially sensitive to biological and chemical pollutants in the water, which may be absorbed into the plant. It can be cultivated in drier soils as long as they are watered regularly enough (such as in a home garden arrangement).

อ้างอิง  
<https://www.thailandplus.tv/archives/455166>  
[https://www.ubu.ac.th/web/files\\_up/08f2014031915393365.pdf](https://www.ubu.ac.th/web/files_up/08f2014031915393365.pdf)  
<https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/drug/text/drug.php?drugID=59&sgID=14>  
<https://kaset.today/พืชมหัศจรรย์/บัวบก>

# OTTO

ร้านอาหารอิตาลีเปิดใหม่มาแรงในย่านทองหล่อ ที่โดดเด่นด้วยรสชาติของอาหารอิตาลีทางตอนใต้+เมดิเตอร์เรเนียนคลาสสิก มีการจับคู่กับไวน์ที่มีเอกลักษณ์ ในบรรยากาศที่ผสมผสานระหว่างความหรูกับความสบายๆ แบบเป็นกันเองได้อย่างพอดี เมนูเด่นร้านนี้ ได้แก่ ซีสุราตาอิตาลี มะเขือเทศและน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ ทาร์ทาร์กุ้งแดงดิบ คาเวียร์ น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ ทาร์เกลียเตลเลโฮมเมดกับซอสเนื้อรสเข้มข้นที่ปรุงอย่างช้าๆ ริซอตโตอาหารทะเลกับปลาหมึก กุ้ง และหอยแมลงภู่ดำ เนื้อปลาอัลบัตของนอร์เวย์ย่างกับมันฝรั่งผัดเขียวและผัดซอสพริกหยวกแดง

A neighborhood restaurant in Thong Lor for classic Italian cuisine with a twist, complemented by a robust wine list and warm hospitality. This is the place to enjoy the authentic taste of Burrata E Pomodorini, Carpaccio di Gambero di Rosso, Tagliatelle Ragù Bolognese, Risotto ai Frutti di Mare and Halibut Arrosto.

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



## KRUA KHUN TOOM, MAHACHAI

ครัวคุณต๋มเป็นร้านอาหารทะเลชื่อดังที่มีชื่อเสียงอันดับต้นๆ ของย่านมหาชัย ยืนหยัดมายาวนานจนกลายเป็นร้านใหญ่ที่บริการลูกค้าจากทั่วสารทิศเป็นร้อยๆ โต๊ะต่อวัน ด้วยเมนูอาหารทะเลคุณภาพในราคาสมเหตุสมผล นอกจากปู กุ้ง ปลา นึ่งหรือย่างมาสดๆ งานเด่นของที่นี่ยังมีอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเนื้อปูผัดพริกเหลือง กุ้งอบเกลือ หอยลายผัดฉ่า ปลาเก๋นึ่งบ๊วย หอยหลอดผัดฉ่า ต้มยำปลาทุแม่กลอง หมึกทอดกระเทียมพริกไทย ฯลฯ

The most famous seafood restaurant in Mahachai area. This restaurant has long since become a large restaurant serving hundreds of tables a day with quality seafood dishes at reasonable prices. This is a restaurant where customers can be confident that they will eat premium quality fresh shrimp, shellfish, crab and fish.

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

# TAKARA GENKA SAKABA

ร้านอาหารญี่ปุ่นแนวอิซากายะที่เปิดให้บริการคอร์สอาหารในรูปแบบตั๋ว Genka ซึ่งคำนี้แปลว่า ตันทุน ลูกค้าสามารถเลือกจ่ายค่าหัวได้ก่อนสั่งอาหารว่าจะเอาแบบชุดเล็กหรือใหญ่ จากนั้นก็จะสั่งอาหารทุกเมนูในชุดนั้นๆ ได้ในราคาทุน มีเมนูให้เลือกหลากหลาย ทั้งซาซิมิ ซูชิ หอยนางรม อาหารปิ้งย่างทอด และอาหารเส้น

An izakaya-style Japanese restaurant that offers a service in the form of allowing customers to pay for a ticket to buy various dishes on the menu at a cost price.

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



# KHAO TOM YAOWARAT, ONNUT

ร้านข้าวต้มเขาวราชอ่อนนุช สตรีตฟู้ดบรรยากาศบ้านๆ ย่านอ่อนนุชที่เสิร์ฟเมนูเด็ดมากมายถูกใจคนรักข้าวต้ม เพราะเขาทำกับข้าวอร่อยๆ ที่กินกับข้าวต้มรอบค้ำได้รสชาติอร่อยสะใจ แถมยังเสิร์ฟเร็วทันใจ ในราคากันเองสุดๆ ไม่ว่าจะเป็นยอดมะระไฟแดง หมักผัดไข่เค็ม หมูสามชั้นคั่วเกลือ ข้าวไก่ทอด กุ้งแช่น้ำปลา หอยแมลงภู่อบ แขนงหมูกรอบ หรือจะเป็นอาหารอีสานจานแซบอย่างซุบมะเขือ ลาบ หลู้ แจ่วอ๊อน น้ำตก คอหมูย่าง และอีกสารพัดมากมายหลายเมนูที่มาชิมแล้วจะต้องมาอีกบ่อยๆ

Street food with a down-to-earth atmosphere that offers delicious Chinese–Thai comfort food such as stir-fried vegetables, stir-fried squid with salted egg, roasted pork belly, fried chicken joints, shrimp in fish sauce, steamed mussels and a variety of spicy Isaan dishes.

Call: 085 125 6816

# EMPOWERING OURSELVES

## สร้างพลังให้กับตัวเอง

เงื่อนไขความสุขของคนเราแต่ละคนแตกต่างกัน เช่นเดียวกับนิยามความสำเร็จในชีวิตของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน แต่เหตุผลโดยทั่วไปที่ทำให้คนเรารู้สึกว่าตัวเองประสบความสำเร็จหรือมีความสุข ก็คือการได้ทำในสิ่งที่ตัวเองปรารถนา ได้มีชีวิตชีวิตในแบบที่พึงพอใจ รู้สึกถึงคุณค่าของตัวเองและภาคภูมิใจในตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับใคร จุดเริ่มต้นสำคัญของทุกความสำเร็จและความสุขคือความรักตัวเอง หมั่นสร้างพลังให้ตัวเองอยู่เสมอ เพื่อให้พลังที่เราเติมให้กับตัวเองนี้เป็นแรงขับเคลื่อนเราไปสู่เป้าหมายดีๆ ในชีวิต

คนที่เสพติดเรื่องราวชีวิตคนอื่นในโลกโซเชียล มักรู้สึกอิจฉากับภาพความสำเร็จของคนนั้นคนนี้ และนำมาเปรียบเทียบกับชีวิตตัวเอง ที่ดูแล้วน่าเบื่อหน่ายท้อ เพราะไม่มีรูปร่างหน้าตา สวยๆ หรือหุ่นสวยๆ มาอวด ไม่มีไลฟ์สไตล์หรูหรา ราคาแพง ไม่ได้ไปเที่ยวที่ดีๆ ไม่ได้ร่วมสังสรรค์กับคนเด่นคนดัง ฯลฯ แทนที่จะเห็นภาพดีๆ ของคนอื่น เป็นแรงบันดาลใจในการสร้างชีวิตดีๆ ให้ตัวเอง กลับกลายเป็นสิ่งบั่นทอนความสุข ทำลายความมั่นใจ ยิ่งไปกว่านั้น บางคนยังเกิดพลังลบทำให้

มีนิสัยชอบแสดงความคิดเห็นเชิงลบ ตีฉันทินทา วิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นในทางเสียหาย เสียเวลาในชีวิต ไปมากมายกับการทำลายทั้งคนอื่นและทำลายตัวเอง ใครที่สำรวจตัวเองแล้วพบว่า มีพฤติกรรมแบบนี้ต้องรีบหยุดโดยด่วน ถ้าคุณปรารถนาอยากมีชีวิตที่ดี หน้าที่ของคุณคือนำพลังดีๆ เข้ามาสู่ชีวิต

### การสร้างพลังให้กับตัวเองคืออะไร

การสร้างพลังให้กับตัวเอง หรือการพัฒนาขีดความสามารถในตัวเอง หมายถึงการพิจารณา

ตัวเองและสิ่งรอบข้างด้วยสติปัญญาอย่างรอบคอบ เพื่อทำความเข้าใจ และกำหนดทิศทางชีวิตของตัวเองให้ดำเนินไปในทางที่ดีตามที่เราปรารถนา มุ่งเน้นการเลือกเส้นทางชีวิตที่สร้างสรรค์ให้ได้ผล ในทางบวก มีการวางแผนที่ดี ก่อนลงมือทำอย่างจริงจังเพื่อความก้าวหน้า โดยทุกสิ่งที่ทำเป็นไป ด้วยความมั่นใจในความสามารถของตัวเองหลังจากที่ได้เตรียมตัวพร้อมมาแล้วเป็นอย่างดี คนที่มีพลังในตัวเองจะเริ่มจากการเป็นคนที่มีพลังใจดีพอ เข้าใจจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองอย่าง



ถ่องแท้ สามารถผลักดันตัวเองให้มีการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอจนบรรลุผลสำเร็จ

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณบังเอิญตกงานโดยกะทันหันเพราะถูกบริษัทเลย์ออฟ แทนที่คุณจะทำแบบที่คุ้นทั่วไปมักจะทำคือพยายามหางานแบบเดิมในที่ใหม่ หากคุณเป็นคนที่มีความมุ่งมั่นในตัวเอง สิ่งที่คุณจะทำคือ การวิเคราะห์คุณค่าของตัวเอง พิจารณาเหตุผลที่ตัวเองถูกเลย์ออฟ และถ้าคุณพบว่าตัวเองมีความรู้ความสามารถมากพอ คุณก็จะสามารถดำเนินการเชิงรุกเพื่อค้นหางานใหม่ที่ดีกว่า หรือใช้ช่วงเวลายังไม่ได้เริ่มงานใหม่ในการพัฒนาศักยภาพของตัวเอง พยายามนำพาตัวเองเข้าในสังคมใหม่ๆ ที่ช่วยสร้างโอกาส การเพิ่มพลังความสามารถในตนเองอย่างไม่หยุดนิ่งจะทำให้เราพบกับตัวเลือกที่ดีกว่าเสมอ

การสร้างพลังให้ตัวเอง ต้องโฟกัสที่เป้าหมายของเราเป็นหลัก คุยกับตัวเองให้เคลียร์ว่าเราต้องการอะไรในชีวิต บอกกับตัวเองว่าเราจะต้องทำให้ได้ แล้วพิจารณาปัจจัยรอบด้านตามความเป็นจริง ว่ามีสิ่งใดเป็นปัจจัยที่เราควบคุมได้และปัจจัยใดที่เราควบคุมไม่ได้ ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วปัจจัยที่เราควบคุมได้ดีที่สุดคือตัวเราเอง การเตรียมตัวเองให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดทั้งกาย ใจ และความรู้ความสามารถ จึงเป็นสิ่งที่ต้องทำ โดยมีแนวทางดังนี้

**1. กำหนดเป้าหมายที่สมเหตุสมผลและทำได้จริง** การตั้งเป้าหมายอย่างมุ่งมั่นโดยพิจารณาทุกอย่างบนพื้นฐานข้อเท็จจริง มองหาโอกาสและความเป็นไปได้แบบไม่หลอกตัวเอง และพยายามตั้งเป้าที่สามารถทำได้เป็นขั้นเป็นตอนจากเล็กไปใหญ่ อาทิ คุณใฝ่ฝันจะเป็นนักวิ่งมาราธอน คุณก็ต้องเริ่มด้วยการฝึกวิ่งระยะสั้นๆ ให้สำเร็จก่อนแล้วค่อยๆ ขยับเป้าหมายให้สูงขึ้นเรื่อยๆ ไม่ใช่เริ่มต้นด้วยการวิ่งระยะไกลเลยโดยที่ตัวเองยังไม่พร้อม

**2. เลือกอยู่ในสังคมเหมาะสม แวดล้อมด้วยคนที่มีความคิดที่ดี** นำพาตัวเองไปอยู่ท่ามกลางผู้คนที่มีความคิดดีๆ แบบเดียวกันจะช่วยเสริมแรงบันดาลใจ ทำให้คุณแวดล้อมไปด้วยพลังบวกเพื่อการบรรลุเป้าหมาย ช่วงไหนที่รู้สึกอ่อนแรงหรือท้อ ให้ไปพูดคุยกับคนที่มีความประสบความสำเร็จในการต่อสู้แบบเดียวกัน



“ **การสร้างพลังให้ตัวเอง ต้องโฟกัสที่เป้าหมายของเราเป็นหลัก คุยกับตัวเองให้เคลียร์ว่าเราต้องการอะไรในชีวิต บอกกับตัวเองว่าเราจะต้องทำให้ได้ แล้วการพิจารณาปัจจัยรอบด้านตามความเป็นจริง** ”

เพื่อแบ่งปันความรู้สึก และเติมกำลังใจให้กัน พลังบวกจากคนรอบข้างจะช่วยเติมไฟที่อ่อนล้าของคุณให้กลับมาโชติช่วงได้อีกครั้ง

**3. เรียนรู้ที่จะรักตัวเองและฝึกฝนการดูแลตัวเองอย่างจริงจัง** การทุ่มเททำงานหนักโดยลืมนดูแลตัวเองจนทรุดโทรมหรือป่วยอาจไม่ได้ทำให้คุณประสบความสำเร็จเร็วขึ้น ในทางกลับกันการดูแลตนเองทุกรูปแบบเพื่อให้ตัวเองรู้สึกมีความสุข

และมีสุขภาพดี ไม่ว่าจะเป็นการกินอาหารที่ดี การออกกำลังกาย การบำบัดตัวเอง การปรับลุคใหม่ พัฒนาบุคลิกภาพ การจัดเวลาพักผ่อนที่มีคุณภาพ การพักผ่อน ฯลฯ จะทำให้ร่างกายและจิตใจของคุณมีพลังบวกมากขึ้น นอกจากนี้ การฝึกใจให้มีเมตตาต่อตัวเอง ยังช่วยให้คุณรักและโอบกอดตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ มีความภูมิใจในการเปลี่ยนแปลงที่ดีของตัวเองเสมอ ช่วยเสริมความมั่นใจในความสามารถของตัวเองในการจัดการและเอาชนะความยากลำบากได้

**4. หมั่นสนทนากับตัวเองด้วยทัศนคติเชิงบวก** อย่ลืมนที่จะเป็นเพื่อนที่ดีให้กับตัวเอง ไม่ว่าจะเจอปัญหาอะไรที่ทำให้ท้อหรือท้อ ก่อนที่คิดว่าจะไปพึ่งพาปรึกษาเพื่อนคนไหนๆ คุณควรเป็นเพื่อนคนแรกของตัวเองที่พร้อมพูดคุยเรื่องดีๆ เติมกำลังใจให้ตัวเองก่อน ไม่ซ้ำเติม ไม่ปฏิเสธ ฝึกที่จะแนะนำตัวเองให้คิดบวกก่อนที่ใครคนอื่นจะมาบอก ปลุกเร้าให้กำลังใจตัวเองเสมอว่า คุณทำได้ บางเรื่องอาจจะยังไม่สำเร็จวันนี้ แต่ถ้าสู้ไม่ถอยก็จะต้องทำได้ในสักวันหนึ่ง





**5. เลือกอย่างฉลาด ควบคู่กับการสื่อสาร**  
**ที่ตรงประเด็นและจริงใจ** จัดลำดับสิ่งที่จำเป็น  
 ในชีวิตอย่างเหมาะสม เลือกสรรทุกอย่างอย่าง  
 ฉลาด รวมถึงการเลือกใช้เวลากับสิ่งที่มีคุณค่ากับ  
 เป้าหมายของคุณจริงๆ โดยไม่กลัวที่จะสื่อสารกับ  
 คนอื่นอย่างตรงไปตรงมาว่า คุณกำลังมุ่งมั่นให้  
 ความสำคัญในสิ่งใดอยู่ในเวลานี้ และนั่นเป็นเหตุผล  
 จำเป็นต้องปฏิเสธสิ่งอื่นๆ การสื่อสารที่ชัดเจนและ  
 จริงใจแสดงออกถึงความเคารพตัวเองและทำให้  
 ผู้คนรอบข้างเคารพในการตัดสินใจของคุณด้วย

**6. วางแผนสิ่งที่ต้องทำเป็นขั้นเป็นตอน** การ  
 สร้างพลังเพื่อการบรรลุเป้าหมายสำคัญในชีวิตไม่ใช่  
 สิ่งที่จะสำเร็จในชั่วข้ามคืน จึงต้องพัฒนาตนเอง  
 ให้มี “Growth Mindset” หรือทัศนคติและแนวคิด  
 แบบยืดหยุ่นและเติบโตพัฒนาต่อไปข้างหน้าแบบ



*เลือกใช้เวลาไปกับสิ่งที่มี  
 คุณค่ากับเป้าหมาย  
 ของคุณจริงๆ โดยไม่กลัว  
 ที่จะสื่อสารกับคนอื่น  
 อย่างตรงไปตรงมาว่า  
 คุณกำลังมุ่งมั่นให้  
 ความสำคัญในสิ่งใดอยู่  
 ในเวลานี้*

เป็นขั้นเป็นตอนอย่างมีระบบ บนพื้นฐานความเชื่อ  
 ในศักยภาพของตัวเอง มีการพัฒนาตัวเองอย่าง  
 ต่อเนื่อง ฝึกฝนเรียนรู้จนเกิดประสิทธิภาพ และ  
 มองสิ่งที่เกิดขึ้นบนเส้นทางการเรียนรู้ด้วยทัศนคติ  
 แห่งบวก อาทิ มองความล้มเหลวหรืออุปสรรคเป็น  
 บทเรียนที่ทำให้ฉลาดและแข็งแกร่งขึ้น สำหรับคน  
 ที่ทำการใหญ่ ปัญหาที่ใหญ่ขึ้นมักเป็นตัวบ่งบอก  
 ขนาดความสำเร็จที่ใหญ่ขึ้นเช่นกัน

**7. ใช้ชีวิตแบบพึ่งพาตนเอง สร้างความ  
 สำเร็จด้วยพลังอำนาจในตนเอง** การมีมิตรภาพ  
 และเครือข่ายสังคมที่ดีเป็นองค์ประกอบสำคัญของ  
 ทุกความสำเร็จที่จริง แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือการ  
 มีความสามารถในการพึ่งพาตัวเองอย่างเต็มที่  
 สามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องพึ่งพิงใครเลย

แนวคิดที่บอกเล่ามานี้อาจเป็นสิ่งที่เราได้ยิน  
 บ่อยๆ จากปากไลฟ์โค้ชทั้งหลาย แต่การฟังโดย  
 ไม่นำมาประยุกต์ใช้หรือวางแผนปฏิบัติอย่างเป็น  
 รูปธรรมย่อมไม่เกิดผลอะไร สังคมในยุคปัจจุบัน  
 และอนาคตจะเต็มไปด้วยการแข่งขันในทุกรูปแบบ  
 การมีพลังที่ดีในตัวเองไม่เพียงจะทำให้เราอยู่รอด  
 ได้อย่างปลอดภัยในโลกที่ต้องต่อสู้อยู่ตลอดเวลา  
 แต่ยังทำให้ลึกๆ ในใจของเรามีความสงบ มีความ  
 มั่นคงทางอารมณ์ สามารถรับมือกับทุกปัญหา  
 และอุปสรรคบนเส้นทางสู่ความสำเร็จได้อย่างเข้มแข็ง  
 และบรรลุเป้าหมายความสุขที่ใจปรารถนาได้อย่าง  
 แท้จริง

Self-empowered people take control  
 of their lives by setting goals and taking  
 actionable steps to achieve them. They not  
 only understand how to get things done but  
 also are confident, focused, and comfortable  
 making decisions that guide them toward  
 their future. If your self-confidence is shaky  
 or you're insecure about your ability to  
 achieve your ambitions, you can take several  
 steps to live a more empowered life.

อ้างอิง  
<https://online.maryville.edu/blog/self-empowerment/>

NEW  
PROJECT

# SUPALAI

## PALM SPRINGS

บึงแก่นนคร

## LIFE OF PERFECTION AT ONE LAST BEST LOCATION

ความสมบูรณ์แบบของชีวิต  
ที่สุดแห่งทำเลที่คุณครอบครองได้

เริ่ม 4-15 ล้าน\*



 Supalai Society  [supalai.com](http://supalai.com)  Supalai Society  @supalai  Supalai\_Society  Supalai |  1720

เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาลัยอสังหาริมทรัพย์ จำกัด เลขที่ 1011 อาคารศุภาลัย แทรนด์ ทาวเวอร์ ชั้น 31-34 ถนนพหลโยธิน แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10120 ประธานกรรมการบริหาร นายประทีป ตั้งคีรีธรรม กุมภุดกระเนียม 335.44 ล้านบาท ชื่อโครงการ ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ บึงแก่นนคร ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น เนื้อที่ 52 ไร่ 2 งาน 69.8 ตารางวา โฉนดเลขที่ 1002, 1005, 36563, 36564, 36565, 36566, 65981, 326634 และ 330128 โฉนดถูกต้องติดต่อกัน (อยู่ระหว่างยื่นขออนุญาติจัดสรร) ที่ดินมีการผูกพันและสนับสนุนโครงการโดย ธนาคาร กสิกรไทย จำกัด (มหาชน) เริ่มก่อสร้าง เดือน กุมภาพันธ์ 2565 คาดว่าจะแล้วเสร็จบางส่วน เดือน ธันวาคม 2565 โครงการสามารถโอนกรรมสิทธิ์ ภายใน 1-12 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระเงินค้ำประกันความคืบหน้าสัญญา ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆ ในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

# HOME-MADE CAR CARE

## คาร์แคร์ที่บ้าน



คุณคงรู้สึกไม่ดีแน่ ถ้าการนำรถคันโปรด ไปล้างที่คาร์แคร์ แล้วดันพบว่ารถของคุณ มีรอยขีดข่วนกลับมา หรือได้รับการบริการ ไม่ประทับใจ ไม่สมกับราคาที่จ่ายไป ทางเลือก ที่ดีที่สุดสำหรับเรื่องนี้ คือลองมือล้างรถด้วยตัวเอง ฟังดูอาจจะเป็นเรื่องยาก แต่บอก เลยว่าง่ายกว่าที่คิด ต่อให้คุณเป็นมือใหม่ หรือสภาพสตรีก็สามารถทำได้เอง เรามีวิธี และเทคนิคล้างรถที่สะอาดไม่แพ้คาร์แคร์ อีกทั้งยังช่วยคุณประหยัดเงินในกระเป๋าอีกด้วย

**อุปกรณ์สำหรับการล้างรถยนต์ที่ต้องมี** ได้แก่ น้ำยาหรือแชมพูล้างรถ ฟองน้ำเนื้อละเอียด สำหรับล้างรถ ผ้าไมโครไฟเบอร์หรือผ้าขามัวร์ แปรงล้างล้อรถยนต์ (ถ้ามี) สายยางฉีดน้ำ ถังน้ำ จำนวน 2 ใบ (ผสมน้ำยา 1 ใบ และใส่น้ำสะอาด 1 ใบ) อาจดูเหมือนเป็นการลงทุนเยอะในตอนแรก แต่ถ้าหารกับค่าล้างรถที่คุณต้องจ่ายทุกเดือนก็จะพบว่าถูกกว่ากันมาก

### ขั้นตอนการล้างรถยนต์

**1. จอดรถในที่ร่ม ไม่ล้างรถกลางแจ้ง** การล้างรถกลางแจ้งจะทำให้ผิวรถยนต์ร้อนและแห้งเร็ว เกิดคราบน้ำบนผิวรถทำให้ล้างทำความสะอาด ยากขึ้นและเสียเวลาเพิ่มอีก

**2. ฉีดน้ำเพื่อขจัดคราบสกปรก** ขั้นตอนต่อมา ฉีดน้ำเพื่อให้เศษดิน เศษฝุ่น และเศษสกปรก ต่างๆ อ่อนตัวลง และช่วยให้ทำความสะอาดได้ง่ายขึ้น ไม่ต้องเปลืองแรงถู โดยเริ่มจากฉีดน้ำไล่จากด้านบนลงด้านล่างตัวรถ

**3. ล้างส่วนล้อรถยนต์ก่อน** ล้อเป็นส่วนที่สกปรกที่สุด ควรล้างให้สะอาดก่อนเพื่อที่สิ่งสกปรก จากล้อจะได้ไม่กระเด็นไปโดนผิวรถ เพราะหากล้าง ล้อรถเป็นลำดับสุดท้าย ขณะที่กำลังล้างจะทำให้ ผิวรถแห้ง และเกิดคราบน้ำบนผิวรถได้

**4. เริ่มต้นทำความสะอาด** นำผ้าหรือฟองน้ำ ที่แช่น้ำยามาขัดทำความสะอาดผิวรถ เริ่มจาก หลังคา ไม่ออกแรงขัดมากเกินไป เพราะจะทำให้ รถยนต์เกิดรอยขีดข่วน หรือทำให้สีรถยนต์เสียหาย หลังจากล้างส่วนใดส่วนหนึ่งเสร็จ ให้ทำความสะอาด ผ้าหรือฟองน้ำเพื่อกำจัดฝุ่นและเศษสกปรกต่างๆ ก่อนนำไปใช้ทำความสะอาดส่วนต่ออื่นๆ ต่อไป

**5. ล้างน้ำยาออกจากตัวรถ** ฉีดน้ำสะอาด ล้างคราบน้ำยาและสิ่งสกปรกออกจากตัวรถ โดย ล้างจากบนลงล่าง

**6. เช็ดรถให้แห้ง** ใช้ผ้าไมโครไฟเบอร์หรือผ้า ขามัวร์เช็ดคราบน้ำออกจากตัวรถ ค่อยๆ ถูไล่ไป ใน ทางเดียว หลีกเลี่ยงการถูไปมาหรือวนเป็นวงกลม ใช้ผ้าคนละผืนในการเช็ดรถแต่ละส่วน เพื่อความ สะอาดและป้องกันไม่ให้เกิดคราบสกปรก

**7. ปิดท้ายด้วยการทำความสะอาดกระจก** เช็ดกระจกให้สะอาดด้วยน้ำยาเช็ดกระจก เพื่อสร้าง ความเงางาม

เพียงเท่านี้ รถของคุณก็กลับมาสะอาด ดั่งเดิม ทั้งช่วยประหยัดเงินในกระเป๋า และยังเป็น การออกกำลังกายไปในตัวด้วย



Washing and cleaning the car by yourself is an activity that saves car care expenses as well and is another way to exercise. Investing in home-made car care items, including car shampoo, fine sponges, microfiber pads, wheel brushes, water hoses, and buckets, may seem like a big investment at first. But if compared to the car wash that you have to pay every month, you will find that it is much cheaper.

# CHINESE HOME SHRINE

## ศาลตั้งู่เอี้ยะ



การตั้งศาล 'ตั้งู่เอี้ยะ' ถือเป็นหนึ่งในวัฒนธรรมของคนจีนในไทยที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยปกป้องคุ้มครอง เสริมโชคลาภและสร้างความเป็นสิริมงคลให้กับบ้าน เรามีความรู้และประวัติความเป็นมา รวมถึงการวางศาลในบ้านอย่างไร ถูกต้องมาฝากกัน

'ตั้งู่เอี้ยะ' คือ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คอยดูแลคุ้มครองบ้านและผู้อยู่อาศัย โดยในอดีตชาวจีนต้องการจัดหาที่อยู่ให้กับเทพเจ้า จึงนำกระดาษแดงมาเขียนด้วยหมึกสีดำเป็นอักษรภาษาจีนว่า "ตั้งู่ซิงอู่" หมายถึง ที่สถิตของเทพเจ้า เพื่อให้เป็นที่สถิตของเทพเจ้าและสื่อว่าบ้านหลังนี้มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดูแลอยู่ เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป รูปแบบการตั้งตั้งู่เอี้ยะมีการเปลี่ยนแปลง จากกระดาษกลายเป็นกระຈกพิมพ์สี และพัฒนามาเป็นการตั้งศาลตั้งู่เอี้ยะอย่างในปัจจุบัน

หลักการตั้งศาลตั้งู่เอี้ยะที่ถูกต้อง ชาวจีนให้ความสำคัญกับฮวงจุ้ยเป็นอย่างมาก และการตั้งศาลตั้งู่เอี้ยะนั้น ยึดหลักฮวงจุ้ยตามทิศแต่ละทิศดังต่อไปนี้

- **ทิศด้านหลัง** ควรเป็นผนัง ไม่ควรเป็นบันได ห้องน้ำ ประตู ห้องครัว และห้ามตรงกับเตาไฟ โดยให้นับไกลออกไปอีก 8 เมตรจึงจะเรียกว่าเป็นระยะปลอดภัย แนะนำให้พิงด้านหลังหนึ่งโดยไม่มีเครื่องเคลือบ

- **ทิศด้านหน้า** ควรเป็นบริเวณพื้นที่โล่งและมีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อเปิดรับโชคลาภ และต้องหันหน้าตรงกับประตูบ้านเสมอ



- **ทิศด้านบน** ต้องไม่มีคานบ้านหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์อื่นวางอยู่เหนือ รวมถึงต้องไม่ถูกเงาของตัวบ้านทอดลงมาทับ

- **ทิศด้านใต้** ควรยกสูงขึ้นเล็กน้อยเพื่อให้ตั้งู่เอี้ยะสามารถมองเห็นด้านหน้าได้สะดวกขึ้น โดยการยกฐานขึ้นนั้น ต้องเผื่อพื้นที่ด้านหน้าไว้สำหรับวางจานของไหว้

การนำแผ่นเงิน แผ่นทอง หรือเพชรนิลจินดามาใส่ไว้ด้านใต้ จะยิ่งช่วยเสริมพลังให้เทพเจ้าเนื่องจากสิ่งของจำพวกนั้นถือเป็นธาตุดิน แต่ห้ามใส่เหรียญ หรือเงินที่มีพระบรมฉายาลักษณ์ของพระมหากษัตริย์ จะทำให้ไม่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดกล้ามาอยู่อาศัย เพราะตามตำนานความเชื่อของจีนตั้งู่เอี้ยะจะไม่ถือตนเป็นใหญ่กว่ากษัตริย์ของประเทศนั้น ในกรณีที่พักของตั้งู่เอี้ยะต่ำกว่าถนนให้ยกฐานขึ้นจนสูงเท่ากับถนน

หลังตั้งศาลเรียบร้อยแล้ว ให้เชิญซินแสมาทำพิธีอัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์เข้าสู่ศาลจะถือว่าเป็นการเสร็จสิ้นพิธี หากไม่สะดวกเชิญซินแสสามารถทำพิธีด้วยตนเองโดยใช้ของไหว้ให้ถูกต้องตามตำราจีน และทำพิธีดังกล่าวให้ถูกต้อง

ศาลตั้งู่เอี้ยะไม่จำเป็นต้องมีสีแดงเสมอไป เพียงแต่เป็นความเชื่อสืบทอดกันมาแต่โบราณ เพราะสีแดงเป็นสีที่อยู่จุดสูงสุดของความมงคลตามความเชื่อของชาวจีน จึงทำให้นิยมใช้สีแดงเป็นส่วนมาก แต่หากจะใช้สีอื่นก็ย่อมได้

The Chinese home shrine is part of the Chinese culture in Thailand that has been passed down for a long time. Setting up a small Chinese shrine in the house will take into account the principles of feng shui. In ancient times, most home shrines used red for good fortune, but nowadays, modern materials and new colors are being applied to match interior design.

# A PURE & CLEAN MIND

## จิตประภัสสร

ชีวิตประจำวันของคนเราเต็มไปด้วยเรื่องราวที่เข้ามาทำให้จิตใจขุ่นมัว ปราศจากความสงบ การทำจิตให้สะอาดและว่างจึงเป็นหนทางสู่ความสงบที่แท้จริง เรียกว่าเป็นสภาวะ 'จิตประภัสสร' หมายถึง จิตเดิมแท้ที่ยังว่างอยู่ ยังไม่ถูกอะไรปรุงแต่ง ไม่มีความยึดถือว่าเป็นตนเอง ไม่มีทั้งปัญญา ไม่มีทั้งกิเลส ไม่ถูกห่อหุ้มด้วยผลของกิเลส คือ ความดีหรือความชั่ว เป็นจิตที่ผ่องใส บริสุทธิ์ สะอาด ว่าง เป็นจิตดั้งเดิมของทุกชีวิต มีรักมีในตัวเองมีแสงเหมือนเพชร จิตประภัสสรจะสงบเย็นหรือนิพพานอยู่เป็นธรรมชาติ เมื่อเป็นจิตที่มีอยู่ตามธรรมชาติ จึงเปลี่ยนแปลงได้ เพราะกิเลสอาจเข้ามาครอบงำได้เป็นครั้งคราว

**เราสามารถพบจิตประภัสสรได้ในขณะใด**  
เราต้องพยายามสังเกตให้รู้จักจิตของตนเองว่า มีเวลาไหนบ้างที่ไม่เศร้าหมอง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่มีผลของกิเลสครอบงำ ไม่มีความดี ความชั่ว ไม่ถูกปรุงแต่ง เหมือนจะหาได้ยากและยากที่เราจะรู้สึกแบบนั้น แต่พอรู้สึกเข้ามันจะสบาย รู้สึกพอใจ เลยกลายเป็นกิเลสไปอีก เพราะเริ่มยึดมั่นถือมั่นในความสบาย ความรู้สึกสบายเลยกลายเป็นความเศร้าหมองลง จิตประภัสสรแท้ๆ จึงหายาก แต่สามารถฝึกปฏิบัติได้

**เราสามารถอบรมจิตให้ประภัสสรได้อย่างไร**  
จิตประภัสสรคือจิตตามธรรมชาติ ถ้าจิตสูญเสียความเป็นประภัสสรเศร้าหมองไปเพราะตัวกิเลส เศร้าหมองไปเพราะยึดมั่นถือมั่น ไม่บริสุทธิ์ไม่ผ่องใส แต่เมื่อใดที่ไม่มีกิเลสเข้ามาจิตก็จะผ่องใส บริสุทธิ์ นี่คือเรื่องธรรมชาติ

หากรู้เรื่องจิตประภัสสรอย่างนี้แล้ว เราพยายามที่จะฝึกปฏิบัติได้ ป้องกันได้ พยายามป้องกันไม่ให้มีกิเลสเข้ามา ด้วยการประพฤติดี ประพฤติพรหมจรรย์ รักษาศีล มีสมาธิ มีปัญญา ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ยึดมั่นถือมั่น ฝึกให้กลายเป็น

จิตถาวรนา ซึ่งเป็นวิธีการที่ทำให้จิตเจริญ ถึงขนาดที่จิตกลับมาเศร้าหมองอีกไม่ได้ หรือจิตนั้นไม่เป็นที่ตั้งกิเลสอีกต่อไป เมื่อนั้นจิตก็จะผ่องใส ถ้าเราหมั่นฝึกปฏิบัติความประภัสสรจะถาวร กิเลสไม่สามารถแทรกแซงได้ ครอบงำไม่ได้ก็เป็นสุข จิตจะบริสุทธิ์ อยู่ในภาวนานิพพาน จิตประภัสสรถาวรนี้เปรียบได้กับจิตของพระอรหันต์

A pure mind is the essence of the mind that is still empty. The mind that has not been refined by anything. It is a state of mind that has no self-esteem, neither wisdom nor defilement, and is not wrapped up in the effects of defilement. It is the mind that is bright, pure, empty as the original mind of all life.

อ้างอิง :  
พุทธทาสภิกขุ เรื่อง จิตนี้ประภัสสร สำนักพิมพ์สุภาภพใจ กรุงเทพฯ หน้า 45-46





# PM 2.5

## ฝุ่นจิ๋ว...มหันตภัยใกล้ตัว

เราต่างได้เคยเห็นตัวอย่างที่น่ากลัวจากอำนาจของสิ่งเล็กๆ ที่ทำให้โลกทั้งใบปั่นป่วนมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน ไม่ว่าจะเป็นเชื้อโรคร้ายที่สร้างหายนะมากมายในประวัติศาสตร์ เช่น ไข้ทรพิษ ฝีดาษ อหิวาต์ และล่าสุดก็คือไวรัสโควิด-19

อีกหนึ่งสิ่งเล็กๆ ที่ตามองไม่เห็นแต่กำลังทำร้ายสุขภาพของเรากันอย่างหนักทุกวันนี้คือ PM 2.5 ฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน (Particulate Matter 2.5 - PM 2.5) ซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ส่วนใหญ่เกิดจากการเผาไหม้เครื่องจักร ฝุ่นจะมีปริมาณสูงสุดช่วงรถติดมากๆ ในช่วงเช้าและเย็นของวันทำงาน โดยมากจะเกิดในช่วงที่อากาศนิ่งและแห้ง ส่งผลให้ฝุ่นไม่ลอยขึ้นที่สูง มักเกิดในพื้นที่ที่มีปัญหาหมอกควันผ่านได้ยาก อากาศหยุดนิ่ง อาทิ ในกรุงเทพฯ เนื่องจากมีตึกสูงปิดกั้นทางลม รวมถึงฝุ่นจากการก่อสร้างที่มีอยู่แทบทุกพื้นที่ สำหรับปัญหาฝุ่นละออง PM 2.5 ในกรุงเทพฯ ที่สำคัญเกิดจากไนโตรเจนไดออกไซด์

(NO2) ถูกปล่อยสู่อากาศมากมายจนเกิดการทำปฏิกิริยาทางเคมีกับโอโซนและแสงแดด กลายเป็นฝุ่นขนาดเล็กที่เป็นปัญหา

ฝุ่นละอองพิษ PM 2.5 สามารถถูกสูดเข้าสู่ถึงทางเดินหายใจและปอด บางอนุภาคยังอาจเข้าสู่กระแสเลือดไหลเวียนไปทั่วร่างกาย ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพมากมาย ได้แก่ อันตรายต่อทางเดินหายใจและปอด ทำให้เกิดอาการหอบหืด ปอดอักเสบ อันตรายต่อหัวใจ ส่งผลให้เกิดการตกตะกอนภายในหลอดเลือด จนทำให้หัวใจวายหรือหลอดเลือดสมองตีบ อันตรายต่อสมอง ส่งผลให้ความดันโลหิตสูง และเลือดมีความหนืด ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดลิ่มเลือดในสมอง รวมถึงหลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว ทำให้เส้นเลือดในสมองตีบหรือแตก เป็นสาเหตุของโรคอัมพฤกษ์อัมพาต และเสียชีวิตได้

วิธีป้องกันคือ ต้องหลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่นให้ได้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการงดออกจากบ้าน งดการเดินทางกลางแจ้งที่ส่งผลให้ต้องสัมผัสและสูดดมละอองฝุ่นจำนวนมาก เมื่ออยู่ในบ้านควรปิด

ประตูหน้าต่างให้มิดชิดและเปิดเครื่องปรับอากาศควบคู่ไปกับการใช้เครื่องฟอกอากาศที่มีประสิทธิภาพเพื่อช่วยกรองอนุภาคฝุ่นละอองขนาดเล็ก งดสูบบุหรี่ เลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้เกิดควัน และควรสวมหน้ากากอนามัยที่มีคุณสมบัติในการกรอง PM 2.5 ซึ่งอาจจะราคาแพงกว่าหน้ากากอนามัยทั่วไป แต่ถ้าสามารถหาซื้อได้ก็จะช่วยป้องกันภัยจากฝุ่นที่ทำให้เกิดโรคร้ายแรงได้หลายชนิด หากเกิดอาการป่วยหรือภูมิแพ้รุนแรงจากปัญหาฝุ่นละอองควรรีบพบแพทย์เพื่อป้องกันปัญหาโรคร้ายแรงเกี่ยวกับทางเดินหายใจซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

PM 2.5 is particulate matter with a diameter of less than 2.5 micron that is hazardous for people's health when levels of tiny particles in air are high. Short term exposure to fine particles can cause short term health effects such as eye, nose, throat and lung irritation, coughing, sneezing, runny nose and shortness of breath. Exposure to fine particles can also affect lung function and worsen medical conditions such as asthma and heart disease.

อ้างอิง  
<https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/อันตรายจากฝุ่นPM2.5>  
<https://www.bangkokpattayahospital.com>



# INGROWN NAIL

## เล็บขบ

มีหลายคนชอบดูคลิปตัดเล็บขบในโซเชียลมีเดียเพราะรู้สึกทาสูกุญแจเสียวสะใจดี แต่หากได้ลองเจอปัญหาเล็บขบด้วยตัวเองจะรู้ว่าไม่สนุกเลย เพราะเจ็บปวดอย่าบอกใคร ‘เล็บขบ’ เกิดจากขอบเล็บงอกออกไปเบียดเนื้อข้างเล็บ ทำให้มีอาการเจ็บ บวมแดง อักเสบ บางรายอาจมีการติดเชื้อได้ สามารถเป็นได้กับทุกนิ้ว แต่พบได้บ่อยที่นิ้วหัวแม่เท้า

อาการโดยทั่วไปคือ เนื้อข้างเล็บจะมีอาการบวม แดง แข็ง เมื่อกดแล้วเจ็บ ถ้าปล่อยไว้ไม่ดูแลรักษาอาจติดเชื้อเป็นหนองได้ มีสาเหตุมาจากเล็บผิดรูป มักเป็นแต่กำเริบ เล็บจะกว้างกว่าพื้นเล็บ ขอบเล็บมีลักษณะโค้งงอเนื้อมากกว่าปกติ บางคนเกิดจากอุบัติเหตุ เช่น เดินเตะของแข็ง ของหล่นใส่เท้า บางคนเกิดมามีเล็บปกติแต่ก็เกิดเล็บขบได้ เพราะใส่รองเท้าไม่พอดี ทรงรองเท้าไม่เหมาะสม รูปเท้าของเรา เลือกรองเท้าผิดเบอร์ รวมถึงตัดเล็บผิดวิธี

คนที่มีเล็บขบแบบเป็นหนอง มีอาการติดเชื้อ ควรติดตามอาการอย่างใกล้ชิด และทางที่ดีไปพบแพทย์ให้ช่วยรักษา เล็บขบแบบปูด มีเนื้อปูดออกมาข้างเล็บ ถ้าไม่มีอาการติดเชื้อส่วนใหญ่จะหายไปเอง

ถ้าอาการเล็บขบไม่รุนแรงก็ไม่จำเป็นต้องผ่าตัด เมื่อรู้สึกปวดก็แช่น้ำอุ่นวันละ 2-3 ครั้ง เช็ดเท้าให้แห้งโดยเฉพาะซอกเล็บ หลีกเลี่ยงการอับชื้นที่เท้า เลือกรองเท้าขนาดพอดีเท้าหรือใส่รองเท้าแตะ ใช้ยาแก้ปวดและแก้อักเสบโดยปรึกษาเภสัชกร แต่ถ้าเป็นรุนแรงต้องรักษาด้วยวิธีการผ่าตัด เพื่อนำบางส่วนออก หรืออาจผ่าตัด

เพื่อนำรากเล็บออกมา ร่วมกับกินยาปฏิชีวนะ จะช่วยให้ไม่เป็นเล็บขบอีก

การป้องกัน ทำได้โดยตัดเล็บเท้าให้ตรง ไม่โค้ง ไม่ตัดสั้นเกินไป ใช้กรรไกรตัดเล็บที่คมและสะอาด ทางที่ดีควรใช้กรรไกรที่ตัดเล็บเท้าโดยเฉพาะ เลือกรองเท้าขนาดพอดี ไม่ยาวหรือสั้นเกินไป หากทำงานที่มีความเสี่ยงด้านอุบัติเหตุที่เท้า ควรใส่รองเท้าที่ช่วยเซฟตี้ คนที่มีโรคประจำตัว อาทิ เบาหวาน ควรสำรวจเท้าตนเองเป็นประจำ

Ingrown toenails occur when the edges or corners of your nails grow into the skin next to the nail. Your big toe is most likely to get an ingrown toenail. You can treat ingrown toenails at home. However, they can cause complications that might require medical treatment. Your risk of complications is higher if you have diabetes or other conditions that cause poor circulation.

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

# SUPALAI Primo

ลาดกระบัง - ดอองกรุง



## ศุภาลัย พรีเมอ ลาดกระบัง

บ้าน ที่เต็มเต็ม...ความฟินและชีวิตคุณให้ สมบูรณ์แบบ

## เปิดโซนใหม่ ใกล้สวน

ทาวน์โฮม • บ้านแฝด • บ้านเดี่ยว

เริ่ม **2.19** ล้าน\*

สอบถามเพิ่มเติม



อ่านเอกสารรายละเอียดสิ่งโดย คร.ปรังบี คิงดิวิชั่น ส.ก.ม. (ทีเอสดีเอ็ม) จุฬ., MArch. (Hons) (Housing) U. of Illinois และวิทยาเขตศรีนครินทร์บัณฑิตศึกษาดี สวนดีกรัสม พิตนอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • ตัวเองโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภาลัย  
เทรดด์ ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กทม. 10120 • ปรังบีคิงดิวิชั่น กงคณนชัย 1,955,666,261.00 บาท (ชำระแล้ว 1,953,054,030.00 บาท) • โครงการ ศุภาลัย พรีเมอ ลาดกระบัง แขวงลำโพงใหญ่ เขตลาดกระบัง จังหวัดกรุงเทพมหานคร  
เมื่อที่ 35-0-43 โฉนดเลขที่ 25478, 25479, 25480, 25481, 29758, 48304 และ 58898 • ใบอนุญาตจัดสรรเลขที่ 60/2564 • ที่ดินมีการเพิ่มและเงินลงทุนโครงการ โดย ธนาคาร กสิกรไทย จำกัด (มหาชน) • เริ่มก่อสร้าง 6 ธันวาคม 62 คาดว่าแล้วเสร็จ 31 ธันวาคม 2567 • โครงการ  
สงวนการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน ค่าจองซื้อหรือรื้อถอนครบถ้วนสัญญา • กทม.กำหนดเป็นแนวต่อโครงการ ชื่อแนว กพ. และรื้อถอนค่าต่อจากแนวโครงการในเขตบ้าน • ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งก่อนหน้า  
\*ขึ้นอยู่กับพื้นที่บริการเท่านั้น





# FINANCIAL PLANNING

## การวางแผนการเงินสำหรับคนรุ่นใหม่

ยุคสมัยที่เปลี่ยนไปทำให้วิถีการใช้ชีวิต วิถีการใช้จ่าย และวิถีทางการเงินของผู้คน เปลี่ยนไปด้วยหลายเหตุผล รูปแบบสังคมครอบครัวขยายซึ่งมีการพึ่งพาอาศัยเกื้อกูลกันในระบบเครือญาติ เปลี่ยนมาเป็นแบบครอบครัวเดี่ยวที่มีเพียงพ่อแม่ลูก หรือครอบครัวที่มีเพียงคู่สามีภรรยาไม่มีลูก (DINK=Double Income No Kid) รวมถึงครอบครัวของคู่รักเพศเดียวกัน และคนโสดที่แยกตัวออกมาใช้ชีวิตอิสระตามลำพัง ก็เป็นหนึ่งเหตุผลที่ทำให้คนรุ่นใหม่ต้องใส่ใจกับการวางแผนทางการเงินเพื่อให้มีความสามารถในการพึ่งพาตัวเองได้ตามโครงสร้างสังคมที่เปลี่ยนไป เพราะแนวคิดของคนยุคเก่าที่คาดหวังว่าจะฝากชีวิตไว้ให้ลูกหลานเลี้ยงดูยามแก่เฒ่าอาจเป็นเรื่องที่ใช้ไม่ได้ในอนาคต หากคนแก่คนเฒ่าไม่ได้มีทรัพย์สินมรดกหรือเงินทองเตรียมไว้มากพอสำหรับรับพิชชอบชีวิตตนเองในบ้านปลาย การปลุกกระแสในการดูแลชีวิตของตัวเองไปให้คนอื่นรับพิชชอบโดยที่เขาไม่เต็มใจจึงอาจกลายเป็นสิ่งที่ดูไม่ยุติธรรมในทัศนะของคนยุคใหม่สำหรับคนวัยทำงานที่มีรายได้เป็นของตัวเองแล้ว และมีเป้าหมายว่าอยากจะมีฐานะการเงินมั่นคงในระดับที่พึ่งพาตัวเองได้ไปตลอดชีวิตไม่เป็นภาระใคร ลองมาเริ่มต้นวางแผนการเงินของคุณแบบง่ายๆ ด้วยขั้นตอนดังนี้

### 1. ประเมินฐานะการเงินของตัวเองในปัจจุบัน

เป็นขั้นตอนแรกที่ต้องตรวจสอบเพื่อให้รู้ว่าตอนนี้เรามีระดับความมั่งคั่งส่วนตัว (Wealth) อยู่เท่าไร โดยเอา...

“สินทรัพย์ที่มี - หนี้สิน = ความมั่งคั่งสุทธิ”

ตัวเลขความมั่งคั่งสุทธิจะเป็นตัวบ่งบอกความสามารถในการพึ่งพาตัวเอง คนที่ทำงานแล้วแต่ยังอาศัยอยู่กับพ่อแม่หรือญาติพี่น้องอาจจะเปลืองๆ ในส่วนนี้ เพราะไม่พึ่งพาตัวเอง 100% แต่ถ้าเริ่มคิดคำนวณดูตามความเป็นจริง ก็จะทำให้เราประเมินฐานะทางการเงินได้ชัดเจนและกำหนดอนาคตทางการเงินของตัวเองได้เร็วขึ้น

### 2. ทำบัญชีรายรับรายจ่าย

การจดบันทึกรายรับรายจ่ายจะช่วยให้เราเห็นพฤติกรรมทางการเงินของตนเองอย่างชัดเจนและทำให้ประเมินอนาคตได้ว่าเราจะอยู่ได้ด้วย

เงินประมาณเท่าไรในแต่ละเดือน เพื่อที่จะนำไปเป็นเป้าหมายในการวางแผนการเงินได้ถูกต้อง โดยจะมองเห็นว่าในแต่ละเดือนเราใช้จ่ายอะไรไปบ้าง ถ้าจำเป็นต้องรัดเข็มขัดก็จะพิจารณาเลือกตัดสิ่งฟุ่มเฟือยหรือไม่จำเป็นออกไปได้ทันที ยกตัวอย่างเช่น การเลือกว่าจะไม่เปิดแอร์เพื่อประหยัดค่าไฟ หรือจะเลิกซื้อขนมไข่มุกกินทุกวัน เพราะค่าขนมไข่มุกแก้วละ 60 บาท X 22 วัน อาจเท่ากับค่าไฟ 1 เดือนในคอนโดฯ

### 3. ตรวจสอบความอยู่รอด (Survival ratio)

อัตราส่วนความอยู่รอด = (รายได้จากการงาน + รายได้จากทรัพย์สิน) ÷ รายจ่าย

เบื้องต้นถ้าผลลัพธ์ เท่ากับ 1 แสดงว่าคุณพออยู่รอดได้ แต่ยังไม่ปลอดภัยและยังไม่มีอิสรภาพทางการเงิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเงินได้ส่วนใหญ่หรือทั้งหมดของคุณมาจากการทำงาน และมี

จำนวนพอดิบกับรายจ่าย ฐานะการเงินของคุณก็ยังมีความเสี่ยงสูง หากตกงานขาดรายได้กะทันหัน หรือมีค่าใช้จ่ายฉุกเฉินเป็นเงินก้อนใหญ่ คุณก็มีความเสี่ยงที่จะเป็นหนี้ จึงควรหาช่องทางในการทำรายได้จากทรัพย์สินหรือการลงทุนมาเสริม ซึ่งเป็นเงินที่ได้มาโดยไม่ต้องทำงาน ยิ่งคุณมีเงินได้จากทรัพย์สินมากขึ้น และสามารถควบคุมรายจ่ายได้เท่าเดิมหรือน้อยลง ฐานะการเงินของคุณก็จะยิ่งมั่นคงมากขึ้น

### 4. ตรวจสอบอัตราส่วนความมั่งคั่ง (Wealth ratio)

อัตราส่วนความมั่งคั่ง = รายได้จากทรัพย์สิน ÷ รายจ่าย

ถ้าอัตราส่วนความมั่งคั่งมีผลลัพธ์เท่ากับหรือมากกว่า 1 นั้นหมายถึงคุณอยู่ในสถานะที่มีความมั่งคั่ง คนที่มีอัตราส่วนความมั่งคั่งมากกว่า 1 แม้จะไม่ทำงาน ก็มีรายได้จากทรัพย์สินมากพอที่จะใช้จ่ายและใช้ชีวิตได้อย่างสบาย เรียกว่าเป็นผู้มี

อิสรภาพทางการเงิน แต่ทั้งนี้ก็ไม่ได้หมายความว่า คุณควรจะหยุดทำงานหาเงิน เพราะตราใบที่คุณยังมีศักยภาพและมีความสุข ก็สามารถทำงานที่รักไปได้ตราใบเท่าที่พอใจ เพียงแต่คุณไม่จำเป็นต้องใช้เงินเป็นเหตุผล

## 5. กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน

เมื่อเราฐานะการเงินของตัวเอง รู้ค่าครองชีพ เข้าใจระดับความอยู่รอด และรูปแบบชีวิตที่เราคาดหวังในอนาคต เราก็สามารถนำข้อมูลเหล่านี้ มากำหนดเป้าหมายทางการเงิน เช่น ในปัจจุบัน อายุ 28 ปี มีทรัพย์สินอยู่ 1 ล้านบาท มีค่าใช้จ่ายต่อเดือน 30,000 บาท มีรายรับเดือนละ 40,000 บาทจากการทำงาน และมีรายได้จากทรัพย์สินเดือนละ 5,000 บาท

ข้อมูลนี้บ่งบอกว่า ในปัจจุบันเรามี “ความอยู่รอด” ในระดับหนึ่งแล้ว และเราจะสามารถมี “อิสรภาพทางการเงิน” เมื่อมีรายได้จากทรัพย์สิน (หรือรายได้ที่ไม่ต้องทำงาน) อย่างน้อยเดือนละ 30,000 บาท นั่นหมายถึงเราจะต้องหาทางสร้างทรัพย์สินที่ให้ผลตอบแทนเดือนละ 30,000 บาทให้ตัวเองแบบยาวๆ ให้ได้ภายในเวลาที่กำหนด โดยถ้าอ้างอิงจากตัวอย่างข้างต้น เป้าหมายทางการเงินของคุณ คือ การมีสินทรัพย์อย่างน้อย 6 ล้านบาทที่ให้ผลตอบแทนอย่างน้อย 6% ทุกปี เพื่อที่คุณจะมีรายได้จากสินทรัพย์นั้นไว้ใช้จ่าย (โดยไม่ต้องทำงาน) เดือนละ 30,000 บาท

การมีเป้าหมายเป็นจำนวนเงินที่ต้องหา และกรอบเวลาที่ชัดเจน จะเป็นตัวกำหนดทิศทางในการวางแผนการเงิน เพราะเมื่อรู้แล้วว่าเราต้องการผลตอบแทนหรือรายรับจากการลงทุนเป็นจำนวนเงินเท่าไร ก็จะทำให้เราเลือกตัดสินใจลงทุนในสินทรัพย์ที่มีแนวโน้มให้ผลตอบแทนในระดับที่เราคาดหวังและเพิ่มสัดส่วนของการลงทุนให้เหมาะสมได้

## 6. เส้นทางสู่ความมั่งคั่ง

**การเลือกงานที่สร้างโอกาสและมีรายได้เหมาะสม** เป็นก้าวแรกที่สำคัญในการวางแผนการเงิน

ที่ดี คนจำนวนมากที่ไม่มีโอกาสได้ทำงานที่รัก และไม่มีความสุขกับการทำงาน มักจะใช้เงินที่หาได้ไปกับการใช้จ่ายซื้อความสุขให้ตัวเอง เพื่อชดเชยกับความรู้สึกขี้ขลาดเหน็ดเหนื่อยในการทำงาน ดังที่เรามักได้เห็นภาพการดื่มกินเลี้ยงฉลองกันอย่างหนักหน่วง และภาพบรรยากาศการช้อปปิ้ง กระหน้าของเหล่าคนทำงานในช่วงเงินเดือนออก ซึ่งไม่ได้เป็นความผิดอะไร แต่ก็เป็นเรื่องน่าเห็นใจที่ค่าใช้จ่ายเหล่านั้นจะทำให้สัดส่วนของเงินออมมีแนวโน้มลดลงหรือไม่มีเลย แต่สัดส่วนของหนี้สินจะเพิ่มขึ้น ทำให้คนทำงานจำนวนไม่น้อยไม่เหลือเงินมากพอสำหรับการลงทุนในสินทรัพย์ที่ก่อให้เกิดรายได้ และภาระค่าใช้จ่ายที่ก่อไว้ในแต่ละเดือนก็จะกดดันให้ต้องทนทำงานในแบบเดิมต่อไปเรื่อยๆ เพราะไม่มีเงินเก็บเพื่อไปลงทุนทำอาชีพอื่นที่ดีกว่า และไม่มีสมาธิไปคิดหาช่องทางสร้างรายรับเพิ่ม เพราะลำพังแค่คิดว่าจะหาเงินมาใช้ให้พอแต่ละเดือนก็ไม่ใช่เป็นอันคิดทำอย่างอื่นแล้ว แต่ถ้าคุณโชคดีได้เลือกทำงานที่รัก มีความสุขทุกวันในการทำงานและเงินที่หาได้เป็นเหมือนของแถม เมื่อหักค่าใช้จ่ายที่จำเป็นในชีวิตแล้ว ก็น่าจะเหลือเงินออมมากกว่าคนโครยาก็ต้องเลี้ยงฉลองหรือช้อปปิ้งปลอบใจตัวเองทุกสิ้นเดือนเพราะทนทำงานที่ไม่อยากทำการเลือกงานที่ดีจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ

**จัดสรรสัดส่วนเงินรายรับให้เหมาะสม** แบ่งออกเป็นเงินใช้จ่าย เงินออม เงินลงทุน รวมถึงเงินสำหรับหนี้สินที่เป็นการลงทุน เช่น ผ่อนอสังหาริมทรัพย์ และเงินสำหรับป้องกันความเสี่ยง ซึ่งในช่วงที่เริ่มต้นทำงานเราอาจมีรายได้ไม่มากจากอาชีพประจำ การเพิ่มสัดส่วนของเงินออมจึงทำได้ด้วยการลดค่าใช้จ่ายควบคู่กับการหารายรับเพิ่มจากอาชีพเสริม เมื่อเรามีเงินออมมากขึ้น ก็สามารถจัดสรรมาลงทุนได้อย่างต่อเนื่อง เราจะเริ่มมีสินทรัพย์ที่สร้างผลตอบแทนมาเป็นรายได้เสริมที่เพิ่มความมั่งคั่งและสร้างอิสรภาพทางการเงินให้กับเราได้

**ลงทุนในสินทรัพย์ที่มีผลตอบแทนคุ้มกับความเสี่ยง** สินทรัพย์บางอย่างอาจมีราคาแพงขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป แต่สินทรัพย์บางอย่างก็อาจมีค่าลดลง โดยเฉพาะเงินฝากที่จะมีค่าลดลงทุกวันเพราะเงินเฟ้อ การวางแผนภาษีที่รัดกุมและการขยายการลงทุนเพื่อให้ได้ผลตอบแทนมากขึ้น จึงเป็นสิ่งที่คุณควรทำเสมอในขณะที่คุณยังทำได้ เช่น ในช่วงวัยหนุ่มสาวที่ยังมีรายได้จากการทำงาน สามารถรับความเสี่ยงได้มากกว่าคนวัยเกษียณ ก็สามารถจะเลือกลงทุนในแบบที่มีผลตอบแทนสูงกว่าได้ รวมถึงสินทรัพย์ที่สภาพคล่องต่ำแต่มีมูลค่าสูงขึ้นตามเวลา ก็เหมาะกับคนที่อายุยังไม่มาก เพราะเวลาในชีวิตก็ถือเป็นต้นทุนอย่างหนึ่งและมีค่ายิ่งกว่าเงิน ถ้าบริหารเงินและเวลาให้ถูกวิธีก็ทำให้ฐานะการเงินมั่นคงได้

**การปกป้องความเสี่ยง** เพราะชีวิตคนเรามีความเสี่ยงหลายด้าน การวางแผนประกันชีวิต ประกันสุขภาพ ประกันภัยต่างๆ และการวางแผนเกษียณ เป็นวงเงินที่ต้องจัดสรรไว้ในแผนการเงินด้วย เพื่อคุ้มครองเราจากความไม่แน่นอนในอนาคต หลายคนมองข้ามความสำคัญในส่วนนี้ ทำให้เมื่อเกิดสิ่งไม่คาดฝันขึ้นต้องแบกรับค่าเสียหายจำนวนมาก คนที่ต้องการสร้างความมั่นคงจึงต้องใส่ใจกับการป้องกันความเสี่ยงในระดับที่เหมาะสม

**การส่งต่อความมั่งคั่ง** เรื่องนี้หลายคนมองว่าไม่จำเป็น แต่หากคิดดูดีๆ แม้คุณวางแผนชีวิตมาอย่างดี มีความมั่นคง มีอิสรภาพทางการเงิน และมีอิสรภาพในชีวิตเต็มที่ ไม่หวังจะพึ่งพาหรือเป็นภาระใครในยามแก่เฒ่า แต่เมื่อถึงวัยที่เราอาจไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้จริงๆ การมีทายาทหรือบุคคลที่เราไว้ใจพึ่งพาอาศัยได้ก็เป็นสิ่งจำเป็น และสิ่งที่จะแลกเปลี่ยนหรือตอบแทนความช่วยเหลือนั้นก็คือการวางแผนมรดกที่เหมาะสม การวางแผนส่งต่อความมั่งคั่งที่เหมาะสม ไม่เพียงเป็นการวางแผนให้ชีวิตบั้นปลายมีความสุขโดยไม่เป็นภาระใคร แต่ยังช่วยให้ทรัพย์สินที่เราสร้างมาได้รับการจัดสรรไปในทิศทางที่เราตั้งใจ ไม่ว่าจะส่งต่อให้คนที่เรารัก คนที่ช่วยดูแลเรา หรือให้องค์กรสาธารณกุศลต่างๆ

การวางแผนทางการเงินเพื่อความมั่นคงและความมั่งคั่งส่วนบุคคลไม่ใช่สิ่งที่ควรทำเมื่อมีเงินเยอะๆ และไม่ใช้เรื่องของคนอายุมาก ใครวางแผนได้เร็ว ปฏิบัติตามแผนได้เร็วก็จะมีประโยชน์ โดยสิ่งที่จะทำให้แผนเหล่านี้ประสบผลสำเร็จได้ ก็คือการมีวินัยทางการเงินที่เคร่งครัด การใช้จ่ายอย่างมีประสิทธิผลและการลงทุนที่ชาญฉลาด จากการหมั่นศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม รู้จักปรับทิศทางการลงทุนให้เหมาะสมกับสถานการณ์และป้องกันความเสี่ยงอย่างเหมาะสม หากทำได้ตามนี้เราทุกคนก็จะสามารถมีชีวิตที่เปี่ยมด้วยอิสรภาพทางการเงินเป็นคนรุ่นใหม่ที่พักพิงตัวเองได้อย่างแท้จริง

The modern social structure in which people place importance on independent living makes financial planning necessary for self-sufficiency. Financial planning for personal security and wealth is not something you should do when you have a lot of money. The fact is, the sooner the plan is implemented, the more beneficial it is. To make financial plan successful requires financial discipline, good spending and smart investment.

อ้างอิง:  
<https://www.1213.or.th/th/moneymgt/finplan/Pages/planningsteps.aspx>  
<https://thaipfa.co.th/news/view/110>

การมีเป้าหมายเป็น  
จำนวนเงินที่ต้องหา  
และกรอบเวลาที่ชัดเจน  
จะเป็นตัวกำหนดทิศทาง  
ในการวางแผนการเงิน



7. หลอกให้รักแล้วโอนเงิน หรือยืมเงิน โดยปลอม Profile เป็นบุคคลหน้าตาดี ทำความรู้จักผ่านบัญชีออนไลน์ ตีสอนหลอกให้รัก ทำที่จะส่งทรัพย์สินมาให้จากต่างประเทศ แต่สุดท้าย ลวงเอาเงินค่าธรรมเนียมต่างๆ หรือหลอกให้โอนเงินโดยอ้างว่าจะคืนให้หลายเท่าตัว

8. ปลอม หรือ Hack บัญชี LINE / Facebook แล้วมาหลอกยืมเงิน เพื่อให้ส่งข้อความขอยืมเงินจากเพื่อนเจ้าของบัญชีตัวจริงที่หลงเชื่อ

9. แชร่ลูกโซ่ โดยหลอกให้ร่วมลงทุนในธุรกิจที่ไม่มีอยู่จริง เน้นให้เสาะหาเครือข่าย สร้างรายได้จากการเพิ่มสมาชิก

10. การพนันออนไลน์ โดยโฆษณาชวนเชื่อหว่านล้อมด้วยวิธีการต่างๆ ให้ค่าน้ำ (ค่าเสียเวลา) คืนให้แก่ผู้เล่น และแจกสูตรการันตีผลตอบแทนที่ไม่มีจริง

11. หลอกให้ดาวน์โหลดโปรแกรมควบคุมคอมพิวเตอร์ทางไกล (เพื่อขโมยข้อมูล) โดยอ้างเป็นเจ้าของที่รัฐ หลอกให้ดาวน์โหลดโปรแกรมควบคุมทางไกล เพื่อถอนเงินจากบัญชีของเหยื่อ

12. ส่ง QR Code หลอกให้โอนเงิน โดยคนร้ายอ้างว่าจะคืนค่าสินค้า และหลอกให้เหยื่อสแกน QR Code ซึ่งเป็นการโอนเงินให้แก่คนร้าย บางกรณี จะเป็นการให้กรอกข้อมูลบัญชีธนาคาร และรหัสผ่านเพื่อขโมยเงินของเหยื่อ

13. ฉ้อโกงรูปแบบอื่น โดยหลอกหลวงด้วยเรื่องราวต่างๆ ให้เราโอนเงินให้คนร้าย เช่น ผู้โชคดีได้รับรางวัล ได้ซื้อสินค้าราคาพิเศษ ได้โรงแรมที่พักฟรี ได้สิทธิ์พิเศษต่างๆ เป็นต้น แต่ต้องชำระค่าธรรมเนียมก่อนล่วงหน้าให้คนร้าย ซึ่งแอบอ้างเป็นหน่วยงาน เช่น ธนาคาร การไปรษณีย์ กรม

“**ทางที่ดีที่สุดคือการป้องกันข้อมูลตัวเองไม่ให้รั่วไหลไปยังกลุ่มมิจฉาชีพ โดยระมัดระวังในการกรอกข้อมูลหรือสมัครสมาชิกหรือร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางออนไลน์ที่มีการระบุข้อมูลส่วนตัว หลีกเลี่ยงการเข้าไปใช้บริการเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชันที่มีความเสี่ยง เช่น เกม การพนัน เว็บหาคู่ หรือเว็บลามกอนาจาร เพราะพื้นที่เหล่านั้นจะเป็นแหล่งที่มิจฉาชีพใช้หาเหยื่อ**”

ศุลกากร เป็นต้น โดยส่ง Link ปลอม เพื่อหลอกเอาข้อมูลส่วนบุคคล ขโมยเลขที่บัญชีธนาคาร รหัส Password เป็นต้น

14. โฆษณาเชิญชวนไปทำงานต่างประเทศ โดยหลอกให้หลบหนีออกนอกประเทศ บังคับกักขังให้ทำงานผิดกฎหมาย ใช้แรงงานเยี่ยงทาส

15. หลอกหลวงให้ถ่ายภาพโป๊เปลือย ลามกอนาจาร เพื่อใช้ข่มขู่เรียกเงินจากเหยื่อ

16. ยินยอมให้ผู้อื่นใช้บัญชีธนาคาร (บัญชีม้า) และร่วมกันกระทำความผิดฐานฉ้อโกงประชาชน ฟอกเงิน

17. ข่าวปลอม (Fake News) ซึ่งแชร์ข่าวจากแหล่งข่าวที่ไม่น่าเชื่อถือ อาทิ ข้อความลูกโซ่ที่ส่งต่อกันทางไลน์

18. การเรียกค่าไถ่ทางคอมพิวเตอร์ (Ransomware) Lock รหัส Files Folders ในคอมพิวเตอร์เพื่อใช้เรียกเงินจากเหยื่อ

จากข้อมูลที่น่าทึ่งเตือนมานี้ ทำให้เราจะได้รู้ว่า มิจฉาชีพจะมาหลอกเราในรูปแบบไหนบ้างก็จะสามารถระวังตัวเองได้ระดับหนึ่ง แต่ทางที่ดีที่สุดคือการป้องกันข้อมูลตัวเองไม่ให้รั่วไหลไปยังกลุ่มมิจฉาชีพ โดยระมัดระวังในการกรอกข้อมูลหรือสมัครสมาชิกหรือร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางออนไลน์ที่มีการระบุข้อมูลส่วนตัว หลีกเลี่ยงการเข้าไปใช้บริการเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชันที่มีความเสี่ยง เช่น เกม การพนัน เว็บหาคู่ หรือเว็บลามกอนาจาร เพราะพื้นที่เหล่านั้นจะเป็นแหล่งที่มิจฉาชีพใช้หาเหยื่อ นอกจากนี้ การกำหนด Password ของบัญชีสำคัญต่างๆ ต้องเป็นไปอย่างรัดกุม ไม่ส่งข้อมูลสำคัญผ่านช่องทางที่ไม่น่าไว้วางใจ และที่ต้องฝึกในระดับจิตใต้สำนึกคือ ต้องไม่โลภ ไม่เชื่อคนง่าย และพยายามไม่ทำในสิ่งผิดกฎหมาย เพราะมิจฉาชีพมักใช้จุดอ่อนเหล่านี้มาหลอกหลวงหรือข่มขู่เราได้ง่าย

Scammers are getting increasingly sophisticated in their attempts to get your money or personal details. Protect your own information from leaking to scammers by being careful when filling out information or applying for membership or participating in online activities that identify personal information. Avoid accessing risky websites or applications such as games, gambling, dating sites, or pornographic sites. Because those areas will be a source of fraudsters to use to find their victims.



# THAI CURRY PASTE

## เครื่องแกงไทย

คำว่า “แกง” มีภาพในความรับรู้ของผู้คนแต่ละชนชาติที่แตกต่างกัน แต่จุดร่วมสำคัญในการตีความคำว่า “แกง” สำหรับชาวเอเชีย คือ อาหารประเภทน้ำที่ใช้ “เครื่องแกง” เป็นส่วนผสมหลัก ซึ่งมักทำมาจากการตำสมุนไพรและเครื่องเทศต่างๆ ผสมเข้าด้วยกันให้เกิดกลิ่นรสหอมฉุนเพื่อชูรสชาติและดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์หรือส่วนผสมอื่นๆ สำหรับวัฒนธรรมอาหารไทยแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ 4 ภาค คือ เหนือ กลาง อีสาน และใต้ รูปแบบแกงและเครื่องแกงของแต่ละภาคมีความแตกต่างกันไปตามธรรมเนียมการกิน วัตถุดิบ เครื่องเทศ และสมุนไพรที่หาได้ในท้องถิ่น

**แกงภาคเหนือ** ได้รับอิทธิพลจากหลายวัฒนธรรม ทั้งยูนนาน ลิบองปันนา พม่า ลาว และล้านนา รสชาติเด่นคือ รสเค็มนำตามด้วยรสเผ็ดอ่อนๆ ต่างจากแกงอีสานตรงที่ไม่มีรสเปรี้ยวหรือรสจัด และไม่ใส่ผักฉุน นิยมใช้รสเค็มจากถั่วเน่าหรือเกลือ ความเปรี้ยวจะได้จากพืชผักอย่างมะเขือส้ม โดยมากจะเป็นแกงน้ำใสอย่างแกงผักปลังกับจิ้นส้มหรือแกงแคไก่ ถ้าเป็นแกงน้ำข้นก็มักได้รับอิทธิพลจากไทยใหญ่ อาทิ แกงฮังเล โดยแกงฮังเลและแกงต่างๆ สามารถนำมาแปรรูปเป็นแกงโหระพาได้ คำว่า “โหระ” ภาษาเหนือแปลว่า รวมในสมัยก่อนแกงโหระพาก็ทำจากอาหารที่เหลือหลายๆ อย่างรวมกัน นอกจากนี้ คนเหนือยังมีอาหารชื่อว่า แกงกระด้าง ซึ่งเป็นแกงแบบวันที่ได้มาจากการแข็งตัวของเจลาตินจากหนังหมูที่

ต้มเคี่ยวเครื่องแกง ประกอบด้วยพริกไทยขาว กระเทียมไทย และรากผักชี ปูรงรสด้วยเกลือทิ้งไว้ข้ามคืนในอากาศเย็น

เครื่องแกงเหนือมีส่วนผสมพื้นฐานคือ พริกแห้ง พริกขี้หนูแห้ง หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ข่อย ข่าข่อย กะปิหยาบ เกลือ และถั่วเน่า มีเครื่องเทศหรือสมุนไพรพื้นถิ่น คือ มะแขว่น นอกจากนี้ยังมีเครื่องแกงเหนือที่เรียกว่า พริกลาบ เป็นอาหารพื้นบ้านล้านนา โดยจะเน้นที่ความเค็มเผ็ดร้อนของพริกและเครื่องเทศ ไม่เปรี้ยวแบบอาหารอีสาน ประกอบด้วยพริกชี้ฟ้าแดงแห้ง พริกขี้หนูแห้ง ข่าแก่ หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ มะแขว่น มะแหลบ กานพลู อบเชย ดีปลี โป๊ยกั๊ก กระวาน ลูกจันทน์เทศ และเกลือ ที่ใช้เป็นเครื่องย่ำและปรุงอาหารต่างๆ ของภาคเหนือ ทั้งยำจิ้นไก่ ยำบก หรือยำเห็ดฟาง

**แกงภาคกลาง** ได้รับอิทธิพลมาจากหลายแหล่ง แบ่งเป็นเครื่องแกงไทย และเครื่องแกงเทศ (อินเดีย) แกงไทยมีทั้งน้ำใสและน้ำข้น เช่น แกงเลียง แกงส้ม แกงป่า แกงคั่ว แกงบวน แกงนพเก้า แกงรัฐจวน เป็นต้น มีกลิ่นหอมสมุนไพรสด ได้แก่ พริกสด ตะไคร้ ข่า หอมแดง กะปิ และกระเทียม คล้ายซูปรอสเผ็ด ความข้นมันของแกงไทยจะได้จากกะทิ ส่วนเครื่องแกงแขกมักมีเครื่องเทศแห้งเป็นหลัก เช่น พริกแห้ง กระวาน กานพลู ลูกผักชี ใบมีสเตอร์ด อบเชย ขมิ้น ลูกจันทน์ เป็นต้น และความมันในแกงเทศมักจะใช้ น้ำมัน เช่น แกงมัสมั่นหรือแกงพะแนง เพราะการผัดเครื่องแกงในน้ำมันจะทำให้เครื่องเทศมีกลิ่นหอม นอกจากนี้ ยังมีเครื่องพริกขิงซึ่งทำมาจากพริกแห้ง กระเทียม หอม ตะไคร้ ข่า พริกไทย รากผักชี เยื่อเคยดี และเกลือ





เครื่องแกงภาคกลาง นอกจากจะแบ่งเป็นแกงเทศและแกงไทย ยังแบ่งได้เป็นแกงเผ็ดและแกงจืด โดยแกงเผ็ดก็จะมีทั้งแกงน้ำข้น เช่น แกงเขียวหวาน แกงเผ็ดเปิดอย่าง แกงส้ม แกงเทโพ เป็นต้น และแกงน้ำใส อย่างแกงส้มหรือแกงป่า ส่วนผสมของเครื่องแกงก็จะมีทั้งไทยเทศ และแบบผสมผสาน เช่น เครื่องแกงเขียวหวาน ประกอบด้วยพริกชี้ฟ้าเขียว พริกชี้หนูเขียว ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด หอมแดง กะปิ กระเทียมรากผักชี ขมิ้นแดง เม็ดพริกไทยขาว เม็ดผักชี เมล็ดยี่ห่วย และกระวานไทย ถ้าเป็นแกงเผ็ดน้ำใส อย่างเช่นแกงส้ม ก็จะมีเครื่องแกงที่ทำมาจากสมุนไพรพื้นถิ่นเป็นหลัก ได้แก่ พริกชี้ฟ้าแห้ง พริกชี้หนูแห้ง พริกจินดาแดงสด หอมแดง กระเทียม กระชาย เกลือ และกะปิ หรือถ้าเป็นแกงป่า ก็จะมีเครื่องแกงประกอบด้วยพริกชี้หนูแห้ง เกลือ ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระเทียม หอมแดง รากผักชี ข่า และกะปิ ส่วนแกงจืดหรือซุปรวมก็จะมีทั้งแบบที่มีเครื่องแกงรสอ่อนๆ ใดๆ ตามอิทธิพลอาหารจีน เช่น แกงจืดตำลึงหมูสับ แกงจืดลูกกรอก แกงจืดมะระ เป็นต้น มีเครื่องหลักคือ รากผักชี กระเทียม และพริกไทย เรียกรวมนกันว่า สามเกลอ และแกงจืดที่รสชาติหนักแน่นร้อนแรง คือ แกงเลียง ใช้เครื่องแกงประกอบด้วยหอมแดง พริกไทย กะปิ และกุ้งแห้ง ซึ่งบางสูตรอาจมีการตำพริกชี้หนูสดลงไปด้วย

**แกงอีสาน** แกงอีสานต่างจากแกงภาคอื่น เพราะเมื่อเอ่ยถึงแกง คนภาคอื่นมักนึกถึงอาหารรสเผ็ดร้อนเข้มข้น เครื่องแกงจากพริกและเครื่องเทศที่มีกลิ่นหอมฉุน หรือถ้าเป็นแกงที่ชาวต่างชาตินึกถึงในเครื่องแกงก็มักต้องมีส่วนผสมของผงกะหรี่ แต่แกงอีสานจะมีลักษณะค่อนข้างใสคล้ายซุปรวมเคียงกับแกงเลียงภาคกลาง มีชื่อเรียกแบ่งประเภทตามปริมาณน้ำ ถ้าน้ำเยอะจะเรียกว่า ต้ม แล้วไล่เรียงมาเป็นแกง และอ่อม ส่วนถ้าน้ำน้อยสุดๆ จะเรียกว่า

อู่ และ อ่อม ซึ่งแทบจะไม่มีน้ำเลย รสแกงอีสานแท้ๆ จะมีรสเค็มกลมกล่อม (นัว) ตามด้วยรสเผ็ดและเปรี้ยว ไม่ใช่ น้ำตาล

เครื่องแกงอีสานจะได้จากการโขลกพริกสด ตะไคร้ หอมแดงหรือกระเทียม และเกลือ ใช้รสเปรี้ยวหวานจากพืชผักตามฤดูกาล เช่น ผักหวาน ยอดผักทอง ผักตั่ว มะขามเปียก ยอดมะขามอ่อน มดแดง เป็นต้น ปูรสรสเค็มด้วยน้ำปลาร้า ถ้าเป็นแกงน้ำข้น เช่น แกงหน่อไม้ แกงขนุน หรือแกงยอดมะพร้าว ในน้ำแกงจะใส่น้ำย่านางและข้าวเบือ ทำให้น้ำข้นเป็นเมือกอ่อนๆ สำหรับแบบน้ำใสซึ่งส่วนมากเป็นแกงผัก เช่น แกงผักหวานใส่ขมิ้นแดง แกงเห็ด แกงบวบ เป็นต้น จะไม่ใส่น้ำย่านางและข้าวเบือ

**แกงใต้** ภาคใต้ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ติดทะเลและฝนตกชุกกว่าภาคอื่น อาหารการกินอุดมสมบูรณ์มาก อีกทั้งในอดีตภาคใต้เคยเป็นศูนย์กลางการเดินเรือค้าขายของทั้งพ่อค้าชาวจีนและชาวอินเดีย อาหารใต้จึงได้รับอิทธิพลมาจากทั้งจีนและอินเดีย โดยเฉพาะการปรุงอาหารด้วยเครื่องเทศและเครื่องแกงแซ่ซึ่งใช้ต้นคาวจากอาหารทะเลได้ดี อาทิ ขมิ้น จนลิ้มรสขมิ้นได้กลายเป็นเอกลักษณ์ของอาหารใต้ ซึ่งมีรสชาติเด่นคือ เค็มเผ็ด และเปรี้ยว

เครื่องแกงใต้โดดเด่นด้วยรสชาติเผ็ดร้อนจัดจ้านจากสมุนไพรและเครื่องเทศที่สามารถปลูกได้ดีในพื้นที่ภาคใต้ สำหรับข้าวแกงใต้จึงมีผักหนามที่มีรสเปรี้ยว ผาดและมัน ได้แก่ ใบมันปู ใบบัวบก ยอดมะกอก ลูกเนียง สะตอ แดงกวา ถั่วฝักยาว และยอดมะม่วงหิมพานต์ ไว้แกล่อมเพื่อลดความเค็มและเผ็ด ซึ่งเครื่องแกงใต้พื้นฐานคือ เครื่องแกงพริกหรือแกงคั่ว (พริก) ใช้ทำแกงไตปลาและแกงปามีส่วนผสมหลักคือ พริกแห้ง ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม ขมิ้น ข่า มะกรูด พริกไทย เกลือ และกะปิ

ถ้าทำแกงส้มบักไซ้ได้ ก็จะใช้พริกชี้ฟ้าเม็ดลีเหลือง พริกชี้หนูแห้ง แทนพริกชี้ฟ้าแห้ง และไม่ใช่ป่า

เครื่องแกงตำรับไทยทุกภาค นอกจากจะสร้างรสชาติที่อร่อยจัดจ้านถูกปากคนไทย ยังมีคุณค่าทางโภชนาการและอุดมด้วยสมุนไพรเครื่องเทศที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ทุกวันนี้มีเครื่องแกงสำเร็จรูปมากมายให้เราสามารถนำไปประกอบอาหารได้เองโดยไม่ต้องเสียเวลามาก นอกจากจะเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวางในเมืองไทยยังเป็นหนึ่งในสินค้าอาหารจากภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่ได้รับความนิยมในอีกหลายประเทศทั่วโลก

Gang (Thai curry) usually means any wet savory dish enriched and thickened by a paste. This paste is aromatic and can either be homemade or shop-bought. The curry paste ingredients are pounded together in a stone mortar using a pestle. This process allows the release of essential oils from the Thai herbs and spices, which impart flavors and fragrances. The preparation of curry pastes can take twenty minutes to half an hour for each meal. Although traditional Thai curry pastes have been influenced by other cultures, they retain their own culinary style, largely developed by ethnic Thai people.

อ้างอิง

[https://krua.co/food\\_story/thai-curry/](https://krua.co/food_story/thai-curry/)

[https://krua.co/cooking\\_post/things-to-know-about-thai-curry-paste/](https://krua.co/cooking_post/things-to-know-about-thai-curry-paste/)

<https://guide.michelin.com/th/th/article/features/what-is-curry-an-exploration>

<https://www.unileverfoodsolutions.co.th/th/chef-inspiration/simple-tips-for-great-flavour/thai-chili-paste-recipes.html>

New Project

# SUPALAI

LAKE VILLE

ศรีสมาน - ปทุมธานี

เริ่ม 6.99-19 ล้าน\*

**SPACIOUS FACILITY**  
for Greater Happiness

พื้นที่ขนาดใหญ่ เพื่อใช้ชีวิตได้มากขึ้น



# ENERGY SAVING



## ประหยัดน้ำและก๊อกน้ำ

- ใช้ผลิตก๊อกของ COTTO แบบระบบ Automatic ลดการใช้น้ำ 4.8 ลิตร



## ฉนวนกันความร้อน

- ช่วยลดความร้อน ภายนอกเข้าสู่ตัวบ้าน



## ฟักภายนอก

- ช่วยให้ความร้อน ใต้ชายคาไหลเวียนออก



## SOLAR ROOFTOP

- ติดตั้งแผง Solar Rooftop ให้บ้านทุกหลัง พลังงานสะอาด จากแสงอาทิตย์



## EV CHARGER

เตรียมจุดรองรับชาร์จรถไฟฟ้า

# NEW TROPICAL SERIES

มาพร้อม Concept ที่ให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์พลังงานสะอาด อย่างยั่งยืน (Green Project) รอบล้อมบรรยากาศธรรมชาติ พื้นที่สวนสีเขียวขนาดกว่า 2 ไร่



# เปิดให้เข้าชมโครงการแล้ววันนี้

Supalai Society | supalai.com | Supalai Society | @supalai | Supalai\_Society | Supalai | 1720



• อำนวยการออกแบบและก่อสร้างโดย คุณประทีป ตั้งติธรรม ส.ก.บ (เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Hons) U. of Illinois และวิทยาศาสตร์ชุมชนที่ติดตัมศักดิ์ สาขาวิศวกรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคาร ศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 • ประธานกรรมการ ดร.ประทีป ตั้งติธรรม กุญแจพระนิพนธ์ 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • โครงการ ศุภาลัย เลอวิลิส์ ตรีสมาน-ปทุมธานี ที่ตั้ง ตำบล บางเขย, บางเดื่อ อำเภอ เมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี เนื้อที่ 85-0-75.4 ไร่ โฉนดเลขที่ 140962 ฯลฯ รวม 33 โฉนด เลขที่ดินเลขที่ 233 ฯลฯ รวม 33 โฉนด ใบอนุญาตจัดสรรอยู่ระหว่างดำเนินการ เริ่มก่อสร้าง 15 ธันวาคม 2564 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 31 กรกฎาคม 2569 ที่ดินมีการผูกพันและสนับสนุนโครงการโดย ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) • โครงการสามารถทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระเงินครบถ้วนตามสัญญา • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ • ข้อมูลรายละเอียดต่างๆในเอกสาร ฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยมีแจ้งให้ทราบล่วงหน้า • พิมพ์เมื่อ 03/04/2566

ข้อมูลโครงการ Scan Here



# THE CHILDREN'S HOSPITAL FOUNDATION

## มูลนิธิโรงพยาบาลเด็ก



เด็กคืออนาคตของชาติ เราสามารถสนับสนุนเด็กฯ ได้หลายช่องทาง โดยเฉพาะเด็กฯ ที่เจ็บป่วย ยังมีเด็กมากมายในประเทศไทยที่กำลังรอคอยความช่วยเหลือด้านการแพทย์ การช่วยเหลือเด็กฯ เหล่านี้สามารถทำได้โดยการบริจาคให้กับ ‘มูลนิธิโรงพยาบาลเด็ก’ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ซึ่งเป็นสถาบันแห่งเดียวของรัฐที่รับการรักษาเฉพาะผู้ป่วยเด็กที่ส่งต่อจากโรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศโดยเฉพาะผู้ป่วยเด็กที่มีอาการหนัก หรือเป็นโรคซับซ้อนและมักเป็นโรคที่มีค่าใช้จ่ายสูง จำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการรักษายาวนานและต่อเนื่องซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้ส่วนใหญ่มักเป็นผู้ป่วยที่มีฐานะยากจนและเป็นต่างด้าวที่ไม่มีสิทธิในการรักษาพยาบาล

มูลนิธิโรงพยาบาลเด็ก ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2522 เพื่อสนับสนุนให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยเด็กที่มีปัญหา เป็นอนอร์ธิกแก่ปีเด็กสากล จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลต่อกองปกครองและทะเบียนในปี พ.ศ. 2524 มีพันธกิจประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและรักษาโรคเด็ก และโรคอื่นๆ นำอันตรายหรือความเจ็บป่วยมาสู่เด็ก ส่งเสริมเผยแพร่อบรมเพิ่มเติมความรู้ความสามารถแก่แพทย์พยาบาล ผู้ปฏิบัติงานของสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (โรงพยาบาลเด็ก) ส่งเสริมและให้ทุนอุดหนุนแก่นักวิจัยของโรงพยาบาลเด็กที่เกี่ยวกับโรคของเด็กซึ่งรวมถึงการป้องกัน สร้างสุขภาพและฟื้นฟูสมรรถภาพ จัดหาเครื่องมือและอุปกรณ์ทางการแพทย์ในการพัฒนาเด็กและพัฒนาสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (โรงพยาบาลเด็ก) ช่วยเหลือผู้ป่วยเด็กจากครอบครัวที่ไมอาจช่วยเหลือตนเองได้ ให้ได้รับการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลตามความเหมาะสม และร่วมมือส่งเสริมประสานงานกับสถาบันอื่นเพื่อดำเนินการตามวัตถุประสงค์ของมูลนิธิ

มูลนิธิโรงพยาบาลเด็กกับการทำงานร่วมกับสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินีด้านการส่งเสริมในด้านต่างๆ ได้แก่ การช่วยเหลือค่ายาผู้ป่วยอนาถา ให้การส่งเสริมครอบครัวผู้ป่วยที่

ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ได้แก่ ส่งเคราะห์ค่าอาหาร ค่าเสื้อผ้า ค่าเลี้ยงชีพ และค่าพาหนะเดินทางกลับภูมิลำเนา การให้ความช่วยเหลือค่าน้ำเกลือ ค่ายา ค่าอวัยวะเทียม แก่ผู้ป่วยสามัญบางราย และจัดหาอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็นและทันสมัยให้สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (โรงพยาบาลเด็ก) เป็นประจำทุกปี

ทุกการบริจาคของผู้มีจิตเมตตาสามารถเปลี่ยนชีวิตผู้ป่วยเด็กยากไร้ให้หายจากการเจ็บป่วยร่วมสนับสนุนมูลนิธิโรงพยาบาลเด็กได้โดย โอนเงินผ่านบัญชี

ธนาคารไทยพาณิชย์ 051-3-00051-5

ธนาคารกรุงไทย 661-0-55841-8

และส่งหลักฐานโอนเงินเพื่อออกใบเสร็จรับเงินได้ที่ LINE: @childhosfoundation

The Children's Hospital Foundation has been established to provide support and assistance to pediatric patients with problems, health promotion, prevention and treatment of child diseases, providing medical tools and equipment for underprivileged children development.

# A GARAGE SALE

## เปิดบ้านขายของเก่า

การจัดเก็บทำความสะอาดบ้านครั้งใหญ่มักมีสิ่งที่ตามมาคือภาระในการจัดการกับของเก่าเก็บนานชนิด ที่เป็นของเหลือใช้จำนวนมากภายในบ้าน สิ่งของเหล่านี้นอกจากจะรกบ้านแล้วยังรกใจ เพราะบางอย่างก็มีคุณค่าหรือมีมูลค่ามากมายเกินกว่าจะทิ้งเป็นขยะหรือใส่ถุงบริจาคไปแบบไม่สนใจไยดี แต่ครั้งจะนำมาใช้ต่อก็ไม่อยากจะใช้แล้ว การขนไปเปิดร้านขายตามตลาดของเก่าหรือเร่ขายตลาดนัดมือสองก็ไม่อาจใช้เรื่องที่เราถนัด การเปิดบ้านขายของมือสองให้เพื่อนบ้านหรือสมาชิกในชุมชนบ้านใกล้เคียงแบบที่ฝรั่งเขาเรียกว่า Garage Sale หรือ Yard Sale จึงเป็นทางออกที่น่าสนใจในการเปลี่ยนของเหลือใช้ในบ้านให้กลายเป็นเงินสด

การขายของแบบ Yard Sale หรือ Garage Sale ควรทำแบบนานๆ ครั้ง โดยหลักๆ จะต้องเป็นของเก่าใช้แล้ว หากจะเป็นของใหม่ที่เพิ่งติดป้ายอยู่ก็ต้องเป็นของที่ตั้งใจซื้อมาใช้เองแต่ไม่ได้ใช้ จัดว่าเป็นการขายแบบไม่เป็นทางการ ไม่มีการออกใบเสร็จ ไม่ได้เปิดขายประจำเป็นธุรกิจ มูลค่าการขายก็ต้องไม่มากจนถึงขั้นสรรพากรขอเรียกตรวจเก็บภาษี

ของเก่าทุกอย่างสามารถนำมาขายได้ โดยแยกหมวดหมู่ ได้แก่ เสื้อผ้า เครื่องประดับ ของแต่งบ้าน เฟอร์นิเจอร์ ของสะสม งานศิลปะ หนังสือ เครื่องใช้ไฟฟ้า ฯลฯ การตั้งราคาก็เป็นไปตามความเหมาะสมและความพอใจ ถ้าอยากให้ขายหมดไวๆ เพราะอยากให้บ้านโล่งเร็วๆ ก็ตั้งราคาให้ถูกเป็นพิเศษ โดยพิจารณาจากสภาพสินค้าเป็นสำคัญ โดยทั่วไปไม่ควรตั้งราคาเกิน 50% ของมูลค่าตอนซื้อใหม่ๆ โดยอาจจะมีการลดแลกแจกแถมเพื่อจูงใจผู้ซื้อ

ก่อนวันเปิดขาย ผู้ขายควรประกาศให้ผู้ซื้อได้รับทราบล่วงหน้า โดยควรเปิดขายในวันหยุดเพื่อให้คนมีเวลามาดูของ การประกาศวันขายทำได้หลายช่องทาง ทั้งการติดป้ายประกาศ การบอกกล่าวเพื่อนบ้าน รวมถึงประกาศผ่านช่องทางออนไลน์ หรือโซเชียลมีเดีย และถ้าเรามีเวลา ก็อาจจะถ่ายภาพสิ่งของที่ที่น่าสนใจแล้วโพสต์ไปพร้อมด้วยเราอาจเพิ่มช่องทางขายออนไลน์ได้อีกช่องทางหนึ่ง

การเปิดบ้านขายของเก่าแบบ Yard Sale หรือ Garage Sale นี้อาจมอบหมายให้เด็กๆ เป็นผู้ดูแลการขาย เพื่อให้เขาได้ฝึกการหาเงินด้วยตัวเอง ฝึกการเข้าสังคม รู้จักการเจรจาต่อรอง และ



ฝึกๆ ยังเป็นการปลูกฝังจิตสำนึกในการอนุรักษ์เพื่อให้อุปกรณ์ใช้ของอย่างรู้คุณค่าอีกด้วย

A garage sale also known as a yard sale, tag sale, moving sale and by many other names, is an informal event for the sale of used goods by private individuals, in which sellers are not required to obtain business licenses or collect sales tax. Typically the



goods in a garage sale are unwanted items from the household with its owners conducting the sale. The conditions of the goods vary, but they are typically usable.



# GREEN ENERGY CAR

## รถพลังงานสะอาด

วิกฤตมลพิษที่เกิดขึ้นส่วนหนึ่งมาจากการคมนาคม เนื่องจากการเผาผลาญเชื้อเพลิงให้เป็นพลังงานในการขับเคลื่อนรถยนต์จะปล่อยก๊าซพิษคาร์บอนไดออกไซด์จำนวนมากสู่ชั้นบรรยากาศ ทำให้รถยนต์ที่ใช้เชื้อเพลิงสะอาดอย่างพลังงานไฟฟ้าถูกต่อยอดและนำมาใช้งานมากขึ้น เพื่อช่วยแก้ปัญหาภาวะและช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม

รถยนต์พลังงานสะอาดหรือรถพลังงานไฟฟ้า EV (Electric Vehicle) ยานพาหนะที่ขับเคลื่อนโดยมอเตอร์ไฟฟ้าแทนการใช้เครื่องยนต์ที่มีการเผาไหม้แบบสันดาป ใช้พลังงานไฟฟ้าแทนน้ำมัน หรือใช้พลังงานอื่นๆ ระบบรถไฟฟ้าจะเก็บพลังงานเอาไว้ในแบตเตอรี่ที่สามารถชาร์จได้และแปลงพลังงานจากแบตเตอรี่มาขับเคลื่อนรถ

รถยนต์ไฟฟ้าแบ่งเป็น 4 ประเภทหลักๆ

**HEV (Hybrid Electric Vehicle)** เป็นการผสมกันระหว่างเครื่องยนต์สันดาปและมอเตอร์ไฟฟ้า เปลี่ยนพลังงานจลน์ที่เกิดจากการเบรกเป็นพลังงานไฟฟ้ากลับเข้าไปเก็บไว้ในแบตเตอรี่ สลับเปลี่ยนน้ำมันต่ำกว่ารถยนต์ที่ใช้น้ำมันอย่างเดียว

**PHEV (Plug-in Hybrid Vehicle)** เป็นการผสมกันระหว่างเครื่องยนต์สันดาปและมอเตอร์ไฟฟ้า สามารถชาร์จไฟจากภายนอกได้จากสายชาร์จที่แถมมากับตัวรถ เลือกได้ว่าจะใช้ไฟฟ้าหรือน้ำมันในการขับเคลื่อน แต่ยังมีได้ระยะทางที่จำกัด

**FCEV (Fuel Cell Electric Vehicle)** ใช้มอเตอร์ไฟฟ้าในการขับเคลื่อน แหล่งพลังงานมาจากก๊าซไฮโดรเจน เป็นพลังงานเชื้อเพลิงที่มีประสิทธิภาพสูง สะอาด ปลอดภัยกับสิ่งแวดล้อม

แต่ต้องอาศัยสถานีให้บริการจึงยังไม่เป็นที่แพร่หลาย เพราะสถานีบริการมีน้อย

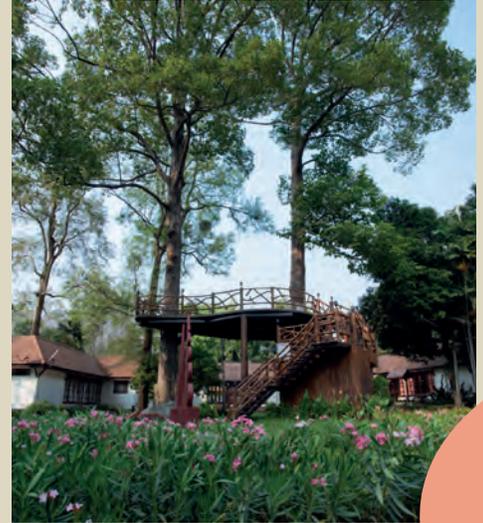
**BEV (Battery Electric Vehicle)** เป็นรถยนต์ที่ดึงพลังงานจากแบตเตอรี่มาใช้ขับเคลื่อน 100% ใช้การชาร์จไฟฟ้าด้วย EV Charger ไม่ว่าจะเป็นการชาร์จจาก Wall Charger หรือ EV Station ที่เป็นแบบ Quick Charge ซึ่งในไทยมีสถานีบริการเพิ่มมากขึ้น มีอัตราการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เป็นศูนย์ ลดอัตราการปล่อยก๊าซต่ำกว่ารถยนต์ทั่วไป เป็นที่แพร่หลายในไทยและต่างประเทศ

Green vehicles can be powered by alternative fuels and advanced vehicle technologies and include hybrid electric vehicles, plug-in hybrid electric vehicles, battery electric vehicles, compressed-air vehicles, hydrogen and fuel-cell vehicles, neat ethanol vehicles, flexible-fuel vehicles and natural gas vehicles. Clean energy vehicles that are most commonly used today are electric vehicles.



# SUPALAI PASAK RESORT HOTEL & SPA

“ที่สุดของ รีสอร์ทสีเขียวแค่.... สระบุรี”



ขอต้อนรับท่านด้วยบรรยากาศอันอบอุ่น ท่ามกลางธรรมชาติ สายน้ำ และขุนเขา ท้องเกี่ยวเชิงอนุรักษ์ 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 เมื่อสั่งอาหารเสิร์ฟพร้อมตั้งแต่วันที่ - 28 ธ.ค. 66 เท่านั้น (กรุณาติดต่อส่วนนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในกรณีเข้าพัก) ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

# DOG HOUSE

## บ้านสุนัข

ต้องบอกว่าอ่านคอลัมน์ PET จนได้เรื่องเลยคะ เพราะทำให้เราได้น้องหมามาเป็นเพื่อนข้างกาย (ทนความน่ารักไม่ไหว) ซึ่งตอนนี้กำลังอยู่ระหว่างหาบ้านให้เขา เพื่อเวลาที่เราต้องออกไปทำธุระข้างนอกก็ไม่ต้องอยากให้เขาออกมาเดินเล่นพ่วน หรือทำลายข้าวของ แต่ก็ยังตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเลือกแบบไหนดี?



บ้านสุนัขนับเป็นอีกหนึ่งไอเท็มสำคัญที่ต้องมีไว้ครับ เพื่อให้สุนัขที่เรารักอยู่ในมุมและโซนที่เป็นระเบียบเรียบร้อย ดังนั้น ช่างยี้มจะให้คำแนะนำหลักๆ เพื่อเป็นไอเดียในการตัดสินใจเลือกซื้อ โดยประเภทวัสดุของบ้านสุนัขที่นิยมใช้กันมีดังนี้ครับ

**1. ไม้** วัสดุที่ทำจากไม้เป็นฉนวนกันความร้อนได้ดี แข็งแรงทนทาน สามารถตั้งวางไว้บริเวณนอกบ้านได้ แต่อาจจะต้องดูแลเรื่องของสี เพราะสีอาจจะซีดจางได้เมื่อเวลาผ่านไปนานๆ และที่สำคัญคือ เคลื่อนย้ายค่อนข้างลำบาก

**2. พลาสติก** เป็นแบบที่นิยมกันมากๆ เพราะมีน้ำหนักเบา กันน้ำ เคลื่อนย้ายได้สะดวก คงทน แข็งแรง เหมาะกับตั้งไว้ในที่ร่ม ดูแลรักษาได้ง่าย สามารถถอดประกอบเองได้ แต่อาจจะทำให้สุนัขร้อนได้ เพราะไม่มีฉนวนกันความร้อน

**3. โลหะ** รูปทรงมีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยม ทำมาจากสแตนเลสหรืออะลูมิเนียม มีความทนทาน แข็งแรง แต่ไม่ค่อยเป็นที่นิยมมากนัก เหมาะกับสายพันธุ์สุนัขที่มีความดุร้าย

**4. ผ้าหรือรูปทรงเต็นท์** มีความยืดหยุ่นและน้ำหนักเบา กันน้ำ เคลื่อนย้ายได้สะดวก มักใช้สำหรับทำกิจกรรมนอกบ้าน

### วิธีเลือกบ้านสุนัข

**1. เลือกตามขนาด** ขนาดของน้องหมากับบ้านเป็นเรื่องที่ต้องไปด้วยกันเสมอ หากเลี้ยงสุนัขพันธุ์เล็กถึงขนาดกลาง เช่น ชิสุ พอมเมอเรเนียน ชิววา เป็นต้น ควรเลือกบ้านขนาดเล็กหรือขนาดกลางก็เพียงพอแล้ว ส่วนสุนัขพันธุ์ใหญ่ เช่น บางแก้ว โกลเด้น แลบริดอร์ เป็นต้น ควรเลือกหลังใหญ่ เพราะการเลือกบ้านสุนัขที่ขนาดไม่สมดุล โดยเฉพาะสุนัขพันธุ์ใหญ่ อาจทำให้เขาอึดอัด รู้สึกไม่สบายตัว

### 2. เลือกตามวัสดุและโครงสร้างของบ้าน

เช็คความเหมาะสมของพื้นที่ในการเลี้ยงน้องหมาว่าเป็นพื้นที่แบบเปิดหรือปิด ถ้าเป็นแบบเปิดที่ต้องโดนแดดหรือโดนฝน หากใช้แบบพลาสติกหรือแบบโลหะก็จะทนทานได้ดีกว่าประเภทอื่น หรือหากติดฉนวนกันความร้อนได้ทั้งหลังจะดีมาก เพื่อไม่ให้ด้านในร้อนเกินไป มีมุ้งลวดป้องกันยุงหรือแมลงต่างๆ ได้ อากาศถ่ายเทสะดวก ถ้าเป็นพื้นที่กระเบื้องควรมีระบายน้ำ มีไฟส่องสว่างทั้งภายในและภายนอกเพื่อให้เราสังเกตเห็นทุกอิริยาบถของเขาได้แม้อยามค่ำคืน

**3. เลือกตามพฤติกรรมของน้องหมา** ถ้าน้องหมามีนิสัยชอบกัดแทะ ทำลาย ควรเลือกซื้อบ้านสุนัขที่มีความแข็งแรงทนทาน โดยติดตะแกรงเหล็กหรือวัสดุที่สามารถกันข่วนได้ก็จะปลอดภัยครับ

Buying a prefabricated dog house must consider the breed, size and behavior of the dogs we raise. Dog Houses can be made from many materials such as wood, plastic, steel and fabric, depending on the purpose of use, space size and budget. If your dog behaves aggressively, choose a house made of extra strong materials for safety.



# HOME BROADCASTING STATION

## มุมมองไลฟ์สด

พบกับน้องชายมีแพลนจะทำห้องไลฟ์สดริมมิงสำหรับทำรายการในช่องทางออนไลน์ เลยอยากได้คำแนะนำจากช่างยืมเรื่องการจัดมุมไลฟ์สดให้ออกมาดูดีและสวยงามครับ



ส่วนใหญ่แล้ว มือใหม่ที่เพิ่งเริ่มไลฟ์มักจะทำให้ความสำคัญกับอุปกรณ์ต่างๆ เช่น กล้อง ไมค์ หรือคอมพิวเตอร์เป็นอันดับแรกๆ แต่ต้องค้ประกอบอื่นอย่างการจัดไฟ มุมมองการวางกล้อง การจัดวางพรีอปหรือเฟอร์นิเจอร์ ก็สำคัญไม่แพ้กันครับ เรามาดูกันครับว่าต้องเตรียมอะไรบ้าง

**1. การจัดไฟ** ควรให้แสงสว่างเพียงพอที่จะให้ผู้ชมเห็นรายละเอียดทั้งผู้พูด สินค้า โดยไม่มีมืดหรือสว่างจนเกินไป สำหรับเทคนิคการจัดไฟมี 3 แบบ คือ Key Light แสงสว่างหลักที่มีวางอยู่ด้านหลังของกล้อง Fill Light ไฟที่ช่วยเสริมให้เห็นรายละเอียดได้มากขึ้น และ Backlight ไฟที่ช่วยเสริมให้ตัวแบบโดดเด่นมากยิ่งขึ้นโดยให้แสงสว่างแยกพื้นหลังออกจากตัวแบบ

**2. ผิวสวยด้วย Light Modifier ฟิลเตอร์ และตัวกันแสงช่วยสร้างสไตล์และความเป็นตัวเอง** การปรับแสงในรูปแบบต่างๆ โดยใช้ Light Modifier ช่วยให้ผิวของผู้ไลฟ์ดูนุ่มสวย เปล่งประกาย ละมุนมากยิ่งขึ้น ส่วนตัวกันแสง เป็นการเปลี่ยนรูปแบบแสงเพื่อกันแสงในบางจุด เพื่อให้ปรากฏเป็นเงาบนพื้นผิว เช่น เงาแบบลายหน้าต่าง แบบวงกลม ดวงดาว หรือใบไม้ ช่วยสร้างความแปลกใหม่ และเป็นการแสดงตัวตนและเอกลักษณ์ของผู้ไลฟ์

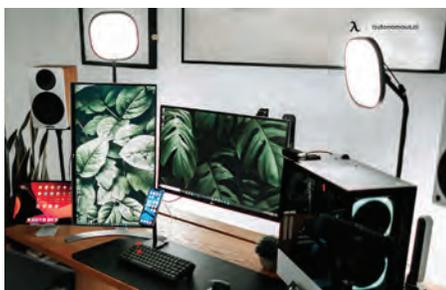
**3. มีมุมกล้องที่ให้เห็นภาพโดยรวม และการแสดงให้เห็นรายละเอียดแบบ Close-up** นอกจากมุมหน้าตรงก็อาจจะมิมุมมองด้านข้างเพื่อให้ดูเหมือนเป็นการสอน หรือสามารถสลับมุมกล้องให้เป็นมุมหน้า มุมด้านข้าง หรือแบบ Close-up ได้ด้วยเช่นกัน ขึ้นอยู่กับรูปแบบการไลฟ์และรายการ

**4. เสริมด้วยไฟตกแต่ง โคมไฟ** เพื่อสร้างความน่าสนใจให้การไลฟ์ ช่วยให้การไลฟ์น่าสนใจและน่าสนใจ หรือจะย้อมสีบรรยากาศด้วยไฟ RGB

ก็ทำไลฟ์ดูแปลกตาและดึงดูดสายตามากยิ่งขึ้น ซึ่งขึ้นอยู่กับรูปแบบของรายการไลฟ์ หากเป็นการไลฟ์เรื่องสำคัญการใช้ไฟ RGB อาจลดความน่าเชื่อถือลง แต่ถ้าเป็นการไลฟ์แบบวาไรตี้ พูดคุยเรื่องสนุก แสงและสีที่ดูแปลกตา ก็ช่วยเสริมให้บรรยากาศเข้ากับเรื่องราวที่สนุกสนานด้วย

**5. ใช้พื้นหลัง พรีอปและองค์ประกอบ เพื่อเล่าเรื่องราวและแสดงความเป็นตัวตน** นอกจากการไลฟ์จะมุ่งความสนใจไปยังตัวผู้ไลฟ์ ฉากหลังก็ทำหน้าที่เพื่อแสดงความเป็นตัวตน หรือเรื่องราวที่ผู้พูดต้องการจะสื่อด้วยเช่นกัน เช่น การไลฟ์ขายสินค้า รีวิวสินค้า เป็นต้น พรีอปและองค์ประกอบก็สามารถเสริมด้วยตัวสินค้า หรือการพูดคุยสัมภาษณ์ อาจใช้เป็นภาพแขวน ต้นไม้ หรือสร้างบรรยากาศให้เหมือนอยู่ในห้องนั่งเล่น ก็ทำให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย

Preparing the space for live broadcasting via online channels in this era can be done in the comfort of our own homes. With a powerful internet connection, anyone can go live, but with good lighting, beautiful backdrops and props, your show will take off to stand out and look more professional.





# HISTORY OF PERFUME

## ประวัติของน้ำหอม

ความหอมเป็นศาสตร์ด้านวัฒนธรรม เป็นสุนทรียภาพที่ทำให้คนต่างหลงใหล สร้างความประทับใจ ความลุ่มหลง และสร้างความทรงจำ จากหลักฐานทางโบราณคดี พบว่าน้ำหอมถูกใช้ครั้งแรกเมื่อ 4,000 ปีก่อน ในสมัยเมโสโปเตเมีย โดยนำยางไม้ ชีตัง เปลือกไม้ต่างๆ มาเผาให้เกิดกลิ่น ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยนำเปลือกไม้ น้ำมันยางไม้ ที่มีกลิ่นหอมมาผสมกัน เจือจางด้วยน้ำ เพื่อกาตัว ซอลมพบ ใช้ประกอบพิธีทางศาสนา เพราะชาวอียิปต์เชื่อว่าน้ำหอมคือ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ มีการบูชาเทพเจ้าแห่งน้ำหอม Nefertum ชาวเมโสโปเตเมียยังใช้กลิ่นหอม เพื่อแสดงออกในฐานะทางการเมือง และใช้น้ำหอมในการดองศพ



ก้าวสำคัญในประวัติศาสตร์น้ำหอมเกิดในยุคกลาง เมื่อชาวอาหรับได้คิดค้นเทคนิคในการกลั่นน้ำหอมได้สำเร็จ โดยการสกัดกลิ่นจากดอกกุหลาบจำนวนมาก สกัดกลิ่นจากตัวชะมด เมื่อนำกลิ่นจากตัวชะมดไปผสมปูนขาวนำไปก่อสร้างสุเหร่าและพระราชวังจะทำให้มีกลิ่นหอมขจรไปทั่ว

ผู้สร้างน้ำหอมคนแรกคือนักเคมีหญิงชื่อ Tapputi Belatekallim สร้างน้ำหอมจากกลิ่นของเมอร์ น้ำมัน ดอกไม้ต่างๆ ที่ได้จากกรุงบาบิโลน เมื่อโรมันเข้ายึดครองกรีก น้ำหอมก็เริ่มแพร่หลายไปยังทวีปต่างๆ

โลกเข้าสู่ยุคใหม่ การทำน้ำหอมเริ่มมีมูลค่าทางอุตสาหกรรมและแฟชั่นมากขึ้น ในกรุงปารีส ปี 1990 น้ำหอมถูกทำให้เป็นศิลปะรูปแบบหนึ่ง กลายเป็นธุรกิจที่เติบโตและเฟื่องฟูอย่างรวดเร็ว คนที่ใช้จำกัดอยู่ในกลุ่มคนชั้นสูง คนมีชื่อเสียงที่อยากแสดงออกถึงฐานะทางสังคม น้ำหอมจึงถูกมองว่าเป็นสินค้าฟุ่มเฟือย เป็นของใช้ของคนรวย มีราคาสูงเกินกว่าคนทั่วไปจะเข้าถึง ประกอบกับหลักฐานจากอดีตที่มองว่าวัฒนธรรมการใช้น้ำหอมในสมัยโบราณเริ่มต้นมาจากชนชั้นกษัตริย์ ใช้ประกอบในพิธีทางศาสนาและพิธีสูงส่ง ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติหายาก เช่น พืชท้องถิ่น มะกอก อัลมอนด์ นม น้ำผึ้ง เกลือ ไขมันจากวัว แพะ เกะ เป็นต้น คนที่จะใช้น้ำหอมได้ในยุคก่อนต้องเป็นชนชั้นสูงหรือมียศถาบรรดาศักดิ์เท่านั้น

แม้ว่าน้ำหอมจะมีวิวัฒนาการเปลี่ยนแปลงเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็เทคนิคการปรุงหรือกลิ่นหอมต่างๆ ใช้วัตถุดิบหลากหลายมากขึ้น มีรูปแบบให้เลือกสรร มีหลายราคาให้เลือกจ่าย ทำให้คนทั่วไปสามารถเข้าถึงและเป็นเจ้าของกลิ่นที่ตนเองปรารถนาได้ แต่น้ำหอมก็ยังเป็นสินค้าทางวัฒนธรรมที่สะท้อนสถานะทางการเมือง สถานะทางสังคม การแบ่งชนชั้น วัฒนธรรมดีตนาน้ำหอมจึงยังอบอวลอยู่ในอารยธรรมมนุษย์มาตั้งแต่ยุคโบราณจนมาถึงปัจจุบัน

History of perfume usage goes back thousands of years, as examples of fragrances have been discovered in ancient Egypt, the Roman Empire, Mesopotamia and the Persian Empire. Perfumes were used for hygiene and cleanliness, as well as ceremonially and as a symbol of nobility. The first perfume maker on record was a woman chemist named Tapputi. Throughout the ages, different civilizations used fragrances and perfumes in many interesting ways.

อ้างอิง :

ประวัติความเป็นมาของน้ำหอมและนักปรุงน้ำหอมคนแรก <https://www.youtube.com/watch?v=QENRhw7kBiA>  
<https://www.fragrancex.com/blog/history-of-perfume-and-cologne/>

# สิทธิพิเศษ สำหรับลูกบ้านศุภาลัย

## บริการฝากขาย-ให้เช่า

ฟรี!  
ไม่จำกัด

- ✓ ฝากขายง่าย
- ✓ ปลดเช่าสบาย
- ✓ ลงทุนอย่างคุ้มค่า



ลงประกาศได้ที่นี้

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



# HOME OF THE FREEAGERS

## บ้านของวัยอิสระ

เราคงได้ยินกันอยู่บ่อยๆ เกี่ยวกับข้อมูลที่ว่าประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์” ตามหลักเกณฑ์ที่ว่า คือมี “คนแก่” อายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่า 20% ของประชากรทั้งประเทศมาแล้วตั้งแต่ปี 2564 และคาดการณ์ว่าในปี 2574 เราจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” คือจะมีคนอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า 20% ของประชากรทั้งประเทศ

ความรู้สึกของคนที่ได้รับรู้ข้อมูลนี้ย่อมแตกต่างกันไปตามสถานภาพและช่วงวัย เพราะการมีอายุที่มากขึ้นจนถึงระดับวัยเกษียณนั้น ไม่ได้อาจเป็นปัญหาสำหรับทุกคน โดยเฉพาะคนที่มีความพร้อม การเข้าสู่ช่วงวัยสูงขึ้นโดยปราศจากภาระต่างๆ ที่ต้องกังวล อาจหมายถึงการก้าวเข้าสู่ ‘วัยอิสระ’ ที่เป็นอีกช่วงวัยแห่งความสุขของชีวิต ซึ่งประกอบด้วย

• **อิสระภาพทางการเงิน** ไม่ต้องทำงานเพื่อหาเงินเลี้ยงชีพ มีเงินพอใช้ไปจนวันสุดท้ายของ

ชีวิตไม่ต้องพึ่งใคร แต่อาจจะยังทำงานอยู่เพื่อสนองความพอใจหรือสร้างคุณค่าให้ชีวิต

• **อิสระภาพจากครอบครัว** หมดภาระในการเลี้ยงดูส่งเสียลูกหลาน ไม่ต้องดูแลพ่อแม่ที่แก่ชรา

• **อิสระภาพในการเลือกวิถีชีวิต** สามารถเลือกได้ว่าอยากใช้เวลาไปกับสิ่งที่ตัวเองพึงพอใจ โดยปราศจากข้อจำกัดและไม่เป็นภาระใคร

• **อิสระภาพในการเลือกที่อยู่อาศัย** มีที่อยู่อาศัยเป็นกรรมสิทธิ์ของตัวเอง ไม่ต้องอาศัยบ้านคนอื่น หรือพักอยู่กับลูกหลาน

หากคุณเป็นกลุ่มคนที่มีอิสระภาพครบถ้วนในทุกด้านที่กล่าวมา มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ยังสมบูรณ์ดีในปัจจุบัน อายุก็เป็นเพียงตัวเลข และถ้าได้มีการวางแผนรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่อาจจะเกิดขึ้นตามธรรมชาติในอนาคตไว้ได้อย่างเหมาะสมแล้ว การมีคุณภาพชีวิตที่ดีไปจนถึงบั้นปลายของชีวิตโดยไม่ต้องเป็นภาระใครก็ไม่ใช่เรื่องยาก

สิ่งสำคัญที่ควรเตรียมพร้อมเพื่อความสุขที่สมบูรณ์สำหรับวัยอิสระคือ ที่อยู่อาศัย ไม่ว่าจะคุณ



เลือกที่จะใช้ชีวิตหลังเกษียณกับคู่ชีวิต ลูกหลาน ญาติมิตร หรืออยู่คนเดียว การมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองเพื่อพักผ่อนอย่างมีเกียรติมีศักดิ์ศรีไปจนวาระสุดท้ายย่อมดีกว่าไปอาศัยคนอื่น ซึ่งในที่นี้อาจหมายถึงการมีบ้านเป็นของตัวเอง หรือบ้านเช่าที่คุณสามารถรับผิดชอบค่าใช้จ่ายได้ตลอดชีวิต รวมถึงการเลือกโครงการที่อยู่อาศัยที่เปิดให้เช่าแบบระยะยาวหรือตลอดชีพ ซึ่งเป็นโครงการอสังหาริมทรัพย์ประเภทที่ออกแบบเป็นพิเศษสำหรับผู้สูงอายุ โดยโครงการอาจจะจัดเตรียมระบบสาธารณสุขโรคและบริการด้านสาธารณสุขที่จำเป็นเอาไว้บริการผู้เช่าด้วยก็เป็นทางเลือกที่น่าสนใจ

**การออกแบบพื้นที่** ความปลอดภัยในการใช้ชีวิตในบ้านเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกช่วงวัย แม้ว่าคุณจะมีอายุที่มากขึ้นแต่ยังมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงดี ยังใช้ชีวิตส่วนใหญ่ได้ปกติไม่ต่างจากคนหนุ่มสาว สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ 100% การออกแบบพื้นที่ใช้สอยในบ้านด้วยแนวคิด Universal Design ก็ไม่ใช่เรื่องที่เกิดความจำเป็น Universal Design เรียกเป็นภาษาไทยว่า อารยสถาปัตย์ คือหลักการออกแบบสภาพแวดล้อมให้กับคนทุกๆ กลุ่มไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุ คนปกติ ผู้พิการ เป็นการทำให้ไม่มีอุปสรรคในการใช้งาน เพื่อให้ทุกคนได้เข้าถึงอย่างเท่าเทียม เช่น การออกแบบพื้นเรียบ ไร้รอยต่อ และกันลื่น เพื่อให้เดินสะดวก และลดความเสี่ยงที่อาจหกล้มได้ ขนาดห้องน้ำที่สะดวกกับการใช้งานรถเข็นเข้าได้ และมีราวจับกันลื่นภายในห้องน้ำ เน้นการสร้าง Low physical effort คือหลักที่เน้นให้ผู้ใช้งานลดการใช้แรงมากที่สุด เพื่อให้ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ แม้มีพลังงานร่างกายอย่างจำกัด ตัวอย่างการออกแบบตามหลัก Low physical effort เช่น ประตูอัตโนมัติหรือระบบสแกนนิ้วเพื่อเปิดประตู



การใช้ลิฟต์ขนาดเล็กแทนบันไดในบ้าน การทำทางลาดสำหรับรถเข็น รวมถึงระบบดูแลความปลอดภัย เช่น กล้องวงจรปิด สัญญาณเตือนภัยในกรณีฉุกเฉิน เป็นต้น

**อุปกรณ์อำนวยความสะดวก** ภาระในการพึ่งพาคนมาช่วยดูแลเรื่องความสะดวกสบายและความเป็นระเบียบเรียบร้อยต่างๆ ในบ้าน สามารถทดแทนได้ด้วยเครื่องมือเครื่องใช้ที่ทันสมัย ไม่ว่าจะเป็นเครื่องซักผ้า อบผ้า เครื่องล้างจาน เครื่องดูดฝุ่นอัจฉริยะ เครื่องตรวจวัดสุขภาพด้วยตัวเองแบบใช้ที่บ้าน เรื่อยไปจนถึงการพึ่งพาระบบ Sharing Economy เช่น การใช้แอปพลิเคชันสั่งซื้อสินค้าและบริการต่างๆ การเรียกรถรับส่ง การเรียกช่าง การจ้างแม่บ้าน คนสวน การโอนเงินออนไลน์ การปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ฯลฯ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ทุกคนควรเรียนรู้และปรับตัวในการใช้ประโยชน์ให้คล่องตั้งแต่เนิ่นๆ เพื่อที่จะสามารถใช้ระบบอำนวยความสะดวกต่างๆ ในการช่วยเหลือตัวเองให้เป็นภาระคนอื่นน้อยที่สุด

**เตรียมพื้นที่ให้ตอบโจทย์ความสุขและไลฟ์สไตล์** เมื่อเตรียมความพร้อมในเรื่องที่จำเป็นคือความสะดวกสบายและความปลอดภัยเรียบร้อยแล้ว หัวใจสำคัญของการใช้ชีวิตอิสระให้สูงสุด คือการได้ทำตามใจชอบ ในช่วงที่เป็นวัยทำงานต้องหาเงินตัวเป็นเกลียว หรือตอนเป็นพ่อแม่ต้องเลี้ยงลูกจนแทบไม่มีเวลาให้ตัวเอง คุณอาจไม่ได้มีโอกาสที่จะได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบอย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นงานอดิเรก การเล่นกีฬา การเลี้ยงสัตว์ การท่องเที่ยว การสังสรรค์กับเพื่อนฝูง การพักผ่อนที่มุ่งเน้นความสงบทางจิตใจ หรือการไล่ตามความฝันในวัยเยาว์ที่ไม่เคยมีโอกาสได้ทำให้เป็นจริงในช่วงที่ชีวิตยังไม่พร้อม การเตรียมพื้นที่ในบ้านให้ตอบสนองความสุขของตัวเองอย่างแท้จริงเป็นสิ่งที่ไม่ห้ามลิ้มเด็ดขาดเมื่อถึงวัยอิสระ และอย่าลืมว่าความสุขของคุณต้องไม่ทำให้ใครเดือดร้อนด้วย



การใช้ชีวิตให้มีอิสระภาพเต็มเปี่ยมนั้นไม่ได้แปลว่าจะเราจะปล่อยตัวเองไปทำอะไรสุดขีดตามลำพังตลอดเวลา แต่หมายถึงการเลือกสังคมและผู้คนที่เราสบายใจจะใช้ชีวิตที่เหลืร่วมกันไปอย่างมีความสุขด้วย หากชีวิตในวัยอิสระของคุณมีคนสำคัญในชีวิตที่คุณอยากอยู่ร่วมกับเขา ก็ต้องพิจารณาจุดสมดุลให้การอยู่ร่วมกันนั้นเป็นไปอย่างลงตัว ให้ต่างฝ่ายต่างได้รับอิสระภาพตามที่ต้องการ และมีความสุขเต็มที่ร่วมกันในขณะเดียวกัน

Living with true freedom consists of: Financial freedom, relationship freedom, freedom to choose a lifestyle and freedom to choose a lifestyle. A home for those who love independent living should be one where residents can live happily, comfortably and safely without being a burden to others. However, independent life after retirement has some precautions such as health and safety, which makes designing a home for retirement should pay attention to universal design in order to live a quality life.

“  
ไม่ว่าคุณเลือกที่จะ  
ใช้ชีวิตหลังเกษียณ  
กับคู่ชีวิต ลูกหลาน  
ญาติมิตร หรืออยู่คนเดียว  
การมีที่อยู่อาศัยเป็นของ  
ตนเองเพื่อพักผ่อน  
อย่างมีเกียรติมีศักดิ์ศรี  
ไปจนวาระสุดท้าย  
ย่อมดีกว่าไปอาศัยคนอื่น  
”



# MAKING A BRIGHT AND LIVELY HOME

## เติมความสว่างสดใสให้บ้านสวย

สภาพแสงที่เหมาะสมของบ้านมีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตของผู้อยู่อาศัย การจัดแต่งบ้านให้มีระดับความสว่างสดใสขึ้นอยู่กับแสงธรรมชาติ ในเวลากลางวัน และแสงสว่างนวลตาให้ความรู้สึกที่นุ่มนวลน่าพักผ่อนในเวลากลางคืน นอกจากนี้จะทำให้เราได้รับความรู้สึกที่ดีในการอยู่อาศัยแล้ว ยังเป็นส่วนหนึ่งของคุณภาพที่ดีในการใช้ชีวิต ใครๆ ก็รู้บ้านมืดๆ นั้นไม่ดีต่อทั้งสุขภาพกายและใจ แถมยังไม่ปลอดภัยอีกด้วย

**แสงสว่างเพื่อสุขภาพและการมองเห็น** การมองเห็นของมนุษย์เกิดขึ้นจากการที่แสงกระทบดวงตาและทำปฏิกิริยากับเซลล์รับแสงในเรตินา เรตินาคือเนื้อเยื่อชั้นในตาที่ประกอบไปด้วยเซลล์ประสาท 2 ชนิด คือ เซลล์ประสาทรูปแท่ง และ เซลล์ประสาทรูปกรวย ระบบประสาทตาจะทำการแปลงสัญญาณแสงเป็นสัญญาณไฟฟ้าก่อนเข้าสู่สมองเพื่อตีความภาพที่มองเห็นให้เรารับรู้เป็นความหมายต่างๆ การมีแสงสว่างที่เพียงพอจึงช่วยให้การทำงานของดวงตาและเซลล์สมองที่เกี่ยวข้องกับการมองเห็นเป็นไปได้อย่างปกติ นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมเวลาที่เราอ่านหนังสือในห้องที่มีแสงน้อยจึงทำให้ปวดตาหรือปวดศีรษะ ก็เพราะสายตาและสมองของเราต้องทำงานหนักเกินไปในการมองเห็นและแปรข้อมูล

**แสงและความรู้สึก** นอกจากสภาพแสงจะมีความสำคัญโดยตรงต่อสุขภาพตาและการทำงานของระบบประสาทแล้ว ยังมีผลต่อความรู้สึกของเรา การได้รับแสงธรรมชาติอย่างเพียงพอ ช่วยลดอาการซึมเศร้า และช่วยสร้างอารมณ์เชิงบวกในทางกลับกัน หากได้รับแสงธรรมชาติน้อย จะส่งผลให้เริ่มมีอาการซึมเศร้า และความสามารถในการรับรู้ลดลง ทั้งนี้แสงไม่ได้มีความสำคัญแค่การมองเห็น แต่ยังสัมพันธ์กับระบบนาฬิกาชีวิตภายในร่างกายของมนุษย์ และส่งผลต่อการทำงานของระบบร่างกาย เช่น การนอนหลับ การตื่น การผลิตฮอร์โมน อารมณ์ และการรับรู้ต่างๆ

**ทิศทางของแสง** ในเวลากลางวัน แหล่งกำเนิดแสงโดยธรรมชาติคือดวงอาทิตย์ แสงสว่างที่เราได้รับจะมีทั้งแสงโดยตรง (Direct Light) และ

แสงที่ไม่ได้มาตรงๆ (Indirect Light) เช่น แสงที่กระจายอยู่ในบรรยากาศ (Diffuse Light) และแสงสะท้อน (Reflection) ระหว่างช่วงเวลาตั้งแต่เช้าตรู่จนถึงพลบค่ำ การเปิดช่องรับแสงธรรมชาติที่เป็น Direct Light ตามทิศทางของดวงอาทิตย์ จะทำได้ในช่วงเช้า เพราะอุณหภูมิยังไม่ร้อน แต่เมื่อใกล้เที่ยงไปจนถึงบ่ายแก่ๆ เราจะไม่อยากให้แสงธรรมชาติที่เป็น Direct Light เข้ามาในบ้านหรือโดนผิว เพราะมีความร้อน และจัดจ้าแสบตา แสงที่เราต้องการคือ แสงสว่างที่กระจายอยู่ในบรรยากาศรอบตัว ก็คือ Diffuse Light การมีช่องเปิดของบ้านในทิศที่ได้รับแสงโดยตรงในช่วงเที่ยงถึงบ่ายจึงควรหลีกเลี่ยง ควรทำหลังคาหรือชายคาเพื่อกันแดดจ้าส่องเข้ามาถึงตัวอาคารโดยตรงในด้านที่มีช่องเปิดฝั่งทิศตะวันตกหรือทิศตะวันตกเฉียงใต้ แต่เปิด



ให้รับความสว่างจากแสงนุ่มๆ ที่กระจายอยู่ในบรรยากาศได้ ส่วนในเวลากลางวัน เราต้องใช้แสงประดิษฐ์ การกำหนดตำแหน่งดวงโคมเพื่อควบคุมทิศทางของแสง ต้องพิจารณาจากการใช้งานแต่ละพื้นที่ หากต้องการแสงสว่างมาก ก็เลือกใช้โคม Direct Light หากเป็นพื้นที่พักผ่อน ก็ใช้แสง Indirect Light

**สีและความเข้มแสง** สีของแสงธรรมชาติในเวลากลางวันจะเป็นแสงสีขาวหรือไม่มีสี โดยเราสามารถควบคุมระดับความเข้มของแสงให้ได้ตามความต้องการใช้งานของแต่ละพื้นที่ หากเป็นพื้นที่ทำงาน ห้องครัว หรือห้องน้ำ ที่ต้องการความสว่างสดใสและการมองเห็นที่ชัดเจน ก็สามารถให้แสงธรรมชาติเข้ามาทางช่องเปิดได้เต็มที่ แต่ถ้าเป็นพื้นที่สำหรับการพักผ่อน ก็ต้องมีการควบคุมระดับความเข้มแสงไม่ให้จัดจ้าเกินไป เช่น มีการติดม่านหรือมู่ลี่ช่วยกรองแสง หรือใช้กระจกสีเข้มช่วยตัดแสงให้นุ่มนวลลง รวมถึงการปลูกต้นไม้ให้

ร่มเงาและช่วยกรองแสงในทิศที่มีช่องเปิด ส่วนในเวลากลางวัน เราสามารถเลือกสีและความเข้มของแสงได้ตามค่าที่ระบุไว้ตามขนาดและประเภทของหลอดไฟ โดยนอกจากจะพิจารณาในเรื่องความสวยงามแล้ว ควรเลือกให้เหมาะสมกับการใช้งานเพื่อสุขภาพสายตาและความปลอดภัย ห้องสำหรับเด็กหรือผู้สูงอายุควรมีแสงสว่างที่เพียงพอ เพื่อให้สะดวกกับการอยู่อาศัยและปลอดภัยในการใช้งาน

**การเพิ่มความสว่างสดใสให้กับบ้าน** ในเวลากลางวัน นอกจากการออกแบบตัวอาคารให้มีช่องแสงตามขนาดและตำแหน่งที่เหมาะสมกับทิศทางของแสงธรรมชาติ ถ้าเราอยากให้บ้านดูสว่างขึ้นก็ต้องดูแล้วว่ามู่ลี่บังแสงที่จะเข้าสู่บ้านของเราหรือไม่ เช่น ต้นไม้ใหญ่ที่มีใบหนาที่บังแสงแดด การวางข้าวของเครื่องใช้เกะกะบดบังช่องแสง เปลี่ยนผ้าม่านหรือมู่ลี่แบบที่เบาเป็นชนิดโปร่งหรือโปร่งคาได้ หมั่นทำความสะอาดช่องแสงให้สะอาดเอี่ยมอ่อง ส่วนเวลากลางวัน ต้องสำรวจการใช้งานทุกพื้นที่ในบ้านและติดตั้งโคมไฟแสงสว่างให้เพียงพอกับการใช้งาน ถ้าอยากให้บ้านสว่างเต็มที่โดยไม่เปลืองค่าไฟและไม่ต้องคอยเปิดปิดแนะนำให้ติดตั้งไฟแสงสว่างที่ใช้โซลาร์เซลล์ ไม่ว่าจะทางเดินเข้าบ้าน ที่จอดรถ ทางเดินในสวนระเบียง ริมรั้ว ฯลฯ โดยติดตั้งแผงรับพลังงานแสงอาทิตย์เอาไว้ในจุดที่ได้รับแสงแดดเต็มที่ในเวลากลางวัน เมื่อถึงเวลากลางคืนไฟเหล่านั้นก็จะสว่างเองโดยอัตโนมัติและจะค่อยๆ ดับไปในตอนเช้ามืด

**เปลี่ยนส่วนอาคารที่ทึบแสงให้โปร่งแสง** เราสามารถเปลี่ยนวัสดุผนังหลังคาในจุดที่อยากให้มีแสงส่องเข้ามา จากวัสดุทึบเป็นวัสดุโปร่งแสงและเปลี่ยนผนังบ้านที่เป็นผนังอิฐแก้วที่แสงสว่างส่องเข้ามาได้ โดยไม่สูญเสียความเป็นส่วนตัว เพราะคนข้างนอกมองเข้ามาไม่เห็น รวมถึงติดกระจกเงาในบางมุมของบ้านที่แคบหรือมืดทึบเพื่อช่วยสะท้อน



แสงให้ได้ความสว่างและลงตาให้รู้สึกกว้างขวางขึ้นด้วยในขณะเดียวกัน

**การจัดและตกแต่งบ้าน** ก็มีผลต่อความสว่าง ถ้าไม่อยากให้บ้านมืด พยายามใช้สีที่สว่างทั้งสีที่ทาภายนอกและภายใน ทั้งส่วนผนัง พื้น และเพดาน สีของเฟอร์นิเจอร์ชิ้นใหญ่ๆ ในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นตู้เตียง หรือแม้แต่ตู้เย็น รวมถึงสีของผ้าม่าน ผ้าม่านคลุมเตียง หมอน เครื่องนอน ฯลฯ การใช้สีอ่อนหรือสีที่สว่างสดใสจะทำให้บรรยากาศในบ้านดูสว่างไสวขึ้นได้มาก และควรจัดบ้านให้มีความโปร่งโล่ง ไม่รก ไม่ทึบ เพื่อให้แสงธรรมชาติสามารถเข้าถึงได้มากที่สุด

ทั้งนี้บ้านที่อยู่ไปนานๆ อาจจะมีคราบตะไคร่ฝุ่น หรือความหม่นหมอง ที่เกิดขึ้นตามกาลเวลา ถ้าอยากให้บ้านดูสว่างสดใสใสใโล ก็ต้องหมั่นดูแลรักษาสีและพื้นผิวของบ้านให้ดูใหม่สะอาดเอี่ยมอ่องอยู่เสมอ

The proper lighting conditions of a home are essential to the lives of its residents. Decorating the house with natural light during the day and soft light that gives a pleasant feeling of relaxation at night will not only give us a good vibes for living. It is also part of the convenience and safety of living.

อ้างอิง  
<https://risc.in.th/knowledge/แสงเพื่อสุขภาพ-light-for-well-being>  
<https://risc.in.th/knowledge/7-design-aspects-for-healthy-built-environment-lighting-quality-th>

“ถ้าเราอยากให้บ้านดูสว่างขึ้น ก็ต้องดูแล้วว่ามู่ลี่บังแสงที่จะเข้าสู่บ้านของเราหรือไม่ เช่น ต้นไม้ใหญ่ที่มีใบหนาที่บังแสงแดด การวางข้าวของเครื่องใช้เกะกะบดบังช่องแสง



# BODY DONATION

## การบริจาคร่างกาย

คนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่สามารถเลือกได้ว่าจะมีชีวิตแบบไหน และหากคิดให้ครบถ้วนยาวๆ ไปจนถึงบั้นปลาย ก็ยังสามารถเลือกได้ว่าเมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิตแล้วจะจัดการกับร่างกายของตัวเองอย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุด

การตัดสินใจบริจาคร่างกายหรือการบริจาคอวัยวะ เป็นหนึ่งในแนวทางบริหารทรัพยากรชีวิตของคนเราให้เกิดคุณค่าต่อสังคมอย่างสูงสุด ด้วยการให้อย่างยิ่งใหญ่ แต่เป็นการให้ที่ตัวเราเอง ทายาท ครอบครัว หรือญาติมิตรที่อยู่เบื้องหลัง ไม่ได้เสียผลประโยชน์ใดๆ ไม่ว่าจะเพื่อเป็นวิทยาทานทางการแพทย์ หรือเพื่อต่อชีวิตให้กับผู้ป่วยที่รอคอยความหวัง

คนที่มีความตั้งใจอยากทำเรื่องบริจาคอวัยวะหรือบริจาคร่างกายเมื่อเสียชีวิต มีข้อมูลที่ต้องศึกษาให้เข้าใจก่อนที่จะตัดสินใจ เพราะคนส่วนใหญ่ยังสับสนกับเรื่องเหล่านี้ โดยอย่างแรกต้องเข้าใจวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันของการรับบริจาคแต่ละประเภท ซึ่งอ้างอิงตามข้อมูลจากโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย จะแบ่งออกเป็น...

**การบริจาคอวัยวะ** คือ การบริจาคอวัยวะที่ยังมีสภาพสมบูรณ์เพื่อใช้ในการปลูกถ่ายอวัยวะ

ให้แก่ผู้ป่วยที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ด้วยวิธีอื่นหรือเป็นผู้ป่วยระยะสุดท้าย อาจได้จากอวัยวะของผู้มีจิตศรัทธาซึ่งได้แสดงเจตนารมณ์ในการบริจาคอวัยวะเอาไว้ หรือได้จากญาติที่มีความประสงค์จะบริจาค ผู้บริจาคต้องเสียชีวิตจากภาวะสมองตายเท่านั้น (ยกเว้นไต 1 ข้าง ตับ และไขกระดูก ที่สามารถบริจาคได้ตอนยังมีชีวิตอยู่) หลังผ่าตัดเพื่อนำอวัยวะไปให้ผู้ป่วยที่ได้รับบริจาค แพทย์จะตกแต่งร่างกายของผู้บริจาคให้เรียบร้อย แล้วมอบให้ญาติไปประกอบพิธีทางศาสนา ผู้ที่ต้องการบริจาคอวัยวะสามารถแสดงความจำนงบริจาคอวัยวะจากทั่วประเทศ โดยติดต่อได้ที่ศูนย์รับบริจาคอวัยวะสภากาชาดไทย เหล่ากาชาดจังหวัดทุกแห่ง โรงพยาบาลประจำจังหวัด โดยผู้บริจาคต้องมีอายุไม่เกิน 65 ปี ปราศจากโรคติดเชื้อและโรคเมเร็ง ไม่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน หัวใจ โรคไต ความดันโลหิตสูง โรคตับไม่ติดสุรา เป็นต้น อวัยวะที่จะบริจาคต้องทำงานได้ดี

ปราศจากเชื้อที่ถ่ายทอดทางการปลูกถ่ายอวัยวะ ได้แก่ ไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสเอดส์ ฯลฯ โดยผู้บริจาคควรแจ้งเรื่องการบริจาคอวัยวะให้บุคคลในครอบครัวหรือญาติรับทราบด้วย

**การบริจาคดวงตา** เป็นการแสดงความจำนงตั้งแต่ยังมีชีวิต เพื่อมอบดวงตาของตนเองภายหลังจากเสียชีวิตแล้ว ซึ่งทางศูนย์ดวงตาสภากาชาดไทยจะได้นำไปเปลี่ยนให้กับผู้ป่วย เพื่อให้สามารถกลับมามองเห็นได้เป็นปกติอีกครั้ง โดยสามารถแสดงความจำนงในการบริจาคดวงตาได้ทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่อายุ 2 ขวบ เป็นต้นไป เมื่อบริจาคดวงตาแล้วจะได้รับบัตรประจำตัวผู้บริจาคดวงตา ควรพกบัตรผู้บริจาคติดตัวไว้และแจ้งให้ญาติรับทราบว่าได้ทำเรื่องบริจาคไว้ในระหว่างมีชีวิต ภายหลังเสียชีวิตดวงตาจะเริ่มเสื่อมสภาพ และเน่าเปื่อย ดังนั้นเพื่อให้ดวงตาที่มีสภาพดีที่สุด ญาติของผู้แสดงความจำนงในการบริจาคควรโทร. แจ้งศูนย์ดวงตาทันที

หลังผู้บริจาคเสียชีวิต เพื่อให้คุณยดวงตาได้จับเก็บดวงตาโดยเร็วที่สุด ซึ่งควรจัดเก็บให้เรียบร้อยภายใน 6-8 ชั่วโมง

**การบริจาคร่างกายเพื่อการศึกษา** คือการอุทิศร่างกายให้นักศึกษาแพทย์ใช้ศึกษา โดยเรียกกันว่า “อาจารย์ใหญ่” เป็นการสร้างประโยชน์ให้กับวงการแพทย์และการสาธารณสุข ร่างกายผู้บริจาคจะถูกใช้เพื่อการศึกษาของนิสิตแพทย์ และแพทย์ประจำบ้าน ในการฝึกอบรมหัตถการต่างๆ และงานวิจัยทางการแพทย์ เพื่อเก็บเนื้อเยื่อบางส่วนสำหรับการรักษาทางการแพทย์ เพื่อให้แพทย์เฉพาะทางได้ทำการฝึกผ่าตัด และเพื่อเก็บโครงกระดูกไปใช้ในการศึกษาต่อไป โดยจะต้องเป็นผู้บรรลุนิติภาวะแล้ว หากยังไม่บรรลุนิติภาวะต้องได้รับการยินยอมจากบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง และไม่มีกำหนดว่าอายุมากกว่าเท่าใดจึงจะไม่รับผู้บริจาคเสียชีวิตจากสาเหตุธรรมชาติ และมีอวัยวะครบ ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง ได้แก่ โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (โรคเอดส์) โรคติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี วัณโรค และพิษสุนัขบ้า รวมถึงต้องไม่เกี่ยวข้องกับคดี หลังจากการเสียชีวิต ญาติต้องแจ้งให้ไปรับร่างกายใน 24 ชั่วโมง และหลังการศึกษา 2 ปี ทางคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลนั้นๆ จะประกอบพิธีบำเพ็ญกุศลให้เอง แสดงความจำนงโดยติดต่อได้ที่ คณะแพทยศาสตร์ทุกแห่ง ซึ่งแต่ละแห่งมีเกณฑ์การรับอุทิศร่างกายต่างกัน

ที่ต้องศึกษาเรื่องการบริจาคทุกประเภทให้กระจ่างก็เพราะหลายคนยังเข้าใจผิดว่า เมื่อตัดสินใจบริจาคร่างกายให้ทางโรงพยาบาลแล้วยอมหมายถึงการบริจาคอวัยวะให้ผู้ป่วยนำไปใช้ด้วย ซึ่งการบริจาคทั้ง 3 รูปแบบนี้ ต้องแจ้งความจำนงแบบแยกกัน ไม่เกี่ยวข้องกัน

ในสังคมยุคใหม่ที่ผู้คนมีการศึกษาที่ดี มีการให้ความสำคัญกับการพึ่งพาตัวเอง ใช้ชีวิตตามลำพัง ไม่เกี่ยวข้องกับสังคมเครือข่าย และไม่อยากให้ชีวิตของตนเองทั้งก่อนและหลังความตายเป็นการของผู้อื่น จำนวนของการแจ้งความจำนงบริจาคร่างกายและ/หรือบริจาคอวัยวะมีแนวโน้มสูงขึ้น เพราะ



ผลพลอยได้หนึ่งของการบริจาคร่างกายเพื่อการศึกษาคือโอกาสที่จะได้รับการจัดการศพตามระบบของหน่วยงานทางการแพทย์ที่รับบริจาค ลดภาระกับผู้ที่อยู่เบื้องหลังในการจัดการด้านพิธีการและขั้นตอนต่างๆ

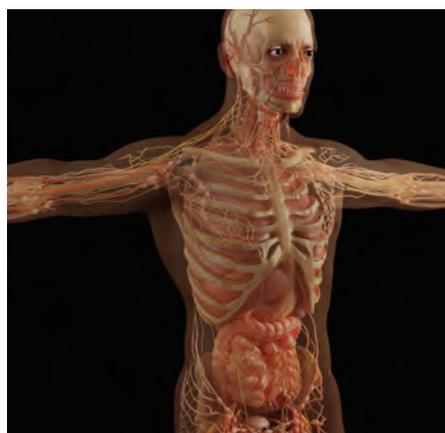
ในแง่มุมมองความเชื่อ อาจมีคนที่คิดว่า การบริจาคอวัยวะหลังเสียชีวิตจะทำให้ชีวิตหลังความตายต้องพบกับความพิกลพิการ หรือบางคนก็คิดว่าการบริจาคร่างกายเพื่อให้นุเคราะห์ทางการแพทย์นำไปใช้เพื่อศึกษาเป็นอาจารย์ใหญ่นั้น จะต้องถูกนำร่างไปชำแหละแยกส่วนทำให้ชีวิตหลังความตายไม่ได้รับความสุขสงบ แต่หากพิจารณาด้วยสติปัญญาอย่างเป็นเหตุเป็นผล ร่างกายของผู้ที่เสียชีวิตแล้วทุกคนยอมไม่เหลือประโยชน์ ถ้าปล่อยให้เน่าเปื่อยบูสลายไปตามธรรมชาติ เมื่อนำไปเผาหรือฝังก็เป็นธุลีดินที่ปราศจากคุณค่าใดๆ หากร่างกายหรืออวัยวะที่เหลืออยู่นั้น สามารถนำมาช่วยเหลือชีวิตผู้อื่น หรือช่วยเหลือสังคมได้ ก็จะทำให้เป็นการจากไปที่ไม่สูญเปล่า

**หากร่างกายหรืออวัยวะที่เหลืออยู่นั้น สามารถนำมาช่วยเหลือชีวิตผู้อื่น หรือช่วยเหลือสังคมได้ ก็จะทำให้เป็นการจากไปที่ไม่สูญเปล่า**

การพิจารณาที่จะบริจาคร่างกายหรืออวัยวะในยามล่วงลับจึงเป็นเรื่องที่นำภูมิใจทั้งต่อตัวเราเอง และต่อครอบครัวผู้ที่เป็นที่รักเบื้องหลัง ที่จะได้สร้างคุณค่าให้กับโลกใบนี้อย่างสูงสุด

Body donation, anatomical donation, or body bequest is the donation of a whole body after death for research and education. Donated bodies are mostly used for medical education and research. They are used for gross anatomy, surgical anatomy and for furthering medical education. For years, only medical schools accepted bodies for donation, but now private programs also accept donors. Depending on the program's need for body donation, some programs accept donors with different specifications.

อ้างอิง  
<https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/body-and-organ-donations/>





# SUPALAI LAKE VILLE PHUKET

ศุภาลัย เลค วิลล์ ภูเก็ต

ด้วยข้อได้เปรียบทางภูมิศาสตร์ที่ทำให้จังหวัดภูเก็ตเป็นทั้งเมืองท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงระดับโลก และเป็นเมืองศูนย์กลางเศรษฐกิจของภาคใต้ที่มีความเจริญไม่แพ้กรุงเทพฯ อีกทั้งยังมีสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติอันงดงามทั้งภูเขา ทะเล และป่าไม้ รวมถึงเป็นแหล่งวัฒนธรรมสำคัญแห่งหนึ่งของภาคใต้ที่มีทั้งประวัติศาสตร์อันยาวนาน คู่ขนานไปกับการเปิดรับวัฒนธรรมนานาชาติจากผู้อยู่อาศัยทั่วโลกได้อย่างผสมกลมกลืนโดยปราศจากความขัดแย้ง การมีบ้านคุณภาพในจังหวัดภูเก็ตเพื่อชีวิตครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ จึงเป็นสุดยอดปรารถนาของใครหลายคน



ศุภาลัย เลค วิลล์ ภูเก็ต เป็นหนึ่งในโครงการอสังหาริมทรัพย์ระดับพรีเมียมในจังหวัดภูเก็ตที่กำลังเป็นที่จับตามอง เพราะยกระดับการใช้ชีวิตด้วยบ้านซีรีส์ใหม่สไตล์ Tropical Modern ให้ผู้เป็นเจ้าของได้ภาคภูมิใจ ท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติที่มีพื้นที่สีเขียวในโครงการกว่า 4 ไร่ และทะเลสาบภายในโครงการ ที่พร้อมมอบความสุขของการอยู่อาศัยในสังคมคุณภาพ ด้วยดีไซน์ที่มีให้เลือกตามความต้องการ ทั้งบ้านเดี่ยวและบ้านแฝดที่มีให้เลือกถึง 12 แบบ โดดเด่นด้วยดีไซน์ที่ดึงความเป็นธรรมชาติมาไว้ในตัวบ้านได้อย่างลงตัว ในราคาเริ่มต้น 4 ล้านบาทบวก

เติมเต็มความสุขของการใช้ชีวิตด้วยการเลือกบ้านตามไลฟ์สไตล์ความชอบที่กำหนดเองได้ ไม่ว่าจะเป็น “บ้านเดี่ยว” เพื่อตอบโจทย์การใช้ชีวิตครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ ด้วยพื้นที่ใช้สอย 138-417 ตารางเมตร ขนาด 3-5 ห้องนอน 3-7 ห้องน้ำ 2-3 ที่จอดรถ ซึ่งเน้นการออกแบบประโยชน์ใช้สอยให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ด้วยพื้นที่กว้างขวางของห้องนอน Master ขนาดใหญ่ พร้อมฟังก์ชันที่ลงตัว พื้นที่พักผ่อนพร้อมระเบียงที่สามารถใช้งานได้จริง และห้องนอนชั้นล่างสำหรับผู้สูงวัยหรือจะปรับเป็นห้องเอนกประสงค์ของครอบครัว

“บ้านแฝด” สำหรับการเริ่มต้นครอบครัวที่ลงตัว ด้วยฟังก์ชันสไตล์บ้านเดี่ยว ขนาดพื้นที่ใช้สอย 134 ตารางเมตร 3 ห้องนอน 2 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ มาพร้อมห้องนอน Master ขนาดใหญ่ พื้นที่ห้องรับแขกและห้องรับประทานอาหารเปิดโล่งเชื่อมถึงกัน มีห้องครัวแยกเป็นสัดส่วน

ผู้อยู่อาศัยจะได้สัมผัสกับความสะดวกสบายอย่างเต็มรูปแบบด้วยระบบ Home Automation & Security ทุกหลัง รวมทั้งการออกแบบเน้นการประหยัดพลังงาน และใช้วัสดุที่มีคุณภาพระดับพรีเมียม

ส่งมอบความสุขและการพักผ่อนของคุณได้เต็มที่ภายในโครงการ สูดอากาศได้เต็มปอดกับสวนส่วนกลางขนาดใหญ่ถึง 4 ไร่ ครบครันด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก ทั้งสระว่ายน้ำระบบเกลือ พร้อมวิวสวน คลับเฮาส์ ฟิตเนส และ Co-Living Space มั่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยตลอด



24 ชั่วโมง กล้อง CCTV ภายในโครงการ และทางเข้า-ออกโครงการด้วยระบบ Bluetooth ปักหมุดบนทำเลที่คัมค่าใจกลางเกาะแก้ว ติดถนนเทพกระษัตรี รายล้อมด้วยแหล่งช้อปปิ้ง ซิม ชิลล์ ได้แก่ โรบินสัน กลาง เซ็นทรัล ภูเก็ต และใกล้เคียงเรียนนานาชาติบริติช ภูเก็ต

พบกับคุณภาพชีวิตเหนือระดับในบ้านหรูบนทำเลทองของภูเก็ตได้แล้ววันนี้ที่ ศุภาลัย เลค วิลล์ ภูเก็ต บ้านแห่งความสุขของทุกครอบครัว

Supalai Lake Ville Phuket is one of the premium real estate projects in Phuket that offers perfect living in the prime location. This luxury residential project presents a new house series that the owners can be proud of the natural atmosphere that offers the

happiness of living in a quality society with 12 designs to choose from, for the starting price of 4+ million baht.

Single house for a large family with usable area of 138-417 square meters, consists of 3-5 bedrooms, 3-7 bathrooms and 2-3 car parks. Detached house with a living area of 134 square meters, consists of 3 bedrooms, 2 bathrooms and 2 car parks. This type of house features a large master bedroom, an open plan living and dining room, and a separate kitchen. Experience full comfort with Home Automation & Security systems with energy-saving design and premium quality materials.

In addition to a 4-rai communal garden that offers complete happiness in the midst of nature, this project is fully equipped with complete facilities such as a salt system swimming pool with garden views, clubhouse, fitness center and Co-Living Space, security system, CCTV cameras and the Bluetooth access system. The project is located in a prime location in the heart of Koh Kaew, next to Thepkasattri Road, surrounded by lifestyle conveniences such as Robinson Thalang, Central Phuket and the British International School Phuket.



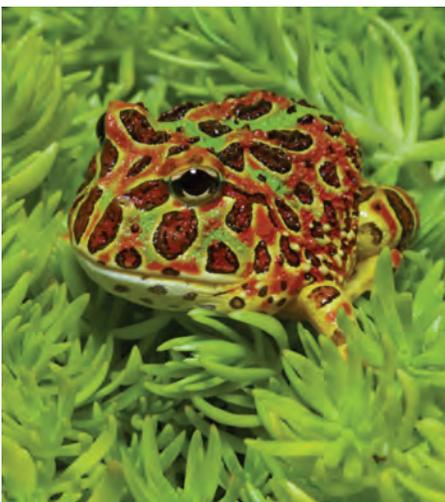


# HORNED FROG

## กบฮอร์นฟรอก

บั้งโตพืดเพชบุรีกเล่นๆ เจอคลิปวิดีโอที่เจ้าของกำลังให้อาหารเจ้ากบสีส้มสวยสะดุตา น่ารัก อวบๆ ป้อมๆ แถมยังกินเก่งกินดุ อีกต่างหาก เลยนั่งหาข้อมูลสักพักก็ได้คำตอบว่า เจ้ากบตัวนี้มีนามว่า ‘ฮอร์นฟรอก’ ซึ่งถือเป็นสัตว์เลี้ยงที่ได้รับความนิยมอีกชนิดหนึ่ง วันนี้ก็เลยจะมาแนะนำครอบครัวกุลาให้ได้รู้จักสัตว์สายพันธุ์นี้ เพื่อใครกำลังมองหาสัตว์เลี้ยงเก๋ๆ สักตัว

‘ฮอร์นฟรอก’ รู้จักกันในชื่อว่า ‘กบตาหนาม อาร์เจนตินา’ (Argentine Horned frog) มีถิ่นอาศัยอยู่ในป่าฝนประเทศอาร์เจนตินา และภาคตะวันออกเฉียงใต้ของประเทศบราซิล ลวดลายบนลำตัวมีสีสันสวยงามและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ซึ่งมีประโยชน์ในการช่วยอำพราง กบสายพันธุ์นี้มีนิสัยสันโดษ มักอยู่ตามลำพัง และนิ่งมาก เป็นสัตว์ที่ไม่ชอบกระโดด และว่ายน้ำไม่เก่ง เนื่องจากขาหน้าและขาหลังค่อนข้างสั้น จึงใช้วิธีคลานหรือปีนป่ายเอา กิจกรรม



ในแต่ละวันส่วนใหญ่จะซุกตัวอยู่ในดิน และมีนิสัยตะกละ กินทุกอย่างที่ขวางหน้า แต่เมื่อไรที่ท้องอืดก็จะสามารถอยู่นิ่งๆ ได้นาน 2-3 วัน

‘ฮอร์นฟรอก’ เป็นสัตว์ที่มีพัฒนาการเจริญเติบโตรวดเร็ว หลังฟักออกจากไข่เพียง 2 สัปดาห์รูปร่างและสีจะเปลี่ยนไปในลักษณะใกล้เคียงกับใหญ่อายุ 5 เดือน เมื่อโตเต็มที่ วัดขนาดความยาวลำตัวได้ 10-20 เซนติเมตร มักหากินกลางวัน ไม่ค่อยออกล่า ส่วนมากจะรอให้เหยื่อมาเองโดยซุ่มรออยู่เงียบๆ เนื่องจากมีลักษณะปากกว้างและขากรรไกรแข็งแรง อาหารจึงมีขนาดตั้งแต่เล็กไปจนถึงใหญ่ เช่น จิ้งหรีด หนอนนก จิ้งจก แมลงสาบ ไส้เดือน ลูกหนู ปลาตัวเล็ก รวมไปถึงสัตว์มีกระดูกสันหลังและอาหารสำเร็จรูป ทั้งนี้ ‘ฮอร์นฟรอก’ จะไม่กินน้ำ แต่จะดูดซึมน้ำจากทางผิวหนังแทน เพราะฉะนั้นพื้นที่ภายในตู้หรือกล่องควรมีความชื้นอยู่เสมอ เพื่อให้กบสามารถดูดซึมน้ำได้

บ้านของกบที่เลี้ยงจะใช้เป็นตู้ปลา ตู้พลาสติกหรือกล่องพลาสติก มีพื้นที่ให้เขาได้ปีนป่ายและซุกตัว รวมถึงแบ่งพื้นที่บนบกและน้ำ อุณหภูมิในการเลี้ยงควรอยู่ระหว่าง 27-29 องศาเซลเซียส ส่วนวัสดุรองพื้น สามารถใช้ได้ตั้งแต่ขุยมะพร้าว หญ้ามอสส์ และฟองน้ำ เพื่อกักเก็บความชื้น ควรมีถ้ำหรือวัสดุที่ช่วยให้กบได้ซ่อนตัว

ข้อควรระวังคือ ต้องให้อาหารในปริมาณที่พอดี เพราะด้วยลักษณะนิสัยที่กินได้เรื่อยๆ จึงทำให้กบอาจตายเพราะโรคในช่องท้อง ผิวกบชนิดนี้ค่อนข้างบอบบาง ไม่ควรสัมผัสบ่อยเพราะจะทำให้กบระคายเคืองผิว วัสดุรองพื้นในตู้ต้องมีความชุ่มชื้นอยู่ตลอด หมั่นพากบไปตากแดดหรือแช่น้ำครั้งละ 10-15 นาที เพื่อช่วยให้ได้ออกกำลังกาย และยังช่วยกระตุ้นระบบการย่อยอาหาร ‘ฮอร์นฟรอก’ มักจะขับถ่ายตั้งแต่ 2 วัน ไปจนถึงอาทิตย์ละครั้ง จึงทำให้ไม่ต้องเปลี่ยนน้ำหรือล้างตู้บ่อยๆ ใครที่ไม่ค่อยมีเวลา แต่อยากมีสัตว์เลี้ยงไว้ดูเล่น ‘ฮอร์นฟรอก’ ถือเป็นตัวเลือกที่ดีและเหมาะสมอย่างมาก เพราะเลี้ยงไม่ยากเลย

The Argentine horned frog is a species of frog in the family Ceratophryidae. The species is endemic to South America. A voracious eater, it will attempt to swallow anything that moves close to its wide mouth, such as insects, rodents, lizards, and other frogs, even if this predator would suffocate in the process. It is also kept as an exotic pet.

อากาศร้อนๆ แบบนี้ ก็ต้องหาผลไม้หวานฉ่ำมาดับกระหายคลายร้อนสักหน่อย จะมีอะไรน่าทานบ้างนะ มาช่วยพี่ปลาгуเลือกหน่อยเร็ว

1. Kiwi 2. Watermelon  
 3. Lemon 4. Orange 5. Apple  
 6. Pear 7. Lime 8. Avocado

## Movie



### AIR

ถ่ายทอดเรื่องจริงของตำนานวงการกีฬา บาสเกตบอลกับเรื่องราวของ ไมเคิล จอร์แดน ที่กลายเป็นไอคอนนักบาสเกตบอลที่เก่งที่สุดในประวัติศาสตร์ NBA โดยเล่าถึงเรื่องราวพลิกเกมอันน่าเหลือเชื่อของสองคู่ค้าธุรกิจ ไมเคิล จอร์แดน ดาวรุ่งในเวลานั้นกับ Nike แบรินดร์องเท้าหน้าใหม่ที่ปฏิวัติโลกของกีฬาและวัฒนธรรมร่วมสมัยด้วยแบรนด์ Air Jordan



### Guardian of the Galaxy Vol. 3

เรื่องราวของผู้พิทักษ์จักรวาลที่กำลังเริ่มต้นชีวิตใหม่บนดาว Knowhere แต่แล้วจู่ๆ ชีวิตในอดีตสุดปั่นป่วนของ ร็อกเก็ต ก็หวนกลับมาทำให้เกิดเรื่องอีกครั้ง ขณะเดียวกัน ปีเตอร์ ควิลล์ ที่แม้ว่าจะยังเสียใจกับการจากไปของ กาโมร่า แต่เขาก็ต้องรวมทีมกับเหล่าสหายเพื่อทำภารกิจสุดท้ายในการช่วยชีวิตของ ร็อกเก็ต โดยภารกิจในครั้งนี้มีชีวิตของทุกคนเป็นเดิมพัน



### Operation Fortune: Ruse de guerre

ออร์สัน ฟอร์จูน (เจสัน สเตแธม) เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญด้านอาวุธแห่ง MI6 ถูกเรียกตัวให้มาช่วยทำภารกิจออกติดตาม และยับยั้งการขายอาวุธทำลายล้างชนิดใหม่ ซึ่งอาวุธนี้เป็นภัยคุกคามความสงบสุขของโลก เพื่อที่จะเข้าถึงเป้าหมายได้ เขาจึงจำเป็นต้องแบล็กเมลล์ แดนนี แพรนเซลส์โก้ (จอช ฮาร์ตเนต) ดาราหนุ่มชื่อดังให้มาร่วมภารกิจด้วย โดยทำทีว่าเขากำลังจะรับบทเป็นมหาเศรษฐีพันล้าน

## Music



### Paramore – This Is Why

This Is Why อัลบั้มใหม่ชุดที่ 6 ของวง ที่อัดแน่นไปด้วยเพลงดี ๆ ถึง 10 เพลง โดยเปิดตัวด้วยซิงเกิ้ลแรกในรอบเกือบ 6 ปี อย่าง “This Is Why” ที่ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากแฟนเพลงและนักวิจารณ์ ก่อนจะปล่อยซิงเกิ้ลตามออกมาอีก 2 เพลง “The News” และ “C’est Comme Ça” ถูกออกถูกใจแฟนเพลงไม่น้อย และล่าสุดกับซิงเกิ้ลที่ 4 กับเพลง “Running Out of Time”



### Beabadoobee - Glue Song

“Glue Song” ซิงเกิ้ลใหม่กับเทศกาลแห่งความรัก จาก Beabadoobee (บีบาดูบี) ซึ่งนับเป็นเพลงใหม่แรกหลังจากเปิดตัวอัลบั้ม Beatopia ที่ได้รับรางวัลในปี 2022 โดยนับตั้งแต่เพลง “Glue Song” เปิดตัวบน TikTok ก็ได้ถูกนำไปใช้ประกอบคลิปมากกว่า 30,000 ครั้งแล้ว



### P!NK - TRUSTFALL

กลับมาเขย่าวงการดนตรีอีกครั้งด้วยการปล่อยอัลบั้มล่าสุด TRUSTFALL ที่นำซิงเกิ้ลฮิต “Never Gonna Not Dance Again” และ “TRUSTFALL” มารวมอยู่ในอัลบั้มนี้ ซึ่งถือเป็นผลงานที่ละเอียดอ่อน และน่าตื่นเต้นที่สุดของ P!NK (พิงก์) โดยเธอได้แรงบันดาลใจจากเหตุการณ์ส่วนตัวมากมายในชีวิตของเธอรวมถึงลูกๆ มาเรียงร้อยเป็นอัลบั้มที่สวยงามนี้

## Book



### ร้านกล่องดนตรีที่เสียงเพลงไม่เคยหลับใหล

สำนักพิมพ์ : Bibli

ผู้เขียน : ทากิอะ อาซาโกะ

ผู้แปล : ฉัตรขวัญ อดิศัย

ราคา : 265 บาท

ณ ร้านกล่องดนตรีแห่งหนึ่งที่มีมักจะเงียบเชียบอยู่เสมอ เจ้าของร้านหนุ่มโฆษณาความพิเศษของร้านว่า เขาสามารถทำกล่องดนตรีด้วยการฟังเสียงเพลงที่บรรเลงอยู่ในใจของลูกค้าได้

7 เรื่องราวของผู้คนที่แวะเวียนมายังร้านกล่องดนตรีแห่งนี้ และสิ่งทำกล่องดนตรีชิ้นพิเศษสำหรับตัวเองและผู้รับ บทเพลงใดเล่าที่อยู่ในหัวใจของคนเหล่านี้

# SUPALAI

## บริการครบ เปิดเสร็จ

### ☎ 1720

📞 สื่อสารด้วยใจ 🤝 ใส่ใจทุกภารกิจ 📱 ติดตามผล

🕒 8.00 - 20.00 น. (บริการทุกวัน)



สอบถามโปรโมชั่น  
สอบถามเรื่องสาธารณูปโภค  
แจ้งซ่อม  
สอบถามเส้นทางโครงการ  
บริการชุมชน

นัดชมโครงการ  
แนะนำการให้บริการ  
ร้องเรียน  
สอบถามข้อมูลโครงการ  
แนะนำติชม



**แอปพลิเคชันประจำบ้าน** ให้ทุกคนครบครันทุกวิถีชีวิต ใช้ชีวิตแบบสบาย

- My Home
- News Update
- แจ้งซ่อม
- แจ้งเตือน
- โปรโมชั่นใหม่ๆ
- Friends get Friends



โหลดสบายๆ ได้ที่





# CHANTABURI

## จันทบุรี

หากเอ่ยชื่อจังหวัดจันทบุรี คนที่ชื่นชอบเรื่องอาหารคงจะนึกถึงของอร่อยและผลไม้รสเลิศ ไม่ว่าจะเป็นทุเรียน มังคุด เงาะ และสละ รวมถึงอาหารทะเลนานาชนิด จันทบุรีเป็นแหล่งปลูกพริกไทยที่สำคัญของประเทศ เพราะสภาพพื้นที่เหมาะสมสำหรับการทำเกษตรกรรม มีดินดี น้ำดี มีพื้นที่ชายฝั่งทะเลยาว 108 กิโลเมตร และมีแม่น้ำหลายสาย นอกจากตอบโจทย์ด้านการเพาะปลูกก็ยังมีพื้นที่ทำการประมง ทั้งการจับปลาในแหล่งน้ำและเพาะพันธุ์สัตว์น้ำ จึงทำให้เมืองจันทบุรีมีเสน่ห์ดึงดูดนักท่องเที่ยวสายกินแฉะเวียนมาเยือนตลอดทั้งปี



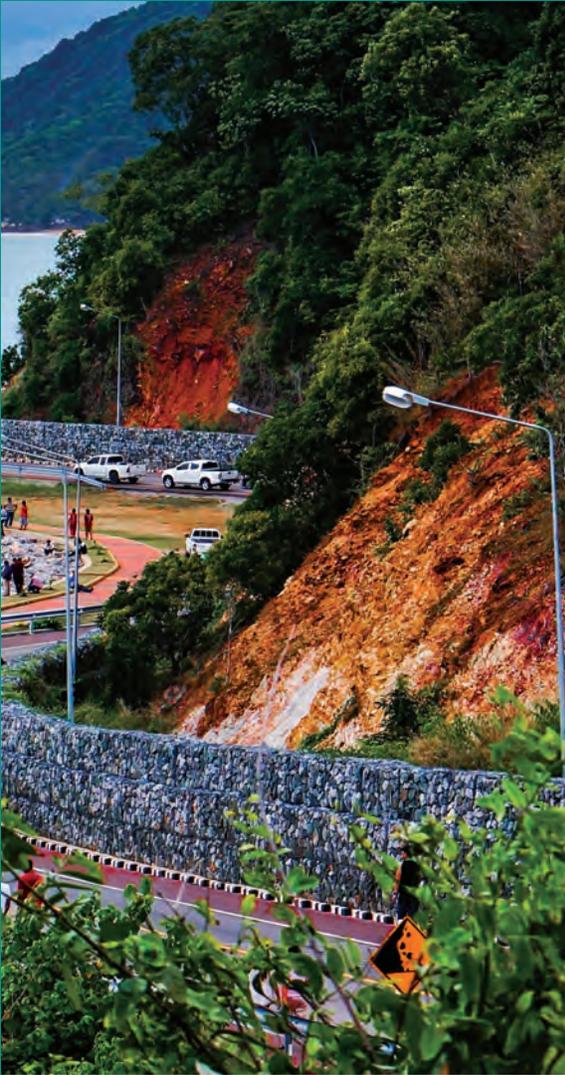
แม่น้ำจันทบุรี



แหลมสิงห์



ลานหินสิงมพ



จุดชมวิวเป็นนางพญา



วัดโบสถ์เมือง



ศาลหลักเมืองจันทบุรี



ชุมชนริมน้ำจันทบูร

แม้จะจัดอยู่ในกลุ่มเมืองรองด้านการท่องเที่ยว แต่ใครที่ได้มาสัมผัสต่างบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า จันทบุรีมีของดีน่าสนใจไม่แพ้ที่ไหนๆ ด้วยประวัติศาสตร์ที่ยาวนาน มีแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติและวัฒนธรรม ทั้งภูเขา ป่าไม้ น้ำตก ชายทะเล และโบราณสถาน จังหวัดจันทบุรีมีพื้นที่ป่าไม้มากที่สุดในภาคตะวันออก และยังเป็นแหล่งที่อุดมด้วยพลอยอันล้ำค่าจนได้รับฉายาว่าเป็นเมืองหลวงทางด้านอัญมณีแห่งหนึ่งของโลก ส่งผลให้มีความเจริญทางเศรษฐกิจและสังคม อันเป็นคุณสมบัติครบถ้วนสำหรับการเป็นเมืองที่น่าอยู่น่าเที่ยว และน่าลงทุน สมดังคำขวัญ “น้ำตกสี่เลื่อง เมืองผลไม้ พริกไทยพันธุ์ดี อัญมณีมากเหลือ เสื่อจันทบูร สมบูรณ์ธรรมชาติ สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช รวมญาติกู้ชาติที่จันทบุรี”

จันทบุรีตั้งอยู่ทางภาคตะวันออกของไทย ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 245 กิโลเมตร หากจะมาเที่ยวต้องขับรถประมาณ 4 ชั่วโมง เหมาะกับการมาพักผ่อนมากกว่าเข้าไปเยือนกลับ ถ้ามีเวลาอยู่หลายวันก็จะสามารถเที่ยวชมเมืองได้เต็มอ้อม โดยเฉพาะคนที่ชอบเรื่องราวทางโบราณคดี เพราะจันทบุรีเคยเป็นที่อยู่อาศัยของมนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ มีการสำรวจโบราณคดีหลายแห่ง

ในจันทบุรี พบเครื่องมือเครื่องใช้ยุคหินขัด อายุประมาณ 2,000 ปี ในเขตอำเภอมะขาม อำเภอท่าใหม่และที่ราบเชิงเขาที่บ้านคลองบอน อำเภอโป่งน้ำร้อน

เมืองนี้ก่อตั้งโดยชนชาติของชนเผ่าโบราณ ซึ่งอาจมีมาแต่ก่อนสมัยสุโขทัยสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน เริ่มมีการตั้งเมืองครั้งแรกหน้าเขาสระบาบราวพุทธศตวรรษที่ 18 ปัจจุบันชาวองได้ปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมใหม่เหมือนกับคนทั่วไป และถ้าอ้างอิงตามข้อมูลประวัติศาสตร์ที่เราเรียนกันมาหลายคนก็คงทราบ ว่า จังหวัดจันทบุรีเป็นเมืองที่มีความสำคัญต่อประวัติศาสตร์ไทยถึง 3 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 สมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรีใช้จังหวัดจันทบุรีในการรวบรวมไพร่พลและเสบียงอาหาร ครั้งที่ 2 เกิดสงครามอานัมสยามยุทธในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว และครั้งที่ 3 ฝรั่งเศสยึดเมืองจันทบุรีเป็นเมืองประกันหลังจากเกิดวิกฤตการณ์ปากน้ำในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ใครที่มาเที่ยวจันทบุรี ก็จะได้พบเห็นร่องรอยประวัติศาสตร์ที่น่าสนใจหลายแห่ง

จังหวัดจันทบุรีแบ่งออกเป็น 10 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง ชลบุรี ท่าใหม่ โป่งน้ำร้อน มะขาม

“จังหวัดจันทบุรี มีพื้นที่ป่าไม้มากที่สุด ในภาคตะวันออก และยังเป็นแหล่งที่อุดมด้วยพลอยอันล้ำค่า จนได้รับฉายาว่าเป็นเมืองหลวงทางด้านอัญมณีแห่งหนึ่งของโลก”

แหลมสิงห์ สอยดาว แก่งหางแมว นายายอาม และเขาคิชฌกูฏ ชื่อของแต่ละอำเภอก็บ่งบอกถึงสิ่งน่าสนใจของแต่ละพื้นที่ได้อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นภูเขา ที่ราบลุ่มแม่น้ำ และชายฝั่งทะเล

เมื่อมาถึงจันทบุรี ถ้าเป็นนักท่องเที่ยวสายวัฒนธรรม สายบุญและสายมู ก็มักจะต้องแวะไปสักการะพระอุโบสถและชมเจดีย์อายุนับร้อยปีที่วัดทองทั่ว วัดแห่งนี้เป็นที่เกิดรักษาโบราณวัตถุขุมทรัพย์ ทั้งทับหลัง และเสาอิงประดับกรอบประตูแบบศิลปะทวารวดี และที่พลาดไม่ได้คือการไปนมัสการรอยพระพุทธรูปบาทบนเขาคิชฌกูฏ สถานที่นี้จะเปิดให้นักท่องเที่ยวขึ้นไปนมัสการในช่วงเดือนมกราคม - มีนาคมของทุกปี โดยการจัดเดินป่าขึ้นยอดเขาคิชฌกูฏ ถือเป็นงานพระเพณีที่สืบทอดกันมานาน ใครได้ขึ้นไปนมัสการเชื่อว่าจะได้บุญสูง

ใครอยากสัมผัสธรรมชาติ ชื่นชอบบรรยากาศเย็นกาย สบายตัว สบายใจ แนะนำให้ไปที่น้ำตกพลิ้ว น้ำตก 3 ชั้น มีแอ่งใส เหมาะแก่การเล่นน้ำ มีธารน้ำตกที่มีปลาพลวงอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก หรือน้ำตกตรอกนอง น้ำตก 3 ชั้น ซึ่งมีความสวยงามและมีน้ำไหลตลอดปี มีบริเวณสำหรับกางเต็นท์พักผ่อน

เหมาะสำหรับผู้ที่รักการผจญภัย นอกจากน้ำตกแล้ว จันทบุรียังมีแม่น้ำและแหล่งน้ำสำคัญได้แก่แม่น้ำพองลาด แม่น้ำวังโดนด แม่น้ำเวฬุ และแม่น้ำจันทบุรี รวมถึงเขื่อนและอ่างเก็บน้ำที่สำคัญคือเขื่อนคิรีธาร อ่างเก็บน้ำคลองศาลทราย เขื่อนพลวง และเขื่อนทุ่งพล

พื้นที่ริมแม่น้ำจันทบุรีด้านตะวันตก มีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจคือ ชุมชนริมน้ำจันทบูร แต่เดิมรู้จักกันในชื่อ “บ้านลุ่ม” หรือชุมชนริมน้ำย่านท่าหลวง ซึ่งเป็นชุมชนเก่าแก่ของชาวจีนและญวนอพยพ ตั้งแต่สมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น มีอายุกว่า 300 ปี ต่อมาได้พัฒนาเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจและการค้าในสมัยรัชกาลที่ 5 ปัจจุบันเป็นหนึ่งในจุดเช็คอินที่ได้รับความนิยมของจันทบุรี มีบูติกโฮเต็ลเก๋ๆ ในเรือนคหบดีโบราณที่ปรับปรุงเป็นที่พักริมน้ำชื่อเสียงโด่งดังอย่างเช่น บ้านหลวงราชไมตรี ซึ่งเกิดจากความร่วมมือกันของชาวจุมนริมน้ำจันทบูร ทายาทของบ้านหลวงราชไมตรี และสถาบันอาศรมศิลป์ ก่อตั้งบริษัท จันทบูรรักชาติ จำกัด ในรูปแบบธุรกิจเพื่อสังคมเพื่ออนุรักษ์ความเป็นอยู่ของชุมชนไว้ อย่างยั่งยืน

นอกจากสถานที่ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมที่บอกเล่าเรื่องราวประวัติศาสตร์ของไทยแล้ว จันทบุรียังมีร่องรอยอารยธรรมของต่างชาติที่เข้ามา มีอิทธิพลกับไทยในอดีต เช่น ตึกแดง เป็นอาคารที่ฝรั่งเศสสร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2436 (ร.ศ. 112) ในบริเวณป้อมพิฆาตข้าศึก ช่วงที่ฝรั่งเศสล่าอาณานิคมและรุกรานไทย และอาสนวิหารพระนางมารีอาปฏิสนธินิรมล ที่อยู่คู่ชุมชนชาวจันทบูรมาช้านาน เป็นหนึ่งในวิหารที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งในประเทศไทย และเป็นโบสถ์ระดับชั้นอาสนวิหารแห่งเดียวในฝั่งตะวันออกของไทย สร้างขึ้นโดยบาทหลวงชาวฝรั่งเศสตั้งแต่ก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2

หากชอบสิ่งสวยงาม ชอบพลอย ก็ต้องไปเที่ยวถนนสายอัญมณีที่อยู่ในตัวเมือง บริเวณถนนศรีจันทร์ โดยถนนตลอดทั้งเส้นจะมีการวางจำหน่ายและรับซื้อขายพลอยและอัญมณีต่างๆ ซึ่งเป็นตลาดพลอยเจียรไนที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศ และมีพิพิธภัณฑ์อัญมณีและเครื่องประดับสำหรับผู้ที่ยากศึกษาหาความรู้



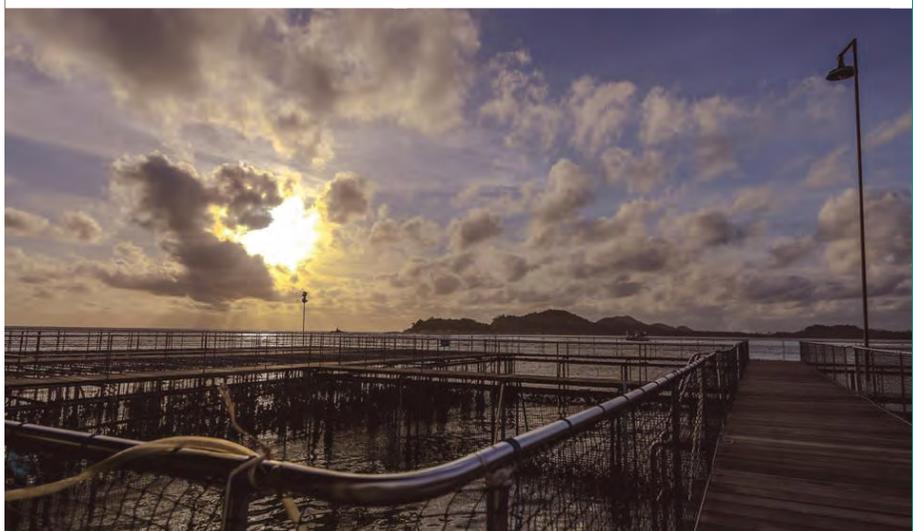
อาสนวิหารพระนางมารีอาปฏิสนธินิรมล



ตึกแดง



บ้านหลวงราชไมตรี



หน่วยจัดการเลี้ยงสัตว์น้ำภายในอ่าวคุ้งกระเบน



ค่ายเนบวง



น้ำตกพลิว

นอกจากไฮไลต์ที่บอกเล่ามาข้างต้นแล้ว ถ้ามีเวลาหลายวัน จันทบุรียังมีที่นาเที่ยวอีกเยอะ ถ้าเป็นสายวัฒนธรรมก็ต้องไปศาลหลักเมือง จันทบุรี วัดมิ่งกรบุพผาราม วัดปากน้ำแคมหนู วัดโบสถ์เมือง และค่ายเนบวง หรือถ้าชอบทะเล ก็มีหาดคุ้งวิมาน หาดแหลมสิงห์ จุดชมวิวจิตติ บ้านหัวแหลม หาดเจ้าหลาว ศูนย์ศึกษาธรรมชาติ ป่าชายเลนอ่าวคุ้งกระเบน และป่าชายเลนริมแม่น้ำเวฬุ ให้ดื่มด่ำกับบรรยากาศสวยๆ และถ้าชอบป่าเขาลำเนาไพร ก็มีทั้งภูเขาและน้ำตก ผาหินภูเขาตักเขาสอยดาว จุดชมวิวนางพญา เขาชะเมาน้ำตกระทิง รวมถึงอ่างเก็บน้ำห้วยตาโอบ ให้สัมผัสบรรยากาศร่มรื่น

อาหารพื้นเมืองของจังหวัดจันทบุรีที่มีชื่อเสียง ได้แก่ หมูชะมวง ก๋วยเตี๋ยวผัดปู น้ำพริกปูไข่ และอาหารโบราณอย่างน้ำพริกเกลือ คนที่มาเที่ยวจันทบุรีนอกจากจะได้เพลิดเพลินกับสิ่งดีๆ มากมายของที่นี่ ยังมีของฝากให้ติดไม้ติดมือไปให้คนที่บ้านอีกสารพัด ทั้งผลไม้ อาหารทะเลสดและแปรรูป และผลงานหัตถกรรมพื้นถิ่นเรื่องชื้ออย่างเสื้อจันทบุรี ซึ่งนอกจากจะได้ของดีในราคามิตรภาพจากผู้ผลิตแล้ว ยังเป็นการช่วยส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนให้เติบโตอย่างยั่งยืนอีกด้วย

วันหยุดซัมเมอร์นี้ ใครที่กำลังหาที่เที่ยวใหม่ๆ ลองมาเยี่ยมเยือนจันทบุรีดูสักครั้ง รับรองว่าจะติดใจจนอาจจะนึกอยากมาซื้อบ้านตากอากาศเอาไว้ที่นี้เลยก็เดียว



อุทยานแห่งชาติเขาคิชฌกูฏ

Chanthaburi Province is one of the must-visit tourist destinations in the eastern region of Thailand. It is a tourist destination with cultural attractions and natural beauty that can be reached from Bangkok in about 4 hours. The provincial slogan is "Magnificent waterfalls, fruit city, good breeding peppercorns, loads of gems, Chanthabun mat, fertile nature, gathering place of King Taksin the Great's Liberation Army".

There are many tourist attractions such as; Cathedral of the Immaculate Conception, Chantaboon Waterfront Community, Namtok

Phlio National Park, Khung Kraben Bay Royal Development Study Center, Noen Phraya, Laem Sing, Gems Market, Kung Wiman Beach, Krating Waterfall and Khao Soi Dao Wildlife Sanctuary.

อ้างอิง  
<https://thai.tourismthailand.org/>  
<https://thailandtourismdirectory.go.th/th/attraction/23132>  
[https://www.chanthaburi.go.th/content/history\\_province](https://www.chanthaburi.go.th/content/history_province)  
[https://www.facebook.com/baanluangrajamaitri/about\\_details](https://www.facebook.com/baanluangrajamaitri/about_details)

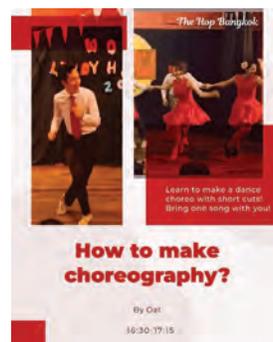


# THE HOP BANGKOK

สถานที่แห่งความสุขของคนรัก Swing Dance

ถ้าหนึ่งในความสุขของคุณคือการเต้นรำแบบจริงจัง ชนิดที่ไม่ใช่การถือแก้วแล้วโยกตามเพลงไปแบบพริสโตลีในผับบาร์ แต่เป็นการเต้นแนวสวิงอย่างมีแบบแผน ปล่อยร่างกายให้พลิวไหวไปตามจังหวะดนตรีแจ๊สยุคเก่าที่สนุกสนานเร้าร้อนในบรรยากาศที่มีกลิ่นอายแบบวินเทจท่ามกลางผู้คนที่มีรสนิยมและความหลงใหลแบบเดียวกัน การได้เข้ามาเป็นสมาชิกคนหนึ่งในคอมมูนิตีเล็กๆ ของกลุ่ม Bangkok Swing ที่ The Hop Bangkok อาจเป็นคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับการใช้เวลาว่างในโลกของจังหวะและเสียงเพลงได้อย่างมีรสชาติ แถมยังได้ออกกำลังกายและสร้างมิตรภาพที่ดีกับเหล่าคนคอเดียวกัน

นอกจากการได้มาปลดปล่อยอารมณ์และ  
ออกกำลังกายไปกับการเต้นรำ การเข้ามาร่วมสังค  
Swing Dance ก็ยังเป็นพื้นที่สำหรับเปิดรับมิตรภาพใหม่ๆ  
เพราะจะมีการเปิดให้จับคู่เต้นกับคนอื่นฯ  
มาคนเดียวก็ร่วมสนุกได้ไม่ต้องเขินอาย



ที่ได้รับแรงบันดาลใจจากการได้ไปเห็นวัฒนธรรม  
การเต้นสวิงที่สหรัฐอเมริกา และอยากให้ประเทศ  
ไทยได้มีพื้นที่ให้ได้ปลดปล่อยความสนุกสนานเต็ม  
ที่แบบนั้นบ้าง

ผู้ที่สนใจอยากมาร่วมสัปดาห์ลีลาเต้นสวิงที่นี้  
สำหรับมือใหม่ก็จะมี Open Class สำหรับเหล่า  
Beginners ที่จะมีครูมาสอนฝึกสแต็ปให้  
เต้นตามกันได้อย่างง่ายๆ ก่อนที่จะให้จับคู่กับคน  
แปลกหน้า แล้วเต้นเข้าคู่กัน พูดคุยแนะนำตัวกัน  
ภายในเวลา 5 นาที แล้วก็เปลี่ยนไปจับคู่กับคนใหม่

นอกจากการได้มาปลดปล่อยอารมณ์และ  
ออกกำลังกายไปกับการเต้นรำ การเข้ามาร่วม  
สังค Swing Dance ก็ยังเป็นพื้นที่สำหรับเปิดรับ  
มิตรภาพใหม่ๆ เพราะจะมีการเปิดให้จับคู่เต้นกับคน  
อื่นๆ มาคนเดียวก็ร่วมสนุกได้ไม่ต้องเขินอาย และ  
ในแต่ละวัน แต่ละช่วงเวลาก็จะมีกิจกรรมที่น่าสนใจ  
มากมายให้ได้มาเข้าร่วมตามอัธยาศัย

The Hop Bangkok ตั้งอยู่ที่ระหว่างซอย  
สีลม 18-20 ผู้สนใจสามารถเข้าไปดูรายละเอียด  
และสอบถามช่วงเวลาเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ [https://  
www.facebook.com/thehopbangkok](https://www.facebook.com/thehopbangkok)

The Hop Bangkok is a worth-visiting art  
space in Bangkok as an ideal dance club for  
swing dance lovers, officially opened on  
October 27, 2012 by Oat Naviroj, a swing  
dance teacher who wanted to establish a  
home for the Bangkok Swing community.

The vision of The Hop ultimately  
evolved to be a place where art can thrive  
without boundaries. The vintage studio  
warmly welcomes anyone to hold exhibitions,  
workshops, classes, or other activities related  
to the spirit of The Hop.

At the same time, art workshops, classes,  
and social events are held regularly at the  
studio for anyone to pursue some form of  
art as a hobby.

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

หากคุณได้มาเยือน The Hop Bangkok ใน  
วันเสาร์ คุณจะได้เห็นตาสีฟ้ากับหนุ่มสาวทำไฟมาด  
เก๋ๆ ในแพชั่นวินเทจแสนดูดีราวกับพระเอกนางเอก  
ในหนังโบราณจับคู่กันบนฟลอร์เต้นรำ ดีมด้า  
กับความสนุกแบบย้อนช่วงเวลาไปยุคคลาสสิก  
ขับกล่อมด้วยเสียงดนตรีที่บรรเลงด้วย Live Band  
ซึ่งในฟลอร์นั้นเป็นคอมมิวนิตีที่อบอุ่นด้วยนักเต้น  
หลากหลายวัยและหลายระดับความสามารถ

บรรยากาศของการเต้นรำที่ The Hop  
Bangkok นี้แตกต่างจากความเป็นสถานเริงรมย์  
หรือผับบาร์ที่ผู้คนมาเต้นไปพร้อมกับความเมินเมา  
แต่เป็นพื้นที่สำหรับการรวมตัวทำกิจกรรมร่วมกัน  
ของผู้คนที่หลงรักเสน่ห์ของการเต้นสวิงอย่าง  
แท้จริง ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดย คุณไอ้ต-ชยะพงส์ นวีโรจน์

# DECADES OF STYLE THE ROYAL WARDROBE OF HER MAJESTY QUEEN SIRIKIT

Venue: Queen Sirikit Museum Of Textiles

เพื่อสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง พิพิธภัณฑที่ผ้าในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ จัดแสดงนิทรรศการสำคัญทางประวัติศาสตร์ “สิริราชพัสดุ-บรมราชินีนาถ” เพื่อเผยแพร่พระราชกรณียกิจของสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวงผ่านฉลองพระองค์ ตั้งแต่ยุค 1960 จนถึงยุค 2000 ซึ่งสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวงทรงเป็นผู้ริเริ่มในการเผยแพร่ความงดงามของผ้าไทยให้เป็นที่ประจักษ์ด้วยพระองค์เอง และยังทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้นำผลงานจากช่างฝีมือของมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพฯ ไปจัดแสดงด้วยเสมอ นับเป็นการส่งเสริมผ้าทอและงานศิลปหัตถกรรมไทยให้เป็นที่รู้จักและเป็นที่ยอมรับไปทั่วโลก

Decades of Style: The Royal Wardrobe of Her Majesty Queen Sirikit exhibition honors and celebrates Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother's 90th birthday on 12 August 2022. Using examples from her extraordinary wardrobe, the exhibition tells the story of The Queen Mother's dedication and lifelong work to preserve and promote Thai textiles.



# TERRAFORMATION

Artist: Nipan Oranniwesna, Chris Chong Chan Fui,  
Jedsada Tangtrakulwong and Disorn Duangdao  
Venue: MAIAM Contemporary Art Museum

การสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม รวมถึงการสำรวจวิถีมนุษย์ที่เป็นส่วนสำคัญในการรุกรานธรรมชาติ หรือเปลี่ยนผ่านทางภูมิศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญ โดยนำเสนอผ่านสื่อศิลปะอันหลากหลาย ทั้งจิตรกรรม ประติมากรรม บันทึกภาพเคลื่อนไหว ภาพถ่าย และงานศิลปะจัดวาง ผลงานทั้งหมดต่างตรวจสอบถึงความสัมพันธ์ระหว่างระบบนิเวศ สังคม และวัฒนธรรมของมนุษย์ที่แทรกแซงเข้าไปในโลกธรรมชาติ ซึ่งเป็นนิทรรศการกลุ่มโดย นิพนธ์ โอฟาร์นิเวศน์, คริส ชอง ซาน พุย, เจษฎา ตั้งตระกูลวงศ์ และ ดิสรณ์ ดวงดาว คัดสรรโดย กิตติมา จาริประสิทธิ์

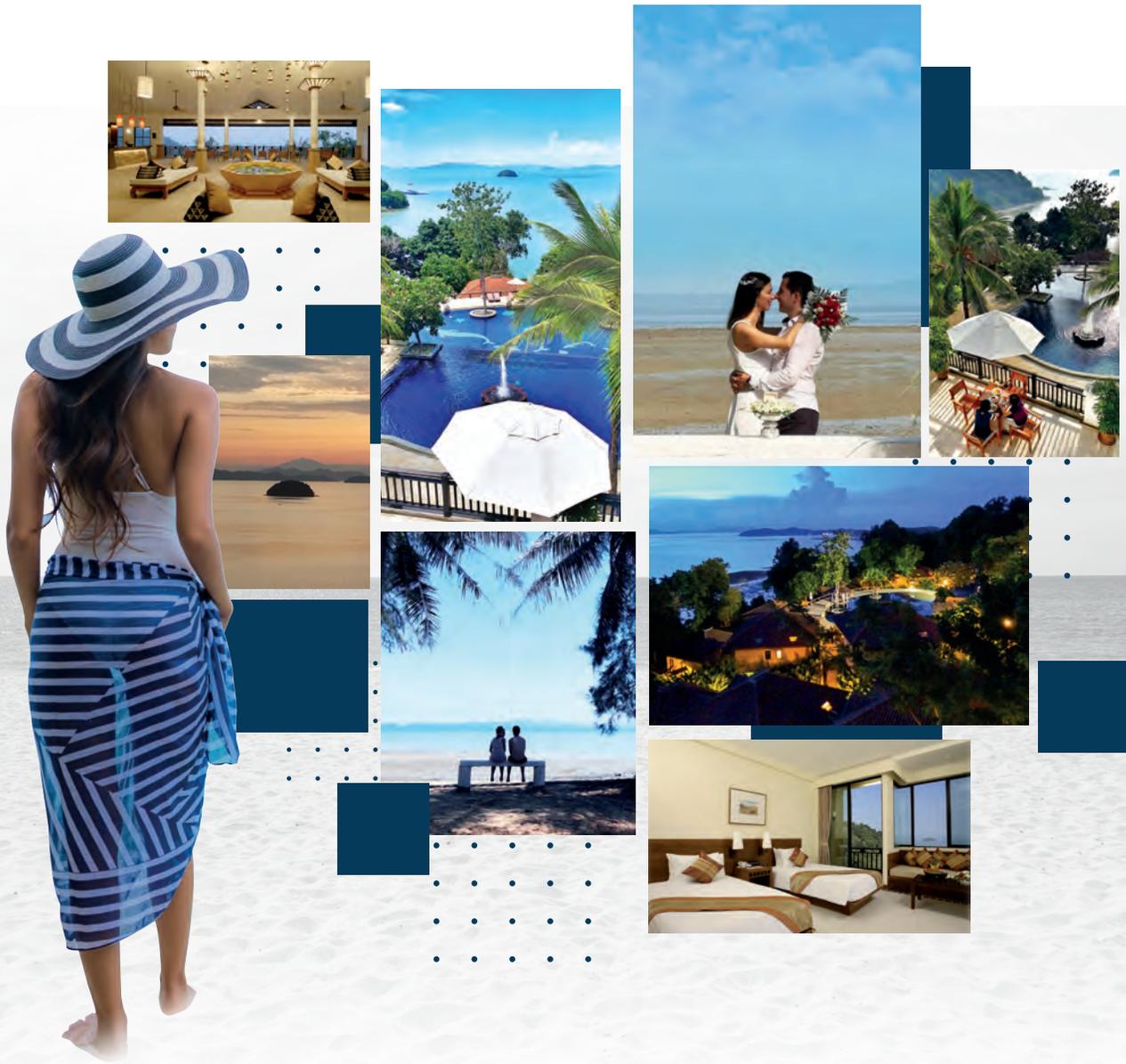
An exploration of the relationship between humans and their environment, focusing on the ways in which humans have transgressed upon or otherwise significantly transformed the earth's landscape. Through a range of media including painting, sculpture, video, photography and installation, the artists in this exhibition examine the ecological, social, and cultural impacts of human intervention on the natural world.



# 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 ห้องอาหารฟาร์ม ตั้งแต่ 2 ม.ค. - 23 ธ.ค. 66 เท่านั้น

(กรุณาตัดเงินส่วนนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในกรณีเข้าพัก) ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

# PLASTIC WASTE MANAGEMENT DURING THE COVID-19 PANDEMIC

## การจัดการขยะพลาสติกช่วงการระบาดของโรคโควิด-19

พลาสติกเป็นวัสดุที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในปัจจุบัน เพราะมีความทนทานสูง มีน้ำหนักเบาและราคาไม่แพง ตั้งแต่เกิดการระบาดของโรคโควิด-19 เป็นต้นมา ทำให้ขยะพลาสติกทั่วโลกมีปริมาณเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ ประชาชนส่วนใหญ่ต้องสั่งซื้อสินค้าและอาหารผ่านช่องทางออนไลน์เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ปริมาณขยะพลาสติกจากบรรจุภัณฑ์เพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน และการระบาดระลอกใหม่ของกรุงเทพฯ ทำให้พลาสติกเพิ่มขึ้นกว่า 7.61% ในช่วงเดือนเมษายน 2564 (อ้างอิงจากสำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร) และยังไม่มีการจัดการขยะที่เป็นระบบ และขยะพลาสติกจะกลายเป็นปัญหาใหญ่ระดับภูมิภาคและระดับโลก ดังนั้น วิธีการแก้ไขปัญหาคำที่ดีที่สุดที่ทุกคนสามารถทำได้คือ การลดขยะตั้งแต่ต้นทาง โดยส่งเสริมให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการนำขยะหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่ ลดปริมาณขยะที่ต้องกำจัดให้เหลือน้อยที่สุด และกำจัดขยะที่เหลือด้วยเทคโนโลยีที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมต่อไป



# GO ZERO WASTE



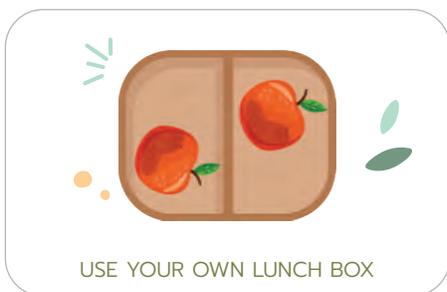
BRING YOUR OWN CUP



METAL STRAWS OVER PLASTIC



BRING YOUR OWN SHOPPING BAG



USE YOUR OWN LUNCH BOX



USE GLASS JARS



CREATE LESS WASTE



REDUCE / REUSE / RECYCLE



DO SOMETHING GREEN TODAY

กรุงเทพมหานครรณรงค์ให้ประชาชนลด ละ เลิก การใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว (Single-used Plastic) เพื่อสร้างกระบวนการมีส่วนร่วม กับปัญหาปริมาณขยะที่เพิ่มสูงขึ้นในปัจจุบัน สอดคล้องกับวิถีชีวิตใหม่ ที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม ลด ละ เลิก การใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง เช่น ถุงพลาสติก หลอดพลาสติก แก้วพลาสติก เป็นต้น รวมทั้งการลดการสร้างขยะ ด้วยการปฏิเสธไม่รับ พลาสติกแล้วหันมาใช้วัสดุทดแทนหรือบรรจุภัณฑ์ที่สามารถนำกลับมาใช้ซ้ำได้ ได้แก่ ถุงผ้า แก้วส่วนตัว กล่องข้าว ฯลฯ ทำให้เกิดการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และรักษาสมดุลทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม อย่างยั่งยืน

นอกจากนี้ กรุงเทพมหานครยังจัดการขยะ ด้วยแนวคิดเหลือศูนย์ (Zero Waste) ส่งเสริมทุก ภาคส่วนให้มีส่วนร่วมนำขยะหมุนเวียนกลับมาใช้ ใหม่ ลดปริมาณขยะที่ต้องกำจัดให้เหลือน้อยที่สุด และกำจัดขยะที่เหลือด้วยเทคโนโลยีที่เป็นมิตรกับ สิ่งแวดล้อมอีกด้วย

ในแง่ของประชาชนเองก็มีส่วนสำคัญในการ เพิ่มปริมาณขยะ แม้ระบบกำจัดขยะจะอยู่ที่ภาครัฐ แต่เราเองในฐานะประชาชนที่มีส่วนร่วมในการสร้าง ขยะ จึงจำเป็นต้องมีส่วนร่วมในการจัดการขยะที่ เกิดขึ้น แม้จะรณรงค์กันมากแค่ไหนก็ไม่สามารถ เปลี่ยนพฤติกรรมได้ หากไม่ตระหนักว่าปัญหานี้ เป็นปัญหาใหญ่ และคุณต้องกลับไปถามตัวเองว่า ทุกวันนี้ได้คัดแยกขยะหรือไม่



The COVID-19 pandemic has caused a huge increase in plastic waste worldwide as more and more people are forced to order food and goods online. Plastic waste has become a major regional and global problem. The solution is to minimize waste at source and continue to dispose of remaining waste with environmentally friendly technology.

Reducing the amount of plastic waste is achieved by reducing the use of single-use plastics, reducing waste generation, eliminating the use of plastic packaging, waste segregation, reuse and recycling.

ที่มา : <https://stlcityrecycles.com/reduce>  
<https://building.rmutr.ac.th/zero-waste>



## เปิดศักราชใหม่ 'ศุภาลัย' แกลงข่าวแผนธุรกิจปี 66



อีกทั้งมุ่งมั่นสร้างนวัตกรรมการออกแบบบ้านใหม่ นวัตกรรมบริการให้บริการลูกค้า ควบคู่กับการใส่ใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมรอบด้าน



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) โดย ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร พร้อมด้วยคุณไตรเตชะ ตั้งมติธรรม กรรมการผู้จัดการ และคุณกิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล รองกรรมการผู้จัดการ แกลงข่าวแผนธุรกิจปี 66 SUPALAI THE NEW ERA เริ่มต้นสู่ศักราชใหม่ พร้อมเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ มั่นคง ยั่งยืน โดยตั้ง เป้าหมายยอดขาย 36,000 ล้านบาท และเป้าหมาย รายได้ 36,000 ล้านบาท เปิดตัวโครงการใหม่ 37 โครงการ คิดเป็นมูลค่ารวม 41,000 ล้านบาท

Supalai's top management team jointly announced the business plan for the year 2023 under the topic of SUPALAI THE NEW ERA. The company aimed to set a sales target of 36,000 million baht, an income target of 36,000 million baht, launching 37 new projects worth a total of 41,000 million baht, and striving to create new home design innovations, customer service innovation coupled with paying attention to the society and saving the environment.

## ศุภาลัยเข้าเกียร์บุกแนวราบ ส่งบ้านซีรี่ส์ล่าสุด Tropical Modern คว้าใจคนทุกเจนฯ

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) โดย คุณธัญวรัตน์ ปัญญารัตน์ ผู้จัดการโครงการฝ่ายการตลาดและการขาย พร้อมด้วยคุณชัยจักรวาทัญญู ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส ฝ่ายสร้างสรรค์และพัฒนาผลิตภัณฑ์ จับมือเผยแพรความสำเร็จยอดขายโครงการแนวราบ ที่สร้างนิวไฮต่อเนื่องนับตั้งแต่ปี 2562 เป็นต้นมา โดยตั้งเป้าปี 2566 เปิดตัว 34 โครงการทั่วประเทศ หวังกวาดยอดขาย 25,200 ล้านบาท พร้อมเปิดตัวบ้านซีรี่ส์ล่าสุด Tropical Modern ในโครงการศุภาลัย พาร์ควิลล์ ประชานุกิต - สุขสวัสดิ์ ให้สื่อมวลชนและบล็อกเกอร์ได้เยี่ยมชมในบรรยากาศอบอุ่นและเป็นกันเอง โดยศุภาลัยมีแผนกระจายแบบบ้านล่าสุดในโครงการอีกหลายจังหวัดทั่วประเทศ



Supalai executives revealed the success of sales of low-rise projects that create new heights continuously since 2019, with a target of 2023 launching 34 projects nationwide and aim to sweep sales of 25,200 million baht this year. The company introduced the new home series, Tropical Modern, in Supalai Parkville Prachauthit - Suksawat to the press for the open house event with plans to distribute the latest designs in many provinces across the country.

# SUPALAI GRAND TOWER เดินหน้าติดตั้งโซลาร์เซลล์ นำร่อง OFFICE BUILDING ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) ขับเคลื่อนพลังงานสะอาดสู่สังคมสีเขียวบนโมเดล Grow Green เดินหน้าติดตั้งโซลาร์เซลล์ เพื่อผลิตพลังงานทดแทนใช้ในอาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ สำนักงานใหญ่ OFFICE BUILDING ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม บนทำเลพระราม 3 โดยคาดว่าจะได้กำลังการผลิตไฟฟ้า รวมกว่า 535,455 กิโลวัตต์/ปี สามารถลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ 313 ตันคาร์บอนฯ/ปี เทียบเท่าปริมาณดูดซับคาร์บอนฯ ของต้นไม้ จำนวน 80,511 ต้นภายใน 1 ปี และ

ประหยัดค่าไฟฟ้าในอาคารเฉลี่ย 2.3 ล้านบาทต่อปี ซึ่งถือว่าเป็นอีกหนึ่งแหล่งพลังงานทางเลือก ที่ช่วยประหยัดค่าไฟฟ้าในระยะยาวในภาวะที่แนวโน้มค่าพลังงานมีการปรับตัวสูงขึ้นต่อเนื่อง ตามแนวทางการขับเคลื่อนองค์กรสู่การดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน ที่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อมทั้งทางตรงและทางอ้อมเป็นสิ่งสำคัญ โดยมีการตั้งเป้าหมายลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก 25% ภายใน 3 ปี

ไม่ใช่แค่ในอาคารสำนักงานเท่านั้น แต่ศุภาลัยให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมในทุกโครงการ พร้อมเตรียมแผนการดำเนินงานขยายการติดตั้งพลังงานสะอาดจากโซลาร์เซลล์ ไปยังโครงการต่างๆ ของศุภาลัยทั่วประเทศ เพื่อพัฒนาโครงการที่อยู่อาศัยที่ประหยัดพลังงานและใส่ใจสิ่งแวดล้อม มอบคุณาคู่มือและประโยชน์ที่ลูกค้าจะได้รับ พร้อมเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมขับเคลื่อนอย่างยั่งยืนด้านสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นรูปธรรมและมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นต่อไป

Supalai Public Company Limited drives clean energy towards a green society with the Grow Green model by installing solar cells to produce renewable energy for use in the Supalai Grand Tower Headquarters. The company expects to have a total electricity production capacity of more than 535,455 kilowatts/year, which can reduce greenhouse gas emissions by 313 tons of carbon dioxide/year, equivalent to the carbon absorption amount of 80,511 trees within 1 year and saving electricity costs in the building by an average of 2.3 million baht per year.

The company has also set a goal to reduce greenhouse gas emissions by 25% within 3 years and prepare an action plan to expand the installation of clean energy from solar cells. to projects of Supalai nationwide.



# ศุภาลย์จับมือพนักงาน ก้าวไปด้วยกัน...ร่วม “สร้างดี” เปลี่ยนโลก “LET’S GREEN TOGETHER”



บริษัท ศุภาลย์ จำกัด (มหาชน) ขับเคลื่อน เดินสายกรีนเต็มสูบ จับมือร่วมกับเพื่อนพนักงานทุกคน พร้อมเดินทางสู่การเป็น “องค์กรรักษ์โลก” ผ่านแคมเปญ “LET’S GREEN TOGETHER” สร้างดี เปลี่ยนโลก ผ่านกิจกรรม Town Hall Meeting จากผู้บริหาร โดย **คุณวารุณี ลภีรนาถวัฒน์ รองกรรมการผู้จัดการ สายงานบริหารงานทั่วไป บริษัท ศุภาลย์ จำกัด (มหาชน)** เพื่อส่งสาร ปลุกฝัง สร้างความตระหนักรู้ ความเข้าใจ ให้พนักงานทุกคนได้รับรู้ทิศทาง การดำเนินงาน การจัดการ

ด้านสิ่งแวดล้อมขององค์กรไปในทิศทางเดียวกัน ภายในงานมีการยกทัพ ชนกิจกรรม **ECO Workshop** จากสถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ ทีมรีไซเคิลเดย์ และทีมรักษ์โลกของศุภาลย์ ที่มาร่วมสร้างสเตชันให้ความรู้ สร้างความเพลิดเพลิน ผ่านกิจกรรมการ “รักษ์โลก” ที่สามารถเริ่มได้ด้วยตัวเอง หรือเริ่มได้จากภายในองค์กร ทั้งการเรียนรู้ประเภทขยะ ผักแยกขยะให้ถูกประเภท การนำวัสดุหรืออุปกรณ์กลับมาใช้ซ้ำ หรือแปรรูปเพื่อกลับมาใช้ใหม่ได้ พร้อมกิจกรรมพิเศษจากทีม KLEEN CLUB เรียนรู้

การปลูกผัก จากกระดาษรีไซเคิลที่ย่อยสลายได้ ซึ่งทุกกิจกรรมภายในงาน มุ่งหวังให้พนักงานทุกคนได้เปลี่ยนมุมมองการรักษ์โลกและสิ่งแวดล้อม ให้เป็นเรื่องง่าย เข้าใจได้ และสามารถปรับนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

Supalai Public Company Limited moves forward towards becoming an environmentally friendly organization through the campaign "LET'S GREEN TOGETHER" by organizing a town hall meeting to deliver messages, raise awareness, and understand all employees to get to know the direction of the organization's environmental management operations. This campaign is aiming for all employees to change their perspectives on saving the earth and the environment by making it easy, understandable and can be adapted to be used in everyday life.



## ศุภาลัย พับกระดาษ ดับเบิล เอ ชวนเก็บกระดาษรีไซเคิลส่งกลับสู่สิ่งแวดล้อมและสังคมต่อเนื่อง

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) ร่วมกับ บริษัท ดับเบิล เอ (1991) จำกัด (มหาชน) นำกระดาษที่ใช้งานแล้วมารีไซเคิลกลับมาใช้ประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรมผ่านโครงการ **Hero Zero by Double A X Supalai** กระดาษทุก 1 กิโลกรัมที่เก็บกลับ เท่ากับทางศุภาลัยได้ร่วมมอบสมุดเพื่อการศึกษา จำนวน 1 เล่ม และดับเบิล เอ สมทบอีก 1 เล่ม เพื่อส่งมอบให้กับน้องๆ ในโรงเรียนที่ขาดแคลน คาดว่า จะสามารถรวมกระดาษใช้งานแล้วจำนวนทั้งสิ้น 12,000 กิโลกรัม เท่ากับการมอบสมุดเพื่อการศึกษา 24,000 เล่ม ช่วยลดค่าใช้จ่ายให้ครัวเรือนกว่า 300,000 บาท ลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ 1,710 กิโลกรัมคาร์บอนไดออกไซด์ต่อปี

พร้อมรวมพลังสร้างดีกันต่ออีก 1 โครงการคือ **ถุงยารักษ์โลก** ด้วยการเก็บห่อกระดาษของดับเบิล เอ พับเป็นถุงยา และนำไปมอบให้โรงพยาบาลต่างๆ เพื่อใช้ใส่ยาให้คนไข้ ลดการใช้ถุงพลาสติกลดปริมาณขยะ บริษัทฯ ตั้งกล่องรับกระดาษอยู่ที่กรีนโซน ชั้นล็อบบี้ อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ - เดือนธันวาคม 2566 เป็นเวลา 11 เดือน และในอนาคตยังเตรียมขยายโครงการไปยังสำนักงานขายและสำนักงานก่อสร้างทั่วประเทศต่อไป

Supalai joined forces with Double A in paper recycling for concrete use through the Hero Zero by Double A X Supalai project. The



recycled paper will be made into notebooks to donate to students in needy schools, totaling 24,000 books. This activity helps reduce household expenses by 300,000 baht, reducing carbon emissions by 1,710 kilograms of carbon dioxide per year.

In addition, the two organizations are joining forces to do "The medicine bags save the world" project by collecting double A's paper wrappers, folding them into medicine

bags and giving them to various hospitals to pack medicines for patients, reducing the use of plastic bags and reducing waste. The paper receiving box will be located at the Green Zone, lobby floor, Supalai Grand Tower, Rama 3 Road from February to December 2023 for 11 months and in the future. This project is prepared to expand to sales offices and construction offices nationwide.

## ศุภาลัยชวนสร้างดี ดูแลสุขภาพผ่านกิจกรรม Supalai 60 Days Challenge



"Supalai 60 Days Challenge" แชลเลนจ์จากพนักงานศุภาลัย กว่า 160 คน **ร่วมกันดูแลสุขภาพผ่านรูปแบบการสะสมแต้ม (Health Point)** กับกิจกรรมง่ายๆ ใกล้ตัว เช่น เดิน 6,000 ก้าวต่อวัน, เปริน 150 แคลอรีต่อวัน, ดื่มน้ำ 1,500 มิลลิลิตร, ทานผัก 2 ส่วนในมื้ออาหาร, ทำกิจกรรมผ่อนคลายจิตใจ 1 กิจกรรมต่อวัน เป็นต้น ในแต่ละกิจกรรมจะได้รับเหรียญสะสม 10 แต้ม สะสมในระยะเวลา 60 วัน รวมเป้าหมายแชลเลนจ์ร่วมกันสะสมได้ 200,000 แต้มสุขภาพ ซึ่งทางบริษัทฯ จะนำไปแลกเปลี่ยนเป็นอุปกรณ์กีฬา ชุดตรวจโควิด-19 (ATK) และหน้ากากอนามัย เพื่อส่งมอบความห่วงใยและป็นน้ำใจให้น้องๆ มูลนิธิเพื่อเด็กและเยาวชนบ้านมหาเมฆ นำทีมโดย

**คุณวารุณี ลภีรณานวัฒน์ รองกรรมการผู้จัดการ** พร้อมด้วยตัวแทน ความสำเร็จของกิจกรรมในครั้งนี้ สร้างความภาคภูมิใจ สร้างสุขภาพที่ดีแล้วยังสามารถต่อยอดช่วยเหลือและแบ่งปันสิ่งดีๆ คืนสู่สังคมได้อีกด้วย

Supalai organized a campaign "Supalai 60 Days Challenge" to encourage the staff to take good care of their health by collecting Health Points through good health activities. The accumulated points from this campaign will be exchanged for sport equipment and ATK donation for Baan Mahamek Foundation for Children and Youth.



# MEET & CO

## SUPALAI'S CO-WORKING SPACE PROJECT

ศุภาลัย พุดโปรเจกต์ Co-Working Space  
บริการพื้นที่เพื่อการทำงานในแบบครบวงจร

Meet & Co บริการให้เช่าพื้นที่ (Co – Working Space) เพื่อการทำงานแห่งใหม่บนทำเล “ถนนพหลโยธิน 3” ตั้งอยู่ในอาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ชั้น 3 ภายใต้แนวคิด “Connect Space” เชื่อมต่อไลฟ์สไตล์การทำงานบนทุกพื้นที่ได้ตามใจคุณ” ตอบโจทย์กลุ่มคนทำงานรุ่นใหม่ได้อย่างครบวงจร พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการทำงานอย่างครบครัน รองรับรูปแบบการทำงานที่แตกต่าง จัดสรรพื้นที่ แบ่งโซนให้รองรับฟังก์ชันการใช้งานที่หลากหลายประกอบด้วย

**โซน Co-Working Space** พื้นที่นั่งทำงาน ส่วนกลาง ออกแบบเป็นสัดส่วน เน้นความเป็นอิสระ และคล่องตัว รองรับการทำงานทั้งในรูปแบบกลุ่ม และแบบส่วนตัว

**โซน Conference & Meeting Room** พื้นที่สำหรับการประชุม ให้ความเป็นส่วนตัวมากขึ้น หลากหลายดีไซน์เพื่อสร้างบรรยากาศที่แตกต่าง รองรับจำนวนผู้เข้าประชุมตั้งแต่ 1-2 คน, 4-6 คน

และ 10-12 คน พร้อมทั้งอุปกรณ์สำหรับรองรับการประชุมที่ครบครัน

**โซน Common Area** อีกหนึ่งโซนส่วนกลาง ที่ผู้ใช้บริการสามารถนั่งพักผ่อน หรือนั่งทำงาน บริเวณนี้ได้ โดยมีตู้ Vending Machine ให้บริการ เครื่องดื่มและขนม **มีห้อง Phone Booth** สำหรับคุยโทรศัพท์เพื่อไม่ให้รบกวนผู้อื่นและเพื่อความ เป็นส่วนตัวในการคุย และมีจุดบริการ **Printer**

ให้บริการทั้งการปริ้นเอกสาร ถ่ายเอกสาร และ สแกนไฟล์ต่างๆ เพื่อรองรับการทำงาน

นอกจากพื้นที่โซนเพื่อการทำงานแล้ว **ภายใน Meet & Co ยังถูกออกแบบสัดส่วนพื้นที่ เพื่อรองรับการจัด Events & Activities** โดยสามารถรองรับจำนวนผู้ใช้บริการได้กว่า 50-60 คน ประกอบด้วย 2 รูปแบบห้อง

**ห้อง Workshop** สำหรับจัดอบรมสัมมนา คลาสเรียน หรือเวิร์กชอป ขนาดกลางรองรับ ผู้ใช้บริการได้ 50 คน โดยสามารถปรับเปลี่ยน รูปแบบโต๊ะ เก้าอี้ ได้ตามฟังก์ชันการใช้งาน ครบครัน ทุกอุปกรณ์ อาทิ โปรเจกเตอร์ จอสกรีนขนาดกว้าง 150 นิ้ว พร้อมทั้งชุดเครื่องเสียง

**ไฮไลท์พิเศษ! ห้อง TownHall ที่มีจอ LED ขนาดใหญ่ 7 เมตร** สำหรับจัดกิจกรรมอีเวนต์ ขนาดใหญ่ รองรับผู้ให้บริการได้กว่า 50-60 คน พร้อมอุปกรณ์สำหรับงานประชุม งานแถลงข่าว หรือกิจกรรมเพื่อความบันเทิงอื่นๆ **โดยเราเป็น Co-Working Space ที่มีอุปกรณ์สำหรับการจัดงานที่ครบครัน**

และยังรายล้อมไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก มากมาย ได้แก่ ร้านอาหาร ร้านกาแฟ ร้านสะดวกซื้อ ธนาคาร ร้านรับ-ส่งพัสดุไปรษณีย์ และมี**อาคารจอดรถยนต์ที่สามารถรองรับผู้เข้าใช้บริการได้จำนวนมาก** เปิดให้บริการ จันทร์-ศุกร์ ตั้งแต่ เวลา 09.00 - 18.00 น. ค่าบริการพื้นที่ Co-Working เริ่มต้น 350 บาท/วัน **พิเศษ! สำหรับผู้ให้บริการ สามารถรับส่วนลด 20%\*** (\*เงื่อนไขเป็นไปตาม บริษัทฯ กำหนด) สนใจใช้บริการหรือสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 02-7258888 ต่อ 20002 หรือ ทาง Facebook Page : <https://www.facebook.com/meetandco.official>



Supalai has created a Co-Working Space project under the name "Meet & Co" to provide a comprehensive service for working space in the 3rd floor of Supalai Grand Tower, Rama 3 road. This project was created based on the concept of "Connect Space", connecting your working lifestyle in every space as you wish to fully meet the needs of the new generation with complete facilities to support different working styles. The project has been allocating space and dividing zones to support a variety of functions, consisting of; co-working space zone, conference & meeting room zone, common area zone with vending machine, phone booth and printer. Besides the working area, this project also has events & activities area which can accommodate more than 50-60 people with 2 room types, consisting of a workshop room and a town hall room with a large 7 meter LED screen.



"Meet & Co" is surrounded by complete facilities such as restaurants, coffee shops, convenience stores, banks, postal delivery shops and a parking building that can accommodate a large number of visitors. The project is open for service on Monday-Friday from 9:00 AM to 6:00 PM. Service fees start at 350 baht/day with a special discount of 20%\* (\*Conditions are as specified by the company).

For more information please call. 02-7258888 ext. 20002 or visit Facebook Page <https://www.facebook.com/meetandco.official>

# HEALTH BENEFITS OF HOUSEPLANTS

## “ต้นไม้ในบ้าน” ดีต่อสุขภาพ

ในสภาวะปัจจุบันสภาพอากาศมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะค่าฝุ่นละออง PM 2.5 ที่กระจายไปทั่วชั้นบรรยากาศส่งผลกระทบต่อร่างกายเป็นมลพิษ ซึ่งธรรมชาติเป็นสิ่งหนึ่งที่จะช่วยสร้างความสมดุลและปรับสภาพอากาศสิ่งแวดล้อมได้ดี โดยเริ่มจากการปลูกต้นไม้ หรือจัดสวนในบ้านเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีกันในครอบครัว



### หายใจได้ดีขึ้น

โดยปกติแล้วร่างกายคนเราจะขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาและรับเอาก๊าซออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย ขณะที่ต้นไม้จะเปลี่ยนก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้กลายเป็นออกซิเจน ดังนั้นแล้ว ต้นไม้จึงถือว่าเป็นมิตรกับคนในบ้าน เพราะจะช่วยเพิ่มออกซิเจนภายในพื้นที่สำหรับอยู่อาศัย ทำให้อากาศแจ่มใสขึ้น และสามารถหายใจได้สดชื่นกว่าที่เคย



### อากาศบริสุทธิ์

การปลูกต้นไม้เอาไว้ในบ้าน นอกเหนือไปจากเหตุผลเรื่องความสวยงามและความสบายตาแล้ว ยังมีผลการศึกษาที่กล่าวไว้ในหนังสือชื่อ Holistic Solutions for Anxiety & Depression พบว่า การสัมผัสกับต้นไม้หรือพืชชนิดต่างๆ จะช่วยให้คุณรู้สึกสบายใจและใจเย็นมากขึ้น ทำให้ความเครียด ความกังวลสามารถที่จะค่อยๆ ลดระดับลงมาได้



### เสริมสร้างสมาธิ

ผู้คนทั้งในวัยทำงานและวัยเรียน รู้สึกมีสมาธิและทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อได้ใช้เวลาอยู่ในห้องที่มีต้นไม้ ความคิดสร้างสรรค์และศักยภาพในการทำงานดีขึ้นเมื่อได้เห็นความเขียวขจีที่อยู่ใกล้ตัว



### เจ็บป่วยน้อยลง

ผู้ป่วยที่อาศัยอยู่ในห้องที่มีต้นไม้ มีอัตราการเต้นของหัวใจที่ดีกว่า มีอัตราของความดันโลหิตที่เป็นปกติ อาการอ่อนเพลียและอาการวิตกกังวลก็ลดน้อยลงมากกว่าผู้ป่วยที่อาศัยอยู่ในห้องที่ไม่มีต้นไม้



### เพิ่มความชื้นในอากาศ

พืชหรือต้นไม้จำเป็นที่จะต้องมีการคายน้ำอยู่เสมอ ให้ความชื้นจากการคายน้ำ จะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับบรรยากาศโดยรอบ ซึ่งดีต่อระบบทางเดินหายใจ จากผลการศึกษาของ The Agricultural University of Norway ยังพบว่า การที่พืชปล่อยความชื้นภายในบ้านและบริเวณที่อยู่อาศัยอาจเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยลดปัญหาผิวแห้ง การเป็นหวัด การเจ็บคอ หรืออาการไอแห้งได้



Growing plants in our home has many health benefits, such as increasing oxygen to improve breathing, increasing humidity in the air, helping to eliminate toxins, relieving stress, improving concentration and reducing illness.



ชื่อสามัญ Daisy, Gold Carpet, Golden Fleece  
ชื่อวิทยาศาสตร์ Osteospermum Ecklonis  
Dimorphotheca ecklonis  
ชื่อวงศ์ Asteraceae

# AFRICAN DAISIES

## แอฟริกันเดซี่

เดซี่แอฟริกา หรือนิยมเรียกทับศัพท์ว่า แอฟริกันเดซี่ เป็นหนึ่งในไม้ดอกประเภทเดซี่ที่มีมากกว่า 25 สายพันธุ์จากหลายแหล่งกำเนิดทั่วโลก มักมีชื่อเรียกตามถิ่นที่พบหรือลักษณะ เช่น แอฟริกันเดซี่ (African Daisy) ช็อกโกแลตเดซี่ (Chocolate Daisy) วนถึงกระดุมทอง (Butter Daisy) ดอกเดซี่สีขาวที่เห็นทั่วไปคือ เดซี่อังกฤษ (English Daisy) หรือที่เรียกกันสั้นๆ ว่า เดซี่ เป็นสายพันธุ์ที่มีต้นกำเนิดในแถบยุโรปและอเมริกาใต้

สำหรับแอฟริกันเดซี่ (African Daisy) มีถิ่นกำเนิดมาจากพืชพื้นเมืองทางทวีปแอฟริกาตามชื่อเรียก พบได้ในภาคใต้ของแอฟริกาและตะวันตกเฉียงใต้ของอาหรับ ต่อมาได้แพร่หลายกระจายไปอีกหลายๆ ประเทศ รวมถึงในท้องถิ่นบ้านเรา เพราะเป็นพืชที่ทนต่อสภาพอากาศร้อนได้ดี ชอบแดดจัด มีจุดเด่นต่างจากเดซี่ทั่วไปตรงที่สีสดแฉ่งมากจนคนที่ไม่เคยเห็นเดซี่พันธุ์นี้อาจนึกว่าเป็นดอกไม้ย้อมสีหรือดอกไม้ประดิษฐ์

ลักษณะต้นเป็นพุ่ม ขนาด 15-20 ซม. ใบเดี่ยว ออกตรงข้าม แผ่นใบหยักลึกตามแนวเส้น ใบคล้ายผักชีสีเขียวอ่อน มีกลิ่นฉุน ออกดอกเป็นช่อกระจุกแน่นที่ปลายยอด ดอกวงนอกมีหลายสี เช่น ขาว เหลือง แดง ม่วง ชมพู ส้ม หรือสีผสม กลีบดอกชั้นเดียว ส่วนดอกวงในสีเหลืองเข้ม มีเมล็ดขนาดเล็ก สามารถนำไปเพาะขยายพันธุ์ได้ เป็นไม้ดอกที่มีอายุสั้นเพียง 60 วัน

ปลูกได้ทั้งในกระถางและลงดิน ควรย่อยดินให้ละเอียด ใช้ดินที่ไม่อุ้มน้ำมาก เช่น ดินร่วนปนทราย ขยายพันธุ์ได้ 2 วิธี คือปักชำและเพาะเมล็ด ส่วนใหญ่ใช้การเพาะเมล็ด จะทำให้ต้นแข็งแรงและทนร้อนได้ดีกว่า ระยะเวลาปลูกช่วงแรกควรวางกระถางหรือกระบะให้มีแสงสว่าง รอให้ต้นเริ่มงอกและแข็งแรงพอ ค่อยย้ายไปปลูกกลางแจ้งหรือบริเวณที่มีแดดครึ่งวัน

การดูแลรักษา ไม่ต้องการความชื้นมาก รดน้ำเพียงวันละ 1 ครั้งตอนเช้า ถ้าฤดูร้อนให้รดวันละ 2 ครั้ง ไม่ควรรดโดนดอก ควรหมั่นตัดดอกที่โรยออกจากต้น จะช่วยกระตุ้นให้แตกยอดและออกดอกใหม่อีกครั้ง

แม้จะเป็นพืชอายุสั้น แต่แอฟริกันเดซี่เป็นดอกไม้ที่ปลูกทดแทนได้ทุกฤดูกาลตลอดทั้งปี ดอกสวย ดูแลรักษาง่าย โดยทั่วไปดอกเดซี่ถือว่าเป็นดอกไม้ที่มีความหมายดีงาม ใช้แทนสัญลักษณ์หัวใจที่บริสุทธิ์ การแอบรัก ความไร้เดียงสา นิยมนำไปจัดเป็นช่อมอบเป็นของขวัญในโอกาสพิเศษต่างๆ

African daisies (*Osteospermum* spp.) look a lot like common daisies, with petals radiating around a center disk. They are even members of the Asteraceae family, along with Shasta daisies and zinnias. But their vivid coloring is not at all like the classic daisy. In fact, when African daisies were first introduced to the market, some people thought they must have been dyed. The center disks of the flowers even can look like they're colored with metallic paint.

อ้างอิง :  
<https://th.insterne.com/osteospermum>  
<https://home.kapook.com/view91812.html>



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

จ่ายบิลสะดวก | แจ้งซ่อมสบาย | หลากหลายสิทธิพิเศษ | Update ทุกข่าวสาร



**ตัวช่วยใหม่** ที่จะช่วยให้ ลูกบ้านศุภาลัย  
ใช้ชีวิตในบ้านได้สบายยิ่งขึ้น

**SUPALAI**  
📞 1720 | [supalai.com](http://supalai.com)

DOWNLOAD



# เงินหลักล้าน ยังไม่พอเกษียณ ?

## ต้องมีเงินเท่าไร ?



ต้องซื้อกองทุน  
แบบไหน?

ประกัน  
ครอบคลุมหรือยัง?

# Mastery Model

โปรแกรมวางแผนเกษียณครอบคลุม  
เงินฝาก ประกัน ลงทุน

พร้อมให้บริการแล้วที่ธนาคารทีสโก้ทุกสาขา

#คิดกันวางแผนเกษียณคิดถึงธนาคารทีสโก้

สนุกด้วย  
ไปรับ  
ให้  
ตาม  
ใช้  
ที่  
ชอบ



เลือกรับของแถม  
มูลค่าสูงกว่า

**300,000** บาท

เลือกรับ



ส่วนลด  
สูงสุด  
300,000 บาท



Voucher  
Furniture  
IKEA / Index



Voucher  
Beauty Care  
Gowabi



Voucher  
Central

Supalai Society

Supalai\_Society

Supalai

@supalai

supalai.com

1720

เงื่อนไขการลงทะเบียนและกติกาการแข่งขัน รางวัลชิงชนะเลิศที่ 1 มีมูลค่า 2566 ล้านบาท

• ยูนิคที่มีมูลค่าต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000,000 บาท ชำรงเงินสด 5,000+เงินทำสัญญา 5,000 บาท เลือกรับฟรี! ส่วนลดหน้าสัญญา 70,000 บาท หรือ บัตรกำนัลเงินสด มูลค่า 50,000 บาท\* +ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ\*\* • ยูนิคที่มีมูลค่า 3,000,001 - 6,000,000 บาท ชำรงเงินสด 10,000+เงินทำสัญญา 10,000 บาท เลือกรับฟรี! ส่วนลดหน้าสัญญา 150,000 บาท หรือ บัตรกำนัลเงินสด มูลค่า 70,000 บาท\* +ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ\*\* • ยูนิคที่มีมูลค่า 6,000,001 - 9,000,000 บาท ชำรงเงินสด 20,000+เงินทำสัญญา 30,000 บาท เลือกรับฟรี! ส่วนลดหน้าสัญญา 200,000 บาท หรือ บัตรกำนัลเงินสด มูลค่า 100,000 บาท\* +ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ\*\* • ยูนิคที่มีมูลค่า 9,000,001 บาทขึ้นไป ชำรงเงินสด 50,000+เงินทำสัญญา 50,000 บาท เลือกรับฟรี! ส่วนลดหน้าสัญญา 300,000 บาท หรือ บัตรกำนัลเงินสด มูลค่า 150,000 บาท\* +ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ\*\* • บัตรกำนัลเงินสดสามารถเลือกรับเป็น บัตรกำนัลเงินสดไทย หรือ บัตรกำนัลเงินสดอินเดีย สิวังมอลล์ หรือ บัตรกำนัลเงินสดโกวานี หรือบัตรกำนัลเงินสดซีทีแบงค์ โดยมีมูลค่าของบัตรกำนัลตามที่แจ้งชื่อโครงการ • \*\*ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ได้แก่ ค่าธรรมเนียมโอนกรณีสมัคร+ค่าส่วนกลาง 1 ปีแรก+ค่าสมัครไฟ+ค่าสมัครน้ำ(ส่วนสมัครเฉพาะ+ค่าสมัครน้ำไม่ทำงานไปรับเงินในโครงการอื่นได้เพียง) • ของแถมใ้สามารถแลกเปลี่ยนเป็นเงินสดและ-จะได้รับเงินคืนกรณีสมัครภายใน 45 วัน • ไปรับเงินส่วนการลงทะเบียนผ่านอินสตาแกรม เฉพาะโครงการและยูนิคที่ทำงานภายใต้เงื่อนไขนี้ • ภาพทั้งหมดเป็นภาพประกอบเพื่อการโฆษณาเท่านั้น • รายการส่งผลการแข่งขันไปรษณีย์ สุภาลัย จำกัด (มหาชน) กำหนดโดยบริษัทของมูลนิธิในการเปลี่ยนแปลง โดยมิได้แจ้งให้ทราบ • ตรวจสอบโครงการบ้านและคอนโดฯ สร้างเสร็จ ที่ให้วงรายการได้ที่ www.supalai.com หรือสอบถามไปยังสำนักงานขายที่สนใจ โทร. 1720

