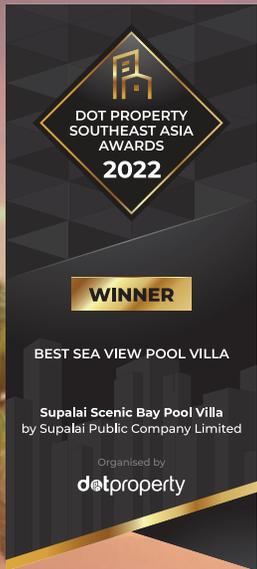


# SUPALAI

## @ HOME



**DOT PROPERTY  
SOUTHEAST ASIA  
AWARDS  
2022**

**WINNER**

**BEST SEA VIEW POOL VILLA**

Supalai Scenic Bay Pool Villa  
by Supalai Public Company Limited

Organised by  
**dotproperty**

# AESTHETICS OF LIVING





# มากกว่าความเย็นสบาย เพื่อลมหายใจของคุณ



STREAMER SERIES **FTKZ-V**

เครื่องปรับอากาศและเครื่องฟอกอากาศที่มีเทคโนโลยี STREAMER



## เทคโนโลยีสตรீมเมอร์ นักฆ่ามืออาชีพ



ช่วยจัดการไวรัส  
อย่างได้ผล 99.9%\*

ทดสอบโดยมหาวิทยาลัยมหิดล

\*ผลทดสอบในห้องทดลองกับเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 พบว่า สตรீมเมอร์สามารถช่วยกำจัดเชื้อไวรัสได้ 99.9% ภายใน 4 ชั่วโมง โดยคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล 18 พ.ย. 2564

**สำนักงานใหญ่ บริษัท สยามไดกินเซลส์ 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 ตำบลรัษฎา อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต 83000  
โทร. 076-373-154-6 โทรสาร 076-373-157

**สาขาขอนแก่น**

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



MY DAIKIN APP



Android



iOS

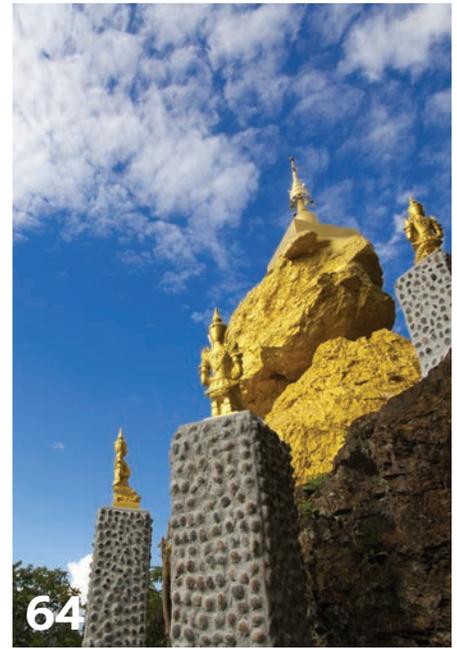
**COOL LINE**

**1 2 7 1**

บริการ-ฉุกเฉิน 24 ชม.

© DAIKIN Industries, Ltd. Hakohbo Inc. Tohokushinetsu Film Corporation 2000





CEO Talk	05	Home Clinic	48
Protalk	08	Inspiration	50
Living Trends	12	Good 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	75
Care & Share	44	New Project	77
Home Joy	45	Community Care	80
Green Tips	46	Flower	81



**Un :** สุภาลัย ซีนิก เบย์ พูล วิลล่า ภูเก็ต  
Supalai Scenic Bay Resort & Spa  
Phuket

\*นิตยสาร Supalai@Home เป็นนิตยสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อเป็นอีกหนึ่งนิตยสารที่นำเสนอบรรยากาศและโครงการ และสมาชิกอื่นๆ (เพื่อคนรักบ้านและครอบครัวกันสมัย) ชื่นชอบและที่คนต่างๆ ที่ปรากฏในนิตยสารฉบับนี้ เป็นที่คนส่วนบุคคลของผู้เขียนคอลัมน์ ไม่เกี่ยวข้องกับบริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) การนำชื่อเขียนหรือภาพถ่ายไปเผยแพร่หรือตีพิมพ์ ต้องได้รับอนุญาตก่อนทุกครั้ง

ขอเชิญแนะนำหรือติชมนิตยสารได้ที่ 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, ไตรเดชะ ตั้งมติธรรม, ปุณณพันธ์ เหน่งเพชร, วารุณี สกลินานุวัฒน์, ธัญวรัตน์ ปัญญารัตน์, กิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล, บุญชัย ชัยอนันต์บวร, สุชาติ สรรพพาสา, ศิริพร วังศพัทธ์, กริช จันทร์เจริญสุข, ราชัย ปิยะวาจาอนุสรณ์, ชัยจักร วัฏญญู

**บรรณาธิการบริหาร** วีรอนงค์ วิวัฒน์กิจเจริญ **บรรณาธิการ** วรณศิริ ศรีวารณบุลย์ **กองบรรณาธิการ** ประทุมทิพย์ รอดเจริญ, กัลยพัชร์ บัตรสมบุรณ์, ณัชชา พึ่งพระ, กมลชนก ศักดิ์เจริญกุล, จิรภา แจ่มศรี, ธนพงษ์ วสุธนทรัพย์, พรทิพย์ ทองขวัญใจ, วีร์ ศรีวารณบุลย์, ศจีรัตน์ พุฒเรืองศักดิ์, ศศิธร ทุมพัฒน์, ชลาสิยา ไทวรรณ, พงศธร อุบลกัมภ์

**จัดทำโดย** ฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน)

1011 อาคารสุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120  
โทรศัพท์ 0-2725-8888



เป็นเรื่องที่เราต่างคุ้นชินกันดีในช่วงเริ่มต้นของแต่ละปีเนครับ ที่จะต้องมีนักวิเคราะห์ นักวิจารณ์ และโหรผู้มีชื่อเสียง ออกมาทำนายอนาคตของบ้านเมือง ทิศทางเศรษฐกิจ สังคม ทั้งในระดับประเทศและระดับโลก พร้อมกับคำแนะนำว่า เราจะต้องเตรียมตัวรับมืออย่างไรจึงจะรอดจากสิ่งร้ายๆ และให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากสิ่งดีๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น

ภาพรวมของบทวิเคราะห์ที่คนส่วนใหญ่รับรู้ร่วมกันในปีนี้ก็คือ เศรษฐกิจในหลายส่วนของโลกมีแนวโน้มจะฟื้นตัว ธุรกิจท่องเที่ยวและการค้าต่างๆ เริ่มลืมหืมตาอ้าปาก จากปัจจัยบวกที่สถานการณ์โรคระบาดคลี่คลายลงอยู่ในระดับที่ควบคุมได้ ในขณะที่ปัจจัยลบคือปัญหาสงครามและความขัดแย้งของหลายประเทศที่คุกรุ่นขึ้นมาเป็นระยะๆ วิกฤตพลังงานอันมีต้นตอมาจากปัญหาทางภูมิรัฐศาสตร์ระหว่างรัสเซีย-ยูเครน ปัญหาเงินเฟ้อ ราคาสินค้าโภคภัณฑ์ปรับตัวสูงขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้อัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจของนานาประเทศทั่วโลกปรับตัวลดลง และมีความเสี่ยงที่เศรษฐกิจโลกจะเข้าสู่ภาวะถดถอย

สำหรับเมืองท่องเที่ยวอย่างไทยเรานั้น แม้จะมีความยากลำบากหลายด้านที่เราจะต้องก้าวให้ผ่านไปให้ได้ แต่ก็ยังเป็นนิมิตหมายอันดีที่การกลับมาของนักท่องเที่ยวจากทั่วโลก เป็นแรงกระตุ้นสำคัญที่จะช่วยพลิกฟื้นเศรษฐกิจไทยให้กลับมาเข้าสู่สภาวะปกติได้อีกครั้ง เมืองท่องเที่ยวหลายแห่งเริ่มกลับมาคึกคักมีชีวิตชีวา ไม่ใช่แค่ผู้คนในธุรกิจท่องเที่ยวจะได้ประโยชน์ แต่เม็ดเงินจากธุรกิจท่องเที่ยวยังกระจายออกไปหล่อเลี้ยงธุรกิจอื่นๆ และกระตุ้นการลงทุนในภาคส่วนอื่นๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม เพราะการกลับมาของนักท่องเที่ยวไม่ได้ได้เพียงแต่สะท้อนถึงความชื่นชอบในสิ่งดีๆ ของไทย แต่ยังสะท้อนความเชื่อมั่นและไว้วางใจที่เรามีต่อประเทศของเรา ไม่ว่าจะเป็นที่พักที่ได้มาตรฐาน อาหารอร่อย สินค้าและบริการที่ดี ความสะอาดเรียบร้อย ไม่เอาัดเอาเปรียบ ที่สำคัญคือผู้คนของเราก็มีความเป็นมิตรกับผู้มาเยือนจากทุกประเทศ โดยไม่มีการแบ่งแยกหรือเลือกปฏิบัติด้วยความแตกต่างของสีผิว เผ่าพันธุ์ หรือเพศสภาพ ทำให้บ้านเราเป็นจุดหมายที่ทุกคนมั่นใจได้ว่ามีความปลอดภัยทั้งในชีวิตและทรัพย์สิน มีครบทั้งความน่าเที่ยว น่าอยู่ และน่าลงทุน

ในส่วนของศุภาลัย เราเตรียมพร้อมเสมอที่จะรับมือกับทุกปัจจัยบวกและปัจจัยลบ ประสบการณ์ในการต่อสู้ก้าวผ่านสารพัดวิกฤตมากกว่าสามทศวรรษ ทำให้เราก้าวได้อย่างมั่นคงด้วยความรอบคอบในทุกสถานการณ์ แม้เราไม่อาจรู้ล่วงหน้าว่าสิ่งที่นักวิเคราะห์หรือหมอดูทำนายอนาคตไว้จะผิดหรือถูก แต่สิ่งที่เราสู้และมั่นใจได้อย่างแน่นอนเสมอ คือทุกคนยอมปรารถนาจะทำธุรกิจกับคู่ค้าที่ดี อยากซื้อสินค้าที่มีคุณภาพ ได้รับการบริการที่ดีในราคาที่เหมาะสม มีความเชื่อถือได้จากการดำเนินธุรกิจด้วยธรรมาภิบาล และมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์สังคมที่ดี ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์แบบไหน ผมเชื่อว่าคำตอบของความอยู่รอดและสำเร็จที่ยั่งยืนของทุกธุรกิจก็ยังคงเป็นคำตอบเดิม ก็คือการทำธุรกิจที่ดี เช่นเดียวกับความสำเร็จของธุรกิจอสังหาริมทรัพย์อย่างศุภาลัย ก็มาจากการสร้างบ้านที่ดี และไม่เคยหยุดนิ่งกับการพัฒนาเพื่อรักษามาตรฐานความดีของเราเอาไว้เป็นอันดับหนึ่งในใจผู้บริโภคเสมอ

(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)  
ประธานกรรมการบริหาร

At the beginning of each year, famous analysts, critics and astrologers often give predictions about the future of the country in terms of economic and social direction, both nationally and globally, along with advice on how to cope with crises and make the most of opportunities.

Despite the analysis that the economy in many parts of the world is likely to recover from the epidemic situation that has been relieved to be under control, while there are negative factors such as conflicts that lead to wars in many countries, an energy crisis caused by the Russian-Ukrainian geopolitical conflict, rising inflation and commodity prices. These will result in a decrease in the economic growth rates of countries around the world and there is a risk that the global economy will enter a recession.

However, for a tourist destination like Thailand, we consider the easing of the epidemic situation to be an important positive factor that will help turn the Thai economy back on track again. The return of international tourists not only reflects their appreciation for the good things in Thailand's tourism but also their confidence and trust in our country whether its good accommodation, delicious food, good products and services. Most importantly, Thai people are friendly to visitors from all countries without discrimination on the basis of skin color, race or gender, making our country a friendly and trustworthy destination for tourists and investors from around the world.

No matter what the future holds, Supalai is always prepared to deal with all positive and negative factors. More than three decades of experience in successfully surmounting crises has enabled us to move carefully and smart in every situation. Because we strongly believe that the key to survival and sustainable success of every business is always the same, which is good governance. Likewise, the key to the success of real estate entrepreneurs like us is building good homes along with maintaining our good standard in all aspects to always be the number one in the hearts of consumers.

(Dr. Prateep Tangmatitham)  
President

SUPALAI

# LOFT

Phasi Charoen Station



SPACE *inspired*

แตกต่างในแบบที่เป็นคุณ

แบบ 1-2 ห้องนอน

ขนาด 30.5 - 63.0 ตร.ม.

เริ่ม 1.99 ล้าน



**ครบครันทุกฟังก์ชันของการใช้ชีวิต**

เครื่องปรับอากาศ • วอลเปเปอร์ • ชุดเฟอร์นิเจอร์ครัว พร้อม Hob + Hood  
เครื่องทำน้ำอุ่น • ฉากกั้นอาบน้ำแบบกระจกนิรภัย • Digital Door Lock





# ZOE DIGITAL SHORTCUT

โซอี้ Digital Shortcut  
นางฟ้าการตลาดดิจิทัล  
เก็ลชกรหญิง โสกา พิมพ์สิริพานิชย์

ในยุคที่หันไปทางไหนก็เจอแต่ไลฟ์โค้ชและสารพัดกูรูเลื่อนเมือง แต่เมื่อเอ่ยถึง “นางฟ้าการตลาดดิจิทัล” เก็ลชกรหญิง โสกา พิมพ์สิริพานิชย์ หรือ คุณโซอี้ เจ้าของและผู้ก่อตั้งธุรกิจสื่อสัมมนากลยุทธ์การตลาดดิจิทัลภายใต้ชื่อ “โซอี้ Digital Shortcut” ทุกคนต่างยอมรับเป็นเสียงเดียวกันว่า เธอคือกูรูตัวจริงของวงการนี้ ผู้นำเอาประสบการณ์ตรงในการสร้างความสำเร็จทางธุรกิจด้วยการตลาดดิจิทัลของตัวเองมาถ่ายทอดสู่สังคม จากจุดเริ่มต้นที่ได้สร้างแบรนด์ผ้าพันคอ Zoë Scarf ด้วยเงินเพียง 30,000 บาท จนเติบโตมีมูลค่าเป็นร้อยล้าน สามารถส่งออกไปขายในหลายประเทศทั่วโลก

“โซอี้เป็นเด็กต่างจังหวัด อยู่ปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา สมัยก่อนนี้อายนะคะ เรามายูกรุงกรุงเทพฯ เพื่อนถามว่าจบจากไหน เราตอบว่า Mouth Channel (หัวเราะ) แต่ก็รู้สึกว่าเป็นเด็กต่างจังหวัด จบเกีลชกรศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเอกชน วันนี้เราก็สามารถแบ่งปันเรื่องราวของเราเพื่อเป็นแรงบันดาลใจ เป็น How-to ให้กับคนอื่นได้ทำธุรกิจผ่านโลกดิจิทัลอย่างประสบความสำเร็จ”

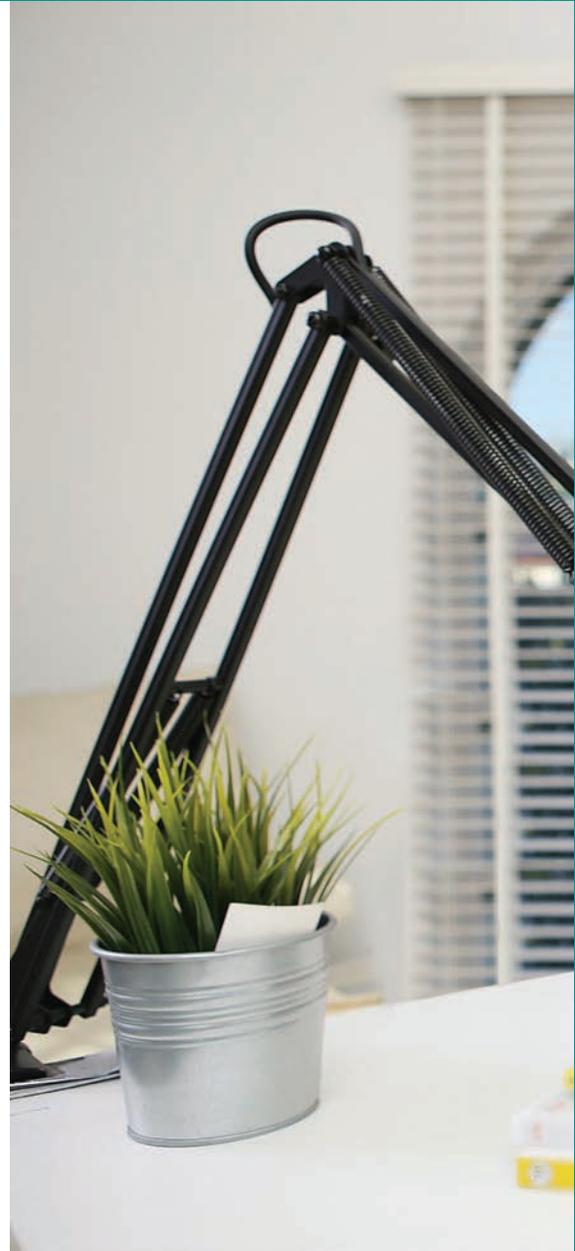
ความซื่อซอในการตลาดดิจิทัลของเธอได้รับการชื่นชมจากหลายแพลตฟอร์มยักษ์ใหญ่ทั่วโลก คุณโซอี้เป็น LINE Certified Coach คนแรกของประเทศไทย นับตั้งแต่ปี 2016 มาจนถึงปัจจุบัน และเป็นคนเดียวที่ได้รับรางวัลจากบริษัท LINE ทุกปี



ไม่ว่าจะเป็นรางวัล Best Coach, Best Trainer, Best Performance, LINE Idol และ Popular Coach โดยเป็น Recommended Coach เป็นโค้ชที่ LINE ประเทศไทยแนะนำว่าสามารถสอนได้อย่างถูกต้อง

“นอกจากแพลตฟอร์ม LINE โซอี้ก็เป็น Brand Ambassador ของ TikTok ตั้งแต่ปี 2021 เป็น LAZADA Expert คนแรกของไทย เป็น 1 ใน 3 คนที่ได้รับตำแหน่ง SHOPEE Guru เป็นบุคคลที่ Facebook อเมริกาคัดเลือกบินมาหา เพราะโซอี้สวมหมวก 2 ใบ ใบหนึ่งเป็นโค้ชแต่อีกใบโซอี้เป็นผู้ประกอบการที่ทำธุรกิจ และเข้าใจปัญหาของ SME ไทยว่าผู้ประกอบการ SME เล่น Facebook แล้วติดปัญหาอะไร เขาก็เลยมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกับโซอี้ จากที่จบปริญญาตรีเกีลชฯ จบปริญญาโทสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วันนี้เราก้าวเข้าสู่ธุรกิจนี้ได้ เพราะเราเคยเป็นแม่ค้าออนไลน์มาก่อนคะ”

คุณโซอี้เล่าให้ฟังว่า ย้อนกลับไป 10 ปีที่แล้ว ใครขายของออนไลน์จะโดนดูถูกว่าเป็นคนที่มีรายได้น้อย การสร้างแบรนด์ผ้าพันคอของเธอเริ่มต้นจากการแอบที่บ้านสามีขาย จากแรงกดดันที่รู้สึกของตัวเองไม่ได้มีโอกาสใช้ความรู้ความสามารถของตัวเองอย่างเต็มที่ในช่วงต้นๆ ที่แต่งงานเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวฝั่งสามีซึ่งทำธุรกิจใหญ่โต ตัวเธอเอง



ในฐานะสะเก้ได้รับมอบหมายให้ช่วยงานเล็กน้อยๆ ในธุรกิจครอบครัว ทั้งที่ในอดีตเธอเคยประสบความสำเร็จมาก่อนจากงานขายในธุรกิจยา และยังเป็นผู้ก่อตั้งธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ให้กับครอบครัวซึ่งจากเดิมเป็นร้านขายส่งและขายปลีกสินค้าอุปโภคบริโภคที่ปากช่อง

“ตอนนั้นมันเป็นยุคที่เปลี่ยนผ่านจาก Hi5 มาเป็น Facebook โซอี้ก็เลยเริ่มขายของบน Facebook แอบขายนะคะ แต่มันไต่เร้ามาก โซอี้ทำผ้าพันคอแบรนด์ Zoë Scarf 6 เดือนเข้าห้างทั่วประเทศ มีขายอยู่ในเดอะมอลล์ เซ็นทรัล คิงพาวเวอร์ และอีกหลายห้าง 8 เดือนส่งออกไป 8 ประเทศ หลายคนไม่รู้ Background คิดว่าเราประสบความสำเร็จจากบ้านสามี แต่ไม่ใช่ เราแอบทำในห้องนอน ตอนนั้นมีลูกคนหนึ่ง อีกคนหนึ่งอยู่ในท้อง เป็นจุดเริ่มต้นคะ

“พอเราทำธุรกิจผ้าพันคอแล้วโตเร็ว ก็เริ่มแอบไม่ได้ละ เพราะสื่อต่างๆ ก็มาสัมภาษณ์เราเยอะมาก เราออกสื่อเต็มไปหมด ก็เลยต้องบอกที่บ้าน แต่ตอนบอกก็ถือว่าเราประสบความสำเร็จแล้ว



ชั้นหนึ่ง ที่บ้านก็ชื่นชมมาก ทุกวันนี้เขาก็อัพพอร์ต เรามีโอกาสได้เขียนหนังสือเล่มแรกในชีวิตชื่อว่า ‘แอบทำ 1 ชั่วโมงต่อวันฝันเปลี่ยน สูตรสำเร็จเคล็ดสร้างล้าน’ เพราะแอบจริงๆ กลางวันเราทำงานงัดคะ กลางคืนก็เลี้ยงลูก เอาลูกเข้านอนก่อน ลืมตาขึ้นมา ตอน 4 ทุ่มแล้วก็มาแพ็กผ้า ตอบคำถามลูกค้า จนขายดีมาก ๆ ตอนที่ยังแอบทำอยู่ก็คือเอาพี่เลี้ยงมาช่วยกันแพ็ก

“พอได้ออกหนังสือเล่มแรกก็มี Class สัมมนาของตัวเอง เพราะเจ้าของสำนักพิมพ์ พี่ป้อม ปิยพันธุ์ วงศ์ยะรา ที่เป็นเจ้าของ Stock Tomorrow หรือ Tomorrow Group ในปัจจุบันชวนทำคอร์สสัมมนา โซอ็ก็ได้อำนาจคอร์สชื่อว่า ‘One Hour Shortcut สูตรลัดสร้างธุรกิจ’ เปิดมาแล้ว 24 รุ่น ทุกรุ่นมีนักเรียน 120 คนอย่างต่อเนื่องเป็นต้นมา มีหลายหลักสูตร

“หลังจากที่เราได้เป็น Certified LINE คนแรกของประเทศไทย เราก็มีคอร์สสัมมนา LINE คอร์สสัมมนา Facebook คอร์สสัมมนา TikTok คอร์สเรื่อง Branding และ Personal Branding ฯลฯ

ทุกวันนี้ก็บรรยายให้กับภาครัฐและภาคเอกชนทั่วประเทศ อย่างภาครัฐโซอ็บรรยายเกินครึ่งประเทศไทยแล้วละ SME ผู้ประกอบการไทยเกินครึ่งประเทศต้องเคยเจอกัน เพราะกิน 44 จังหวัดแล้ว ไปกับทุกหน่วยงานเลย ไม่ว่าจะเป็นกระทรวงอุตสาหกรรม กระทรวงพาณิชย์ สสว. หลายหน่วยงาน มหาวิทยาลัยต่างๆ ภาคเอกชนก็หลายบริษัท ธนาคารก็บรรยายทุกแบรนด์ แบรนด์ดังทุกยี่ห้อ หรือแม้แต่ทางศุภาลัยเอง โซอ็ก็เคยบรรยายให้กับทั้งทางลูกค้า และ Partner ของศุภาลัยด้วย”

กราฟความสำเร็จของเธอที่พุ่งไม่หยุด นับตั้งแต่ก้าวแรกที่เริ่มต้นลงมือทำในสิ่งที่ตัวเองเชื่อว่าทำได้ หลายคนเชื่อว่าเธอมีพรสวรรค์ที่เหนือกว่าคนทั่วไป แต่คุณโซอ็บอกว่า ความสำเร็จที่ได้มาจากการทุ่มเทที่มากกว่าคนอื่น ๆ

“โซอ็เป็นคนที่มีความมุ่งมั่น เวลาจะทำอะไรทำเล่นๆ กับทำจริงๆ มันเสียเวลาเท่ากัน ถ้าโซอ็ทำอะไรมันต้องเต็มที่ ทุกเรื่องถ้าเราตั้งใจทำ เราจะทำมันได้ดีค่ะ

“ทุกวันนี้โซอ็ทำงานอยู่ 5 อย่างด้วยกัน งานแรกก็คือสอนเรื่องดิจิทัลมาร์เก็ตติ้ง เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการตลาดดิจิทัล บรรยายให้ภาครัฐ ภาคเอกชนทั่วประเทศ งานที่ 2 โซอ็ทำอสังหาฯ ตอนนี้ก็กำลังขึ้นโครงการใหม่ 200 ยูนิต อยู่แถวปทุมธานี งานที่ 3 ก็เป็นเจ้าของโรงงานผลิตครีม ชื่อว่า SCL Innovation เพราะเราจบเภสัชฯ มา รู้ลึกชอบเรื่องความสวยความงาม ชอบเรื่องสกินแคร์ ก็ทำโรงงานเองเลย โรงงานของเราไม่ได้ใหญ่โต แต่ได้รับมาตรฐาน GMP งานที่ 4 ก็คือเป็นเจ้าของแบรนด์ผ้าพันคอ Zoë Scarf แบรนด์ที่แอบทำตั้งแต่เมื่อ 10 ปีที่แล้ว ตอนนี้ก็ยังทำอยู่ ส่วนงานที่ 5 เป็นงานเพื่อสังคมค่ะ เป็นผู้พิพากษาสมทบศาลแรงงาน

“ถ้าถามถึงบุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจ สำหรับโซอ็รู้สึกว่าเป็นคนใกล้ตัว คือเราเป็นคนชอบเรียนรู้ เราอาจจะเห็น Quote คำคมของคนอื่น เห็นบทสัมภาษณ์ของคนอื่นมาจุดประกาย แต่สิ่งที่เราเห็นและเป็นตัวอย่างนั้นสำคัญกว่านะค่ะ คุณพ่อโซอ็ และคุณพ่อสามี เป็นตัวอย่างที่ดีมากๆ ค่ะ คุณพ่อโซอ็

ได้รับรางวัลพ่อดีเด่นแห่งชาติ โซอี้เป็นคนเขียนเรื่องของท่านส่งไปเอง หนึ่งคือท่านมีภรรยาคนเดียว สองคือท่านสอนลูก บ้านโซอี้ลูกสาว 3 คน ป้าสอนลูกห้ามเอาเปรียบคนอื่น ให้เขาเอาเปรียบเราดีกว่าเราเอาเปรียบคนอื่น แล้วป้าก็เป็นตัวอย่างในการขยันทำงาน ป้าไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เล่นการพนัน ไม่มีเหตุผลไหนที่ท่านจะไม่ได้รางวัลพ่อดีเด่นเลยคะ ครบทุกคุณสมบัติเลย ขยันทำมาหากิน สอนลูกไปในทางที่ดี

“พอแต่งงานมา ก็มีคุณพ่อสามีเป็นแรงบันดาลใจคะ ท่านสร้างตัวเอง เป็น Gen 1 ที่สร้างอาณาจักรโรงงานเหล็กของตัวเองจากที่เป็นเด็กรับจ้างตัดเหล็ก เราก็ดูวิธีการที่ท่านคิด วิธีการที่ท่านสอนลูกและพนักงาน เป็นแบบอย่างที่ดีมาก ๆ มีค่าหนึ่งที่ท่านเคยพูดมา ตอนนั้นโซอี้เอามือจิกเบาะรถเลย นั่งบนรถตู้มีคนขับรถ ป้านั่งหน้า โซอินั่งเบาะหลัง ป้าบอกทำอะไรก็ทำได้ ขายกล้วยแวกยังขายได้เลย ท่านพูดเพราะเคยขายกล้วยแวกมาก่อนคะ โซอี้ได้ยินก็มีความตั้งใจว่า ขายกล้วยแวกยังขายได้เลย ฉันทายผ้าพันคอฉันก็ต้องขายได้ ก็เรียกว่าเป็นแรงบันดาลใจคะ”

ความมุ่งมั่นของเธอไม่ได้หยุดแค่ทำให้ตัวเองมีรายได้ แต่คุณโซอี้ยังมีความปรารถนาที่จะแบ่งปันความสำเร็จไปสู่คนอื่น ๆ ในสังคมด้วย โดยเฉพาะผู้ประกอบการไทยในระดับชุมชนที่ยังขาดโอกาสทางธุรกิจ เพราะขาดองค์ความรู้ด้านการตลาดในโลกออนไลน์

“ทุกๆ ครั้งที่เราไปบรรยายให้กับ OTOP หรือรัฐวิสาหกิจชุมชน เขาห่างไกลจากเราเยอะ เขาเข้าถึงสื่อช้ากว่าเรา เขาไม่มีโครงสร้างพื้นฐาน Infrastructure อย่างอินเทอร์เน็ต แล้วพอเกิดโควิด ทุกคนลำบาก ทุกคนทำธุรกิจได้ไม่เหมือนเดิม โซอี้ไม่ได้อยากให้ทุกคนเป็นแค่นี้ อยากให้ทุกคนสามารถปรับเปลี่ยน

แล้วก็เติบโตให้ทันโลกดิจิทัล เพราะว่าโลกมันเปลี่ยน เราจะไม่ปรับเปลี่ยนธุรกิจหรือรูปแบบการทำงานของเราก็ไม่ได้ โลกหมุนเราก็ต้องหมุนตาม

“โซอี้อยาก Educate คน อยากให้ความรู้เขา โซอี้มีคนติดตามหลักล้าน แต่ก็ยังไม่ได้เข้าถึงทุกคนอยู่ดี เพราะฉะนั้นเลยอยากไปบรรยายทุกที่ทุกงาน อยากไปให้ความรู้ งานหนึ่งอาจจะได้ 100 คน งานหนึ่งอาจจะได้ 300 คน ก็รู้สึกถ้าถ้าเราเปลี่ยนชีวิตเขาได้สัก 10% เราก็คือใจแล้ว โซอี้พูดอยู่เสมอเลยหลังจบสัมมนาว่า 100 คนรู้ 10 คนทำ 1 คนสำเร็จ วันนี้โซอี้เชื่อว่าทุกคนรู้เท่ากันคะ เพราะสื่อมันเยอะไปหมด โลกออนไลน์ทำให้สื่อเร็ว แต่คนที่ลงมือทำมีแค่ 10% และจะมี 1% ที่ประสบความสำเร็จ เป็นคนที่ทำอย่างต่อเนื่อง เป็นคนที่เจออุปสรรคแล้วไม่หยุด

“คนที่จะสำเร็จได้ในการทำการตลาดดิจิทัล ต้องเป็นคนที่สังเกต เรียนรู้ และปรับตัวได้อย่างเร็ว คนที่ขาดคุณสมบัติเหล่านี้มักจะติดกับดักบางอย่าง ยึดติดกับวิธีการเดิมๆ ยึดติดกับความสำเร็จเดิม ซึ่งมันใช้ไม่ได้แล้วในปัจจุบัน

“ปัจจุบันมีแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียมากมาย หลายคนตั้งคำถามว่าเราไปพึ่งแพลตฟอร์มอื่น หรือเราต้อง Own Media มีเป็นเว็บของเราเอง เก็บข้อมูลเราเองไหม คำตอบคือส่วนหนึ่งเราก็ต้องมีคะ แต่เราจะลดการใช้ หรือการพึ่งพาแพลตฟอร์มอื่นไม่ได้เลย เพราะการใช้แพลตฟอร์มหลักๆ ที่มีผู้ใช้งานจำนวนมากศาสตร์หรืออยู่ในกระแสความนิยม เป็นการสร้าง Brand Awareness ให้คนรู้จักแบรนด์เรา สุดท้ายเราต้องมี Sales Funnel ที่ชัดเจนว่าเมื่อคนรู้จักเราแล้วเราจะพาเขาไปทางไหนต่อ อย่างเรามีเว็บไซต์ของเราเพื่อเก็บข้อมูล เพื่อเปิดการขาย แต่เรายังต้องพึ่งพาแพลตฟอร์มหลักอื่นๆ และเราต้องพร้อมปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงเสมอ อยู่ดีๆ ใครจะไปรู้ว่า Mark Zuckerberg จะโดน TikTok

**คนที่จะสำเร็จได้ในการทำการตลาดดิจิทัล ต้องเป็นคนที่สังเกต เรียนรู้ และปรับตัวได้อย่างเร็ว คนที่ขาดคุณสมบัติเหล่านี้ มักจะติดกับดักบางอย่าง ยึดติดกับวิธีการเดิมๆ ยึดติดกับความสำเร็จเดิมๆ ซึ่งมันใช้ไม่ได้แล้วในปัจจุบัน**

โดน การเติบโตอย่างรวดเร็วของ TikTok เป็นเรื่องที่น่าตกใจนะคะ

“โลกเปลี่ยนเร็วมาก สมัยก่อนจีนต้องเลียนแบบอเมริกา ตอนนี้อเมริกาเลียนแบบจีน Facebook ปรับ Algorithm ให้คล้าย TikTok นะคะ การเปลี่ยนมันเร็วมาก ขนาดยักษ์ใหญ่ยังถูกโค่นได้เลย เราเองก็ต้องปรับตลอดเหมือนกัน”

ในฐานะคนที่เชี่ยวชาญกับโลกดิจิทัลและเทคโนโลยี ซึ่งมีผลโดยตรงต่อวิถีชีวิตผู้คนในทุกมิติ เราขอให้คุณโซอี้แบ่งปันทัศนะของเธอเกี่ยวกับคุณและโทษของเทคโนโลยี

“ทุกคนจะบอกว่าเทคโนโลยีเป็นทั้งคุณและโทษ โซอี้ก็ไม่ได้ห้ามลูกเสพสื่ออะไรคะ ไม่อย่างนั้นลูกเราจะช้ากว่าคนอื่น เพียงแต่เราต้องคอยสอน คอยแนะนำเขา บางเรื่องเขารู้ก่อนเรามากๆ ซึ่งดีนะ เขามีครุเต็มไปหมดเลย แต่สิ่งหนึ่งที่ยากจะฝากไว้ก็คือทุกวันนี่สื่อมีเยอะมาก เราต้องแยกให้ได้ว่าอันไหนคือข้อเท็จจริง อันไหนคือข้อคิดเห็น โซอี้ก็บอกลูกตลอดว่า บางอย่างก็จริงนะ ลูกก็มาถามว่าโลกกลมหรือแบน หลังจากมีคนมาบอกว่าโลกแบน แล้วเขาก็เชื่อว่าผีมีจริง เพราะมีคลิปผีเยอะมาก เราก็จะต้องอธิบายตรรกะ บอกให้เขาเข้าใจ ต้องชี้แนะเขา คอยดูแล แต่ในส่วนตัวเราเองก็ต้องช้าลงด้วย เวลาเราไปเจออะไรแล้วตัดสินใจหรือเชื่ออะไรบางอย่างมันเร็วเกินไป เสพสื่อปุ๊บ ตัดสินใจปุ๊บ มัน Automatic ของคนยุคใหม่เลยนะคะ โซอี้จะบอกเพื่อนและลูกอยู่เสมอเลยว่า ทุกอย่างต้องทำให้ช้าลงสติบหนึ่ง ไม่อย่างนั้นผิดพลาดแน่ๆ เห็นสื่อ อย่าเพิ่งเชื่อ คิดก่อนตรวจสอบข้อมูลก่อน เพราะทุกอย่างมันทำให้เราเร็วและใจร้อนมากขึ้น อยู่กับความเร็ว ยิ่งเร็ว เราต้องยิ่งช้า เพราะมันจะเกิดความผิดพลาดได้ง่าย

“การที่เทคโนโลยีทำให้โลกเปิด เราเข้าถึงทุกอย่างได้อย่างหมด ความน่ากลัวคือปัญหาความเหลื่อมล้ำทางสังคม สิ่งที่เกิดขึ้นคือ จะมีคนกลุ่มหนึ่งที่ทันเรื่องดิจิทัล ทันเรื่องเทคโนโลยีไปเลย กับคนอื่น



กลุ่มหนึ่ง ที่เขาบอกปล่อยแล้ว ให้เด็กรุ่นใหม่ทำไปเถอะ ไม่ไหวแล้ว ไม่ถนัดเลยเรื่องนี้ จ้างเขาทำดีกว่า คนกลุ่มนี้ก็จะไม่ทันเรื่องดิจิทัลเทคโนโลยี ทำให้เกิดความเหลื่อมล้ำทางสังคม”

คุณโซอี้มองว่า ท่ามกลางโอกาสที่เข้ามามากมายด้วยเทคโนโลยีใหม่ๆ อุปสรรคใหม่ๆ ก็ตาม มาด้วยเช่นกัน

“โลกในอีก 10 ปีข้างหน้าจะเร็วกว่า 50 ปีที่ผ่านมา สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ พอมีโอกาสปุบ มันมีอุปสรรคตามมา ในขณะที่เราเข้าถึงได้ทุกสื่อ ไม่จำกัดอายุ ไม่จำกัดเพศเชื้อชาติศาสนา เราสามารถหาลูกค้าที่หนักก็ได้ โอกาสทางธุรกิจมีเต็มไปหมดเลย คู่แข่งก็ตามมาเหมือนกันค่ะ

“เดิมทีคู่แข่งหรืออุปสรรคทางธุรกิจจะเป็นคนรุ่นเดียวกัน โตมาพร้อมกัน มีขนาดธุรกิจเท่าๆ กัน แต่ปัจจุบันไม่ใช่ คู่แข่งเรากลายเป็นเด็กอายุ 20 เด็กอายุ 23 เด็กอายุ 25 มาแย่งบรุษยให้เราฟัง เมื่อโลกเปิด โอกาสก็มาพร้อมกับอุปสรรค เราต้องเอ็กทิฟตลอด และเราไม่สามารถหยุดมันได้ เพราะถ้าหยุดเราก็จะถอยหลัง

นอกจากนี้ คุณโซอี้ยังให้ทัศนะที่น่าสนใจในเรื่องดิจิทัลมาร์เก็ตติ้งกับธุรกิจอสังหาริมทรัพย์

“เมื่อทุกโอกาสกับอุปสรรคมาพร้อมกัน ถ้าเป็นในด้านอสังหาริมทรัพย์ ตอนนี้ก็จะเห็นได้ว่าโลกเปลี่ยนเร็วมาก ทุกวันนี้ลูกค้าหรือผู้บริโภคใครต้องการหา คอนโดฯ หรือบ้าน เขาเพียงเสิร์ช Keyword หาได้แค่ปลายนิ้ว เข้าไปเยี่ยมชมโครงการได้โดยไม่ต้องเจอเซลล์ รุข้อมูลโครงการได้เร็วมาก ภายในแค่ไม่กี่นาที เดียวนี้ห้องตัวอย่างก็เป็นภาพ 3D แล้ว ดูได้เหมือนเข้าไปอยู่ตรงกลางห้องจริงๆ คู่แข่งจึงไม่ใช่โครงการที่อยู่ 5 กิโลเมตรถัดไปนะค่ะ แต่คู่แข่งอยู่แค่ลูกค้าเลื่อนหน้าจอ ปิดที่เดียวเขาก็เจออีกโครงการหนึ่งแล้วทุกอย่างมันเร็วไปหมด นี่คือตัวอย่างของโอกาสและอุปสรรคที่มาพร้อมกัน ใครที่ปรับตัวก่อน เร็ว เข้าใจผู้บริโภค เขาก็จะเป็นคนที่ครองสิ่งนั้นไป Customer Centric ยังเป็นสิ่งอมตะตลอดไป แต่มันเปลี่ยนเร็ว เขาพูดกันว่ามันเป็น New Normal แต่โซอี้คิดว่าไม่ใช่แค่ New Normal ที่เราต้องรู้ ยังมี Now Normal แล้วก็ Next Normal มันเร็วมากเลย เราจึงต้องรู้เราเคยขายโครงการโดยใช้กลยุทธ์นี้เมื่อ 2 เดือนที่แล้ว ณ ตอนนั้นก็ใช้วิธีนี้ไม่ได้แล้ว เพราะผู้บริโภคก็อยากได้ Content รูปแบบใหม่ มีอะไรใหม่ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลา

“Mega Trend ที่จะมีแน่ๆ คือ Health and Wellness เรื่อง Aging Society ธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับ Digital Technology, Logistics และ Payment ปัจจุบันทุกแพลตฟอร์มและธุรกิจใหญ่ๆ พยายามทำ Payment หรือระบบจ่ายเงินของตัวเอง อย่าง LINE แต่ก่อนใช้ Rabbit ตอนนี้เปลี่ยนเป็น LINE Pay ซึ่งเราต้องพร้อมปรับ โดยการปรับมันมี Freeze, Fight and Focus บางคนก็ Freeze, Do Nothing เอาไว้ก่อน

ไม่ทำอะไร ขอดูสถานการณ์ก่อน บางคน Fight ทำอะไรก็ได้ ขอให้ฉันยังอยู่รอด แต่สิ่งที่ถูกคือการ Focus รู้ว่าอะไรที่กำลังเปลี่ยน And Do The Right Thing ค่ะ”

คุณโซอี้เป็นคนที่มีเทคโนโลยีมากกว่าคนอื่น จึงไม่น่าแปลกใจที่เธอจะเห็นโอกาสมากกว่าคนอื่นหลายคนจึงอยากรู้ว่า อุปสรรคของคุณโซอี้คืออะไร

“อุปสรรคของโซอี้คือตัวเองค่ะ เพราะว่าเราแข่งกับตัวเอง งานที่ทำเป็นอาชีพที่ต้องอัปเดตตลอดเวลา เราสอนวิชาดิจิทัลมาร์เก็ตติ้ง ข้อมูลความรู้เปลี่ยนเร็วมาก หยุดหนึ่งไม่ได้เลย ต้องแข่งกับตัวเองทุกวัน ต้องอัปเดต สู้กับตัวเองให้ดีกว่าเมื่อวาน ต้องวิ่งต่อเนื่อง พัฒนาตัวเอง ต้องเรียนรู้ เพราะถ้าเมื่อไรไม่ได้รับ Input ใหม่ๆ ปุบ ก็เหมือนเราหยุดวิ่งในลู่วิ่งเอง

“โซอี้เพิ่งเขียนไปบนหน้าเพจเลยนะค่ะ ว่าให้ทุกคนถามตัวเองว่าเราเป็นเวอร์ชันที่ดีที่สุดของตัวเองแล้วหรือยัง คำตอบของโซอี้คือยัง โซอี้ก็ยังไม่ได้รู้สึกว่าเป็นเวอร์ชันที่ดีที่สุดที่ตัวเองจะเป็นได้ ยังรู้สึกว่าตัวเองทำได้มากกว่านี้อีก แต่สิ่งหนึ่งที่โซอี้มีก็คือ โซอี้ไม่เคยหยุดพยายาม ยังทำมันทุกๆ วัน และพยายามทำมันให้ดีกว่าเมื่อวาน

“งานห้า ลูกสาม สามี่หนึ่ง อันนี้คือสโลแกนของโซอี้ สื่อก็จะมาสัมภาษณ์ว่าบริหารเวลาอย่างไร ตอบยากมาก เพราะว่า Work Life Balance อาจจะไม่จริง คนที่ประสบความสำเร็จก็เพราะว่าเขา Work Hard มากๆ ไม่มี Play Hard นะคะ คนที่จะประสบความสำเร็จเป็นยูนิคอร์นต้องทุ่มเทและ Focus โซอี้ก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน เป็นอะไรที่ต้องแลก มันเหมือนกับการล่องเรือไปในมหาสมุทร เรือมีรูอยู่หกรู รูเรื่องการเงิน รูเรื่องสุขภาพ รูเรื่องครอบครัว รูเรื่องความสัมพันธ์ รูเรื่องการเงิน และรูเรื่องอื่นๆ เราก็มองที่จุดรู พอไปอุดรูโน้น รูนั้นก็ไหล พอไปอุดรูนี้ รูนั้นก็ไหล แต่เราต้องทำอย่างไรก็ได้ที่จะทำให้เรือล่องไปถึงฝั่งได้”

ความมุ่งมั่นของคุณโซอี้ไม่เพียงทำให้เธอดูแลธุรกิจของตัวเองได้ดีเยี่ยม แต่การดูแลตัวเองและครอบครัวเธอก็ทำได้ไม่แพ้กัน

“ในเรื่องการดูแลตัวเอง โซอี้ออกกำลังกายด้วยการวิ่งค่ะ ยิ่งทำงานเหนื่อยยิ่งต้องวิ่ง มันช่วยได้เยอะเลยค่ะ แล้วตอนวิ่งก็ตั้งวิ่งให้ดีขึ้นนะ เป็นคนที่ทำอะไรแล้วจริงจัง แต่ไม่ได้เครียดนะค่ะ โซอี้ไปแข่งวิ่งได้เหรียญทองมา สถิติดีทุกอย่างเลยคะ จะวิ่ง Half Marathon หรือ Marathon ก็วิ่งมาแล้ว

“ส่วนในบทบาทแม่ โซอี้จะไม่ดี ไม่ Force ค่ะ เป็นคนตามใจลูก เวลาดูก็เป็นการสอนลูกให้เป็นคนดีและเอาตัวรอดได้ ไม่จำเป็นจะต้องเรียนเก่ง เพราะว่าโซอี้ไม่ใช่คนเรียนเก่ง แต่ระหว่างเรียนเนี่ยทำงานเยอะมาก เป็นเด็กกิจกรรม เราเอาตัวรอดได้ เราอยากให้ลูกแค่เป็นคนดี มีไหวพริบเอาตัวรอดได้ แต่ไม่ต้องเรียนแบบเกียรตินิยม ไม่จำเป็น”



คุณโซอี้ทั้งทำด้วยความตั้งใจว่า ทุกความสำเร็จนั้นเป็นผลมาจากความทุ่มเท มุ่งมั่น ตั้งใจ ไม่ใช่เพราะโชคหรือความบังเอิญ และฝากแง่คิดไว้ให้กับทุกคนที่ตั้งเป้าหมายความสำเร็จให้ชีวิต

“โซอี้มองว่าถ้าเราทำเหมือนคนอื่น เราจะเป็นค่ามาตรฐาน ถ้าวันนี้เราไม่ยอมเป็นค่ามาตรฐาน อยากจะสูงกว่่านเราต้องทำมากกว่าคนอื่น นี่เป็นสิ่งที่สู้กับตัวเองทุกๆ วัน คนอื่นอาจจะทำงานวันละ 8 ชั่วโมง โซอี้ไม่ได้ทำแค่นั้น คนเราต่างกันตอน 1 ทุ่มถึง 5 ทุ่ม ว่าเราเอาเวลาไปทำอะไร บางคนเอาเวลาไปเสฟสื่อเอ็นเตอร์เทนเมนต์ ไปเล่นโซเชียล ไปปาร์ตี้ หรือพักผ่อนใดๆ ก็ตาม แต่คนที่มีความฝันเขาจะเอาเวลาตรงนี้มาทำอะไรให้ไปถึงเป้าหมาย ทำสิ่งที่เรามี Passion ค่ะ”

Digital marketing plays an important role in every kind of business today. Zoe Digital Shortcut is the name of Thailand’s leading digital marketing educator founded by Pharm. Sopha Pimsiripanich or Zoe, one of Thailand’s foremost online marketing gurus with her outstanding expertise in online business across all platforms. Zoe is the first certified LINE@ trainer in Thailand, TikTok’s ambassador, Lazada expert and SHOPEE guru.



# 2023 HOME & LIVING TRENDS

## เทรนด์บ้านและการอยู่อาศัยปี 2566

ความเปลี่ยนแปลงตามกระแสโลกทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ฯลฯ ในแต่ละปี มีผลต่อวิถีชีวิตผู้คน ทั้งในด้านพฤติกรรม และทัศนคติมุมมองเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย คำตอบสำหรับบ้านที่ดีในยุคสมัยหนึ่งอาจจะไม่ใช่คำตอบที่ดีสำหรับอีกยุคหนึ่ง

### กลุ่มผู้ซื้อ

อายุของคนที่ซื้อบ้านมีแนวโน้มจะเป็นคนที่มีอายุน้อยลง คน Gen Z จะกลายเป็นกลุ่มประชากรที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ เพราะคนกลุ่มนี้เกิดและเติบโตมาพร้อมเทคโนโลยีดิจิทัล การสื่อสารด้วยอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง มีทักษะเรียนรู้เร็ว และมีความสามารถตรงต่อข้อมูลจำนวนมาก ทำให้เป็นกลุ่มที่มีความได้เปรียบทางเศรษฐกิจในยุคที่เทคโนโลยี อย่างเช่น 6G, Electric Rules, AR, Drones และ AI กลายเป็นบรรทัดฐานปกติของวิถีชีวิต ดังที่เราเห็นว่าคนสมัยใหม่กลายเป็น

เจ้าของธุรกิจหรือประสบความสำเร็จในอาชีพที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีได้ตั้งแต่อายุน้อยๆ เด็กวัยรุ่นบางคนสามารถหาเงินได้หลักล้านก่อนเรียนจบมหาวิทยาลัยจากอาชีพที่คนรุ่นพ่อแม่ไม่เข้าใจ อย่างเช่นการแคสต์เกม การไลฟ์ขายของออนไลน์ การเป็นออนไลน์อินฟลูเอนเซอร์ การเทรดสินทรัพย์ดิจิทัล ฯลฯ และกลายเป็นกลุ่มใหม่ที่มีกำลังซื้อสูงในสังคม ซึ่งหากมองอย่างเป็นบวกก็คือประชากรกลุ่มนี้จะมาเป็นกำลังเสริมที่ดีให้กับเศรษฐกิจ ในขณะที่สังคมไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพราะเมื่อประชากรสูงวัยไม่สามารถหารายได้ได้

ประชากรอายุน้อยก็สามารถทำงานหาเงินได้เร็วขึ้นโดยไม่ต้องรอเรียนจบหรือโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งกลุ่มผู้ซื้อบ้านที่มีวัยลดลงจากเดิมนั้นมีพฤติกรรมต่างออกไปจากคนซื้อบ้านในยุคก่อน ที่มองว่าคร่าวมีบ้านเป็นเรื่องของการเริ่มต้นสร้างครอบครัว เพราะคนซื้อบ้านซึ่งมีอายุน้อยจะให้ความสำคัญกับอิสรภาพในการใช้ชีวิต ความหรูหรา ทันสมัย ความสะดวกสบาย และการต้องการความเป็นส่วนตัวที่ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ในยุคดิจิทัลของพวกเขา

## ทำเล

ด้วยปัจจัยจากราคาที่ดินในย่านทำเลทองของเมืองที่สูงขึ้นเรื่อยๆ ประกอบกับความสะดวกสบายในเรื่องการสื่อสารและคมนาคมที่เพิ่มขึ้น จากความเจริญของเทคโนโลยี เอื้อให้หลายอาชีพไม่จำเป็นต้องมีสำนักงานหรือที่ทำงานตั้งอยู่ในย่านธุรกิจ งานหลายประเภทสามารถทำได้จากที่บ้าน ระบบโลจิสติกส์ที่พัฒนาอย่างรวดเร็วทำให้การเข้าถึงสินค้า บริการ หรือทรัพยากรต่างๆ เป็นไปได้อย่างคล่องตัวโดยไม่มีข้อจำกัดในเรื่องทำเลที่ตั้ง รวมถึงการขยายตัวของเส้นทางรถไฟฟ้าและเส้นทางคมนาคมอื่นๆ ที่เชื่อมโยงทุกการเดินทางเข้าออกศูนย์กลางเมืองได้อย่างรวดเร็ว นำไปสู่การเกิดย่านธุรกิจใหม่ๆ เหล่านี้เป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้การเลือกสรรทำเลในการซื้อบ้านขยายตัวออกมาในย่านชานเมืองมากขึ้น ซึ่งราคาที่ดินที่ถูกลงก็เอื้อให้ผู้ซื้อสามารถมีพื้นที่อยู่อาศัยขนาดกว้างขวางกว่า ทำให้บ้านสามารถรองรับกิจกรรมในการใช้ชีวิตได้หลากหลายกว่า สอดคล้องกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปของผู้คนในยุคหลังโควิด ซึ่งหันมาให้ความสำคัญกับเรื่องการรักษาสุขภาพและการมีคุณภาพชีวิตที่ดี



## รูปแบบสถาปัตยกรรม

นอกเหนือจากเทรนด์ด้านดีไซน์ตามกระแสโลกและรสนิยมส่วนตัวของคนซื้อบ้านแล้ว ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความนิยมในเรื่องรูปแบบบ้านของคนยุคนี้คือการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างเป็นมิตร เพราะความรู้ความเข้าใจของผู้คนเกี่ยวกับเรื่องสภาพอากาศและสิ่งแวดล้อมนั้นมึ่มากขึ้นกว่ายุคก่อนๆ รูปแบบสถาปัตยกรรมแบบทรอปิคัล หรือ โมเดิร์นทรอปิคัล ที่ตอบโจทย์สภาพอากาศเมืองร้อนขึ้นอย่างบ้านเราจึงได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง เพราะช่วยลดความร้อน ได้ประโยชน์จากการรับลมธรรมชาติ มีร่มเงา มีความโปร่งโล่ง มีคุณสมบัติในการป้องกันฝนและลมพายุได้ดี และในส่วนของ การออกแบบฟังก์ชันต่างๆ ภายในบ้านสมัยนี้ ก็เน้นให้รองรับกิจกรรมการใช้ชีวิตยุคใหม่ได้อย่างลงตัว โดยให้ความสำคัญกับเรื่องของความยืดหยุ่น สะดวกกับการปรับเปลี่ยนรูปแบบใช้งาน ทำให้ใช้ประโยชน์พื้นที่ได้อย่างคุ้มค่า และให้ความสำคัญกับ Universal Design คือการออกแบบเพื่อความสะดวกสบายกับคนทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นเด็ก คนชรา หรือผู้พิการ เพื่อให้ทุกคนสามารถใช้ชีวิตในบ้านได้อย่างปลอดภัยและเป็นสุขเท่าเทียมกัน



### การตกแต่งภายใน

ด้วยข้อจำกัดในเรื่องแรงงานฝีมือที่หายากในปัจจุบัน การจ้างมีดคนทำออกมาแบบตกแต่งภายในและหาผู้รับเหมามาดำเนินงานก่อสร้างนั้นจะมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง เหมาะสำหรับคนที่มีความพร้อมทั้งเงินและเวลา เทรนด์การตกแต่งภายในที่จะเห็นได้มากขึ้นจึงเป็นผลมาจากการช้อปปิ้งของแต่งบ้านจากแบรนด์ใหญ่ๆ ในท้องตลาดที่มีแบบให้เลือกหลากหลาย มีราคาไม่แพงเพราะเป็นการผลิตครั้งละจำนวนมาก มีระบบการขนส่งและการประกอบติดตั้งที่สะดวกง่ายดาย ผู้ซื้อสามารถเลือกได้ว่าจะซื้อและขนมาประกอบติดตั้งเอง หรือใช้บริการของทางร้านมาดำเนินการให้ก็เพียงแต่เพิ่มเงินค่าบริการเข้าไปในค่าสินค้าในราคาที่ค่อนข้างสมเหตุสมผล โดยสินค้าตกแต่งบ้านเหล่านี้ก็มีทั้งระดับสูง กลาง และราคาขอมเยาให้ผู้บริโภคเลือกสรรได้ตามกำลังทรัพย์



### ระบบอัตโนมัติและหุ่นยนต์

สิ่งอำนวยความสะดวก และแรงงานบุคคลที่เคยต้องจ้างเพื่อความสะดวกสบายของคนในบ้านจะถูกแทนที่ด้วยระบบอัตโนมัติและหุ่นยนต์มากขึ้นและมากขึ้น จนกลายเป็นอุปกรณ์พื้นฐานประจำบ้านซึ่งจะมีความเที่ยงตรง แม่นยำ และราคาที่ประหยัดขึ้นเรื่อยๆ จากการเก็บข้อมูลผู้ใช้ไปประมวลผลเพื่อรับคำสั่งที่ตรงกับพฤติกรรมและความต้องการของผู้บริโภค แม้จะต้องแลกด้วยการสูญเสียความเป็นส่วนตัวเป็นส่วนของผู้บริโภค แต่ถ้าถามว่าข้อมูลเหล่านั้นจะเป็นวัตถุดิบสำคัญที่ใช้ในการพัฒนาระบบการให้บริการที่สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้นก็อาจจะคุ้มค่า

### สวน

แม้ว่าในแต่ละช่วงเวลาอาจมีกระแสความนิยมพืชพันธุ์แปลกๆ หรือพันธุ์ไม้ต่างถิ่นชวนเวียนมาเป็นระยะๆ แต่ความนิยมในสวนสวยกินได้ยังคงมาแรงไม่มีตก และมีแนวโน้มว่าจะดำเนินต่อไปเรื่อยๆ เพราะมีความใส่ใจในเรื่องสุขภาพของผู้คนที่มาควบคู่กับความอยากประหยัดค่าใช้จ่ายและความมั่นคงทางอาหารเป็นตัวขับเคลื่อน การเลือกชนิดของพืชพันธุ์ที่มาปลูกในสวนนอกจากจะกำหนดตามสไตล์การแต่งสวนแบบที่ชอบแล้วยังมีเรื่องของความเป็นสิริมงคล ประโยชน์ด้านอาหารและสมุนไพร เทรนด์สวนแนวทออปิคัลที่เน้นความร่มรื่นยังคงอยู่ในความนิยมเพราะตอบโจทย์กับสภาพอากาศเมืองร้อน แต่สวนโปร่งๆ ที่สว่างสดใสสไตล์สวนอังกฤษก็เป็นที่ชื่นชอบไม่แพ้กัน เพราะถ้าบ้านไหนชอบปลูกสวนครัวหรือปลูกดอกไม้ก็มักต้องการแสงแดดจัด จึงไม่ปลูกต้นไม้ใหญ่ใบทึบ เพราะสวนครัวและไม้ดอกทั้งหลายจะไม่ชอบร่มเงามาก





## พลังงานและสิ่งแวดล้อม

การให้ความสำคัญกับการประหยัดพลังงานและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมซึ่งทวีความเข้มข้นขึ้นในทุกปี จะทำให้อีกไม่นานเราอาจได้เห็นบ้านส่วนใหญ่ใช้รถยนต์ไฟฟ้า มีแท่นชาร์จรถยนต์อยู่ในที่จอดรถ มีแผงโซลาร์เซลล์ติดตั้งอยู่ที่ทุกหลังคา มีอุปกรณ์ย่อยสลายขยะอาหารขนาดเล็กให้กลายเป็นปุ๋ยอินทรีย์ เรือบินจนถึงมีระบบบำบัดน้ำเสียแบบหมุนเวียนไว้ใช้ประจำบ้าน ดังนั้นบ้านที่ได้รับการออกแบบด้วยแนวคิดประหยัดพลังงาน ก่อสร้างด้วยเทคโนโลยีและวัสดุที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมก็จะอยู่ในกระแสความต้องการของผู้บริโภคมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะนอกจากจะได้ประหยัดเงิน ประหยัดพลังงาน ยังเป็นส่วนหนึ่งที่เราทุกคนจะได้ช่วยกันดูแลสิ่งแวดล้อม

## เศรษฐกิจ

นักวิเคราะห์หลายสำนักมองว่า สถานการณ์เศรษฐกิจโลกซึ่งดูเหมือนว่ามีโอกาสฟื้นตัวหลังโควิด อาจจะไม่เป็นขาขึ้นอย่างที่ทุกคนรอคอย เพราะมีความเป็นไปได้สูงที่โลกอาจเข้าสู่ภาวะสงคราม วิกฤตราคาล้างงาน วิกฤตค่าครองชีพจากแรงกดดันเงินเฟ้อทั่วโลก และมีหลายปัจจัยที่ทำให้ทั่วโลกเข้าสู่ภาวะเศรษฐกิจถดถอย ซึ่งส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจในประเทศไทย ทำให้การตัดสินใจเลือกซื้อสินค้า บริการ รวมทั้งที่อยู่อาศัยของผู้บริโภคส่วนใหญ่มีการพิจารณาถึงเรื่องของความคุ้มค่า ความน่าเชื่อถือ และความมั่นคงทางธุรกิจของแบรนด์ โดยเฉพาะอสังหาริมทรัพย์ แบรนด์ที่แข็งแกร่งมีชื่อเสียงยาวนานในการรักษามาตรฐาน มีแนวโน้มจะได้รับความไว้วางใจจากผู้บริโภคมากกว่าผู้ประกอบการรายย่อยหรือมือใหม่ในตลาด เพราะมีศักยภาพในการรับมือกับความผันผวนทางเศรษฐกิจได้ดีกว่า

แม้ภาพรวมของปี 2566 จะไม่ได้สดใสนัก แต่เมื่อเทียบกับช่วงที่โลกต้องเผชิญกับวิกฤตโควิดอย่างรุนแรงเมื่อ 2 ปีที่ผ่านมา การมีวัคซีนมาช่วยป้องกันทำให้สถานการณ์โดยรวมค่อยๆ เริ่มเข้าที่เข้าทาง ประกอบกับการปรับตัวของผู้คนที่มีการพัฒนาตัวเองขึ้นอย่างรวดเร็วในหลายด้านเพื่อความอยู่รอด ก็ทำให้เกิดสิ่งใหม่ที่ดีขึ้นในหลายแง่มุม ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ที่จะใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ การใส่ใจรักษาสุขภาพ การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การประหยัดพลังงาน การปรับลดสิ่งฟุ่มเฟือยทั้งในการใช้ชีวิตและการดำเนินธุรกิจ ฯลฯ ซึ่งมีผลโดยตรงในการยกระดับคุณภาพชีวิต และเป็นที่มาของเทรนด์ที่อยู่อาศัยซึ่งมีการพัฒนาให้ตอบโจทย์วิถีชีวิตยุคใหม่ได้อย่างลงตัว



Changes according to global trends in terms of economy, society, environment, advancement in technology, etc. each year affect people's way of life, both in terms of behavior and attitudes towards housing. The answer to a good home in one generation may not be a good one in another.

Factors that will determine housing trends in 2023 include:

1. The demographic of the buyer group changed from working adults to Generation Z who are young people with high purchasing power.
2. The expansion of business locations resulting from new transportation routes and the rapid development of communications and logistics technologies have caused residential locations to spread into suburban areas.
3. The need for an architectural style that is suitable for weather with universal design.
4. The interior uses ready-made furniture instead of built-in furniture to reduce costs and avoid labor shortages.
5. The facilities and manual labor that used to be employed for the comfort of the home will be replaced by more and more automation and robotics until it became a basic home appliance which will be accurate and cost-effective.
6. Health and food security concerns lead homeowners to grow edible gardens.
7. Concerning energy saving, saving money and preserving the environment will cause most homeowners to turn to alternative energy, using electric cars and buy a home with an energy-efficient design
8. A recession in the global economy tends to cause consumers to choose homes based on the best value from long-established real estate brands because they have greater potential to cope with economic volatility.





# HOME ORCHARD

## สวนผลไม้ในบ้าน อ้มตา อ้มใจ อ้มท้อง

การมีต้นไม้ที่ออกผลให้เก็บกินได้ในพื้นที่บ้านของเราจะเป็นหนึ่งในความสุขสุดๆ ของคนที่รักวิถีชีวิตตามธรรมชาติ แต่ด้วยขนาดอันจำกัดของพื้นที่บ้านในเมืองใหญ่ อาจทำให้บางคนคิดว่าสวนผลไม้ในบ้านเป็นเรื่องที่ไกลเกินเอื้อม ทั้งที่มีไม้ผลหลายชนิดสามารถปลูกได้สบายในพื้นที่ขนาดเล็ก หรือแม้แต่ปลูกในกระถางก็ยิ่งให้ผลผลิตที่ดีได้ เพียงแค่เรียนรู้วิธีการปลูกอย่างเหมาะสม และเลือกชนิดของไม้ที่จะปลูกให้เหมาะกับพื้นที่

### เริ่มต้นด้วยการสำรวจพื้นที่ วางผัง กำหนด ฟังก์ชัน เลือกประเภท

การปลูกไม้ผลในบ้านให้ได้ประโยชน์สูงสุด ควรเลือกชนิดที่มีคุณสมบัติครบทั้งความสวยงาม และประโยชน์ใช้สอย นอกเหนือจากความชอบส่วนตัว หรือปลูกตามความเชื่อเรื่องสิริมงคล โดยพิจารณาว่าต้นไม้ที่เราเลือกปลูกเพื่อกินผลนั้น จะมีฟังก์ชันอะไรหรือทำหน้าที่ใดในฐานะส่วนประกอบ

ของงานภูมิทัศน์สวน เช่น เป็นไม้ยืนต้นให้ร่มเงา ไม้ประธานที่เป็นจุดเด่นของสวน ไม้ประดับตกแต่ง ชุ่มประตุ ไม้พุ่มสูงปลูกตามแนวรั้วเพื่อบังสายตา ไม้พุ่มขนาดกลาง ไม้พุ่มเตี้ยหรือไม้คลุมดิน ไม้เลื้อย หรือไม้แขวนประดับตกแต่ง เป็นต้น

เหตุผลที่เราควรเริ่มต้นด้วยการออกแบบสวนและกำหนดฟังก์ชันของต้นไม้ที่จะปลูกโดยพิจารณาด้านความสวยงามก่อน แทนที่จะเริ่มด้วย

การเลือกกว่าอยากปลูกผลไม้อะไรที่ชอบกิน นั่นเพราะเราสามารถซื้อผลไม้ที่เราชอบมากินเมื่อไรก็ได้โดยไม่ต้องปลูกเอง แต่เราไม่สามารถซื้อสวนสวยๆ มาพลัดเปลี่ยนให้กับบ้านได้ง่ายๆ ตามใจชอบ เมื่อลงทุนจัดสวนแบบใดแบบหนึ่งไปแล้วก็มักต้องอยู่กับสวนนั้นไปอีกนาน ดังนั้นจึงควรวางแผนเรื่องดีไซน์ให้ลงตัวเอาไว้ก่อนเป็นลำดับสำคัญ หลังจากนั้นจึงค่อยเลือกชนิดของไม้ผลที่ชอบมาปลูกตามฟังก์ชัน



ที่กำหนดไว้ในผัง เพื่อให้ตอบโจทย์ทั้งการใช้งาน ขนาด รูปทรง สีสันทา และตำแหน่งที่ปลูก ยกตัวอย่าง เช่น ถ้าตามแบบระบุว่า ในทิศตะวันตกเฉียงใต้ของสวนจะต้องปลูกไม้ยืนต้น สูงประมาณ 7-10 เมตร มีรัศมีพุ่ม 1.5 เมตร เพื่อบังแดดให้กับตัวบ้านในช่วงบ่าย ใบไม่ร่วง เราก็ยึดเอาตามแบบแล้ว มาเลือกดูว่ามีไม้ผลชนิดใดบ้างที่เราชอบและมีคุณสมบัติตรงตามแบบนั้นปะๆ

### หลักเกณฑ์ในการเลือกชนิดต้นไม้ที่จะปลูก

เมื่อเรามีแบบสวนที่ลงตัวแล้ว ลำดับต่อไปคือเลือกสรรชนิดของไม้ที่เราชอบมาปลูกตามตำแหน่ง ขนาด และฟังก์ชันที่กำหนดไว้ในแบบ และทำลิสต์รายชื่อไม้ผลที่เราชอบ เลือกว่าต้นไหนที่เหมาะสมจะลงตรงจุดไหนตามแบบที่วางไว้มากที่สุด โดยใช้หลักเกณฑ์ในการพิจารณา ประกอบด้วย

- **ความชอบ** ระดมความคิดกับสมาชิกในบ้านเพื่อหาข้อมูลมาตัดสินใจ ไม่ว่าจะชอบรสชาติ ชอบหน้าตา หรือชอบชื่อที่เป็นมงคล โดยทำลิสต์ของแต่ละประเภทเอาไว้ให้เป็นตัวเลือกหลากหลาย เพื่อที่จะได้คัดสรรต้นที่ตอบโจทย์เรามากที่สุดมาปลูก

- **ความง่ายในการดูแล** การเลือกพันธุ์พืชที่เหมาะสมกับสภาพภูมิประเทศหรือภูมิอากาศของบ้าน ควรจะสอดคล้องกับเวลา แรงงาน และงบประมาณที่เรามีให้กับการบำรุงรักษา ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราไม่ชอบกวาดใบไม้ ก็ควรเลือกพืชที่ไม่ผลัดใบ หรือถ้าขี้เกียจรดน้ำบ่อยๆ ก็ควรเลือกพืชที่ทนแล้งได้ดี หรือถ้าเป็นบ้านในภาคเหนือที่อากาศหนาวก็อาจปลูกพืชเมืองหนาวได้

- **อายุขัยและช่วงเวลาให้ผลผลิต** ไม้ผลที่มีอายุยืนยาวมักให้ผลผลิตช้ากว่าไม้ที่มีอายุสั้น หรือไม้ล้มลุก ถ้าเลือกพืชอายุสั้นก็ต้องมีการปลูกทดแทนเป็นระยะๆ

- **ความปลอดภัย** พืชบางชนิดมีสารที่อาจก่อให้เกิดภูมิแพ้ หรือเป็นแหล่งอาศัยที่โปรดปรานของสัตว์มีพิษ เลี่ยงปลูกพืชที่มีหนาม มีใบที่คม รวมถึงไม้ยืนต้นที่มีกิ่งเปราะหักง่าย หรือมีผลขนาดใหญ่ที่อาจร่วงลงมากระแทกศีรษะเป็นอันตราย

### ไม้กินผลที่คนไทยนิยมปลูกทั่วไปทุกภาค เพื่อกินและประดับสวนในบ้าน

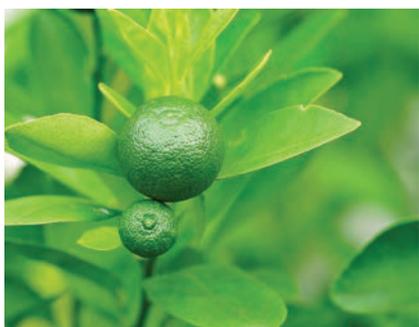
- **ไม้ยืนต้นขนาดใหญ่** มะม่วง มะขาม มะยม ขนุน มะพร้าว พุทรา มะม่วงหิมพานต์ มะเดื่อฝรั่ง จีน ชมพู ตะลิงปลิง มะปราง

- **ไม้ขนาดกลาง** มะนาว มะกรูด เซอร์รี่ไทย มะเฟือง ทับทิม ส้ม ฝรั่ง กล้าย น้อยหน่า มะกอก หม่อน ละมุด

- **ไม้พุ่มเตี้ย หรือไม้ขนาดเล็ก** สับปะรด แก้วมังกร มะเขือเปราะ พริกตุ้ม

- **ไม้เลื้อย** เสาวรส องุ่น พักข้าว แดง มะเขือเทศ ตำลึง พริกไทย บวบ ถั่วพู

นอกจากไม้ผลที่นิยมปลูกกันทั่วประเทศ ยังมีไม้ผลน่าสนใจอีกหลายชนิดที่รสชาติอร่อย มีประโยชน์ ทรงต้นสวยและมีราคาแพง แต่ปลูกได้เฉพาะในบางพื้นที่ และต้องมีสวนรอบบ้านขนาดใหญ่ เช่น ทุเรียน เงาะ มังคุด ลิ้นจี่ ลำไย กระถันยอ อาโวคาโด พลับ หรือกระทั่งไม้ผลตระกูลปาล์ม อย่างอินทผลาล์ม ถ้าเรามีบ้านที่ปลูกพืชเหล่านี้ได้งอกงาม และมีบริเวณสวนใหญ่พอกินถั่วลันเตา เพราะหลายๆ อย่างที่กล่าวมาก็จัดเป็นพืชที่มีฟอร์มสวยมาก ใช้ปลูกทั้งกินและประดับสวนได้ดี แต่ถ้าบ้านมีพื้นที่น้อยก็ไม่แนะนำ เพราะบางชนิดเช่น ต้นมังคุด จะมีใบดกหนาทำให้บ้านดูอึดอัด และบังลม หรือถ้าเป็นกระถันก็จะต้องตั้งใบแทบทั้งปี ถ้าเราอยากให้มีสวนหรือโคนต้นไม้เงาต้องกวาดกันไม่หวาดไม่ไหว





“การมีพืชผลที่กินได้  
 อยู่ในบ้านเป็นส่วนหนึ่ง  
 ของความมั่นคง  
 ทางอาหาร ในยุคที่  
 ข้าวของต่างๆ  
 มีราคาแพง”

**ต้นไม้กินได้ที่ชื่อไม่เป็นมงคล**

โดยตัวมันเองแล้ว ไม่มีพืชชนิดไหนที่ตีหรือไม่ดี เพราะโดยธรรมชาติของทุกชีวิตล้วนดำรงอยู่เพื่อเกื้อกูลกันภายใต้ความหลากหลายและสมดุลของระบบนิเวศ แต่ถ้าเชื่อลือโชคลางไสยศาสตร์ ก็มีไม้ผลบางชนิดที่คนไทยไม่นิยมปลูกในบ้าน เพราะชื่อไม่เป็นมงคล ไม่ไพเราะเสนาะหู เช่น มะละกอ ระกำ มะไฟ มะตูม มะขวิด จาก พลับ ท้อกลางสาด หรือแม้แต่มะกอก เพราะชื่อดันไปคล้ายกับคำว่า กลับกกลอก แต่ในปัจจุบัน ความเชื่อพวกนี้ก็ค่อยๆ หายไป เราจึงเห็นสวนสวยในบ้านหรือร้านอาหารหรูๆ ตกแต่งหน้าร้านด้วยต้นมะกอกที่นำเข้ามาจากต่างประเทศราคาหลายแสน บางบ้านปลูกมะละกอเอาไว้กินผลสุก และเก็บผลดิบมาทำส้มตำ



yields. Just learn how to plant properly, and select the type of trees to be planted to suit the home garden area.



เพราะการมีพืชผลที่กินได้อยู่ในบ้านเป็นส่วนหนึ่งของความมั่นคงทางอาหาร ในยุคที่ข้าวของต่างๆ มีราคาแพง และการซื้อผลไม้จากนอกบ้านมาก็เสี่ยงต่อสารเคมีและภัยสุขภาพที่เราไม่รู้จากพืชผักตัดต่อพันธุกรรม สวนไม้ผลในบ้านแสนรักของเราจึงเป็นจุดเริ่มต้นของความสงบสุข และการมีสุขภาพดีสำหรับครอบครัว

To grow fruit trees in the home garden for the most benefit, you should choose the type of plants that have all the qualities of beauty and utility in addition to personal preference or choosing the type of plant according to the belief in prosperity.

Having fruit-bearing trees in our home gardens can be one of the greatest joys of people who love the natural way of life. However, the limited size of the home area in big cities may lead some people to think that a home orchard is beyond reach. Many fruit trees can be grown in a small area or even planted in pots and still produce good

Having edible plants in our home is part of food security. At a time when all the goods are expensive and buying fruits can be risking chemicals and unknown health threats from genetically modified vegetables, the fruit garden in our loving home is the starting point of happiness and good health for the family.



DOT PROPERTY  
SOUTHEAST ASIA  
AWARDS  
2022

**WINNER**

BEST SEA VIEW POOL VILLA

Supalai Scenic Bay Pool Villa  
by Supalai Public Company Limited

Organised by  
**dotproperty**

# SUPALAI

## SCENIC BAY

POOL VILLA | PHUKET



### OWN A LITTLE PIECE OF PARADISE

Pool Villa วิวทะเล ความสุขและความสงบ ที่คุณเป็นเจ้าของได้

## STARTING AT 14 MB\*

Supalai Society Supalai\_Society Supalai @supalai supalai.com 1720 **ข้อมูลโครงการ Scan Here**



อำนาจการออกแบบและก่อสร้างโดย คุณประทีป ตั้งศรีธรรม ส.บ.บ. (เกียรติคุณ) จบฯ M.Arch.(Hons)/(Housing) U. of Illinois และวิทยาศาสตร์ภูมิทัศน์ที่คิตติบัณฑิต สาขาวิชากรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภลาชัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคาร ศุภลาชัย ถนนรัชดาภิเษก แขวงจตุจักร กทม.พระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 • ประธานกรรมการ ดร.ประทีป ตั้งศรีธรรม กุศลคุณ-เมธีน 1,955.86 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • โครงการ ศุภลาชัย ซิมดีย์ พูลวิลล่าภูเก็ต ตั้ง ต.ป่าตอง อ.กลาง จ.ภูเก็ต เนื้อที่ 2-2-50 ไร่ โฉมเลขที่ 68511 เลขที่ดบ 111 โฉมเลขที่ 68512 เลขที่ดบ 112 โฉมเลขที่ 68509 เลขที่ดบ 109 ที่ดินไม่มีการผูกพันกับสถาบันการเงิน เริ่มก่อสร้าง 15 มกราคม 2565 คาดว่าจะแล้วเสร็จ มีนาคม 2566 • โครงการสามารถทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากซื้อชำระ-ชำระเงินครบถ้วนตามสัญญา • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ • ข้อมูลรายละเอียดต่างๆในเอกสาร อันนี้ไม่ใช่ข้อมูลเสนอแนะได้โดยมีจุดมุ่งให้ทราบล่วงหน้า





# LEMON TREE

## ต้นเลมอนแสนรัก

เลมอน เป็นไม้ผลตระกูลส้มที่ใครๆ ต่างก็หลงรักและนิยมปลูกประดับบ้านเขตร้อน เป็นผลไม้ที่ทั้งสวยงามและมีประโยชน์ทางโภชนาการมากมาย มีกลิ่นหอม อึกทั้งยังมีสรรพคุณทางยาเยอะแยะ ที่สำคัญคือปลูกไม่ยากเลย

เลมอนเป็นพืชยืนต้นสกุล Citrus ถูกจัดอยู่ในวงศ์ Rutaceae จากรูปลักษณะของดอกและกลิ่น เพราะในเลมอนเกือบทุกสายพันธุ์จะมีรูปทรงและกลิ่นเหมือนหรือคล้ายกับพืชชนิดอื่นที่อยู่ในวงศ์นี้ และมีกลิ่นหอมแรง โดยพืชที่อยู่ในวงศ์นี้เกี่ยวข้องกับเลมอนมีเกือบ 160 ชนิด ยกตัวอย่างเช่น Zanthoxylum, Melicope, Agathosma เป็นต้น

เลมอนไม่ได้มีแต่พันธุ์ลูกกลมรีสีเหลือง แต่มีหลายสายพันธุ์ เช่น Avalon Lemons, Bearss Lemons, Bush Lemons, Baboon Lemons, Citron Lemons, Dorshapo Lemons, Eureka Lemons, Meyer lemons, Fino Citron Lemons, Greek Citron Lemons, Interdonato Lemons, Limetta Lemons, Ponderosa Lemons, Kagzi Lime หรือมะนาว รวมไปถึงส้มมือ หรือ Buddha's Hand Lemons ที่มีหน้าตาแปลกเหมือนมือคน

การเริ่มต้นปลูก แนะนำให้ไปหาซื้อต้นพันธุ์ตามตลาดต้นไม้ อย่าเพิ่งรีบปลูกเองจากเมล็ด เพราะทำได้แต่ยากสำหรับมือใหม่ เตรียมพื้นที่ที่เหมาะสม และวัสดุปลูกที่เหมาะสม เลือกบริเวณที่มีแสงแดดส่องถึงตลอดทั้งวัน มีอากาศถ่ายเท สามารถปลูกในกระถางได้ เป็นพืชที่ชอบอากาศร้อน เติบโตได้ดีในดินร่วนปนทราย ระบายน้ำได้ดี โดยค่า pH ที่เหมาะสมกับการปลูกคือ pH6 วัสดุปลูกประกอบด้วยดิน + อินทรียิวตฤ + กาบมะพร้าวหรือเศษเปลือกไม้ ในอัตราส่วน 1 : 1 : 1 ควรรดน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง บำรุงด้วยการใส่ปุ๋ยคอกเดือนละครั้ง โดยโรยบริเวณหน้าดิน และค่อยพรวนหน้าดินต่อ สามารถใส่ปุ๋ยสูตรเสมอ เพื่อให้ต้นไม่เก็บสารอาหารได้เพียงพอ และเมื่อเห็นดอกตูมก็เปลี่ยนเป็นสูตร 6-24-24 เพื่อให้ติดดอกและออกลูกมากขึ้น ขยายพันธุ์ได้ทั้งการตอน ทาบกิ่ง ปักชำ และเพาะเมล็ด ต้นพันธุ์จากกิ่งตอนมักออกลูกในราว 2 ปี

โรคของเลมอนคือ โรคแคงเกอร์กับโรครากเน่าและโคนเน่า ถ้าระวังความชื้นได้ก็จะปลอดโรค ส่วนแมลงศัตรูพืชเป็นพวกหนอนชอนใบและเพลี้ย สามารถป้องกันได้ด้วยสารกำจัดแมลงชีวภาพ

การตัดแต่งพุ่มใบเลมอนให้เป็นทรงสวย จะสร้างบรรยากาศสวนยุโรปได้ นิยมปลูกเลมอนไว้ทางทิศใต้หรือทิศตะวันตก เลี้ยงให้โตเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ แข็งแรง ในเมืองหนาวใช้เป็นกิ่งบังลมและความหนาวเย็น ในเมืองร้อนอย่างบ้านเราก็ปลูกบังแดด แต่ต้องปลูกให้มีพุ่มใหญ่ เพราะเวลาเลมอนออกดอก พุ่มใบจะคอยบังกันลมแรงไม่ให้ดอกร่วง

Lemons are both beautiful and nutritious, fragrant, medicinal, and not difficult to grow. Lemons should be planted in an area that receives full sun on a sandy loam soil that drains well. A mature lemon tree usually bears fruit in about 2 years. Growing lemons should be watered at least once a day and fertilized with manure once a month. Trimming the lemon bush into a beautiful shape will create a European garden atmosphere.

อ้างอิง : <https://kaset.today/พันธุ์ไม้/เลมอน>



# BEES IN THE GARDEN

## รังผึ้งในสวน

โดยทั่วไปแล้ว ผึ้งมักทำรังอยู่ในป่าหรือสวนที่สงบปลอดภัย แต่ด้วยสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติซึ่งถูกทำลาย เราจึงพบเห็นรังผึ้งตามบ้านมากขึ้น ทำให้หลายคนกลัวอันตราย แต่ก่อนคิดจะทำร้ายหรือเรียกคนมากำจัดรังผึ้ง ควรพิจารณาดูก่อนว่า ตำแหน่งที่ผึ้งมาทำรังนั้นมีผลต่อความปลอดภัยของเราหรือไม่ เพราะผึ้งเป็นสัตว์ที่มีประโยชน์มากกว่าโทษ หากสามารถอยู่ร่วมกันได้โดยไม่เกิดปัญหาก็ไม่ควรไปรบกวนพวกมัน

ผึ้งและสัตว์ผสมเกสรมีหน้าที่ที่สำคัญในระบบนิเวศ หากไม่มีผึ้งและแมลงผสมเกสร ฝั่พันธุ์มนุษย์และระบบนิเวศทั้งหมดบนโลกนี้คงไม่สามารถอยู่รอดได้ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ เคยกล่าวว่า “หากผึ้งสูญพันธุ์ มนุษย์เราก็จะสูญพันธุ์ภายใน 4 ปีให้หลัง!” เพราะกว่าร้อยละ 80 พืชพรรณดอกไม้และพืชอาหาร จำเป็นต้องอาศัยผึ้งและแมลงผสมเกสรในการขยายพันธุ์ ปัจจุบันจำนวนประชากรของสัตว์ผสมเกสรทั้งหลายทั่วโลก โดยเฉพาะผึ้งกำลังลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้สูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ และความมั่นคงทางอาหาร จนมีคำกล่าวกันว่า “อนาคตของทุกคนบนโลกนี้ฝากไว้บนปีกของ

เหล่าผึ้งและสัตว์นักผสมเกสร” เพราะเมื่อ...ไม่มีผึ้ง > ไม่มีพืช > ไม่มีอาหาร > ไม่มีสัตว์ > ไม่มีมนุษย์

หากมีผึ้งมาทำรังในพื้นที่บ้านของเรา ณ จุดที่อาจเกิดความเสี่ยงต่อสวัสดิภาพของคนในบ้าน ก็จำเป็นต้องเรียกผู้เชี่ยวชาญมาช่วยจัดการ แต่หากไม่เป็นอันตรายเราควรเรียนรู้วิธีอยู่ร่วมกัน โดยทำความเข้าใจธรรมชาติของผึ้ง ว่าเป็นสัตว์ที่รักสงบ และถ้าไม่ถูกรบกวนหรือถูกระตุ้นให้แตกรังก็จะไม่มายุ่งเกี่ยวกับคนเลยในตอนกลางวัน เพราะเวลาส่วนใหญ่ของผึ้งหมดไปกับการหาอาหาร น้อยคนที่รับรู้ถึงความลำบากของชีวิตผึ้ง และอาจไม่รู้เลยว่า น้ำหวานจากดอกไม้เพียงครั้งก็โลกร้อน มาจากแรงงานของผึ้ง 900 ตัวทำงานตลอดวัน ซึ่งเก็บมาจากดอกไม้ถึง 10 ล้านดอก ดังนั้นเมื่อถึงเวลากลางคืนเหล่าผึ้งน้อยก็เหนื่อยแทบทรุดบินกลับรังเกือบไม่ไหวยากที่จะมาทำอันตรายใครได้ จนไม่ต้องกังวลว่ามันอาจบุกเข้ามาต่อยเรา เว้นแต่มันอาจบินหลงเข้ามาตามแสงไฟ สับสนกับการหาทางกลับรังจนอ่อนล้าและหมดแรงร่วงลงมาตายเกลื่อนพื้นให้เราเห็นในยามเช้า ซึ่งถ้าผลออกไปเหยียบซากของมันเข้าก็อาจโดนเหล็กไนแทง เจ็บเหมือนโดนผึ้งต่อย

บ้านที่มีผึ้งมาทำรังและไม่อยากรุกรานพวกมันสามารถป้องกันอันตรายจากผึ้งบินเข้าบ้านได้ด้วย

การไม่เปิดไฟสว่างจ้าหรือทำเสียงรบกวนในบริเวณใกล้รังผึ้ง เพียงเท่านี้ก็จะมีผึ้งมารบกวนการใช้ชีวิต การปลูกไม้ดอกไม้ผลในบ้านที่มีผึ้งมักเจริญงอกงามขยายพันธุ์ได้ดีและออกดอกผลบ่อย เพราะมีผึ้งช่วยผสมเกสรเพิ่มพันธุ์ตามธรรมชาติ คนไทยโบราณเชื่อว่า บ้านที่มีผึ้งมาทำรังนั้น เป็นบ้านที่โชคดี เป็นสิริมงคลกับบ้านหลังนั้นๆ มาก ช่วยให้คนในบ้านมีโชคลาภ ปราศจากความทุกข์ การทำลายรังผึ้งจะเรียกหายนะมาเยือน นับว่าเป็นความเชื่อที่สอดคล้องกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

Bees are essential for the health of people and the planet. Honey and other products have medicinal properties, and the role of bees as pollinators makes them vital for food supplies. A rise in factors, such as pesticide use and urbanization, means that bees are currently in decline, negatively affecting many of the Earth's ecosystems. A loss of bees would affect honey supplies, but, more importantly, world food security and biodiversity. Without them, the world could be a very different place.

# CUCUMBER

## แตงกวา

แตงกวาเป็นพืชผักกินผลคู่ครัวไทยและหลายประเทศทั่วโลกมาตั้งแต่สมัยโบราณ จากหลักฐานระบุว่ามีการเพาะปลูกพืชชนิดนี้ในอินเดียมากกว่า 3,000 ปี และเชื่อว่าชาวกรีกหรือโรมันเป็นผู้นำแตงกวาเข้าไปในทวีปยุโรป โดยมีบันทึกการเพาะปลูกแตงกวาปรากฏที่ฝรั่งเศสในศตวรรษที่ 9 อังกฤษในศตวรรษที่ 14 และอเมริกาเหนือในช่วงกลางศตวรรษที่ 16 ซึ่งความหลงใหลในแตงกวามาตั้งแต่ครั้งโบราณนั้นคงมีมาก ถึงขนาดที่ชนชั้นปกครองยุคโรมันต้องเพาะปลูกพืชชนิดนี้ในเรือนกระจกขนาดย่อมซึ่งติดตั้งเพื่อเข้าไปรับแสงแดดภายนอกในฤดูร้อน และเข็นเข้ามายังบริเวณที่อบอุ่นในช่วงฤดูหนาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cucumis sativus* L.  
ชื่อสามัญ : Cucumber  
วงศ์ : Cucurbitaceae





แตงกวา หรือ แตงร้าน เป็นไม้เลื้อยในวงศ์เดียวกับแตงโม ฟักทอง บวบ มะระ น้ำเต้า จัดเป็นไม้ล้มลุกที่มีอายุตั้งแต่ปลูกจนถึงเก็บเกี่ยว 40-60 วัน สามารถนำไปปรุงอาหารได้มากมายหลายชนิด เช่น แกงจืด ผัด กินสดๆ เป็นสลัด จิ้มน้ำพริก หรืออาจแปรรูปเป็นแตงกวาดอง

ผลแตงกวามีน้ำเป็นส่วนประกอบถึง 95% จึงมีคุณสมบัติแก้กระหาย และเพิ่มความชุ่มชื้น และช่วยการกำจัดของเสียตกค้างในร่างกาย นอกจากนี้แตงกวามีสารอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ วิตามินซี กรดคาเฟอิก กรดทั้ง 2 นี้ป้องกันการสะสมน้ำเกินจำเป็นในร่างกาย เปลือกแตงกวามีกากใยอาหาร และแร่ธาตุจำเป็น ได้แก่ ซีลีคา โพแทสเซียม โมลิบดีนัม แมงกานีส และแมกนีเซียม

ซีลีคาในแตงกวาเป็นแร่ธาตุที่เสริมความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ กระดูกอ่อน เส้นเอ็น และกระดูก ปริมาณ เส้นใย ธาตุโพแทสเซียม

และแมงกานีส ในเปลือกแตงกวาช่วยควบคุมความดันเลือดและความสมดุลของสารอาหารในร่างกาย ธาตุแมกนีเซียมช่วยเสริมการทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ และระบบการไหลเวียนโลหิต เส้นใยอาหารควบคุมระดับคอเลสเตอรอล และช่วยระบบขับถ่ายโดยมีพลังงานต่ำเหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

การปลูกแตงกวาในสวนครัวที่บ้านอาจดูเหมือนยากสำหรับมือใหม่ แต่ถ้าศึกษาวิธีการดีๆ จะพบว่าไม่ยากกับลำบาก ถ้าบ้านมีพื้นที่พอและมีมุมที่ได้รับแสงแดดจัดอย่างน้อยครึ่งวันก็สามารถลงปลูกได้ โดยเตรียมดินหรือกระถางปลูกที่สามารถหย่อนเมล็ดเพาะลงไปได้ที่ความลึกประมาณ 20-25 ซม. โดยเลือกได้ว่าจะปลูกด้วยการเพาะเมล็ดลงในดินเลยหรือเพาะกล้าก่อนแล้วนำต้นอ่อนไปลงปลูกในดิน สำหรับการปลูกกินเองในบ้านจะเลือกวิธีสะดวกคือหย่อนเมล็ดลงในดินก็ได้ โดยขุดหลุมตามความลึกข้างต้นแล้วหย่อนเมล็ดลงไป หลุมละ 2-3 เมล็ด ถ้าปลูกบนดินควรให้ห่างกันประมาณหลุมละ 40 ซม. รดน้ำเช้าเย็น ถ้าปลูกเยอะๆ จะทำระบบน้ำหยดหรือสปริงเกอร์เพื่อให้น้ำที่ละน้อยสม่ำเสมอตลอดวันก็ได้ เพราะแตงกวาเป็นพืชที่ชอบน้ำมาก สภาพดินที่เหมาะสมต่อการปลูกแตงกวาคือดินร่วนปนทราย ระบายน้ำได้ดี เพราะถึงแตงกวาจะชอบน้ำ แต่ต้องไม่ให้น้ำขัง เตรียมดินด้วยการผสมปุ๋ยหมักในสัดส่วน 1 : 1 ดินควรมีความเป็นกรด ต่าง (pH) แนะนำอยู่ระหว่าง 5.5-6.5

เมื่อต้นเริ่มโตให้เตรียมหาไม้ค้ำหรือทำระแนงให้เถาแตงกวาเลื้อยขึ้นสูงเหนือพื้นดิน เพื่อที่เวลารดน้ำจะได้ไม่โดนเถาหรือลำต้นเพราะอาจจะเน่า โดยเฉพาะส่วนใบและช่อดอกควรมีระแนงให้เลื้อยเกาะขึ้นไปรับแสงแดดได้เต็มที่ เราก็จะได้

มีความสุขตั้งแต่ชื่นชมสีเขียวขจีของเถาแตงกวาดอกสีเหลืองสวยงาม และผลแตงกวาน้อยๆ ที่จะค่อยๆ เติบโตขึ้นจนมีความยาวประมาณ 7-10 ซม. ก็เก็บกินเป็นอาหารอร่อยเพื่อสุขภาพได้ หรือจะนำมาเป็นเครื่องประดับให้สวยสดชื่นก็ได้เช่นกัน ถ้าผลผลิตมีมากกินไม่หมดสามารถนำมาทำเป็นแตงกวาดองเก็บไว้กินได้นานๆ ผานบางๆ ใส่ในแฮมเบอร์เกอร์ก็อร่อยไม่เบา

Cucumber is a popular plant that is used in Thai kitchens and many countries around the world. Cultivated for at least 3,000 years, the cucumber originated from India. It was probably introduced to Europe by the Greeks or Romans. Records of cucumber cultivation appear in France in the 9th century, England in the 14th century, and in North America by the mid-16th century.

Cucumber fruits consist of 95% water. In botanical terms, the cucumber is classified as a pepo, a type of botanical berry with a hard outer rind and no internal divisions. However, much like tomatoes and squashes, it is often perceived, prepared, and eaten as a vegetable.

Cucumbers are useful nutrients, including vitamin C, caffeine acid, that prevent excess water accumulation in the body. Cucumber peel has dietary fiber and essential minerals such as Silica Potassium, Molby, Mallmal and Magnesium.

**ผลแตงกวามีน้ำเป็นส่วนประกอบถึง 95% จึงมีคุณสมบัติแก้กระหาย และเพิ่มความชุ่มชื้น และช่วยการกำจัดของเสียตกค้างในร่างกาย**

## ĂN CƠM ĂN CÁ

อันเกิม-อันก้า ร้านอาหารเวียดนามน้องใหม่ที่กำลังมาแรง และได้ชื่อว่าเป็นจอยักษ์ที่สุดของปีนี้ ด้วยโลเคชันแสนไฮโซในย่านสาทร การออกแบบสถานที่ร้านสวยประณีตทุกจุดทั้งภายในภายนอกของบ้านเก่าอายุ 150 ปี ท่ามกลางภูมิทัศน์สวนที่งดงามอลังการ ใครๆ มากก็ต้องถ่ายรูปเช็กอิน และหัวใจสำคัญคืออาหารเวียดนามหน้าตาดีหลากหลายเมนูที่ตั้งใจทำมาอย่างพิถีพิถันให้มีรสชาติถูกปากคนไทย เช่น เฟอเน็่อวากิว บั๊นซ็อด ย่าหอยแครงแบบเวียดนาม ย่าเนื้อ ไอคกรีมอาโวคาโด กาแฟเวียดนาม และอื่นๆ อีกมากมาย คุณภาพสมราคา

Ăn Cơm Ăn Cá, Bangkok's hottest newcomer Vietnamese restaurant in the prime location of Sathorn area. Famous for its exquisite design in every detail of a 150-year old house amid a magnificent garden landscape that is perfect to enjoy a large variety of good-looking Vietnamese dishes that are meticulously prepared to satisfy the tastes of Thai people.

<https://www.facebook.com/Ancomanca.bangkok>



## SAMPAONAVA

ลำเภานาวา อีกหนึ่งร้านอร่อยบรรยากาศดีริมแม่น้ำในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่เสิร์ฟทั้งเมนูไทยสูตรดั้งเดิมจากวัตถุดิบพื้นถิ่น และอาหารไทยร่วมสมัยที่รังสรรค์ขึ้นใหม่ได้อย่างเก๋ไก๋ เช่น มัสมัน แก้มหมู แกงระเวงแก้มวัว หลนข้าวหมากมันกุ้ง ปลาคังคั่วสมุนไพร แกงรัฐจวน ฯลฯ เป็นร้านนำร่องเพื่อเปิดประสบการณ์ใหม่สำหรับคนที่เข้าใจผิดคิดว่าอยุธยาดีแต่กุ้งแม่น้ำเผา เพราะความจริงมีของอร่อยน่าชิมมากกว่าที่คิด

Sampaonava, a good restaurant with a pleasant ambiance by the river in Ayutthaya province that serves both traditional Thai recipes from local ingredients, and contemporary Thai menus.

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



## ANG MORR

อั้งม้อ ร้านอาหารสไตล์คูกิซึซึบที่เลิ่รฟรชชาติแห่งความทรงจำให้ดิมด้ากับวันวานได้อย่างรื่นรมย์ ท่ามกลางบรรยากาศทหรุหรมีระดับในบ้านหลังสวยสไตล์ Chinois Chic บนทำเลทองใจกลางสุขุมวิท เหมาะจะนัดเพื่อนฝูงวัยสามสิบบ้างล้อมวงกินบรันชี่สังสรรค์เฮฮา อร่อยไปกับอาหารแนวฝรั่งปนจีนสูตรดั้งเดิม ได้แก่สลัดเนื้อสัน สเตอ พอริกซึบ ข้าวผัดอเมริกัน โจ๊กทรงเครื่อง และเมนูที่ออกแบบขึ้นมาใหม่ เช่น open sandwich ที่ใช้ป่าทงโกแทนขนมปัง ไข่ข้นกุนเชียง แคลมอนรวมควนและครีมชีส หรือครีมเห็ดทรัฟเฟิล และอีกหลากหลายเมนูเด็ดน่าลอง

Ang Morr, a cook-shop style restaurant that serves good food with a taste of the good old days in a classy ambiance of a beautiful Chinois Chic house in the heart of Sukhumvit. Perfect for brunch with friends and family to enjoy old-fashioned Western food cooked by Chinese chefs.

<https://www.facebook.com/angmorr.bkk>



## TORAYOSHI IZAKAYA

โทรายชิ อีซากายะ ร้านอาหารญี่ปุ่นสไตล์อีซากายะในย่านสุขุมวิทที่สามารถไปกินดื่มแบบสั่งได้ไม่ยุ่งกับเพื่อนฝูงโดยไม่ต้องกลัวกระเป๋าดิจิก นอกจากจะได้อ้อมอ่อยกับวัตถุดิบสดใหม่ เมนูหลากหลายทั้งซาซิมิ ซูชิ ยากินิกุ นาเบะ ราเมง ดัง ฯลฯ แล้วยังมีเมนูสาเกและเครื่องดื่มแสนสดชื่นให้เลือกมากมาย ในบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเองแล้วยังขายในราคาที่เป็นมิตรสุดๆ

Torayoshi Izakaya, an izakaya-style Japanese restaurant in Sukhumvit area where you can enjoy the fresh ingredients for a wide variety of menus including sashimi, sushi, yakiniku, nabe, ramen, don, etc. There are also plenty of sake and refreshing drinks to choose from, in a warm and friendly atmosphere and super friendly price.

<https://www.facebook.com/Torayoshi.nagiya>



# EQUALITY OF LIVING

## ความเสมอภาคในการใช้ชีวิต

สังคมมนุษย์ประกอบขึ้นด้วยความหลากหลาย ทั้งทางชาติพันธุ์ สีผิว เพศภาวะ ภาษา ศาสนา วัฒนธรรม วิถีชีวิตความเป็นอยู่ ฯลฯ การดำเนินชีวิตร่วมกันท่ามกลางสังคมแห่งความหลากหลายให้มีความสุขนั้น นอกจากมนุษย์จะต้องยอมรับในความต่างของทั้งตนเอง และผู้อื่นภายใต้กฎกติกาอันเหมาะสมแล้ว สิ่งที่จะต้องทำควบคู่กันไปคือการลดช่องว่างความเหลื่อมล้ำและความไม่เป็นธรรม ที่มีต้นตอมาจาก ‘ความไม่เสมอภาค’ อันเป็นสาเหตุสำคัญของความขัดแย้งและปัญหามากมายในทุกสังคม

จริงอยู่ที่คนทุกคนมีความแตกต่าง และมีอะไรๆ ไม่เท่ากัน ทำให้มีการแบ่งแยกประเภทของคนออกเป็นกลุ่มนั้นกลุ่มนี้ด้วยเงื่อนไขต่างๆ ได้แก่ แบ่งตามถิ่นที่อยู่ พฤติกรรม สถานะทางเศรษฐกิจ อาชีพ หรือตามลักษณะทางกายภาพ ฯลฯ ซึ่งหากการแบ่งหรือจัดประเภทไม่ได้เป็นสาเหตุของการแบ่งแยกเพื่อเลือกปฏิบัติ ที่ทำให้คนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งไม่ได้รับความเป็นธรรม หรือสูญเสียสิทธิเสรีภาพอันเท่าเทียมกันกับมนุษย์คนอื่น ไม่ว่าจะ เป็นสิทธิตามกฎหมาย หรือเกียรติยศศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ การแบ่งประเภทนั้นก็เพียง เรื่องของความหลากหลาย แต่ไม่ได้มีผลเสียใดๆ ต่อความเสมอภาคในสังคม แต่ในทางกลับกัน หาก

การแบ่งแยกเกิดขึ้นควบคู่กับ ‘การเลือกปฏิบัติ’ เช่น การแบ่งแยกเพศที่มาพร้อมกับการกดขี่ทางเพศ ทำให้เพศใดเพศหนึ่งในสังคมไม่ได้รับสิทธิอันเท่าเทียมกับเพศอื่น ก็ย่อมจะทำให้เกิดความไม่เป็นธรรม ยกตัวอย่างในสังคมที่มีการกีดกันในเรื่องสิทธิสตรี โดยใช้ศาสนาหรือกฎหมายเป็นเครื่องมือ ย่อมทำให้สมาชิกเพศหญิงในสังคมนั้นขาดโอกาสในการเข้าถึงการศึกษา ทรัพยากร และสิทธิทางการเมือง หรือการเหยียดสีผิวที่ดำเนินต่อเนื่องมายาวนานในสังคมตะวันตก การกีดกันสิทธิของเพศทางเลือก และการออกกฎหมายลงโทษกลุ่มคนที่มีเพศสภาพหรือเพศวิถีแตกต่างจากคนส่วนใหญ่ในหลายๆ ประเทศ

### ความเสมอภาคคืออะไร

ความเสมอภาค คือ ผลลัพธ์จากการสร้างบรรทัดฐานและกฎกติกาอย่างเป็นธรรมที่ทำให้สมาชิกทุกคนในทุกสังคมมีโอกาสเท่าเทียมกันในการใช้ชีวิตและความสามารถของตนให้เกิดประโยชน์สูงสุด บนพื้นฐานความคิดที่ว่าไม่มีใครควรมีโอกาสในชีวิตที่ต่ำต้อยกว่าใคร เพราะพวกเขาเกิดมาจากไหน มีความเชื่อแบบไหน มีสภาพร่างกายที่แตกต่างกันอย่างไร มีเพศสภาพหรือเพศวิถีแบบใด หรือมีความพิการหรือไม่



## ทำไมเราต้องให้ความสำคัญกับความเสมอภาค

เพราะความไม่เสมอภาคทำให้ในอดีต กลุ่มคนบางกลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างไม่ได้รับการคุ้มครองโดยเชื้อชาติ ความทุพพลภาพ เพศและรสนิยมทางเพศ ถูกเลือกปฏิบัติ การแบ่งแยกเหยียดความต่าง การกีดกัน การเลือกปฏิบัติ คือสิ่งที่มักเกิดขึ้นในสังคมที่ไม่มีความเสมอภาค นำไปสู่การเอารัดเอาเปรียบ การกดขี่ และความขัดแย้ง

เพราะความเสมอภาคจะทำให้ทุกคนมีสิทธิ์ในการเข้าถึงโอกาสต่างๆ อย่างเท่าเทียม มีศักยภาพในการแข่งขัน การพัฒนาตัวเอง มีความรู้ความสามารถ ที่ทำให้สามารถพึ่งพาตัวเองได้ มีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จเท่ากับคนอื่นๆ เป็นปัจจัยทำให้สังคมมีสัดส่วนประชากรที่มีคุณภาพเพิ่มมากขึ้น

ความเสมอภาคเป็นหนึ่งในดัชนีชี้วัดความเจริญทางอารยธรรมและระดับความคิดของผู้คน สังคม และเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดสันติสุขในสังคมที่มีความหลากหลาย



## เราจะมีส่วนสร้างความเสมอภาคในสังคมได้อย่างไร

การเปิดใจกว้าง เรียนรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความเสมอภาคและสิทธิมนุษยชน เป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างความเสมอภาค

คนทุกคนโดยเฉพาะคนรุ่นใหม่จำเป็นต้องเข้าใจความเท่าเทียมและรู้ถึงสิทธิของตน ควบคู่ไปกับการทำความเข้าใจว่าควรปฏิบัติอย่างไรและควรปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไร ทำให้สังคมเป็นสถานที่ปลอดภัยสำหรับทุกคนในการสำรวจ อภิปราย ทำทนาย และสามารถแสดงออกถึงตัวตน ความคิด ความเห็นและค่านิยมของตนเอง

ความรู้และความเคารพในสิทธิ เมื่อรวมกับความเข้าใจ ความเคารพให้เกียรติ และความอดทนต่อความแตกต่าง สามารถช่วยให้ผู้คนในสังคมจัดการกับอคติ ปรับปรุงความสัมพันธ์ ถ้ากล้าแสดงออกและกล้าที่จะใช้ชีวิตให้คุ้มค่าที่สุดในสังคมที่มีความหลากหลายและท้าทายมากขึ้น การปลูกฝังให้เยาวชนมีทัศนคติเชิงบวกและเปิดใจกว้างจึงเป็นสิ่งสำคัญ

## เราควรส่งเสริมความเสมอภาคในเรื่องใดบ้าง

หากอ้างอิงตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย หลักความเสมอภาคเป็นหลักการพื้นฐานที่สำคัญประการหนึ่งของการปกครองระบอบประชาธิปไตย กล่าวคือเป็นหลักที่ยอมรับว่ามนุษย์ทุกผู้ทุกนามนั้นต่างมีความเท่าเทียมกันและห้ามมิให้รัฐในฐานะที่เป็นองค์กรผู้ใช้อำนาจปกครองเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อบุคคลเพราะเหตุ

“ความเสมอภาคเป็นหนึ่งในดัชนีชี้วัดความเจริญทางอารยธรรมและระดับความคิดของผู้คนสังคม และเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดสันติสุขในสังคมที่มีความหลากหลาย”

แห่งความแตกต่างในเรื่องถิ่นกำเนิด เชื้อชาติ ภาษา เพศ อายุ ความพิการ สภาพทางกายหรือสุขภาพ สถานะของบุคคล ฐานะทางเศรษฐกิจหรือสังคม ความเชื่อทางศาสนา การศึกษาอบรม หรือความคิดเห็นในทางการเมืองอันไม่ขัดต่อรัฐธรรมนูญ

พูดง่าย ๆ ก็คือ เราควรส่งเสริมความเสมอภาคในทุกเรื่องอย่างเป็นเหตุเป็นผล ด้วยข้อเท็จจริงที่ไม่ขัดกับหลักความเสมอภาค เช่น อาชีพบางอย่างอาจไม่สามารถอนุญาตให้คนที่มีความบกพร่องทาง

ร่างกายหรือจิตใจบางลักษณะมาทำได้ อย่างคนตาบอดก็ไม่ควรมาทำหน้าที่พนักงานขับรถ หรืออย่างการกำหนดอายุของผู้มีสิทธิ์เลือกตั้ง ก็ไม่ควรให้คนที่ไม่พร้อมมาใช้สิทธิ์ เช่น เด็กเล็ก หรือผู้สูงอายุที่สูญเสียความสามารถ เพราะสิทธิทางการเมืองนั้นเป็นการกำหนดโดยการคำนึงถึงวิจารณ์ญาณในการตัดสินใจทางการเมืองของบุคคล จึงจำเป็นต้องกำหนดให้เฉพาะบุคคลซึ่งมีวิสัยทัศน์ที่เหมาะสม





หลักความเสมอภาคตามรัฐธรรมนูญนั้น ไม่ใช่ว่าการดำเนินการทุกสิ่งทุกอย่างต้องทำเหมือนกันทั้งหมด แต่เป็นไปตามคำกล่าวของ Hart ที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือ The Concept of Law ว่า “Treat like cases alike and treat different cases differently” ซึ่งหมายความว่า “สิ่งที่เหมือนกัน ต้องได้รับการปฏิบัติที่เหมือนกัน สิ่งที่แตกต่างกันต้องได้รับการปฏิบัติที่แตกต่างกัน”

ในฐานะบุคคลธรรมดา เรามีส่วนสร้างและปลูกฝังความเสมอภาคได้โดยเริ่มจากตนเองและครอบครัว การเปิดใจรับฟังความคิดความเห็น ยอมรับในตัวตน ทักษะ ความเชื่อ พฤติกรรมที่แตกต่างกันของคนใกล้ตัว จากความต่างของวัย เพศ การศึกษา ประสบการณ์ ฯลฯ ว่าทุกคนมีสิทธิเสรีภาพที่เท่าเทียมกันภายใต้กฎหมาย การทำความเข้าใจและสร้างความยอมรับในเรื่องของสิทธิมนุษยชน ให้เข้าใจในสิทธิของตัวเองและของผู้อื่นเพื่อที่จะได้ไม่ละเมิดสิทธิของใครและสามารถปกป้องสิทธิของตัวเองได้ เช่น ผู้ใหญ่ไม่ละเมิดสิทธิของผู้เยาว์ นายจ้างไม่ละเมิดสิทธิลูกจ้าง ธุรกิจองค์กรต่างๆ ไม่กีดกันสิทธิในการเข้าทำงานของบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ สิทธิของผู้พิการ ฯลฯ ในขณะที่เดียวกันก็เรียนรู้ที่จะช่วยเหลือหรือเอื้อประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคมให้เกิดความเท่าเทียม เช่น ถ้าเราเปิดร้านค้าหรือทำธุรกิจ ก็ควรคิดถึงคนทุกกลุ่มและให้บริการอย่างเสมอภาค ในส่วนของการออกแบบอาคารสถานที่ หรือสาธารณูปโภคต่างๆ ก็ต้องเอื้อให้คนทุกคน

“ **ผลลัพธ์  
สูงสุดของการสร้าง  
ความเสมอภาคคือ  
ความชอบธรรม  
ซึ่งจะทำให้สังคมที่เรา  
อยู่เป็นสังคมที่ดี  
สำหรับทุกคน** ”

สามารถใช้งานได้อย่างสะดวกสบายเท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะเป็นคนหนุ่มสาว เด็ก คนชรา หรือคนพิการ ดังนี้ เป็นต้น

โดยทั่วไปแล้ว คนส่วนมากอาจจะไม่ได้ใส่ใจกับการเรียกร้องให้เกิดความเสมอภาคใดๆ トラบเท่าที่เขายังไม่รู้สึกรู้ว่าตัวเองตกอยู่ในสถานะที่เสียเปรียบ ถูกละเมิดสิทธิ หรือถูกดขี่ให้เกิดความทุกข์ทรมานไม่ว่าจะทางร่างกายหรือจิตใจจนถึงขั้นที่ไม่อาจทนทานได้ เพราะธรรมชาติของมนุษย์ส่วนใหญ่นั้นจะปรับตัวให้อยู่ได้กับสภาวะที่ตนเองเกิดมาหรือสภาพที่คุ้นชิน และยอมรับกับสถานะทางสังคมของตัวเองได้อยู่แล้ว แม้จะรู้ว่าตัวเองไม่ได้รับความเสมอภาคบางอย่างก็ไม่ค่อยจะมีใครใส่ใจลุกขึ้นมาเรียกร้องความเสมอภาคให้ตัวเองนัก

จึงเป็นเรื่องยากเข้าไปอีกที่จะมาใส่ใจให้ตระหนักถึงการสร้างความเสมอภาคให้คนอื่น หรือช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาสมากกว่าตน แต่หากเขาได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องถึงผลเสียจากความไม่เสมอภาคหรือความไม่เป็นธรรม โดยเฉพาะในสถานที่จะมีผลกระทบต่อตัวเขาเอง ก็จะทำให้เกิดแรงกระตุ้นให้หันมาใส่ใจร่วมมือนำสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นได้ เพราะผลลัพธ์สูงสุดของการสร้างความเสมอภาคคือความชอบธรรม ซึ่งจะทำให้สังคมที่เราอยู่เป็นสังคมที่ดีสำหรับทุกคน

Equality is about ensuring that every individual has an equal opportunity to make the most of their lives and talents. It is also the belief that no one should have poorer life chances because of the way they were born, where they come from, what they believe, or whether they have a disability.

Equality recognises that historically certain groups of people with protected characteristics such as race, disability, sex and sexual orientation have experienced discrimination.

อ้างอิง :  
<https://www.equalityhumanrights.com/en/secondary-education-resources/useful-information/understanding-equality>  
[https://www.senate.go.th/assets/portals/93/fileups/272/files/S%E0%B9%88ub\\_Jun/8think/think16.pdf](https://www.senate.go.th/assets/portals/93/fileups/272/files/S%E0%B9%88ub_Jun/8think/think16.pdf)

✓ ผ่าน สวท. แล้ว

# SUPALAI PREMIER

SAMSEEN - RATCHAWAT

ห้องใหญ่ ฟังก์ชันครบ คุ้มค่ากว่า  
38 - 123.5 ตร.ม.

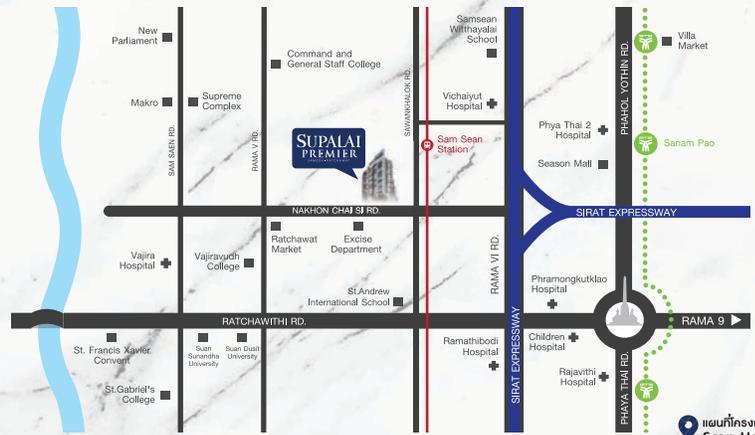
เริ่ม 4.39 ล้าน

รายละเอียดโครงการเพิ่มเติม



## สัมปัสสน์แห่งสามเสน-ราชว้ตร

ให้รางวัลกับความสำร้าง กับ สุภาลัย พรีเมียร์ สามเสน - ราชว้ตร PREMIER CONDOMINIUM บนทำเลที่มองเห็นถึงศัภยภาพ และคุณค่าของกาลเวลาอย่างแท้จริง บนพื้นที่ที่บ่งบอกความเป็นตัวคุณกับคอนโดมิเนียมห้องกว้าง ที่มาพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวก Exclusive รองรับชีวิตในแบบนวัตกรรมล้ำสมัย คล่องตัวในทุกไลฟ์สไตล์



supalai.com

Supalai Society

Supalai

Supalai\_Society

@supalai

1720



• เจ้าชองโครงการ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารสุภาลัย แทรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระบ 3 แขวงชองชนบท เขตชองนาหวา กรุงเทพมหานคร 10120 • ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม กงชดทะเบียน 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) ชองโครงการสุภาลัย พรีเมียร์ สามเสน-ราชว้ตร ที่ตั้ง ถนนนครไชยศรี แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พื้นที่โครงการรวมทั้งหมดประมาณ 2-2-93 ไร่ ในเขตที่ดินเลขที่ 19650, 19651, 19699 เลขที่ดิน 37, 54, 36 หน้าสำรวจ 836, 834, 921 เป็นอาคารชุดพักอาศัยสูง 17 ชั้น (รวมคาตฟ้า) จำนวน 1 อาคาร จำนวนยูนิตรวม 248 ยูนิต โดยเริ่มก่อสร้างประมาณ ปลายปี 2564 และคาดชำระแล้วเสร็จประมาณไตรมาสที่ 3/2567 ได้รับใบอนุญาตก่อสร้างแล้ว เลขที่ 109/2564 ลงวันที่ 16 ส.ค. 2564 และจะจดทะเบียนอาคารชุดเมื่อการก่อสร้างแล้วเสร็จ • โครงการอยู่ระหว่างดำเนินการขออนุมัติขางทางเงินจากธนาคารพาณิชย์ • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ

# MOTOR REMOTE GATE

## ประตูรีโมต



บ้านยุคใหม่นิยมติดตั้งประตูรีโมต เพราะช่วยอำนวยความสะดวกสบายให้กับชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการที่ไม่ต้องลงจากรถเพื่อเดินไปเปิดประตูให้เสียเวลา ตอนฝนตกก็ไม่ต้องก้มกอลงจากรถ รวมถึงลดความเสี่ยงจากผู้ประสงค์ร้าย เพื่อทำความเข้าใจให้ดีที่สุดก่อนเลือกใช้งานและความรู้เบื้องต้นก่อนเลือกติดตั้งประตู ไปดูเคล็ดลับกันว่าต้องรู้อะไรบ้าง

### ประเภทของประตูรีโมต

- **ประตูแบบบานเลื่อน** ลักษณะทิศทางการเปิด-ปิดเป็นแบบเลื่อน (Sliding Gate) ในทิศทางที่ขนานกับพื้นโลก และการเลื่อนเปิดแบบประยุกต์ต่างๆ โดยประตูจะวิ่งอยู่บนล้อไปตามรางเหล็กเพลาทึบที่วางติดกับพื้น เหมาะกับที่อยู่อาศัยที่มีบริเวณหน้าบ้านกว้างพอที่จะเก็บประตูทั้งบานได้
- **ประตูแบบบานสวิง** เป็นบานประตู 2 บาน เปิด-ปิดในลักษณะของบานสวิง โดยแต่ละบานจะถูกยึดติดกับหัวเสาของทั้ง 2 ด้าน เหมาะกับที่อยู่อาศัยที่ไม่ค่อยมีบริเวณพื้นที่กว้างมากนัก

### วิธีการสั่งเปิด-ปิด

- **สั่งการผ่านสมาร์ตโฟน** ลักษณะการทำงานจะมีการติดตั้งเครื่องรับสัญญาณโทรศัพท์ที่ไว้ที่ประตู เมื่อต้องการเปิด-ปิดจะใช้โทรศัพท์โทร. เข้าเครื่องรับสัญญาณ หรือในปัจจุบันสามารถสั่งการผ่านแอปพลิเคชัน

- **สั่งการผ่านรีโมต** ตัวรีโมตจะส่งคลื่นสัญญาณไปยังชุดรับสัญญาณที่ชุดมอเตอร์ และเมื่อชุดสัญญาณจากมอเตอร์ได้รับสัญญาณแล้ว จะทำการส่งต่อสัญญาณไปยังไฟโซเรนเพื่อสั่งการให้เปิด-ปิดประตู

- **สั่งการผ่านสวิตช์คอนโทรล** เป็นการเชื่อมต่อสายสัญญาณจากตัวสวิตช์ในบ้านออกไปยังชุดรับสัญญาณที่ชุดมอเตอร์ ชุดรับสัญญาณ จะทำการส่งสัญญาณไปยังไฟโซเรนเพื่อสั่งการให้เปิด-ปิดประตู

### ข้อควรรู้ในการติดตั้งระบบประตูรีโมต

- ประตูเหล็กยิ่งยาวมากยิ่งมีโอกาสโค้งตัวมาก ซึ่งอาจทำให้เกิดความผิดพลาด ต้องใช้มอเตอร์ตัวใหญ่ขึ้น
- ไม่ควรติดประตูบานเล็กในประตูบานใหญ่ เพราะถ้าปิดบานเล็กไม่สนิท จะส่งผลให้ระบบมีปัญหาได้
- ระหว่างประตูสวิงกับประตูเลื่อน แนะนำให้เลือกประตูเลื่อน เพราะปัญหาและค่าใช้จ่ายในการติดตั้งน้อยกว่า
- ควรเลือกใช้ประตูเหล็ก เพราะประตูไม้จะหนักขึ้น 30 เปอร์เซ็นต์เมื่อโดนฝน อีกทั้งยังดูแลรักษาง่ายและคงทนมากกว่า
- ในกรณีที่บริเวณบ้านเกิดน้ำท่วม ควรให้มีกระดุกงูที่กลางบานประตู เพื่อยกกระดุมมอเตอร์ให้สูงขึ้น

The automatic gate moves by a specially designed motor operated by a remote control that sends an impulse to the control unit that activates the motor. The control unit also detects other signals such as those of the photocells. The photocell is a component that constantly communicates with the control unit. Through a light beam, it detects if there are objects or people within the range of action of the gate.



# ELECTRIC BLINDS

## มู่ลี่ไฟฟ้า

นวัตกรรมของม่าน-บังตาที่ใช้ในปัจจุบันมีรูปแบบทันสมัย และการใช้งานหลากหลาย โดยหนึ่งในม่านยอดนิยม คือ ‘มู่ลี่ไฟฟ้า’ เนื่องจากใช้งานง่าย คงทน สามารถปรับระดับแสงได้ ไม่เก็บสะสมฝุ่น และตกแต่งได้กับห้องทุกสไตล์

มู่ลี่ไฟฟ้า ช่วยเพิ่มความสะอาดสบายและสวยงาม เหมาะกับบ้านยุคใหม่ จากแต่ก่อนที่ต้องเดินไปดึงเชือกเพื่อเปิด-ปิดมู่ลี่ แต่เมื่อเป็นระบบไฟฟ้าจึงทำให้ผู้ใช้งานสามารถสั่งการอัตโนมัติไม่ว่าจะอยู่ส่วนไหนของบ้าน มีการควบคุมเชือกหรือแกนอย่างง่ายตายผ่านมอเตอร์ด้วยระบบควบคุมลัมผัส รีโมตระยะไกล Home Automation หรือแอปพลิเคชัน อีกทั้งบางรุ่นยังมีระบบความปลอดภัย โดยจะทำการตัดไฟทันทีหากเกิดไฟตก ไฟกระชาก หรือไฟดับ นอกจากนี้ การใช้มู่ลี่ไฟฟ้ายังช่วยถนอมม่านไม่ให้เสื่อมสภาพเร็ว เพราะไม่ต้องออกแรงดึงเชือก ซึ่งอาจส่งผลให้วัสดุต่างๆ เกิดการชำรุด

สำหรับรูปแบบการสั่งงาน ทั้งแบบสวิตช์หรือควบคุมลัมผัส รีโมตระยะไกลและแอปพลิเคชัน นั้นมีคุณสมบัติการใช้งานแตกต่างกันออกไป



- **การสั่งงานแบบสวิตช์** มีข้อดีคือ สัญญาณเสถียร สามารถประหยัดงบประมาณค่าอุปกรณ์บางประเภทได้ แต่ผู้ใช้งานต้องเตรียมสายไฟและวางตำแหน่งอุปกรณ์การติดตั้งขั้นตอนการติดตั้ง โดยการสั่งงานแบบสวิตช์มักใช้กับม่านในโรงแรมและอาคารขนาดใหญ่

- **การสั่งงานแบบรีโมต** เหมาะกับการใช้งานประเภทที่อยู่อาศัยทั่วไป โดยผู้ใช้งานสามารถสั่งการได้เพียงปลายนิ้วสัมผัสภายในรัศมีที่สัญญาณไปถึง การติดตั้งสะดวก รวดเร็ว และช่วยประหยัดเวลารวมถึงประหยัดงบประมาณในการเดินสายไฟ แต่ผู้ใช้งานต้องระมัดระวังไม่ให้รีโมตสูญหายหรือชำรุด หากมีคลื่นรบกวน เช่น สัญญาณ Wi-Fi สัญญาณโทรศัพท์มือถือ หรือมีสิ่งกีดขวาง อาทิ กำแพง ประตู ก็อาจทำให้ความแรงของสัญญาณรีโมตลดทอนลงได้

- **การสั่งงานผ่านแอปพลิเคชัน** ที่เป็นระบบ Home Automation ช่วยให้เราตั้งเวลาเปิด-ปิดล่วงหน้าได้ เช่น ถ้าต้องการปิดม่านเฉพาะในช่วงเวลาที่ไม่มีอยู่บ้าน หรือตั้งเวลาเปิดมู่ลี่กันแสงออกให้พร้อมกับตอนตื่นนอน

ใครที่กำลังพิจารณาอยากติดตั้งมู่ลี่ไฟฟ้า ถือเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจไม่น้อยทีเดียว เพราะสามารถแต่งบ้านให้สวยเก๋ กลายเป็น Smart Home ที่ช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้อยู่อาศัยได้อย่างมาก

Electric blinds work by using a small motor to gently turn the blind shaft at the touch of a button. This effectively allows the blind fabric to roll up or down a vertical window, or across a sky lantern, to shade or uncover the glazing. There are many ways in which you can control your electric blinds including a traditional remote control handset, a wall switch, via an app on your smartphone or tablet, or by using your smart home operating system.



# BEING GENEROUS

## การเป็นคนใจกว้าง

เมื่อเด็กๆ เริ่มเติบโตขึ้น กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยรุ่น พ่อแม่ควรเริ่มให้ความสำคัญในเรื่องของการพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจให้เขาเริ่มตระหนักถึงสังคมและผู้คนรอบข้างมากขึ้น เพื่อที่เขาจะได้เป็นคนใจกว้าง รู้จักเอาใจใส่ต่อผู้อื่น การฝึกฝนและพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กๆ จะทำให้เขาเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในสังคมได้ โดยการฝึกฝนดังนี้

**สอนให้รู้จักแบ่งปัน** พาลูกออกไปทำกิจกรรมที่สามารถร่วมกับชุมชน สังคม เพื่อให้เขาได้พบเจอเพื่อนใหม่ ได้ประสบการณ์หลากหลายมากกว่าในห้องเรียน ช่วยลูกคิดแยกเสื้อผ้า ของเล่น หนังสือ สิ่งของที่ไม่ใช้แล้วแต่ยังมีสภาพดีอยู่ นำไปบริจาคให้กับองค์กรการกุศลต่างๆ เพื่อให้เขาได้เห็นความสำคัญในการแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น

**สอนให้เห็นใจผู้อื่น** เมื่อลูกเติบโตขึ้น เขาจะเริ่มเข้าใจและแสดงออกถึงอารมณ์ของตนเอง พ่อแม่คอยแนะนำให้กำลังใจ ทำความเข้าใจกับอารมณ์ของเขา เมื่อเขาเข้าใจความรู้สึกของตนเองแล้ว เขาจะสามารถเข้าใจผู้อื่นและสามารถพัฒนาได้เมื่อเวลาผ่านไป

**ชื่นชมเมื่อเขาทำสิ่งที่ดี** ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลืองานบ้าน การตั้งใจเรียน การเชื่อฟังคำสั่งพ่อแม่ การยกย่องเมื่อเขาช่วยเหลือผู้อื่น จะช่วยให้ลูกรู้สึกดีทุกครั้งที่ได้ทำในสิ่งที่ดี สิ่งเหล่านี้จะกระตุ้นให้เขาทำงานดีเป็นนิสัยประจำตัว

**พ่อแม่คือแบบอย่าง** เด็กๆ มักจะมีพฤติกรรมเลียนแบบพ่อแม่ การที่พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดีเป็นคนใจกว้างเอาใจใส่ผู้อื่น เด็กๆ จะเรียนรู้พฤติกรรมเหล่านี้และปฏิบัติตามโดยธรรมชาติ

**ยอมรับในความแตกต่าง** เปิดโอกาสให้ได้พบปะผู้คน พาเข้าสู่สังคมที่หลากหลาย สอนให้เขา

ยอมรับในความไม่เหมือนกันของผู้คน ให้เขารู้ว่าคนทุกคน ทุกเพศทุกวัย มีสิทธิ์ได้รับการยอมรับ ปฏิบัติ และให้เกียรติอย่างเท่าเทียมกัน ยกตัวอย่างให้เห็นว่าการล้อเลียนคนอื่นเป็นการไม่ให้เกิดใจและไม่สุภาพ แล้วยังทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่นอีกด้วย

การเป็นคนใจกว้างนั้นไม่เพียงทำให้เด็กของเราเป็นคนมีความสุขได้ง่าย แต่ยังเป็นหนึ่งในเงื่อนไขที่ทำให้สังคมโดยรวมน่าอยู่ และเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของสันติภาพในโลกนี้

Teaching our children to be generous not only makes our children easily happy. It is also one of the conditions for a happy society and an important starting point for peace in the world. When children start to grow up into adolescence, parents should start to focus on emotional and mental development. Teach them to be considerate of others so they can be generous and considerate of others. Training and developing life skills for children will make them grow up to be good adults.

# GLOBAL WARMING PROBLEMS AFFECTING OUR HOMES

## ปัญหาโลกร้อนที่มีผลต่อบ้าน

แม้เราได้ยินคำว่า ‘ภาวะโลกร้อน’ มานาน แต่อาจจะไม่คิดว่าเป็นเรื่องใกล้ตัว จึงยังไม่ได้มีส่วนร่วมในการป้องกันปัญหานี้ ทั้งที่เรื่องนี้เกี่ยวกับตัวเรากังทางตรงและทางอ้อม ซึ่งจากข้อมูลของศูนย์วิชาการนานาชาติด้านการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) ได้สรุปถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นทั่วโลกเอาไว้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นสภาพอากาศสุดขั้ว คลื่นความร้อน ภัยแล้งซ้ำซาก หิมะถล่มเมือง พายุหมุนขนาดยักษ์ น้ำท่วมโลก กระจกใสมหาสมุทร แปรปรวน ทะเลเป็นกรด พืชและสัตว์สูญพันธุ์ โรคอุบัติใหม่และโรคอุบัติซ้ำ ฯลฯ

เหตุการณ์ภัยพิบัติที่กล่าวมานี้ ส่วนหนึ่งเราอาจได้รับรู้จากข่าวสถานการณ์ในต่างประเทศ แต่ก็มีมากมายที่เป็นความเสี่ยงโดยตรงต่อตัวเรา เช่น ปัญหาน้ำท่วมโลก จากปริมาณน้ำแข็งที่ขั้วโลกเหนือและขั้วโลกใต้กำลังละลายลงสู่ทะเล และมหาสมุทรด้วยอัตราที่เพิ่มสูงขึ้นหลายเท่าจากในอดีต ทำให้ระดับน้ำทะเลเพิ่มสูงขึ้นหลายเมตร เมืองตามชายฝั่งทะเลหลายแห่งต้องจมอยู่ใต้น้ำ ซึ่งกรุงเทพฯ ก็เป็น 1 ใน 6 เมืองของโลกที่อยู่ในภาวะเสี่ยงนั้นด้วย โดยมีการคาดการณ์ว่าภายในปี 2030 พื้นที่ 40% ของเมืองกรุงเทพฯ จะถูกน้ำท่วมเสียหายทั้งจากฝนที่ตกหนัก และน้ำหนักของดีกรีที่ฟ้ายิ่งส่งผลให้กรุงเทพฯ จมลงในอัตรา 0.8 นิ้วต่อปี

นอกจากนี้ ข้อมูลจากการจัดลำดับความเสี่ยงด้านการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศของ Germanwatch ระบุว่า ประเทศไทยมีความเปราะบาง และมีความเสี่ยงสูงจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศในลำดับที่ 13 จาก 180 ประเทศทั่วโลก ซึ่งถือว่ามีความเสี่ยงและเปราะบางในอันดับต้นๆ โดยกรมอุตุนิยมวิทยาได้สรุปว่าใน 20 ปีตั้งแต่ปี 2016-2035 ไทยมีอุณหภูมิเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ฤดูร้อนยาวนานขึ้น ฤดูหนาวจะ



หนาวน้อยลงและสั้นลง เมื่อเกิดพายุหรือฝนตกก็จะตกอย่างหนัก และลมพัดรุนแรงขึ้น แต่จำนวนครั้งที่เกิดฝนจะลดน้อยลงและเกิดภัยแล้งเพิ่มขึ้น ทำให้สิ่งแวดล้อมทางกายภาพเสียหาย บ้านเรือนที่เราอยู่อาศัยจะถูกน้ำท่วม หรือเสียหายพังทลายจากปัญหาแผ่นดินทรุดตัว แผ่นดินไหว การแตกร้าวหรือโครงสร้างอาคารวิบัติ เรือโยกจนถึงความสิ้นเปลืองพลังงานจากการใช้เครื่องปรับอากาศ การบุกรุกของสัตว์ต่างถิ่นหรือการแพร่กระจายของเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บหรือโรคระบาดครั้งใหญ่ ฯลฯ

การทำความเข้าใจให้ตระหนักถึงปัญหาและข้อเท็จจริงเหล่านี้ จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการลงมือช่วยกันป้องกันและแก้ไข เพื่อดูแลโลกของเราให้น่าอยู่ ดูแลชีวิตของเราและลูกหลานของเราให้อยู่ได้อย่างปลอดภัยก่อนที่จะสายเกินไป

Climate change drives more extreme weather conditions, from severe cold, to wide-spread flooding, extended heatwaves and high-speed winds. As a homeowner you need to consider what impact these extreme weather conditions may have on your home in the future, and the steps you can take to protect what is likely your most valuable asset. The protection you afford to your home will ultimately depend upon its location and how susceptible it is to the increased risks.

อ้างอิง  
<https://climate.setsocialimpact.com/carethebear/article/detail/4>  
<https://www.leathesprior.co.uk/news/how-climate-change-can-affect-your-home>



# HERNIATED DISK

## โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

หมอนรองกระดูก คือ เนื้อเยื่อที่ลักษณะด้านนอกเป็นเหมือนพังผืดเหนียวๆ ซ้อนกันเป็นวงรอบๆ ชั้น และด้านในนุ่มๆ หยุ่นๆ คล้ายวุ้น ทำหน้าที่เป็นข้อต่อในการขยับของกระดูกสันหลัง และรับแรงกระแทกเมื่อทำกิจกรรมต่างๆ อย่างนั่ง ยืน กระโดด เอนหลัง บิดตัว เหมือนเป็นโช้คอัพให้กระดูกสันหลัง และคอยปกป้องไม่ให้กระดูกสันหลังเคลื่อนที่

อาการของหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท มักเริ่มจากอาการปวดบริเวณเอว คอ ออก หรือหลัง ช่วงล่าง ปวดจี๊ดเหมือนไฟฟ้าชอต ปวดๆ หายๆ มากกว่า 2 สัปดาห์ขึ้นไป บางครั้งอาการปวดอาจร้าวหรือเจ็บแปลบไปถึงต้นขา น่อง หรือเท้าได้

สาเหตุเกิดจากหมอนรองกระดูกในส่วนที่เรียกว่า Nucleus Praprosis ปลิ้นออกมากดทับเส้นประสาท ซึ่งต่างจากโรคปวดหลังทั่วไป ที่ส่วนใหญ่ปวดจากกล้ามเนื้อ ยังมีเรื่องของสารซึ่งทำให้เกิดการอาการอักเสบบริเวณรากประสาทที่โดนกด ทำให้มีอาการปวดร้าวลงขาเหมือนมีไฟฟ้าชอต

การรักษา ผู้ป่วยต้องนอนพัก 2-3 วัน ร่วมกับการให้ยาต้านอักเสบ NSAIDs และยาลดอาการปวดร้าวปลายประสาท ถ้าอาการดีขึ้นแล้วสามารถกลับไปทำกิจวัตรประจำวันได้ใกล้เคียงกับเมื่อตอนปกติ

การหลีกเลี่ยงและวิธีการป้องกันคือ ไม่นั่งทำงานด้วยอิริยาบถที่ไม่ถูกต้องนานๆ ไม่ยกของหนักๆ ด้วยท่าซ้ำๆ ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป ควรนั่ง ยืน ยกของด้วยท่าที่ถูกต้อง เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ทุก 2-3 ชั่วโมง พักผ่อนอย่างเพียงพอ

ในแต่ละวัน ออกกำลังกายเป็นประจำ และงดสูบบุหรี่

โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทสามารถเกิดได้กับทุกวัย โดยเฉพาะกลุ่มคนวัยทำงานอายุ 20-50 ปี แต่เราสามารถป้องกันโรคนี้ได้ถ้าใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง ใช้กำลังหรือออกกำลังกายอย่างระมัดระวัง

A herniated disk refers to a problem with one of the rubbery cushions that sit between the bones that stack to make your spine. It occurs when some of the nucleus pushes out through a tear in the annulus, most often in the lower back. Depending on where the herniated disk is, it can result in pain, numbness, or weakness in an arm or leg. Many people have no symptoms from a herniated disk.

อ้างอิง :  
รายการ Three Minutes Talk : โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท





# CREDIT CARD

## บัตรเครดิต

ในสังคมบริโภคนิยมที่ผู้คนจำนวนมากเสพติดการเป็นหนี้ บัตรเครดิตถูกมองว่าเป็นหนึ่งในต้นเหตุของปัญหา ซึ่งในทางกลับกัน วัตถุประสงค์ดั้งเดิมของบัตรเครดิตคือบริการทางการเงินเพื่อเสริมสภาพคล่อง อำนวยความสะดวก และปลอดภัยในการใช้จ่าย

บัตรเครดิตมีจุดเริ่มต้นในอเมริกาปี ค.ศ. 1914 โดยบริษัทขายน้ำมันรายใหญ่แห่งหนึ่งได้ทำบัตรดังกล่าวให้กับลูกค้าและพนักงานของตนที่ได้รับเลือกสรรแล้ว เพื่อนำไปชำระค่าน้ำมัน บัตรเครดิตยุคแรกมีลักษณะเหมือนกับเหรียญโลหะ ต่อมาราว ค.ศ. 1950 นายแฟรงค์ แมคนามารา ซึ่งเป็นนักธุรกิจเกิดลิมพกระเป๋าสตางค์ติดตัวไปทานอาหาร ต้องให้ภรรยานำเงินมาชำระให้ จึงคิดว่าถ้ามีบัตรพิเศษที่ใช้แทนเงินได้ก็จะดี จากนั้นก็ปรึกษากับนายจาล์ฟ ซไนเดอร์ ซึ่งเป็นทนายความ และได้สร้างบัตรไดเนอร์สคลับขึ้นมาเพื่อใช้ในการซื้อสินค้าและบริการแทนการชำระเงินโดยตรง ภายหลังได้มีบริษัทอเมริกันเอกซ์เพรส ออกบัตรเครดิตโดยมีวัตถุประสงค์ในครั้งแรกเพื่ออำนวยความสะดวก

สิทธิประโยชน์ต่างๆ มาแข่งขันกัน ซึ่งถ้าผู้บริโภคเลือกใช้บัตรเครดิตอย่างฉลาดก็จะเป็นตัวช่วยเสริมสำหรับการใช้จ่ายให้คุ้มค่า เปรียบเสมือนวงเงินกู้มอบให้แก่ผู้ที่มีเครดิตนำไปใช้จ่ายได้ล่วงหน้า เพื่อการใช้บัตรเครดิตให้ได้ผลประโยชน์สูงสุด เรามีแนวทางในการใช้บัตรเครดิตให้คุ้มค่ามาฝากกัน

### 1. เลือกบัตรที่เหมาะสมกับการใช้งาน

พิจารณาเปรียบเทียบว่าบัตรแต่ละใบควรใช้จ่ายในเรื่องอะไร เพราะบัตรเครดิตแต่ละใบมีประโยชน์แตกต่างกัน บางใบเป็นโปรโมชั่นผ่อน 0% บางใบเป็นบัตรร่วมกับห้างสรรพสินค้าหรือแอปพลิเคชัน หรือบางใบใช้สะสมแต้มเติมน้ำมัน ซึ่งจะทำให้เราใช้งานได้เต็มประสิทธิภาพ และยังเป็นการแยกค่าใช้จ่ายในแต่ละหมวดหมู่ได้อีกด้วย

### 2. จำกัดวงเงิน

คนที่มักมีปัญหาเป็นหนี้บัตรเครดิตมักเกิดจากการใช้เงินเกินตัว การใช้บัตรเครดิตโดยกำหนดวงเงินใช้จ่ายแต่ละเดือนไม่ให้เกินความสามารถในการหารายได้ เพื่อควบคุมการใช้จ่ายอย่างเป็นระบบ จะทำให้ปลอดภัยจากการเป็นหนี้

### 3. ใช้ประโยชน์จากการผ่อน 0%

บริการผ่อน 0% เป็นสิทธิประโยชน์ที่ช่วยเราเพิ่มสภาพคล่องให้ตัวเองได้ เพราะช่วยให้เราเก็บเงินก้อนไว้ใช้ในยามจำเป็นได้นานขึ้น จากการผ่อนเป็นจำนวนเท่าๆ กันทุกเดือนโดยไม่เสียค่าดอกเบี้ย เหมาะกับการซื้อสินค้าที่มีราคาสูง เช่น เครื่องใช้ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ เฟอร์นิเจอร์ต่างๆ และบัตรเครดิตบางใบอาจจะมีส่วนลด Top up เพิ่มให้อีกเมื่อเราใช้บริการกับร้านค้าที่ร่วมโปรโมชั่น ซึ่งทำให้เราซื้อสินค้าชิ้นนั้นในราคาที่ถูกลง แต่อย่าลืมวางแผนการผ่อนให้ดี เพราะถ้าผิดนัดชำระ ก็จะเจอดอกเบี้ยอย่างโหด

### 4. เครดิตเงินคืน

การเลือกบัตรเครดิตที่มีเครดิตเงินคืน ถือเป็นผลตอบแทนที่ยอดเยี่ยม ซึ่งเป็นการมอบวงเงินคืนสู่บัญชีบัตรเครดิตของเราเมื่อใช้จ่ายผ่านบัตรเครดิตที่มีสิทธิประโยชน์ดังกล่าว เงินที่เราจะได้รับคืนจะมาจากค่าใช้จ่ายผ่านบัตรเครดิตตามเปอร์เซ็นต์ของจำนวนเงินที่ใช้ไป อาจจะได้รับกลับมาเป็นเงินสด การหักลดยอดค่าใช้จ่าย คุปอง ส่วนลด หรือคะแนนสะสม ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของบัตรและร้านค้า หรือพาร์ทเนอร์ที่เข้าร่วมโปรโมชั่น

### 5. สะสมคะแนนจากยอดใช้จ่าย

บัตรเครดิตบางใบจะได้แต้มสะสมโดยนำยอดค่าใช้จ่ายมาคิดเป็นคะแนนสะสมที่สามารถนำไปแปลงเป็นเงินสดให้กับผู้ใช้บัตร แต่ละใบจะ

## พิจารณาเปรียบเทียบว่าบัตรแต่ละใบควรใช้จ่ายในเรื่องอะไร เพราะบัตรเครดิตแต่ละใบมีประโยชน์แตกต่างกัน

มีเงื่อนไขในการได้รับแต้มแตกต่างกันไป สามารถนำแต้มไปแลกเป็นเงินสด ใช้ซื้อของกับร้านค้าที่เข้าร่วมโปรโมชั่น ช่วยลดค่าใช้จ่ายลงได้

### 6. สิทธิประโยชน์จากร้านค้า

ร้านค้าหลายแห่งทำโปรโมชั่นร่วมกับบัตรเครดิต โดยมอบสิทธิพิเศษหรือส่วนลดให้ในการใช้จ่ายด้วยบัตรเครดิตนั้นๆ หรือให้ Cash Back สูงเป็นพิเศษเมื่อใช้จ่ายตามวงเงินที่มีระบุไว้ ถ้าผู้ใช้บัตรสนใจติดตามข่าวสารโปรโมชั่น ก็จะได้รับสิทธิประโยชน์ที่คุ้มค่า

### 7. สิทธิประโยชน์จากการเดินทาง

บางสายการบินทำโปรโมชั่นร่วมกับบัตรเครดิต เมื่อซื้อตั๋วโดยสารผ่านบัตรเครดิตก็จะได้ไมล์สะสม สามารถใช้ไมล์สะสมมาแลกเที่ยวบิน ห้องพัก หรือของกำนัลต่างๆ ได้จากทางผู้ให้บริการบัตรเครดิต รวมถึงมีสิทธิพิเศษ เช่น บริการรถรับ-ส่ง ห้องรับรองพิเศษที่สนามบิน ประกันการเดินทาง เป็นต้น คนที่เดินทางบ่อยจึงควรเลือกบัตรที่ตรงกับไลฟ์สไตล์ของตัวเอง

สำหรับคนที่เริ่มมีบัตรเครดิต ควรเริ่มต้นด้วยทัศนคติที่ถูกต้องในการใช้บัตร และปลูกฝังพฤติกรรมการใช้จ่ายที่เหมาะสม เพื่อที่จะได้รับประโยชน์สูงสุดจากบริการทางการเงินชนิดนี้ แทนที่จะให้การใช้บัตรเครดิตมาสร้างนิสัยในการใช้จ่ายเกินตัวและสร้างหนี้เพราะขาดวินัยทางการเงิน

Credit cards can be a convenient and more secure alternative to using cash or debit to make purchases. Credit cards can be a useful tool to help you manage your finances and build your credit history. And depending on the credit card you can get, it may offer fraud and purchase protection, and unlike cash, if your card is lost or stolen, it can easily be replaced.

อ้างอิง :  
<https://www.silkspan.com/online/article/credit-card/2/>  
<https://www.creditkarma.com/credit-cards/i/best-way-to-use-a-credit-card>

ให้กับนักท่องเที่ยวที่จะเดินทางไปต่างประเทศ ไม่ต้องพกเงินสดเป็นจำนวนมาก โดยได้นำเสนอบัตรที่สามารถนำไปขึ้นเงินได้ที่ธนาคารต่างๆ

ประเทศไทยเริ่มใช้บัตรเครดิตครั้งแรกใน ค.ศ. 1972 โดย บริษัท บัตรไดเนอร์ส คลับ (ประเทศไทย) จำกัด ซึ่งในยุคต้นๆ ไม่ได้ได้รับความนิยมเท่าที่ควร แต่ในปัจจุบันธนาคารพาณิชย์ของประเทศไทยได้รับสิทธิให้ออกบัตรเครดิตของตนเอง ทำให้มีการใช้กันอย่างแพร่หลาย

อัตราดอกเบี้ยบัตรเครดิตถูกกำหนดและกำกับดูแลโดยธนาคารแห่งประเทศไทย ซึ่งประกาศให้สถาบันการเงินผู้เป็นเจ้าของบัตรเครดิตนำอัตราที่กำหนดนี้ไปใช้เป็นอัตราขั้นสูงสุดที่จะสามารถเรียกเก็บจากผู้ใช้บัตรได้ โดยแต่ละบัตรก็จะนำเสนอ



# MUSIC ENTERTAINMENT PLATFORMS

## แพลตฟอร์มความบันเทิงทางดนตรี

เสียงดนตรีเป็นสิ่งที่อยู่คู่ประวัติศาสตร์มนุษยชาติ ชาลส์ ดาร์วิน นักวิทยาศาสตร์ผู้ปฏิวัติความเชื่อว่าพระเจ้าเป็นผู้สร้างโลก ได้ตั้งข้อสมมุติฐานว่า มนุษย์เป็น 'สัตว์ดนตรี' (Musical Being) จากหลักฐานที่สนับสนุนว่ามนุษย์มีการร้องเพลง หรือเปล่งเสียงเป็นก่วงทำนองมาตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ โดยเหตุผลในการร้องเพลงหรือเล่นดนตรีของมนุษย์ แตกต่างจากที่สัตว์ส่วนใหญ่ร้องเพลงเพื่อเรียกหาคู่ผสมพันธุ์ เพราะมนุษย์ไม่ได้ร้องเพลงเพื่อหาคู่ในวัยเจริญพันธุ์ แต่มีการขับร้อง สร้างเสียงดนตรี และฟังดนตรีกันทุกเพศทุกวัยเพื่อความบันเทิงและอีกหลายเหตุผลอื่นๆ

พื้นที่หรือแพลตฟอร์มการเสพความบันเทิงของเสียงดนตรีในยุคที่ยังไม่มีเทคโนโลยีบันทึกเสียง มีเพียงเวทีชมการแสดงสด การบันทึกดนตรีในยุคแรกเริ่มจากการจดจำเสียงต้นฉบับที่ร้องหรือเล่นสด แล้วเล่นหรือร้องซ้ำให้ใกล้เคียงกับของเดิม ต่อมาจึงมีการบันทึกโดยการจดบันทึกด้วยสัญญาณดนตรีหรือตัวโน้ต ที่เกิดจากการตกลงร่วมกันว่าสัญลักษณ์กราฟิกแต่ละตัวแทนเสียงระดับใด เพื่อให้การเล่นซ้ำทำได้ใกล้เคียงกับต้นฉบับ จนในช่วง ค.ศ. 1770 มีผู้ใช้ความรู้ด้านจักรกลมาสร้างอุปกรณ์ดนตรีที่เล่นเพลงซ้ำๆ ได้ด้วยการไขลาน กล้องดนตรีหนึ่งกล่องสามารถฟังเพลงได้หนึ่งเพลง และต่อมามี

ผู้ค้นพบวิธีการบันทึกเสียงจากการจับคลื่นเสียง มีการคิดค้นและการนำเทคโนโลยีใหม่ในการบันทึกเสียงและฟังเพลงมาใช้อย่างต่อเนื่อง แบ่งเป็น 4 ยุคหลักๆ คือ ยุคอะคูสติค (ค.ศ. 1877-1925) ยุคไฟฟ้า (1825-1945) ยุคแม่เหล็ก (1945-1975) และยุคดิจิทัล (1975-ปัจจุบัน) จากเครื่องเล่นเพลงที่ต้องใส่มีวนกระดาด พัฒนามาเป็นแผ่นเสียง ม้วนเทป ดิสก์ ซีดี ไฟล์ดิจิทัล มาจนถึง Online Music Streaming ซึ่งเป็นแพลตฟอร์มฟังดนตรีที่เราใช้กันอยู่ในยุคนี้

Music Streaming คือแพลตฟอร์มการฟังเพลงในรูปแบบออนไลน์ด้วยสัญญาณอินเทอร์เน็ต

ลักษณะเหมือนการเช่าเพลงฟัง มีทั้งแบบที่เสียเงินและไม่เสียเงิน แต่ก็ไม่จัดว่าฟรีเสียทีเดียว เพราะต้องแลกกับการชมโฆษณา เปรียบได้กับร้านขายหรือเช่าเพลง ที่เจ้าของเพลงส่งผลงานเข้ามาฝากขายหรือให้คนเช่าฟัง ผู้ฟังต้องสมัครสมาชิกและเสียค่าใช้จ่ายแบบรายเดือน เมื่อมีคนมาซื้อหรือมาเช่าก็จะมีการแบ่งเงินกันระหว่างเจ้าของเพลงกับเจ้าของแพลตฟอร์มตามเงื่อนไขที่ตกลงกัน โดยเจ้าของแพลตฟอร์มก็ต้องมีทั้งหน้าร้านและโกดังเก็บเพลงเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่เรียกว่า Server ให้ผู้ฟังสามารถล็อกอินเข้าไปเปิดฟังได้ผ่านอุปกรณ์สื่อสารดิจิทัลของตนไม่ว่าจะเป็นโทรศัพท์มือถือ

คอมพิวเตอร์ หรืออุปกรณ์ฟังเพลงต่างๆ โดยไม่ต้องดาวน์โหลดไฟล์เพลงเหล่านั้นมาเก็บไว้ในอุปกรณ์ของตนให้เปลืองพื้นที่ เว้นแต่ใครอยากโหลดมาเก็บไว้ก็ยังมีบริการให้ดาวน์โหลดออกมาฟังแบบออฟไลน์ได้

การเกิดมาของ Music Streaming เป็นหนทางหนึ่งในการลดปัญหาละเมิดลิขสิทธิ์เพลง เพราะมีค่าใช้จ่ายในการฟังเพลงน้อยกว่าการซื้อแผ่นเสียง เทป หรือซีดี ทำให้ผู้ฟังเพลงจำนวนหนึ่งยินดีที่จะจ่ายเพื่อฟังเพลงของศิลปินที่ชื่นชอบโดยไม่มีโฆษณา ข้อดีคือได้ฟังเพลงใหม่ๆ และมีเพลงอัปเดตเรื่อยๆ มีการจัดหมวดหมู่เพลย์ลิสต์แบ่งให้ตามความสนใจ อีกทั้งยังมีการฟังฟรีได้ด้วยโดยยอมรับการมีโฆษณาคั่น ซึ่งค่าโฆษณาเหล่านั้นก็จะเป็นผลประโยชน์ตอบแทนไปยังเจ้าของเพลงและเจ้าของแพลตฟอร์ม Music Streaming บางเจ้าเปิดบริการให้ฟังได้ฟรีและอาจอนุญาตให้ดาวน์โหลดเก็บไว้ฟังได้ แต่ก็ไม่นิยมนุญาตให้แจกจ่ายไฟล์เหมือนกับการส่งต่อไฟล์แบบเมื่อก่อน นับว่าเป็นช่องทางหนึ่งที่ช่วยสนับสนุนศิลปินได้เช่นกัน แม้ในยุคแรกๆ ศิลปินดังระดับโลกหลายคนจะต่อต้านการขายเพลงผ่าน Music Streaming เพราะเชื่อว่าทำให้อุดการจำหน่ายเพลงผ่านช่องทางอื่นลดลงไป และศิลปินได้เงินจำนวนไม่มากนักจากบริการ Streaming แต่ในปัจจุบัน Music Streaming กลายเป็นช่องทางหลักในการเผยแพร่ผลงานของศิลปินทั่วโลก

ผู้ให้บริการ Music Streaming มีอยู่มากมาย เช่น TIDAL, YouTube Music, Spotify, Apple Music, Deezer, Joox, Qobuz เป็นต้น โดยผู้ฟังจะเลือกเป็นสมาชิกค่ายใดก็ขึ้นอยู่กับความหลากหลายของเพลง คุณภาพเสียง และราคา

การฟังเพลงจาก Music Streaming นอกจากจะเป็นไปตามรสนิยมของผู้ฟังแล้ว ยังมาจากการคัดสรรโดยอัลกอริทึมของแพลตฟอร์มที่เราใช้ โดยแต่ละแพลตฟอร์มจะประมวลผลจากข้อมูลการเลือกฟังเพลงของเรา และคัดสรรเพลงที่ใกล้เคียงกับเพลงที่เราเคยฟังมาป้อนให้เราเรื่อยๆ



## ไม่ว่าช่องทางในการฟังดนตรีจะเปลี่ยนไปจากอดีตมากเพียงใด เสียงดนตรีก็ยังคงเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตผู้คนเสมอมา

มองในแง่ดีก็เหมือนการเอาอกเอาใจ แต่ถ้ามองในแง่ร้ายก็เหมือนการเข้ามาล้างข้อมูลของเราและขัดเย็บลินคัมมาให้เราบริโภคโดยที่เราไม่รู้ตัว ซึ่งก็แล้วแต่มุมมองของเราว่าจะคิดยังไง

นอกจากประโยชน์ในฝั่งผู้ฟัง Music Streaming Platform ยังช่วยให้ศิลปินรายเล็กๆ มีพื้นที่ในการนำเสนอผลงานตัวเองไปถึงหูคนฟัง แม้ผลตอบแทนที่เป็นรูปตัวเงินอาจจะไม่มาก แต่เมื่อเพลงนั้นเข้าสู่ระบบแล้วก็มีโอกาสในการทำรายได้ หรือมีโอกาสที่จะถูกเปิดฟังไปเรื่อยๆ และต้นทุนในการเผยแพร่ผลงานผ่าน Music Streaming ก็ต่ำกว่าการผลิตซีดีหรือแผ่นเสียงอย่างมาก เมื่อเพลงมีโอกาสไปถึงหูคนฟังและเป็นที่ยอมรับก็ทำให้ศิลปินมีชื่อเสียง และใช้ชื่อเสียงนั้นไปต่อยอดหาผลประโยชน์ในส่วนอื่นๆ ได้ เช่น มีทัวร์คอนเสิร์ต, มีการขาย Merchandise เสื้อวงหรือของที่ระลึกต่างๆ เรื่อยไปจนถึงมีโอกาสในการเป็นพิธีกรหรือโฆษณารายการต่างๆ เป็นต้น ในปัจจุบัน Music Streaming Platform ถือเป็น Marketing Channel ที่ดีแต่ยังไม่ใช่ Main Revenue Stream สำหรับศิลปิน ซึ่งในอนาคตถ้าผลตอบแทนจากระบบนี้ดีขึ้น ก็อาจจะเป็นช่องทางขายที่ดีได้เช่นกัน อีกทั้งยังมีระบบปกป้องลิขสิทธิ์ที่รัดกุมช่วยดูแลผลประโยชน์ให้เจ้าของเพลง และยังเปิดให้คนฟังนำเพลงไป



ใช้ต่อในแพลตฟอร์มอื่นๆ ได้โดยเจ้าของเพลงก็ได้รับผลประโยชน์ด้วย เช่น การทำคลิปในโซเชียลมีเดีย ยอดนิยมอย่าง Tiktok, Facebook หรือ Instagram ที่ทำให้การบริโภคดนตรีของผู้คนเป็นได้หลายรูปแบบมากกว่าการฟังเพลง

การฟังดนตรีเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ไม่ว่าช่องทางในการฟังดนตรีจะเปลี่ยนไปจากอดีตมากเพียงใด เสียงดนตรีก็ยังคงเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตผู้คนเสมอมา เทคโนโลยีที่ช่วยให้ผู้คนเข้าถึงดนตรีที่เราชื่นชอบได้ง่ายขึ้นผ่านแพลตฟอร์มดนตรีดิจิทัลต่างๆ ทำให้ประหยัดขึ้น ทำให้เรามีความสุขความบันเทิงได้มากขึ้น และในขณะเดียวกัน การได้ฟังเพลงผ่านช่องทางที่ถูกกฎหมายก็ยังคงเป็นโลกสำคัญที่ช่วยสนับสนุนศิลปินและวงการดนตรีให้มีรายได้ สามารถยืนหยัดพัฒนาสิ่งดีๆ ต่อไปได้

A music streaming service is a type of streaming platform that focuses primarily on music, and sometimes other forms of digital audio content such as podcasts. These services are usually subscription-based services allowing users to stream digital copyright restricted songs on-demand from a centralized library provided by the service. Some services may offer free tiers with limitations, such as advertising and limits on use. They typically incorporate a recommendation engine to help users discover other songs they may enjoy based on their listening history and other factors, as well as the ability to create and share public playlists with other users.

อ้างอิง :

บทความ: มนุษย์เป็นสัตว์ดนตรีจริงไหม? โดย ไทลัส สุขบริษา <https://thestandard.co/music-instruments-origin/>  
<https://digitalmarketingwow.com/>  
<https://www.bareo-isyss.com/>  
<https://www.whatgroupmag.com>  
<https://www.bloggang.com/m/viewdiary.php?id=vinyl-philie&group=1>

# EDIBLE INSECTS

## แมลงกินได้

ในยุคที่ผู้คนทั่วโลกกำลังตื่นตัวกับปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางอาหาร โดยจากการคาดการณ์ขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติหรือ FAO ระบุว่า ในปี พ.ศ. 2593 ประชากรโลกอาจจะเพิ่มสูงถึง 9,000 ล้านคน และโปรตีนจากแมลงจะเป็นหนึ่งโปรตีนทางเลือกที่มีส่วนสำคัญในการบรรเทาปัญหาดังกล่าวทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งประเทศไทยของเรานั้น การบริโภคแมลงเป็นอาหารเป็นส่วนหนึ่งในวัฒนธรรมการกินของเรามาแล้ว ทั้งแมลงจากแหล่งธรรมชาติและจากการเพาะเลี้ยงในระบบเกษตรกรรม จึงอาจกล่าวได้อย่างภูมิใจว่า เป็นหนึ่งเรื่องที่เราเป็นผู้นำเทรนด์การกินแมลงในอันดับต้นๆ ของโลก

### ชนิดของแมลงกินได้

สัตว์ประเภทแมลง กับ แมง ที่คนไทยเรามักเรียกสลับปนเปกันบ่อยๆ นั้นคล้ายกันแต่ไม่เหมือนกัน แมลงมีร่างกาย 3 ส่วน คือ หัว ออ และท้อง มีขา 3 คู่ ส่วนแมงมีร่างกาย 2 ส่วนคือ ส่วนหัวกับส่วนตัว มีขา 4 คู่ หรือ 5 คู่ แต่ที่เหมือนกันคือ ทั้งแมลงและแมงล้วนเป็นสัตว์ไม่มีกระดูกสันหลัง เป็นสายพันธุ์ที่มีจำนวนชนิดมากที่สุดในโลก มีแหล่งที่อยู่ต่างๆ กันไป แมลงและแมงกินได้ที่นิยมกินกันในประเทศไทยมีมากมายหลายชนิด ได้แก่ จิ้งหรีด แมงกระซอน แมงสะตัง แมลงกุดจี แมลงอินูน แมลงดانا ตักแตน จักจั่น ตัว หนอนไหม หนอนไม้ไผ่ มดแดง ผี ต่อ บึ้ง แมงป่องช้าง แมงมัน แมลงเม่า ฯลฯ ซึ่งจากเดิมแมลงกินได้เหล่านี้เคยเป็น

อาหารทางเลือกจากภูมิปัญญาท้องถิ่นในชนบทที่เริ่มต้นจากความอึดคึด เมื่อผ่านการเรียนรู้และพัฒนาวิธีการกินอย่างต่อเนื่อง มีการค้นพบรสชาติอันโอชะจากรีกรูปทรงที่เหมาะสม จากอาหารเลี้ยงปากท้องในยามขาดแคลน ก็ถูกพัฒนาขึ้นมาเป็นอาหารยอดนิยมของคนหมู่มาก ยกกระดับเป็นอาหารว่างของขบเคี้ยวราคาแพง สู่การเป็นโปรตีนแห่งอนาคตของชาวโลก

### ข้อดีของการบริโภคแมลง

ข้อดีที่ทำให้แมลงกลายเป็นอาหารสำหรับอนาคตก็คือ แมลงเป็นสัตว์ที่แพร่ขยายพันธุ์ได้รวดเร็วครั้งละมากๆ มีช่วงชีวิตสั้น เพาะเลี้ยงง่าย ใช้ทรัพยากรในการเจริญเติบโตน้อย มีคุณค่าทาง

โภชนาการต่อน้ำหนักสูงใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ ให้พลังงานสูง ในระบบการผลิตหรือการเพาะเลี้ยงไม่ได้สร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมมากเท่าการทำปศุสัตว์แบบอุตสาหกรรม อีกทั้งมีแนวโน้มที่จะเป็นอาหารปลอดภัยเพราะแมลงส่วนมากเป็นสัตว์ที่มีชีวิตอยู่ได้ดีในธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์และปลอดภัย

### คุณค่าทางโภชนาการ

สารอาหารที่ได้จากแมลงเมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์อื่นในน้ำหนักที่เท่ากันจัดว่าอยู่ในเกณฑ์ที่สูง เช่น จิ้งหรีด 100 กรัม ให้พลังงาน 133 กิโลแคลอรี ไขมัน 9.5 มิลลิกรัม แคลเซียม 75.7 มิลลิกรัม เทียบเท่ากับการดื่มนม 1 แก้ว โดยเฉลี่ยแมลงดิบ



100 กรัมจะให้โปรตีน 9-65 กรัม ในขณะที่ไข่ไก่ มีโปรตีน 13 กรัม หมูบดมีโปรตีน 18 กรัม และ เนื้อไก่มีโปรตีน 28 กรัม แมลงที่ให้โปรตีนมากที่สุด คือ ตั๊กแตน 27 กรัม และสูงสุดคือแมงมัน 65 กรัม

นอกจากโปรตีนแล้ว แมลงยังมีโคตินเช่นเดียวกับ กุ้งและปู ที่จะกลายเป็นสารโคโตซานเมื่อผ่านการย่อยลงสู่ลำไส้ มีคุณสมบัติในการดักจับไขมัน ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ รวมถึงช่วยลดการติดเชื้อยีสต์ในระบบทางเดินอาหาร และอีกหลายสรรพคุณทางยาจากแมลงที่เป็นภูมิปัญญาดั้งเดิม อาทิ แมงป่องช้าง ที่คนจีนใช้เป็นยาสมุนไพรขับพิษ ขับลม ทำให้เลือดลมดี ใช้เป็นยารักษาโรคลมชัก บาดทะยัก ข้ออักเสบ รวมถึงเสริมสมรรถภาพทางเพศ

จากผลงานวิจัยที่มีมากมายเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารจากแมลงนี้ทำให้สหภาพยุโรปและออสเตรเลียส่งเสริมการบริโภคแมลงในฐานะอาหารทางเลือก สามารถหาซื้อผลิตภัณฑ์แมลงได้ในซูเปอร์มาร์เก็ตได้ในรูปแบบแมลงทอดจิ้มซอส ไล่แอมเบอร์เกอร์ หรือที่นิยมกันมากในปัจจุบันคือ จิ้งหรีดที่ปั่นเป็นแป้ง ซึ่งอาหารเหล่านี้ผลิตภายใต้มาตรฐานความปลอดภัยขององค์กรที่ได้รับความเชื่อถือ อาทิ HACCP ที่รับประกันกระบวนการผลิตอย่างยั่งยืนและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

### เมนูจากแมลง

การกินอาหารจากแมลงในประเทศตะวันตกยังอยู่ในช่วงเริ่มต้น และส่วนใหญ่จะเป็นการแปรรูปจนคนกินแทบไม่รู้สึกรู้ว่ากินแมลงเข้าไป แต่ในครัวไทยและหลายประเทศเพื่อนบ้านในภูมิภาคเดียวกันเรานั้นรู้วิธีกินแมลงเป็นตัวย่อยให้อร่อยหลากหลายได้รสชาติแมลงเต็มปากเต็มคำมานานแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการคั่ว ทอด นึ่ง ยำ ลาบ ป่น ทำน้ำพริก ต้ม แกง ฯลฯ ทั้งที่กินเป็นอาหารว่าง กับแก้ม และกินเป็นกับข้าว เช่น ยำไข่มดแดง น้ำพริกแมงดา ป่นจ๊กจั้น



“  
ข้อดีที่ทำให้แมลงกลายเป็นอาหาร  
สำหรับอนาคตก็คือ แมลงเป็นสัตว์ที่แพร่ขยายพันธุ์  
ได้รวดเร็วครั้งละมากๆ มีช่วงชีวิตสั้น เพาะเลี้ยงง่าย  
ใช้ทรัพยากรในการเจริญเติบโตน้อย มีคุณค่า  
ทางโภชนาการต่อน้ำหนักสูงใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์  
”

ลาบบั้ง ดั่งควักเกลือ จิ้งหรีดทอด แกงอ่อมผักหวาน ไข่มดแดง ฯลฯ

### แหล่งซื้อขาย

การหาซื้อแมลงกินเล่นแบบสำเร็จรูปในบ้านเราหาง่าย มีรถเข็นขายทั่วทุกมุมเมือง โดยส่วนใหญ่จะเป็นแมลงทอดรสเค็มๆ มันๆ เช่น จิ้งหรีด แมงสะตัง หนอนไหม หนอนไฟหรือรด่วน แมงลงดาแมงป่อง เป็นต้น แต่ถ้าต้องการซื้อแมลงแบบสดๆ มาทำอาหารกินเอง ก็จะมีทั้งแบบแช่แข็งและแบบเป็นๆ ทั้งค้ำส่งและค้าปลีก สามารถหาซื้อได้ที่ ตลาดคลองเตย ตลาดไท หรือถ้าซื้อส่งจำนวนมากๆ ก็นิยมไปซื้อกันที่ตลาดโรงเกลือ ซึ่งเป็นศูนย์กลางนำเข้าแมลงขนาดใหญ่จากกัมพูชา หลายคนอาจไม่รู้ว่า แมลงที่ขายกันส่วนใหญ่ในบ้านเรานั้นนำเข้ามาจากกัมพูชา เพราะเป็นประเทศที่ยังมีพื้นที่ทางธรรมชาติอุดมสมบูรณ์จึงมีแมลงธรรมชาติอาศัยอยู่มาก ส่วนแมลงของไทยนั้นส่วนใหญ่จะมาจากฟาร์มเลี้ยงแมลง เพราะพื้นที่ธรรมชาติสำหรับเลี้ยงอยู่อาศัยของแมลงในบ้านเรานั้นเหลือไม่มากแล้ว



### ข้อควรระวัง

ถึงจะมีประโยชน์และอร่อย แต่การกินแมลงก็มีข้อควรระวัง นอกเหนือจากการบริโภคอย่างพอดี ก็ต้องระวังเรื่องความสะอาดถูกสุขอนามัย ในการปรุง ควรกินแมลงที่ล้างสะอาด ผ่านการปรุงสุก เพื่อปลอดภัยจากสารปนเปื้อนและเชื้อโรค รวมถึงระวังอาการแพ้สำหรับคนที่มีความเสี่ยงและปลอดภัยจากการเฟลอบริโภคแมลงสายพันธุ์อันตรายที่อาจปะปนไปในอาหาร โดยสามารถตรวจสอบได้จากเว็บไซต์ [www.checklist.cites.org](http://www.checklist.cites.org)

More than 2,000 insect species worldwide are considered edible. However, a much smaller number is discussed for industrialized mass production and partly regionally authorized for use in food. Common forms of consumption are whole insects on the one hand, and pulverized insects that are used as an ingredient in dishes or in processed food products.

อ้างอิง :  
หนังสือสำรวจด้วยแมลงเงินล้าน สำนักพิมพ์แม่บ้าน, กรกฎาคม 2561  
<http://www.qsbg.org/>



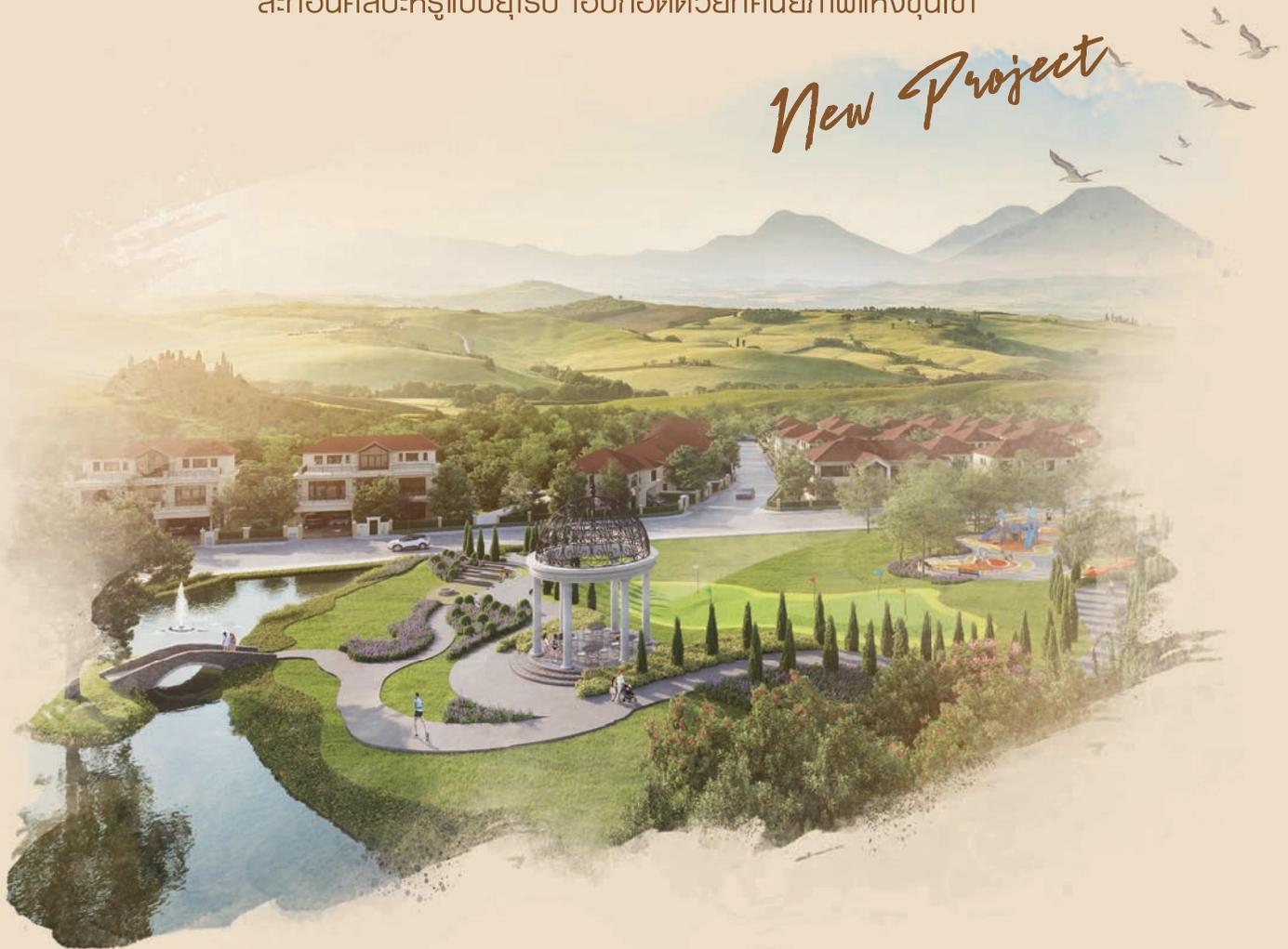
# SUPALAI TUSCANY

VALLEY

EUROPEAN ARTISTRY AMIDST HILLSCAPE SCENERY

สะท้อนศิลปะแบบยุโรป โอบกอดด้วยทัศนียภาพแห่งขุนเขา

*New Project*



เริ่ม 5.09-16 ล้าน\*

The most aesthetic luxurious living in the romantic Tuscany atmosphere.

สุนทรีย์แห่งการใช้ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติ บรรยากาศที่สดชื่นที่รายรอบด้วยทิวเขา



ครั้งแรกในเชียงใหม่กับอาณาจักรส่วนตัวที่ยิ่งใหญ่ไม่เหมือนใคร  
บ้านดีไซน์ใหม่ ที่ได้แรงบันดาลใจจากสถาปัตยกรรมสไตล์ทัสคานี



Supalai Society

Supalai Society

@supalai

Supalai\_Society

Supalai

**SUPALAI**

• จำนวนการออกใบและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ชื่นฉัตรสม ส.ก.บ. (เกียรติคุณ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Housing) U. of Illinois และ วิทยาลัยดุสิตบัณฑิตยศาสตร์ สาขานวัตกรรมพัฒนาทางวิชาการ ธรรมศาสตร์ • ฝ่ายกองโครงการ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) 1011 อาคารสุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ 3 แขวงดอนเมือง เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ 10120 • ปรธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ชื่นฉัตรสม ทุนจดทะเบียน 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • โครงการ สุภาลัย ทัสคานี ดอนแก้ว-แม่ริม ที่ตั้ง ณ.แม่ลา อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ พื้นที่โครงการรวมทั้งหมดประมาณ 92-0-83.4 ไร่โฉนดเลขที่ 23601, 23603, 27096, 27102 (บางส่วน), 27104 (บางส่วน), 27167 (บางส่วน), 28421, 36915 ในเขตอุตสาหกรรมอยู่ในระหว่างดำเนินการออกขุดเจาะ ฝั่งฝ่อสร้าง ก.บ. 2564 คาดว่าจะแล้วเสร็จประมาณ ธ.ค. 2565 (บางส่วน) ที่ได้มีการขุดเจาะและสนับสนุนโครงการด้วย มาตรการสิทธิประโยชน์ จำกัด (มหาชน) • โครงการสามารถทำการกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระครบถ้วนตามสัญญา • อัตราค่าธรรมเนียม และรูปทาบที่ปรากฏในเอกสารฉบับนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า โปรดดูบ้านและจุดซื้อโครงการ

☎ 1720  
www.supalai.com

# RAMATHIBODI FOUNDATION

มูลนิธิรามาริบดี



มูลนิธิรามาริบดี

ทุกคนร่วมดูแลชีวิตผู้สูงวัยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี  
จนจบจนนาทีสุดท้ายของชีวิตได้  
Anyone can help provide comprehensive care for the elders  
until their final moment in life.



Donate

ของที่ระลึกการกุศล...ต่อชีวิตผู้ป่วย  
สุขใจทั้งผู้ให้และผู้รับ

CHARITABLE GIFTS THAT GIVE A GIFT OF LOVE  
Support our charitable gifts and pass on happiness  
for those who give and the ones who receive.



Charity memorabilia

การทำความดีมีมากมายหลายวิธี และเราทุกคนสามารถทำได้ด้วยความสมัครใจตามกำลังของตนเอง ซึ่งหนึ่งในทางเลือกของการทำความดีเพื่อช่วยเหลือสังคม คือการสนับสนุนองค์กรด้านสาธารณสุขที่ทำหน้าที่ช่วยเหลือดูแลรักษาสุขภาพให้กับผู้คนในสังคม อย่างเช่น มูลนิธิรามาริบดี ซึ่งมีจุดเริ่มต้นมาจากการที่ทีมผู้บริหารคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบดี ได้เล็งเห็นความสำคัญและโอกาสเยียวยารักษาอาการเจ็บป่วย เพื่อแก้ไขปัญหาค่าการรักษาพยาบาลของผู้ป่วยขาดแคลนทุนทรัพย์ที่เพิ่มจำนวนมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนความช่วยเหลือจากรัฐบาลไม่เพียงพอต่อการรองรับผู้ป่วยให้เข้าถึงการรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพและทันทั่วถึง ขณะเดียวกัน มีผู้ประสงค์ขอบริจาคเงินเพื่อช่วยเหลือในโครงการต่างๆ เป็นจำนวนมาก จึงได้ลงความเห็นจัดตั้งมูลนิธิเพื่อสนับสนุนกิจกรรมของคณะแพทยศาสตร์เป็นโรงพยาบาลรัฐแห่งแรกของประเทศไทยภายใต้ชื่อ “มูลนิธิรามาริบดี” เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2512 โดยทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางระดมทุนจากผู้มีจิตศรัทธาได้ร่วมบริจาคทุนทรัพย์ และนำไปจัดสรรเพื่อสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาทางด้านการแพทย์ ช่วยต่อลมหายใจผู้ป่วยให้มีโอกาสเข้าถึงการรักษาอย่างเต็มประสิทธิภาพทุกระดับชั้น จากจุดเริ่มต้นมาจนถึงปัจจุบัน “มูลนิธิรามาริบดี” ยังคงดำเนินงานเป็น “สะพานแห่งการให้” พัฒนาการสาธารณสุข ผลิตบุคลากรทางการแพทย์ต่อไปเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน ตามปณิธาน “คำว่าให้...ไม่มีสิ้นสุด”

ผู้ที่ประสงค์อยากร่วมบริจาคเพื่อช่วยเหลือสังคมผ่านมูลนิธิรามาริบดี สามารถทำได้หลายช่องทาง ไม่ว่าจะเป็นการบริจาคเงินสดหรือซื้อของที่ระลึก ณ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบดี ทั้งที่วิทยาเขตพญาไท และวิทยาเขตสถาบันการแพทย์จักรีนฤเบดินทร์ หรือโอนผ่านบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-3-05216-3 ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 879-2-00448-3 และธนาคารกรุงเทพ เลขที่บัญชี 090-3-50015-5 โดยดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.ramafoundation.or.th/about>



Website

Founded on May 12, 1969 by the first dean of Ramathibodi Hospital’s Faculty of Medicine, together with the executive committee of the Faculty of Medicine who recognized the importance of providing the sick with an opportunity to be cured and properly treated. Ramathibodi Foundation functions as a center for kind-hearted donors, allocating the donations in support of medical development to give patients an opportunity to access to medical treatments regardless of their social status.



# HOME CAMPING

## แคมป์ในบ้าน

ช่วงวันหยุดยาวหรือช่วงที่เด็กๆ ปิดเทอม หนึ่งในกิจกรรมน่าสนใจสำหรับครอบครัวก็คือ การแคมป์ ถ้าบ้านของเรามีพื้นที่สำหรับตั้งแคมป์ ไม่ว่าจะเป็นในสวนหรือริมระเบียงบ้าน การได้ลองจัดแคมป์ทางเดินที่เปลี่ยนบรรยากาศในมุมดีๆ ของบ้านก็เป็นไอเดียที่น่าสนใจ เทรนด์ของการจัดโฮมแคมป์นี้ ว่ากันว่ามียุคเริ่มต้นมาจากวัยรุ่นเกาหลีที่อยากจะแก้เบื่อในช่วงโควิด เพราะไปเที่ยวไหนไม่ได้ เลยพากันจัดบรรยากาศบ้านให้เป็นมุมแคมป์เก๋ๆ ถ่ายรูปลงโซเชียลแล้วก็ฮิตกันไปทั่วโลก บางคนทางเดินที่ตั้งแคมป์และจัดปาร์ตี้ในห้องนอนด้วยซ้ำ แต่ก็สนุกไม่แพ้ไปเที่ยวนอกบ้านเลยทีเดียว

### อุปกรณ์ตั้งแคมป์ในบ้าน

1. เต็นท์ขนาดเล็ก แบบที่กางได้ง่ายๆ ไม่ต้องตอกหมุดลงไปบนพื้น ใครไม่มีเต็นท์จะใช้มุ้งสปริงมากางแทนก็ได้เลยไม่มีปัญหา
2. ถุงนอน หรือชุดเครื่องนอนขนาดเล็กแบบพับได้ และหมอน
3. ชุดโต๊ะเก้าอี้ปิกนิก พร้อมผ้าปูโต๊ะลายสวยๆ และผ้ายางหรือเสื่อลายเก๋ๆ ปูพื้น
4. ตะเกียงปิกนิกและหลอดไฟปาร์ตี้ ที่ให้แสงสีเหลืองนวล เลือกตะเกียงแบบที่ปลอดภัยไม่ใช่เทียนจริง และอย่าลืมหาลูกฟางสำหรับเสียบหลอดไฟที่สวยงาม

5. อุปกรณ์ทำอาหารสไตล์แคมป์ เช่น เตาบาร์บีคิว หรือเอากระทะไฟฟ้ามาตั้งล้อมวงกินหมกกระทะกันก็สนุกดี

6. อาหารและเครื่องดื่มที่ชื่นชอบ เมนูปิ้งย่างจะเหมาะกับบรรยากาศแคมป์ที่สุด แต่ถ้าใครจะสั่งพิซซ่าหรือไก่ทอดมาก็ไม่ผิดกติกา เพราะข้อได้เปรียบของการตั้งแคมป์ที่บ้านก็คือความสะดวกสบาย

เมื่อมีอุปกรณ์ครบก็สนุกกันได้ตามอัธยาศัย โดยจะล้อมวงเล่นดนตรีร้องเพลง หรือเปิดเพลงจากโทรศัพท์ที่เชื่อมลำโพงบลูทูธก็ตามสะดวก เพียงเท่านั้น ความสนุกก็เป็นของเรา

Camping at home is fun and convenient. It's an activity every child dreams of, but it may not be easy for families to take their kids camping in the woods because of the dangers and burdens. Finding camping equipment to create an atmosphere and doing camping activities at home is something that can bring happiness to children as well.



# CONSERVATION OF NATIVE PLANT SPECIES

## การอนุรักษ์พันธุ์พืชพื้นถิ่น

พืชพื้นถิ่น หมายถึง พืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นและมีชื่อตามท้องถิ่นนั้นๆ มีทั้งไม้ล้มลุก ไม้ยืนต้น ไม้เลื้อย เต็มโตจากปัจจัยในธรรมชาติ พบได้ทั้งในที่ราบลุ่ม ทุ่งนา ริมห้วย หนอง คลอง บึง ชายทะเล บริเวณป่าเขา ความหลากหลายของพืชพื้นถิ่นเป็นหนึ่งในดัชนีชี้วัดความอุดมสมบูรณ์ทางระบบนิเวศของพื้นที่ เพราะในปัจจุบันมีการรุกรานพื้นที่ธรรมชาติเพื่อใช้เป็นพื้นที่เกษตรกรรมเพาะปลูกพืชในเชิงพาณิชย์มาก ส่งผลกระทบต่อปัญหาสิ่งแวดล้อมจนทำให้พืชพื้นถิ่นจำนวนมากสูญพันธุ์ไป และอีกเหตุผลในการสูญพันธุ์ของพืชพื้นถิ่นคือการปรับปรุงพันธุ์พืชที่มีการตัดต่อพันธุกรรมเพื่อเพิ่มผลผลิต ทำให้สายพันธุ์ดั้งเดิมถูกดัดแปลงหรือถูกทำลายไป รวมถึงการรุกรานของสิ่งมีชีวิตและพืชต่างถิ่นหรือเอเลี่ยนสปีชีส์ ทำให้เกิดความเสียหายในระบบนิเวศจนพืชพื้นถิ่นสูญพันธุ์

การอนุรักษ์พันธุ์พืชพื้นถิ่นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างเร่งด่วน เพราะการสูญพันธุ์ของพืชพื้นถิ่นมักเกิดขึ้นควบคู่กับการรุกรานของพืชต่างถิ่นเป็นปัญหาที่ยากต่อการแก้ไขและทำลายระบบนิเวศอย่างรุนแรงในระยะยาว เช่น อาจมีการเปลี่ยนแปลงของระดับแสงหรือระดับออกซิเจนในแหล่งน้ำ เปลี่ยนโครงสร้างและองค์ประกอบทางเคมีของดิน เพิ่มปริมาณน้ำไหลบนผิวดิน ก่อเกิดปัญหาน้ำท่วม การกัดเซาะหน้าดิน ทำลายวัฏจักรของสารอาหาร การถ่ายละอองเกสร อาจเป็นบ่อเกิดของสัตว์นำโรค ปรสิตร เชื้อโรคสายพันธุ์ใหม่ๆ ควบคู่ไปกับการสูญพันธุ์ของสัตว์พื้นถิ่นที่ต้องตายไปกับการสูญพันธุ์ของพืชพื้นถิ่น ทำให้เกิดผลกระทบต่อความหลากหลายทางพันธุกรรมที่เคยเป็นสิ่งที่ควบคุมความสมดุลในระบบนิเวศเดิม และเป็นบ่อเกิดปัญหาเศรษฐกิจ สังคม สุขอนามัย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บในมนุษย์ สัตว์ และพืช ในระดับที่คาดไม่ถึง

การอนุรักษ์พันธุ์พืชพื้นถิ่นอาศัยความร่วมมือของคนทุกระดับทั้งในฝ่ายผู้ผลิตและผู้บริโภค โดยหัวใจสำคัญคือการปลูกฝังความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของการอนุรักษ์สายพันธุ์พื้นถิ่น และพืชภัยที่จะเกิดขึ้นจากการ

สูญพันธุ์หรือการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพในระบบนิเวศ สร้างจิตสำนึกในการวางแผนรักษา และร่วมมือในการปกป้องดูแล รวมถึงการเป็นแรงต้านหรือโต้แย้งกิจกรรมหรือการผลิตและการบริโภคใดๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมได้แก่ การทำเกษตรกรรมที่เป็นภัยต่อธรรมชาติ การตัดต่อพันธุกรรมพืช และการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมโดยรวม

The introduction of non-native plant species into the local ecosystems has caused many issues. Modern practices like genetically modified seeds, excessive use of pesticides and tree monoculture in plantations damages thousands of native species. Urbanization has also reduced green cover where cities are encroaching on agricultural lands and forests. Conservation of native plant species requires the cooperation of people at all levels, both producers and consumers. The key is to cultivate a correct understanding of the benefits of preserving native species and the dangers of extinction or loss of biodiversity in ecosystems.

# 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

(กรุณาตรวจสอบเงื่อนไขข้อจำกัด ในกรมข่าพัก) ไม่สามารถเข้าร่วมกับโปรแกรมอื่นได้

# DISHWASHER

## เครื่องล้างจาน

ในฐานะพ่อบ้านที่ต้องทำหน้าที่ล้างจานทุกครั้ง ผมกำลังพิจารณาซื้อเครื่องล้างจานมาใช้ เลยอยากปรึกษาช่างยืมถึงปัจจัยต่างๆ ในการซื้อเครื่องล้างจานครับ



การเลือกซื้อเครื่องล้างจานไม่ใช่เรื่องยุ่งยากครับ สามารถพิจารณาปัจจัยในการเลือกซื้อได้ดังต่อไปนี้

### 1. เลือกประเภทของเครื่องล้างจาน

เครื่องล้างจานแบบลอยตัว หรือแบบตั้งเดียว มีให้เลือกใช้งานหลากหลายขนาด ตั้งแต่ขนาดเล็ก ไปจนถึงขนาดใหญ่ สามารถวางตั้งได้บนโต๊ะ บนเคาน์เตอร์ในห้องครัวที่บ้าน หรือห้องครัวขนาดเล็ก ไม่เปลืองพื้นที่มากนัก

เครื่องล้างจานแบบบิลด์อิน หรือแบบติดตั้งใต้เคาน์เตอร์ เป็นเครื่องล้างจานที่มีขนาดพอดีกับตู้หรือเคาน์เตอร์ครัว เครื่องประเภทนี้จะไม่มีฝาปิดด้านบน แผงควบคุมการทำงานจะอยู่ด้านหน้า หากใช้เครื่องล้างจานแบบบิลด์อินควรทราบขนาดพื้นที่บริเวณที่จะติดตั้ง เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับขนาดความสูง ความลึก และความกว้างของตัวเครื่องให้พอดี

เครื่องล้างจานแบบบิลด์หน้าบาน หรือแบบติดตั้งซ่อนในเฟอร์นิเจอร์ เครื่องล้างจานประเภทนี้ถูกติดตั้งและซ่อนให้กลมกลืนไปกับเฟอร์นิเจอร์หน้าบานของชุดครัว ไม่ขัดกับโทนการตกแต่งห้องครัว แต่การใช้งานยังคงสะดวกสบายเพราะมีแผงควบคุมการทำงานที่ติดตั้งอยู่บนขอบประตูเครื่อง

### 2. เลือกความจุปริมาณภาชนะที่สามารถล้างในแต่ละครั้ง

ประเภทและขนาดของเครื่องล้างจานอัตโนมัติ จะถูกกำหนดด้วยปริมาณภาชนะที่สามารถบรรจุล้างได้ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วเครื่องล้างจานอัตโนมัติที่ใช้กันภายในบ้านจะสามารถใส่ภาชนะทั้งจาน ชาม ถ้วย แก้ว ช้อนส้อม หรือมีด ได้ตั้งแต่ 6-15 ชุด

ดังนั้นการเลือกซื้อควรต้องคำนึงถึงความต้องการใช้งานในแต่ละวัน รวมถึงจำนวนผู้ใช้

### 3. เลือกจากฟังก์ชันการใช้งาน

เครื่องล้างจานบางรุ่นจะมีฟังก์ชันพิเศษที่ช่วยตอบโจทย์ในเรื่องของสุขอนามัยเป็นหลัก เช่น ระบบ Hygienic ที่ช่วยอบแห้งเพื่อฆ่าเชื้อโรค และแบคทีเรียด้วยแสง UV, นวัตกรรมการล้างแบบ 360 องศา ที่เข้าถึงซอกมุมต่างๆ ได้มากขึ้น, โปรแกรมประหยัดน้ำ, โปรแกรมล้างด่วนภายใน 30 นาที หรือทำงานแบบไร้เสียงรบกวน ก็เลือกการใช้งานแบบที่ชอบ

### 4. เลือกเครื่องล้างจานที่สามารถเพิ่มอุปกรณ์เสริม

แม้ว่าเครื่องล้างจานทั่วไปจะมีตะกร้าชั้นบน และชั้นล่างมาให้ครบพร้อมใช้งาน แต่หากฟังก์ชันของตัวเครื่องมีความยืดหยุ่นก็จะสามารถเพิ่มอุปกรณ์เสริม เช่น ถาดยัดแก้วน้ำ, ที่ยึดขวด, ที่วางขวดนม, หัวสเปรย์สำหรับถาดเตาอบ, ถาดล้างเครื่องเงิน เป็นต้น ซึ่งการเพิ่มอุปกรณ์เสริมเหล่านี้เข้าไปจะช่วยเพิ่มฟังก์ชันการใช้งานให้สะดวกสบายยิ่งขึ้น

Once only a luxury, dishwashers have evolved into must-have, time-saving kitchen appliances. Dishwasher prices are mainly affected by capacity and special features, choice of finish, and if it is made mainly of stainless steel instead of plastic. Performance is influenced by the number of washing levels and how and where water jets are distributed during the dishwashing cycle.



# SMART SANITARY WARE

## สุขภัณฑ์อัจฉริยะ

สวัสดิ์ค่าช่างยืม คุณพ่อคุณแม่วัยสูงอายุอยากให้เราเปลี่ยนสุขภัณฑ์อัจฉริยะ เพราะสะดวกต่อการใช้งาน แต่ในใจก็กำลังคิดว่า คับค่าที่จะเปลี่ยนหรือเปล่า ช่างยืมมีความเห็นอย่างไรบ้างคะ



ยุคนี้การใช้สุขภัณฑ์อัจฉริยะถือเป็นเรื่องปกติสำหรับครัวเรือน ไม่เว้นแม้แต่ห้างสรรพสินค้า โรงแรม ที่เปลี่ยนมาใช้สุขภัณฑ์ประเภทนี้กันทั้งนั้น เพราะช่วยให้ชีวิตเราสะดวกสบายขึ้น

สุขภัณฑ์อัจฉริยะ คือ ชักโครกที่ทำงานผ่านระบบไฟฟ้า มีระบบชำระล้างทั้งการขับถ่ายหนัก และขับถ่ายเบาซึ่งสามารถปรับระดับความแรงเบา และทิศทางของน้ำ ช่วยลดปัญหาห้องน้ำไม่มีสายชำระได้ นอกจากนี้ระบบน้ำแล้วยังมีระบบเป่าลมที่ช่วยลดการอับชื้น รวมถึงระบบอุ่นฝารองนั่ง ซึ่งสุขภัณฑ์อัตโนมัตินี้แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

**1. ระบบติดตั้งมาพร้อมกับโถ** สามารถชำระล้าง เป่าลม อุ่นฝารองนั่ง และฟลัชได้ตามคำสั่ง เหมาะสำหรับการติดตั้งในห้องน้ำที่สร้างใหม่ ดีไซน์ทันสมัยทำให้ห้องน้ำดูสวยงามน่ามองขึ้น

**2. ฝารองนั่งอัตโนมัติ** เป็นแบบที่นำมาใช้ร่วมกับโถสุขภัณฑ์ของเดิมได้ ฝารองนั่งอัตโนมัตินี้ใช้งานได้คล้ายคลึงกับแบบโถอัตโนมัติ ต่างกันที่ต้องกดน้ำ (ฟลัช) เอง และในเรื่องของความสวยงามจะยังคงกะกะสายตาอยู่บ้าง

ก่อนจะติดตั้งสุขภัณฑ์อัจฉริยะ อันดับแรกต้องติดตั้งสายดินเพื่อความปลอดภัย เดินตำแหน่งเต้ารับให้ปลั๊กไฟของสุขภัณฑ์สามารถเสียบถึง ปลั๊กไฟควรสูงจากพื้นเพื่อไม่ให้โดนน้ำและสะดวกในการทำความสะอาด ควรเลือกใช้โถสุขภัณฑ์ที่มีวงจรกันไฟฟ้าในตัวเพื่อความปลอดภัย เพราะระบบจะตัดไฟอัตโนมัติหากเกิดไฟรั่ว ถึงไฟดับก็ยังสามารถกดน้ำได้ ส่วนระบบตัดไฟหรือเบรกเกอร์จะติดตั้งแยกต่อรวมกับไฟฟ้าส่วนอื่นๆ ก็ได้

ระบบบ่อนคำสั่ง มีทั้งรูปแบบของรีโมตสามารถถือแล้วเลือกฟังก์ชันได้ตามต้องการ มีแบบปุ่มกดด้านข้างฝารองนั่ง และแบบแผงควบคุม

ติดผนัง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสุขภัณฑ์แต่ละยี่ห้อและรุ่นที่แตกต่างกันไป

บริเวณด้านในโถสุขภัณฑ์อัจฉริยะสามารถทำความสะอาดได้ในตัวของมันเอง รวมไปถึงก้านสำหรับฉีดน้ำ ซึ่งสามารถชำระล้างได้ทั้งก่อนและหลังใช้งาน สำหรับรุ่นใหม่ๆ ที่ผลิออกมา นั้นสามารถฆ่าเชื้อโรคด้วยตัวเองได้ด้วย ส่วนด้านนอกโถไม่ควรฉีดน้ำล้างให้เปียกชื้นแต่สามารถใช้ผ้าหมาดๆ ชุบน้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาทำความสะอาดแบบอ่อนๆ เช็ดทำความสะอาดเป็นประจำและไม่จำเป็นต้องถอดปลั๊กออกก็สามารถทำความสะอาดได้

ราคาขึ้นอยู่กับวัสดุ ฟังก์ชันและคุณภาพ หากเป็นฝาชักโครกอัตโนมัติราคาจะอยู่ที่หลักหมื่นต้นๆ ไปจนถึงหลักหลายๆ แต่สำหรับแบบอัตโนมัติในตัว ราคาจะเริ่มตั้งแต่หลักหมื่นไปจนถึงหลักแสนบาท

Smart sanitary ware is a bathroom accessory that not only brings convenience to life but also meets the needs of safety for everyone in the home, especially the elderly. Smart sanitary ware helps to reduce the problem of wet bathroom floors, making it safe from slipping. In addition to the water system, there is also an air blowing system that helps reduce stuffiness. Including a heated seat cover system





# AUSPICIOUS COLORS IN THAI CULTURE

## สีมงคลของไทย

ในวัฒนธรรมความเชื่อของไทย สีมงคลจะส่งผลให้เกิดโชคลาภ ธุรกิจ การงานประสบความสำเร็จ นำมาซึ่งความสุข ความเจริญ รู้สึกปิติยินดีในจิตใจ เป็นสิริมงคลให้กับชีวิต

สีมีผลต่อสังคมและชีวิตประจำวันหลายด้าน ในวัฒนธรรมไทย ไม่ว่าจะเป็ความเชื่อเกี่ยวกับศาสนา เช่น สีขาว หมายถึง ความบริสุทธิ์ สีน้ำเงิน เป็นสัญลักษณ์ของสวรรค์ ความซื่อสัตย์จงรักภักดี สีเขียว เป็นสีแห่งความหวัง การเกิด ความเจริญงอกงาม สีเหลือง หมายถึงแสงสว่างแห่งปัญญา เป็นต้น



ความเชื่อเรื่องสีเกี่ยวกับหลายแง่มุมของชีวิต อาทิ คติความเชื่อเรื่องสีของเสื้อผ้าในสังคมไทย นอกจากสีตามกระแสแฟชั่น ก็ยังมีความเชื่อเรื่องสีตามแบบโหราศาสตร์โบราณ สีที่เป็นสัญลักษณ์ประจำดวงดาวต่างๆ จะส่งผลต่อชะตาชีวิตของบุคคลตามวันเดือนปีเกิดที่ตกฟาก เช่น วันอาทิตย์ สีแดง วันจันทร์สีเหลือง วันอังคารสีชมพู วันพุธ สีเขียว วันพฤหัสบดีสีแสด วันศุกร์สีฟ้า วันเสาร์สีม่วง มักนิยมตกแต่งประดับร่างกายด้วยเสื้อผ้า หินสี เพชร พลอย ตามวันเหล่านั้น เพื่อให้เป็นสิริมงคลส่งผลทางโชคลาภแก่ผู้สวมใส่

ความเชื่อเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยก็มีเรื่องสีมาเกี่ยวข้อง เพราะเชื่อว่าสีมงคลในบ้านจะส่งผลให้ชีวิตเจริญรุ่งเรือง บ้านเรือนมีแต่ความสงบสุข ไม่มีทุกข์ร้อนและโรคภัยไข้เจ็บ สีมงคลที่นิยมนำมาใช้ตามชะตาโรคาเกิดของเจ้าของบ้าน ได้แก่ ราตุดิน (สีเหลือง) ราตุทอง (สีขาว) ราตุน้ำ (สีน้ำเงิน, สีฟ้า) ราตุไม้ (สีเขียว) ราตุไฟ (สีแดง) ส่วนอาคารทางศาสนาและพระราชวังมักจะใช้สีทองเพื่อสื่อความหมายถึงสรวงสวรรค์ทิพย์วิมาน

อาหารไทยที่มีสีสันสวยงามตกแต่งอย่างวิจิตรนั้นก็มีความเชื่อเรื่องสีมาเกี่ยวข้อง นอกจากการนำสีที่ได้จากพืชผักผลไม้ซึ่งเป็นสีจากธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ประุงเป็นอาหารคาวหวาน

รับประทานในครอบครัวแล้ว อาหารหลายชนิดก็มีการใช้สีสันทัดไส้ที่มีความหมายในแง่สิริมงคล เช่น ขนมไทยต่างๆ ที่มีสีเหลืองทองปลั่ง ก็มาจากความเชื่อด้านโชคลาภ เป็นตัวแทนของความสมบูรณ์ พูนสุข สื่อความหมายถึงความเจริญรุ่งเรืองด้วยทรัพย์สินเงินทอง

การไปร่วมกิจกรรมตามประเพณีทั้งหลาย แม้คนไทยสมัยใหม่จะไม่ได้มีความเชื่อเรื่องสีมงคลอย่างเหนียวแน่นเท่าคนโบราณ แต่ควรทำให้เหมาะสมกาลเทศะเพื่อแสดงถึงการให้เกียรติ และเป็นมารยาททางสังคมที่ทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

Colors affect many aspects of society and everyday life in Thai culture. Thai people believe in auspicious colors that will bring good luck to life if the colors are used appropriately for their ascendant zodiac sign. The belief in Thai people's color can be seen in fashion, home decoration, gardening and food

อ้างอิง : สีในวัฒนธรรมคติความเชื่อของไทย ปี 2553 มหาวิทยาลัยศิลปากร ผู้เขียน เอลมัย ฮุสเซนวัฒนา

# สิทธิพิเศษ สำหรับลูกบ้านศุภาลัย

## บริการฝากขาย-ให้เช่า



- ✓ ฝากขายง่าย
- ✓ ปล่อยเช่าสบาย
- ✓ ลงทุนอย่างคุ้มค่า



ลงประกาศได้ทันที

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



SCAN ME!

# HOME BIG CLEANING

## บิ๊กคลีนนิ่ง การทำความสะอาดบ้านครั้งใหญ่

การทำความสะอาดบ้านเรือนในแต่ละวันที่เรากำหนดอยู่อย่างสม่ำเสมอ นั้น ช่วยให้บ้านสะอาดสวยงามได้ในระดับหนึ่ง แต่ก็ต้องยอมรับว่ามีหลายส่วนของบ้านที่การทำความสะอาดรายวันอาจไม่เพียงพอ ยิ่งเมื่อเวลาผ่านไปนานๆ นอกจากบ้านของเราจะเก่ากรุดโทรมไปตามอายุวัยของมัน ยังจำเป็นต้องได้รับการทำความสะอาดครั้งใหญ่ ที่เรียกกันว่า Big Cleaning และซ่อมแซมในบางจุด ซึ่งจะทำให้บ้านของเราดูสะอาดเอี่ยมโฉโลขึ้นมาเหมือนบ้านใหม่ได้ทั้งภายในและภายนอก โดยเราสามารถเลือกใช้บริการจากมืออาชีพหรือจะทำได้ถ้าทำไหว

**Big Cleaning** คือการทำความสะอาดสถานที่ครั้งใหญ่ โดยเป็นการทำความสะอาดทุกส่วน ทุกพื้นผิว และจัดบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย รวมถึงการทำความสะอาดครั้งใหญ่หลังจากงานก่อสร้างหรือตกแต่ง การทำความสะอาดก่อนเข้าอยู่ และก่อนการย้ายออกในกรณีสังคินบ้าน การทำความสะอาดหลังน้ำท่วม ฯลฯ เพื่อให้บ้านสะอาด เป็นระเบียบ ถูกสุขลักษณะ พื้นฟูบรรยากาศและปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมให้ดีขึ้น

### เราควรทำ Big Cleaning เองหรือจ้างมืออาชีพ

พิจารณาจาก 5 ปัจจัย คือ ปริมาณงาน เวลา แรงงาน ความสามารถ และเงิน ถ้าเรามีเงินน้อย ต้องการประหยัด แต่มีเวลา แรงงาน และมีความรู้ความสามารถพอที่จะจัดการกับปริมาณงานทั้งหมดได้ ก็ทำเองไปเลย ไม่ต้องจ้างใคร แต่ถ้าเราไม่มีเวลา แรงงาน และความสามารถ แต่มีเงินก็น่าจะจ้างมืออาชีพมาทำ เพราะนอกจากเราจะไม่เหนื่อยแล้ว

มืออาชีพจะมีความชำนาญและน่าจะทำได้ดีกว่า นอกจากนี้ ทีมงานมืออาชีพยังรู้จักการใช้เครื่องมือหรือเคมีภัณฑ์พิเศษต่างๆ ที่ใช้กำจัดคราบหมักหมมได้ดีกว่าเราทำเอง โดยการจ้างคนทำ Big Cleaning จะประเมินตามขนาดพื้นที่เป็นตารางเมตร และคิดค่าบริการตามขนาดของบ้าน สภาพความสกปรกที่ต้องจัดการ ปริมาณของที่ต้องขนย้ายหรือขับรถบรรทุกเอาออกไปทิ้ง ระยะเวลา และจำนวนคนทำงาน



## ขอบเขตของงาน Big Cleaning

เป็นการดูแลทำความสะอาดและดูแลรักษาบ้านทั้งหมดอย่างเป็นระบบที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพมากกว่าการทำความสะอาดรายวันหรือรายสัปดาห์ โดยทำความสะอาดทุกพื้นผิว อาทิ พื้น ผนัง เพดาน ระเบียง กระจก รางกระจก วงกบ ประตู หน้าต่าง รวมไปถึงโต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ ข้าวของเครื่องใช้ เฟอร์นิเจอร์ทุกชิ้นที่อยู่ในห้องทุกห้องให้หมดจดทุกซอกทุกมุม แบบเน้นพิเศษอย่างทั่วถึงทั้งภายในและภายนอกของบ้าน โดยเฉพาะจุดที่ยากต่อการเข้าถึงด้วยอุปกรณ์ทำความสะอาดเฉพาะทาง ผู้ดูแลต้องมีความรู้ความชำนาญเป็นพิเศษ เช่น การกำจัดคราบเกรอะกรังในครัว การตัดแต่งสวน ขัดพื้นภายนอก การทำความสะอาดหลังคา หรือการขัดห้องน้ำให้ดูเหมือนใหม่ เพื่อความสะอาดที่มากกว่าการทำตามปกติรายวัน จนเห็นความแตกต่างระหว่างก่อนทำและหลังทำอย่างชัดเจน

## ลักษณะของงาน Big Cleaning ประกอบด้วยอะไรบ้าง

ก็ต้องเข้าใจก่อนว่า Big Cleaning นั้น เป็นงานคนละส่วนกับงานซ่อมบ้านหรือปรับปรุงต่อเติมบ้าน เป้าหมายคือการทำความสะอาดทุกพื้นผิวของบ้าน ซึ่งจะแบ่งออกได้ตามประเภทพื้นผิวส่วนต่างๆ ได้แก่ พื้น ผนัง วอลสเปเปอร์ หลังคา เพดาน เฟอร์นิเจอร์ ห้องน้ำและสุขภัณฑ์ ห้องครัวและอุปกรณ์ เตาประกอบอาหาร เคนเตอร์ครัว เครื่องสแตนเลส ปล่องท่อดูดควัน ประตู หน้าต่าง ฝ้า ม่าน มุ้งลวด เหล็กตัด มู่ลี่ พรม กระจกพร้อมบานกรอบและวงกบ โคมไฟและหลอดไฟ ล้างแอร์ พัดลมติดเพดาน รวมถึงพื้นผิวภายนอกอย่าง กำแพง รั้ว ประตูรั้ว กั้นสาด ระแนงบังแดด ท่อระบายน้ำ ลานซักล้าง ทางเดินรอบบ้าน ที่จอดรถ ตักถังบ่อดักไขมัน ขัดล้างคราบน้ำมัน เช็ดล้างเครื่องจักร ดูแลและตรวจเช็คระบบน้ำและไฟ โดยเมื่อเก็บกวาดทำความสะอาดทุกอย่างแล้ว ก็ต้องเก็บขยะพร้อมนำไปหาที่ทิ้งให้ด้วย เพราะถ้าเราทำเอง แต่ไม่มีรถขนของหรือขยะจำนวนมากไป ก็จะมีค่าใช้จ่ายในการขนย้ายมากพอสมควร



*Big Cleaning คือการทำความสะอาดสถานที่ครั้งใหญ่ โดยเป็นการทำความสะอาดทุกส่วนทุกพื้นผิว และจัดบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย รวมถึงการทำความสะอาดครั้งใหญ่หลังจากงานก่อสร้างหรือ ตกแต่ง การทำความสะอาดก่อนเข้าอยู่ และก่อนการย้ายออกในกรณีสังคินบ้าน*

## ขั้นตอนในการทำ Big Cleaning

ไม่ว่าจะทำเองหรือจ้างก็จะคล้ายๆ กัน โดยเริ่มจากการสำรวจ เก็บข้อมูล ถ่ายรูปบ้านทุกส่วนเอาไว้ว่าสภาพก่อนทำของแต่ละจุดเป็นอย่างไร เพื่อจะได้รู้ว่ามียะไรที่ต้องทำบ้าง จากนั้นก็จดลิสต์สิ่งที่ต้องทำเอาไว้ เพื่อที่ว่าถ้าจะทำเองก็จะได้ไล่ทำให้ครบทุกจุดและวางแผนได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง หรือถ้าจะจ้างก็ได้รู้ว่าต้องการให้เขาจัดการทำอะไรให้เราบ้าง โดยแบ่งตามลักษณะงานเป็นส่วนๆ ตามที่ยกตัวอย่างไว้ข้างต้น ตามด้วยการจัดเก็บคัดแยกของหรือขยะของที่ไม่ใช้ออกจากของที่ยังเก็บไว้ใช้ จัดหมวดหมู่ ใส่กล่อง เขียนป้ายบอกให้รู้ว่าอะไรอยู่ที่ไหน ถ้าเป็นของมีค่าก็เก็บในที่ปลอดภัย ให้บ้านว่างที่สุดเพื่อสะดวกแก่การเข้าไปทำความสะอาดตามจุดต่างๆ ถ้าเราเป็นคนลงมือทำเองก็ให้เริ่มจากพื้นที่ขนาดเล็กไปหาพื้นที่ขนาดใหญ่

เพราะเราสามารถเคลื่อนย้ายข้าวของจากห้องเล็กไปไว้ห้องใหญ่ได้ในขณะทำงาน แต่อาจไม่สามารถย้ายของจากห้องใหญ่เข้าไปในพื้นที่เล็ก ส่วนคนที่ตัดสินใจจ้างมืออาชีพมาทำ งานของผู้ว่าจ้างก็จะเสร็จตั้งแต่สะสางคัดแยกของ นอกนั้นผู้รับจ้างก็จะดูแลเองให้เกือบทั้งหมด ซึ่งความสบายของเราขึ้นอยู่กับขอบเขตการบริการที่เราว่าจ้าง ถ้าเราจ้างให้เขาทำทุกอย่างก็ไม่ต้องเหนื่อยอะไรมาก แต่ถ้าให้ทำแค่บางส่วนก็อาจจะต้องลงแรงกับงานส่วนที่เหลือเอง ก็เลือกเอาตามความเหมาะสมกับกำลังของแต่ละคน

ถ้าคิดจะปรับปรุงหรือซ่อมแซมบ้านด้วย ควรให้งาน Big Cleaning อยู่หลังจากขั้นตอนการก่อสร้างต่างๆ เสร็จเรียบร้อยแล้ว เพื่อที่จะได้เก็บล้างคราบสี ฝุ่นผงต่างๆ จากงานก่อสร้างให้หมดจด และจัดการทำความสะอาด จัดระเบียบต่างๆ ให้จบในขั้นตอนเดียว หลังจากการทำ Big Cleaning ก็มีความสุขกับบ้านสวยสะอาดน่าอยู่ และถูกสุขอนามัย

Big cleaning is a cleaning service by a team of specially trained providers using heavy equipment and supplies. Remove leftover glues, rust, cement, all stains, and shine the floor. Wiping mirror, metal surfaces, ceiling, and other hard-to-reach areas. However, if your family has the labor, time and knowledge to be able to do big cleaning yourself, it will save a lot of money from hiring a professional.

# KIDS ROOM

## ห้องเด็ก

การเตรียมพื้นที่บ้านสำหรับสมาชิกรุ่นเยาว์นับตั้งแต่แรกเกิดจนถึงช่วงวัยรุ่น เป็นงานที่ต้องวางแผนให้รอบคอบสำหรับบ้านยุคใหม่ ที่มีพื้นที่จำกัด โดยเฉพาะบ้านจัดสรรที่มีการออกแบบไว้แล้วอย่างรัดกุม การทุบหรือเพื่อต่อเติมหรือดัดแปลงนอกจากจะทำให้เกิดค่าใช้จ่าย ยังอาจทำให้แบบบ้านดูไม่ลงตัว เพราะเด็กแต่ละช่วงวัยมีพฤติกรรมการใช้พื้นที่แตกต่างกัน การทำห้องเด็กจึงต้องคิดเผื่ออนาคตเพื่อรองรับความเปลี่ยนแปลงของพวกเขา โดยแบ่งออกเป็น

**วัยแรกเกิด (New Born)** ช่วงแรกเกิดถึง 1 เดือนแรก กุมารแพทย์จะแนะนำให้เด็กแรกเกิดนอนแยกเตียงกับพ่อแม่ เพราะการนอนบนเตียงเดียวกับผู้ใหญ่อาจก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงขึ้นต่อทารกได้ เช่น การขาดอากาศหายใจ โรคไหลตายในทารก หรือ SIDS (Sudden Infants Death Syndrome) แต่เนื่องจากทารกแรกเกิด 3 เดือนแรกนอนหลับได้ไม่นาน ต้องกินนมแม่บ่อยๆ การที่ลูกได้นอนห้องเดียวกับแม่แต่แยกนอนในเตียงเด็กจะสะดวกกว่า นอกจากมีเตียงเด็กแล้ว ควรมีพื้นที่วางของใช้สำหรับเด็กแรกเกิด พื้นที่ซิงมม อยู่ในระยะที่สะดวกกับการใช้งาน มีแสงสว่างเพียงพอและปรับสลัวได้ อากาศถ่ายเทสะดวก พื้นผิวทำความสะอาดง่าย ไม่มีเสียงรบกวน เตียงควรเป็นเตียงที่เด็กจะใช้ต่อไปได้อีกอย่างน้อย 3 ปี ควรแข็งแรงพอที่แม่จะลงนอนกับลูกได้

**วัยทารก (Infant)** 1-12 เดือน ห้องเด็กควรอยู่ใกล้ห้องพ่อแม่ หรือโซนที่เข้ามาดูแลได้ง่าย เด็กวัยนี้มีพัฒนาการเร็วมาก ในวัย 4 เดือนเด็กจะเริ่มพลิกคว่ำได้ พอ 6 เดือนเริ่มนั่งได้ และเริ่มคลานได้ตอน 8 เดือน 9 เดือนเด็กจะเริ่มหยิบจับของชิ้นเล็กได้ เตียงเด็กที่มีคอกกั้นหรือ Playpen จึงเป็นสิ่งจำเป็น ที่กั้นด้านข้างมีทั้งแบบตาข่าย เป็นเบาะซิงกริมไม้ หรือ PVC ที่มีการบุให้นิ่มกันการกระแทกแบบตาข่ายมีข้อดีคือ พับเก็บได้ง่าย ราคาไม่แพง แต่มักมีขนาดเล็กทำให้จำกัดการเคลื่อนไหวของเด็ก แบบพนักหรือเบาะที่มีความมั่นคงแข็งแรง เป็น Playpen ที่มีขนาดใหญ่กว้างขวางจะทำให้เด็กเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ แต่ใช้พื้นที่มาก ควรติดตั้ง Baby Monitor เอาไว้ดูลูก เพื่อให้แน่ใจว่าเด็กปลอดภัยอยู่เสมอ บางชนิดจะมีสัญญาณเตือนเมื่อเด็กร้องหรือเคลื่อนไหว

**เด็กวัยเตาะแตะ (Toddler)** 1-3 ปี ห้องเด็กควรอยู่ใกล้ห้องพ่อแม่หรือห้องนั่งเล่น เพื่อให้สามารถเข้ามาช่วยเหลือและดูแลเด็กได้ง่าย เตียงเด็กยังจำเป็นต้องใช้แบบมีคอกกั้นหรือราวกันตก ถ้าเลี้ยงเด็กในห้องนี้เป็นส่วนใหญ่ ห้องควรมีพื้นที่กว้างเหมาะสม เพื่อไม่ให้อึดอัดและสามารถจัดวางเฟอร์นิเจอร์ เช่น เตียง เพล และชั้นวางของได้สะดวก ไม่คับแคบจนทำให้คุณแม่เข้าไปแล้วดูแลลูกลำบาก สามารถจัดวางของต่างๆ ได้ในระยะห่างกันพอดี ไม่อยู่ใกล้ผนังจนเกินไปแล้วเอื้อมมาคว้าหยิบจับจนสิ่งต่างๆ หล่น โคนล้มจนเป็นอันตราย มีแสงสว่างเพียงพอ ระบายอากาศได้ดี หากมีห้องน้ำในตัวด้วยก็จะสะดวกในการเข้าไปดูแล แต่ก็ต้องมีความปลอดภัยสำหรับเด็กที่เริ่มเดินได้ เช่น ไม่มีอ่างอาบน้ำที่เด็กอาจลงไปเปิดน้ำเล่นเวลาที่พ่อแม่เผลอ ในห้องต้องมีปลั๊กไฟหรืออุปกรณ์





“ การเตรียมพื้นที่สำหรับลูกวัยรุ่นไม่จำเป็นต้องไปรื้อหน่วยในห้องของเขา แต่เป็นการเตรียมพื้นที่ส่วนกลางในบ้านให้เขาออกมาใช้ชีวิตร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ และทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่สร้างสรรค์ได้อย่างมีความสุข ไม่เช่นนั้นเขาจะหมกตัวอยู่แต่ในห้องส่วนตัว ”

ไฟฟ้าที่เป็นอันตราย พื้นห้องทำความสะอาดง่าย ไม่ลื่นเมื่อเปียก มีหน้าต่างให้เห็นวิวภายนอกได้ ถ้าพ่อแม่ทำงานที่บ้าน ห้องเด็กควรมีประตูปิดแยกเป็นสัดส่วนจากโซนทำงาน

**เด็กก่อนวัยเรียน (Preschoolers) 3-5 ปี** เด็กวัยนี้อาจยังไม่ได้เรียนหนังสือจริงจัง แต่ก็จะต้องออกไปโรงเรียนสำหรับเด็กเล็ก งานหลักของวัยนี้คือการเล่นชุกชุก การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย มีทักษะทางด้านร่างกายเพิ่มมากขึ้น ใช้พื้นที่มากขึ้นกว่าวัยเตาะแตะ สามารถอยู่ตามลำพังได้บางครั้ง และต้องการให้พ่อแม่หรือคนเลี้ยงดูดูแลช่วง เป็นวัยที่เริ่มหัดอ่านหนังสือ เล่นของเล่น มีกิจกรรมทางสังคม ออกไปข้างนอกเยอะขึ้น ห้องของเด็กจะถูกใช้สำหรับการพักผ่อน เก็บของใช้ส่วนตัว ทำกิจกรรมส่วนตัวเล็กๆ น้อยๆ จึงควรมีพื้นที่สำหรับเก็บข้าวของต่างๆ เพื่อให้เขาฝึกบริหารจัดการชีวิตตัวเองได้ในระดับพื้นฐาน การตกแต่งควรคำนึงถึงความปลอดภัยจากการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วขึ้น การกระโดดโลดเต้น วัยนี้ไม่ต้องใช้เตียงมีคอกกัน เริ่มใช้เฟอร์นิเจอร์สำหรับเด็ก เช่น เตียง โต๊ะ เก้าอี้ ที่เหมาะกับร่างกายของเด็ก แต่ไม่ต้องลงทุนเยอะ เพราะเด็ก ๆ จะโตเร็ว ในห้องไม่ควรมียูนิคอร์น เครื่องใช้ไฟฟ้าหรืออุปกรณ์สื่อสาร รวมถึงโทรทัศน์ และแท็บเล็ต

**เด็กวัยเรียน (Middle Childhood) 5-12 ปี** เป็นช่วงสำคัญในการเรียนรู้ทักษะชีวิต สมอบของ เด็กพัฒนาอย่างรวดเร็ว กล้ามเนื้อพัฒนาอย่างเต็มที่

หลังจากออกไปเรียนแล้วกลับมาบ้าน เด็กจะไม่ถูกจำกัดให้อยู่แต่ในห้อง ถ้าในบ้านมีพื้นที่ส่วนกลางให้เด็กได้ปลดปล่อยพลังงาน หรือพื้นที่ภายนอกให้ได้วิ่งเล่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ฝึกสร้างทักษะทางสังคม ห้องเด็กวัยนี้เริ่มต้องการความเป็นส่วนตัว มีการใช้สิ่งของเครื่องใช้และเฟอร์นิเจอร์ในสเกลเดียวกับผู้ใหญ่ มีโต๊ะเก้าอี้สำหรับทำกรบ้าน มีอุปกรณ์คอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์สื่อสารที่จำเป็นสำหรับการเรียน แต่แยกพื้นที่ในการเล่นเกมนหรือดูหนัง ฟังเพลงออกมาให้อยู่ในพื้นที่ส่วนกลางของครอบครัว เพื่อให้พ่อแม่สามารถควบคุมดูแลได้

**เด็กวัยรุ่น (Adolescence) 12-18 ปี** พ่อแม่ที่เคยคิดว่าการมีห้องลูกอยู่ใกล้ห้องพ่อแม่เมื่อลูกยังเล็กอาจจะเปลี่ยนความคิดเมื่อลูกเป็นวัยรุ่น เด็กวัยนี้มีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์อย่างมาก มีความคิดเห็นเป็นของตนเองชัดเจน พ่อแม่ควรปล่อยให้ลูกตัดสินใจในการตกแต่งห้องเอง โดยสนับสนุนงบประมาณหรือให้ความช่วยเหลือเท่าที่ลูกขอ มีพื้นที่ให้เขาได้ใช้เวลากับตัวเองและเพื่อนฝูงตามสมควรซึ่งอาจจะเป็นในห้องของเขา หรือในมุมใดมุมหนึ่งของบ้านที่มีความเป็นส่วนตัว การเตรียมพื้นที่สำหรับลูกวัยรุ่นไม่จำเป็นต้องไปรื้อหน่วยในห้องของเขา แต่เป็นการเตรียมพื้นที่ส่วนกลางในบ้านให้เขาออกมาใช้ชีวิตร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ และทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่สร้างสรรค์ได้อย่างมีความสุข ไม่เช่นนั้นเขาจะหมกตัวอยู่แต่ในห้องส่วนตัว

Preparing the home for young members from birth to adolescence is a task that requires careful planning for modern homes where space is limited. Especially housing estates that have been carefully designed, demolishing for space additions or modifications, in addition to causing expenses, may also cause the house design to look inconsistent. Because children of different ages have different behaviors in using the space. Making children's rooms requires a good consideration about the future to accommodate their changes.

อ้างอิง :  
<https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/may-2019/child-growth-and-development>  
<https://www.facebook.com/bambinibabywellness/posts/879476906113431/>



# HOME LOAN CONDITIONS FOR SAME-SEX COUPLES

## คู่ชีวิตเพศเดียวกันกับการกู้ซื้อบ้าน

สังคมไทยกำลังพัฒนาเป็นสังคมที่เปิดกว้างในการยอมรับความหลากหลายทางเพศ แม้จะยังไม่มีความหมายอนุญาตให้คู่รักเพศเดียวกันจดทะเบียนสมรสกัน แต่ก็ยังมีหลายองค์กรที่ปรับตัวเพื่อส่งเสริมความเท่าเทียมในสังคม เช่นเดียวกับวงการอสังหาริมทรัพย์และสถาบันการเงิน ที่มีการพัฒนาเงื่อนไขสินเชื่อให้ตอบโจทย์คู่รักเพศเดียวกัน

### การกู้ซื้อบ้านร่วมกันของคู่รัก LGBTQ+ คืออะไร? ต่างจากการกู้ร่วมปกติอย่างไร?

ก่อนหน้านี้การกู้ร่วมซื้อบ้าน จะมีเงื่อนไขว่าผู้กู้ร่วมต้องเป็นคู่สมรส บุตร บิดา มารดา พี่น้องร่วมสายเลือด รวมถึงคู่สมรสไม่จดทะเบียน และญาติที่ไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ทางสายเลือด ก็จะเข้าเงื่อนไขที่สามารถขอผู้ร่วมซื้อที่อยู่อาศัยได้

แต่ในปัจจุบันนี้สถาบันการเงินหลายเจ้า มีสินเชื่อที่รองรับการกู้ร่วมซื้อบ้านของคู่รักที่มีความหลากหลายทางเพศได้แล้ว โดยเฉพาะสถาบันการเงินของภาครัฐ อาทิ ธนาคารอาคารสงเคราะห์ และหลายๆ ธนาคารได้เห็นโอกาสที่จะสนับสนุนให้เกิดความเท่าเทียมกัน อย่างชัดเจน จึงทำให้การขอสินเชื่อร่วมซื้อบ้านไม่ได้ถูกจำกัดขอบเขตด้วยเพศอีกต่อไป

### การกู้ร่วมซื้อบ้านของคู่รัก LGBTQ+ ต่างกับการกู้ร่วมปกติหรือไม่?

การกู้ร่วมซื้อที่อยู่อาศัยของคู่รักเพศเดียวกันของธนาคารที่มีนโยบายสนับสนุนความเท่าเทียมทางเพศ ผู้กู้จะได้สิทธิประโยชน์ในการขอสินเชื่อที่เทียบเท่าการกู้ร่วมปกติ ทั้งอัตราดอกเบี้ยและวงเงินกู้ตามเกณฑ์หลักประกัน ทั้งนี้วงเงินที่กู้ได้

จะขึ้นอยู่กับเกณฑ์รายได้ของผู้ทั้ง 2 ฝ่ายด้วย แต่สิ่งหนึ่งที่ต่างระหว่างคู่สมรสต่างเพศกับคู่รักเพศเดียวกัน จะเป็นเรื่องหลักฐานในการยื่นกู้ร่วม เนื่องจากปกติแล้วจะต้องมีเอกสารยืนยันความสัมพันธ์ในการกู้ร่วมของคู่สามีภรรยาคือ ทะเบียนสมรส ผู้กู้จึงต้องเตรียมเอกสารที่ยืนยันความสัมพันธ์ของคู่รักเพิ่มเติม

## การเปิดให้คู่รัก LGBTQ+ สามารถกู้ร่วม ชื่อที่อยู่อาศัยได้ มีข้อดีอย่างไร?

- เพิ่มโอกาสได้วงเงินกู้สูงขึ้น เนื่องจากการกู้ร่วมจะใช้การพิจารณารายได้ และภาระหนี้สินของผู้กู้ร่วมกัน ซึ่งหากราคาบ้านที่ต้องการซื้อมีราคาสูงเกินกว่าวงเงินที่ยื่นกู้คนเดียว การกู้ร่วมก็อาจช่วยให้วงเงินที่ต้องการกู้สูงขึ้น
- ไม่ต้องแบกภาระคนเดียว และยังสามารถผ่อนชำระได้มากขึ้น จากเดิมที่การกู้คนเดียว ภาระค่าผ่อนบ้านอาจต้องมาจากผู้กู้เพียงคนเดียว เพื่อวันหนึ่งคนใดคนหนึ่งเกิดขาดสภาพคล่อง แต่เมื่อมีการกู้ร่วมกันแล้ว ผู้กู้ร่วมสามารถช่วยกันจ่ายค่าผ่อนเพื่อช่วยให้อัตราการผ่อนชำระมียอดที่สูงขึ้น ทำให้ผ่อนบ้านหมดได้ไวขึ้น

## การเตรียมตัวก่อนยื่นขอร่วมกู้ของ คู่รัก LGBTQ+

### 1. เลือกโครงการสินเชื่อที่รองรับการกู้ร่วม ของคู่รัก LGBTQ+

เริ่มต้นด้วยการมองหาโครงการสินเชื่อที่รองรับการกู้ร่วมของคู่รัก LGBTQ+ เพื่อให้การขอสินเชื่อสามารถทำได้อย่างราบรื่นและตรงตามเงื่อนไขที่ทางธนาคารกำหนด

### 2. การเตรียมเอกสารขอสินเชื่อ

การเตรียมเอกสารให้พร้อมเพื่อยื่นขอสินเชื่อจะมีผลโดยตรงกับการอนุมัติ โดยเอกสารเบื้องต้นที่ใช้ในการกู้ร่วมสำหรับคู่รัก LGBTQ+ จะไม่ต่างจากการขอสินเชื่อบ้านทั่วไป แบ่งออกเป็น

- เอกสารส่วนบุคคล เช่น บัตรประชาชน สำเนาทะเบียนบ้าน สำเนาใบเปลี่ยนชื่อ-สกุล เป็นต้น



# การกู้คนเดียว ภาระค่าผ่อนบ้านอาจต้องมาจากผู้ เพียงคนเดียว เพื่อวันหนึ่งคนใดคนหนึ่งเกิดขาดสภาพคล่อง แต่เมื่อมีการกู้ร่วมกันแล้ว ผู้กู้ร่วมสามารถช่วยกันจ่าย ค่าผ่อน เพื่อช่วยให้อัตราการผ่อนชำระมียอดที่สูงขึ้น ทำให้ผ่อนบ้านหมดได้ไวขึ้น

- เอกสารทางการเงิน เช่น หนังสือรับรองเงินเดือน / หนังสือรับรองสิทธิสวัสดิการ หรือสลิปเงินเดือน เป็นต้น
- เอกสารหลักประกัน เช่น สำเนาสัญญาจะซื้อขาย / สัญญาวางมัดจำ สำเนาโฉนดที่ดิน เป็นต้น
- เอกสารอื่นๆ ที่ทางธนาคารอาจมีการขอเพิ่มเติม เพื่อใช้ประกอบในการพิจารณาการอนุมัติสินเชื่อ

### 3. เตรียมเอกสารแสดงความสัมพันธ์

เนื่องจากขณะนี้ประเทศไทยยังไม่รับรองในการจดทะเบียนสมรสให้กับคู่รักเพศเดียวกัน จึงต้องมีการเตรียมเอกสารแสดงความสัมพันธ์เพิ่มเติมที่สามารถใช้แทนทะเบียนสมรส เช่น บัญชีเงินฝากที่เปิดร่วมกัน เอกสารประกอบธุรกิจร่วมกัน ภาพถ่ายงานแต่งงาน ทะเบียนบ้านที่มีชื่อร่วมกัน เอกสารกู้ร่วมชื่อรถร่วมกัน เป็นต้น

### 4. จัดการสถานะทางการเงินของผู้ให้พร้อม

สถานะและความมั่นคงทางการเงินของผู้ขอสินเชื่อ เป็นสิ่งที่ธนาคารจะใช้ประกอบการอนุมัติ ถ้าผู้กู้ร่วมทั้ง 2 มีประวัติทางการเงินที่ดี โอกาสที่จะได้รับการอนุมัติสินเชื่อ พร้อมวงเงินที่สูงก็จะมากขึ้น

ในทางตรงกันข้าม หากผู้กู้มีประวัติทางการเงินที่ยังไม่ดี เช่น มีภาระหนี้สูง ค่าชำระหนี้เกินกำหนด ติดแบล็กลิสต์ เป็นต้น ก็อาจทำให้การยื่นขอสินเชื่อเพื่อซื้อบ้านมีโอกาสผ่านได้ยาก

การเตรียมเครดิตทางการเงินให้พร้อมก่อนยื่นขอสินเชื่อร่วมกัน

- มีวินัยในการชำระหนี้ที่ได้อยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็ยยอดผ่อนสินค้าต่างๆ ต้องพยายามชำระยอดให้ตรงเวลา

- จัดเตรียมเอกสารแสดงรายได้ที่ชัดเจน โดยเฉพาะผู้ที่ประกอบอาชีพอิสระ ต้องพยายามเก็บหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับการทำงานและทรัพย์สินเอาไว้ รวมถึงมีการออมเงินในระยะยาวเอาไว้ด้วย

- จัดการความสามารถในการผ่อนชำระให้อยู่ในเกณฑ์ โดยธนาคารจะพิจารณาจากภาระหนี้ที่ผู้กู้ยังมีอยู่ทั้งหมด หากเกิน 30% ของรายได้ ก็อาจจะต้องเคลียร์ภาระหนี้บางส่วนให้ยอดรวมน้อยลงก่อน

- เพิ่มความน่าเชื่อถือทางการเงิน ด้วยการเปิดบัญชีเงินฝากร่วมกัน และมีการฝากเงินอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ

### 5. วางแผนล่วงหน้าเพื่อป้องกันปัญหาในอนาคต

เพื่อป้องกันปัญหาที่ไม่คาดคิดจนทำให้ไม่สามารถผ่อนบ้านต่อได้ ก่อนการตัดสินใจกู้ร่วมก็ต้องวางแผนหาทางออกร่วมกันในส่วนนี้เอาไว้ด้วย เช่น

- ปัญหาสภาพคล่องทางการเงิน ทำให้ผ่อนต่อไม่ไหว ก็ต้องคิดล่วงหน้าเอาไว้ว่าจะทำอย่างไรกับบ้านที่ซื้อร่วมกัน

- เกิดเหตุไม่คาดฝันขึ้นกับตัวผู้กู้ร่วม ก็จะต้องวางแผนล่วงหน้าในการหารายได้มาจ่ายค่าผ่อนบ้าน

- การแยกทางกัน และฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องการผ่อนต่อคนเดียว ก็ต้องคุยกันในเรื่องสัญญาเอาไว้ก่อน

สำหรับการป้องกันปัญหาที่ไม่คาดคิดกับตัวผู้ขอสินเชื่อและต้องการเก็บรักษาบ้านเอาไว้จะมีประกันคุ้มครองวงเงินสินเชื่อ หรือประกันชีวิตคุ้มครองสินเชื่อบ้าน (MRTA) ที่ช่วยคุ้มครองวงเงินกู้ โดยผู้กู้สามารถทำได้ในขั้นตอนยื่นขอสินเชื่อ และยังขอสินเชื่อเพื่อชำระค่าเบี้ยประกัน MRTA ไปพร้อมกับการกู้ซื้อบ้านได้อีกด้วย ซึ่งเมื่อศึกษาข้อมูลครบถ้วนแล้วก็สามารถซื้อบ้านร่วมกันเพื่อเริ่มต้นชีวิตคู่ที่อบอุ่นได้อย่างมีความสุข

Relationships in the LGBTQ+ community used to be classified as fragile and more liable to breaking up compared with legally-recognized heterosexual pairings. For supporting equal rights in the society, especially in the financial sphere, Thai banks are now opening up to the LGBTQ+ community with the green light for joint home loans which raises hopes to get the full benefit. Same-sex couples must study the loan conditions and make a careful financial plan together



# SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA PHUKET

ศุภาลัย ซีนิค เบย์ พูลวิลล่า ภูเก็ต

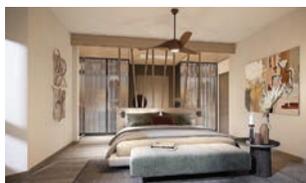
การได้ใช้ชีวิตอันแสนสุขเพียงพร้อมด้วยความหรูหราสะกดกสบาย ท่ามกลางทัศนียภาพสุดตระการตาในอ้อมกอดธรรมชาติของเกาะภูเก็ต แดนสวรรค์ที่ได้ชื่อว่า **'ไข่มุกเม็ดงามแห่งอันดามัน'** คือสุดยอดความปรารถนาของใครหลายคน โดยเฉพาะในทำเลที่มีความสงบเป็นส่วนตัว บนเนินเขาที่เปิดมุมมองชมวิวกทะเลแบบพาโนรามาได้กว้างไกลสุดสายตาของ **'ไข่มุกเม็ดงามแห่งอันดามัน'** หนึ่งในจุดชมวิวกที่ได้ชื่อว่างดงามที่สุดแห่งหนึ่งของภูเก็ต ที่ตั้งของ **ศุภาลัย ซีนิค เบย์ พูลวิลล่า ภูเก็ต** ที่ตอบโจทย์ทุกนิยามแห่งการพักผ่อนแบบเหนือระดับ จึงเป็นมากกว่าฝันที่เป็นจริงของผู้ที่ได้ครอบครอง



บอกลาคืนวันอันอ่อนล้า เพื่อตื่นเข้ามาสัมผัสกับแสงแรกทั้งดงาม ณ จุดชมพระอาทิตย์ขึ้นที่สวยงามที่สุด ณ อ่าวปอ เต็มเต็มทุกความสุขแห่งการใช้ชีวิตที่ **ศุภาลัย ซีนิค เบย์ พูลวิลล่า ภูเก็ต** โครงการพูลวิลล่า Modern Contemporary Style วิลล่าส่วนตัว 2 ชั้น สไตล์รีสอร์ท พร้อมชั้นดาดฟ้าขนาดใหญ่ เพื่อเติมเต็มกับวิวธรรมชาติได้อย่างเต็มที่ ผ่อนคลายกับบรรยากาศสดใสในส่วนพักผ่อน

กลางแจ้งแสนสบาย ทุกหลังมาพร้อมสระว่ายน้ำ มีความเป็นส่วนตัวด้วยจำนวนเพียง 9 หลัง ท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติที่สวยงามและเงียบสงบ

**ศุภาลัย ซีนิค เบย์ พูลวิลล่า ภูเก็ต** มีจุดเด่นที่เป็นเอกลักษณ์สามารถมองเห็นวิวทะเลได้จากทุกห้อง ตอบโจทย์การพักผ่อนที่สมบูรณ์แบบกับพื้นที่ใช้สอยอันกว้างขวาง 224 ตารางเมตร 2 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 1 ห้องนั่งเล่น ที่เปิดมุมมองสู่วิวธรรมชาติ



ได้เติมตาผ่านกระจกหน้าต่างขนาดใหญ่ ห้องนั่งเล่นเชื่อมต่อส่วนรับประทานอาหาร และส่วนครัวเตรียมอาหารพร้อมบาร์อาหารเช้า จอดรถได้ 2 คัน

รื่นรมย์กับไลฟ์สไตล์สุดหรูหรรษาแต่อบอุ่น อ่อนโยนและใกล้ชิดกับธรรมชาติด้วยการออกแบบในสไตล์ Modern Contemporary ตัวบ้านให้ความรู้สึกโล่ง โปร่ง และเน้นการอนุรักษ์พลังงาน ทั้งการจัดวางตำแหน่งประตู หน้าต่าง และการเลือกใช้วัสดุที่มีคุณภาพ ช่วยลดการใช้พลังงานไฟฟ้าภายในบ้าน



สะดวกสบายด้วย Home Automation ทุกหลังอุ่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยที่พร้อมดูแลคุณและครอบครัวตลอด 24 ชั่วโมง

**ศุภาลัย ซินีค เบย์ พูลวิลล่า ภูเก็ต** คือฝันที่เป็นจริงสำหรับคนรักธรรมชาติและหลงใหลความเงียบสงบ ต้องการหลีกเลี่ยงจากความเร่งรีบและวุ่นวายของตัวเมือง มาสู่วิวทิวอากาศหรรษาผ่อนคลายและเป็นส่วนตัวของพูลวิลล่าบนเนินเขาชื่นชมวิวยะเลอ่าวบ่อได้เปี่ยมสุขอย่างไร้ขีดจำกัด ในราคาที่คุณเป็นเจ้าของได้ เริ่มต้นเพียง 13 ล้านบาท\* เพื่อความสุขและความสงบอย่างแท้จริง บนทำเลที่งดงามที่สุดแห่งหนึ่งของไข่มุกเม็ดงามแห่งอันดามัน

If living a super-luxury life, peaceful and private among the spectacular scenery in the embrace of the nature of Phuket Island, 'Pearl of the Andaman' is your ultimate wish, Supalai Scenic Bay Resort & Spa Phuket, a luxury pool villa on a hill that opens up a panoramic sea view of 'Ao Por' zone, one of the most beautiful viewpoints in Phuket that meets every definition of relaxation in a superior level is more than a dream come true.

Wake up to experience the beautiful dawn at the most beautiful sunrise point at Ao Por. Fulfill all the happiness of living at Supalai Scenic Bay Pool Villa Phuket, a modern contemporary style pool villa project, a private villa with 2 floors in luxury resort style with a large rooftop to fully enjoy the natural scenery. Relax in the bright atmosphere in the cozy outdoor retreat. Every villa comes with its own private swimming pool. The project offers only 9 private villas in the midst of nature for the best privacy.

The project is designed in a Modern Contemporary style for the best ambiance, good ventilation and energy conservation. Convenience with every home automation, peace of mind and perfect safety with a 24-hour security system.

It's your great opportunity to own the luxurious, relaxing and private atmosphere of a pool villa on the hillside to admire the sea of Ao Por with unlimited happiness, at the perfect price starting at only 13 million baht.



# RHINOCEROS BEETLE

## ด้วงกว้าง

มีจดหมายจากทางบ้านส่งมาขอคำปรึกษาว่าอยากได้สัตว์เลี้ยงแปลกๆ ที่ไม่ใช่สุนัข แมว ปลา หรือนก เพราะใครๆ ก็เลี้ยงกัน เลยต้องทำการบ้านเยอะสักหน่อย เพราะที่ผ่านมาได้เคยเขียนจำพวกงู เต่า หรือแมแต่กึ่งๆ ที่ดูเหมือนจะไม่ธรรมดาไปบ้างแล้ว สุดท้ายก็มาเจออีกหนึ่งสัตว์เลี้ยงที่น่าสนใจไม่แพ้กัน นั่นคือ ด้วงกว้าง

‘ด้วงกว้าง’ หรือรู้จักกันในชื่อ ‘แมงค่อม’ หรือ ‘แมงกระแจ’ เป็นแมลงปีกแข็งที่มีหน้าตาสวยงาม ประหลาด บ้างก็ว่าดูคล้ายรถถังที่ใช้ในศึกสงคราม บ้างก็ว่าดูเหมือนสิ่งมีชีวิตดึกดำบรรพ์ มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปตามภาษาท้องถิ่น โดยด้วงกว้างในประเทศไทยมีชุกชุมอยู่ทางภาคเหนือ รองลงมาคือภาคอีสาน ส่วนภาคกลางมีอยู่บ้างแต่ไม่มากนัก ด้วงกว้างถือเป็นสัตว์เลี้ยงที่คนไทยนิยมนำมาเลี้ยงกันตั้งแต่สมัยโบราณ เพราะลักษณะเขาของมันที่โง้งสวยงาม และยังสามารถนำมาต่อสู้กันเพื่อความสนุกสนาน ไม่ใช่แค่เด็กไทยเท่านั้นที่รักการเลี้ยงด้วงกว้าง แต่เป็นสัตว์ที่เด็กทั่วโลกนิยมเลี้ยงกัน อย่างในญี่ปุ่นถึงขนาดมีตู้กดอัตโนมัติเพื่อขายด้วงกว้างเป็นๆ บรรจุในกล่องให้เด็กซื้อมาเลี้ยง ซึ่งอันนี้ก็ดูจะโหดร้ายทารุณไปหน่อยเพราะมันก็เป็นสิ่งมีชีวิต ไม่ควรจะถูกนำมาหักขังแบบนี้

วงจรชีวิตด้วงกว้างไทยในแง่ที่เป็นสัตว์เลี้ยง จะไม่ค่อยเป็นการทารุณหรือรังแกสัตว์ แต่มักเป็นการขุ่นเลี้ยงไว้ดูเล่นสวยงาม ให้กินดีอยู่ดี

โดยทั่วไปจะมีอายุประมาณ 1 ปี แต่ก็มีบางชนิดที่อยู่ได้ 2-3 ปี อายุขัยแตกต่างกันตามสายพันธุ์ โดยวงจรชีวิตของด้วงกว้างจะเริ่มจากการเป็นไข่ หนอน ดักแด้ และตัวเต็มวัย

ภาชนะสำหรับเลี้ยงด้วงกว้างจะเป็นกล่องพลาสติกทรงสูง ขวดแก้ว โหลแก้ว หรือตู้ปลา รองพื้นด้วยขี้เลื่อยผสมกับดินและกากมะพร้าว พรหมน้ำสร้างความชุ่มชื้น อย่านำให้แฉะ วางท่อนไม้ผู้เป็นที่หลบของด้วง และให้ด้วงได้แทะกินเล่น

ด้วงกว้างเป็นสัตว์ที่เลี้ยงง่าย กินง่าย อยู่ง่าย หากเป็นตัวอ่อน อาหารคือ ไม้ มีทั้งไม้สด ไม้ผุ และไม้ย่อยสลาย ขึ้นอยู่กับแต่ละสายพันธุ์ ส่วนด้วงกว้างที่โตเต็มวัยจะชอบกินน้ำหวาน ผลไม้สุก ได้แก่ อ้อย กล้วย สับปะรด และมะละกอ ซึ่งเป็นอาหารที่ให้พลังงาน

ตามแบบฉบับโบราณ คนสมัยก่อนจะนำเส้นด้ายมาผูกที่เขของด้วงกว้างและผูกกับลำอ้อย เพื่อให้ด้วงกว้างเกาะเป็นที่อยู่อาศัยและใช้สำหรับเป็นอาหาร ด้วงก็จะใช้ชีวิตอยู่ใกล้กับอ้อยที่เป็น

อาหารโปรดของมัน กินอ้อมแล้วก็เดินไปเดินมาให้เราดูเล่นเพลินๆ ฟังดูแล้วก็ไม่ได้เลี้ยงยากอะไรเลย ใครอยากเลี้ยงก็ลองหามาไว้ดูเล่นสักตัว มีขายทั้งในร้านขายสัตว์เลี้ยงหรือจะหาจับเอาตามโคนต้นไม้ในช่วงหน้าหนาวก็ได้ อาจจะเจอสักตัวถ้าโชคดี

Rhinoceros beetles are herbivorous insects named for the horn-like projections on and around the males' heads. Most are black, gray, or greenish in color, and some are covered in soft hairs. Rhinoceros beetles are found on every continent except Antarctica. The horns of the male rhinoceros beetle are used to drive other males away from a female beetle during mating rituals. All rhinoceros beetles are herbivorous. The adults feed on fruit, nectar, and sap. The larvae eat decaying plant matter.

ช่วงนี้พี่ปลาที่กำลังอินเลิฟ โลกเป็นสีชมพู เลยจะชวนน้องๆ มาหาคำศัพท์เกี่ยวกับวันวาเลนไทน์ หรือวันแห่งความรัก ใครเจอแล้วอย่าลืมบอกพี่ปลาด้วยนะ

# Valentine's Day

## WordSearch



CUPID	GIFT	MOVIE	LETTER	PINK
LOVE	SWEET	PARTY	ARROW	VALENTINE
HUGS	KISS	FEBRUARY	DOVES	POEM
HEART	DATE	FOURTEENTH	ROMANCE	BELOVED
CHOCOLATE	ROSE	CARD	ADORE	SECRET

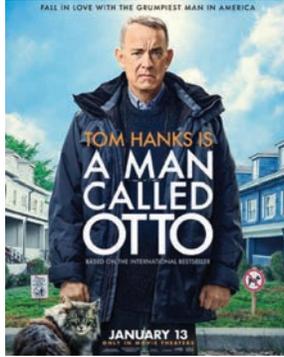


## Movie



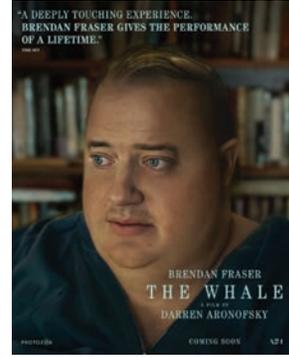
### John Wick : Chapter 4

พาผู้ชมสู่จักรวาลนักฆ่าที่ถูกขยายขอบเขตยิ่งกว่าเดิม หลังจากที่ จอห์น วิค (คีอานู รีฟส์) เอาตัวรอดจากนักฆ่าและการตามล่าจากสภาสูงมาได้ เขาได้ค้นพบว่าหนทางรอดเดียวที่จะทำให้ชีวิตเขาเป็นอิสระ คือการกลับมาเผชิญหน้ากับชะตากรรมที่รอเขาอยู่ และเป้าหมายเดียวคือต้องโค่นสภาสูงให้สำเร็จ โดยครั้งนี้เขาต้องรับมือกับศัตรูอำมหิตรายใหม่ที่มีอิทธิพลกว้างขวางไปทั่ววงศวานักฆ่าทั้งโลก



### A Man Called Otto

หลังจากที่ภรรยาของเขาจากไป ออตโต้ (ทอม แองกัส) ต้องเผชิญกับโลกที่โดดเด่นและกำลังจะเกษียณอายุจากตำแหน่งหน้าที่การงานของเขาตลอด 40 ปี บัดนี้เขากลายเป็นมนุษย์ลุงขี้บ่นและเกรี้ยวกราด มีความคิดที่จะจบชีวิตตัวเอง แต่เขาต้องมาพบกับปัญหาเพื่อนบ้านที่สวดส้องและรบกวนให้กวนใจ นั่นทำให้เขาต้องแปลงฤทธิ์สร้างกำแพงความสัมพันธ์ระหว่างพวกเขา แทนที่จะเป็นมิตรภาพตั้งแต่เริ่มต้น



### The Whale

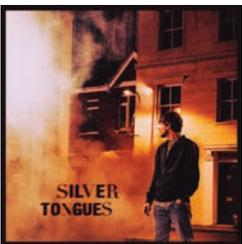
ว่าด้วยเรื่องราวของ ชาร์ลีย์ (เบรนแดน เฟรเซอร์) ชายวัยกลางคนที่หนักถึง 270 กิโลกรัม และความพยายามสานความสัมพันธ์กับลูกสาววัย 17 ปีของเขา เนื่องจากทั้งคู่ต้องเห็นห่างกันหลังจากที่ชาร์ลีย์ทิ้งครอบครัวเพื่อไปอยู่กับเพื่อนเกย์ ผู้ซึ่งเสียชีวิตในเวลาต่อมา ด้วยความโศกเศร้า ชาร์ลีย์เลยหันไปกินอาหารเพื่อให้ตัวเองตาย

## Music



### Lewis Capaldi - Pointless

หนึ่งในผลงานเพลงแรกของ Lewis Capaldi (ลูอิส คาพาลดี) ที่แต่งขึ้นสำหรับอัลบั้มใหม่ ซึ่งเขาได้เขียนเพลงร่วมกับ Steve Mac (สตีฟ แมก) และ Johnny McDaid (จอห์นนี่ แมกเดด) จาก Snow Patrol ผู้มีส่วนร่วมในการแต่งเพลงในอัลบั้มแรกเกือบทุกเพลงที่ยังคงเดินหน้าร่วมงานกันต่อไปในอัลบั้มชุดที่ 2 นี้ พวกเขาอ้างถึงการใช้ท่อน Verse ที่เริ่มแต่งร่วมกันกับ Ed Sheeran (เอ็ด ซีแรน) ด้วย



### Louis Tomlinson - Silver Tongues

เพลงสนุกๆ ที่ดนตรีเหมือนเป็นการระเบิดอารมณ์แห่งความสุข ซึ่งเพลงนี้ Louis Tomlinson (ลูอิส ทอมลินสัน) แต่งร่วมกับ Joe Cross (โจ ครอสส์) ที่เคยทำงานให้กับ Lana Del Ray (ลานา เดล เรย์) และ Theo Hutchcraft (ธีโอ ฮัทช์คราฟต์) จากวง Hurts โดยเจ้าตัวพุดถึงเพลงนี้ว่าเหมือนเป็นการกระโดดก้าวยาวๆ ในเรื่องของเสียงดนตรีของตัวเองเลยทีเดียว



### The 1975 - About You

ซิงเกิ้ลล่าสุด "About You" ที่ปล่อยออกมาให้ได้ฟังกัน โดยมีความเป็นภาคต่อจากเพลง "Robbers" จากอัลบั้มแรกของวงที่ปล่อยออกมาในปี 2013 และความพิเศษของเพลงนี้ที่ทำให้เพราะมากขึ้นไปอีกด้วยเสียงร้องหวานๆ จาก Carly Holt (แคร์รี โฮลต์) ภรรยาของ Adam Hann (อดัม ฮานน์) มือกีตาร์ของวง

## Book



### ครั้งหนึ่ง... คิดถึงเป็นระยะ

สำนักพิมพ์ : แพรวสำนักพิมพ์

ผู้เขียน : เจน จิ

ราคา : 265 บาท

รวมเรื่องสั้น 9 เรื่องที่สุดจะละมุนละไม จากหนังสือ 2 เล่ม (ครั้งหนึ่ง...คิดถึงเป็นระยะ และคืนหนึ่ง...คิดถึงอีกครั้ง) อมยิ้มไปกับความสัมพันธ์และความรู้สึกที่เรียกว่า "ความรัก" ระหว่างคนสัตว์ สิ่งของ ซึ่งมีกรุงเทพฯ เป็นฉากหลัง เรื่องราวทั้ง 9 เรื่องนี้เป็นความสัมพันธ์ในแบบรักเล็กๆ ที่เกิดขึ้น ณ มุมต่างๆ ของสถานที่ซึ่งอยู่กลางเมืองใหญ่ที่เราคุ้นเคยกันดี ใครเลยจะรู้ว่าบางทีคุณอาจจะมีส่วนเวลาแบบเดียวกันกับพวกเขาก็ได้

# SUPALAI

## บริการครบ เปิดเสร็จ

### ☎ 1720

📞 สื่อสารด้วยวาจา 🤝 ใส่ใจทุกภารกิจ 📍 ติดตามผล

🕒 8.00 - 20.00 น. (บริการทุกวัน)



สอบถามโปรโมชั่น  
สอบถามเรื่องสาธารณูปโภค  
แจ้งซ่อม  
สอบถามเส้นทางโครงการ  
บริการชุมชน

นัดชมโครงการ  
แนะนำการให้บริการ  
ร้องเรียน  
สอบถามข้อมูลโครงการ  
แนะนำตึก



**แอปพลิเคชันประจำบ้าน** ให้ทุกคนครอบครัวศุภਾਲัย ใช้ชีวิตแบบสบาย

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



โหลดสบายๆ ได้ที่





# LAMPHUN

## เที่ยวลำพูน

“พระธาตุด่น พระรอดขลัง ลำไยดัง กระเทียมดี ประเพณีงาม จามเทวี ศรีหริภุญชัย” คือคำขวัญประจำจังหวัดลำพูน จังหวัดเล็กที่สุดในภาคเหนือ มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 4,505.882 ตร.กม. กว่าเรื่องราวของประวัติศาสตร์ไม่ได้เล็กตามพื้นที่ แต่กลับยิ่งใหญ่และเก่าแก่ที่สุดในดินแดนล้านนา ตราประจำจังหวัดลำพูนเป็นรูปเจดีย์ในดวงตรา หมายถึง พระธาตุนครศรีหริภุญชัย ซึ่งกล่าวกันว่า มีพระบรมราชูปถัมภ์ของพระพุทธเจ้าประดิษฐานอยู่ นับเป็นปูชนียสถานสำคัญ เป็นที่เคารพนับถือของชาวเมืองและจังหวัดใกล้เคียง



พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติหริภุญไชย



พระพุทธรูปพระธาตุอินทร์แขวน



กลุ่มทอผ้าย้อมสีธรรมชาติบ้านหนองเจ๊ก



ทุ่งก๊ก



ถ้ำหลวงพางเวียง

ลำพูนตั้งอยู่ทางภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 700 กิโลเมตร เป็นพื้นที่ที่มีศักยภาพในการพัฒนาเป็นศูนย์กลางความเจริญของภาคเหนือ และอนุภูมิภาคกลุ่มน้ำโขงหรือพื้นที่สี่เหลี่ยมเศรษฐกิจ

นอกจากจังหวัดลำพูนจะมีชื่อเสียงในฐานะเป็นเมืองประวัติศาสตร์แล้ว ยังเป็นแหล่งเพาะปลูกลำไย พระเครื่อง โบราณสถานที่สำคัญ และผ้าทอฝีมือนดี คือผ้าไหมยกดอกที่เป็นของฝากอันเลื่องชื่อ ปัจจุบันมีประตูเมืองหลักทั้ง 4 ทิศคือ ทิศเหนือประตูช้างสี ทิศตะวันออกประตูท่าข้าม ทิศใต้ประตูลิ้น และทิศตะวันตกประตูมหาวัน มีกำแพงเมืองเก่าทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือคือประตูท่านาง

ลักษณะภูมิประเทศโดยทั่วไปของลำพูนเป็นที่ราบหุบเขา พื้นที่ภูเขา และพื้นที่ภูเขาที่ราบอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ส่วนหนึ่งของที่ราบแอ่งเชียงใหม่-ลำพูน หรือที่ราบลุ่มแม่น้ำปิง แม่น้ำกวางจัดว่าเป็นพื้นที่ห่างไกลจากทะเล จึงมีฤดูแล้งที่

ยาวนาน และอากาศจะร้อนถึงร้อนจัดในฤดูร้อน มีสภาพภูมิอากาศแตกต่างกันอย่างเด่นชัด 3 ฤดู คือช่วงเดือนมีนาคมกับเมษายนมีอากาศร้อน ช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนตุลาคมจะมีฝนตกชุกเป็นฤดูฝน และช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนกุมภาพันธ์มีอากาศหนาวเย็นเป็นฤดูหนาว ซึ่งฤดูหนาวและฤดูร้อนนั้นเป็นช่วงฤดูแล้งที่มีระยะเวลาติดต่อกันประมาณ 6 เดือน ในช่วงฤดูฝนอีก 6 เดือนนั้น อากาศจะไม่ร้อนเท่ากับในฤดูร้อน และไม่หนาวเย็นเท่าฤดูหนาว คือมีอุณหภูมิปานกลางอยู่ระหว่าง 2 ฤดูดังกล่าว ถ้าจะไปเที่ยวลำพูน แนะนำว่าควรไปในหน้าหนาวและหน้าฝน จะได้เจออากาศเย็นสบายและความเขียวชอุ่มฉ่ำของป่าเขาลำเนาไพร

จังหวัดลำพูนมีเสน่ห์สำหรับคนชอบประวัติศาสตร์และศิลปวัฒนธรรมพื้นถิ่นของภาคเหนือ เพราะเป็นเมืองโบราณที่มีประวัติยาวนาน เดิมชื่อเมืองหริภุญไชย มีอายุประมาณ

1,343 ปี ตามพงศาวดารโยนกเล่าสืบต่อกันถึงการสร้างเมืองหริภุญไชย โดยฤๅษีวาสุเทพ เป็นผู้เกณฑ์พวกเม็งคบุตรหรือชนเชื้อชาติมอญมาสร้างเมืองนี้ขึ้น ในพื้นที่ระหว่างแม่น้ำ 2 สาย คือแม่น้ำกวางและแม่น้ำปิง เมื่อมาสร้างเสร็จได้ส่งทูตไปเชิญราชธิดาษัตริย์เมืองละโว้พระนาม “จามเทวี” มาเป็นปฐมกษัตริย์ปกครองเมืองหริภุญไชย สืบราชวงศ์กษัตริย์ต่อมาหลายพระองค์ จนกระทั่งถึงสมัยพระยาธิบัยจึงได้เสียดการปกครองให้แก่พม่ารามราช ผู้รวบรวมแคว้นทางเหนือเข้าเป็นอาณาจักรล้านนา เมืองลำพูนถึงแม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้การปกครองของอาณาจักรล้านนา แต่ก็ได้เป็นผู้ถ่ายทอดมรดกทางศิลปวัฒนธรรมให้แก่ผู้ที่เข้ามาปกครอง ดังปรากฏหลักฐานทั่วไปในเวียงกุมกาม เชียงใหม่ และเชียงราย เมืองลำพูนจึงยังคงความสำคัญในทางศิลปวัฒนธรรมของอาณาจักรล้านนา จนกระทั่งสมัยสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช เมืองลำพูนจึงได้เข้ามา

วัดมหาธาตุเจดีย์ศรีเวียงชัย



วัดพระธาตุดอยกวางคำ



หมู่บ้านเครื่องเขินขนาด



ศูนย์วิจัยงานหัตถกรรมบ้านห้วยตึบ

อยู่ในราชอาณาจักรไทย มีผู้ครองนครสืบต่อกัน มาจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ต่อมาภายหลัง การเปลี่ยนแปลงการปกครอง พ.ศ. 2475 เมื่อ เจ้าผู้ครองนครองค์สุดท้ายคือ พลตรีเจ้าจักรคำ ขจรศักดิ์ ถึงแก่พิราลัย เมืองลำพูนจึงเปลี่ยนเป็น จังหวัด มีผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นผู้ปกครองสืบมา จนกระทั่งถึงปัจจุบัน

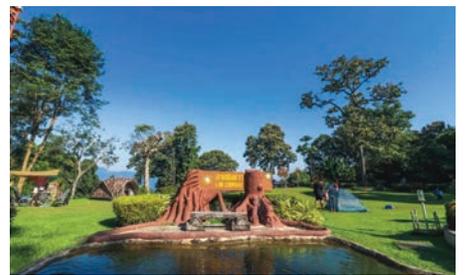
ลำพูนมี 8 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง, แม่ทา, บ้านโฮ้ง, ลี้, ห้วยช้าง, ป่าซาง, บ้านธิ และเวียง หนองล่อง แหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจของลำพูนน่าจะ แบ่งออกได้เป็น 3 แนว คือ สถานที่ทางประวัติศาสตร์ รวมถึงศาสนสถานต่างๆ สถานที่ท่องเที่ยวชม ธรรมชาติ และแหล่งเที่ยวชมศิลปวัฒนธรรม พื้นถิ่น สามารถเดินทางมาท่องเที่ยวได้อย่างสะดวก สบายทั้งทางรถยนต์ รถประจำทาง รถไฟ และ เครื่องบิน แต่สำหรับทางเครื่องบินนั้นต้องไปลงที่ สนามบินเชียงใหม่ แล้วนั่งรถต่อมาที่ลำพูน เพราะ ลำพูนไม่มีสนามบิน แต่ก็ทำให้เมืองนี้มีความสงบ งามอยู่ ไม่พลุกพล่านวุ่นวายเหมือนเมืองท่องเที่ยว อื่นๆ

สถานที่ทางประวัติศาสตร์และวัดวาอาราม ที่นำมาเขียนในลำพูนมีมากมาย ได้แก่ วัดพระธาตุ หริภุญชัย วรมหาวิหาร, วัดจามเทวี, อนุสาวรีย์ พระนางจามเทวี, กู่ช้างกุ่ม้า, วัดมหาวัน, วัดดอยติ, อนุสาวรีย์สามครุฑ, อุโมงค์รถไฟขุนตาล, สะพาน ขาวทากสมุ, วัดสันป่ายางหลวง, วัดมหาธาตุ เจดีย์ศรีเวียงชัย, วัดพระพุทธบาทพาหนาม, วัดพระพุทธบาทห้วยต้ม, วัดพระพุทธบาทตากผ้า, วัดพระธาตุดอยกวางคำ, พระพุทธบาทพระธาตุ อินทร์แขวน, วัดพระธาตุกลางเวียง, วัดบ้านเหล่า พระเจ้าตาเขี้ยว, วัดเกาะกลาง ฯลฯ ลำพูนจึงเป็น หนึ่งในจุดหมายสุดโปรดของนักท่องเที่ยวสายบุญ แหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติของลำพูนที่ น่าสนใจก็มีหลายแห่ง ได้แก่ ถ้ำหลวงผาเวียง, น้ำตก ก้อหลวง, ทุ่งกิ๊ก, อุทยานแห่งชาติแม่ปิง, ทะเลสาบ แก่งก้อ, อุทยานแห่งชาติดอยขุนตาล, อ่างเก็บน้ำ ทาสบเส้า, อ่างเก็บน้ำแม่วังสัน, อ่างเก็บน้ำแม่ธิ และจุดชมวิวดอยกระตึก



น้ำตกก้อหลวง

อุทยานแห่งชาติดอยขุนตาล



อ่างเก็บน้ำแม่วังสัน

วัดพระบาทตากผ้า



วัดจามเทวี



วัดพระธาตุสุทนต์ อมทววิหาร



วัดสันป่าม่วง

แม้ลำพูนจะเป็นเมืองโบราณเล็กๆ ที่เก่าแก่และเจียบสงบอยู่ในอ้อมกอดของธรรมชาติ แต่ในแง่ความสะอาดสบายก็ไม่ได้แพ้เมืองใหญ่ เพราะมีสาธารณูปโภคและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยพร้อมสรรพ

คนที่ชอบวิถีชีวิตพื้นถิ่นแบบโบราณมักจะหลงรักลำพูน เพราะเป็นดินแดนที่ยังอ้อมเอมด้วยวัฒนธรรมดั้งเดิม ไม่ว่าจะเป็นด้านชาติพันธุ์ วิถีชีวิต และภาษา ภาษาของเป็นภาษาที่ใช้กันแพร่หลายในจังหวัดลำพูน คนในจังหวัดลำพูนมักจะพูดสำเนียงเมืองยอง เพราะชาวลำพูนส่วนใหญ่สืบเชื้อสายมาจากไทลื้อในรัฐฉานประเทศพม่าและสิบสองปันนาประเทศจีน จึงมีสำเนียงที่เป็นเอกลักษณ์โดดเด่นแตกต่างจากคำเมืองของภาคเหนือ และประชากรส่วนหนึ่งของจังหวัดลำพูนเป็นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ปกาเกอญอ แหล่งที่นำไปท่องเที่ยวและสัมผัสศิลปวัฒนธรรมในลำพูน ได้แก่ หมู่บ้านกะเหรี่ยงแม่ขานาด, พิพิธภัณฑ์วัดต้นแก้ว, พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติหริภุญไชย, พิพิธภัณฑ์ชุมชนเมือง, ศูนย์วิจัยงานหัตถกรรมบ้านห้วยตัม รวมถึงแหล่งช้อปปิ้งชุมชนอย่างถนนคนเดินจังหวัดลำพูนและตลาดลำพูนจตุจักร

แม้ลำพูนจะเป็นเมืองโบราณเล็กๆ ที่เก่าแก่และเจียบสงบอยู่ในอ้อมกอดของธรรมชาติ แต่ในแง่ความสะอาดสบายก็ไม่ได้แพ้เมืองใหญ่ เพราะมีสาธารณูปโภคและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยพร้อมสรรพ นอกจากนี้จะนำไปเที่ยวแล้วยังเป็นเมืองที่หลายคนฝันอยากมีบ้านหลังที่ 2 หรือมีบ้านตากอากาศเอาไว้พักผ่อนหย่อนใจ ช่วงฤดูที่อากาศเย็นสบาย ใครที่กำลังวางแผนท่องเที่ยวไปในเส้นทางใหม่ๆ ลองแวะมาเยือนเมืองเล็กๆ ที่เปี่ยมเสน่ห์อย่างลำพูนดูสักครั้งแล้วอาจจะพบกับสิ่งดีๆ ที่น่าประทับใจจนอยากกลับมาเยือนอีกบ่อยๆ

Lamphun is a province in northern Thailand that has a small area but is full of great History. There are important places that have been invincible since Hariphunchai era many thousand years ago, including important places of worship in Lamphun City such as Wat Phra That Hariphunchai Woramahawihan, Queen Chamadevi Monument which was built to commemorate Queen Chamadevi Genesis King of Hariphunchai, Ku Chang Ku Ma which is believed to be the War Cemetery - War Ma (Horse) The majesty of Queen Chamadevi. Other Historical sites founded on the same and are equally beautiful are Wat San Pa Luang, Lamphun Community museum, Wat Ko Klang and Wat Cham Dhevi or Ku Kut Temple which all reflect the prosperity of Buddhism in this region. In addition to being famous as a historical city, visitors must try delicious sweet longan and buy silk weave Flowers which is the famous Souvenir of the province.

อ้างอิง :  
<https://www.lamphun.go.th/>  
<https://www.tourismthailand.org/Destinations/Provinces/lamphun/105>  
 เครดิตรูปภาพ :  
 สำนักงานจังหวัดลำพูน <https://www.lamphun.go.th/>  
 Tourism Authority of Thailand

# JIM THOMPSON HERITAGE QUARTER

## พิพิธภัณฑ์บ้านไทย จิม ทอมป์สัน

The Jim Thompson Art Center



Jim Thompson House Museum



ศิลปวัฒนธรรมของไทยโดยเฉพาะผ้าไหมไทยอันมีเสน่ห์เป็นเอกลักษณ์ คือแรงดึงดูดสำคัญที่ทำให้ผู้คนมากมายทั่วโลกชื่นชมความเป็นไทย บุคคลที่ทำให้ชื่อของผ้าไหมไทยเป็นที่รู้จักไปในระดับสากล คือ คุณจิม ทอมป์สัน เจ้าของพิพิธภัณฑ์บ้านไทย จิม ทอมป์สัน หนึ่งในจุดหมายสำหรับนักท่องเที่ยวที่สนใจในวัฒนธรรมไทยแบบ “เข้มนั่น”

ในปัจจุบันพิพิธภัณฑ์แห่งนี้ได้ถูกพัฒนาเป็นโครงการ Jim Thompson Heritage Quarter ที่เป็นทั้งแหล่งเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมและ Lifestyle Destination ครบวงจรใจกลางกรุง ที่เปิดกว้างสำหรับทุกกลุ่มเป้าหมาย เหมาะที่จะมาท่องเที่ยวหาความรู้ และมีพื้นที่สำหรับพักผ่อนหย่อนใจ

Jim Thompson Heritage Quarter แบ่งออกเป็นหลายโซน ประกอบด้วย

• **Jim Thompson House Museum** เรือนไม้สักที่เป็นสัญลักษณ์ของแบรนด์ยังคงได้รับการอนุรักษ์ไว้อย่างดีเยี่ยม ใครที่ต้องการถ่ายรูปแบ็กกราวนด์บ้านไทยให้ได้ฟิลสตูดอลังการต้องมาโดนที่โซนนี้ แคมป์ได้ความรู้ด้านประวัติศาสตร์เพียบ

• **Museum About the Man** เล่าถึงการเดินทางอันน่าอัศจรรย์ของตำนานราชาผ้าไหมอย่างคุณจิม ทอมป์สัน ซึ่งไปสร้างชื่อเสียงถึงต่างประเทศ เป็นโซนที่ให้ดูนิทรรศการประวัติศาสตร์แบบเก๋ๆ บวกกับการจัดแสงไฟที่ทำให้บรรยากาศขรึมแต่เท่

• **Home Furnishings Exhibition** เป็นมุม Home & Décor กับผลิตภัณฑ์แต่งบ้านที่ทำจากผ้าไหมโอเดียเลิศ สำหรับคนที่หาแรงบันดาลใจในการตกแต่งบ้าน

• **The Iconic Store** เป็นโซนที่เอาใจสายแฟชั่นโดดเด่นด้วยการตกแต่งซึ่งได้แรงบันดาลใจมาจากเรือนไทย แต่ถูกปรับสีสันทันใหม่ให้เป็นโทนสีส้มแดงที่โฉบเฉี่ยวทันสมัย มีสินค้าแฟชั่นที่ตอบโจทย์หนุ่มสาวรุ่นใหม่ มีกลิ่นอายความเป็นไทยร่วมสมัย ถูกใจขาช้อป

• **The Jim Thompson Art Center** ฮออล์กิจกรรมเพื่อเป็นแหล่งรวมพลของเหล่าศิลปินและชุมชนทางวัฒนธรรมในโอกาสต่างๆ เป็นสถานที่จัดงานอีเวนต์ การบรรยาย และสัมมนา รวมถึงการจัดแสดงนิทรรศการ

• **Silk Café** เป็นโซนพักผ่อน ตั้งอยู่ในจุดที่มองเห็นบ้านไทย จิม ทอมป์สัน ได้สวยงามที่สุด มุมนี้ นอกจากจะมีบริการอาหารว่างกาแฟและชา ยังเป็นจุดเช็คอินที่ห้ามพลาด

ใครที่กำลังหาสถานที่ที่เหมาะสมๆ สำหรับวันพักผ่อนที่ครบรสทั้งความสนุก เฟลิดเฟลีน มีสไตล์ แลมได้เสพเรื่องราวด้านศิลปวัฒนธรรม เดินทางสะดวกสบายกลางใจกรุง บรรยากาศดี ถ่ายรูปเช็กอินได้สวยเก๋ พิพิธภัณฑ์บ้านไทย จิม ทอมป์สัน ฟ้าจะ

ใครที่กำลังหาสถานที่เหมาะๆ สำหรับวันพักผ่อนที่ครบรสทั้งความสนุก เพลิดเพลิน มีสไตล์แถมได้เสพเรื่องราวด้านศิลปวัฒนธรรม เดินทางสะดวก สมัยกลางใจกรุง บรรยากาศดี ถ่ายรูปเช็กอินได้สวยเก๋ พิพิธภัณฑ์บ้านไทย จิม ทอมป์สัน น่าจะตอบโจทย์ของคุณได้ลงตัว

Silk Café



ตอบโจทย์ของคุณได้ลงตัว ที่นี่จะเปิดให้บริการตั้งแต่เวลา 10.00-18.00 น. ส่วนโซนกิจกรรมและศูนย์จำหน่ายสินค้าต่างๆ สามารถดูเวลาเปิดทำการได้ที่เว็บไซต์ [www.jimthompsonheritagequarter.com](http://www.jimthompsonheritagequarter.com)

Jim Thompson Heritage Quarter offers some of the most unique and immersive experiences for visitors to enjoy, including;

- Jim Thompson House Museum: Marvel at the architectural beauty and explore the iconic Thai houses that sit among the lush oasis of numerous gardens and ponds.

- The Evolving World of Jim Thompson Textiles: A fascinating exhibition that takes a look at the creative minds and their ideas behind the stunning collections of textiles and fabrics curated by Jim Thompson Home Furnishings.

- Iconic Retail Store: A one-of-a-kind retail experience, visit the Iconic Store to browse and shop for the latest collections.

- The Man Himself Exhibition: Dive deep into the intriguing world of the “Silk King” and learn more about the stories behind the legendary icon.

- Silk Café: Indulge and freshen up at our cafe that sits in perfect view of the renowned Jim Thompson House Museum.

- Jim Thompson Art Center: A gathering ground for local and international artists and cultural communities to share ideas and dialogue through creative experiences.

Jim Thompson Heritage Quarter opens daily 10.00am-6.00pm

Location : 6/1 Kasem San 2 Alley, Wang Mai, Pathum Wan, Bangkok 10330

Google Map



# COLISEUM DELIGHT

Artist : Krisanapon Piapaiboon

Venue : Number : Number 1 Gallery

นิทรรศการ Coliseum Delight โดย “กฤษณะพล เปี้ยไพบูลย์” นำเสนอภาพผลงานจิตรกรรม ถ่ายทอดผลงานด้วยเทคนิคที่ประยุกต์มาจากงานจิตรกรรมโบราณ ในแง่ของนิทรรศการจึงเป็นพื้นที่นำเสนอเรื่องราว เชื่อมโยงประสบการณ์ และเปิดโอกาสให้ผู้ชมได้รับรู้และตีความในหลากหลายมิติโดยไม่จำกัดไว้แค่เพียงความหมายเดียว

ความเยือกเย็นและความโศกเศร้าที่ปกคลุมในผลงาน เป็นสภาวะนามธรรมที่ถูกผสมผสานเข้ากับเทคนิคทางจิตรกรรมที่ประยุกต์มาจากงานจิตรกรรมโบราณ เกิดเป็นอัตลักษณ์ทางเทคนิคอันเป็นปัจเจกส่วนบุคคล นำไปสู่การสร้างสภาวะนามธรรมจำลองเพื่อชักชวนผู้ชมให้หวนนึกถึงเรื่องราวที่ต่างเคยมีประสบการณ์ร่วมกัน จิตรกรรมทั้งหมดในนิทรรศการได้รับการกำกับเช่นเดียวกับละครเวที Globe Theatre ที่ถูกจัดสร้างขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1613 โดย William Shakespeare

Coliseum Delight exhibition by Krisanapon Piapaiboon represents art painting, expressed with the use of applied art from ancient paintings. Moreover, the exhibition itself is comparatively a space of presenting stories, connecting with experiences as well as being an opportunity for audiences to perceive and interpret art in different perspectives without a specifically individual definition.



# WHEN SNOWFLAKES FALL

Artist : Zito Hsu, FAHFAHS, Art Jeeno and Riety

Venue : RCB Photographers' Gallery 2

นิทรรศการที่รวมเอาศิลปินชื่อดังมากความสามารถ 4 คน ทั้ง Zito Hsu, FAHFAHS, Art Jeeno และ Riety มาร่วมตีความและแบ่งปันความน่าประทับใจในความมหัศจรรย์ของฤดูหนาวที่จะทำให้หัวใจอบอุ่น

The multidimensionality of snow fills River City Bangkok's photographers' gallery, the setting of a group exhibition, "When Snowflakes Fall", featuring works by four artists - Zito Hsu, FAHFAHS, Art Jeeno, and Riety, will present impressions and interpretations of winter that will warm your heart this season.





# SUPALAI PASAK RESORT HOTEL & SPA

“ที่สุดของ รีสอร์ทสีเขียวแค่... สระบุรี”



ขอต้อนรับท่านด้วยบรรยากาศอันอบอุ่น  
ท่ามกลางธรรมชาติ สายน้ำ และขุนเขา  
ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เติมเต็มความสุข  
ให้กับชีวิต และคืนธรรมชาติให้กับโลกใบนี้

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



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

(ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่)  
[www.supalaipasakresort.com](http://www.supalaipasakresort.com) E-mail : [pasak@supalai.com](mailto:pasak@supalai.com)

Supalai Pasak Resort & Spa @supalaipasakresort

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข

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



# CARBON CREDIT

## คาร์บอนเครดิต เทรนด์ธุรกิจเพื่อโลกยั่งยืน

ความเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศและภัยธรรมชาติทุกวันนี้ มีแนวโน้มของวิกฤตการณ์ที่รุนแรงมากขึ้น จากการประชุมว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ UNFCCC (United Nations Framework Convention on Climate Change) องค์การสหประชาชาติ และประเทศผู้นำทางด้านเศรษฐกิจของโลกได้ร่วมมือกันเป็นพันธมิตรทำตามนโยบายเพื่อแก้ไขปัญหาภาวะโลกร้อน การเพิ่มขึ้นของปริมาณก๊าซเรือนกระจกส่วนใหญ่ มาจากการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในภาคอุตสาหกรรมเป็นหลัก ด้วยเหตุนี้จึงสนับสนุนให้ใช้กลไกตลาด เพื่อจูงใจภาคอุตสาหกรรมลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก โดยริเริ่มให้มีการซื้อขายที่เรียกว่า ‘คาร์บอนเครดิต’ (Carbon Credit)

“คาร์บอนเครดิต” คือ ปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่สามารถลดได้จากการดำเนินโครงการกลไกการพัฒนาที่สะอาด หรือ CDM (Clean Development Mechanism) ได้รับการนำมาใช้เพื่อเป็นกลไกสำหรับประเทศพัฒนาแล้วที่ประสบปัญหาในการลดปริมาณก๊าซเรือนกระจกให้อยู่ในเกณฑ์ควบคุม สามารถซื้อโควตาคาร์บอนจากผู้ประกอบการในประเทศกำลังพัฒนาซึ่งมีโครงการพัฒนาที่สะอาดที่เรียกว่า การค้าขายแลกเปลี่ยนก๊าซเรือนกระจกหากเทียบง่าย ๆ อาจคล้ายกับการปล่อยสินเชื่อ แต่เปลี่ยนจากวงเงินปล่อยกู้ เป็นสิทธิที่เกิดจากการลดปริมาณการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สู่สิ่งแวดล้อมซึ่งวัดออกมาเป็นปริมาณ เป็นผลจาก

การที่องค์กรหรือบุคคลนั้นๆ ลงมือปฏิบัติการลดการปล่อยก๊าซจนวัดผลได้เป็นรูปธรรม จนสามารถนำสิทธินั้นไปซื้อขายในตลาดคาร์บอนเครดิตได้ สิ่งนี้เปิดโอกาสให้คนในภาคอื่นๆ เข้าร่วมในการลดโลกร้อน เช่น ภาคการเกษตรที่มีการปลูกต้นไม้หรือชาวสวนยางพารา เหมาะสมกับภาคเศรษฐกิจของไทยที่ยังขับเคลื่อนด้วยภาคการเกษตรในระดับสูงไม่แพ้ภาคอุตสาหกรรมอื่นๆ

**การซื้อขายคาร์บอนเครดิต** เป็นหนึ่งในกลไกสำคัญที่จะช่วยลดก๊าซเรือนกระจกเพื่อแก้ปัญหาโลกร้อนได้ โดยเฉพาะภาคธุรกิจซึ่งอาจมีธุรกิจที่บริหารจัดการให้กระบวนการทำธุรกิจสามารถช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้

มากกว่าเป้าหมายจนคำนวณเป็นคาร์บอนเครดิตออกมา ซึ่งมีมูลค่าจนสามารถนำออกขายให้แก่ธุรกิจหรือหน่วยงานที่ในกระบวนการทำงานยังมีส่วนที่ปล่อยก๊าซเรือนกระจกเกินกว่าเป้าหมายที่ควบคุม ก็สามารถมาซื้อคาร์บอนเครดิตในตลาดคาร์บอนเครดิตเพื่อชดเชยได้ ตลาดคาร์บอนเครดิตแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

**1. กลุ่มตลาดคาร์บอนทางการหรือภาคบังคับ**  
หน่วยงานรัฐจะเข้ามามีส่วนร่วมในการเป็นผู้กำหนดปริมาณการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สู่สิ่งแวดล้อมของอุตสาหกรรมต่างๆ ซึ่งส่วนใหญ่ตลาดนี้จะอยู่ในต่างประเทศที่พัฒนาแล้วหรือประเทศมีรายได้ปานกลางไปจนถึงสูงโดยมีเป้าหมาย



<https://re-iti.org/carbon-credit-is/>

การดำเนินโครงการลดก๊าซเรือนกระจกร่วมกัน ซึ่งปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่ลดลงมีค่าเท่ากับ 1 ตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า เนื่องจากในกรณีของแต่ละประเทศแตกต่างกัน ปริมาณก๊าซเรือนกระจกจะต้องถูกควบคุมตามกลไกที่ได้รับการจัดสรรและอนุญาตให้ปล่อย ซึ่งจะทำให้จัดสรรการซื้อขายคาร์บอนระหว่างประเทศได้อย่างตรงจุดและเป็นธรรม

**2. กลุ่มตลาดแบบสมัครใจ** ประเทศไทยส่วนใหญ่อยู่ในตลาดนี้ เนื่องจากยังมีผู้ซื้อผู้ขายไม่มากพอ การซื้อขายคาร์บอนเครดิตในตลาดนี้สมาชิกในตลาดนี้ไม่สามารถขอใบรับรองจากหน่วยงานกลางเจ้าของโครงการหรือคณะกรรมการกลางอย่าง UNFCCC ได้ แต่ละโรงงานหรืออุตสาหกรรมจะไม่ได้ถูกเคร่งครัดมากนัก ใครอยากทำขายก็ได้ตามความสมัครใจ แต่เราจะมีตัวกลางในการคำนวณและออกใบรับรองให้คือ อบก. หรือองค์การบริหารก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) เป็นผู้ดูแลให้กับการซื้อขายคาร์บอนเครดิตในไทย

**คาร์บอนเครดิตหาได้จากไหน?**

ตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมอย่างง่ายเช่นการปลูกต้นไม้เพื่อดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ในหลายอุตสาหกรรมเริ่มมีนโยบาย กิจกรรมอาสาต่างๆ ในการปลูกป่าหรือกิจกรรมรักษาสีเขียวสิ่งแวดล้อมนี้แหละคือแหล่งกำเนิดคาร์บอนเครดิต ยกตัวอย่างบริษัทหนึ่งจัดกิจกรรมปลูกต้นไม้ในพื้นที่หลายไร่ ลองคำนวณดูก่อนสัก 1 ไร่ 1 ไร่นี้มีต้นไม้ที่ต้นที่เป็นไม้ยืนต้น มีความสูงเท่าไร กว้างเท่าไร เส้นรอบวงเท่าไร เป็นต้น ส่งข้อมูลทั้งหมดนี้ให้กับ อบก. คำนวณคาร์บอนเครดิตให้ รวมไปถึงขอใบรับรองด้วยว่าเราได้คาร์บอนเครดิตของไร่นี้เท่าไร และเราจะขายเท่าไร โดยมีใบรับรองจาก อบก. ว่าเราสามารถขายได้ เป็นต้น

ในอนาคต โครงการเหล่านี้อาจจะเป็นอีกหนึ่งโครงการที่มาแรงในโลกธุรกิจอุตสาหกรรมสักวัน โดยเฉพาะในประเทศไทยที่ผู้ซื้อและผู้ขายยังมีน้อย เนื่องจากอยู่ในตลาดภาคสมัครใจ ยังไม่มีกฎหมายหรือข้อบังคับชัดเจน ยังคงเป็นการตลาดที่มีอิสระในการซื้อขายอยู่พอสมควร

การซื้อขายคาร์บอนเครดิต นอกจากจะช่วยในการจูงใจภาคอุตสาหกรรมทั้งหลายให้หันมาลดการปล่อยก๊าซแต่พอดีในกระบวนการผลิตสินค้าของตนตั้งแต่ต้นน้ำไปยังปลายน้ำแล้ว ยังช่วยให้ชุมชนมีรายได้ด้วย เนื่องจากโครงการที่ภาคอุตสาหกรรมจัดขึ้นนั้น มักจะให้อาสาสมัครมาจากรุ่นชาวบ้านในชุมชนในการช่วยเหลือด้านของแรงงานและองค์ความรู้เกี่ยวกับต้นไม้ท้องถิ่น เพื่อให้การปลูกต้นไม้มีประสิทธิภาพมากขึ้นและเหมาะสมกับสถานที่ปลูกตามชนิดพันธุ์ของต้นไม้ อีกทั้งยังช่วยให้โลกของเราควบคุมปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกลงไปได้ ไม่ให้โลกร้อนขึ้นนั่นเอง

A carbon credit is a generic term for any tradable certificate or permit representing the right to emit a set amount of carbon dioxide or the equivalent amount of a different greenhouse gas.

Carbon credits and carbon markets are a component of national and international attempts to mitigate the growth in concentrations of greenhouse gases. One carbon credit is equal to one tonne of carbon dioxide, or in some markets, carbon dioxide equivalent gases. Carbon trading is an application of an emissions trading approach. Greenhouse gas emissions are capped and then markets are used to allocate the emissions among the group of regulated sources.

The goal is to allow market mechanisms to drive industrial and commercial processes in the direction of low emissions or less carbon intensive approaches than those used when there is no cost to emitting carbon dioxide and other GHGs into the atmosphere. Since GHG mitigation projects generate credits, this approach can be used to finance carbon reduction schemes between trading partners around the world.

**1CO<sub>2</sub> offset = 1 Metric Tonne of carbon dioxide**



<https://www.carbonhalo.com>

## ศุภลาชัยพนัก BOWKYLION แשרคอนเทนต์จากแรงบันดาลใจให้ “ชีวิตจริง” สนับสนุนคนรุ่นใหม่สู่วงการครีเอเตอร์ ในงาน “iCreator Conference 2022 Presented by Supalai”

นายไตรเตชะ ตั้งมติธรรม กรรมการผู้จัดการ บริษัท ศุภลาชัย จำกัด (มหาชน) แท็กทีมศิลปินหญิงแห่งยุค BOWKYLION สร้างโมเมนต์สุดพิเศษในงาน “iCreator Conference 2022 Presented by Supalai” งานรวมกลุ่มคอนเทนต์ครีเอเตอร์ชั้นนำครั้งยิ่งใหญ่ของเมืองไทย ณ ศูนย์

การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ พร้อมเปิดเวทีพูดคุยถึงเรื่องราวการสร้างคอนเทนต์ที่ได้รับแรงบันดาลใจจากชีวิตจริง หัวใจมีส่วนร่วมผลักดันให้คนรุ่นใหม่ได้มีพื้นที่เรียนรู้การทำคอนเทนต์อย่างสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาและยกระดับวงการคอนเทนต์ครีเอเตอร์ของไทย นอกจากนี้ ศุภลาชัยยังเนรมิตบูธสุดชิคที่ดึง

จุดเด่นในแต่ละส่วนของบ้านที่คิดจากชีวิตจริง ภายใต้คอนเซ็ปต์ “WONDER HOUSE” ที่สร้างสรรค์ 4 มุมโปรดในห้องแสนธรรมดาที่ใครก็คุ้นเคย ให้ได้สัมผัสประสบการณ์เหนือจินตนาการ มาให้เหล่าครีเอเตอร์และผู้ร่วมงานได้โซวโอเดียถ่ายภาพกับ 4 ห้องเก๋ เรียกว่าได้ทั้งคอนเทนต์ ทั้งความรู้ และความสนุกกลับบ้านกันไปแบบเต็มๆ

Mr. Tritetcha Tangmatitham, Managing Director of Supalai Public Company Limited joined hand with Thailand's top female artist 'BOWKYLION' to create the most special moment in "iCreator Conference 2022 Presented by Supalai" event at the Queen Sirikit National Convention Center, a great gathering of Thailand's leading content creators for sharing inspiration and knowledge in content creation to develop and upgrade the content creator industry in Thailand. In addition, Supalai has also created mock up rooms that draw highlights in each part of the house thought from real life under the concept of "WONDER HOUSE" for creators and guests to present their photography ideas.



## ศุภลาชัยจับมือศิลปินหญิงยุค BOWKYLION ส่งโปรเจกต์สุดพิเศษ “ชีวิตจริง” (Realized) ตอกย้ำแคมเปญที่เข้าถึงทุกหัวใจผู้อยู่อาศัย ‘SUPALAI BUILT FOR REAL LIFE’

บมจ. ศุภลาชัย จัดกลยุทธ์เข้าถึงคนรุ่นใหม่ให้กำลังใจคนทุกวัยด้วย Music Marketing ที่แท็กทีมศิลปินสาวมากความสามารถ BOWKYLION กับโปรเจกต์ใหม่ล่าสุด “ชีวิตจริง” (Realized) ภาคต่อเพลงสุดฮิต “วาดไว้” เปลี่ยนความเจ็บปวดให้เป็นกำลังใจเพื่อส่งต่อให้กับผู้คนได้ก้าวต่อไปและมีความสุขในชีวิตจริง โดยมีความสุขจากครอบครัวและทุกโมเมนต์ที่เกิดขึ้นใน ‘บ้าน’ เป็นพื้นที่สร้างพลังใจ ตอกย้ำแคมเปญที่เข้าใจในทุกความต้องการของผู้อยู่อาศัย “SUPALAI BUILT FOR REAL LIFE” บ้านที่คิดจากชีวิตจริง” ติดตามเพลง “ชีวิตจริง” (Realized) จาก BOWKYLION ได้ผ่านทุกช่องทาง Music Application และรับชม FULL MV ได้ที่ LINK MV : <https://youtu.be/UAotsnSOLGc>

Supalai Public Company Limited leverages a strategy to reach the new generation, encouraging people of all ages with Music



Marketing by joining hands with very talented female artists BOWKYLION in the latest project 'Realized', the sequel to the hit song "Wad Wai" to turn pain into encouragement to move on and be happy in real life. This project originated from the concept that all happiness begins at a happy home, corresponding to the campaign "SUPALAI BUILT FOR REAL LIFE".



## ศุภาลัย ร่วมกับ หอแว่น ตัดแว่นฟรีให้แก่คนงาน



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) จัดกิจกรรม “แว่นสร้างสุข” ตัดแว่นสายตา มอบการมองเห็นที่ชัดเจนให้กับคนงานก่อสร้าง พร้อมจับมือร่วมกับพันธมิตรผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพสายตาโดยเฉพาะ บริษัท หอแว่นกรุ๊ป จำกัด โดยเฟสแรก ร่วมกันลงพื้นที่ตรวจวัดสายตาโซนศรีนครินทร์ บางนา ลาดกระบัง พร้อมประกาศจุดยืนลุยต่อกิจกรรมนี้ โดยบริษัทได้จัดเตรียมงบประมาณสำหรับตัดแว่นสายตาให้แก่คนงานก่อสร้างจำนวน 1,000 คน ภายในปี 2568 นี้

ที่ผ่านมาบริษัทฯ ทำกิจกรรม CSR ภายใต้ชื่อโครงการ “ศุภาลัย สร้างดี” ร่วมกับกลุ่ม Stakeholder ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และแยกย่อยโครงการในแต่ละด้าน เพื่อให้สอดคล้องตาม

เป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน (SDGs) ซึ่งปี 2565 บริษัทฯ เล็งเห็นอีกหนึ่งปัญหาสุขภาพคือ “ปัญหาด้านสายตา” จะพบว่าทุกปีที่มีการจัดตรวจสุขภาพประจำปีของเหล่าคนงานก่อสร้าง มักจะมีการตรวจวัดสายตา และพบปัญหาค่าสายตาจำนวนมากพอที่จะสามารถตัดแว่นสายตาที่ตรงปัญหากับค่าสายตาของตัวเองได้จริง จึงเกิดกิจกรรม “แว่นสร้างสุข” โดยเฟสแรกปี 2565 บริษัทฯ ได้สนับสนุนงบประมาณในการตัดแว่นสายตาให้กับคนงานก่อสร้าง รวมมูลค่ากว่า 200,000 บาท นำร่องลงพื้นที่โซนศรีนครินทร์ บางนา ลาดกระบัง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยลดภาระค่าใช้จ่าย สร้างการมองเห็นที่ชัดเจน เพิ่มประสิทธิภาพในการ

ทำงานและเพิ่มความสะดวกสบายในการใช้ชีวิตเสมือนได้ดวงตาคู่เดิมกลับมา

Supalai Public Company Limited joined hands with Horwan Group Co., Ltd., an alliance of Eye health experts, to organize an activity “Happy Eyeglasses” to make prescription eyeglasses, providing clear visibility to construction workers. The company has prepared a budget for cutting eyeglasses for 1,000 construction workers by the year 2025.

## ศุภาลัย ผนึกพันธมิตรใส่ใจรักโลก ลุยติดตั้งโซลาร์รูฟให้ลูกบ้าน พร้อมขยายโครงการอย่างต่อเนื่อง



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) จับมือพันธมิตรที่ใส่ใจเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม รุกหน้าติดตั้งโซลาร์รูฟให้ลูกบ้านศุภาลัย ภายใต้โครงการ SolarPlus ของธนาคารกสิกรไทย โดยมีนางสาวธัญวรัตน์ ปัญญารัตน์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วย ดร. กรินทร์ บุญเลิศวณิชย์ รองกรรมการผู้จัดการ ธนาคารกสิกรไทย นายรชต ตีอารมย์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ทีอีเอ เอ็นคอม สมาร์ท โซลูชั่น จำกัด และ นายไชยพรที เลี้ยงบุญเลิศชัย Head of Strategic Partnership บริษัท อินโนพาวเวอร์ จำกัด ร่วมกัน

ส่งมอบพลังงานสะอาด ประเดิมติดตั้งแผงโซลาร์รูฟที่โครงการศุภาลัย การ์เด้นวิลล์ รังสิต คลอง 2 พร้อมบำรุงรักษาให้กับลูกบ้านที่เข้าร่วมโครงการฟรี! เดินหน้าขยายโครงการอีก 4 โครงการภายในปี 2565 ได้แก่ ศุภาลัย พาร์ควิลล์ รังสิต คลอง 4 ศุภาลัย วิลลัส รังสิต คลองหลวง-คลอง 2 ศุภาลัย การ์เด้นวิลล์ กรุงเทพฯ-ปทุมธานี และศุภาลัย ฟรีโม้ พหลโยธิน 54/1 อีกทั้งยังมีแผนขยายโครงการต่อไปในอนาคต เพื่อขับเคลื่อนการเข้าถึงพลังงานสะอาดด้วยโซลาร์รูฟสู่ผู้อยู่อาศัยเพิ่มมากขึ้น



Supalai Public Company Limited joined hands with aligns who care about environmental friendliness, going forward to install solar roofs for Supalai residents under the SolarPlus project of Kasikorn Bank with free maintenance. The company also plans to expand the project in the future, driving more access to clean energy with solar roofs to the residents.

## ศุภาลัย สร้างดี ชวนพันธมิตรธุรกิจทำความดี ปลอ่ยลูกปลา ลูกปูคืนสู่ธรรมชาติ



ล่าสุดบริษัทฯ ได้ชวนพันธมิตรธุรกิจทั้งสื่อมวลชน และบล็อกเกอร์ทำความดี ปลอ่ยลูกปลา ลูกปูคืนสู่ทะเล เพื่อช่วยฟื้นฟูและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทรัพยากรสัตว์น้ำ โดยปลอ่ยลูกปลากระพงกว่า 2,000 ตัว และปลอ่ยลูกปูมากกว่า 10,000 ตัว กลับคืนสู่ท้องทะเลได้อย่างปลอดภัย นอกจากนี้ยังได้แวะเยี่ยมชม โครงการศึกษาวิจัยและพัฒนาสิ่งแวดล้อม

แหลมผักเบี้ย เพื่อศึกษาเรียนรู้ และตระหนักถึงความสำคัญของระบบนิเวศป่าชายเลนที่อุดมสมบูรณ์ สามารถหล่อเลี้ยงชีวิตพันธุ์ไม้และสัตว์นานาชนิดที่อาศัยอยู่โดยรอบป่าชายเลนอีกด้วย

Supalai Public Company Limited joined hands with aligns in the environmental conservation activities to release baby fish and crabs back to the sea to help restore and conserve aquatic animal resources and visited Laem Phak Bia Environmental Research and Development Project to study and realize the importance of the rich mangrove ecosystem.



# SUPALAI BLUE WHALE HUAHIN

## ศุภาลัย บลูเวล หัวหิน

คอนโดมิเนียม High Rise ใจกลางเมือง สูง 28 ชั้น จำนวน 519 ยูนิต และร้านค้า 3 ยูนิต ยอดตึกโดดเด่นด้วย “วาฬสีน้ำเงิน” ตัวอาคารออกแบบรับวิวได้ 360 องศา “ระเบียงโค้งเฉียง” รับลมรับวิวะทะเล วิวภูเขา มาพร้อมรูปแบบห้อง Studio-3 Bedrooms ขนาดห้องตั้งแต่ 29.5- 128 ตร.ม. ตกแต่งครบแบบ Fully Furnished เริ่มต้นที่ 1.69

ล้านบาท พิเศษ การันตีผลตอบแทน 6% ต่อปี\* ส่วนกลางจัดเต็ม Lighthouse Park สวนน้ำสไตล์ Adventure Kids พร้อมสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ ยังมี Island Fitness เนรมิตรเกาะส่วนตัวเพื่อออกกำลังกายท่ามกลางวิวสวนน้ำ และชั้นบนสุด (ชั้น 28) Sky Facility ที่มีทั้งโซน Paradise Living, Paradise Working & Meeting และ Roof Garden ให้ผู้อยู่อาศัย

ดื่มด่ำบรรยากาศ พร้อมชมวิวะแบบ Panoramic View ได้ 360 องศา

ครบครันด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย พร้อมสถานีชาร์จรถยนต์ไฟฟ้า ประตู Digital Door Lock, เข้า-ออกอาคารด้วยระบบ Face Scan และระบบรักษาความปลอดภัยพร้อมกล้อง CCTV 24 ชั่วโมง



A 28-storey high-rise condominium with 519 units and 3 shops, is outstanding with its “Blue Whale” icon on top of the building. The building is designed to enjoy panoramic views with oblique curved balconies that are beneficial for natural ventilation, sea views, mountain views. The fully furnished project has a choice of room types: Studio-3 Bedrooms, room sizes from 29.5 -128 sq.m., with the price starting at 1.69 million baht. The common facilities include; Lighthouse Park, an Adventure Kids-style waterpark with a large swimming pool, artificial beach, jacuzzi, waterfall, Island Fitness as a private island for exercising amid the waterpark view, as well as Sky Facilities with Paradise Living zone, Paradise Working & Meeting zone and Roof Garden on the 28th floor.

The project offers complete living facilities including: EV Charging Station, Digital Door Lock, Face Scan Access and full security services system.



## SUPALAI PRIDE OUTER RING ROAD-RAMA 2 ศุภาลัย ไพร์ด วงแหวน-พระราม 2

**ศุภาลัย ไพร์ด วงแหวน-พระราม 2** บ้านแนวคิดใหม่ที่ตอบโจทย์คนรุ่นใหม่ ตอบรับไลฟ์สไตล์ทุกด้านของชีวิต ที่มีให้คุณเลือกถึง 8 แบบ 8 สไตล์ ในราคาเริ่ม 2 ล้านบาท ครั้งแรก!! กับบ้านเดี่ยว ดีไซน์ใหม่ สไตล์โมเดิร์นทรอปิคอล พื้นที่ใช้สอยขนาดใหญ่ 138-178 ตารางเมตร 3-4 ห้องนอน 2 ที่จอดรถ พบกับบ้านเดี่ยว “ศุภลักษณ์” แบบบ้านใหม่ ที่เปิดตัวโครงการแรกของศุภาลัย บนทำเลพระราม 2 จัดเต็มด้วยพื้นที่ใช้สอย 150 ตารางเมตร ดีไซน์ครอบคลุมทุกฟังก์ชัน บ้านแฝด ฟังก์ชันการใช้งานเทียบเท่าบ้านเดี่ยว 122-149 ตารางเมตร 3 ห้องนอน 1 ส่วนพักผ่อน 2 ที่จอดรถ และทาวน์โฮม จัดพื้นที่การใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่า 114-119 ตารางเมตร 3 ห้องนอน 2-3 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ ทุกหลังสะดวกสบายมากขึ้นด้วย Home Automation & Security โอบล้อมด้วยธรรมชาติของสวนสาธารณะขนาดใหญ่

พร้อมพื้นที่พักผ่อนทั้ง สระว่ายน้ำ สโมสร ฟิตเนส และสนามเด็กเล่น อุ่นใจด้วยระบบรักษาความปลอดภัยทั้งกล้อง CCTV ภายในและหน้าโครงการ และระบบเข้า-ออกอัตโนมัติ Easy Pass

ปักหมุดบนถนนพระราม 2 เดินทางเข้า-ออกเมืองง่ายตายจากซอยแสมดำและซอยพันท้ายนรสิงห์ ทำเลแห่งอนาคตและถนนเศรษฐกิจแห่งใหม่ ใกล้ทางด่วนเฉลิมมหานครและกาญจนาภิเษกใหม่ล่าสุดท่าเลทองแห่งอนาคตทางด่วนพระราม 3-ดาวคะนอง-วงแหวนรอบนอกตะวันตก และทางด่วนยกระดับคูขุดน่านลอยฟ้า (มอเตอร์เวย์ กรุงเทพฯ-วังมะนาว) ครบครันด้วยแหล่งช้อปปิ้งและคอมมูนิตี้มอลล์ ใกล้เซ็นทรัลพระราม 2 พอร์โต้ ซิโน

เปิดเข้าชมและจองได้แล้ววันนี้ พร้อมเลือกแปลงสวยหน้าโครงการติดตามก่อนใคร ในราคาพิเศษและของแถมหลายรายการ

Supalai Pride Outer Ring Road - Rama 2, a new concept home that is perfect for all lifestyles of the new generation, offering 8 types of new design 138-178 Sq.M. Detached homes in Modern Tropical style of 3-4 bedrooms and 2 parking spaces, 150 Sq.M. Detached homes ‘Supalak’, first launched in Rama 2 area, 122-149 Sq.M. Twin Homes with 3 bedrooms, 1 resting area and 2 parking spaces, and 114-119 Sq.M. Townhome with 3 bedrooms, 2-3 bathrooms and 2 parking spaces. Enjoy the best comfort with the Home Automation system, surrounded by the nature of a large park, recreation area, swimming pool, clubhouse, fitness and & full Security services. The price starts from 2 million+ Baht

The project is located in the prime area on Rama 2 with easy access to many transportation routes and surrounded by lifestyle conveniences such as shopping centers and community malls.



# SUPALAI PALM SPRINGS BUENG KAEN NAKHON

## ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ บึงแก่นนคร

ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ บึงแก่นนคร สะท้อนการใช้ชีวิตที่สมบูรณ์และสง่างาม ภายใต้แนวคิด "LIFE OF PERFECTION AT ONE LAST BEST LOCATION" ความสมบูรณ์แบบของชีวิต ที่สุดแห่งทำเลที่คุณครอบครองได้" ด้วยทำเลที่ดีที่สุดริมบึงแก่นนคร รายล้อมด้วยธรรมชาติ พร้อมความสะดวกสบายของการใช้ชีวิตใจกลางเมือง ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ของผู้อาศัยด้วยแบบบ้านที่มีให้เลือกมากถึง 11 แบบ อาทิ "ศุภศิรี" บ้านเดี่ยว 3 ชั้น พื้นที่ใช้สอย 321 ตร.ม. 5 ห้องนอน 4 ห้องน้ำ ที่จอดรถ 4 คัน พร้อมห้องแม่บ้านและห้องรับแขกสูง 6 เมตรพิเศษ! ครั้งแรกในจังหวัดขอนแก่น กับแบบบ้านเดี่ยวหรู 2 ชั้น สไตล์โมเดิร์นทรอปิคอลทั้ง 8 แบบ พื้นที่ใช้สอย 162-417 ตร.ม. รวมทั้งยังมี "บ้านแฝด 2 ชั้น" ที่มาพร้อมกับพื้นที่ใช้สอย 126-176 ตร.ม. สูดอากาศได้เต็มปอดด้วยสวนสาธารณะขนาดใหญ่เนื้อที่กว่า 2 ไร่ พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งสระว่ายน้ำ จากุซซี่ สนามพัตต์กอล์ฟ สนามบาสเกตบอล สดวกสบายและทันสมัยกับระบบ Home Automation & Security อุ่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมกล้อง CCTV และเข้า-ออก โครงการด้วยระบบ Access Control

เดินทางไปยังสถานที่สำคัญใจกลางเมืองได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ทั้งยังรายล้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ได้แก่ แฟรี่ พลาซ่า, ตลาดต้นตาล, เซ็นทรัลพลาซ่า ขอนแก่น, โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, มหาวิทยาลัยขอนแก่น, โรงพยาบาล



ขอนแก่นราม, โรงพยาบาลกรุงเทพขอนแก่น และท่าอากาศยานนานาชาติขอนแก่น

Supalai Palm Springs Bueng Kaen Nakhon is a luxury housing project that reflects a complete and dignified lifestyle under the concept of 'LIFE OF PERFECTION AT ONE LAST BEST LOCATION'. Located on the prime area by Bueng Kaen Nakhon lake, surrounded by nature with the convenience of living in the heart of the city that meets all lifestyles

with up to 11 house designs to choose from such as: 'Supasiri', 3-storey Detached homes with 321 Sq.M., 5 bedrooms, 4 bathrooms, 4 parkings, maid room and a living room with 6-meter ceiling height, luxury 2-storey Detached homes in 8 modern tropical styles with 162-417 Sq.M. living area and 2-storey Twinhomes with 126-176 Sq.M. living area.

Enjoy nature with a public park of more than 2 rais with full facilities such as a swimming pool, Jacuzzi, golf putting green, basketball court, Home Automation & Security system with CCTV cameras and Access Control system.

The project offers easy connection to the heart of the city, surrounded by lifestyle conveniences such as shopping malls, schools, universities, hospitals and the airport.



# FENG SHUI HOME DECORATING

## รวมของแต่งบ้านมีความหมายดี เสริมสิริมงคลให้เจ้าของบ้าน

ในช่วงต้นปีการแต่งบ้านมักจะเป็นที่นิยม และใครที่กำลังมองหาไอเดียแต่งบ้านใหม่ๆ วันนี้เราได้รวบรวมเครื่องประดับตกแต่งบ้านที่จะช่วยเสริมความเป็นสิริมงคลให้กับเจ้าของบ้านและอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ตามหลักฮวงจุ้ยที่เป็นความเชื่อของชาวจีน 6 อย่างของแต่งบ้านที่มีความหมายดี ช่วยเสริมสิริมงคลให้เจ้าของบ้าน...

### โคมไฟ

ช่วยป้องกันสิ่งไม่ดีเข้ามาในบ้าน รวมถึงขับไล่สิ่งชั่วร้าย

### ภาพวาดที่มีน้ำ

การประดับตกแต่งบ้านด้วยภาพวาด หรือภาพถ่ายที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ ไม่ว่าจะเป็นลำธาร ทะเล หรือน้ำตก จะช่วยเสริมพลังงานที่ดีกระตุ้นการไหลเวียนของเงิน และยังช่วยเรียกทรัพย์ด้วย

### ลูกแก้ว

ช่วยนำพลังงานดีหรือพลังมงคลเข้าบ้าน และขจัดสิ่งไม่ดีออกไปให้ห่างจากบ้านของเราด้วย

### เทียนหอม

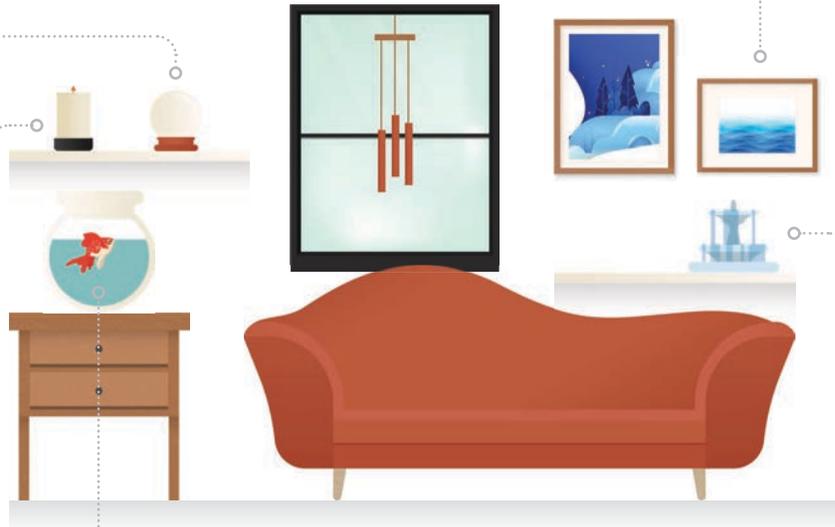
เทียนหอมช่วยลดกลิ่นไม่พึงประสงค์ภายในบ้าน และยังช่วยสร้างความผ่อนคลาย นอกจากนี้ เทียนหอมยังช่วยเสริมพลังงานบวกให้แก่บ้านด้วย

### ตุ้ปลา, ตุ้ปลาทอง

ช่วยเสริมในเรื่องของการเงิน ความร่ำรวย และนำความเจริญก้าวหน้าแก่ผู้คนที่อาศัยอยู่ในบ้าน นอกจากนี้ ยังช่วยเสริมในเรื่องของการงาน

### น้ำพุ

น้ำ แสดงถึงความเย็นสบาย สดชื่น การมีน้ำอยู่ในบริเวณบ้านจะทำให้รู้สึกถึงความร่มเย็น สายน้ำที่ไหลเข้าบ้าน จะหมายถึงการนำพาสິงดีและเงินทองไหลเข้าบ้าน



Choosing home decorations with beautiful and auspicious things according to Feng Shui principles is gaining immense popularity among people all over the world, not just in China. If you're looking for home decorations that bring good luck to your home, here are 6 auspicious items to recommend: hanging mobiles, scented candles, fountains, marbles, paintings with flowing water, and fish tanks.



ชื่อสามัญ Salvia, Scarlet sage  
ชื่อวิทยาศาสตร์ Salvia splendens  
ชื่อวงศ์ Labiatae

# SALVIA

## ซัลเวีย

แม้บ้านเราจะเป็นเมืองในเขตร้อน แต่ก็มียอดดอกไม้เมืองหนาวหลายชนิดที่ได้รับความนิยมปลูก และมีการพัฒนาสายพันธุ์ให้ปลูกได้ในหลายพื้นที่ อย่างเช่น ดอกซัลเวีย ไม้พุ่มดอกสวยที่มีต้นกำเนิดจากบราซิล เจริญได้ดีในช่วงที่มีอากาศเย็น เน้นปลูกเป็นพุ่มเพื่อให้เวลาออกดอกก็จะดูสวยสะพรั่งละลานตาด้วยสีอันสดใส เป็นไม้ล้มลุกที่จะให้ดอกหลังปลูกประมาณ 2-3 เดือน ถ้าอยากให้ดอกบานสวยในช่วงหน้าหนาวก็ควรจะให้ปลูกในช่วงเดือนกันยายน-ตุลาคม

ซัลเวียเป็นพืชอยู่ในวงศ์มินต์หรือกะเพรา ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้ามรูปไข่หรือหัวใจ ปลายใบเรียวแหลม โคนใบมน ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้ม บริเวณเส้นใบเป็นร่อง ผิวใบด้านล่างสีเขียวอ่อน ก้านใบสั้น ดอกซัลเวียมีหลายแบบหลายสีต่างไปตามสายพันธุ์ ได้แก่ สีแดง ส้ม ม่วงอมฟ้า ม่วงอมแดง ครีม ขาว ฯลฯ ที่นิยมที่สุดคือสีแดง ผล เปลือกแข็ง สีน้ำตาลปนดำ เมล็ดมีขนาดเล็ก

การขยายพันธุ์ ทำได้ด้วยการเพาะเมล็ดและปักชำ การปลูกซัลเวียหากใช้วิธีการเพาะเมล็ดใช้ดิน 2 ส่วนผสมทราย 1 ส่วน ผสมปุ๋ยคอกอีก 1 ส่วน เมล็ดของซัลเวียต้องการแสงแดดในการงอกหว่านโดยไม่ต้องกลบ 1-2 วัน จากนั้นจึงกลบเมล็ดบางๆ เพื่อรักษาความชื้น ดินที่ใช้ควรเป็นดินร่วนซุยระบายน้ำได้ดี มีธาตุอาหารอุดมสมบูรณ์ ซัลเวียเป็นไม้กลางแจ้ง ต้องการแสงแดดเต็มที่ ให้น้ำปานกลาง ในระยะที่ดอกโรยควรให้ปุ๋ยสักระยะเพื่อที่ซัลเวียจะสามารถออกดอกได้อีก การดูแลรักษา ควรเด็ดยอดเพื่อการแตกพุ่ม ดอกโทรมให้เด็ดทิ้งเพื่อการแตกดอกใหม่

ดอกซัลเวียมีกลิ่นหอมและน้ำหวานดึงดูดแมลง โดยเฉพาะผีเสื้อ มักใช้ปลูกเป็นแปลงประดับสวนเพื่อให้สวนดูมีชีวิตชีวา โดยเฉพาะปลูกเป็นไม้กระถางจัดสวนแบบอังกฤษจะให้บรรยากาศหรูหรา

Scarlet sage is a vase-shaped to upright subshrub in its native range but because it is fast growing it also makes a good bedding plant in colder areas where it is not hardy. Plants grow 2-4 feet tall and up to 2 ½ feet wide, branching readily. Flower color and size is variable. The species is typically bright, scarlet red but cultivars have been developed with white, pink, salmon, orange and bi-colored flowers.

อ้างอิง :  
<https://www.royalparkrajapruek.org/Knowledge/view/267>  
<http://www.homeest.com>

# EXCLUSIVE for SUPALAI FAMILY

รับสิทธิ์ที่  
คุณาลัย SaBai App  
ได้แล้ววันนี้



มอบประสบการณ์เหนือระดับและสิทธิพิเศษต่างๆ  
สำหรับลูกบ้าน คุณาลัยทั่วประเทศ  
เมื่อใช้บริการที่ศูนย์การค้า ดิ เอ็มโพเรียม และ ดิ เอ็มควอเทียร์

บริการผู้ช่วยตลาดซื้อ  
**Personal Shopper**

อั่งอร่อยกับเมนูพิเศษ  
หรือส่วนลดสูงสุด **15%**  
สำหรับร้านอาหารที่ร่วมรายการ

FREE  
**Special Mocktail**  
@Escape  
ANGKOR

**P** ซ่อมเพลิน รับเพิ่ม  
จอดรถฟรี 2 ชั่วโมง

เพียงแสดง SUPALAI SaBai Application ที่ Redemption Counter ชั้น G ศูนย์การค้า ดิ เอ็มโพเรียม,  
ชั้น M และชั้น 6 ศูนย์การค้า ดิ เอ็มควอเทียร์ หรือร้านอาหารที่ร่วมรายการ

1 มิ.ย. 65 - 31 พ.ค. 66

SUPALAI | EMPORIUM EM QUARTIER  
SHOPPING COMPLEX

S BAI  
SUPALAI  
โหลดสบายๆ  
เพื่อรับสิทธิ์ได้ที่



Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

📞 1720

# TISCO My Wealth

เปิดบัญชีกองทุนรวมออนไลน์ ได้แล้ววันนี้

ครอบคลุมเรื่อง  
วางแผนการเงิน

ซื้อ-ขาย-สับเปลี่ยน  
กองทุนรวมจากหลากหลาย  
บลจ.ชั้นนำในไทย

โหลดเลย!



จัดการ  
ธุรกรรมการเงิน  
ได้ในที่เดียว

เกาะติดข่าวสารเมกะเทรนด์  
เพื่อนกองทุนตัวท็อป



@TISCOAdvisory ติดตามข่าวสาร  
วางแผนการเงิน ส่งตรงถึงมือคุณ

ผู้ลงทุนควรทำความเข้าใจลักษณะสินค้า เงื่อนไขผลตอบแทน และความเสี่ยง ก่อนตัดสินใจลงทุน

[WWW.TISCOWEALTH.COM](http://WWW.TISCOWEALTH.COM) 0 2633 6000 กด 2 กด 4 TISCOAdvisory

# S BAI

SUPALAI

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

จ่ายบิลสะดวก | แจ้งซ่อมสบาย | หลากหลายสิทธิพิเศษ | Update ทุกข่าวสาร



**ตัวช่วยใหม่** ที่จะช่วยให้ **ลูกบ้านศุภาลัย**  
ใช้ชีวิตในบ้านได้สบายยิ่งขึ้น

SUPALAI

☎ 1720 | supalai.com

DOWNLOAD 

 Download on the  
App Store

 ANDROID APP ON  
Google play

