

# SUPALAI

@ HOME

Boost Your  
Mental Power  
With Meditation

เพิ่มพูนพลังจิตด้วยสมาธิ

Body Stretching

ยืดเหยียด ลดโรค

Home Isolation

การจัดพื้นที่สำหรับ  
การกักตัวควบคุมโรคที่บ้าน

# Prateep's Vision IV

ประทีปทัศน์ 4



# SUPALAI

SUPALAI  
UNLOCK  
น็อกทุก DEAL

## ลด UNLOCK น็อกทุก DEAL

รับส่วนลดสูงสุด

**2,000,000 บาท\***

เมื่อจองบ้านและคอนโดฯ สุภาลัย

- ค่าใช้จ่ายวันโอนฯ
- ค่าส่วนกลาง 1ปี
- ค่ามิเตอร์ไฟ-มิเตอร์น้ำ\*\*
- คุ้มไม่ผ่านยินดีคืนเงิน

**ฟรี!**

\*ตั้งแต่วันที่ 1 ก.ย. - 20 พ.ย. 64



SUPALAI | 1720  
supalai.com



เงื่อนไขรายการ : สำหรับบ้านและคอนโดมิเนียม สร้างเสร็จพร้อมโอนกรรมสิทธิ์ เมื่อจอง ตั้งแต่วันที่ 1 ก.ย. - 20 พ.ย. 64 และโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 15 ธ.ค. 64 เท่านั้นไปรษณีย์ส่งกรมการขาย โปส "ลด Unlock น็อกทุก Deal" • สำหรับยูนิตที่มีมูลค่าต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000,000 บาท ค่าเช่าเงินจอง + เงินทำสัญญา 10,000 บาท • สำหรับยูนิตที่มีมูลค่า 3,000,001 - 5,000,000 บาท ค่าเช่าเงินจอง + เงินทำสัญญา 20,000 บาท • สำหรับยูนิตที่มีมูลค่า 5,000,001 - 7,500,000 บาท ค่าเช่าเงินจอง + เงินทำสัญญา 30,000 บาท • สำหรับยูนิตที่มีมูลค่า 7,500,001 บาทขึ้นไป ค่าเช่าเงินจอง + เงินทำสัญญา 50,000 บาท \*ส่วนลดสูงสุด 2,000,000 บาท ใช้ได้โครงการ สุภาลัย พรีเม้า วิลล่า ปิ่นเกล้า-พุทธนครทศสย 2 แปลงที่ 11 \*\*ฟรี! ค่ามิเตอร์ไฟ-มิเตอร์น้ำ สงวนสิทธิ์เฉพาะค่ามิเตอร์น้ำ ไม่เข้าร่วมโปรโมชั่นไม่โครงการคอนโดมิเนียม • ฟรี! ค่าใช้จ่ายวันโอนได้แก่ค่าธรรมเนียมการโอน+ค่าจดจำนอง • ไปรษณีย์ส่งกรมการขายเฉพาะโครงการและยูนิตที่เข้าร่วมเท่านั้น • คุ้มไม่ผ่านยินดีคืนเงิน • รายการส่งกรมการขายเป็นไปตามที่บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) กำหนดโดยบริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงใดๆ โดยมีได้แจ้งให้ทราบล่วงหน้า • ตรวจสอบโครงการบ้านและคอนโดฯสร้างเสร็จ ที่เข้าร่วมรายการได้ที่ [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

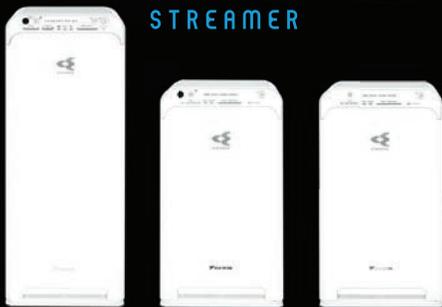
# เครื่องฟอกอากาศไดकिन สตรีมเมอร์ นวัตกรรมมืออาชีพ



เร็ว

ถึงแก่น

แม่นยำ



เครื่องฟอกอากาศ ไดकिन สตรีมเมอร์ เทคโนโลยีอิเล็กตรอนความเร็วสูง และพลังงานสูง ช่วยจัดการไวรัสที่ระบาดในไทยได้จริง ทดสอบโดยมหาวิทยาลัยมหิดล ทดสอบเชื้อไวรัสโคโรน่า (SARS-CoV-2) ที่ระบาดในไทย พิสูจน์แล้วว่า เทคโนโลยี STREAMER สามารถสลายเชื้อไวรัสโคโรน่าได้สูงถึง **99.9%\***

\*ผลทดสอบเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 พบว่า สตรีมเมอร์ สามารถช่วยกำจัดเชื้อไวรัสได้ 99.9% ภายใน 4 ชั่วโมง โดยคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล 18 มิ.ย. 2564

**สำนักงานใหญ่ บริษัท สยามไดकिनเซลส์ จำกัด**

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

**สาขาเชียงใหม่**

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

**สาขากูเก็ท**

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

**สาขายอนแก่น**

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



MY DAIKIN APP



Android



iOS

**COOL LINE**

**1 2 7 1**

บริการแจ้งซ่อม 24 ชม.



© DAIKIN Industries, Ltd. Hakubido Inc. Takahashi Film Corporation, 2008



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

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



8



12



26

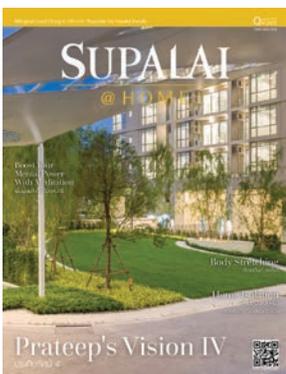


50



64

CEO's Talk	5
Pro Talk	8
Supalai Living	12
Garden@Home	16
Garden Tips	20
Herbs For Life	22
Dining Out	24
Supalai Impression	26
ความรู้คู่บ้าน	30
Beautiful Heart	32
Service Mind	33
Healthy Life	34
Happy Wealth	36
The World@Home	38
Supalai Cuisine	40
ศุภาลัยวิถีไทย	44
Green Tips	46
Home Clinic	48
Inspiration	50
Living Idea	52
Home Refreshment	54
Special Report	56
New Home	58
Pet	60
Playground	61
Entertainment@Home	62
Travel	64
Must visit	68
Art@Home	70
Save our world, Save your money	72
Supalai CSR	74
What's News	76
New Project	77
Community Care	80
Flower	81



ปก : ภาพถ่ายโครงการศุภาลัย ไร่เรียมกัลล สุบุญวิก 39

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

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

เจ้าของ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน)  
 คณะที่ปรึกษา ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม, อัจฉรา ตั้งมติธรรม, อธิป พิษานนท์, ดร.ประศาสน์ ตั้งมติธรรม, ไตรเดชะ ตั้งมติธรรม, ปุณณพันธ์ เหน่งเพชร, วาสุดี ลภีธนาวัฒน์, ธัญวรัตน์ ปัญญารัตน์, กิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ไตระกุล, บุญชัย ชัยอนันต์บวร, สุชาติ สรรพพาสา, ศิริพร วังศ์พาร์ท, กริช จันทรเจริญสุข, ราชัย ปิยะวาจานุสรณ์, ชัยจักร วัฒนญู  
 บรรณาธิการบริหาร ศิวะพร ติตพันธ์ บรรณาธิการ วรณศิริ ศรีวรรณบุญย์  
 กองบรรณาธิการ วรอนงค์ วิพัฒน์กิจเจริญ, ประทุมทิพย์ รอดเจริญ, กัลยพัชร บัตรสมบุรณ์, ณัษชา พึ่งพระ, กมลชนก คักดีเจริญกุล, จิรภา แจ่มศรี, ธนพงษ์ วสุธนทรัพย์, พรทิพย์ ทองขวัญใจ, วีร์ ศรีวรรณบุญย์, ศศิรัตน์ พุฒเรืองศักดิ์, ศศิธร ทูมพัฒน์, ชลาลัย ไพรวรรณ, พงศ์ธร อุบัติรัมย์  
 จัดทำโดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน)  
 1011 อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3  
 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120  
 โทรศัพท์ 0-2725-8888



The way a clock measures time and how people perceive it are quite different. As we grow older, it can often feel like time goes by faster and faster. This speeding up of subjective time with age is well acknowledged by many people, even if at any stage of life, all of our time moves at the same rate, no different.

Time is a key capital for all happiness and success in life that we must use wisely. People who know themselves deeply and clearly set their own goals are more likely to manage their mission to fit in with the timing than those who live life without goals.

While most people are well aware that time is money, not everyone is able to manage their time effectively. Many people waste a lot of time on things that have no meaning or any important value in life. In the epidemic, we've seen many people waste their time doing ridiculous things through various expressions on social media instead of taking the time to prepare themselves for the new chapters in their lives. That is why many people are not ready to move on when bad situations end and new opportunities come.

For Supalai, the past year has been a difficult time for us just like everyone else. But we choose to manage the time during that period to be the most worthwhile by learning, developing, revising, improving and creating new innovations for enhancing our reactive and proactive operational capabilities to be consistently higher in all dimensions. Because no matter what time or situation changes in any directions "Building Good Homes with Good Services and Great Support to Thai Society" will always be our goal that we always adhere to with our heart.

(Dr. Prateep Tangmatitham)  
President

เป็นเรื่องธรรมดาที่เมื่อถึงช่วงใกล้สิ้นปีก็มักจะมีบางคนรู้สึกว่าเวลาในปีที่ผ่านมาไปเร็วกว่าปีก่อนๆ ยิ่งเป็นคนอายุมากขึ้น ก็ยิ่งรู้สึกว่าเวลาของตนผ่านไปเร็วมากขึ้นกว่าตอนเป็นเด็กหรือหนุ่มสาว ทั้งที่ไม่ว่าจะเป็นช่วงไหนของชีวิต เวลาของคนเราทุกคนต่างก็เคลื่อนไปในอัตราเดิมไม่แตกต่างกัน

การบริหารเวลามีความสำคัญต่อความสุขและความสำเร็จในชีวิตคนเรามากครับ ไม่ว่าจะคุณจะเป็นคนรวยหรือจนก็มีเวลาในแต่ละวัน 24 ชั่วโมงเท่ากัน ใครจะได้ดีหรือไม่ได้ดี จะสำเร็จมากหรือน้อย ก็ขึ้นอยู่กับว่าใครจะสามารถใช้เวลาที่มีอยู่มากสร้างให้เกิดประโยชน์ได้มากกว่า

การตระหนักถึงคุณค่าของเวลาในแง่ที่เป็นต้นทุนชีวิต และวางแผนการใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพ เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญสำหรับคนที่อยากจะทำชีวิตให้ประสบความสำเร็จครับ โดยสิ่งที่จะเป็นตัวกำหนดว่าเราควรใช้เวลาไปกับอะไรบ้างนั้น ก็คือเป้าหมายที่เราวางไว้ ซึ่งแน่นอนว่าคนที่รู้จักตัวเองอย่างลึกซึ้งและวางเป้าหมายของตัวเองได้ชัดเจน ก็ย่อมจะวางแผนสิ่งที่ตัวเองต้องทำให้เหมาะสมกับจังหวะเวลาได้ดีกว่าคนที่ใช้ชีวิตไปวันๆ โดยปราศจากเป้าหมาย

ปีที่ผ่านมามีผู้คนมากมายประสบความสำเร็จจากแผนการในชีวิตที่ต้องหยุดชะงักหรือคลาดเคลื่อนไปเพราะสถานการณ์โรคระบาด หลายคนตกอยู่ในสภาวะ 'ว่าง' โดยไม่ทันได้ตั้งตัว ไม่ว่าจะว่างงาน ว่างจากการเรียนในรูปแบบเดิมๆ หรือว่างจากการทำภารกิจตามวิถีที่คุ้นเคย ซึ่งถ้าเป็นช่วงเวลาปกติการได้มีเวลาว่างเป็นของตัวเองแม้เพียงเล็กน้อย ก็ดูเป็นของที่มีค่ามาก เพราะตารางชีวิตส่วนใหญ่ของเรามักจะอัดแน่นไปด้วยสิ่งที่ต้องทำและสิ่งที่อยากทำเต็มไปหมด แต่พอเป็น 'เวลาว่าง' ที่ได้มาเยอะเยอะแบบไม่ทันตั้งตัว กลับทำให้เกิดเป็นทุกข์หรือเบื่อหน่าย อีกทั้งยังนึกไม่ออกว่าจะเอาเวลานั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร บ้างก็รู้สึกว่าเวลาในชีวิตช่วงนั้นผ่านไปอย่างเชื่องช้า เราจึงได้เห็นกิจกรรมหลายอย่างบนโลกโซเชียลที่แสดงออกถึงความพยายามที่จะ 'ฆ่าเวลา' อันน่าเบื่อหน่ายของผู้คนให้หมดไปวันๆ และที่น่าสนใจก็คือเมื่อถึงคราวที่สถานการณ์ต่าง ๆ เริ่มจะเข้าสู่ภาวะปกติ ก็กลับกลายเป็นว่ามีคนไม่มากนักที่พร้อมจะเดินหน้าต่อไปได้อย่างทันตัวทันใจ แม้ก่อนหน้านี้จะมีเวลาไม่จำกัดเพื่อให้เตรียมตัวอย่างดีที่สุดก็ตาม

ในฐานะผู้บริหารศุภาลัย สถานการณ์ที่ผ่านมาของปีนี้ก็มีหลายอย่างที่ เป็นความยากลำบากและท้าทายสำหรับเราไม่ต่างกับคนอื่น ๆ ครับ แต่ก็ถือเป็นช่วงเวลาสำคัญที่เราได้ใช้กับการเรียนรู้ทุกปัญหาและอุปสรรค เพื่อนำมาหาทางแก้ไข ปรับปรุง พัฒนา คิดค้น หานวัตกรรมใหม่ๆ มาป้องกันและยกระดับขีดความสามารถในการดำเนินงานทั้งเชิงรับและเชิงรุกของเราให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกมิติ แม้ว่าจะมีบางงานบางส่วนจะมีความจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน เช่น บางหน่วยงานอาจมีการ Work From Home หรือปรับขั้นตอนในการให้บริการ แต่สิ่งสำคัญที่เราตระหนักคือ การดูแลลูกค้าของเราให้ได้รับประโยชน์สูงสุด ด้วยการบริหารทรัพยากรและเวลาที่เราทำให้เกิดผลอย่างคุ้มค่าที่สุด เพราะไม่ว่าเวลาหรือสถานการณ์จะเปลี่ยนไปในทิศทางใด "การสร้างบ้านที่ดี การบริการที่ดี ด้วยความใส่ใจ สร้างสรรค์สังคมไทย" ก็ยังคงเป็นเป้าหมายที่เรายึดมั่นด้วยใจเสมอ

(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)  
ประธานกรรมการบริหาร



สิทธิพิเศษ! สำหรับลูกบ้านสุภาลัย

SUPALAI

เมืองไทย  
mtl  
MUANG THAI LIFE

# รับความคุ้มครองสุขภาพ D Health

แอดมิตเหมาจ่ายในวงเงินเดียว

สูงสุด 5 ล้านบาท<sup>(1)</sup>

สมัครออนไลน์วันนี้!

รับบัตรของขวัญ Central  
มูลค่าสูงสุด 5,000 บาท<sup>(3)</sup>



- ✓ คุ้มครองโรคโควิด 19
- ✓ คุ้มครองการแพ้วัคซีน โควิด 19

ตั้งแต่ 1 ต.ค. - 30 พ.ย. 2564



ตัวอย่าง: สำหรับ เพศหญิง อายุ 35 ปี เลือกแผนความคุ้มครอง 5 ล้านบาท มีความรับผิดชอบส่วนแรก 50,000 บาท เบี้ยประกันรายปี 9,157 บาท  
หมายเหตุ: (1) กรณีเลือกแผนความคุ้มครอง 5 ล้านบาท โดยเป็นวงเงินต่อการรักษาแบบผู้ป่วยในครั้งใดครั้งหนึ่ง (2) สิทธิการรับค่าความรับผิดชอบส่วนแรก (Deductible) ลดลงจากแผนปัจจุบัน โดยไม่ต้องแถลงสุขภาพใหม่ ในช่วงลูกค้ามีอายุตั้งแต่ 55 ปี - 65 ปี และถือความคุ้มครองสัญญาเพิ่มเติมการประกันสุขภาพแบบดีเอสที (D Health) แผนปัจจุบันต่อเนื่องอย่างน้อย 5 ปี หากเกณฑ์เป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด (3) เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด  
โปรดศึกษารายละเอียดความคุ้มครอง เงื่อนไขและข้อยกเว้น ก่อนตัดสินใจทำประกันภัย



## จ่ายเบี้ยสั้นทันใจ รับเงินก้อน ยิ่งออม ยิ่งได้

โครงการเมืองไทย Extra Return 5/3

รับผลประโยชน์รวมตลอดสัญญาสูงสุด

# 318%<sup>(1)</sup>

สมัครออนไลน์วันนี้!

รับบัตรของขวัญ Lotus's  
มูลค่าสูงสุด 4,000 บาท<sup>(2)</sup>

ตั้งแต่ 1 ต.ค. - 30 พ.ย. 2564

- ✓ ออมสั้นเพียง 3 ปี ครบ 5 ปี รับเงินก้อน
- ✓ อุ่นใจ รับเงินคืน ปีละ 2%<sup>(1)</sup> ตั้งแต่ปีที่ 1-4

ตัวอย่าง: แผน 1 ความคุ้มครอง 50,000 บาท เบี้ยประกันรายปี 49,400 บาท  
หมายเหตุ: (1) ผลประโยชน์เป็น % ของจำนวนเงินเอาประกันภัย ณ วันเริ่มมีผลคุ้มครองตามกรมธรรม์ประกันภัย (2) เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด  
- เป็นการออมในรูปแบบประกันชีวิต  
โปรดศึกษารายละเอียดความคุ้มครอง เงื่อนไขและข้อยกเว้น ก่อนตัดสินใจทำประกันภัย

สอบถาม โทร. 1766 ทุกวัน 24 ชั่วโมง

# 2022 Enhanced Vision in Prateep's Vision IV and Feng-Shui The Science of Happiness of Oriental Philosophy

โลกทัศน์มุมมองใหม่ใน ประทีปทัศน์ IV และ ดวงจัน...สุบศาสตร์แห่งปรัชญาตะวันออก  
ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร  
บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน)

ท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของโลกที่ได้ส่งผลกระทบต่อหลายธุรกิจและหลายองค์ประกอบของความยากลำบากตลอดระยะเวลา 2 ปีที่ผ่านมา **'ศุภาลัย'** ไม่เพียงเป็นหนึ่งในองค์กรธุรกิจชั้นนำของประเทศที่ยืนหยัดอยู่ได้อย่างแข็งแกร่ง แต่ยังมีผลประกอบการเป็นที่น่าพึงพอใจ และมีการพัฒนาในทุกมิติอย่างต่อเนื่อง ด้วยวิสัยทัศน์ทางธุรกิจที่ยาวไกล และความสามารถในการปรับตัวได้อย่างทันต่อก้าวด้วยนวัตกรรมใหม่ๆ ให้ตอบโจทย์ของยุคสมัยได้อย่างยั่งยืน ภายใต้การบริหารของ **ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน)** สอดคล้องกับนักและนักธุรกิจผู้มีโลกทัศน์กว้างไกล ที่ได้รับการยอมรับจากสังคมอย่างกว้างขวางว่าเป็น **ปราชญ์แห่งยุคสมัย** จากความรอบรู้ในสหศาสตร์และสหศิลป์ ที่มีการเผยแพร่สู่สาธารณะมาอย่างสม่ำเสมอ ในชื่อโครงการ **'ประทีปทัศน์'** ทั้งรูปแบบทัศนศิลป์ภาพถ่ายและวรรณกรรมที่จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นหนังสือ และจัดนิทรรศการให้ประชาชนเข้าชม พร้อมจำหน่ายภาพเพื่อบริจาคการกุศลมาถึงครั้งที่ 4 ในปีนี้ รวมถึงบทบาทสำคัญในการเผยแพร่ความรู้ **'ศาสตร์ดวงจัน'** เพื่อเป็นวิทยาทานแก่สังคม โดยในวาระของการเปิดตัวผลงานชุดใหม่ ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ได้กรุณาให้เกียรติแก่ **Supalai@Home** มาบอกเล่าถึงเรื่องราวดีๆ อันเป็นที่มาของโลกทัศน์อันอ้อมเอมของท่านและอัปเดตมุมมองใหม่ๆ ทั้งในด้านชีวิตส่วนตัวและธุรกิจ

“ใน 2 ปีที่ผ่านมา ไม่สามารถเดินทางไปต่างประเทศได้ แต่การเดินทางไปต่างจังหวัดผมก็ไปเยอะครับ เพราะปัจจุบัน บมจ. ศุภาลัยเราขยายโครงการไป 20 กว่าจังหวัดทั่วประเทศ และในอนาคตเราก็ยิ่งขยายไปมากกว่านี้ ก็ได้เดินทางไปตลอดครับ

“พูดถึงเรื่องความเจริญในต่างจังหวัด ถ้าย้อนไป 20-30 ปีที่แล้วยังต่างจากกรุงเทพฯ มาก สมัยที่ผมเรียนจบจุฬาลงกรณ์ฯ ช่วงนั้นทุกคนที่มาจากต่างจังหวัดต้องทำงานในกรุงเทพฯ เพราะต่างจังหวัดไม่มีงานให้ทำ เหตุการณ์ค่อยๆ เปลี่ยนไปหลังจากที่รัฐบาลพยายามกระจายความเจริญไปสู่ภูมิภาค ตั้งแต่เรื่องการเพิ่มมหาวิทยาลัยเพิ่มงาน ธุรกิจต่างๆ ก็กระจายสาขาไปในภูมิภาค รัฐบาลส่งเสริมให้ไปประชุมสัมมนาในภูมิภาคมากขึ้น มีการเริ่มโครงการ EEC อย่างจริงจัง

“การกระจายความเจริญสู่ภูมิภาค รวมถึงการมีสนามบินในจังหวัดหัวเมืองเพิ่มขึ้น ทำให้คนเดินทางสะดวก สามารถไปกลับในวันเดียว หรือจะอยู่ต่างจังหวัดก็ได้ลำบาก มีศูนย์การค้าและซูเปอร์มาร์เก็ตใหญ่ๆ ไปตั้งในต่างจังหวัดมากขึ้นไลฟ์สไตล์ของคนไม่ว่าจะเป็นคนเมืองในกรุงเทพฯ หรือในหัวเมืองไม่ต่างกัน นอกจากมีมหาวิทยาลัยยังมีโรงเรียนดีๆ ทั้งโรงเรียนสาธิต และโรงเรียนนานาชาติมากมายในต่างจังหวัด การศึกษาก็จะไม่จำเป็นต้องเข้ามาในกรุงเทพฯ อย่างเชียงใหม่ก็มีโรงเรียนนานาชาติเยอะ มีนักเรียนจากประเทศจีนมาเรียนที่เชียงใหม่จำนวนมาก เพราะว่าถูกกว่าที่เมืองจีน เขามาจากคุณหมิงเฉิงตู เต๋กๆ บิน 2 ชั่วโมง 3 ชั่วโมงมาเรียนหลักสูตรนานาชาติที่ไทย ค่าใช้จ่ายถูก พ่อแม่เขาก็มาค้าขายด้วย ไม่ใช่แค่ส่งลูกมาเรียนเฉยๆ เขามา

ซื้อผลิตภัณฑ์เมืองไทยไปขายเมืองจีน เขาเอาของจากเมืองจีนมาขายในเมืองไทย และเขามาซื้อบ้านในประเทศไทย นี่คือการเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้นครับ

“เหตุการณ์กำลังค่อยๆ เปลี่ยนไป ผมเชื่อว่าในอนาคตอันใกล้หัวเมืองของจังหวัดต่างๆ ระดับเมืองเอกเมืองรองก็จะมีความพร้อมสมบูรณ์ในการใช้ชีวิตเหมือนกรุงเทพฯ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานที่บ้าน จะตั้งกิจการ เอสเอ็มอี ค้าขายออนไลน์ ฯลฯ ซึ่งไม่ได้มีอะไรที่ด้อยกว่ากรุงเทพฯ เลย แต่คุณภาพชีวิตในหัวเมืองต่างจังหวัดจะดีกว่ามากในกรุงเทพฯ ตั้งแต่เวลาการทำงาน ยิ่งถ้าเวิร์กฟอร์มโฮมกันอยู่ที่บ้านอยู่แล้ว ลูกหลานที่จะไปเรียนหนังสือ จะไปติดต๋อไปซื้ออะไรมันใกล้ไปหมด ใช้เวลาน้อย อากาศก็ดีกว่า ที่จะไปพักผ่อนหย่อนใจใช้เวลานิดเดียว ราคาถูกกว่าเยอะ



“

เหตุการณ์กำลัง  
ค่อยๆ เปลี่ยนไป  
ผมเชื่อว่าในอนาคตอัน  
ใกล้หัวเมืองของจังหวัด  
ต่างๆ ระดับเมืองเอก  
เมืองรองก็จะมี  
ความพร้อมสมบูรณ์  
ในการใช้ชีวิตเหมือน  
กรุงเทพฯ

”

ต่างๆ มาจากคนที่จะตั้งครอบครัวครับ อายุเฉลี่ย  
ของคนจะเริ่มซื้อบ้านในปัจจุบันจะอายุน้อยลง  
กว่าในสมัยก่อน ส่วนคนอายุเยอะจะซื้อบ้านเป็น  
บ้านหลังที่ 2 เช่น จากที่เคยซื้อทาวน์เฮาส์เป็น  
บ้านหลังแรกเมื่ออายุน้อย เมื่อเขารายได้ดีขึ้น  
ก็จะเปลี่ยนเป็นบ้านเดี่ยว หรือบางคนลูกมาเรียน  
ใจกลางเมือง มีบ้านอยู่ชานเมือง มีเงินเก็บ บ้าน  
ผ่อนหมดก็มาซื้อคอนโด หลังที่ 2 ในเมือง รวมถึง  
เทรนด์ในการมีบ้านไว้พักอาศัยหลังเกษียณ อย่าง  
โครงการศุภาวิฒนาลัย ก็เริ่มมีคนสนใจมากขึ้น  
เรื่อยๆ ครับ”

หัวใจสำคัญที่ทำให้ทุกการลงทุนของศุภาวิฒนาลัย  
ไม่ว่าในพื้นที่ใด ล้วนประสบความสำเร็จอย่าง  
งดงามเรื่อยมา คือ ความสามารถในการวิเคราะห์  
เลือกสรรทำเลที่มีศักยภาพสูงสุดเพื่อดำเนิน  
โครงการ ที่จะต้องตอบสนองทั้งด้านลงทุนและ  
การใช้ชีวิตของผู้บริโภคได้อย่างดีที่สุด โดยจุดเด่น  
ของ ‘ศุภาวิฒนาลัย’ คือการนำ ‘ศาสตร์ฮวงจุ้ย’ มาเป็น  
อีกหนึ่งหลักเกณฑ์ในการพิจารณาพื้นที่ตั้งและ  
การออกแบบเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดในทุกมิติ  
ซึ่งการศึกษาศาสตร์ฮวงจุ้ยอย่างจริงจังและลึกซึ้ง  
มาเป็นเวลานานของ ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม  
ได้กลายเป็นแรงบันดาลใจส่วนหนึ่งที่ทำให้ท่าน  
เผยแพร่องค์ความรู้ในด้านนี้สู่สาธารณชน

การซื้อบ้านชานเมืองในกรุงเทพฯ สมมุติว่าซื้อ  
ราคา 5 ล้าน ต่างจังหวัดอาจจะแค่ 4 ล้าน จะถูก  
ลงไปประมาณ 20% ในแบบบ้านที่เท่าๆ กัน  
จะลดลงไป 20-30%

“เราทำคอนโดฯ ที่เชียงใหม่ มีคนจากญี่ปุ่น  
เกาหลี และฮ่องกง เป็นผู้สววยมาซื้อคอนโดฯ  
จำนวนไม่น้อยครับ เขาไม่ต้องมีรถเพราะว่าเดิน  
ข้ามถนนก็เป็นศูนย์การค้า ทำเลอยู่ใจกลางเมือง  
เขาจะเดินไปไหนก็ได้ หรือจะใช้ตุ๊กตุ๊ก ไซ้แท็กซี่  
ก็ได้ คุณภาพชีวิตก็ดี ค่าครองชีพหัวเมืองต่างจังหวัด  
ถูกกว่าเยอะ และสมัยนี้มีออนไลน์ คนอยู่ที่ไหน  
ก็ทำงานได้

“เรามีการลงทุนซื้อที่เพิ่มเรื่อยๆ ขยายไป  
ต่างจังหวัดมากขึ้น ในปริมาณที่เราซื้อเพิ่มขึ้น  
มีจำนวนโครงการมากขึ้นเรื่อยๆ เรามีที่ดิน

เกือบ 25 จังหวัด การลงทุนในต่างจังหวัดส่วนใหญ่  
จะเป็นบ้านจัดสรร คอนโดฯ เราจะทำเฉพาะ  
เมืองใหญ่ที่เป็นเมืองท่องเที่ยว เช่น เชียงใหม่  
พัทยา ชลบุรี ระยอง ภูเก็ต เป็นต้น

“คนที่ซื้อบ้านในจังหวัดต่างๆ คือคนที่ไป  
ทำงานในจังหวัดนั้นๆ ครับ ส่วนใหญ่ความ  
ต้องการของการซื้อบ้านมากที่สุดในช่วง 5 ปี  
ที่ผ่านมาจะเป็นคนระดับอายุประมาณ 25-35 ปี  
ที่เขาแต่งงานแล้ว คือโดยปกติถ้าคนยังไม่  
สร้างหลักประกัน ยกตัวอย่างเช่น เป็นคนได้มา  
ทำงานกรุงเทพฯ หรือมาทำงานระยอง เขายัง  
ไม่ซื้อบ้าน ถ้ายังไม่รู้จะสร้างหลักประกันเมื่อไร  
จะกลับบ้านเมื่อไรก็ไม่รู้ แต่ถ้าเมื่อเขาเจอแฟน  
แล้วตกลงกันว่าจะอยู่จังหวัดเขาหรือจังหวัดฉัน  
เมื่อนั้นก็จะเริ่มซื้อบ้าน ตีมาตรฐานอุปสงค์หลัก

“ศาสตร์ขงจื๊อ ไม่ได้เป็นเรื่องของความเชื่อ แต่เป็นเรื่องของวิทยาศาสตร์ ว่าด้วยภูมิอากาศ ภูมิประเทศ ‘ขง’ คือ ลม แทน ภูมิอากาศ ‘จื๊อ’ คือ น้ำ แทน ภูมิประเทศ ‘ขงจื๊อ’ เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วย ภูมิอากาศ กับ ภูมิประเทศ ซึ่งก็เป็นหลักในการออกแบบบ้านต่าง ๆ ให้อยู่สบาย นั่นคือเราต้องเข้าใจภูมิอากาศและภูมิประเทศของที่ตั้งว่าเป็นลักษณะใด แล้วจึงทำการออกแบบ เป็นแนวพิจารณาในการเลือกที่ตั้งทำเล ออกแบบทำลักษณะอาคารให้สอดคล้องกับภูมิอากาศกับภูมิประเทศ เพื่อให้อยู่ได้อย่างสบาย

“ความรู้ในศาสตร์ขงจื๊อเป็นสิ่งที่เราใช้มาเรื่อย ๆ เพียงแต่ช่วงหลังก็มีการเผยแพร่สู่สาธารณะมากขึ้นเพราะว่าเป็นประโยชน์กับสังคม เป็นเรื่องพื้นฐานที่ทุกคนควรรู้ ไม่ว่าจะที่ทำงานที่อยู่อาศัยก็เกี่ยวข้องหมด แม้กระทั่งการเลือกทำเล จะเปิดร้านค้าทำเลควรจะเป็นอย่างไร เพราะหลักเบื้องต้นในการเลือกที่อยู่อาศัย คือต้องอยู่ในทำเลที่เดินทางสะดวก ใกล้สิ่งอำนวยความสะดวก ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน ที่ช้อปปิ้ง ที่ติดต่อราชการอะไรต่าง ๆ ก็คืออยู่ถนนสายหลัก มีวิวทิวทัศน์ดีทำให้น่าอยู่ขึ้น ไม่ว่าจะอยู่ริมทะเลสาบ ริมแม่น้ำ หรือมีฉากหลังเป็นภูเขาทำให้สวยงาม



เราเข้าสู่ยุคที่โลกถึงโลก  
คือที่อยู่ที่ทำงาน  
ของทุกคนได้  
ความสำเร็จอยู่ที่  
แต่ละคนจะขวนขวาย  
ไขว่คว้าหาให้มันเหมาะ  
กับลักษณะของตัวเอง  
กับความเชี่ยวชาญกับ  
อาชีพ กับความถนัด  
ของตัวเองได้



“ในการออกแบบตามหลักขงจื๊อให้อยู่ได้อย่างสบายไม่ได้หมายถึงการใช้วิธีแบบดั้งเดิมอย่างเดียว ปัจจุบันนี้มีเทคโนโลยีต่าง ๆ มาช่วยเพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็นวัสดุ ฉนวนกันความร้อน ติดเหนือเพดานหรือชั้นสองใต้หลังคา ก็ป้องกันความร้อนได้ เมื่อเราผสมผสานทุกอย่างที่เป็นหลัก เช่น เรื่องของภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ลักษณะการวางอาคารที่สอดคล้อง เช่น อาคารรับลม หลบแดด มีชายคาที่กันฝนกันแดดได้ดี เบื้องต้นก็ได้ทั้งอยู่สบายและประหยัดพลังงาน ยิ่งเรามีวัสดุใหม่ๆ ก็ยิ่งดีขึ้น อาทิ กระจก แทนที่จะเป็นกระจกใส ก็เป็นกระจกสี หรือกระจกเขียวตัดแสงที่ยอมให้แสงเข้า แต่ความร้อนเข้าน้อย ยามโพล์เพล็กซ์ไม่ต้องเปิดไฟ ก็ยิ่งดีขึ้นกว่าเดิม รวมถึงเทคโนโลยีอื่นๆ เช่น เรื่องของระบบความปลอดภัย CCTV ระบบป้องกันไฟไหม้หรือระบบป้องกันเหตุฉุกเฉินต่างๆ มาช่วยทำให้ความเป็นอยู่ดีขึ้น มาเสริมมาเป็นพื้นฐาน เป็นต้น

“พุดง่าย ๆ การทำให้ถูกหลักขงจื๊อก็คือเราต้องเข้าใจพื้นฐานของวิทยาศาสตร์ เข้าใจลักษณะภูมิประเทศ ภูมิอากาศ แล้วออกแบบให้สอดคล้องกัน บ้านก็จะอยู่ได้สบาย นำเทคโนโลยีต่างๆ มาเป็นตัวเสริมการออกแบบและการอยู่อาศัยให้ดีขึ้น

“ขงจื๊อไม่ใช่เรื่องความเชื่อ หรือไสยศาสตร์ มันเป็นวิทยาศาสตร์โดยแท้ แต่คนเข้าใจเบี่ยงเบนไปเป็นศาสตร์ที่ถูกคนเข้าใจผิดมาบิดเบือนทำให้ถูกมองเป็นเรื่องงมงาย ซึ่งการถูกตีความผิดเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับหลายๆ อย่าง รวมไปถึงเรื่องศาสนาที่ถูกบิดเบือนด้วยสิ่งงมงาย เช่น ในศาสนาพุทธก็มีพระมาดุดวงบอกเลขไว้ขาย ซึ่งมันไม่ใช่หลักการที่ถูกต้อง”

นอกเหนือจากความรู้ลึกซึ้งจริงในศาสตร์ขงจื๊อแล้ว ความสามารถในการวิเคราะห์ทิศทางเศรษฐกิจและสังคม มองภาพอนาคตได้อย่างเฉียบขาดของ ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ด้วยโลกทัศน์ที่แตกต่างและเปิดกว้าง ยังเป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขความสำเร็จที่โดดเด่นของศุภาลัยเสมอมา

“การทำธุรกิจคุณต้องเข้าใจถึงกระแสโลกที่เปลี่ยนแปลง ถ้าเป็นธุรกิจที่กระแสในออนไลน์มาแรงมาก ส่วนใหญ่ยอดขายเพิ่ม รายรับเพิ่มกำไรเพิ่ม ก็สามารถขยายธุรกิจไปได้เรื่อยๆ ขณะที่ธุรกิจพวกอินเทอร์เน็ต หรือผับบาร์ กลางคืนถูกปิด ก็จำเป็นต้องปรับตัวไปทำอย่างอื่น ร้านอาหารหลายร้านที่ปรับตัวไปขาย

ออนไลน์ ยอดขายหลายคนก็ไม่ตก ก็ต้องปรับตัว โลกมันเปลี่ยนไปทุกคนต้องเปลี่ยน

“ถ้าเราพูดถึงโควิด ความร้ายแรงมีมากเมื่อ 2 ปีที่ผ่านมา แต่ถ้าเราไปเทียบย้อนหลังกับโรคที่เคยร้ายแรงมากในอดีต เช่น ไข้ทรพิษ มาลาเรีย ฝีดาษ อหิวาตกโรค กาฬโรค หรือโปลิโอ ไม่ว่าโรคจะร้ายแรงแค่ไหน พอเวลาผ่านไปย้อนหลังไป มันก็จะกลายเป็นเรื่องธรรมดา เพราะเราสามารถหาวิธีป้องกัน เราเข้าใจ มีวัคซีน และคนก็ระมัดระวังขึ้น

“ผมเชื่อว่าในอนาคตโควิดก็จะกลายเป็นคล้ายไข้หวัดใหญ่ ซึ่งเราฉีดวัคซีนป้องกันได้ และเมื่อมันกลายเป็นโรคที่ป้องกันง่าย ไม่ติดง่ายเหมือนเดิม ซึ่งตอนนี้ดูจากเศรษฐกิจในหลายประเทศก็เริ่มเป็นปกติแล้ว ในส่วนของความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย ก็จะเป็นเรื่องการออกแบบให้ลดการสัมผัส เช่น ประตูฆ่าเชื้อบีบีจีจะเป็นประตูอัตโนมัติ ก็ก้อน้ำสาธารณะก็จะใช้ระบบที่ไม่เปิดปิด เรามีการออกแบบคอนโดฯ ให้คนเวิร์กฟอร์มโฮมได้ มีมุมทำงาน ในบ้านก็มีห้องนอนที่ 4 ใช้ทำเป็นห้องทำงานได้ นี่ก็คือสิ่งที่เปลี่ยนไป คนให้ความสำคัญกับสุขภาพ บวกกับกระแสคนสูงวัยก็เริ่มสนใจเรื่องของสุขภาพมากขึ้น โควิดทำให้ผู้คนตื่นตัวในการรักษาสุขภาพไม่ให้มีการติดเชื้อจากคนอื่น โดยรวมคนจะมีสุขภาพที่ดีขึ้น

“เมื่อการคมนาคมกลับมาเป็นปกติ การติดต่อสื่อสารเจริญก้าวหน้าขึ้น คนจะเดินทางข้ามประเทศ ข้ามไปอยู่ประเทศอื่น ๆ มากขึ้น ผมเชื่อมั่นเป็นโอกาสสำหรับคนไทยหลายคนที่จะไปทำงานต่างประเทศ เช่นเดียวกันคนต่างชาติอีกหลายๆ ชาตียกย้ายจะมาทำงาน ยกยจะมาค้าขายในเมืองไทย เพราะแต่ละประเทศก็มีสินค้าที่ไม่เหมือนกัน เช่น ไทยมีทุเรียนที่อร่อย คนจีนก็ซื้อทุเรียนไปขายเมืองจีน เมืองจีนมีเครื่องอุปโภคบริโภคที่ผลิตได้เยอะ ราคาถูก เดียวนี้คุณภาพดี เขาก็เอามาขายในเมืองไทย อย่างนี้เป็นต้น ก็จะเกิดการติดต่อค้าขายมากขึ้น

“ในตลาดคนสูงอายุ ทั้งเอเชีย ยุโรปก็มีแนวโน้มมารีไทร์ในเมืองไทย เพราะว่าอากาศอบอุ่นกว่า หน้าหนาวไม่หนาวมาก นักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุมีแนวโน้มจะใช้เวลามากอยู่หรือมาเที่ยวนานขึ้น ด้วยค่าใช้จ่ายที่ถูกลง อากาศที่สบายกว่า ก็จะเกิดการเคลื่อนย้ายประชากรจากยุโรป จากอเมริกา และเอเชียในประเทศเมืองหนาว ก็จะย้ายมาอยู่เมืองไทยมากขึ้น นอกจาก

คนกรุงเทพฯ ที่เคลื่อนย้ายไปอยู่ต่างจังหวัด คนต่างประเทศก็จะเคลื่อนย้ายมาอยู่ในเมืองไทย ความเปลี่ยนแปลงนี้ถือเป็นโอกาส เมื่อคนไทย เริ่มเรียนรู้ภาษาต่างชาติมากขึ้น นอกจากภาษาอังกฤษ ดูอย่างศิลปิน ลิซ่า ไปโด่งดัง มันเป็นโอกาส ถ้าเขาไม่ไปเกาหลี เขาก็ไม่เกิดโอกาสอย่างนั้น อยู่เมืองไทยเขาไม่สามารถที่จะโด่งดังได้ขนาดนั้น นี่คือตัวอย่าง

“เรามาสู่ยุคที่โลกทั้งโลกคือที่อยู่ทำงานของทุกคนได้ ความสำเร็จอยู่ที่แต่ละคนจะชวนขาย ไขว่คว้าหาให้มันเหมาะกับลักษณะของตัวเอง กับความเชี่ยวชาญ กับอาชีพ กับความถนัดของตัวเองได้ มันก็จะมีช่องทางเลือกมากขึ้น

“และเมื่อพูดถึงกฎหมายที่เปิดให้คนต่างชาติเข้ามาซื้อบ้านซื้อที่ดินในไทยซึ่งกำลังเป็นประเด็นที่สนใจในขณะนี้ ผมมองว่าการให้คนต่างชาติเข้ามาซื้อที่อยู่ในเมืองไทย เหมือนยิ่งนักก็เดียวได้ 3 ตัว เพราะเท่ากับเป็นการส่งออกโดยสินค้ามันยังอยู่เมืองไทย คือปกติเราจะส่งออกอะไรออกไปขายไม่ว่าจะทุเรียน กุ้ง หนูน ผัก ของเราจะหายไปเลยได้แต่เงินเข้ามา แต่การขายที่อยู่อาศัย ขายคอนโดฯ ขายบ้าน เราได้เงินเข้ามา โดยที่ของยังอยู่ในประเทศไทย เวลาผู้ซื้อเขาก็มาใช้สินค้า เขาจะต้องเอาเงินเข้ามาใช้ด้วย มากินมาเดินทาง มาอยู่ มาเที่ยว ซื้อเสื้อผ้า ฯลฯ ทั้งหมดก็ต้องมาใช้จ่ายในเมืองไทย เท่ากับส่งเสริมการส่งออกโดยสินค้ายังอยู่ในเมืองไทย และข้อ 2 คือส่งเสริมการลงทุน เพราะเขาเอาเงินเข้ามาซื้อ เอามาให้คนอื่นเช่า ก็ถือได้ว่าเป็นการลงทุน แล้วก็ได้เงินเข้ามา ของก็ยังมีอยู่ เป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวอย่างถาวรเป็นข้อที่ 3

“เวลาเราพูดถึงการส่งเสริมการท่องเที่ยวที่ผ่านมา การท่องเที่ยวส่วนใหญ่คนก็เข้ามาอยู่อาทิตย์หนึ่ง ถูแฉ่เลยบางคนไม่ถึงอาทิตย์ บางคนอาจ 2 อาทิตย์ เป็นแคระยะสั้น ๆ แต่ถ้าเข้ามาซื้อที่อยู่ ซื้อบ้านซื้อคอนโดฯ ปีหนึ่งเขาจะเข้ามาหลายครั้ง และอยู่ครั้งหนึ่งอาจจะอยู่เป็นเดือน ก็เป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวอย่างถาวร แล้วจะบอกว่าไม่ดีได้อย่างไร

“การส่งออกเป็นการแลกเปลี่ยนสินค้ากัน ประเทศนี้มืออะไรดี ประเทศนั้นมืออะไรดี แต่ละประเทศไม่เหมือนกัน ก็มีการนำมาแลกเปลี่ยนกัน ทำให้เศรษฐกิจเติบโต ทำให้โลกมีความเจริญก้าวหน้า”



โลกทัศน์ที่เหนือชั้นของ ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม นั้นนอกจากจะแสดงให้เห็นผ่านความสำเร็จทั้งในธุรกิจและชีวิตส่วนตัวของท่านแล้ว ยังมีการแบ่งปันเผยแพร่สู่สังคมอย่างสม่ำเสมอ ทั้งรูปแบบทัศนศิลป์ภาพถ่ายและวรรณกรรม และสำหรับผลงานในปีนี้เป็นข้อที่ 4

“ประทีปทัศน์ 4 เป็นผลงานภาพถ่ายของผมที่ไม่เคยลงในเล่มอื่นมาก่อน และจะไม่ซ้ำไม่ว่าจะประเทศใหม่หรือประเทศเดิม รูปก็ไม่เหมือน จะเป็นรูปใหม่หมด คำคมที่ลงก็ใหม่ไม่ซ้ำกัน โดยคำคมปีสองปีนี้ หลักใหญ่ยังคงใช้การสื่อสารด้วยภาพถ่าย ข้อความที่เกี่ยวกับการจุดประกายเรื่องของความคิด เรื่องของชีวิต เรื่องการประสบความสำเร็จ เรื่องต่างๆ ครับ”

ผลงานภาพถ่ายที่นำเสนอในครั้งนี้ก็จะมีการจัดนิทรรศการให้ประชาชนเข้าชม พร้อมจำหน่ายภาพเพื่อบริจาคการกุศล เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมดี ๆ เพื่อสังคมที่ ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องและได้รับการตอบรับอย่างยิ่งใหญ่เสมอมา อีกทั้งยังบ่งบอกถึงความปรารถนาดีและความห่วงใยใส่ใจที่ศุภาลย์มีให้ต่อสังคมมาอย่างไม่สิ้นสุด เสมือนหนึ่งคำมั่นสัญญาว่า ไม่ว่าจะสถานการณ์จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ศุภาลย์ก็ยังคงยืนหยัดเคียงข้างสังคมไทยเสมอ

Even though the Covid-19 crisis has caused many businesses to encounter problems and disruptions, Supalai's business is still strong and has continued to develop in all dimensions. This success was made possible by the leadership's broad vision of Dr. Prateep Tangmaitham, Chairman of the Board and Chief Executive Officer of Supalai, who has never stopped in learning and development for both life and business. Dr. Prateep has been devoting himself to the business to the best of his abilities and continuously committed to social contribution by sharing opportunities and knowledge with the public. In addition to being a guru to disseminate knowledge of Feng-Shui, in 2022 Dr. Prateep also published another significant charity compilation Photobook; Prateep's Vision IV, for the readers to experience a rich aesthetic vision of Photography Art and Philosophy Literature together with a public Art Exhibition to raise money for a charity for the 4th time.

# Happy Family in a Happy Home

ชีวิตดี ๆ ในบ้านแสนสุขของ คุณชาญชัย จงสวัสดิ์วรกุล  
กับ คุณไอลดา อภิรักษ์วรชัย และ ด.ช. ันดา จงสวัสดิ์วรกุล

แม้นิยามความสำเร็จในชีวิตของคนเราจะมีรูปแบบที่แตกต่างหลากหลาย แต่เงื่อนไขความสุขของคนส่วนใหญ่กลับคล้ายคลึงกัน นั่นก็คือการได้ทำในสิ่งที่ชอบ การทำงานที่ภาคภูมิใจ การมีชีวิตส่วนตัวในรูปแบบที่พึงพอใจ มีครอบครัวที่ดีแวดล้อมด้วยความรัก ความอบอุ่น และอยู่ในสังคมที่ดีต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นความสุขที่เราสัมผัสได้ชัดเจนในบ้านหลังงาม ณ โครงการ **ศุภาลัย พรีเม้า วิลล่า เพชรเกษม-พุทธมณฑล สาย 1** ที่มีสมาชิกประกอบด้วย **คุณชาญชัย จงสวัสดิ์วรกุล กับคุณไอลดา อภิรักษ์วรชัย และ ด.ช. ันดา จงสวัสดิ์วรกุล**

คุณชาญชัย และคุณไอลดา เป็นคู่ชีวิต นักธุรกิจที่คร่ำหวอดในวงการร้านอาหาร โดยเป็น ทั้งเจ้าของและผู้ก่อตั้งร้านครัววัยห่า ร้านข้าวต้ม เทพเจริญ และร้าน Mill Snooker and Ai Coffee ซึ่งล้วนแต่เป็นร้านดังที่ผู้คนในย่านราชพฤกษ์ ต่างรู้จักกันดีถึงชื่อเสียงความอร่อย การบริการ ประทับใจ บรรยากาศสบาย ๆ เป็นกันเอง และ ราคาที่เป็นมิตร เพราะทุกร้านที่กล่าวมานั้นล้วน เกิดขึ้นจากความรักในงานด้านอาหาร ที่ผู้บริหาร ทั้งสองมีมายาวนานตั้งแต่รุ่นพ่อแม่ และแนวคิด ในการดำเนินธุรกิจที่มุ่งหวังให้ผู้บริโภคได้มี ความสุขจาก ‘การกินคืออยู่ที่’ อย่างแท้จริง

“ความสุขของคนเรามาจากการกินคืออยู่ที่ นะคะ ในธุรกิจที่เราทำเป็นส่วนของการทำให้คน ได้ ‘กินดี’ ค่ะ โดยความหมายของการกินดีนั้น เราไม่จำเป็นต้องจำหน่ายอาหารราคาสูง ๆ ให้ สำหรับผู้บริโภคที่มีฐานะเท่านั้น แต่เราตั้งใจ ทำอาหารดี ๆ ให้ทุกคน ทุกชนชั้น สามารถจะเข้ามา ใช้บริการร้านอาหารของเราได้อย่างสบายใจ โดยเราเน้นเรื่องความสะดวก ปลอดภัย ความคุ้มค่า ราคาสบาย เราคัดเลือกแต่สิ่งที่มีคุณภาพ อยากให้ ทุกคนกินแล้วถูกใจ ถูกปาก ทั้งปริมาณ ราคา ราคาสบายดี ร้านมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย นำเข้ามา ใช้บริการ ร้านของเราเปิดต้อนรับให้ทุกคน สามารถเข้ามาใช้บริการได้ จะเป็นครอบครัวเล็ก ๆ ครอบครัวใหญ่มาทานได้หมด” คุณไอลดาและ



คุณชาญชัยช่วยกันบอกเล่าถึงแนวคิดในการ ทำธุรกิจด้วยรอยยิ้มเป็นมิตร

“แรงบันดาลใจในการทำร้านอาหารของเรา มาจากคุณพ่อกับคุณแม่ครับ เพราะท่านมีอาชีพ ทำร้านอาหารเหมือนกัน แล้วก็ใช้ชีวิตมาโดยตลอด ที่บ้านของเราตั้งแต่รุ่นปู่ย่า ทำเกี่ยวกับอาหาร มาตลอดครับ เราก็เลยดำเนินธุรกิจนี้สืบเนื่องมา ก็คลุกคลีอยู่กับร้านอาหารมาทั้งชีวิตครับ”

การทำธุรกิจร้านอาหารก็ไม่ต่างจากธุรกิจ อื่น ๆ ที่จะต้องมีความยากลำบากทั้งในช่วงเริ่มต้น กระทั่งร้านเริ่มเติบโตไปได้สวยแล้ว ก็ยังมีอุปสรรค ใหม่ ๆ เข้ามาทดสอบกำลังใจและท้าทายความ สามารถอยู่เสมอ

“ครอบครัวคุณชาญชัย คุณแม่เคยทำ ร้านอาหารค่ะ ท่านเปิดร้านขายหมูสะเต๊ะที่หน้า ศิริราช หน้าโรงพยาบาลศิริราชมาก่อน ก็ทำอาชีพ เกี่ยวกับร้านอาหารมาเรื่อย ๆ มีช่วงที่หยุดขาย หมูสะเต๊ะแล้วไปเปิดธุรกิจร้านรองเท้าอยู่ช่วงหนึ่ง แต่รู้สึกเหนื่อยและไม่คุ้ม เราก็เลยมาวางแผนกัน ในครอบครัวว่าจะทำอะไรกัน มีคนแนะนำให้ทำ ร้านอาหารครัววัยห่า บริเวณราชพฤกษ์เส้นตัดใหม่ ตรงตลิ่งชันก่อนทางไปเดอะเชอร์คิล เขาให้แข่งต่อ ทำไปทำมาก็ไปได้ดี แม้จะมีบางช่วงที่เจอ ्ह้ปัญหาธุรกิจ ทั้งเจอปัญหาน้ำท่วม แต่เนื่องจาก เรายังมีทุนจึงไม่ถึงกับเหลือปากว่าแรงจนถึงขั้นที่ จะหยุดธุรกิจ และเราเลือกที่จะสู้ต่อ ไม่ทิ้ง เพราะ เป็นงานที่เรามีความชอบ คือเรามีใจรักในการ ทำร้านอาหารจริง ๆ ค่ะ ก็เลยประทับใจประคอง พยายามให้ร้านไปต่อให้ได้”

นอกเหนือจากความรักในธุรกิจอาหารที่ หล่อหลอมมาตั้งแต่สมัยคุณพ่อคุณแม่แล้ว การท่องเที่ยวเพื่อลิ้มรสอาหารอร่อยในบรรยากาศ ที่หลากหลายยังเป็นไลฟ์สไตล์สำคัญที่คุณชาญชัย และครอบครัวโปรดปราน ทำให้เขาไม่เคยหยุดนิ่ง ในการแสวงหาประสบการณ์ในการชิมอาหารจาก ร้านต่าง ๆ มากมาย อีกทั้งยังเปิดตาเปิดใจเรียนรู้ สิ่งใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลา เพื่อนำสิ่งดี ๆ ที่ได้ สัมผัสมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาธุรกิจร้านอาหาร ของตนเองให้ดียิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง



“คุณชาญชัยเขาชอบเที่ยว กลางคืนชอบไปนั่งตามร้านอาหาร ดูบรรยากาศ เขาเป็นคนช่างสังเกต ชอบวิเคราะห์ว่าธุรกิจไหนน่าทำ พร้อมกับดูเศรษฐกิจของประเทศไทยในตอนนั้น ซึ่งก็พบว่าคนส่วนมากชอบไปนั่งร้านอาหารที่มีบรรยากาศสบายๆ ฟังเพลง มีดนตรี มานั่งทานอาหาร ใครบอกที่ไหนที่สวยๆ ดีๆ ร้านอาหารอร่อยก็ไปลองชิม เก็บเกี่ยวข้อมูลมา แล้วก็เอามาปรับปรุงที่ร้านค่ะ” คุณไอไลดากล่าว และคุณชาญชัยก็เสริมต่อถึงเทรนด์การบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป

“ภาวะเศรษฐกิจทำให้ผู้คนใช้เงินรัดกุมมากขึ้นรับ จากที่ผมเซอร์เวย์มา ประเภทของธุรกิจอาหารที่คนทำมากที่สุดช่วงนี้คือ จิ้มจุ่ม หมูกระทะ ร้านข้าวต้ม อะไรที่ประชาชนต้องกินต้องใช้ประจำวัน จะคนเยอะ ผลกระทบจะน้อยมาก บางร้านดีกว่าเดิมด้วย นอกจากนี้ การซื้อขายออนไลน์ ทำให้คนไม่ออกจากบ้านมากขึ้น แต่ก่อนเราใช้ชีวิตกัน สามิภรรยาออกจากบ้าน แวะร้านซื้อของกิน ซื้อขนม แวะซื้อทุกอย่าง เต็มวันเป็นโลกออนไลน์คนอยู่บ้าน สั่งอย่างสองอย่างเข้าบ้าน มันไม่เหมือนเดิม การใช้จ่ายของคนเปลี่ยนไป คนทำธุรกิจอาหารก็ต้องปรับตัว”

คุณชาญชัยบอกเล่าถึงทิศทางความเป็นไปในธุรกิจร้านอาหารอย่างผู้รู้ลึกจริง แต่สิ่งหนึ่งที่บอกให้เราเห็นว่า ถึงอุปสรรคข้างหน้าจะมาในรูปแบบไหน พวกเขาก็ยังคงสู้ไม่ถอยต่อไปบนเส้นทางที่รัก เพราะเมื่อเราถามถึงธุรกิจใหม่ๆ ที่อยู่ในใจหลังจากนี้สำหรับทั้งสองก็ยังคงเป็นธุรกิจอาหาร เพียงแต่จะจะมีการปรับให้สอดคล้องกับเทรนด์ที่เหมาะสมกับความสำเร็จในอนาคต



## บ้านคือศูนย์รวมหลอมจิตใจ คือครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิตประจำวัน ในการทำงาน ในการดำรงชีวิต ในการเดินทางหาเงิน

“สำหรับธุรกิจต่อไปที่มองไว้ เราคงทำร้านแนวคาเฟ่ บรรยากาศริมน้ำ วิวชนบท เพราะตอนนี้คนชอบถ่ายรูป เอาบรรยากาศ อยากให้แม่ค้า ลำธาร คลอง ต้นไม้ แล้วก็มีส่วนให้คนได้ไปนั่งถ่ายรูปว่าจะหาที่ทำ น่าจะในกรุงเทพฯ เพราะส่วนมากคนจะไปเน้นนนทบุรี นครชัยศรี ที่ออกชานเมือง เราอยากได้ในเมืองที่คนเดินทางสะดวก อีกธุรกิจหนึ่งก็น่าจะเป็นคาร์แคร์หลายๆ แนวไปเลย รอคูเศรษฐกิจหลังโควิด”

เป็นเรื่องปกติที่เมื่อคนเราได้พบเจอหนทางที่ใช่และสิ่งที่ชอบแล้ว ก็จะเดินทางต่อไปบนเส้นทางนั้นได้อย่างมั่นใจ เช่นเดียวกับการเลือกสรรที่อยู่อาศัยชั้นดีให้กับตนเองและครอบครัว คุณชาญชัยและคุณไอไลดาเป็นลูกค้ำที่ประทับใจในบ้านศุภาลัย ทั้งในเรื่องของคุณภาพการก่อสร้างและการบริการหลังการขาย มาจากการซื้อบ้านครั้งแรก ณ โครงการศุภาลัย การ์เด้นวิลล์ วังแหวน ปิ่นเกล้า-พระราม 5 ในซอยวัดส้มเกลี้ยง ซึ่งเป็นบ้านแสนรักเมื่อเริ่มตั้งต้นชีวิตครอบครัวที่อยู่มานานถึง 11 ปี จนกระทั่งธุรกิจที่ทำประสบความสำเร็จมั่นคง ประกอบกับมีสมาชิกตัวน้อยคือ น้องอันดา



ผู้เป็นแก้วตาดวงใจ จึงทำให้เกิดแรงบันดาลใจ ที่อยากจะขยับขยายไปสู่บ้านหลังใหญ่กว่า เพื่อให้ตอบโจทย์ความสุขและความสำเร็จที่เพิ่มขึ้นได้มากกว่า กับอีกหนึ่งเงื่อนไขสำคัญคือ ต้องเป็นบ้านคุณภาพที่อยู่ในทำเลสะดวกสำหรับการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่

“ด้วยทีมงานของศุภาลัย รู้จักกันตั้งแต่โครงการศุภาลัยการ์เด้นวิลล์ วังแหวน ปิ่นเกล้า-พระราม 5 เขาแนะนำมา ตั้งแต่เราเข้ามาอยู่ ไม่ว่าจะมีความเห็นชอบแก้ไขเปลี่ยนแปลงอะไรทางเจ้าหน้าที่เขาอำนวยความสะดวกดีมาก บริการดี ผมมาดูตั้งแต่เป็นที่ดิน เป็นโครงสร้างเปล่าๆ มาดูทุกวันดูใจมาก มาดูเหมือนเป็นเจ้าของบ้านเลย

“ถามถึงตั้งแต่ไฟร์แมนเลยว่าเขาจะเปิดเมื่อไร ขายเมื่อไร เราเป็นคนแรกที่จอง บอกว่าถ้าเปิดขายโครงการนี้ให้โทร. แจ้งก็ ตอนแรกสนใจหลังแรกที่เป็นบ้านตัวอย่าง เขาขายพร้อมบ้านตัวอย่างเลย มาเจอตรงนี้เหลือ 2 แปลงสำหรับหลังใหญ่ที่มีสระว่ายน้ำก็เลยตัดสินใจ

“ด้วยราคา ด้วยพื้นที่ แบบโครงสร้างบ้านมีห้องโถงใหญ่ที่ครอบครัวได้ใช้ชีวิตร่วมกันอยู่ในบ้าน ก็เป็นแนวทางในการเลือกด้วย ก่อนจะมาซื้อที่นี้ซึ่งเป็นหลังที่ 2 ก็ดูที่อื่นมาหลายโครงการหลายแบรนด์ แต่เมื่อเปรียบเทียบแล้วราคากับพื้นที่บ้านมันไม่บาลานซ์

“ชอบโครงการนี้ เพราะมีความเป็นส่วนตัวมาก ทั้งโครงการมีแค่ 18 หลัง แชนปี ไม่วุ่นวาย รถเข้าออกน้อยมาก

“ช่วงเย็น ช่วงเช้า กลางวัน ลูกสามารถออกไปเล่นรอบ ๆ นอกบ้านได้เลย โดยไม่ต้องพะวงความปลอดภัยสูง ยามเข้ามาดูแล ดึกว่าโครงการอื่น ๆ มาก เลยตัดสินใจที่จะมาซื้อ 7 นาทีถึงที่ทำงาน ใกล้ลูกเรียน ที่เลือกตรงนี้เป็นปัจจัยหลักเลย เพราะอยู่ติดกับโรงเรียนนานาชาติสิงคโปร์ เดินทางไปไหนมาไหนก็สะดวก คือตอนนี้มันไม่เหมือนก่อน ที่จะแข่งขันกันให้ลูกไปเรียนไกล ๆ โรงเรียนดี ๆ ถ้าเป็นตอนนั้นเราก็คงยอมแต่มันเหนื่อยสำหรับเด็ก ต้องตื่นตีสี่ตีห้าเพื่อข้ามสารไปเรียนโรงเรียนดี ๆ พอมาเจอโครงการนี้แล้วอยู่ใกล้โรงเรียน มันก็ประหยัดหลาย ๆ อย่าง

“ซื้อหลังนี้ชอบพื้นที่เยอะ พื้นที่ด้านข้าง ทั้งด้านซ้ายขวามีเยอะ มีสระว่ายน้ำในตัว”

คุณชาญชัยกับคุณโอลดาช่วยบอกเล่าถึงเหตุผลดี ๆ ในการเลือกสรรบ้านหลังโปรดของพวกเขาด้วยรอยยิ้ม และแบ่งปันแง่คิดดี ๆ เกี่ยวกับความสุขในบ้านให้เราฟังได้อย่างน่าประทับใจ

“บ้านคือศูนย์รวมหลอมจิตใจ คือครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิตประจำวัน ในการทำงาน ในการดำรงชีวิต ในการเดินหน้าหาเงิน

“การทำธุรกิจร้านอาหารไม่มีวันหยุดหยุดไม่ได้ มีแค่วันที่เป็นวันสำคัญซึ่งเขาบังคับให้ร้านอาหารปิด เราถึงจะได้หยุดเที่ยวพักผ่อน หรือนอกจากเหนื่อยล้าจริง ๆ ปีหนึ่งครั้งสองครั้งที่จะได้ไปเที่ยวต่างจังหวัด ก็ไปหัวหิน มีบ้านที่ซื้อไว้ไปเที่ยวพักผ่อน แล้วก็ส่วนมากอยู่กับลูก แล้วก็ว่ายน้ำกัน เล่นกับลูก ได้ออกกำลังกาย หรือไปนั่ง



ร้านกาแฟ เวลาเจอร้านสวย ๆ ลูกก็จะบอกว่า ป๊าพาไปหน่อยไปนั่งเล่น แล้วเราก็กลับบ้าน ส่วนมากชอบพักผ่อนอยู่ที่บ้าน จะเหนื่อยยังไงก็กลับมาบ้าน

“บ้านเป็นสถานที่ที่จะได้เจอหน้ากัน จะเหนื่อยจะไปทำงานที่ไหนก็แล้วแต่ เราก็กกลับมาที่บ้าน เข้าบ้านมาขี้เกียจก็ต้องมาเจอครอบครัว พ่อแม่ลูก ยิ่งมาเจอครอบครัวใหญ่ คิดถึงพ่อแม่ น้องชาย บ้านเป็นจุดศูนย์รวมของครอบครัวที่จะได้มาเจอหน้ากันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา จะจัดเลี้ยง จะวันเกิด สุดท้ายก็ที่บ้าน จะขี้เกียจก็แล้วแต่ เราก็กต้องมาเจอกันที่บ้านอยู่ดี ยิ่งมีบริเวณอะไรที่จะจัดเลี้ยงสำหรับคนเยอะ ๆ ได้ แล้วก็ยังมีห้องพักผ่อนหลายห้อง ทำให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันได้ จะมาจากที่ไหนเราก็กได้มาอยู่รวมกันที่บ้าน

“ณ ตอนนีถ้ามามีความสุขไหม มันพร้อมสมบูรณ์แบบกับการที่เราได้ทำ ใช้ชีวิตมา ณ ปัจจุบัน ที่มีบ้านแบบนี้ มีครอบครัวอย่างนี้มันก็ทำให้เราสำเร็จในระดับหนึ่งแล้ว เพราะเราเป็นครอบครัวใหญ่มันก็อาจจะไม่สมบูรณ์แบบร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่เราเป็นครอบครัวแบบนี้ เราถือว่าเราโอเคกับที่ผ่านมาตรงนี้แล้ว รู้สึกว่าชีวิตมีครบที่ต้องการ แต่ก็ยังต้องเดินทางธุรกิจทำเพิ่มเติมเพื่อให้มันสมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น”

จากคำบอกเล่าถึงความรู้สึกดี ๆ ที่ครอบครัวนี้มีต่อบ้าน กับเรื่องราวอันน่าประทับใจบนเส้นทางการทำงานในธุรกิจที่เลือกด้วยความรักและหัวใจ

ที่สู้ไม่ถอย บอกได้ไม่ยากเลยว่า ชีวิตครอบครัวของคุณชาญชัย จงสวัสดิ์วรกุล กับคุณโอลดา อภิรักษ์วรชัย และ ด.ช. อันดา จงสวัสดิ์วรกุล นั้นคงจะเปี่ยมล้นด้วยความสุขและแรงบันดาลใจที่จะนำมาซึ่งความสำเร็จจากมายให้กับพวกเขาอย่างต่อเนื่องทั้งในวันนี้และวันหน้า เพราะมีแหล่งชาร์จพลังใจให้เต็มอ้อมอยู่เสมอ ภายในบ้านหลังงามที่เพียบพร้อมด้วยความรักและความอบอุ่นแห่งนี้นั่นเอง

Khun Chanchai Chongsawatvorakul, Khun Ilada Apiragworachai and their loving son, Anda Chongsawatvorakul are happy owners of a luxury home in Supalai Prima Villa Phetkasem-Phutthamonthon Sai 1 project. The couple are business owners and founders of famous restaurants in Ratchapruet area such as Krua Yihra, Khao Tom Thep Charoen and Mill Snooker and Ai Coffee. Their success in the restaurant business stems from their passion and the practice from their parents' food business. In addition to the joy of their passionate work, they also have the full enjoyment of a fulfilling family life and a perfect living in a pleasant home that they have chosen wisely.



# Multipurpose Garden

## สวนสารพัดประโยชน์

การจัดสวนในบ้านสำหรับบางคนและบางยุคสมัย อาจมีประโยชน์แค่เป็นสิ่งประดับสถานที่ แต่ปัจจุบันเป็นยุคที่ผู้คนให้ความสำคัญกับการใช้ทรัพยากรและต้นทุนต่างๆ ที่มีให้เกิดประโยชน์สูงสุด บ้านที่เคยเป็นเพียงที่อยู่อาศัยพักผ่อน จึงกลายเป็นพื้นที่สำหรับการทำงาน การค้าขาย การเรียน เรื่อยไปจนกลายเป็นสตูดิโอถ่ายทำสื่อเผยแพร่รายการที่มีเนื้อหาอันหลากหลายสื่อสารไปในโลกออนไลน์ แนวคิดของการจัดสวนในบ้านจึงต้องพัฒนาตามไปด้วยเพื่อให้ตอบโจทย์ชีวิตสมัยใหม่



เรามาดูกันว่า การจัดสวนให้เกิดประโยชน์ที่หลากหลาย มีแนวคิดที่ต้องพิจารณาอย่างไรบ้าง

การจัดสวนประดับเพื่อให้เกิดบรรยากาศธรรมชาติ อาศัยการเลือกชนิดของต้นไม้ที่เข้ากับสไตล์สวน เช่น ถ้าเลือกการจัดสวนแบบทรอปิคอล ที่มีลักษณะเหมือนสวนป่า ก็ควรเลือกพันธุ์ไม้เขตร้อนชื้นที่มีไม้หลายระดับ ทั้งต้นไม้ใหญ่ ต้นไม้ระดับกลาง ต้นไม้ขนาดเล็ก รวมไปถึงไม้คลุมดิน ไม้เลื้อย ไม้รากอากาศ เฟิร์น และ

ดอกไม้สีสด หรือถ้าเลือกสวนสไตล์ชนบทอังกฤษ ซึ่งให้ความรู้สึกสว่างสดใส โปร่ง โล่ง สบายสะอาด แต่ดูเป็นธรรมชาติไม่แข็งกระด้าง ก็ควรเลือกไม้ยืนต้นประเภทที่มีกิ่งใบโปร่ง เพื่อให้แสงส่องถึงพื้นดินด้านล่างที่มีไม้พุ่มและไม้ดอกสีฉ่ำสวยงาม

การจัดสวนเพื่อสร้างร่มเงา เป็นรั้วหรือฉากธรรมชาติเพื่อบังสายตาและกรองเสียงรบกวนจากภายนอก ต้องเลือกประเภทของต้นไม้ที่มีใบหนาแน่นค่อนข้างทึบ เป็นไม้ยืนต้นทั้งในส่วนของต้นไม้ใหญ่ ไม้พุ่มสูง และไม้พุ่มเตี้ย

เลือกใช้พันธุ์ไม้ที่ไม่ผลัดใบ ไม้โตเร็วจนเกินไป และมีอายุยืนยาวไม่ต้องรื้อปลูกใหม่บ่อยๆ ไม่มีกิ่งก้านรุงรัง กิ่งไม่เปราะ ทนต่อสภาพอากาศ การจัดสวนเพื่อเป็นอาหารและยา เริ่มจากสำรวจความต้องการของสมาชิกในบ้านว่ามีความจำเป็นหรือความต้องการใช้พืชผักและสมุนไพรแบบไหน เพื่อทำรายการต้นไม้ที่ต้องปลูกตามด้วยการวางตำแหน่งที่เหมาะสมกับบ้านและเหมาะกับชนิดต้นไม้ เช่น ถ้าต้องการปลูกผักสวนครัว พืชเหล่านี้จะต้องการแสงแดดจัดอย่างน้อยครึ่งวัน ก็จะเป็นปัจจัยกำหนดว่า จะต้องปลูกในบริเวณที่ไม่มีร่มเงาของต้นไม้ใหญ่ หรือร่มเงาของอาคารบดบังแสง หรือในทิศที่ได้รับแสงแดดช่วงเช้าเต็มที่

**การจัดสวนเพื่อกลิ่นหอม เรียกว่าสวนไม้หอมหรือสวนสุนนธชาติ** เป็นแนวสวนที่กำลังได้รับความนิยมในแวดวงคนรักสุขภาพ จากหลักการของการแพทย์ทางเลือกที่ระบุว่า กลิ่นหอมจากธรรมชาติสามารถบำบัดและป้องกันโรค มีผลต่อการกระตุ้นประสาทสัมผัสให้ผู้สูงวัยช่วยฟื้นฟูความทรงจำ และช่วยลดอาการซึมเศร้า หากเราอยากให้สวนของเรามีประโยชน์ในด้านนี้ ก็เริ่มจากการหาข้อมูลว่า เราชอบกลิ่นหอมของพันธุ์ไม้ชนิดใดบ้าง หรือต้องการสรรพคุณในด้านใดของพืชที่มีกลิ่นหอม เมื่อได้รายการ



เมื่อผู้คนจำนวนมากเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ มาทำงานที่บ้าน และใช้ชีวิตในบ้านมากขึ้นกว่าเดิม สวนสวยของบ้านก็ถูกใช้เป็นฉากนำเสนอ ภาพของคนในบ้านหรือสินค้าที่ขาย ไปสู่โลกออนไลน์ด้วยรูปแบบที่หลากหลาย



ของไม้ที่อยากปลูกแล้วก็นำมาวิเคราะห์ลักษณะการปลูก ถ้าเป็นไม้ดอกก็ต้องพิจารณาช่วงฤดูที่ออกดอก ช่วงเวลาที่ออกดอก สภาพแสงที่ต้องการ พิจารณาทิศทางลมและตำแหน่งช่องเปิดอาคารที่กลิ่นหอมของพืชจะโชยมาให้สัมผัส โดยต้องระมัดระวังในการเลือกชนิดที่ไม้กอให้เกิดภูมิแพ้

**สวนที่ใช้เป็นมุมถ่ายภาพสวย** เป็นอีกหนึ่งประโยชน์ของสวนที่กำลังมาแรงในยุคนี้ เมื่อผู้คนจำนวนมากเปลี่ยนไลฟ์สไตล์มาทำงานที่บ้าน และใช้ชีวิตในบ้านมากขึ้นกว่าเดิม สวนสวยของบ้านก็ถูกใช้เป็นฉากนำเสนอภาพของคนในบ้านหรือสินค้าที่ขายไปสู่โลกออนไลน์ด้วย

รูปแบบที่หลากหลาย ซึ่งจะมีเทคนิคที่ต่างกับการจัดสวนสวยเพียงเพื่อการอยู่อาศัยทั่วไป เช่น การกำหนดสเกลหรือขนาดสัดส่วนของพื้นที่ จะเน้นการจัดให้สวยเป็นมุมย่อยๆ มุมใดมุมหนึ่ง หรือมีหลายมุมที่ดูสวยสมบูรณ์ในตัวเอง (ทำนองเดียวกับมุมถ่ายภาพอื่นที่นิยมจัดไว้ตามสถานที่ท่องเที่ยวหรือร้านอาหารให้คนมาถ่ายภาพ) ต่างจากการจัดสวนในบ้านตามปกติที่จะเน้นภาพรวม นอกจากนี้ ยังให้ความสำคัญกับทิศทางของแสงเงาตามธรรมชาติที่ทำให้ถ่ายภาพออกมาสวยสะดุดตา การเลือกเฟอร์นิเจอร์ในสวนและชนิดของต้นไม้ก็ต้องมีความโดดเด่นเป็นพิเศษ เพราะต้องทำหน้าที่เป็นอุปกรณ์ประกอบฉาก





ที่จะต้องมีควมลงตัว ใครที่อยากเปลี่ยนบรรยากาศสวนบ่อยๆ แนะนำให้ใช้ไม้กระถางแทนการปลูกลงดิน ก็จะสามารถหาพันธุ์พืชใหม่ๆ มาสลับหมุนเวียนได้ตามชอบใจ

**สวนเพื่อการออกกำลังกาย** สำหรับคนชอบออกกำลังกายที่ไม่ชอบอุดอู้อยู่ในอาคารแต่ไม่สะดวกที่จะออกไปใช้พื้นที่สาธารณะนอกบ้าน บ้านที่มีผู้สูงอายุ หรือบ้านที่มีเด็ก ๆ การจัดสวนสำหรับออกกำลังกายจะตอบโจทย์ได้ดีมาก โดยวางผังของสวนให้มีพื้นที่ราบเป็นสนามหรือลานโล่ง เลือกปูหญ้าเทียมหรือใช้วัสดุปูพื้นที่ไม่ลื่นแทนการปลูกหญ้าหรือพืชคลุมดิน เพื่อให้ใช้งานได้เต็มที่และดูแลรักษาง่าย ปลูก



ต้นไม้ใหญ่ให้ร่มเงาสำหรับยามเที่ยงและบ่าย มีแสงแดดอ่อนๆ ส่องถึงในยามเช้า โดยนอกจากมีที่โล่งสำหรับยืดเส้นยืดสายก็ต้องจัดให้มีมุมนั่งเล่นพักผ่อนที่รื่นรมย์ การปลูกไม้พุ่มให้ปลูกชิดขอบสนามหรือแนวรั้ว เลือกชนิดที่ใบ ดอก ผลไม่ร่วงเลอะเทอะ ไม่มีหนาม ไม่รุกรานจนเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์เลื้อยคลาน ถ้าบ้านมีเด็กเล็ก อาจจัดให้มีชิงช้าหรือเครื่องเล่นสำหรับเด็กไว้ในสวนด้วยก็จะยิ่งถูกใจเด็กๆ มากขึ้น

**สวนเพื่อการสังสรรค์** มุมบาร์ดีในสวนไม่ต้องการอะไรมากไปกว่าที่โล่งสะอาดและร่มเงาที่ร่มรื่นในเวลากลางวัน แต่ถ้าคุณมีเฟอร์นิเจอร์สนามที่นั่งสบาย มีไฟแสงสว่างที่ทำให้บรรยากาศยามเย็นหรือค่ำคืนในสวนดูสวยโรแมนติกและให้ความรู้สึกลอดคภัย มีอากาศถ่ายเทที่ดี มีลมพัดเย็นสบาย คุณก็จะได้พื้นที่ความสุขเพิ่มขึ้นในบ้านอีกหนึ่งโซน

รูปแบบการใช้งานอันหลากหลายที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ สามารถอยู่ร่วมกันได้ในสวนของบ้านหนึ่งหลัง หากมีการวางแผนที่ดี มีการวางผังที่ลงตัว ร่วมกับการเลือกต้นไม้ให้ถูกประเภท ก็จะได้ผลลัพธ์ออกมาอย่างครบสมบูรณ์ ทำให้สวนในบ้านของเราเป็นสวนสารพัดประโยชน์ที่ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ตามยุคสมัยได้อย่างเหมาะสม

“

ถ้าคุณมีเฟอร์นิเจอร์สนามที่นั่งสบาย มีไฟแสงสว่างที่ทำให้บรรยากาศยามเย็นหรือค่ำคืนในสวนดูสวยโรแมนติกและให้ความรู้สึกลอดคภัย มีอากาศถ่ายเทที่ดี มีลมพัดเย็นสบาย คุณก็จะได้พื้นที่ความสุขเพิ่มขึ้นในบ้านอีกหนึ่งโซน

”

Life in the modern world requires a home that is versatile and so does a garden. Creating a multipurpose home garden is a worthwhile investment. With a smart design, you can create a garden that is beautiful, shaded, a source of food and medicine, fragrant, a workout space and a good backdrop for photography, all in one. Let's start with exploring the needs of people in the home and using that information as a basis for garden design and plant selection. Find out in detail of plants you choose to grow in your garden and how they need proper planting and care. Arrange the layout of the garden to suit the style of the house and the direction of sunlight and wind direction. Paying attention to the selection of flooring and planting materials will not only allow you to optimize the use of the space, it will also reduce the burden and cost of maintenance.



# Variegated Plants

## ไม้ต่าง

ถ้าพูดถึงความนิยมในเรื่องต้นไม้ตอนนี้คงไม่มีใครจะไปว่า 'ไม้ต่าง' ด้วยความที่สีสันและลวดลายต่างของแต่ละต้นนั้นถูกมองว่าเป็นความงาม มีเอกลักษณ์ดูจวนคล้ายคลึงกัน แต่ลวดลายมีเพียงหนึ่งเดียวในโลก อีกทั้งผู้เลี้ยงยังต้องลุ้นความเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงเวลาด้วยใจระทึก เหตุผลที่สีใบของพืชมีลักษณะต่างโดยปัจจัยทางธรรมชาตินั้นเกิดจาก

การขาดแสงสว่าง การผลิตคลอโรฟิลล์ ทำให้ต้นไม้มีใบสีเขียว หากนำต้นไม้ปกติไปวางในที่มืด ผ่านไปไม่กี่วันใบจะเป็นสีขาวซีดอ่อนแอ

**ขาดสารอาหาร** สารบางตัวมีผลต่อการสร้างเม็ดสีของใบ เช่น หากต้นไม้ขาดแมกนีเซียม ใบจะเป็นสีเหลืองแต่เส้นใบยังเขียวอยู่ ขาดกำมะถัน ฟอสฟอรัส ใบจะต่างเหลืองทั้งใบ ถ้าได้สารอาหารดังกล่าวครบอาการจะหายไป

**เนื้อเยื่อใบมีอากาศมาก** เมื่อแสงแดดไปตกกระทบใบจะเกิดการหักเหของแสง ทำให้เป็นสีเทาเงิน พบมากในป่าธรรมชาติ อาการดังกล่าวจะเป็นถาวรไม่เปลี่ยนแปลง

**ความผิดปกติทางพันธุกรรม** เกิดจากปัจจัยภายนอกที่กระทบโครงสร้างของต้นไม้ โคนสารเคมีหรือสารกัมมันตภาพรังสี ทำให้กลายเป็นพันธุ์จากลักษณะเดิม เช่น การทิ้งระเบิดนิวเคลียร์ที่ฮิโรชิมาและนางาซากิช่วงสงครามโลก

ครั้งที่ 2 ใจกลางเมืองโดนระเบิดทำลาย ต้นไม้บางต้นที่ไม่ตายได้รับผลกระทบเกิดอาการต่างกลายเป็นสีส้มที่สวยแปลกตา ญี่ปุ่นจึงเป็นชาติแรก ๆ ที่นิยมไม้ต่าง

“ **วิธีดูแลไม้ต่าง**  
ต้องดูแลมากกว่า ต้นไม้ปกติ แสงไม่มาก ให้น้อยเกินไปอยู่ที่ ลักษณะของพรรณไม้

**เกิดจากโรค** การเจริญเติบโตผิดปกติ ใบต่างหรือสีเขียวไม่สม่ำเสมอ ยอด ดอก ผิดรูปทรงเดิม ไม่ติดผล ลำต้นแคระแกร็น กิ่งก้านสั้นกว่าปกติ เป็นอาการของโรคใบต่างในต้นไม้ เชื้อไวรัสจะเข้าไปทำลายเนื้อเยื่อและสารคลอโรฟิลล์ พบมากในมะละกอ มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว นอกจากปัจจัยทางธรรมชาติ มนุษย์ยังตัดแต่งพันธุ์ต้นไม้เพื่อให้ได้สายพันธุ์ใหม่ที่มีความทนทานหรือมีคุณลักษณะที่โดดเด่นกว่าสายพันธุ์เดิม

การขยายพันธุ์ไม้ต่างโดยทั่วไปทำได้ด้วยการเสียบยอด ปักชำยอด การเพาะเมล็ดหรือเนื้อเยื่อ วิธีดูแลไม้ต่างต้องดูแลมากกว่าต้นไม้ปกติ แสงไม่มากไม่น้อยเกินไปอยู่ที่ลักษณะของพรรณไม้ การให้น้ำต้องไม่ให้มากเกินไป ดินควรเป็นดินโปร่งระบายน้ำดี ปุ๋ยให้เลือกชนิดสลายตัวช้า

ไม้ต่างที่คนนิยมและมีราคาสูงในช่วงนี้ เช่น กล้วยต่าง พูลูจูลต่าง ฟิลเดนดรอน มอนสเตอร์วา ราคามีตั้งแต่หลักหมื่นไปจนถึงล้าน ใครที่สามารถเพาะพันธุ์เองได้ก็จะเป็นอาชีพที่ทำเงินดีทีเดียว

Variegated plants have been popular with gardeners and Plant Geeks for centuries. In plants, variegation means the appearance of different coloured zones on leaves, stems, fruit or flowers. Therefore, a variegated plant would appear two-toned or multi-tonal. The variegated sections on a plant may appear as stripes, spots, circles, borders and other shapes.



อ้างอิง :  
<https://thaiFarmer.lib.hu.ac.th/ranmar-tan-nai-lae-suan-ki-ns-uon-kan-duk-yi> : <https://www.youtube.com/watch?v=Czibxxvm2XE&t=7s>  
<https://mrplantgeek.com/2020/06/29/what-is-a-variegated-plant/>

# Growing Kariyat

## การปลูกฟ้าทะลายโจร

ฟ้าทะลายโจรเป็นสมุนไพรที่คนไทยเรารู้จักกันมานานแล้ว ศาสตร์การแพทย์แผนไทยจัดฟ้าทะลายโจรอยู่ในกลุ่มยาเย็น เป็นสมุนไพรที่มีรสขม มีข้อมูลงานวิจัยสนับสนุนว่าสมุนไพรนี้ช่วยรักษาอาการของโรคติดเชื้อเฉียบพลันของระบบทางเดินหายใจ เช่น อาการไอ อาการเจ็บคอ เป็นต้น

ในสถานการณ์ที่ผู้ป่วยโควิดในประเทศไทยมีจำนวนมากขึ้น ประชาชนบางส่วนหันไปใช้ฟ้าทะลายโจรเป็นยาสามัญประจำบ้านเพื่อบำบัดรักษาด้วยตัวเอง เพราะกรมการแพทย์แผนไทยระบุว่า เป็นหนึ่งในทางเลือกของผู้ป่วยโควิด-19 แต่ก็ต้องใช้ให้ถูกวิธีในปริมาณที่เหมาะสม โดยการใช้จ่ายควรเป็นไปตามดุลยพินิจของแพทย์

ข้อมูลที่ระบุว่า ฟ้าทะลายโจรมีการส่งเสริมภูมิคุ้มกันได้ในระดับหนึ่ง แม้จะยังไม่มีการวิจัยรองรับชัดเจนว่าสามารถป้องกันโควิด-19 ได้ ก็ทำให้ในปัจจุบันมีความต้องการฟ้าทะลายโจรสูง ราคาแพง และขาดตลาด ใครที่หาเมล็ดหรือต้นพันธุ์มาได้ ก็สามารถปลูกเองได้ที่บ้าน

วิธีปลูกไม่ยาก ถ้าเป็นผักแก่ใช้เมล็ดปลูกได้เลย ส่วนเมล็ดแห้งต้องแช่น้ำหรือห่อผ้าขาวบางชุ่มน้ำเอาไว้ 1-2 คืนก่อนนำลงปลูก การเตรียมดินใช้ดินร่วนซุยรดน้ำพอชุ่ม โรยเมล็ดห่างกัน 1-2 เซนติเมตร รดน้ำให้ชุ่มวันละ 1-2 ครั้ง ปลูกในแคตตราโร หลัง 15 วัน ย้ายกล้างกระถาง เมื่อดันมีอายุ 3-4 เดือน ดอกก็จะเริ่มบานประมาณ 25-30% ของต้น สามารถเก็บใบมาทำยาได้ เพราะเป็นช่วงที่สารสำคัญเยอะที่สุด หนาวรับประทาน (เมื่อมีอาการ) ใช้ฟ้าทะลายโจร 5-7 ใบใส่แก้ว เติมน้ำร้อนทิ้งไว้ 30 นาที รับประทานวันละ 3-4 ครั้งหลังอาหาร

ประโยชน์พื้นฐานของฟ้าทะลายโจรคือ ช่วยปรับหรือลดปริมาณความร้อนในร่างกายให้สมดุล ด้านไวรัสในระบบทางเดินหายใจ บรรเทาอาการหวัด บรรเทาอาการเจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ แก้กท้องเสีย การมีพืชสมุนไพรชนิดนี้ไว้ติดบ้าน และศึกษาวิธีการใช้ให้เข้าใจอย่างละเอียด ช่วยให้มั่นใจได้ว่า เราเสียเงินที่ไม่ต้องซื้อหาเอาไว้อีกแล้ว

Kariyat is one of Thai herbs that is widely recognized as being effective in treating the symptoms of Covid-19 disease. There is a growing demand for kariyat herb powder, better known in Thai as fa thalai jone. However, this herb is a native plant that can be easily grown in all regions of Thailand, people who want to have this medicinal plant to use conveniently can easily grow it by themselves at home. Propagation of kariyat can be done by seeds and once germinated, they are planted separately in pots or in the ground in a shaded area.

อ้างอิง :

ประสิทธิภาพฟ้าทะลายโจร รักษาโควิด : [https://www.youtube.com/watch?v=qvfEb2VZ2-M&t=1s&ab\\_channel=ThaiPBS](https://www.youtube.com/watch?v=qvfEb2VZ2-M&t=1s&ab_channel=ThaiPBS)

: <https://med.mahidol.ac.th/>

: เทคนิคปลูกฟ้าทะลายโจร อภิเกียรติ : [https://www.youtube.com/watch?v=0m6xenJBTgY&ab\\_channel=Taggle](https://www.youtube.com/watch?v=0m6xenJBTgY&ab_channel=Taggle)

# Coriander

## ผักชี

หากจะชมเชยใครสักคนว่าเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ครบเครื่อง โดยเปรียบเทียบกับพืชผักสักชนิด แน่ใจว่าเขาจะต้องเป็น “ผักชี” อย่างไม่ต้องสงสัย เพราะพืชชนิดนี้เป็นทั้งผักสมุนไพรและเครื่องเทศที่ใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็นต้น ใบ ราก หรือเมล็ด และเป็นส่วนประกอบของเมนูอร่อยในหลายวัฒนธรรมทั่วโลก ก้านและใบผักชีมีกลิ่นหอม ช่วยขุรส ดับคาว และมีสีสดชื่นตา ใช้โรยหน้า ตกแต่งอาหารทำให้ดูน่ากิน

ผักชี มีชื่อภาษาอังกฤษคือ Coriander หรือบ้างก็เรียกว่า Chinese parsley ส่วนในไทยเรามีชื่อพื้นบ้านว่า ผักชีไทย (เพื่อไม่ให้สับสนกับผักชีลาว และผักชีฝรั่ง ซึ่งเป็นพืชคนละชนิดแต่ชื่อคล้าย ๆ กัน) นอกจากนี้ ยังมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันไปตามถิ่น เช่น ผักหอม (นครพนม) ผักหอมน้อย (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) ผักหอมป้อม ผักหอมพอม (ภาคเหนือ) ย่ำแย้ (กระบี่) เป็นต้น

แต่ใครที่ได้ยินชื่อผักชีไทย อย่าเข้าใจผิดคิดว่าพืชชนิดนี้เป็นพืชพื้นถิ่นดั้งเดิมของไทยเราเป็นอันขาด เพราะผักชีนั้นเป็นพืชสมุนไพรและเครื่องเทศที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานก่อนที่จะมีประเทศไทยเสียอีก จากหลักฐานทางโบราณคดีที่พบผักชีในสถานที่อันน่าทึ่งหลายแห่ง เช่น ที่ ‘ถ้ำนาฮาล ฮีมาร์’ (Nahal Hemar) ในประเทศอิสราเอล ซึ่งจัดเป็นหลักฐานอารยธรรมสมัยหินใหม่

ของตะวันออกเฉียงใต้ที่มีอายุอยู่ในช่วง 9,600-8,000 ปีมาแล้ว อีกทั้งยังพบอยู่ในสุสานของฟาโรห์ ‘ตุตันคาเมน’ ผู้ปกครองอียิปต์เมื่อระหว่าง 3,332-3,223 ปีที่แล้ว รวมถึงในอารยธรรมกรีกก็พบว่ามีการเพาะปลูกผักชี โดยใช้เป็นทั้งผักสมุนไพร เครื่องเทศ และเครื่องหอม

ผักชีเป็นพืชล้มลุก ขยายพันธุ์ได้ด้วยการเพาะเมล็ด ลำต้นที่โตเต็มที่จะสูงประมาณ 8-15 นิ้ว ออกดอกเป็นช่อตรงส่วนยอดของต้น จะติดผลในฤดูหนาว ลักษณะของผลเป็นรูปทรงกลมโตประมาณ 3-5 มิลลิเมตร ตรงปลายผลจะแยกออกเป็น 2 แฉก ตามผิวจะมีเส้นคลื่นอยู่ 10 เส้น เรียกว่า ลูกผักชี มีน้ำมันหอมระเหยใช้เป็นเครื่องเทศในการปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ให้มีกลิ่นหอม น่ากิน และยังใช้เป็นส่วนผสมที่ปรุงแต่งกลิ่นเครื่องดื่ม และเครื่องหอมต่าง ๆ มีสรรพคุณทางยา คือ แก้บิด ถ่ายเป็นเลือด ถ่ายเป็นมูก แก้อิริตติสดวงทวาร มีเลือดออก แก้อท้องอืดเพ้อ แก้อปวดฟัน ปากเจ็บ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Coriandrum sativum* L.  
วงศ์ : Umbellifera





ต้นและใบผักชีใช้กินเป็นผักสด เป็นส่วนผสมของสลัด และโรยตกแต่งหน้าอาหาร มีสรรพคุณทางยามากมาย เช่น ช่วยย่อย บำรุงกระเพาะอาหาร เจริญอาหาร ขับลมขับพิษ แก้หวัด ขับเหงื่อ ช่วยย่อยอาหาร ลดน้ำตาลในเลือด แก้โรคหัด พอกทาแก้ผื่นคัน แก้ไฟลามทุ่ง แก้ตับอักเสบ ลดการปวดบวมข้อ ต้มดื่มแก้ไอ แก้หวัด อาหารเป็นพิษ แก้สะอึก กระตุ้นการทำงานของพลาสมา และกล้ามเนื้อ มีสารต้านมะเร็ง ต้านแบคทีเรีย เชื้อรา และช่วยฆ่าไข่ของแมลง จึงใช้เพื่อการถนอมอาหาร

ส่วนรากผักชี เป็นส่วนผสมสำคัญของเครื่องหมักและเครื่องปรุงอาหารเอเชียที่เรียกว่า สามเกลอ อันประกอบด้วย รากผักชี กระเทียม

พริกไทย ซึ่งเมื่อตำผสมกันแล้วจะมีกลิ่นหอม เป็นเอกลักษณ์ในแบบฉบับอาหารตะวันออก รากผักชีมีสรรพคุณทางยาคือ กระทุ้งพิษไข้ เหือดหัด อีสุกอีใส ไข้ฝีดาษ

เนื่องจากผักชีเป็นผักที่ตลาดต้องการตลอดทั้งปี แต่จะเจริญได้ดีในบางฤดูกาล ทำให้บางช่วงราคาผักชีในท้องตลาดจะแพงมาก ใครที่ชอบปลูกผักสวนครัว ชอบทำอาหารกินเอง แนะนำให้ลองปลูกผักชี จะได้มีไว้ใช้ตลอดปี และปลูกไม่ยาก เพียงแต่ต้องปลูกในกระถางที่ค่อนข้างลึก เพราะถึงผักชีจะเป็นพืชล้มลุกต้นไม่สูงมากแต่มีระบบรากที่ลึก ถ้าเรามีพื้นที่ให้รากเจริญเติบโต ก็จะได้ทั้งต้นใบที่ออกงามและรากที่สมบูรณ์เอาไว้ใช้ทำอาหารได้เต็มที่



Coriander is an annual herb in the family Apiaceae. It is also known as Chinese parsley. All parts of the plant are edible, but the fresh leaves and the dried seeds (as a spice) are the parts most traditionally used in cooking. The fresh leaves are an ingredient in many food cultures and as a widely used garnish for soup, fish and meat. The coriander seeds are widely used as spices around the world. Coriander roots have a deeper, more intense flavor than the leaves, and are used in a variety of Asian cuisines, especially in Thai dishes such as soups or curry pastes.

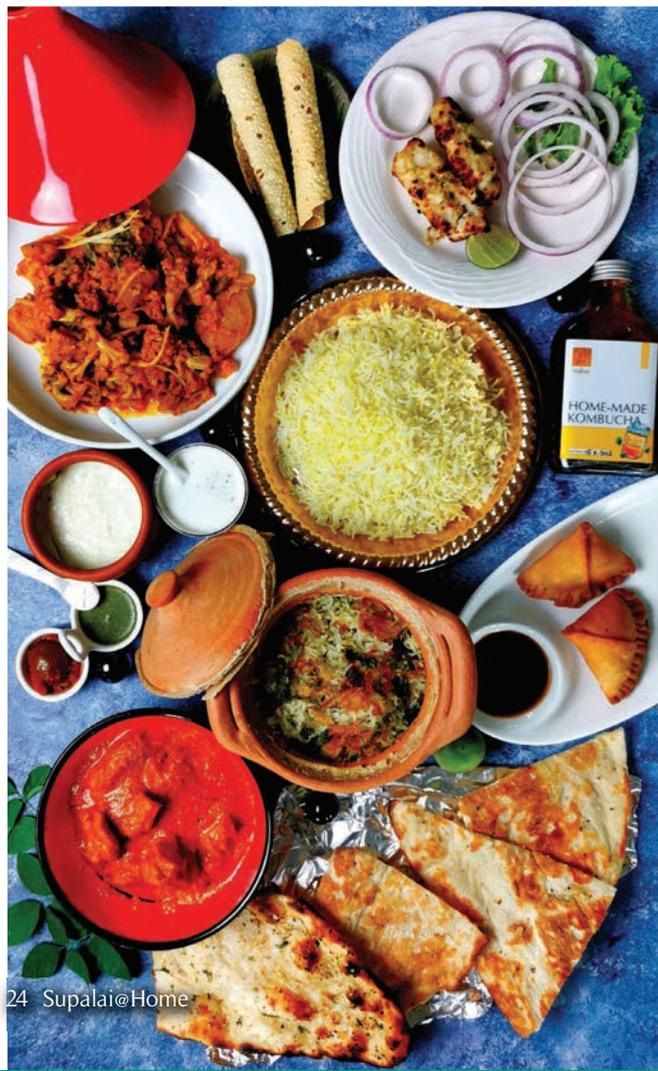
อ้างอิง:  
[http://www.rspg.or.th/plants\\_data/herbs/herbs\\_18\\_3.htm](http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_18_3.htm)  
<https://thematter.co/thinHers/why-topping-with-puck-she-ka-sis/8114>  
<http://www.foodnetworksolution.com>

## Indus

คนรักอาหารอินเดียที่ชอบทั้งรสชาติและบรรยากาศสวยงาม คงต้องไปสัมผัสความประทับใจที่ Indus ภัตตาคารอาหารอินเดีย ตอนเหนือ ซึ่งนำเสนออาหารอินเดียสูตรชาววังที่มีต้นตำรับมาจาก ห้องเครื่องราชวงศ์โมกุลของแหล่งอารยธรรมลุ่มแม่น้ำสินธุ ซึ่งถ้าเป็น สายชิมคงรู้ว่า เป็นร้านดังที่กวาดรางวัลมากมาย เป็นที่ชื่นชอบของ นักชิมมาเกือบ 20 ปี ปกติเวลาคนไปร้านนี้มักจะแต่งตัวสวยๆ ไปกิน แบบ Fine Dining และถ่ายรูปในบรรยากาศร้านที่ตกแต่งอย่างงดงาม หรือถ้าใครจะสั่งมาอร่อยที่บ้าน เขาก็รักษาความอร่อยได้ไม่แพ้ไปกิน ที่ร้าน คุณภาพสมราคา โดยเวลาสั่งอาหารในเมนูเขาจะมีสัญลักษณ์ ให้เลือก 3 แบบ ว่าจะ เป็น Signature Vegan หรือ Spicy ใครชอบ แบบไหนก็จะเลือกได้เป๊ะๆ ไม่พลาด

Indus is a well-known Indian restaurant that has consistently maintained its high standards and dedication to serving authentic Mughlai style Indian cuisine since 2005. The restaurant, set in a 1960s art deco house, comprises an elegant dining room, a capacious bar, a tropical garden with alfresco seating, and private dining room.

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



## Tsunami Sushi Buffet

ลือชื่อนานไปนานคงมีหลายคนโหยหาความสะอาดของการกินบุฟเฟ่ต์อาหารญี่ปุ่นแบบอร่อยได้ไม่อั้น แต่ก็ไม่อยากไปเจอสภาพแย่งกันกินแย่งกันตักให้เสี่ยงโรค และไม่อยากจ่ายแพงเพราะช่วงนี้อยากรัดเข็มขัดแต่ก็อยากกินของดีๆ คำตอบของคุณคือร้าน Tsunami Sushi Buffet ที่สามารถสั่งอาหารทั้งซูชิ ซาซิมิ และเมนูญี่ปุ่นที่มีหลากหลายตัวเลือกได้เต็มที่ไม่อั้น โดยเขาจะจัดเสิร์ฟมาถึงโต๊ะให้อร่อยแบบสวยๆ เหมือนภัตตาคาร ด้วยวัตถุดิบสดสะอาด คุณภาพดี ราคาสุดคุ้มเหมาะกับครอบครัวที่มีลูกหลานกินเก่งๆ หรือไปสังสรรค์กับเพื่อนฝูงคอเดียวกันที่ชอบซูชิหน้าล้นๆ เต็มปากเต็มคำ และอุ่นใจเรื่องสุขอนามัยกับการบริการแบบไร้สัมผัส ร้านนี้มีหลายสาขาใครสะดวกตรงไหนก็ไปตรงนั้น แต่กระซิบว่าสาขาซอยลาซาลจะบรรยากาศดีเป็นพิเศษ

If you are looking for a Japanese buffet that serves premium quality food with value for money, this is one of the best places you should come visit. Tsunami Sushi Buffet offers great variety of Japanese delicacies from sushi, sashimi, don, noodles, katsu and yakitori that you can enjoy with no worry about hygiene because this restaurant will prepare whatever you order and serve it like a la carte.

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



## Wine & Grill El Faro Bangkok

อีกหนึ่งจุดหมายสำหรับคนที่รักอาหารแนวฟิวชั่น เป็นร้านอร่อยในย่านเอกมัยที่เสิร์ฟอาหารลูกครึ่งอิตาเลียน-ญี่ปุ่น คนที่ไม่เคยกินอาจสงสัยว่าเข้ากันได้ไหม แต่ถ้าได้ชิมแล้วจะบอกว่า เป็นสิ่งที่เข้ากันได้อย่างลงตัวและมีเสน่ห์ บรรยากาศร้านจะให้อารมณ์อิตาเลียน ส่วนอาหารนั้นก็มีส่วนตั้งแต่สเต็ก พาสตา พิซซ่า เมนูปังย่าง เรื่อยไปจนถึงเมนูลูกผสมญี่ปุ่น-ตะวันตก แต่ละจานมีหน้าตาและรสชาติน่าสนใจ ถ้าเป็นสายตรงก็มีเครื่องดื่มสารพัดให้เลือกสรร

Wine & Grill El Faro Bangkok is a destination for people who love fusion food. It is a place that serves variety of Italian-Japanese cuisine such as steak, pasta, pizza and grilled together with great variety of drinks.

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



## Beef Hunter

ร้านเด็ดสำหรับคนชอบเนื้อที่เสิร์ฟเมนูเนื้อในหลากหลายสไตล์ ทั้งญี่ปุ่น ฝรั่งเศส และไทย มีที่เด็ดคือ ใช้น้ำเต้าหู้ย่างอย่างเต้าหู้ลาวา ที่ขายในราคามิตรภาพ ไม่ว่าจะเป็นสเต็ก ข้าวหน้าเนื้อสูตรต่างๆ ล้วนอร่อยซอสยากินู ข้าวหน้าสเต็กเนื้อซอสอูนิ ฯลฯ มากับเครื่องดื่มที่เลือกอร่อยได้ตามชอบใจ ร้านนี้มีหลายสาขา หรือจะสั่งมากินที่บ้านก็อร่อยไม่แตกต่างกัน

A nice place for meat lovers that serves meat dishes in a variety of styles, including Japanese, Western, and Thai. The highlight is the use of good quality beef, grilled in a lava stone oven at a friendship price. The meat dishes come with a side dish that you can choose as you like.

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



# Self-Reliance

## การพึ่งพาตนเอง

แม้ว่าการอยู่ร่วมกันของผู้คนในทุกสังคมจำเป็นจะต้องมีการพึ่งพาอาศัย มีการช่วยเหลือเกื้อกูล มีการสนับสนุนและแลกเปลี่ยนสิ่งต่างๆ ระหว่างกัน แต่การมีชีวิตอยู่อย่างเป็นอิสระ เข้มแข็ง และปลอดภัยจากความยากลำบากทั้งปวงของคนเรานั้น จะเกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์ ก็ต่อเมื่อเราทุกคนมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองอย่างแท้จริง

ดังจะเห็นได้จากรูปแบบชีวิตของผู้คนในหลายประเทศที่เจริญแล้ว ประชากรส่วนใหญ่ของประเทศมีสถานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงในระดับที่สามารถเลี้ยงดูตัวเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ไปจนถึงบั้นปลาย โดยไม่เป็นภาระแก่รัฐหรือเป็นภาระของบุคคลรอบข้าง มีอิสรภาพเต็มที่ในการเลือกประกอบอาชีพ การเลือกตั้งถิ่นฐาน การแสวงหาความสุข และมีโอกาสทำในสิ่งที่มีคุณค่าหรือมีความหมายสำคัญต่อชีวิตตนเองได้อย่างเสรี ไม่ต้องตกอยู่ในภาวะที่เต็มไปด้วย

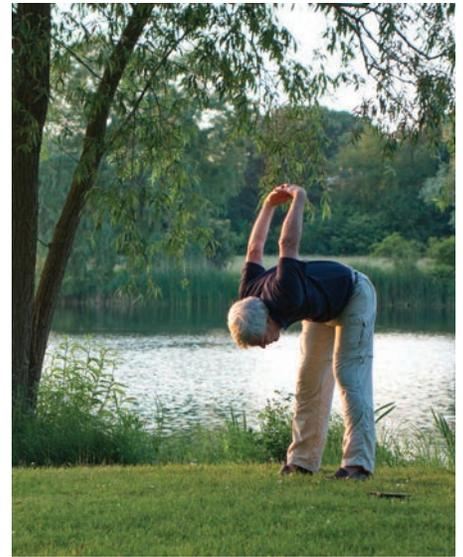
ข้อผูกพันหรือความกดดันต่างๆ จากครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นหนี้สิน หนี้บุญคุณ หรือความสัมพันธ์ในรูปแบบใดๆ ที่เป็นตัวถ่วงชีวิตให้ขาดอิสรภาพ ด้วยพื้นฐานทางวัฒนธรรมของไทยเราที่เป็นสังคมเครือญาติเช่นเดียวกับหลายประเทศในเอเชีย และรูปแบบเศรษฐกิจของไทยเราในอดีตที่มีลักษณะเป็นสังคมเกษตรกรรม ผู้คนหลายรุ่นอยู่ร่วมกันในครอบครัวใหญ่ ช่วยกันเป็นแรงงานในภาคเกษตรและอุตสาหกรรมครัวเรือน ประกอบกับความอุดมสมบูรณ์ของ

ทรัพยากรทางธรรมชาติในอดีต คนไทยเรานอกจากจะไม่อดอยากแล้วยังมีน้ำใจแบ่งปันเกื้อกูลซึ่งกันและกันภายในชุมชน ทำให้รูปแบบวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมที่คนไทยเราคุ่นเคยกันมามีลักษณะของการพึ่งพาอาศัยกันค่อนข้างสูง แม้ในยุคปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจและสังคมของไทยจะเปลี่ยนแปลงจากในอดีตที่ผู้คนเคยอยู่ร่วมกันในครอบครัวขยายมาสู่การเป็นครอบครัวเดี่ยว มีความจำเป็นต้องพึ่งพาตัวเองมากขึ้น แต่ก็ยังมีคนไทยอีกจำนวนมากไม่น้อย

ที่ตกอยู่ในสภาพที่พึ่งพาตัวเองไม่ได้ เพราะยังยึดติดอยู่กับวิถีชีวิตที่อาศัยการพึ่งพิง ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุที่ขาดการวางแผนชีวิตที่ดีในช่วงที่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว เมื่อถึงวัยชราหรือเจ็บป่วยก็ไม่สามารถรับผิดชอบชีวิตตัวเองได้ หากไม่มีลูกหลานมาคอยรับภาระก็จะกลายเป็นภาระของสังคม หรือกระทั่งคนวัยหนุ่มสาวหรือเด็กวัยรุ่นก็มีพฤติกรรมเสพติดการพึ่งพาอาศัยครอบครัว เพราะคนไทยเรามีนิสัยที่เลี้ยงดูลูกไปจนโตไม่เห็นการฝึกฝนให้เด็กรู้จักช่วยเหลือตัวเอง ไม่รู้จักการหารายได้ ไม่สอนให้มีการวางแผนการเงิน เก็บออมเงิน หรือลงทุนด้วยตัวเอง ตั้งแต่อายุน้อย มีทัศนคติที่หวังให้ลูกหลานมีอาชีพเป็นเจ้าคนนายคน มักดูถูกงานบางประเภท โดยเฉพาะงานที่ต้องใช้แรงงานว่าเป็นงานที่ต่ำ ทำให้เด็กไทยเราส่วนมากไม่นิยมหางานพิเศษทำในวัยเด็ก ต่างจากเด็กที่ได้รับการฝึกฝนในหลายประเทศที่พัฒนาแล้ว จะรู้จักทำงานหารายได้ด้วยตัวเองตั้งแต่ยังเล็ก โดยไม่เกี่ยงลักษณะงาน เช่น งานเสิร์ฟอาหาร งานเลี้ยงเด็ก งานส่งของ งานดูแลบ้าน หรือแม้แต่งานรับจ้างจูงสุนัข ทั้งที่ฐานะทางบ้านของเด็กๆ เหล่านั้นอาจจะไม่ได้ยากลำบาก แต่ครอบครัวก็ฝึกให้เด็กรู้จักการหารายได้เพื่อการพึ่งพาตนเอง เมื่อถึงวัยเรียนมหาวิทยาลัย นอกจากเด็กๆ ในหลายประเทศจะได้รับโอกาสทางการศึกษาฟรีจากสวัสดิการของรัฐ เด็กจำนวนไม่น้อยก็จะทำงานส่งเสียตัวเองเรียนเป็นเรื่องปกติ ทำให้เด็กมีอิสระเต็มที่ในการเลือกทางเดินชีวิต เพราะ

ไม่ถูกหน่วงเหนี่ยวจากครอบครัวด้วยการเป็นหนี้บุญคุณ หรือหนี้ทางเศรษฐกิจ และในขณะเดียวกันพ่อแม่ก็มีการวางแผนชีวิตที่ไม่ได้คาดหวังการพึ่งพาอาศัยลูกหลานในช่วงบั้นปลายเช่นกัน

ในทางอุดมคติแล้วการพึ่งพาตัวเองให้ได้ทุกด้านย่อมเป็นเรื่องดี แต่อาจจะเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ถนัดนักสำหรับทุกคน แต่เพื่อการมีชีวิตที่มีอิสระภาพและไม่เป็นภาระของสังคม คนเราจึงควรพึ่งพาตัวเองให้ได้ในเรื่องเหล่านี้ ได้แก่ การพึ่งพาตัวเองในทางเศรษฐกิจ ทางด้านจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคม ทางด้านสุขภาพทั้งกายใจ และจะยิ่งดีหากสามารถพึ่งพาตัวเองได้ด้านการพัฒนาสติปัญญาและการแสวงหาความรู้ ซึ่งเริ่มต้นจากการกำหนดทัศนคติตนเอง



เพื่อการมีชีวิตที่มีอิสระภาพและไม่เป็นภาระของสังคม คนเราจึงควรพึ่งพาตัวเองให้ได้ในเรื่องเหล่านี้ ได้แก่ การพึ่งพาตัวเองในทางเศรษฐกิจ ทางด้านจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคม ทางด้านสุขภาพทั้งกายใจ และจะยิ่งดีหากสามารถพึ่งพาตัวเองได้ด้านการพัฒนาสติปัญญาและการแสวงหาความรู้



ให้เลิกเสพติดการพึ่งพาผู้อื่นในรูปแบบที่เป็นภาระ และพยายามยืดหยุ่นในการพึ่งพาตัวเองให้ได้เร็วที่สุด

การพึ่งพาตัวเองได้ในทางเศรษฐกิจ อาศัยการวางแผนทั้งระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว ประเมินความต้องการและความจำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของตัวเองตั้งแต่วันนี้ไปจนถึงวันสุดท้ายของชีวิตว่า เราต้องมีรายได้ ต้นทุน หรือทรัพยากรใดบ้าง ที่จะหล่อเลี้ยงชีวิตทั้งในส่วนที่เป็นความจำเป็นและความต้องการของเราให้เพียงพอ โดยไม่ต้องรบกวนใคร ซึ่งแน่นอนว่าระดับความต้องการและความจำเป็นของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันไป แต่โดยทั่วไปแล้วสิ่งพื้นฐานที่คนเราควรมีหรือควรจัดการให้อยู่ในสถานะที่ไม่ขาดแคลนตลอดชีวิตก็คือเรื่องของปัจจัย 4

ซึ่งต้องวางแผนให้ครอบคลุมทั้งในช่วงที่เรายังเป็น คนวัยทำงานมีรายได้และในวัยเกษียณที่จะต้อง มีต้นทุนเพียงพอสำหรับหล่อเลี้ยงชีวิตไปจนถึง ยามชรา ที่อาจจะต้องเจ็บป่วย มีค่าใช้จ่ายในการ รักษาพยาบาล ค่าใช้จ่ายในการจ้างผู้ดูแลระดับ มืออาชีพแทนการยึดเหนี่ยวเกาะของชีวิตตัวเอง ไปให้ลูกหลาน แม้จะฟังดูเหมือนเป็นเรื่องที่ โหดร้าย แต่ถ้าตั้งใจที่จะพึ่งพาตัวเองแล้วก็จำเป็นต้องวางแผนให้รอบคอบ

**ทางด้านจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคม** แม้ว่าการมีชีวิตที่แวดล้อมอยู่ในสังคมที่ดี มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับผู้นรอบข้างจะเป็น สิ่งที่ทำให้เรามีความสุข แต่การฝึกให้ตัวเอง สามารถมีความสุขได้ โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพา หรือผูกพันกับคนอื่น ๆ มากจนเกินไป จะทำให้ เราเข้าถึงอิสรภาพในการใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่ เป็นตัวของตัวเองได้มากที่สุด (โดยไม่ทำให้ใครเดือดร้อน) สามารถบรรลุเป้าหมายส่วนตัวที่วางไว้ โดยไม่ต้องมีห่วงกังวลหรือประนีประนอมมากนัก อีกทั้งยังช่วยลดปัญหาความผิดหวัง ลดความ ยุ่งยากด้านความสัมพันธ์อันเกิดจากการคาดหวัง ในตัวผู้อื่นหรือบุคคลที่เราสัมพันธ์ด้วย ซึ่งไม่ได้ หมายความว่าเราจะต้องแยกตัวออกมาอยู่ คนเดียวไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร เพียงแต่ฝึกวางตัว วางใจให้มีสติและตระหนักได้เสมอว่า เราต้อง อยู่ให้ได้ด้วยตัวเองอย่างมีความสุข และคาดหวัง ในบุคคลอื่นให้น้อยที่สุด

**ทางด้านสุขภาพทั้งกายและใจ** การดูแล ตัวเองให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง เป็นหน้าที่ ซึ่งทุกคนพึงมีต่อตัวเองอย่างเคร่งครัดตั้งแต่ เริ่มเติบโตจนถึงบั้นปลายของชีวิต เพราะการใช้ชีวิตแบบไม่ดูแลสุขภาพ การกินดื่มที่ไม่ถูก สุขอนามัย การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ขาดการ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การสะสม ความเครียด หรือการนำพาตัวเองไปอยู่ในสภาวะ ที่เสี่ยงอันตราย จะทำให้เรามีโอกาสเจ็บป่วย



บาดเจ็บ ส่งผลให้มีร่างกายและจิตใจที่ไม่สมบูรณ์ จนไม่สามารถดูแลตัวเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ หรือบางคนต้องมีภาระด้านค่ารักษาพยาบาล มากมายจนกระทบกระเทือนสถานะทางเศรษฐกิจ เราจึงต้องหมั่นดูแลตรวจสอบสภาพร่างกายและ จิตใจของเราให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์อยู่เสมอ ไม่ให้ปัญหาส่วนตัวของเรากลายเป็นปัญหาของ ครอบครัวและสังคม

**การพัฒนาสติปัญญาและการแสวงหาความรู้** ยุคนี้เป็นยุคที่เราทุกคนสามารถเข้าถึง ข้อมูลความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตและความ สำเร็จได้อย่างมากมายและง่ายกว่าในยุคอื่น ๆ แต่การฝึกตัวเองให้เป็นคนใฝ่เรียนใฝ่รู้นั้น เป็นสิ่งที่เราต้องมีแรงขับเคลื่อนจากภายใน ตัวเอง ครอบครัวมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมและ ปลุกฝังให้ลูกหลานมีนิสัยรักการเรียนรู้และพัฒนา ตัวเองได้ตั้งแต่วัยเยาว์ เพราะคนที่เปิดหูเปิดตา แสวงหาความรู้และพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับเปลี่ยนแปลง ได้ดี สามารถไขว่คว้าโอกาสเพื่อสร้างความสำเร็จ ในชีวิตได้ ซึ่งการเรียนรู้และพัฒนาตนเองนั้น เป็นเรื่องที่คุณคนต้องทำเอง พ่อแม่จะรักลูก แคไหนก็เรียนรู้ชีวิตแทนลูกไม่ได้ คนที่สามารถ เปิดรับการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตได้มาก ก็มีแนวโน้มที่จะมีความสุขในชีวิตมากกว่าคนที่ ไม่ยอมเปิดใจเรียนรู้และพัฒนา

การเสริมสร้างทัศนคติในการพึ่งพาตนเอง ให้ได้เป็นสิ่งสำคัญที่จำเป็นต้องทำให้ได้โดยเร็ว เพื่อความมั่นคงทั้งในระดับบุคคลและระดับ

ประเทศชาติ เพราะหากประชาชนพึ่งตนเอง ไม่ได้ก็จะเป็นปัญหาใหญ่สำหรับสังคมโดยรวม ในทุกมิติ คนที่อยากมีชีวิตที่ดี มีความสุขสมบูรณ์ จึงต้องใส่ใจกับการพึ่งพาตัวเองให้ได้เป็นอันดับแรก และคนที่พึ่งตัวเองได้ดีก็จะสามารถเป็นที่พึ่ง ให้กับคนอื่น ๆ ที่เรารักได้ ถือเป็นทรัพยากรบุคคล ที่มีคุณค่าของสังคม

Although the coexistence of people in all societies requires dependences, supports and exchange of things. But to live independently, strong, free and safe from all our hardships is possible if we are all truly capable of self-reliance.

People should be self-reliant in these matters; economic self-sufficiency, psychological and social relations, both physically and mentally health, and it's even better if you can rely on yourself in the intellectual development and the pursuit of knowledge. People who want to have a sustainable happiness in life must pay attention to self-reliance. People with self-reliant will not only being happy on their own but they can be great support for the people they love. People with self-reliant are considered as valuable human resources of the society.

# พิเศษ เฉพาะลูกบ้านศุภกาลัย

## รับส่วนลด 10%



Scan รับส่วนลด



### เพื่อปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ผ่านแอปฯ True HEALTH สุขภาพ สบายใจ เหมือนมีหมอมาเป็นเพื่อนบ้าน



\* ตั้งแต่วันที่ 1 ส.ค. 64 - 31 ก.ค. 65  
บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

โทรหาเลย ปรึกษาเรื่องสุขภาพได้ทุกที่





# Must Have Items For Today's Living

บงมันต้องมี

ชีวิตกับความเปลี่ยนแปลงเป็นของคู่กัน มีคำทำนายเรื่องอนาคตหลายอย่างที่เคยฟังดูเป็นเรื่องน่าหัวเราะหรือเหลือเชื่อในอดีต กลายเป็นความจริงในปัจจุบัน อย่างเช่นที่บิล เกตส์ เคยทำนายถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหลังปี ค.ศ. 1995 (จากหนังสือ The Road Ahead) ว่าคอมพิวเตอร์ของเราในอนาคตจะเป็นโทรศัพท์ โพรเซสเซอร์ หุ่นยนต์ ฯลฯ คอมพิวเตอร์ในกระเป๋าของเราจะมีข้อมูลหลากหลาย จะเป็นผู้ส่งจดหมายและผู้เล่นเกมคู่กับเรา ต่อไปคุณจะได้ดูหนังในจอคอมพิวเตอร์บนมือถือหรือทีวีแล้วแต่จะเลือก อินเตอร์เน็ตจะเปิดประตูข้อมูลทั่วโลกให้คุณเข้าถึงได้โดยง่าย โทรศัพท์นอกจากจะได้ยินเสียงแล้วยังจะได้เห็นภาพได้ด้วย อนาคตจะเปลี่ยนไป อินเตอร์เน็ตจะเข้ามาแทนที่ธนาคาร อินเตอร์เน็ตจะนำเพื่อนเก่าให้กลับมาพบกับคุณ ฯลฯ หรือคำกล่าวของแจ็ก หม่า นักธุรกิจคนดังชาวจีนที่บอกว่า การศึกษาแบบเดิมๆ จะทำให้คนตกงานกันหมด เพราะเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) ทำให้งานของผู้คนกลายเป็นงานของเครื่องจักรหรือใช้หุ่นยนต์เข้ามาทดแทน

นอกเหนือจากความเปลี่ยนแปลงจากเทคโนโลยีดังที่กล่าวมาแล้ว ยังมีสถานการณ์วิกฤติโรคระบาดที่เป็นแรงกระตุ้นสำคัญให้เกิดความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของวิถีชีวิตผู้คนทั่วโลก การปรับตัวเพื่อให้อยู่รอดเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว รูปแบบการใช้ชีวิตในบ้านที่ต่างไปจากเดิมเป็นเหตุผลให้ความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกที่เราพึงมีเพื่อความ สุขและความปลอดภัย

เปลี่ยนตามไป หลายอย่างที่เราเคยมองว่าเป็นสิ่งฟุ่มเฟือยในอดีตกลายเป็นของจำเป็น เรามาดูกันว่า สิ่งจำเป็นที่น่าจะต้องมีติดบ้านยุคนี้ เพื่อชีวิตที่สุขสบายและปลอดภัยยิ่งขึ้น ควรจะเป็นอะไรบ้าง

ของใช้เพื่อป้องกันเชื้อโรค ได้แก่ หน้ากากอนามัย อุปกรณ์ฉีดพ่นแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับทุกคนในยุคโควิด และ

อาจจะกลายเป็นของใช้ประจำบ้านสำหรับคนทั่วไปในอนาคต เช่นเดียวกับเครื่องฟอกอากาศที่กำลังมาแรง เพราะบทเรียนจากโรคระบาดทำให้ผู้คนกลัวเชื้อโรคที่มองไม่เห็นในอากาศมากขึ้น

อุปกรณ์ตรวจสอบสุขภาพและอุปกรณ์ช่วยชีวิต ได้แก่ เครื่องวัดความดัน เครื่องวัดออกซิเจน ชุดตรวจ ATK ชุดตรวจระดับน้ำตาลในเลือด

เครื่องชั่งน้ำหนัก-วัดค่าดัชนีมวลกาย และสำหรับบ้านที่มีผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ การมีอุปกรณ์เครื่องช่วยหายใจ ดังออกซิเจน หรือมีเครื่องผลิตออกซิเจนแบบเคลื่อนที่ไว้ติดบ้านก็จะอาจไม่ใช่เรื่องแปลกอีกต่อไป

**อุปกรณ์ทำครัวเพื่อสุขภาพและประหยัดเวลา** เช่น เตอบนึ่ง หม้อทอดไร้น้ำมัน หม้อต้มแรงดันสูง เครื่องทำขนมปังและเค้ก เครื่องปั่นน้ำผักผลไม้ เครื่องกรองน้ำ ฯลฯ เพราะค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่สูง ประกอบกับความรู้เรื่องสุขภาพ และความรู้ในการทำอาหารในปัจจุบันกลายเป็นสิ่งที่คนทั่วไปเข้าถึงได้ง่าย การมีอุปกรณ์เหล่านี้จะทำให้การทำอาหารสุขภาพกินเองกลายเป็นเรื่องสะดวก ประหยัดเวลา และจะพัฒนากลายเป็นอุปนิสัยใหม่ในระยะยาวของผู้คน

**อุปกรณ์ซักล้างและเครื่องทำความสะอาด** นอกจากเครื่องซักผ้าที่มีใช้ประจำบ้านทั่วไปแล้ว ในยุคนี้ การมีเครื่องอบผ้าก็จะเข้ามาแทนที่ การตากผ้า การมีเตารีดไอน้ำจะทำให้ใครๆ ก็รีดผ้าเรียบได้โดยไม่ต้องรีดผ้าเป็น เช่นเดียวกับหุ่นยนต์ดูดฝุ่นที่กำลังเข้ามาแทนที่ไม้กวาดและเครื่องดูดฝุ่นแบบดั้งเดิม กระทั่งของที่เคยมียราคาแพงอย่าง เครื่องล้างจาน ก็จะถูกย่อๆ เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในครัวของบ้านยุคใหม่ที่มีพื้นที่น้อยลง และการจ้างแม่บ้านเป็นเรื่องยาก

**อุปกรณ์สำนักงานและเครื่องมือสื่อสาร** เต็มรูปแบบ เพราะเป็นยุคที่เราสามารถทำงานจากที่ไหนก็ได้ ขอแค่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต ความเร็วสูง การมีเครื่องมือสำหรับการทำงาน

อยู่ในบ้านเต็มรูปแบบจึงเป็นสิ่งจำเป็น นอกเหนือไปจากคอมพิวเตอร์ ก็ยังมีปริ้นเตอร์ สแกนเนอร์ สมาร์ททีวี ชุดอุปกรณ์ครบเซตสำหรับการเล่นกีฬา หรือประชุมออนไลน์ ยังมีครบถ้วนเท่าใดก็ยิ่งประหยัดเวลาในการออกไปทำงานนอกบ้านได้มากขึ้นเท่านั้น

**อุปกรณ์รักษาความปลอดภัย** ไม่ว่าจะเป็นกล้องวงจรปิด สัญญาณกันขโมย สัญญาณป้องกันอัคคีภัย และระบบดับเพลิงอัตโนมัติ นอกจากเทคโนโลยีที่สูงขึ้น ทำให้ใช้งานได้ง่ายขึ้น ทุกคนสามารถซื้อไปติดตั้งได้เอง และราคาที่ถูกลงเรื่อยๆ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ก็จะเป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขที่ทำให้การติดตั้งอุปกรณ์เหล่านี้เป็นของจำเป็นพื้นฐานสำหรับบ้านทั่วไป เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความปลอดภัยมากขึ้น

**บรรจุกัญท์และวัสดุอุปกรณ์สำหรับการจัดส่งพัสดุ** การมีช่องใส่ของ กล่องพัสดุ วัสดุกันกระแทก กล่องใส่อาหาร ฯลฯ เอาไว้ติดบ้าน อาจจะเป็นสิ่งที่หลายคนยังคิดไม่ถึง แต่กำลังกลายเป็นของจำเป็นที่ใครๆ ต้องมีเพื่อความสะดวกในการใช้บริการรับ-ส่งของ ที่มีผู้ให้บริการขีรรถมาให้บริการถึงบ้านในยุคปัจจุบัน ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเราทำอาหารอร่อย อัปรูปลงโซเชียล และมีเพื่อนทักมาว่าอยากกิน หรือมีคนอยากซื้อของที่เราระประกาศขาย อาทิ ต้นไม้ที่เราปลูก เราก็สามารถเรียกไรเดอร์มารับไปให้ส่งให้คนตามที่ต้องการ ได้โดยไม่ต้องออกไปส่งเอง หรือไปส่งที่ศูนย์ไปรษณีย์อย่างในสมัยก่อน การมีบรรจุกัญท์และวัสดุที่ต้องใช้เพื่อรองรับกิจกรรมนี้จึงเป็นความสะดวกสบายที่เพิ่มขึ้น



**อุปกรณ์ออกกำลังกาย** เป็นของที่คาดว่าทุกบ้านจะต้องมีอย่างน้อยที่สุดหนึ่งชิ้น แม้ว่าคนในบ้านนั้นจะไม่มีใครชอบออกกำลังกายก็ตาม เพราะกระแสการรักสุขภาพที่มาพร้อมๆ กับความหวาดกลัวโรคร้ายไข้เจ็บ ได้กระตุ้นให้ผู้คนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายมากขึ้น การมีอุปกรณ์เอาไว้ที่บ้านจึงเป็นความอุ่นใจว่าเราสามารถมีสุขภาพที่ดีด้วยการออกกำลังกายได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องออกไปไหน ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าฟิตเนส ส่วนที่ว่ามีอุปกรณ์ดีแล้ว จะใช้ออกกำลังกายหรือเอาไว้เป็นราวตากผ้า ก็อีกเรื่องหนึ่ง

ใครที่อยากเติมความสุข ความปลอดภัย และความสะอาดสบายที่สมบูรณ์แบบให้กับบ้านของคุณ ก็ลองพิจารณาสรรหามาใช้ตามความเหมาะสมกับไลฟ์สไตล์ และตามงบประมาณได้ตามชอบใจ

The way of life in the post-COVID-19 world is changing the demand for home appliances. Post-epidemic experiences have made it more likely that people will pay more attention to health care. High-speed Internet communication has also played a key role in the increasing number of people living at home and working from home besides the epidemic. In addition, modern logistics has made shipping and parcels easier and more convenient for everyone. Therefore, there is a tendency for modern homes to have these devices on a regular basis, such as preventive devices, self-diagnostic equipment, smart-kitchen appliances, smart-office equipment, security equipment, materials for parcel delivery and fitness equipment.



# Moral Dread

## ความเกรงกลัวต่อบาป

ความละอายเกรงกลัวต่อบาปเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยรักษาความสงบสุขให้กับโลก โดยไม่ได้จำกัดว่าจะต้องเป็นเพียงในศาสนาใด ศาสนาหนึ่ง เพราะทุกศาสนาล้วนสอนให้ทุกคนเป็นคนดี หลักเสียงการทำชั่ว สำหรับในศาสนาพุทธเรียกว่า หิริโอตตปปะ ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ หิริ ที่หมายถึง มโนธรรมหรือการเคารพตัวเอง และ โอตตปปะ ที่หมายถึง ความเกรงกลัวต่อบาปหรือการทำชั่ว

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึง หิริ โอตตปปะว่า ความละอายและความกลัวนี้ เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคนที่หวังจะเจริญก้าวหน้าในทางของพระธรรม หรือปรารถนาความอยู่เย็นเป็นสุขในสังคัม ต้องอาศัยสิ่งที่เรียกว่าความละอายและความกลัว ถ้าคนคนหนึ่งไม่มีความละอายและความกลัวที่เรียกว่า หิริ โอตตปปะแล้ว ย่อมทำอะไรตามอำนาจของกิเลส ทำตนให้เดือดร้อน หรือหากรวมกันเป็นหมู่ถ้ามีคนที่ไม่มีละอายไม่มีความเกรงกลัวต้องเบียดเบียนกันแน่นอน ความละอายและความกลัวจึงจำเป็น เพราะจะเป็นเครื่องที่คุ้มครองบุคคลแต่ละคน หรือจะคุ้มครองคนทั้งโลกให้อยู่เย็นเป็นสุขได้

การละเว้นจากการทำตามอำนาจกิเลส การทำบาป ในพุทธศาสนาสามารถใช้ศีล 5 มาช่วยระงับโทษทางกาย วาจา ใจ ที่เป็นกิเลสหายาบไม่ให้กำเริบขึ้นได้ เพราะรักษาได้ง่าย มีข้อบังคับไม่มากเกินไป ดังนี้

1. งดเว้นการฆ่าสัตว์ การทรมาน การตัดชีวิตผู้อื่นหรือสัตว์อื่น
2. ห้ามลักทรัพย์ การได้ทรัพย์สินของผู้อื่นมาโดยไม่ถูกต้อง การขโมย น้อโกง เอาของของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง
3. ห้ามผิดประเวณีกับผู้ที่ไม่ใช่สามีหรือภรรยาของตนเอง
4. ห้ามพูดโกหก พูดล้อเสียด นินทาว่าร้าย ใส่ร้ายผู้อื่น
5. ห้ามดื่มสุรา เครื่องดองของเมาหรือยาเสพติดให้โทษต่างๆ

การจะมีความเกรงกลัวต่อบาป ต้องอาศัยการอบรมเลี้ยงดู สอนให้รู้จักผิดชอบชั่วดี รู้จักบาปบุญคุณโทษ รู้จักกรรม รู้จักผลการกระทำที่จะเกิดขึ้นทั้งชาตินี้และชาติหน้า ความเกรงกลัว



ต่อบาปจึงถือเป็นธรรมะที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคัม เหมือนเครื่องเตือนใจให้ระลึกว่า หากไม่มีความเกรงกลัวต่อบาปจะถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่ายๆ ธรรมะจึงสามารถเป็นหลักยึดฝึกให้รู้จักผิดชอบชั่วดีได้ ช่วยยั้งคิดก่อนที่จะกระทำความผิดปฏิบัติในสิ่งใดๆ ได้อย่างเหมาะสม

Moral dread or Ottappa is fear of wrongdoings, afraid of the consequences of evil and the consequences of fraud that has been made. Ottappa or Moral dread is Dhamma that protects the world. People who have Ottappa would be afraid when they do something wrong and refrain from

doing evil. Ottappa will always go together with Hiri (called Hiri-Ottappa). Hiri is a Buddhist term translated as "self-respect" or "conscientiousness". It is defined as the attitude of taking earnest care with regard to one's actions and refraining from non-virtuous actions. In Buddhism, Hiri and Ottappa are cause of peace.

อ้างอิง :  
สสส-พsscยากลศศนา กัณฑ์ 7 หิริโอตตปปะ: ความละอาย  
และเกรงกลัวต่อบาป พุทธศาสนิกนุ  
รชาการสสสเมือณใจ ศึล 5 คิวจ-โธ  
<https://www.facebook.com/1153572561447144/posts/1335012676636464/>

# บริการด้วยใจ...ดูแล ใส่ใจ ช่วยเหลือ



หนึ่งในองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ศุภาลัยเป็นบริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ที่ประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืนมากกว่า 30 ปี นอกเหนือจากการสร้างสรรค์ “บ้านที่ดี” ก็คือ การบริการด้วยใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการบ่มเพาะทัศนคติพนักงานศุภาลัยทุกคน ให้ความสำคัญและใส่ใจ ให้ลูกค้าพึงพอใจสูงสุดกับคุณภาพสินค้าและบริการ Supalai@Home ในฉบับนี้ เราได้รับเกียรติจากทีมงานศุภาลัย 2 ท่าน มาร่วมแบ่งปันเรื่องราวดี ๆ ของการบริการด้วยใจ ในแบบศุภาลัย

## คุณวรพรรณ ประเสริฐพงศ์

ผู้อำนวยการ ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์  
Woraphun Prasertpong  
Specialist Human Resources



“ทีม HR เป็นหน่วยงาน Support ให้กับพนักงาน ในขณะที่ลูกค้าส่วนใหญ่ของเพื่อน ๆ พนักงานก็คือลูกค้าทั่วไปที่มาซื้อบ้านบริษัทของเรา ลูกค้าของเราก็คือพนักงานของบริษัท หน่วยงานต่าง ๆ และเพื่อนร่วมงานค่ะ

“การที่เราเป็นผู้ Support ที่ดี จะช่วยพนักงานให้ทำงานได้อย่างมีความสุขสบายใจ ทำงานได้เต็มที่ แล้วด้วยความที่พนักงานก็คือลูกค้าของเราก็จะต้องมีการดูแลเอาใจใส่ ในกรณีที่เขามาปรึกษา เราก็จะดูแลเต็มที่

“การเป็นผู้ Support ที่ดีก็มีส่วนช่วยเหลือองค์กรได้ด้วยนะค่ะ ถึงแม้ว่าเราเป็นหน่วยงาน Back office ก็มีผลผลักดันให้บริษัทได้ โดยการที่เราดูแลพนักงานให้เต็มที่ แก้ไขปัญหาทุกอย่างที่เขามาปรึกษา โดยไม่บ่ายเบี่ยงแก้ปัญหาให้ถึงที่สุด แก้ให้เต็มที่

“ความสุขในการทำงาน สำหรับช่วงโควิดก็เป็นเรื่องของการจัดหาวัคซีนให้กับพนักงานให้ได้เร็วที่สุดค่ะ และการดูแลของเราก็ไม่ได้ดูแลแค่พนักงาน แต่ยังได้ดูแลไปถึงครอบครัวของเขาด้วย เมื่อเรามีข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่การฉีดวัคซีนสำหรับผู้สูงอายุมีที่ไหนบ้าง เราก็จะส่งให้พนักงานทราบตามช่องทางต่าง ๆ รวมถึงวิธีการต่าง ๆ ในการป้องกันดูแลในช่วงสถานการณ์โควิด ด้วยความที่พนักงานอาจจะไม่ค่อยมีเวลาเนื่องจากเขาต้องไปก๊สเรื่องงาน ทางทีม HR ก็พยายามที่จะหาข้อมูลที่คัดสรรแล้ว ว่าเป็นสิ่งที่ดีและอยากจะบอกต่อพนักงาน ก็จะส่งข้อมูลเพื่อให้เขาได้รับทราบข้อมูลตรงนี้ค่ะ

“นิยามของ Service Mind สำหรับผู้ยคือ ไม่ว่าเราจะทำอะไร ต้องทำด้วยความเต็มใจ ด้วยใจเต็มร้อยค่ะ”

## คุณนัฐนันท์ อาตะมียะนันท์

ผู้ควบคุมงานซ่อมบำรุง  
ฝ่ายก่อสร้างแนวราบ โครงการ  
ศุภาลัย พาร์ควิลล์ พระราม 2-ท่าข้าม  
Nuthanun Artameeyanunt  
Maintenance Foreman of  
Supalai Park Ville Rama II-Tha Kham



“Service Mind ในมุมมองของตัวเองจะเป็นเรื่องของความกระตือรือร้นในการรับฟังปัญหา แก้ปัญหาให้กับลูกค้าค่ะ Service Mind ถือว่าเป็นหัวใจหลักสำคัญในการทำงาน ไม่ว่าเรื่องนั้นจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ ก็ขอให้เรารับฟังลูกค้าก่อน การที่เราเข้าไปรับฟังปัญหาของลูกค้า ก็จะทำให้ปัญหานั้นเบาบางลง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเกิดจากใคร จากเราเอง จากการทำงานของ ผู้รับเหมา หรือจากตัวลูกค้า การที่ชี้แจงด้วยเหตุและผลก็จะทำให้ลูกค้าเข้าใจมากขึ้น แก้ปัญหานั้น ๆ ไปได้ค่ะ

“สิ่งดี ๆ ที่อยากจะแชร์ก็จะเป็นเรื่องของการรับมือกับลูกค้า ไม่ว่าลูกค้านั้นจะอยู่ในช่วงการรับประกันของเราหรือไม่ก็ตาม ลูกค้าจะค่อนข้างมีความกังวลว่า พอหมดการรับประกันแล้วบริษัทจะไม่ดูแล ทางโครงการจะไม่เข้ามาดูแล อย่างน้อยๆ เราก็เข้าไปหาลูกค้าก่อน อธิบายลูกค้าว่าอันนี้เกิดจากอะไร พร้อมกับการแนะนำวิธีดูแลรักษา ว่าควรทำอย่างไร เพราะวันใดวันหนึ่งเราก็จะไม่อยู่ที่โครงการแล้ว เราต้องย้ายไปยังโครงการอื่น อย่างน้อยลูกค้าก็จะดูแลตัวเองได้ บำรุงรักษาบ้านของตัวเองได้ค่ะ

“ความสุขที่ได้รับจากการบริการด้วยใจก็คือคำขอบคุณจากลูกค้าคะ นั่นหมายถึงว่าเราปฏิบัติงานแล้ว ลูกค้าพอใจในผลงานที่เราทำให้เขา และเราก็จะได้มิตรภาพที่ดี ๆ กลับมา ระหว่างเรากับลูกค้า ก็ระหว่างลูกค้าที่มองกลับมาที่บริษัทเรา บางทีลูกค้าพูดกับเราว่า จะแนะนำเพื่อน ญาติ ให้มาซื้อบ้านกับศุภาลัย ก็รู้สึกชื่นใจค่ะ ดีใจที่เราเป็นส่วนเล็ก ๆ ส่วนหนึ่งของบริษัทที่ทำให้ลูกค้ากลับมาซื้อบ้านกับศุภาลัย

“การตั้งใจบริการจะทำให้เรามีความสุขค่ะ การได้รับคำขอบคุณกลับมา ก็จะทำให้เรามีกำลังใจในการทำงานต่อไปค่ะ”

One of the keys success that makes Supalai the No.1 property development company in the mind of consumers, in addition to producing excellent products and great value for money, is our excellent service. Khun Woraphun Prasertpong Specialist Human Resources and Khun Nuthanun Artameeyanunt, Maintenance Foreman of Supalai Park Ville Rama II-Tha Kham, service personnel with outstanding performance shared their good work attitudes and impressive experiences that having service mind are dedication, caring, good listening with good working attitude.

# Body Stretching

## ยืดเหยียด ลดโรค

มีความเจ็บป่วยของร่างกายหลายอย่างที่เกิดจากการขาดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นซึ่งเชื่อมโยงประสานกับการทำงานของกระดูก เพราะการเคลื่อนไหวของร่างกายคนเราอาศัยการทำงานร่วมกันของระบบโครงกระดูก เส้นเอ็น และกล้ามเนื้อ

กระดูกจะทำงานสัมพันธ์กับการหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งในการเคลื่อนไหวจะมีลักษณะที่คล้ายกับคันโยก กระดูกเปรียบเสมือนคาน ข้อต่อเปรียบเสมือนจุดหมุน ประกอบด้วยกระดูกแข็ง ทำหน้าที่ค้ำจุนร่างกาย กระดูกอ่อนทำหน้าที่รองรับส่วนอ่อนนุ่มของร่างกาย ทำให้การเคลื่อนไหวสะดวก ป้องกันการเสียดสี ส่วนเอ็นยึดข้อ เป็นเนื้อเยื่อเกี่ยวพันที่มีความเหนียวและแข็งแรงจึงยึดระหว่างกระดูกกับกล้ามเนื้อ

ระบบกล้ามเนื้อ เป็นระบบที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยอาศัยคุณสมบัติการหดตัวและคลายตัวของเส้นใยกล้ามเนื้อ ทำให้กระดูกและข้อต่อเกิดการเคลื่อนไหว

การเคลื่อนไหวของอวัยวะภายในร่างกายเกี่ยวข้องกับการทำงานของกล้ามเนื้อ กระดูกและ

กล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์ทำงานร่วมกัน ถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งเสียหายจะไม่สามารถทำงานได้ การเคลื่อนไหวของเราจะผิดปกติไป หรือเมื่อร่างกายไม่มีการเคลื่อนไหวเป็นเวลานาน ๆ กล้ามเนื้อมักจะหดตัว หดเกร็ง ยืดหยุ่นน้อยลง ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแอ หากต้องทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกายจะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ทำให้เกิดอาการเจ็บปวด

การยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกวิธีจะช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนต่าง ๆ มีความพร้อมสำหรับทำกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก ๆ ลดการปวดเมื่อย ป้องกันอาการโรคข้อติด ข้อเสื่อม โดยเฉพาะก่อนการออกกำลังกายหนักหรือการเล่นกีฬา การยืดกล้ามเนื้อยิ่งมีความสำคัญมาก ถ้าไม่มีการยืดกล้ามเนื้ออาจมีโอกาสบาดเจ็บ

ร้ายแรง สำหรับการยืดกล้ามเนื้อในชีวิตประจำวัน อาจไม่ต้องมากถึงขนาดนักกีฬา โดยผู้เชี่ยวชาญมักแนะนำให้ทำในลักษณะยืดเหยียด เพื่อสร้างความยืดหยุ่นแก่ร่างกายในระดับที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวัน

กฎของการยืดกล้ามเนื้อ 1. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ จนสุด 2. เมื่อยืดกล้ามเนื้อแล้วรู้สึกเจ็บให้หยุด ห้ามฝืนต่อ 3. ยืดกล้ามเนื้อแต่ละส่วนให้ถึงจุดที่สามารถยืดได้ ทำค้างไว้ 10-15 วินาที แล้วเปลี่ยนท่าใหม่ 4. ควรยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง 5. ควรยืดกล้ามเนื้อด้วยตนเองและให้คนช่วยน้อยที่สุด เพราะจะรู้จุดตึงจุดเจ็บสามารถควบคุมได้ 6. ห้ามกระตุกหรือโยกตัวขณะยืดกล้ามเนื้อเพราะอาจเกิดการบาดเจ็บได้

ใครที่มีปัญหาความเจ็บปวดในขณะเคลื่อนไหว แนะนำให้ฝึกฝนการยืดเหยียดจะช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้ ถ้าเรายืดกล้ามเนื้อในท่าที่เหมาะสมจะทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายมีพลังในการทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น ช่วยให้กระดูกเปราะและรู้สึกสดชื่น สิ่งสำคัญควรระวังสำหรับผู้ป่วยที่ทำการผ่าตัดเปลี่ยนข้อ ต้องปรึกษาแพทย์และได้รับคำแนะนำก่อน

Body stretching is a form of physical exercise in which a specific muscle or tendon is deliberately flexed or stretched in order to improve the muscle's felt elasticity and achieve comfortable muscle tone. The result is a feeling of increased muscle control, flexibility, and range of motion.



อ้างอิง :  
ระบบกระดูก-กล้ามเนื้อ นายพิริย: วรณโกภ  
โรงพยาบาลธนบุรี กุฏองการยืดกล้ามเนื้อ

# สิทธิพิเศษ สำหรับลูกบ้านศุภาลัย

## บริการฝากขาย-ให้เช่า

✓ **ฟรี!**  
ไม่จำกัด

- ✓ ฝากขายง่าย
- ✓ ปลดเช่าสบาย
- ✓ ลงทุนอย่างคุ้มค่า



ลงประกาศได้ทันที

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



SCAN ME!

# NFT

## NFT การลงทุนในศิลปะ

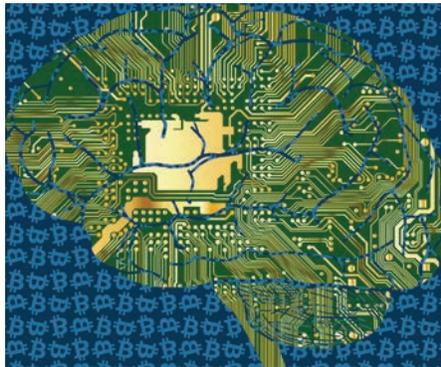
การลงทุนในงานศิลปะนับมีมานานตั้งแต่ยุคประวัติศาสตร์ คุณค่าของงานศิลปะ นอกเหนือจากความงดงามเป็นที่ชื่นชอบของผู้สะสมแล้ว ก็คือความเป็นเอกลักษณ์ในการสร้างสรรค์ ที่แต่ละชิ้นมีผลงานต้นฉบับเพียงชิ้นเดียวในโลก ไม่ว่าผลงานนั้นจะถูกลอกเลียนหรือผลิตซ้ำออกไปมากมายเพียงใด ก็ไม่อาจเทียบเท่าคุณค่ากับงานต้นฉบับที่เป็นของจริงได้ ทำให้คุณค่าและมูลค่าของงานต้นฉบับกับตัวสูงขึ้นไปเรื่อยๆ จากความต้องการซื้อของผู้ที่ปรารถนาจะครอบครอง ซึ่งบางคนอาจจะแย้งว่าเป็นมูลค่าที่เกิดจากการสมมุติขึ้น เพราะศิลปะเป็นของที่นำมาใช้ประโยชน์อะไรจริงๆ ไม่ได้เลย อีกทั้งยังไม่มีราคากลางหรือสิ่งที่ใช้ประกันมูลค่า แต่คำกล่าวแย้งนั้นก็ดูเหมือนไม่มีความหมาย เพราะไม่ว่าจะนานแค่ไหน ความต้องการในงานศิลปะก็ไม่เคยหมดไป จนกระทั่งมาถึงวันนี้ที่ผู้คนสามารถซื้อขายงานศิลปะกันได้ในโลกดิจิทัล มีการนำเสนอานศิลปะในรูปแบบ NFT ที่ทำให้โลกของการสะสมงานศิลปะยิ่งเปิดกว้างและหลากหลาย เป็นอีกหนึ่งช่องทางการลงทุนที่คนรุ่นใหม่ให้ความสนใจมาก

### NFT คืออะไร?

NFT ย่อมาจาก Non-Fungible Token คือ Cryptocurrency หรือเงินดิจิทัล (เหรียญคริปโต) ประเภทหนึ่ง ซึ่งมีความพิเศษตรงที่เหรียญเหล่านี้มีหนึ่งเดียว และไม่สามารถนำอย่างอื่นมาทดแทนกันได้ ต่อให้ถือไปกี่ใบไปหลายๆ ชิ้น แต่ต้นฉบับก็มีเพียงหนึ่งเดียว เช่น ภาพถ่าย ภาพวาดศิลปะ ภาพกราฟิก คลิปวิดีโอ และเพลง เกิดขึ้นจากการที่ศิลปินนำผลงานที่ตนสร้างสรรค์ขึ้นมาแปลงเข้าไปเป็นข้อมูลหรือเรียกว่า 'เซ้ารหัส' ในระบบดิจิทัล NFT ที่เปรียบเสมือนใบรับรองดิจิทัล ซึ่งเข้ามาทำหน้าที่รักษาความเป็นต้นฉบับของผลงานว่ามีเพียงชิ้นเดียว ทำทดแทนขึ้นมาใหม่ไม่ได้ และมีการบันทึกเข้าไปในระบบที่เรียกว่า Blockchain โดยทุกคนสามารถเข้าไปตรวจสอบรายชื่อได้ว่าผลงานแต่ละชิ้นมีใครเป็นเจ้าของ ผลงานศิลปะชิ้นนั้นก็จะกลายเป็นสินทรัพย์ดิจิทัลที่มีมูลค่าสามารถซื้อขายได้

เหตุผลของคุณค่าและมูลค่าของ NFT เปรียบได้กับรูปโมนาลิซา ซึ่งของจริงที่มีมูลค่าสูงจะมีอยู่เพียงหนึ่งชิ้น ไม่สามารถเอารูปที่วาดเลียนแบบ หรือแม้แต่ภาพเขียนชื่อตั้งอื่นๆ ที่มีมูลค่าใกล้เคียงมาทดแทนกันได้ ทำให้ NFT ไม่เหมือนสกุลเงินอื่นๆ เช่น เงินบาท หรือ Bitcoin ที่แต่ละเหรียญแต่ละหน่วยไม่ได้มีความแตกต่างกัน

สิ่งที่น่าสนใจก็คือ การซื้อ NFT นั้นไม่ใช่การซื้องานศิลปะไปเก็บสะสมโดยตรง แต่เป็นการซื้อความเป็นเจ้าของงาน Original ชิ้นนั้นในระบบ



ดิจิทัล ไม่ใช่การซื้อ Physical Artwork (ในกรณีของงานศิลปะที่จับต้องได้) ที่ต้องระบุว่าเป็น Original ก็เพราะผลงานจริงๆ ไม่มีอะไรที่จะห้ามคนอื่น ๆ จากการดาวน์โหลด หรือคัดลอกงานขึ้นดังกล่าวไปขายต่อ แต่คนที่ซื้อขายงานประเภทนี้ก็จะเข้าใจในมูลค่าที่แท้จริงของมัน เพราะใครๆ ก็สามารถพิมพ์หรือคัดลอกภาพโมนาลิซาที่ดูเหมือนต้นฉบับเป๊ะๆ มาแปะที่บ้านได้ แต่คนที่เป็นเจ้าของภาพที่แท้จริงนั้นมีได้เพียงคนเดียวเท่านั้น นับว่าเป็นการสะท้อนมุมมองใหม่ที่คนมีต่อการเป็นเจ้าของงานศิลปะ

### ผู้สร้างงาน ผู้ขายและผู้ซื้อ จะเข้าไปได้ NFT ได้อย่างไร

วิธีคิดง่ายๆ ก็คือ เราจะต้องเริ่มด้วยการเข้าไปเป็นสมาชิกหรือเป็นพลเมืองของชุมชนหรือเมืองใดเมืองหนึ่ง ที่ทุกคนในเมืองนั้นมีความเห็นตรงกันว่า มีของสิ่งใดที่ทุกคนพร้อมใจกันเชื่อว่า มีคุณค่าร่วมกัน เช่น ถ้าคนในเมืองนี้กำหนดให้

'เปลือกหอย' เป็นของมีค่า เปลือกหอยก็จะเป็นสิ่งที่ใช้แทนตัวเงินเพื่อแลกเปลี่ยนสินค้าและบริการในเมืองนั้นได้ โดยสำหรับแต่ละชุมชนหรือแต่ละเมืองในโลกดิจิทัลก็จะถูกเรียกว่า 'แพลตฟอร์ม' ในแต่ละแพลตฟอร์มก็จะประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นผู้คนที่เห็นค่าในสิ่งเดียวกัน (ซึ่งคนอื่นทั่วไปอาจไม่เห็นค่าอะไรเลย)

สำหรับคนที่เห็นคุณค่าในงานศิลปะดิจิทัลก็ต้องเข้าไปในแพลตฟอร์มของ NFT ที่ใช้สำหรับซื้อขาย สินทรัพย์ดิจิทัลต่างๆ ก็มีมากมายหลายเว็บไซต์ ซึ่งต่างก็เป็นแหล่งสะสมผลงานที่มีจุดเด่นแตกต่างกัน เช่น OpenSea แหล่งคริปโตอาร์ตที่มีชื่อเสียง ผู้สร้างสรรค์ผลงานสามารถแปลงงานของตัวเองสู่ดิจิทัล และตั้งราคาเองได้

### ถ้าศิลปินต้องการขายผลงานในรูปแบบ NFT ต้องทำอย่างไรบ้าง?

ถ้าคุณเป็นศิลปินที่อยากขายงานในแพลตฟอร์ม NFT ลำดับแรกคือศิลปินจะต้องเข้าไปเป็นสมาชิกหรือประชากรของชุมชนหรือแพลตฟอร์มก่อน จึงจะไปเปิดร้านขายของตัวเองได้ เหมือนกับการเข้าไปตั้งถิ่นฐานในเมืองหรือประเทศใดประเทศหนึ่ง เราก็ต้องมีเงินทุนเดิมติดตัวไปและเอาเงินที่เรามีไปแลกเปลี่ยนสกุลเงินที่เขาใช้สอยกันในประเทศนั้นๆ มีกระเป๋าตังค์ที่เขาไว้จ่ายและรับเงินเข้าออก เรียกว่ามี Blockchain Wallet และ Cryptocurrency ของ Blockchain นั้น ซึ่งมีให้เลือกหลายตัวแตกต่างกันไปในหลายแพลตฟอร์ม แต่ที่นิยมใช้กันมากและได้รับความ

เชื่อก็คือ Ethereum ซึ่งสามารถเอาเงินของเราไปเปิดบัญชีหรือสร้าง Blockchain Wallet ของเราได้ด้วยแอป MetaMask

เมื่อมีเงินและกระเป๋าตั้งค้แล้ว เราจึงสามารถนำผลงานของเราออกมาขายได้ เรียกว่า Minting Process แปลตรงตัวว่าการปั๊มเหรียญหรือแปลงงานของเราให้เป็น Token นั้นเอง เป็นการเอาผลงานที่เรามีมาขึ้นทะเบียนหรือตีทะเบียนเข้ารหัสล็อกไว้ว่า งานศิลปะดิจิทัลที่เป็นออริจินัลของเรามีที่นั่นเท่านั้น ถือเป็นตัวตนดิจิทัลอย่างเป็นทางการที่รับรู้ในระบบ Blockchain แล้ว ซึ่งตรงนี้จะม้ค่าใช้จ่ายหรือค่าธรรมเนียม เปรียบเสมือนการเปิดร้านหรือการเช่าพื้นที่ในห้าง มีราคาแตกต่างกันออกไป ปัจจุบันขั้นต่ำอยู่ที่ประมาณ 100\$ Ether

เมื่อเตรียมทุกอย่างข้างต้นพร้อม ขั้นตอนต่อไปก็คือการเลือกตลาดที่จะเอาไปขาย ตลาดที่ใช้กันมากที่สุด ได้แก่ Mintable, Rarible และ OpenSea อย่างหลังสุดนี้ไม่มีค่าใช้จ่าย และคนที่เอางานมาขายในนี้ก็ไม่ต้องถูกรับรอง ในฐานะศิลปินอย่างเป็นทางการ แต่หากยึดตามค่าเปรียบเปรยข้างต้น การนำงานของเราขายใน OpenSea ก็มีข้อเสียอยู่ เหมือนการไปผูกขายตามทางเดินในตลาดนัด ที่มีคนร้อยพ่อพันแม่มาตั้งขายอยู่แล้วจนเกลื่อน เต็มไปด้วยสินค้าที่ไม่ได้ผ่านการตรวจสอบ แต่สำหรับมือใหม่ตลาดนี้ก็เหมาะกับการทดลองขั้นตอนในการ Mint เป็นอย่างดี และเป็นทางเลือกที่ดีโดยไม่ต้องเสียเงิน

หลังจากนั้น ก็ทำการเชื่อมบัญชีหรือหน้าร้านในตลาดของเราเข้ากับกระเป๋าเงินคริปโต ซึ่งแต่ละตลาดแต่ละแพลตฟอร์มจะมีวิธีการเชื่อมที่แตกต่างกันเล็กน้อย แต่เป็นกระบวนการที่เข้าใจง่ายและมีคำอธิบายให้ในแต่ละขั้นตอน เมื่อเชื่อมเรียบร้อยก็สามารถอัปโหลดงานของเราไปใน Collection กรอกข้อมูลตามที่ต้องการ ตามด้วยกด Create และกดขายพร้อมกับเลือกตั้งราคา โดยศิลปินจะกำหนดราคาชัดเจน หรือใส่ราคาขั้นต่ำสำหรับประมูลก็เป็นอันเสร็จ ส่วนจะขายได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับความนิยมเฉพาะกลุ่ม กระแส ชื่อเสียง ศิลปิน คุณภาพงาน คุณค่าทางประวัติศาสตร์ และการโปรโมต

นักลงทุนที่อยากซื้อ NFT ต้องทำอย่างไร สำหรับคนที่ไม่ได้ซื้อขาย Cryptocurrency มาก่อน ก็ต้องเปิดบัญชี (สำหรับมือใหม่ แนะนำ: Coinbase และ eToro เพราะใช้ง่ายที่สุด)

เมื่อ Crypto Exchange Account แล้ว ก็เอาเงินของเราซื้อ Ether หรือสกุลเงินคริปโตอื่นๆ ที่ต้องใช้ แล้วโอนเข้าไปใน Wallet ที่เชื่อมกับ NFT Marketplace ที่มีงานที่เราจะซื้อ บางงานก็สามารถซื้อได้เลย แต่ส่วนใหญ่จะซื้อขายในรูปแบบการประมูล ซึ่งผู้ซื้อจะต้องเสนอราคาไปเอง แนะนำว่ามีมือใหม่ควรทดลองด้วยเงินจำนวนน้อยๆ ก่อนจนเข้าใจ จะได้ไม่ต้องกังวลว่าทำอะไรผิดพลาดไปแล้วจะเสียเงินก่อนโต

### คุณค่าและประโยชน์ของ NFT

จากฝั่งของผู้ซื้อและนักสะสม การมองหรือประเมินคุณค่าราคาของงาน NFT ในฐานะสกุลเงินอาจจะทำได้ยาก แต่หากมองว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการสะสมศิลปะแล้ว ก็จะทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นว่าคนที่ซื้อ NFT นั้นเป็นคนประเภทไหน และซื้อเพื่ออะไร นอกจากการได้สิทธิพื้นฐานในการนำมาใช้ สนับสนุนศิลปินที่ชื่นชอบ และความรู้สึกของการได้เป็นเจ้าของผลงานชิ้นพิเศษนี้แล้ว ผู้ลงทุนใน NFT ส่วนใหญ่สามารถทำเงินได้จากการนำมาขายต่อในราคาที่สูงขึ้น

ในฝั่งของศิลปิน NFT ก็เป็นพื้นที่ใหม่สำหรับงานศิลปะดิจิทัล และงานที่อาจจะไม่สามารถซื้อขายได้ใน Physical Platform (เช่น ทีวีตง ของแจ็ก ดอร์ซีย์ เจ้าของทีวีเตอร์ ที่ถูกนำมาขายเป็น NFT ในราคา 2 ล้านดอลลาร์สหรัฐ) การขายงานในรูปแบบ NFT ยังเป็นการปกป้องผลประโยชน์ของศิลปินในกรณีที่งานศิลปะถูกนำไปขายต่อในราคาที่สูงขึ้น เพราะทุกครั้งที่งานถูกขาย ศิลปินก็จะได้รับส่วนแบ่งด้วย

### แรงบันดาลใจในการซื้อขาย NFT

ยิ่งข้อมูลเรื่องของการลงทุนในรูปแบบ NFT มีการเปิดกว้าง ตลาดมีการเติบโตอย่างรวดเร็ว มูลค่าของมันก็ยิ่งสูงขึ้นไปเรื่อยๆ NFT ที่มีราคาสูงที่สุดในโลกมีชื่อว่า Everyday: The First 5000 Days ของ Beeple ที่ถูกโปรแกรมเมอร์ชาวสิงคโปร์ซื้อไปในราคามากกว่า 69.3 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ในการจัดอันดับของวันที่ 2 ตุลาคม ค.ศ. 2021

Beeple และ Larva Labs เป็นเจ้าของผลงานที่มีผลงานส่วนใหญ่ในการจัดอันดับ NFT ที่มีราคาสูงที่สุด 30 ชิ้น ปัจจุบันมีศิลปินไทยจำนวนพอสมควรเลยที่เดียวที่ขายผลงานเป็น NFT ไม่ว่าจะเป็น โทนี่-ณัฐวัฒน์ ตั้งธนกิจโรจน์ (ช่างภาพของ a day) กำปิง-ปองนภัก พักสิมวง (ช่างภาพอิสระ) วิน-ณัฐวัฒน์ สุพรรณกุล

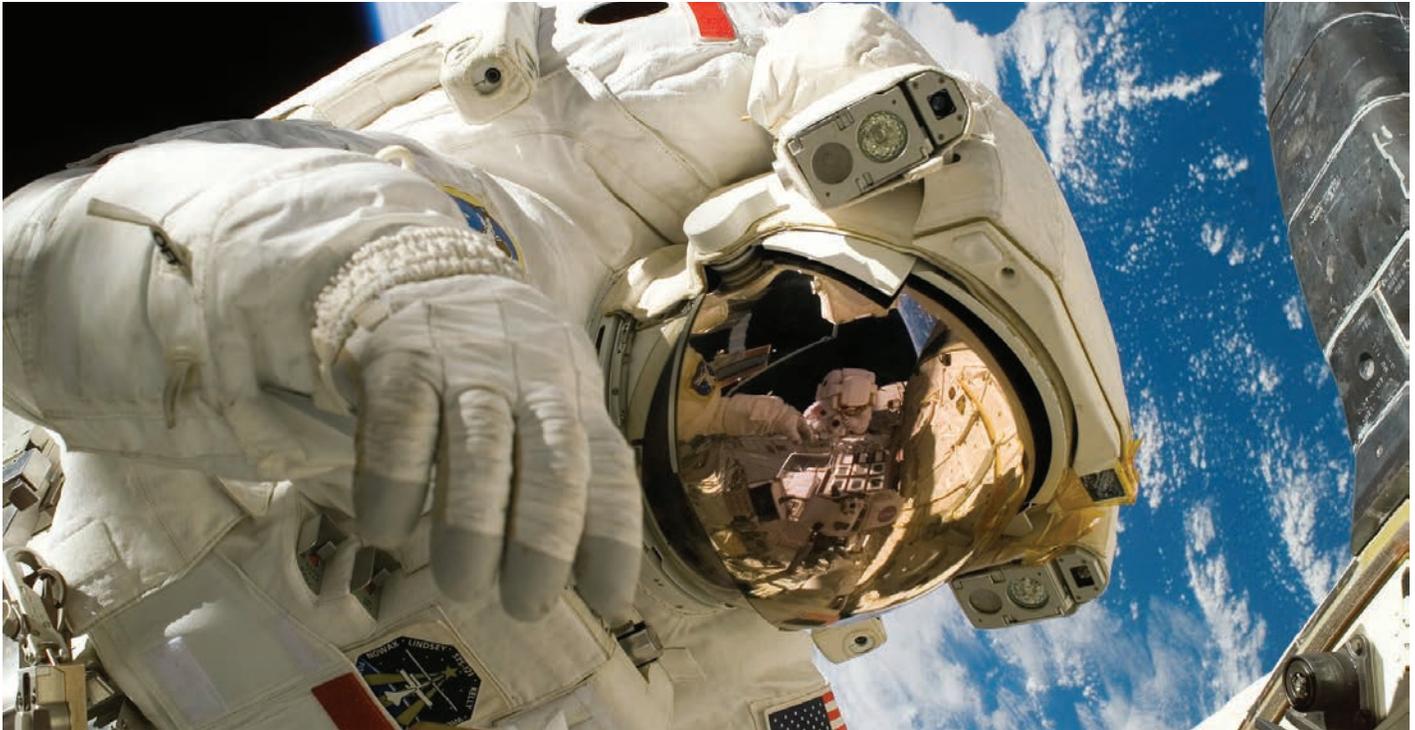
## “ การซื้อ NFT นั้น ไม่ใช่การซื้องานศิลปะไปเก็บสะสมโดยตรง แต่เป็นการซื้อความเป็นเจ้าของงาน Original ขึ้นในในระบบดิจิทัล ”

(นักวาดภาพ) หรือเจ้าของมีที่เป็นกระแส เช่น เจ้าของศิลปะของบังอิมรอน นักทำอุปกรณ์ เป็นต้น

ใครที่กำลังมองหาช่องทางการลงทุนใหม่ๆ หรือเป็นศิลปินที่ต้องการหาตลาดใหม่ๆ ในการขายผลงาน ลองศึกษาเรื่องราวของ NFT เพื่อเปิดโลกทัศน์ เพราะอาจเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับการสร้างความสำเร็จทางธุรกิจและการลงทุนแห่งยุคสมัย แต่ทั้งนี้ก็ต้องตระหนักเสมอว่า ‘ทุกการลงทุนมีความเสี่ยง’ จึงควรศึกษาข้อมูลทุกอย่างให้ดีที่สุดก่อนตัดสินใจอย่างรอบคอบ และไม่ประมาท

A non-fungible token (NFT) is a unique and non-interchangeable unit of data stored on a digital ledger (blockchain). NFTs can be used to represent easily-reproducible items such as photos, videos, audio, and other types of digital files as unique items (analogous to a certificate of authenticity), and use blockchain technology to establish a verified and public proof of ownership. Copies of the original file are not restricted to the owner of the NFT, and can be copied and shared like any file. The lack of interchangeability (fungibility) distinguishes NFTs from blockchain cryptocurrencies, such as Bitcoin. The first NFT project was launched in 2015 on the Ethereum blockchain, and interest grew with the rise of interest in cryptocurrencies.

อ้างอิง :  
<https://www.thairath.co.th/lifestyle/tech/2099661>  
<https://www.theverge.com/22310188/nft-explain-er-what-is-blockchain-crypto-art-faq>  
<https://www.businessinsider.com/nft-meaning>  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Non-fungible\\_tokens](https://en.wikipedia.org/wiki/Non-fungible_tokens)



# Space Colony

## อาณานิคมอวกาศ

ความปรารถนาของมนุษย์ที่อยากจะได้เดินทางไปท่องอวกาศอันไกลโพ้นมีมานานแสนนาน ย้อนไปเมื่อ 100 ปีก่อน ใครจะคาดคิดว่านิยายวิทยาศาสตร์ From the Earth to the Moon ของ Jules Verne ตีพิมพ์ในปี ค.ศ. 1865 ซึ่งเคยถูกมองว่าเป็นเรื่องเหลือเชื่อจะกลายมาเป็นความจริง ณ ปัจจุบัน การตั้ง ‘อาณานิคมอวกาศ’ ที่มีการแข่งขันกันอย่างรุนแรงของประเทศมหาอำนาจ กำลังเกิดขึ้นไม่ต่างจากยุคล่าอาณานิคม จนชวนให้จินตนาการถึงภาพคนผิวขาวกดขี่สิ่งมีชีวิตต่างดาวที่ถูกใช้แรงงานเป็นทาสในไร่ฝ้ายลอยฟ้าไร้แรงดึงดูด เช่นเดียวกับที่เหล่านักล่าอาณานิคมเคยกระทำกับชนพื้นเมืองผิวดำในแอฟริกามาตั้งแต่ศตวรรษที่ 16

นอกจากเหตุผลของความอยากรู้อยากเห็นและความอยากได้อะไรที่ไม่มีสิ้นสุดซึ่งฝังอยู่ในสัญชาตญาณของมนุษย์ มีหลายแนวคิดสำคัญที่สนับสนุนว่า การออกไปสร้างอาณานิคมอวกาศอาจเป็นหนึ่งในความจำเป็น เช่น Stephen Hawking เคยทำนายไว้ว่า “มนุษย์จะสูญพันธุ์ในอีก 1,000 ปี และมนุษย์ต้องสร้างอาณานิคมนอกโลกให้ได้ภายใน 200 ปี ไม่เช่นนั้นเราจะตายอยู่บนโลกใบนี้” หรือคำกล่าวของ Louis J. Halle นักธรรมชาติวิทยา นักประวัติศาสตร์ และนักปรัชญาที่มีชื่อเสียงได้บอกไว้ว่า “มีความเป็นไปได้ที่โลกของเราอาจเกิดสงครามนิวเคลียร์ การสร้าง

อาณานิคมอวกาศจึงนับเป็นความคิดที่ดีในการรักษาเผ่าพันธุ์มนุษย์เอาไว้” ซึ่งแม้คำทำนายของนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงเหล่านี้ จะมีทั้งกระแสสนับสนุนและข้อโต้แย้ง แต่โครงการของประเทศมหาอำนาจในการบุกเบิกเส้นทางเพื่อครอบครองพื้นที่ในอวกาศก็ยังคงเดินหน้าพัฒนาอย่างต่อเนื่องภายใต้เหตุผล คือ

**เพื่อความอยู่รอดของอารยธรรมมนุษย์**  
จากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์มากมายที่สนับสนุนข้อเท็จจริงว่า อารยธรรมของมนุษย์ในโลกเรากำลังอยู่ในภาวะเสี่ยงใกล้ดับสูญ ซึ่งอาจเป็นไปได้จากภัยพิบัติ ภาวะโลกร้อน ภูเขาไฟระเบิด

สงครามนิวเคลียร์ ภัยธรรมชาติ หรือแม้แต่ดาวเคราะห์น้อยพุ่งชนโลก ซึ่งล้วนอยู่นอกเหนือการควบคุมของมนุษย์ การไปอยู่นอกชั้นบรรยากาศของโลกจะช่วยให้เราปลอดภัย การสร้างอาณานิคมในอวกาศคือความอยู่รอดในระยะยาวของอารยธรรมมนุษย์

**เพื่อครอบครองทรัพยากรมากมายในอวกาศ** นักวิทยาศาสตร์และนักลงทุนในประเทศมหาอำนาจเชื่อว่า ปัญหาการใช้ทรัพยากรประเภทที่ใช้แล้วหมดไปหรือใช้แล้วก่อให้เกิดพิษภัยต่อโลกจะหมดไป เมื่อเราออกไปเสาะแสวงหาแหล่งทรัพยากรนอกโลกที่ไม่ทำให้เกิดผลกระทบ

ต่อระบบนิเวศของเรา เพราะอวกาศเป็นแหล่งทรัพยากรและพลังงานอยู่เป็นจำนวนมาก

เพื่อแก้ปัญหาประชากรและแก้ปัญหาทรัพยากรบนโลก การขยายตัวอย่างรวดเร็วของจำนวนประชากรโลก กำลังทำให้เกิดปัญหาทั้งความขาดแคลนทรัพยากรและการสร้างมลภาวะจนถึงระดับที่เป็นอันตราย การมีอาณานิคมนอกโลกจึงเป็นทั้งแหล่งทรัพยากร แหล่งกำจัดขยะอันตราย สารพิษ วัตถุอันตรายต่างๆ รวมถึงกากกัมมันตรังสี

เพื่อการสำรวจและแสวงหาคำตอบ เป็นหนึ่งในปัจจัยที่ตอบสนองสัญชาตญาณความอยากรู้อยากเห็นที่ไม่สิ้นสุดของมนุษย์ ซึ่งเชื่อกันว่านอกจากการออกไปสำรวจค้นหาเพื่อค้นพบความลับของสิ่งต่างๆ ในอวกาศแล้ว ยังเป็นโอกาสที่อาจทำให้เราถูกค้นพบโดยสิ่งมีชีวิตหรือเจ้าของแหล่งอารยธรรมที่อยู่นอกโลกด้วย

แหล่งอาณานิคมในอวกาศที่กำลังเป็นเป้าหมายของประเทศต่างๆ ในปัจจุบัน มีทั้งดวงจันทร์ ดาวอังคาร ดาวพุธ และดาวเคราะห์น้อยต่างๆ ด้วยความสำเร็จจากการพัฒนาเทคโนโลยีการขนส่งด้วยจรวดที่สามารถใช้ซ้ำได้ของบริษัทเอกชนอย่าง SpaceX ทำให้ความเป็นไปได้ในการขนส่งสิ่งของ ผู้คน และการเดินทางไป-กลับระหว่างโลกกับอวกาศมีมากขึ้นเรื่อยๆ และในอนาคตอาจจะมียานที่ถูกลง จนทำให้การเดินทางของผู้คนหรือขนส่งสิ่งของไปมาในอวกาศกลายเป็นทางเลือกหนึ่งในการดำเนินธุรกิจจนไปถึงขั้นที่คนสามารถเดินทางท่องเที่ยวใน



อวกาศใกล้โลก หรือพักอาศัยในโรงแรมอวกาศได้ ทั้งนี้ค่าใช้จ่ายในปัจจุบันในการส่งอะไรก็ได้จากพื้นผิวโลกขึ้นสู่อวกาศ มีต้นทุนประมาณ 1,400 ดอลลาร์ต่อกิโลกรัม อาจแพงดูเหมือนแพง แต่นักวิทยาศาสตร์ก็มองว่าเป็นค่าใช้จ่ายที่ถูกลงกว่าเมื่อ 20 ปีก่อนหลายเท่า

นอกจากนี้ ยังมีเป้าหมายของการออกไปกอบโกยทรัพยากรในอวกาศเป็นแรงจูงใจสำคัญ ซึ่งก็มีหลายประเทศที่ไฝ่ฝันอยากขึ้นไปทำเหมืองบนดวงจันทร์หรือดาวเคราะห์น้อย เพราะเชื่อว่าดวงจันทร์อุดมไปด้วยธาตุหายากที่มีมูลค่าสูง รวมถึงมีธาตุฮีเลียม-3 ที่เกิดจากอนุภาคของลมสุริยะ ซึ่งอาจนำมาใช้เป็นเชื้อเพลิงของเตาปฏิกรณ์นิวเคลียร์ฟิวชัน ด้วยเหตุนี้ โครงการเหมืองบนดวงจันทร์จึงได้รับความสนใจจากประเทศสหรัฐอเมริกา รัสเซีย แคนาดา จีน อินเดีย และอีกหลายประเทศ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ทางฝั่งยุโรปคาดว่าจะมีการดำเนินการในปี ค.ศ. 2025

นอกจากดวงจันทร์แล้ว อีกหนึ่งจุดหมายที่กำลังเป็นที่จับจ้องของนักล่าอาณานิคมอวกาศก็คือ ดาวเคราะห์แคระซีรีส (Ceres) หรือเซียร์ส วัตถุอวกาศขนาดใหญ่ที่สุดในแถบดาวเคราะห์น้อยระหว่างดาวอังคารและดาวพฤหัสบดี ที่กลายเป็นเป้าหมายใหม่ของการตั้งอาณานิคมนอกโลก โดยเหตุผลที่นักวิทยาศาสตร์เห็นว่าดาวเคราะห์แคระซีรีสนั้นน่าสนใจ เพราะอยู่ห่างจากโลกปานกลาง ในตำแหน่งใกล้กับระยะทางที่เดินทางไปยังดาวอังคาร มีไนโตรเจนมากมายที่อาจใช้ในการสร้างบรรยากาศคล้ายโลก นอกจากนี้ ยังมีแร่ธาตุและทรัพยากรอื่นๆ ที่สามารถขุดและขนส่งไปยังอาณานิคมโดยใช้ลิฟต์อวกาศ

สำหรับการคิดเรื่องย้ายผู้คนออกไปอยู่นอกโลก สิ่งที่ต้องเตรียมการมีหลายอย่าง แม้ในอวกาศหรืออาณานิคมนอกโลกจะมีพลังงานหรือแร่ธาตุให้ใช้มากมายไม่จำกัด แต่ปัจจัยดำรงชีพของมนุษย์ก็สำคัญที่สุด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของอากาศที่ใช้หายใจ แหล่งอาหาร น้ำดื่ม น้ำใช้ และแรงโน้มถ่วง โดย ดร. Pekayan Hunen นักฟิสิกส์จาก Finnish Meteorological Institute (FMI) ประเทศฟินแลนด์ ก็เป็นผู้หนึ่งที่เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างยานหรือที่อยู่อาศัยลอยฟ้ารูปทรงกระบอกซึ่งหมุนรอบตัวเองโคจรรอบดาวเคราะห์ซีรีส จนเกิดแรงหนีศูนย์กลางที่สามารถสร้างแรงโน้มถ่วงขึ้นได้เหมือนอยู่บนโลก เพื่อใช้เป็นพื้นที่ตั้งถิ่นฐานในอวกาศเป็น

นิคมอวกาศที่มีแหล่งกำเนิดแสง และแหล่งน้ำสำหรับการเพาะปลูกและทำเกษตรกรรม

โดยจากแนวคิดของ ดร. Pekayan Hunen ที่มีการทำนายว่า “มนุษย์คนแรกที่จะไปอยู่และสร้างฐานที่มั่นที่ดาวซีรีส สามารถจะออกเดินทางได้เร็วที่สุดภายใน 15 ปีนี้” อาจทำให้คนที่ไม่ได้ฝันหรือไม่ได้ติดตามเรื่องราวเกี่ยวกับอวกาศฟังเป็นเรื่องซ้ำๆ แต่เอาจริง ๆ แล้วไม่ซ้ำ เพราะการเดินทางไปอวกาศกำลังเป็นหนึ่งในโครงการลงทุนสำคัญของมหาเศรษฐีระดับโลกหลายรายในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็น Elon Musk เจ้าของโครงการ SpaceX เจ้าพ่อแอมะซอน Jeff Bezos ผู้ก่อตั้งบริษัทสำรวจอวกาศ Blue Origin หรือมหาเศรษฐีอังกฤษ Richard Branson เจ้าของธุรกิจท่องอวกาศ Virgin Galactic เรื่อยไปจนถึงมหาเศรษฐีเอเชียและอีกหลายประเทศ รวมถึงยังเป็นหนึ่งในโครงการอนาคตที่รัฐบาลไทยก็ให้ความสำคัญมากขึ้นด้วย

ใครที่กำลังเบื่อชีวิตเดิม ๆ หรือกำลังเข็งสารพันปัญหาในโลก ลองหันมาเปิดหูเปิดตากับเรื่องราวอวกาศหรือนอกโลกดูบ้าง นอกจากจะได้มุมมองใหม่ๆ ที่น่าสนใจมาพัฒนาความรู้ ยังอาจเกิดแรงบันดาลใจในการทำงานหรือการเรียนรู้ในสาขาที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอวกาศ เป็นอีกหนึ่งช่องทางความสำเร็จใหม่ ๆ ให้ชีวิตได้

Space colonization is the hypothetical permanent habitation and exploitation of natural resources from outside planet Earth. As such it is a form of human presence in space, beyond human spaceflight or operating space outposts. Many arguments have been made for and against space colonization. The two most common in favor of colonization are survival of human civilization and the biosphere in the event of a planetary-scale disaster, and the availability of additional resources in space that could enable expansion of human society.

อ้างอิง :  
[https://www.nasa.gov/centers/hq/library/find/bibliographies/space\\_colonization](https://www.nasa.gov/centers/hq/library/find/bibliographies/space_colonization)  
<https://www.bbc.com/thai/international-55788931>  
<https://missiontothemoon.co/space-colony>  
<http://www.thaiphysoc.org/article/220/>

# Whole Food

## อาหารที่ปราศจากการปรุงแต่ง

ทัศนคติของผู้คนในแต่ละยุคที่มีต่อการกินมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่หยุดนิ่งตามสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงต่อการพัฒนาความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี ที่มีผลต่อรูปแบบการผลิตในอุตสาหกรรมต่างๆ รูปแบบการเกษตรกรรม และค่านิยมการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ของโลกในแต่ละช่วงเวลา

บางยุคที่เศรษฐกิจฝืดเคือง มีภาวะศึกสงคราม เกิดภัยพิบัติหรือโรคระบาด ผลผลิตทางการเกษตรขาดแคลน อาหารการกินเป็นของหายาก การกินมีเป้าหมายเพื่อความอยู่รอด คนจะเน้นการกินอาหารประเภทที่ผลิตได้ง่าย ให้พลังงานสูง กินให้อิ่มได้นาน ใช้แรงงานได้มาก บางยุคที่อาหารการกินอุดมสมบูรณ์ วิธีการกินจะให้ความสำคัญกับเรื่องรสชาติ มีการคิดค้นวิธีปรุงแต่งอาหารรูปแบบใหม่ๆ การถนอมอาหาร การหมักเครื่องดื่ม และการสร้างสรรค์อาหารในรูปแบบที่มีศิลปะเข้ามาเกี่ยวข้อง

ในบางสังคมหรือบางยุคมีมาตรฐานเรื่องความสวยงามมาเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการกิน เช่น ความนิยมเรือนร่างที่อวบสมบุรณ์ของหญิงสาวในสมัยกรีก-โรมัน หรือในวัฒนธรรมอินเดียสมัยก่อน ทำให้การบริโภคอาหารประเภทโปรตีนและไขมันได้ในปริมาณมากเป็นสัญลักษณ์ของความมั่งคั่ง อุดมสมบูรณ์

เมื่อค่านิยมในเรื่องความงามเปลี่ยนจากการมีร่างกายอวบอ้วนมาสู่ร่างกายที่ผอมเพรียว เรือนร่างบอบบางโปร่งระหงของนางแบบแฟชั่นชั้นสูงทำให้ผู้คนทั่วโลกหันมาสนใจอาหารที่มีแคลอรีต่ำ ปลอดภัย มีเส้นใยมาก มีการคิดค้นเทคโนโลยีใหม่ๆ ในอุตสาหกรรมอาหารมากมายที่ทำให้ผู้คนรู้สึกปลอดภัยจากความอ้วน (อาทิอาหารที่ถูกเพิ่มสารอาหารหรือไฟเบอร์เข้าไป ซึ่งเรียกว่า Food Fortification) แต่ในขณะเดียวกันก็กลับกระตุ้นให้คนมีความอยากบริโภคมากขึ้น เพื่อให้ธุรกิจอาหารเติบโต

นอกจากนี้ ยังมีการคิดค้นวัตถุดิบปรุงแต่งอาหารที่ทำหน้าที่ดัดแปลงสภาพตามธรรมชาติของอาหารให้มีลักษณะที่แตกต่างไปจากคุณสมบัติดั้งเดิมสารพัดรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นสีสังเคราะห์ กลิ่น ผิวดมผัส ความชื้น อายุในการจัดเก็บ เรื่อยไป



มากมายในวิธีการบริโภคที่เชื่อว่าจะทำให้คนเรามีสุขภาพดีขึ้น หนึ่งในกระแสที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางขณะนี้ คือ การบริโภคในรูปแบบดั้งเดิมที่ใกล้เคียงกับธรรมชาติมากที่สุด เน้นการกินอาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่ง มีสารอาหารครบถ้วน ใช้เวลาชงและดูดซึมนาน เพื่อให้ร่างกายปรับตัวกลับคืนสู่การมีสุขภาพที่ดีจากโภชนาการตามธรรมชาติ โดยแนวทางการกินอาหารลักษณะนี้เรียกว่า Whole Food เป็นแนวทางที่ทั้งนักโภชนาการและแพทย์ยุคปัจจุบันสนับสนุนให้ผู้คนหันมาปรับพฤติกรรม เพราะเชื่อว่าจะมีส่วนช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อ หรือโรค NCDs ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคถุงลมโป่งพอง โรคอ้วนลงพุง โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็ง

### Whole Food คืออะไร?

Whole food ตามความหมายที่เข้าใจทั่วไป ก็คืออาหารที่ไม่ผ่านการบวนการปรุงแต่งหรือถ้าผ่านก็น้อยมากๆ เช่น ผัก ผลไม้ปลูกโดยไม่ผ่านการใช้ยาฆ่าแมลงและปุ๋ยเคมี ข้าวกล้องที่ไม่ผ่านการขัดสี ซึ่งเป็นที่เชื่อกันว่าดีต่อสุขภาพมากกว่าอาหารผ่านการปรุงแต่งในท้องตลาดที่ขายทั่วไป แต่ทำไมล่ะ? และถ้าอาหารที่ถูกปรุงแต่งนั้นมีข้อเสียมากมายขนาดนั้น ทำไมมันจึงเป็นสิ่งที่ปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายมาหลายพันปี?

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจกันก่อนว่า Whole Food นั้นไม่ใช่ของใหม่ ในความเป็นจริงแล้ว Whole Food เป็นวัฒนธรรมการกินอาหารแบบดึกดำบรรพ์ เพราะการปรุงอาหารให้สุกเป็นสิ่งที่บรรพบุรุษของมนุษย์เริ่มทำกันมาก่อนจะวิวัฒนาการมาเป็นสายพันธุ์โฮโมเซเปียนส์ด้วยซ้ำ

มีข้อสันนิษฐานว่า การเริ่มรับประทานเนื้อสัตว์แบบปรุงสุกเป็นการกระตุ้นวิวัฒนาการ

จนถึงเทคโนโลยีในการดัดแปลงโครงสร้างทางเคมีถึงระดับโมเลกุล การตัดแต่งพันธุกรรมพืชและสัตว์ บ้างก็ทำไปเพื่อให้สามารถโฆษณาได้ว่ามีสารอาหารครบถ้วน โดยการแปรรูปและใส่สารอาหารเข้าไปทำให้กระบวนการดูดซึมอาหารเปลี่ยน เช่น นมพร่องมันเนย มีการเติมวิตามิน A และวิตามิน D เข้ามาในขณะที่ไขมันนั้นถูกขจัดออกไป ร่างกายจะไม่ดูดซึมวิตามิน A และ D เพราะเป็นวิตามินที่มีการละลายในน้ำ การผสมเพิ่มเติมเข้ามาไม่ได้หมายความว่าร่างกายจะดูดซึมวิตามินเข้ามาได้ ดังนั้นเป็นต้น เป็นการทำให้ตอบโจทย์ธุรกิจอุตสาหกรรมอาหารที่พัฒนาอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีหลายอย่างที่พบว่าเป็นเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ขึ้นในมนุษย์

จนกระทั่งปัจจุบัน ผู้คนหันมาให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพที่ดีและอายุที่ยืนยาว มีแนวคิด

เพราะร่างกายสามารถดูดซึมแคลอรีและสร้างพลังงานจากการกินอาหารปรุงสุกได้มากกว่า และเร็วกว่า เมื่อเทียบกับการกินเนื้อดิบ จนได้สารอาหารเพียงพอสำหรับการสร้างสมองที่ใหญ่ขึ้น มีความสามารถในการคิดที่ซับซ้อนขึ้น และร่างกายที่ใหญ่แข็งแรง

แต่ขึ้นชื่อว่าคน ก็ต้องมีการปรับแต่งพัฒนาไปเรื่อย ๆ นอกจากการปรุงเนื้อสัตว์ให้สุกแล้ว นักโบราณคดียังพบหลักฐานการใช้เครื่องเทศในยุโรปจาก 6,000 ปีที่แล้ว ซึ่งเป็นยุคก่อนที่มนุษย์จะเริ่มทำการเกษตรด้วยซ้ำ วัฒนธรรมการหากินเปลี่ยนจากการล่าสัตว์มาเป็นการเกษตรมาเป็นอุตสาหกรรม ในแต่ละยุคการปรุงอาหารก็มีความลับซับซ้อนมากขึ้นเรื่อย ๆ ด้วยเทคโนโลยีที่ใช้ในการผลิต ดัดแปลง ปรุงแต่งและถนอมอาหาร ทั้งเพื่อเพิ่มอายุการเก็บรักษา การควบคุมราคา และเพื่อรสชาติที่ดีขึ้น ปัจจุบันอาหารเกือบทั้งหมดที่ถูกรับประทานจะต้องผ่านกระบวนการปรุงมาไม่มากนัก เมื่อวิถีชีวิตและวิธีการหาอาหารเปลี่ยนจากการวิ่งไล่ล่ามาเป็น การนั่งหลังขดหลังแข็งหน้าจอคอมพิวเตอร์ ความกินง่าย ย่อยง่าย ดูดซึมแคลอรีได้เร็วและเยอะ กลับกลายเป็นข้อเสียของอาหารในยุคนี้

หากการกินอาหารที่ผ่านกระบวนการปรุงมากมายคือจุดสูงสุด การหันมารับประทาน Whole Food ก็คือการหวนคืนสู่สามัญ จำกัดการปรุงแต่ง ดัดแปลงอาหารให้น้อยที่สุด และกินผักเป็นหลัก ซึ่งสังเกตได้ว่าเมื่อพูดถึงคำว่า Whole Food ก็มักจะมีความว่า Plant-based ฟังติดมาด้วย โดยในการวิจัยเกี่ยวกับสารอาหารและโรคมะเร็งในยุค 80s พบว่าการกินอาหารไขมันต่ำ ไฟเบอร์สูง มีส่วนช่วยในการป้องกันและรักษาโรคมะเร็ง แต่การกินวีแกนหรือมังสวิรัตินี้ไม่ได้ตอบโจทย์ในส่วนนี้เสมอไป เพราะอาหารมังสวิรัตินี้และวีแกนมักจะผ่านการปรุงแต่งค่อนข้างมาก และมีไขมันอิ่มตัวสูง

คำว่า Whole Food หรือ Plant-based จึงถูกคิดขึ้นมา โดยคำว่า “Whole” เป็นหัวใจสำคัญ เพื่อหลีกเลี่ยงความเข้าใจผิดเกี่ยวกับอาหารเสริม เพราะอาหารเสริมนั้นแม้จะสกัดมาจากพืชก็ไม่นับว่าเป็น Whole Food เช่นเดียวกับอาหารที่ถูกดัดแปลงจากพืช เช่น ข้าวขาว หรือน้ำตาลอ้อย ต่อให้สกัดมาแบบไม่ผสมหรือเติมสารอะไรลงไปเลยก็ไม่นับเป็น Whole Food เพราะในกระบวนการที่ดัดแปลงนั้นได้ลดทอนหรือทำให้องค์ประกอบดั้งเดิมตามธรรมชาติของอาหารนั้นสูญหายไปไม่ครบถ้วน อาจทำให้ร่างกายดูดซึมได้เร็วเกินไป

หรือในทางกลับกันร่างกายอาจย่อยสลายหรือกำจัดออกได้ช้ากว่าปกติจนเกิดเป็นสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บนั่นเอง

## ทำไม Whole Food ถึงดีต่อสุขภาพ?

จำกัดความของคำว่า Whole Food นั้นค่อนข้างกว้าง แต่ยกตัวอย่างง่าย ๆ ก็คือ ผักผลไม้ที่ไม่ได้ผ่านการคั้น ปรุงสุก หรือการหมักดอง จะมีไฟเบอร์ แร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ มากกว่าผักผลไม้ที่ผ่านการดัดแปลง ข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสีก็จะใช้เวลาย่อยนานกว่า คาร์โบไฮเดรตก็จะถูกแปลงเป็นน้ำตาลได้ช้าลงเมื่อเทียบกับข้าวขาว การไม่กิน

“ Whole Food เป็นแนวทางที่ถึงนักโภชนาการและแพทย์ยุคปัจจุบันสนับสนุนให้ผู้คนหันมาปรับพฤติกรรมเพราะเชื่อว่าจะมีส่วนช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อ ”



อาหารแปรรูปยังเป็นการลดปริมาณการบริโภคสารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและก่อให้เกิดโรค เช่น สารกันบูด น้ำตาล เกลือ เป็นต้น

## Organic Food และ Whole Food ต่างกันอย่างไร?

อาหารออร์แกนิกคืออาหารที่ถูกผลิตโดยวิธีการธรรมชาติ เช่น ผักปลอดสาร หรือเนื้อสัตว์ที่ถูกเลี้ยงโดยไม่ใช้สารเคมีเร่งโต ในขณะที่ Whole Food นั้น อาจจะไม่ได้อาศัยวัตถุดิบที่ผลิตแบบออร์แกนิกก็ได้ แต่ต้องไม่ผ่านการดัดแปลงหรือปรุงแต่งที่ทำให้สูญเสียคุณค่าทางอาหารของ

วัตถุดิบ ซึ่งนอกจากผักผลไม้แล้ว การกินโปรตีนจากไข่และเนื้อสัตว์ก็เป็นส่วนหนึ่งของการกิน Whole Food แต่ต้องเป็นการกินแบบไม่แปรรูป เช่น ไม่นำมาทำเป็นลูกชิ้น ไส้กรอก หรือในรูปแบบอื่นใดที่ผ่านกระบวนการดัดแปลงแบบที่ผิดไปจากความเป็นธรรมชาติ

## เราปรับพฤติกรรมกรรมการกินของเราเองและครอบครัวได้อย่างไร?

การเลือกวัตถุดิบและทำอาหารเองเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี แต่ที่สำคัญก็ต้องเข้าใจว่าการกินแบบ Whole Food ไม่ใช่เพียงปรับพฤติกรรมกรรมการกินอาหาร แต่เป็นการเปลี่ยนวิถีชีวิตและมุมมองที่มีต่ออาหารอย่างสิ้นเชิง การจะชักนำครอบครัวให้มากิน Whole Food จึงต้องเริ่มจากการให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ และอันตรายของการกินอาหารที่ผ่านกระบวนการดัดแปลงและปรุงแต่ง ปรับรสนิยมให้กินอาหารรสอ่อนหรือรสธรรมชาติ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลา และความตั้งใจตามมาด้วยการเข้าถึงแหล่งอาหารปลอดภัย การเรียนรู้วิธีการเตรียมหรือปรุงอาหารให้มีลักษณะทางโภชนาการครบถ้วน เรื่อยไปจนถึงเรียนรู้วิธีการถนอมอาหารแบบปลอดสารเคมีและรักษาคุณค่าทางอาหารให้ได้มากที่สุด แม้จะต้องใช้เวลาในการปรับตัว แต่หากทำสำเร็จก็จะได้ผลลัพธ์ที่คุ้มค่า

Food is a strong influencer of health. What you eat thus plays an essential role in how your body functions as food supplies energy needed by our bodies. Whole foods refer to foods that remain close to their natural state. They are minimally or totally unprocessed. Whole foods do not contain added sugars, fats, flavoring, or any other manufactured substances. They are not manufactured in factories like processed foods. Whole foods provide more nutritional value as they are nutrient-dense and do not supply empty calories. Choosing whole foods results in a nutritious diet as you get more minerals, fiber, and vitamins.

อ้างอิง:  
<https://betterme.world/articles/what-are-whole-foods/>  
<https://www.farmstory.co/articles/20>  
<https://www.bangkokbiznews.com/news/715623>  
<https://women.trueid.net/detail/b2bHAY7IKyqk>

# SUPALAI

## Primo

ฉลอง ภูเก็ต

THE PERFECT COMBINATION OF HAPPINESS, CONVENIENCE AND NATURE.

PRE-SALE

25 - 26 ก.ย. นี้

บ้านเดี่ยว • บ้านแฝด • ทาวน์โฮม

เริ่ม 3 ล้านบาท





## ที่สุดของทำเลที่คุณมองหา ใช้ชีวิตอย่างสะดวกสบาย ท่ามกลางธรรมชาติที่รายล้อมโครงการ

ใกล้ศูนย์กลางของภูเก็ตเพียงไม่กี่นาที เชื่อมต่อสู่ถนนเจ้าฟ้าตะวันตก และถนนเจ้าฟ้าตะวันออก  
ได้อย่างง่ายดายกับแบบบ้านที่ตอบโจทย์ รองรับทุกไลฟ์สไตล์ส่งมอบทุกคนในครอบครัว  
ทั้งบ้านเดี่ยว บ้านแฝด และทาวน์โฮม



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

 @supalai

 Supalai Society

 Supalai\_Society

 Supalai

 1720

รับข่าวสารโครงการ  
Scan QR Code

จำนวนการออกแบบและก่อสร้างโดย คุณประทีป ตั้งคีธรรม ส.ท.บ. (เทียบระดับ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (M.Arch.(Hons)/(Housing) U. of Illinois และวิทยาสตราวุฒบัณฑิตศึกษาศาสตร์ สาขาวิศวกรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคาร ศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถ.พหลโยธิน 3 แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10120 • ประธานกรรมการ ศส.ปรี.ที่ป ตั้งคีธรรม ทุนจดทะเบียน 2,145,691,561 ล้านบาท (ชำระแล้ว 2,143,079,330 ล้านบาท) • โครงการ ศุภาลัย พรีเมียม ภูเก็ต ที่ตั้ง ต.ฉลอง อ.เมืองภูเก็ต จ.ภูเก็ต เนื้อที่ 15-3-2-3 ไร่ โฉนดเลขที่ 2429 เลขที่ดิน 218 ใบอนุญาตจัดสรรเลขที่ 5/2564 ที่ดินไม่มีการผูกพันกับสถาบันการเงิน เริ่มก่อสร้าง 1 มกราคม 2564 คาดว่าจะแล้วเสร็จ มกราคม 2566 • โครงการสามารถทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระครบถ้วนตามสัญญา • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ • ข้อมูลรายละเอียดต่างๆในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า



# Thai Spices

## เครื่องเทศของไทย

มนุษย์รู้จักเครื่องเทศมานานกว่า 3,000 ปี ไม่ว่าจะเป็นการนำใส่ชองท้องของศพป้องกันการเน่าเปื่อย หรือตำราอาหารเล่มแรกของโลกที่พบว่ามีการใช้พริกไทยเป็นเครื่องปรุงสำคัญในทุกตำรับอาหาร เครื่องเทศช่วยถนอมอาหารไม่ให้อุณหภูมิ ผสมในเครื่องสำอาง และใช้เป็นยารักษาโรค สมัยก่อนมูลค่าของเครื่องเทศมีราคาเทียบเท่ากับทองคำ เป็นสินค้าหรูหราฟุ่มเฟือย เมื่อชาวยุโรปเริ่มติดต่อค้าขายกับชาติอื่นๆ เป็นจุดที่ทำให้เครื่องเทศจากนานาชาติเดินทางมาถึงประเทศไทย และค่อยๆ หลอมรวมเป็นส่วนหนึ่งในวัฒนธรรมไทย

อาหารไทยในระดับชาวบ้านยุคโบราณนั้น มีลักษณะการปรุงที่เรียบง่ายไม่ซับซ้อน คนไทยพื้นถิ่นดั้งเดิมใช้เพียงเกลือในการปรุงรสและถนอมอาหาร เครื่องเทศในวัฒนธรรมไทยจะใช้แค่ในครัวเรือนของผู้มีฐานะเพื่อแต่งกลิ่นรสอาหาร เพราะในช่วงแรกๆ เครื่องเทศประเภทเครื่องหอมยังเป็นของหายาก ส่วนหนึ่งเป็นสินค้านำเข้าจากต่างแดน ในขณะที่เครื่องเทศพื้นถิ่นดั้งเดิมในอาหารไทยส่วนใหญ่เป็นการใช้ในรูปแบบพืชผักสำหรับประกอบอาหาร และเป็นสมุนไพรเพื่อสรรพคุณทางยา ทั้งที่เป็นส่วนผสมของยารักษาโรคยาบำรุงร่างกาย จนกระทั่งเครื่องเทศที่นำเข้าเริ่มมีมากขึ้นและบางชนิดสามารถปลูกได้ในประเทศไทย ทำให้ราคาถูกลง วัฒนธรรมการใช้เครื่องเทศที่มีกลิ่นหอมก็ค่อยๆ ขยายไปสู่

ผู้คนระดับชาวบ้าน จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทยโดยเฉพาะในอาหารไทย ดังคำกล่าวที่ว่า คนไทยโบราณนั้นกินอาหารเป็นยา เอกลักษณ์ของอาหารไทย คือการที่มีพืชสมุนไพร ผักชนิดต่างๆ รวมถึงใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ

คนไทยใช้เครื่องเทศเพื่อแต่งกลิ่น รส สี และดับคาวของเนื้อสัตว์ นิยมใช้ทั้งเครื่องเทศสด เครื่องเทศแห้ง แบบผงและสกัด มีทั้งที่ได้มาจากพืชพื้นถิ่นและได้มาจากการรับอารยธรรมจากต่างประเทศ อาทิ จีน และอินเดีย

เครื่องเทศสด ได้แก่ กระเทียม หอมแดง หอมใหญ่ โหระพา แมงลัก ผักชีฝรั่ง ขึ้นฉ่าย ใบมะกรูด ตะไคร้ ชিং ฯลฯ เป็นพืชสวนครัวที่มีน้ำมันหอมระเหยในขณะที่ยังสดอยู่ และจะค่อยๆ

ระเหยจางไป ซึ่งจะทำให้ความหอมลดลงหรือหมดไป

เครื่องเทศแห้ง ได้แก่ พริกไทย อบเชย เป็ยกี้ กระวาน ยี่ห่วย ฯลฯ จะให้น้ำมันหอมระเหยเมื่อแห้ง และยิ่งหอมมากขึ้นเมื่อได้รับความร้อน ซึ่งจะกระตุ้นให้คายกลิ่นหอมออกมา ก่อนจะนำมาปรุงอาหารจึงนิยมนำมาคั่วก่อน

เครื่องเทศแบบผง ได้แก่ ผงพะโล้ ผงข้าวหมก ผงอบเชยเทศ ผงกานพลู ฯลฯ

เครื่องเทศแบบสกัด หรือ โอลีโอเรซิน (Oleoresin) เป็นสารที่ให้สีให้รสในเครื่องปรุง อาทิ สีแดงจากปาปริก้า

แม้ว่าเครื่องเทศของไทยจะมีมากมาย หลากหลาย แต่เครื่องเทศที่นำมาปรุงอาหาร และเป็นที่นิยมจนกลายเป็นอัตลักษณ์ของรสชาติแบบไทยจนเป็นที่รู้จักในระดับสากล ได้แก่

**ชิง** มีรสชาติเผ็ดร้อน อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุที่มีประโยชน์ นำมาใช้ประโยชน์ได้เกือบทุกส่วน นิยมนำส่วนเหง้าของชิงที่อยู่ใต้ดินมาปรุงอาหาร เป็นเครื่องเทศที่มีฤทธิ์ร้อน ช่วยขับลม ทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก ใช้ได้ทั้งแบบสดและแบบแห้งบดเป็นผง ช่วยแก้อาการท้องอืด ขับลม ลดระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันมะเร็ง

**ข่า** มีรสเผ็ด มีน้ำมันหอมระเหยกลิ่นหอมฉุน ใช้ปรุงอาหารได้หลากหลาย นิยมนำหั่นและดอกมาทำเป็นผักกินแก้มกับน้ำพริกต่างๆ เมนูอาหารที่พบบ่อย ได้แก่ ต้มข่าไก่ ต้มยำ ต้มแซบ มีสมันไก่ ฯลฯ ประโยชน์ของข่า ช่วยบรรเทาอาการผิดปกติในระบบทางเดินหายใจ แก้ท้องอืดประจำเดือนมาไม่ปกติ

**ตะไคร้** มีน้ำมันหอมระเหยที่มีสรรพคุณเฉพาะตัว ใช้ตกแต่งกลิ่นและรสของอาหาร นำไป



แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ มากมาย มีสรรพคุณช่วยล้างพิษในร่างกาย ขับปัสสาวะ ทำความสะอาดระบบย่อยอาหาร

**มะกรูด** นำมาปรุงอาหารได้ทั้งส่วนผลและใบ ผลมะกรูดมีลักษณะขรุขระ ผิวจะมีกลิ่นหอมจากน้ำมันระเหย ใบสีเขียวแก่เป็นมัน มีกลิ่นหอม เป็นพืชที่อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน และสารอาหารที่มีคุณค่ามากมาย ช่วยรักษาอาการไข้ใน บรรเทาอาการไอ ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง

**พริก** มีหลากหลายสายพันธุ์ มีรสชาติและระดับความเผ็ดที่แตกต่างกันออกไป พริกที่นิยมในครัวไทย ได้แก่ พริกชี้ฟ้าและพริกชี้หนู เมหนูอาหารจากพริกมีมากมาย ยำ น้ำจิ้ม น้ำยำ ผัด และแกงต่างๆ ใส่ในอาหารจานเดียว ซลข สารอาหารในพริกช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ช่วยให้เจริญอาหาร

**กระเทียม** มีกลิ่นฉุน รสชาติเผ็ดร้อน นิยมนำมาปรุงอาหารเพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ แต่งกลิ่นและรสชาติของอาหาร หากดูสูตรอาหารไทยจะพบว่าส่วนใหญ่แทบจะขาดกระเทียมไม่ได้เลย ไม่ว่าจะเป็นกระเทียมสด กระเทียมเจียว หรือกระเทียมดอง กระเทียมสดช่วยรักษาโรคผิวหนัง บรรเทาไข้หวัด บรรเทาอาการไอ มีความเชื่อว่าหากทานกระเทียมกับข้าวเปล่า วันละหัวจะเป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยได้อีกด้วย

**รากผักชี** เครื่องเทศที่อยู่คู่ครัวไทยมานาน มักใช้ร่วมกับกระเทียม พริกไทย มีกลิ่นหอม ใบผักชีใช้โรยหน้าตกแต่งอาหารให้สวยงาม และยังใช้หมักกับเนื้อสัตว์ร่วมกับกระเทียม พริกไทย ใช้ตำน้ำซุบ ทำน้ำยำ น้ำจิ้มซีฟู้ด ซลข ประโยชน์ของผักชีมีทุกส่วน ทั้งใบ ลำต้น และราก ช่วยขับลม ขับปัสสาวะ บำรุงสายตา บำรุงกระเพาะอาหาร แก่หวัด แก่ไอ บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน

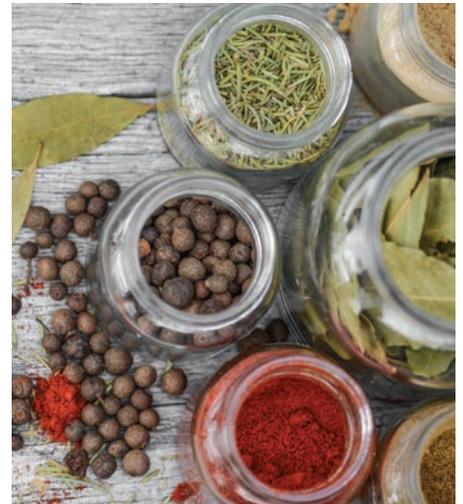
**พริกไทย** เป็นราชาแห่งเครื่องเทศที่มีประวัติศาสตร์ยาวนาน สมัยโบราณเป็นสมุนไพรที่หายาก ชาวยุโรปจึงเปรียบพริกไทยดุจทองคำ สีดำ มีกลิ่นหอมรสชาติเผ็ดร้อน รับประทานได้ทั้งแบบสดแห้ง และนำไปปนโรยหน้าอาหาร ใช้เป็นเครื่องปรุงสำหรับหมักเนื้อสัตว์ ใช้ปรุงกลิ่นและรสให้กับอาหารคาวได้อีกหลายชนิด ช่วยรักษาโรคกระเพาะ โรคลำไส้ แก้อักเสบ แก้อ่อนเพลีย

แก้ไอ แก้ไอ กลิ่นหอมฉุนของพริกไทยช่วยกระตุ้นให้สมองของเราตื่นตัว

**ยี่ห่วย** เครื่องเทศที่มีกลิ่นหอมฉุนและรสชาติร้อนแรง มีประโยชน์ต่อสุขภาพและอาจมีสรรพคุณทางการแพทย์โรคด้วย เนื่องจากยี่ห่วยอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก และยังเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระอย่างฟีนอล ฟลาโวนอยด์ และเทอร์พีน บางพื้นที่จึงนำเมล็ดยี่ห่วยไปปรุงยาด้วยความเชื่อว่ายี่ห่วยอาจรักษาโรคและอาการบางชนิดได้ เช่น ท้องเสีย ท้องอืดท้องเฟ้อ ปวดบิบบริเวณลำไส้ ลมระดับไขมันคอเลสเตอรอลลดน้ำหนัก หรือแม้แต่ช่วยเพิ่มความดันโลหิตทางเพศ

**อบเชย** เป็นเครื่องเทศที่ต้องนำเข้าจากต่างแดน แต่กลับปรากฏอยู่ในสูตรอาหารไทยหลากหลายเมนูและตำรายาไทยหลายชนิด เพราะมีกลิ่นหอมชวนใจ และมีสรรพคุณทางยา ไทยเราได้รับอิทธิพลทางวัฒนธรรมอาหารที่ต้องใช้อบเชยมาจากอินเดียและจีน นิยมใช้อบเชยในการทำเครื่องแกง เช่น พริกแกงกะหรี่ ผัดผงกะหรี่ ใช้เป็นไส้กะหรี่ปั๊บ หรือใช้ร่วมกับโป๊ยกั๊ก ในอาหารคาวประเภทต้ม เช่น พะโล้หรือเนื้อตุ๋น เนื่องจากอบเชยมีแทนนินที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลสูงจึงนิยมใช้ในยาตำรับแผนโบราณ เช่น เป็นส่วนผสมในยาหอมต่างๆ ใช้ในการแก้อักเสบ แน่นท้อง หรือใช้ในการทำยานัตถุ์ใช้สูดดม เพื่อเพิ่มความสะดวกขึ้น ลดอาการอ่อนเพลีย แก่โรคท้องร่วงเพราะมีส่วนช่วยต้านแบคทีเรียในกระเพาะอาหาร ขับปัสสาวะ ช่วยในการย่อยอาหาร และสลายไขมัน คำว่า อบเชย นิยมใช้ตั้งเป็นชื่อสตรีไทยโบราณ แสดงให้เห็นว่า คนไทยแต่ก่อนมีความชื่นชมในเครื่องเทศชนิดนี้มากที่สุด

เครื่องปรุงและเครื่องเทศของไทยสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลากหลายเมนู ให้ทั้งสี กลิ่น รสชาติ รวมถึงความอร่อยจนเป็นเอกลักษณ์ ทำให้อาหารไทยโด่งดังไปทั่วโลก แต่สิ่งที่สำคัญที่สุด เครื่องเทศไทยยังมีประโยชน์ทั้งทางโภชนาการ และสรรพคุณทางสมุนไพร หลายชนิดสามารถรับประทานเป็นยารักษาและบรรเทาโรคได้ ใครที่รักการทำอาหารไทย ลองศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเครื่องเทศไทยให้แตกฉานก็จะสามารถสร้างสรรค์เมนูที่น่าสนใจและมีประโยชน์ต่อสุขภาพได้มากมาย



“ คนไทยใช้เครื่องเทศ เพื่อแต่งกลิ่น รส สี และดับคาวของเนื้อสัตว์ นิยมใช้ทั้งเครื่องเทศสด เครื่องเทศแห้ง แบบผง และสกัด ”

Thai food at the level of the ancient villagers is characterized by simple and uncomplicated cooking. Traditional Thai people use only salt to season and preserve food. Spices in Thai culture are originally used in the households of the wealthy to flavor food, because in the old days, fragrant spices are expensive, hard to find and must be imported from abroad. Until imported spices became more and some can be grown in Thailand, making them cheaper. The culture of using aromatic spices gradually expanded to the villagers and became part of Thai culture.

อ้างอิง :  
เส้นทางเครื่องเทศ : [https://www.youtube.com/watch?v=TELS7oPF5yab\\_channel=MYACHII](https://www.youtube.com/watch?v=TELS7oPF5yab_channel=MYACHII)  
<https://www.chonklang.com/th/>  
<https://www.pobpad.com>

# Wildlife Conservation

## การอนุรักษ์พันธุ์สัตว์

เพราะโลกนี้ไม่ได้มีแค่มนุษย์ แต่เป็นโลกของสรรพชีวิตที่อยู่ร่วมกันเพื่อความสมดุลของระบบนิเวศ นอกจากพื้นที่ทางธรรมชาติที่ลดลงเพราะถูกทำลาย ประชากรสัตว์ในธรรมชาติก็ลดลงมาก บางชนิดใกล้สูญพันธุ์ หลายชนิดสูญพันธุ์ไปแล้ว การป้องกันและแก้ไขเพื่อนำสมดุลกลับคืนมาสู่โลกจึงเป็นหน้าที่ของเราทุกคน ด้วยวิธีต่างๆ เหล่านี้ ที่เราควรปฏิบัติอย่างจริงจังและควรปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีให้คนรุ่นใหม่

**ช่วยกันอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้** เพราะป่าเป็นที่อยู่อาศัยและแหล่งอาหารของสัตว์ป่า การเข้าไปบุกรุกตัดไม้ทำลายป่า เมื่อป่าไม้ถูกทำลาย สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยของสัตว์จะเปลี่ยนไป ส่งผลให้สัตว์ป่ามีจำนวนลดลง เราจึงควรช่วยกันรณรงค์ไม่ให้มีการตัดไม้ทำลายป่า ควรช่วยกันปลูกป่าทดแทน หากพบเห็นผู้บุกรุกตัดไม้ทำลายป่าล่าสัตว์ป่า ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ป่าไม้หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

**ช่วยกันอนุรักษ์แหล่งน้ำตามธรรมชาติ** เพราะน้ำคือชีวิต ป่าและน้ำเป็นของคู่กัน ซึ่งไม่ใช่แค่การดูแลแหล่งน้ำจืด เราต้องช่วยกันดูแลแหล่งน้ำทุกชนิด รวมถึงการอนุรักษ์ทะเล เพื่อให้สัตว์ทุกชนิดที่ดำรงชีวิตอยู่ในแหล่งน้ำเหล่านั้นมีชีวิตรอดปลอดภัย และแหล่งน้ำยังเป็นสิ่งที่มอบชีวิตให้กับผีเสื้อ เป็นสิ่งที่สร้างความชุ่มชื้น ความอุดมสมบูรณ์ให้กับโลก

**จำกัดการล่าสัตว์** บางครั้งมนุษย์ล่าสัตว์เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน ล่าในจำนวนที่มากเกินไป ทำให้ปริมาณสัตว์ป่าลดลงมาก บางชนิดถึงกับสูญพันธุ์ วิธีจำกัดการล่าสัตว์ควรออกกฎหมายห้ามล่าสัตว์ป่าบางชนิดที่ใกล้สูญพันธุ์ ห้ามจับสัตว์ในฤดูวางไข่ ถ้าเป็นสัตว์น้ำสัตว์ทะเล ฤดูวางไข่จะอยู่ระหว่างกลางเดือนพฤษภาคมกันยายน หากเราไปตลาดแล้วเห็นว่ามีคนจำหน่ายสัตว์ป่า หรือสัตว์ที่มีไข่ในฤดูวางไข่มาขาย อย่าซื้อ เพราะการซื้อเป็นการสนับสนุนให้พ่อค้าแม่ค้า ชาวประมง นำสินค้ามาวางขายอีก เราจึงควรช่วยกันเพื่อให้สัตว์มีโอกาสขยายพันธุ์และเพิ่มจำนวนประชากรในธรรมชาติ

**การเพาะพันธุ์เพิ่มจำนวนสัตว์** เป็นวิธีหนึ่งในการดูแลสายพันธุ์สัตว์ที่มีจำนวนน้อยและ



ใกล้สูญพันธุ์ ในประเทศไทยมีการจัดตั้งสถานเพาะเลี้ยงสัตว์ป่าจำนวน 24 แห่ง ทั่วประเทศ เพื่อเพิ่มจำนวนสัตว์ป่า ถ้าเป็นจังหวัดที่อยู่ติดชายทะเล จะมีการจัดตั้งธนาคารปูม้า เป็นการอนุรักษ์และเพิ่มจำนวนปูม้าให้มีมากขึ้น

**ช่วยกันลดปริมาณขยะพลาสติก** ขยะพลาสติกที่มนุษย์สร้างขึ้น สร้างผลกระทบต่อทั้งสัตว์บกและสัตว์น้ำ 70% ของพลาสติกจะถูกใช้แล้วทิ้ง มีไม่กี่เปอร์เซ็นต์ที่นำกลับมาใช้ใหม่ ขยะพลาสติกเหล่านี้ใช้เวลาหลายร้อยปีจึงไม่ย่อยสลาย ในแต่ละปีจะมีขยะจำนวนมหาศาลที่ถูกผลิตขึ้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ เศษซากของพลาสติกอาจเข้าไปเกี่ยวพันตามร่างกายของสัตว์ต่างๆ และสัตว์น้ำจำนวนมากไม่น้อยเข้าใจผิดคิดว่าพลาสติกที่มีหน้าตาคล้ายแมงกะพรุนหรือสาหร่ายทะเลเป็นอาหาร เมื่อกิน

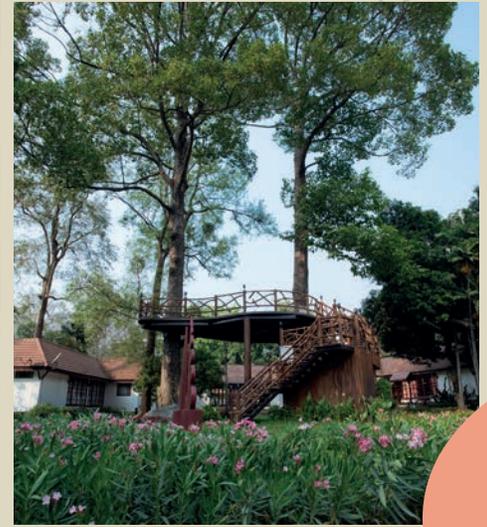
เข้าไปอาจทำให้เสียชีวิตลง วิธีการลดปริมาณขยะที่ช่วยกันได้ คือการลดใช้ถุงพลาสติกและใช้ถุงผ้าแทน ไม่ทิ้งขยะนอกถัง แยกประเภทขยะก่อนทิ้งทุกครั้งเพื่อง่ายต่อการกำจัดขยะต่อไป

Wildlife conservation refers to the practice of protecting wild species and their habitats in order to maintain healthy wildlife species or populations and to restore, protect or enhance natural ecosystems. Major threats to wildlife include habitat destruction, degradation, fragmentation, overexploitation, poaching, pollution and climate change.

อ้างอิง :  
การอนุรักษ์สัตว์ป่า โดยครูจ้อย [https://www.youtube.com/watch?v=xq36KCbantE&ab\\_channel=SivapornKh-longjai](https://www.youtube.com/watch?v=xq36KCbantE&ab_channel=SivapornKh-longjai)

# 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  
☎ (084) 115-6777 ☎ (02) 725-8888 ต่อ 126, 127, 128

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

f Supalai Pasak Resort & Spa @supalaipasakresort

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข  
• เมื่อชำระค่าห้องพัก พร้อมอาหารเช้า ทุก 1,000 บาท  
รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารเสริมเครื่องดื่ม  
ตั้งแต่บัดนี้ - 24 ธ.ค. 64 เท่านั้น  
(กรุณาส่งคืนส่วนนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในกรณีเข้าพัก)  
ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

# Bathtub

## อ่างอาบน้ำ



ทำงานมาเหนื่อยๆ อยากหาบ่มผ่อนคลายให้กับตัวเอง เลยคิดว่าอ่างอาบน้ำน่าจะเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด เพราะโดยส่วนตัวเราเป็นคนที่ใช้เวลาในการขัดสั้ววีรณนานมาก ถ้าได้นอนแช่น้ำสบายๆ เปิดเพลงฟัง จิบไวน์ แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว แต่ด้วยความที่ห้องน้ำมีพื้นที่ไม่ใหญ่มากนัก เลยอยากให้อ่างช่วยแนะนำค่ะ

ช่างยิ้มอ่านแล้วยังมีความสุขตามเลยครับ ต้องบอกว่าปัจจุบันหลายบ้านมีอ่างอาบน้ำเพื่อความผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าระหว่างวันและเป็นที่ยอมรับมากขึ้น ไม่ว่าจะบ้านเดี่ยวหลังใหญ่หรือคอนโดมิเนียม ในท้องตลาดเวลานี้จึงมีอ่างอาบน้ำให้เลือกหลากหลายแบบ เพื่อตอบสนองความต้องการและการใช้งานของแต่ละคน โดยประเภทของอ่างอาบน้ำแต่ละแบบมีความสวยงามที่ต่างกัน ทั้งเรื่องวัสดุ พื้นที่การใช้งาน งบประมาณ และขนาดของอ่างอาบน้ำ

อ่างอาบน้ำแบบฝัง ต้องมีการก่อปูน เพื่อสร้างเป็นฐานและรองรับอ่างที่ฝังลงไป อ่างอาบน้ำแบบฝังมีความสวยงาม และยังดูกลมกลืนไปกับโครงสร้างห้องน้ำ แต่การทำอ่างน้ำแบบฝังจะต้องคำนึงถึงเรื่องน้ำ น้ำหนักคน และปัญหาของกระเบื้องแตกร้าว เหมาะกับห้องน้ำที่มีพื้นที่ขนาดปานกลางถึงกว้าง



อ่างอาบน้ำแบบลอยตัว เป็นอ่างอาบน้ำที่มีการลอยตัวอยู่เหนือพื้น มีรูปทรงที่หลากหลายตามสไตล์ แถมยังสามารถติดตั้ง ซ่อมแซม รวมถึงทำความสะอาดได้ง่าย อีกทั้งยังสามารถเคลื่อนย้ายหรือรีโนเวทในภายหลังได้ง่ายอีกด้วย นิยมใช้ในห้องน้ำที่มีพื้นที่กว้าง

อ่างอาบน้ำแบบเข้ามุม มีแผงอะคริลิกสามด้าน พร้อมการติดตั้งแบบเข้ามุมเพื่อประหยัดพื้นที่การใช้งาน เหมาะกับห้องน้ำที่มีขนาดเล็ก

### การเลือกวัสดุ

- **อะคริลิก** สามารถทำสีและขึ้นรูปได้หลากหลาย สามารถเลือกได้ตามความต้องการ มีคุณสมบัติแข็งแรง ทนทาน มีน้ำหนักเบา ดูแลรักษาง่าย
- **ไฟเบอร์กลาส** มีน้ำหนักเบา สามารถเลือกรูปทรงได้หลากหลาย ราคาไม่แพง แต่แข็งแรงคงทนไม่ด้อยกว่าอะคริลิก
- **เหล็กเคลือบ** ผิวมันวาวสวยงาม แกร่งทน แต่ไม่เป็นที่นิยม เพราะมีน้ำหนักมาก ราคาค่อนข้างสูง
- **วัสดุอื่นๆ** เช่น ไม้ หินอ่อน กระจก ทองเหลือง และทองแดง มักออกแบบเพื่อความสวยงาม ตกแต่งเพิ่มเติมความหรูหรา แต่ราคาค่อนข้างสูง และดูแลรักษายาก

The bathtub is what makes the pleasure of bathing more and more luxurious. The criteria for choosing a bathtub depends on the size of the area, the layout of the space in the placement, whether it is suitable for a freestanding, corner or embedded bathtub. In addition, the type of material you choose will affect the price, beauty and maintenance. Picking one that fits your budget is always a smart choice.

# Air Filter

## เครื่องฟอกอากาศ



ก่อนหน้านี้ไม่เคยสนใจเครื่องฟอกอากาศเลย เพราะชีวิตแทบจะไม่ได้อยู่บ้าน ต้องออกไปทำงานตลอดแม้กระทั่งวันเสาร์-อาทิตย์ จนกระทั่งสถานการณ์โควิดที่ทำให้ผมต้อง Work From Home เลยคิดว่าน่าจะหาไว้สักเครื่องติดบ้านก็คงดี จะได้ช่วยให้อากาศในบ้านสดชื่น

ปัจจุบันเครื่องฟอกอากาศกลายเป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าสามัญประจำบ้านไปแล้วครับ เพราะไม่เพียงแต่จะช่วยให้อากาศดีขึ้น แต่ยังช่วยให้สุขภาพของคนในบ้านดีอีกด้วย ซึ่งวิธีเลือกเครื่องฟอกอากาศที่มีประสิทธิภาพมาใช้งานในบ้าน มีหลักในการพิจารณาต่างๆ ดังนี้

**ขนาดพื้นที่ห้อง** ควรเลือกขนาดเครื่องฟอกอากาศให้เหมาะสมกับพื้นที่ห้อง ไม่ว่าจะเป็นห้องนอนหรือห้องรับแขก เพราะเครื่องฟอกอากาศแต่ละรุ่นจะบอกประสิทธิภาพสูงสุดในการทำงาน เช่น ครอบคลุมพื้นที่ได้ 19 ตารางเมตร หรือ 40 ตารางเมตร ดังนั้น เราจึงต้องรู้และคำนวณพื้นที่ของห้องก่อนจะไปซื้อเครื่องฟอกอากาศมาใช้ และควรเลือกเครื่องฟอกอากาศที่ครอบคลุมพื้นที่ได้มากกว่าพื้นที่ห้องที่เราใช้งานจริง

**ระบบกรองอากาศหรือไส้กรอง** ระบบกรองอากาศเปรียบเสมือนหัวใจของเครื่องฟอกอากาศ ไม่ว่าจะเป็นระบบกรองอากาศแบบ HEPA ที่สามารถดักจับอนุภาคที่มีขนาดเล็ก 0.3 ไมครอน ช่วยให้อากาศภายในบ้านสะอาดสดชื่น เหมาะกับผู้ที่ปัญหาเรื่องระบบทางเดินหายใจ หรือระบบกรองอากาศแบบที่ใช้การปล่อยประจุลบออกมาจับฝุ่นละอองหรืออนุภาคขนาดเล็กที่เป็นประจุบวกให้ตกลงสู่พื้น ไม่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศ

ในการเลือกควรพิจารณาคุณสมบัติของระบบกรองแบบที่ตอบโจทย์ และตรงกับความต้องการของเรา รวมถึงฟังก์ชันเสริมต่างๆ ว่าจะมีความจำเป็นมากน้อยเพียงใด เช่น การแจ้งเตือนเมื่อถึงเวลาเปลี่ยนไส้กรอง หรือตรวจ

สอบการทำงานและสั่งงานผ่านแอปพลิเคชันได้ เพราะสิ่งที่กล่าวมานี้มีผลทำให้เครื่องฟอกอากาศมีราคาแตกต่างกันพอสมควร

**ค่า CADR (Clean Air Delivery Rate)** หรือค่าตัวเลขที่ได้จากการวัดปริมาณอากาศที่ระบบฟอกอากาศ สามารถทำความสะอาดอากาศที่ปนเปื้อน ได้แก่ ควันบุหรี่ ฝุ่นละออง หรือละอองเกสรดอกไม้ได้ในช่วงเวลา 1 นาที โดยค่า CADR นี้ ตัวเลขยิ่งมากเท่าใด แสดงว่าประสิทธิภาพการกรองยิ่งดีขึ้นเท่านั้น

**ค่า Airflow หรือ Air Volume** หรือค่าความเร็วลมจากปริมาณของอากาศที่ถูกดูดและปล่อยอากาศบริสุทธิ์ออกมาจากเครื่องฟอกอากาศ หากตัวเลขค่า Airflow ยิ่งมาก ก็หมายความว่าเครื่องฟอกอากาศรุ่นนั้นมีประสิทธิภาพในการฟอกอากาศได้อย่างรวดเร็ว ช่วยให้เราสูดอากาศบริสุทธิ์ได้เร็วยิ่งขึ้น ดังนั้น ถ้าต้องใช้เครื่องฟอกอากาศกับห้องใหญ่ และอยากให้อากาศได้เร็ว ๆ ควรพิจารณาค่านี้เป็นกรณีพิเศษ

**ระดับเสียง** เสียงของเครื่องฟอกอากาศที่ตั้งจากการปรับระดับแรงลม นั้นคงไม่ใช่ปัญหา ถ้าเราวางเครื่องไว้ในห้องรับแขกหรือห้องนั่งเล่น แต่ถ้าต้องวางไว้ในห้องนอน แนะนำให้มองหาเครื่องฟอกอากาศที่มีระดับเสียงต่ำขณะทำงาน ยิ่งเงียบยิ่งดี โดยระดับเสียงที่เหมาะสมไม่ควรเกิน 30-35 เดซิเบล จะได้ไม่รบกวนการนอนหลับ



Nowadays, air purifiers have become common household appliances. They will not only improve the air quality but they also help to take care of the respiratory health of people in the house. Criteria to consider when choosing a home air purifier include: The right size for the area, the type of air purifier that fits your budget and usage needs, and the clean-air-delivery Rate or CADR that indicates the efficiency of air filtration.

# Boost Your Mental Power With Meditation

## เพิ่มพูนพลังจิตด้วยสมาธิ

คนที่มีความสนใจในเรื่องการพัฒนาตัวเองแบบองค์รวม จะให้ความสำคัญกับการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันอย่างมีดุลยภาพ โดยในส่วนของพัฒนาจิตใจนั้น คือการส่งเสริมศักยภาพของจิตให้มีความสุขสมบูรณ์ ผ่องใส และมีพลังบวก ซึ่งจิตที่ดีจะส่งผลโดยตรงต่อสมองที่ดีและร่างกายที่ดี

**จิต คือ ความคิด** หลายสิ่งหลายอย่างเกิดขึ้นได้โดยความคิดและพลังในร่างกายของเรา มี 2 ส่วนหลัก คือ พลังจิตสำนึก 10% และพลังใต้จิตสำนึก 90% จิต 2 ส่วนนี้จำแนกตามสมองของคนเรา สมองสั่งงานความคิด ความคิดสั่งงานสมอง จึงควบคุมพลังงานทั้งร่างกาย ทำให้เราดึงพลังงานที่เหลือมาใช้ได้

**ทฤษฎีเกี่ยวกับสมอง** สมองเราควบคุม 2 ส่วนหลัก 1. ส่วนที่เราสั่งการควบคุมได้โดยตรง ได้แก่ การคิด การเคลื่อนไหว และกิจกรรมในแต่ละวัน 2. ส่วนที่เราไม่ได้ควบคุม คือ การทำงานของอวัยวะสำคัญ ได้แก่ ระบบประสาท การเต้นของหัวใจ การย่อยอาหาร รวมไปถึงสัญชาตญาณ และอารมณ์ ส่วนที่ 2 นี้เรียกจิตใต้สำนึก ซึ่งมีพลังนามมหาศาล บางโอกาสเราดึงพลังงานส่วนนี้มาใช้โดยไม่รู้ตัว เช่น เวลาโกรธมาก ๆ การฝึกจิตให้มีพลังที่เกิดประโยชน์ก็คือการฝึกในระดับจิตใต้สำนึก ซึ่งมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์มากมายบ่งบอกว่า การฝึกสมาธิหรือพลังสมาธิ เป็นวิธีฝึกพลังจิตใต้สำนึกที่มีประสิทธิภาพ

**การดึงพลังจิตใต้สำนึก 90% มาใช้** สมองเราทำงานด้วยคลื่นไฟฟ้า มีความถี่ต่างกัน ความถี่เรียกว่าคลื่นสมอง มี 4 ระดับ 1. ระดับเบต้า 2. ระดับอัลฟา 3. ระดับธีต้า 4. ระดับเดลต้า แต่ละความถี่ใช้สื่อสารควบคุมร่างกายทั้งที่เป็นจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก หากต้องการดึงมาใช้ต้องรู้วิธีที่ถูกต้องเพื่อสื่อสารสั่งการได้ คลื่นความถี่ระดับเบต้าเป็นการใช้สมองทำกิจกรรมปกติในชีวิตประจำวัน ส่วนระดับอัลฟากับธีต้า



จะสั่งการจิตใต้สำนึก ระดับเดลต้าเป็นพลังงานที่ไม่ค่อยได้ใช้ ผู้ฝึกพลังจิต นักสะกดจิตส่วนใหญ่จะรู้จักปรับสัญญาณอัลฟากับธีต้าได้ และยังดึงพลังจิตให้ผู้อื่นได้อีกด้วย

**การทำสมาธิหรือการใช้พลังสมาธิ** เป็นกลไกหนึ่งในวิธีฝึกพลังจิตใต้สำนึกด้วยอัลฟาและธีต้า สมองระดับอัลฟาคือการผ่อนคลายระดับธีต้าคือจินตนาการ ความลับคือการผ่อนคลายร่างกายควบคู่ไปกับจินตนาการ ผู้เริ่มต้นต้องฝึกอัลฟาก่อนแล้วค่อยฝึกธีต้า ถ้าชำนาญจะทำอะไรก่อนและหลังก็ได้ เมื่อเริ่มฝึกใหม่ๆ ให้หาที่ส่วนตัวนั่งหรือนอนให้สบาย เมื่อเริ่มต้นหายใจลึกๆ ซ้ำๆ ยาวที่สุดประมาณ 10 รอบ เริ่มคิดสั่งร่างกายให้ผ่อนคลายทีละส่วน ศีรษะคอ ไหล่ แขน ขา มือ เท้า ผ่อนคลายแบบสบายนึกถึงทุกส่วนของร่างกายรวมถึงอวัยวะภายในฝึกสักพักจะรู้สึกขา ตัวหนักขึ้น สบายขึ้น ร่างกายจะเห็นภาพคล้ายเราหลับ แต่ความคิดไม่หลับ

รู้ตัวอยู่ตลอด ถ้าสำเร็จตรงนี้สมองของเราจะเป็นอัลฟาโดยสมบูรณ์ พร้อมจะสื่อสารสั่งการจิตใต้สำนึกต่อไป แล้วให้ปรับสภาวะสมองเข้าสู่ช่วงจินตนาการ ด้วยการคิดถึงสถานที่ที่เราชอบใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มองให้เห็นสถานที่นั้นๆ เมื่อสามารถปรับสภาวะสัญญาณอัลฟาและธีต้าได้แล้ว จะเรียนรู้วิธีการสื่อสารจิตใต้สำนึกต่อไป

การฝึกสมาธิเพื่อเพิ่มพูนพลังจิต จะช่วยคลายความเครียด กำจัดโรคภัย เพิ่มพูนสติปัญญา จิตใจอ่อนโยน มีความสุขแบบพิเศษ เปลี่ยนความคิดลบให้กลายเป็นบวก ช่วยให้พลังจิตใต้สำนึกดึงดูดแต่สิ่งดีเข้ามาในชีวิตที่สำคัญเมื่อฝึกดีแล้ว การนำพลังจิตใต้สำนึกไปใช้ควรจะเป็นไปในทางที่ดีที่ถูกต้องในทางสร้างสรรค์ และช่วยเหลือผู้อื่น ก็จะช่วยส่งเสริมสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นทั้งต่อตนเองและสังคมรอบข้าง

People who are interested in holistic self-improvement should focus on balanced physical and mental development. The improvement of the mind is to promote the potential of the mind to be happy, bright, and have positive energy, which a good mind directly affects a good brain and a good body. Meditation is part of the practice of strengthening and clearing the mind that benefits everyone who practices it in the right way.

อ้างอิง :

รายการพลังจิต : วิธีการฝึกพลังจิตใต้สำนึกอย่างง่าย  
[https://www.youtube.com/watch?v=mHn2NT2mx-50Eab\\_channel=vihantaweesak](https://www.youtube.com/watch?v=mHn2NT2mx-50Eab_channel=vihantaweesak)

# SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA

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



ห้องพักรับชมวิวทะเลได้ทุกห้องท่ามกลางธรรมชาติอันบริสุทธิ์สงบงดงามของหมู่เกาะชายฝั่งทะเลอันดามัน ยากจะหาที่แห่งใดเทียบได้ พร้อมสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ 2 สระ ห้องประชุมสัมมนาขนาดใหญ่ และภัตตาคารอาหารนานาชาติ ผ่อนคลายเติมรูปแบบกับสปามืออาชีพ เพื่อวันพักผ่อนที่คุณประทับใจไม่รู้ลืม

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

## SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA

For reservations, please call

Direct to hotel: 66(0) 76 302 302 Bangkok Office : 66(0) 2725-8888 Ext. 177-180

E-mail : [reservation@supalaiphuket.com](mailto:reservation@supalaiphuket.com) [www.supalaiphuket.com](http://www.supalaiphuket.com)

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข

- เมื่อชำระค่าห้องพัก ณ วันเข้าพัก ทุก 1,000 บาท รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารเสิร์ฟพร้อม ณ ห้องอาหารพาโน ตั้งแต่วันที่ - 24 ธ.ค. 64 เท่านั้น (กรุณาดาวน์โหลดนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในการเข้าพัก) ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

# Home Isolation

## การวัดพื้นที่สำหรับการกักตัวควบคุมโรคที่บ้าน

แม้ว่าโควิด-19 จะเป็นฝันร้ายสำหรับคนทั่วโลก แต่การเตรียมรับมือที่ถูกต้องจะช่วยบรรเทาปัญหาได้มาก ทั้งการป้องกันและกระบวนการรักษา ซึ่งตั้งแต่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ประเทศไทยกำหนดให้ผู้ตรวจพบเชื้อโควิด-19 ทุกคนจะต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลหรือโรงพยาบาลสนาม เพื่อรับการรักษาย่างถูกต้องตามขั้นตอน และเพื่อควบคุมโรคไม่ให้แพร่ระบาดไปยังบุคคลอื่น ซึ่งผู้ป่วยมีทั้งที่แสดงอาการและไม่แสดงอาการ

ด้วยผู้ติดเชื้อที่มากขึ้นจากสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 รอบใหม่ แนวคิดเรื่องการรักษาตัวเองจากที่บ้าน จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งเพื่อให้ผู้ติดเชื้อที่ไม่มีอาการหรือมีอาการไม่รุนแรงดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี และเพิ่มความปลอดภัยให้กับตัวเอง คนในครอบครัว และชุมชนได้ โดยสามารถทำได้ง่าย ๆ ผ่าน Telehealth หรือ Telemedicine ซึ่งเป็นบริการทางการแพทย์ที่ช่วยดูแลสุขภาพทางไกลผ่านเครื่องมือสื่อสาร เพื่อให้ผู้ติดเชื้อที่มีอาการไม่รุนแรงสามารถดูแลรักษาตัวเองได้อย่างถูกวิธี และป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปยังครอบครัว และชุมชน

Home Isolation คือ การกักตัวเพื่อควบคุมโรคและดูแลตัวเองจากที่บ้าน สามารถทำได้ในผู้ป่วยกลุ่มที่ติดเชื้อแบบไม่แสดงอาการ เพื่อสังเกตอาการและควบคุมไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคในวงกว้าง ทั้งนี้ เมื่อตรวจพบเชื้อ แพทย์จะเป็นผู้ประเมินใช้แนวทางการดูแลตัวเองจากที่บ้านอย่างน้อย 14 วัน โดยผู้ติดเชื้อต้องมีอายุน้อยกว่า 60 ปี มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีภาวะอ้วน (ภาวะอ้วน หมายถึง ดัชนีมวลกาย > 30 กก./ม.<sup>2</sup> หรือ น้ำหนักตัว > 90 กก.) หรือเป็นผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) โรคไตเรื้อรัง (CKD) โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวานที่ควบคุมไม่ได้

และโรคอื่นๆ ตามดุลยพินิจของแพทย์ โดยผู้ป่วยต้องยินยอมแยกตัวในที่พักของตนเองอย่างเคร่งครัด โดยต้องอยู่คนเดียว หรือมีผู้อยู่ร่วมที่พักไม่เกิน 1 คน ผู้ป่วยต้องอยู่ในสภาวะที่สามารถสื่อสารได้รู้เรื่อง ดูแลตนเองได้ ไม่ก้าวร้าว และไม่มีความเสี่ยงทางจิตเวช

การทำ Home Isolation มีแนวทางการปฏิบัติ ดังนี้

- ห้ามออกจากบ้านและห้ามผู้ใดมาเยี่ยม
- งดการเข้าใกล้หรือสัมผัสเด็กและผู้สูงอายุอย่างเด็ดขาด
- แยกห้องพัก ของใช้ส่วนตัว และให้รับประทานอาหารในห้องของตนเอง
- กรณีไม่สามารถแยกห้องได้ ควรแยกบริเวณที่นอนให้ห่างจากคนอื่นมากที่สุด โดยไม่ใช้เครื่องปรับอากาศ และเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทตลอดเวลาแทน
- สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่อต้องออกมาจากห้อง
- ล้างมือด้วยสบู่ หรือทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ และต้องล้างทุกครั้งก่อนหยิบจับของใช้ที่แชร์ร่วมกับผู้อื่น
- แยกขยะ เนื่องจากขยะของผู้ติดเชื้อถือเป็นขยะติดเชื้อ รวมถึงแยกซักเสื้อผ้า ผ้าขนหนู และเครื่องนอน
- แยกใช้ห้องน้ำ หากเสี่ยงไม่ได้ ควรใช้ห้องน้ำเป็นคนสุดท้าย และล้างทำความสะอาดห้องน้ำทุกครั้งที่ใช้เสร็จ
- สำหรับผู้ที่อาศัยอยู่คอนโดฯ หรือหอพัก ควรแจ้งนิติบุคคลหรือเจ้าของหอพัก และงดออกจากห้องโดยเด็ดขาด



• หากใช้บริการเดลิเวอรี ต้องใส่หน้ากากทุกครั้งที่ได้รับของ หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับพนักงานส่งของ และล้างมือทุกครั้งหลังจากรับของ

• สิ่งสำคัญ ไม่ว่าจะอยู่บ้านคนเดียวหรืออยู่กับครอบครัว ต้องไม่ลืม 'สวมใส่หน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือให้สะอาด และเว้นระยะห่าง' อยู่เสมอ

อาการสำหรับผู้ป่วยกักตัวที่บ้านที่ควรรีบติดต่อเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลทันที

- Oxygen Saturation < 96%
- อุณหภูมิร่างกาย > 38 องศาเซลเซียส
- อาการเหนื่อยหอบ หายใจลำบาก
- อาการเจ็บ ปวด แน่นหน้าอกอย่างต่อเนื่อง

- ไม่รู้สึกตัว ปลูกไม่ตื่น ไม่ตอบสนอง
- เล็บและริมฝีปากซีดลง หรือมีสีคล้ำขึ้น

เมื่อเราเข้าใจกฎเกณฑ์และเงื่อนไขต่าง ๆ ข้างต้นแล้ว ก็สามารถจัดพื้นที่สำหรับการกักตัวควบคุมโรคที่บ้านได้ ด้วยการประยุกต์เข้ากับความเป็นไปได้ตามลักษณะพื้นที่ของบ้าน โดยพื้นฐานคือ

- จัดห้องพักส่วนตัวให้ผู้ป่วยอย่างเป็นสัดส่วน มีประตูปิดมิดชิด และควรเป็นห้องที่มีห้องน้ำในตัวแยกจากสมาชิกคนอื่น ๆ

- ควรเป็นห้องที่มีหน้าต่างมองเห็นบรรยากาศภายนอกได้ ถ้ามีประตูหน้าต่างหรือผนังกระจกที่สามารถมองเห็นกันกับคนในบ้านได้ก็ยิ่งดี เพราะจะช่วยลดความเครียดอึดอัดจากการอยู่ในพื้นที่แคบเป็นเวลานาน ๆ

- เตรียมอุปกรณ์ตรวจวัดสุขภาพที่จำเป็นให้ผู้ป่วยสามารถใช้ได้เอง ได้แก่ เครื่องวัดความดัน เครื่องวัดระดับออกซิเจน เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย

- กดใช้เครื่องปรับอากาศ เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทตลอดเวลาแทน โดยหน้าต่างที่เปิดออกสู่ภายนอก ควรเปิดออกสู่บริเวณที่ไม่มีคนในบ้านสัญจรไปมา เพื่อเลี่ยงการรับเชื้อจากอากาศที่กระจายออกมาจากห้องผู้ป่วย

- ควรติดตั้งอุปกรณ์สื่อสารและสัญญาณอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง เพื่อความสะดวกในการสื่อสารแบบทางไกล ทั้งกับคนในบ้านและกับแพทย์ผู้รับผิดชอบในการดูแลรักษาโรคผ่านระบบ Telehealth หรือ Telemedicine อุปกรณ์สื่อสารนอกจากจะอำนวยความสะดวกในการปรึกษาอาการแล้ว ยังช่วยคลายเครียดให้ผู้ป่วย



ในการรับรู้ข่าวสารความบันเทิง และติดต่อสื่อสารกับผู้คนได้อย่างคล่องตัว ถ้าผู้กักตัวเป็นเด็กหรือผู้สูงอายุ ควรติดตั้งกล่องวงจรปิดเพื่อความปลอดภัย

- เสื้อผ้า ภาชนะ และของใช้ต่าง ๆ ที่ใช้แล้วของผู้ป่วยควรมีถุงใส่มิดชิดเวลานำออกมาจากห้อง และต้องแยกซักล้างจากของสมาชิกคนอื่นในครอบครัว รวมถึงมีการแยกขยะที่ออกมาจากห้องกักตัว โดยระบุเป็นขยะติดเชื้อ

- อุปกรณ์ทำความสะอาดและน้ำยาฆ่าเชื้อต้องมีติดบ้านเสมอ เช่นเดียวกับหน้ากากอนามัยที่ต้องใช้ตลอดเวลา รวมถึงยาสามัญประจำบ้าน และถ้ามีอุปกรณ์ตรวจโควิดด้วยตัวเองติดบ้านไว้ก็จะยิ่งอุ่นใจ

ด้วยการดูแลอย่างถูกวิธี การกักตัวที่บ้านก็เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ติดเชื้อที่ไม่มีอาการ เพราะการได้อยู่ในสถานที่อื่นคุ้นเคยและแวดล้อมด้วยความรักเอาใจใส่จากคนในบ้านเป็นอย่างดีจะทำให้รู้สึกอบอุ่นใจว่าการต้องไปอยู่ที่อื่นห่างไกลกับคนที่รัก และหากมั่นใจว่าตัวเองปลอดภัยแล้วเมื่อครบกำหนดกักตัว ก็ต้องจัดการทำความสะอาดพื้นที่ให้ละเอียดถี่ถ้วนเพื่อสุขอนามัยของทุกคน และดูแลสุขภาพต่อไปด้วยความระมัดระวังเพื่อให้ห่างไกลโรค

Home isolation is recommended for people who are suspected or confirmed to have novel coronavirus COVID-19. Among the various recommendations that the guide presents is the need to isolate symptomatic patients in a well-ventilated and private room. If that is not possible,

“ การได้อยู่ในสถานที่อื่นคุ้นเคยและแวดล้อมด้วยความรักเอาใจใส่จากคนในบ้านเป็นอย่างดี จะทำให้รู้สึกอบอุ่นใจว่าการต้องไปอยู่ที่อื่นห่างไกลกับคนที่รัก ”

other household members must limit contact as much as possible with the ill person. The guide also provides advice for caregivers. Household members should stay in a different room or, if that is not possible, maintain a distance of at least two meters from the ill person and sleep in a separate bed or mattress. Do not allow visitors into your home, and avoid leaving the house unless you need to seek medical care. In this case, wear a surgical mask while you are out and avoid crowds. Whenever possible, use the phone to communicate with other people, including those living in the same house

อ้างอิง : <https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/home-isolation>

# Perfect Home Workout Space

## มุมมองกำลังกายในบ้าน

การปรับตัวของผู้คนในช่วงที่มีการล็อกดาวน์ได้ก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ๆ หลายอย่าง และแม้ว่าจะพ้นจากช่วงที่ต้องเก็บตัวอยู่กับบ้านไปแล้ว หลายกิจกรรมดีๆ ที่สามารถทำได้ที่บ้านก็ยังคงดำเนินต่อไป หนึ่งในนั้นก็คือ การออกกำลังกายที่บ้านแทนการไปยิมหรือไปใช้พื้นที่สาธารณะ เพราะนอกจากจะปลอดภัยจากการได้รับเชื้อ ยังประหยัดการเดินทาง ประหยัดค่าใช้จ่าย ลดขั้นตอนยุ่งยากไปมากมาย และทำได้ตลอดเวลาที่สะดวก

การเตรียมพื้นที่ออกกำลังกายในบ้านทำได้ทั้งแบบที่กำหนดเป็นพื้นที่ประจำสำหรับออกกำลังกายอย่างเป็นทางการ เช่น มีการตั้งเครื่องมือหรืออุปกรณ์แบบถาวร ยังเป็นได้ทั้งแบบชั่วคราว และเป็นแบบที่เปลี่ยนสถานที่ไปได้เรื่อยๆ ขึ้นอยู่กับกิจกรรมการออกกำลังกายที่คุณชื่นชอบ และลักษณะพื้นที่บ้านของคุณ โดยตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาแล้วสามารถแบ่งลักษณะการออกกำลังกายออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่

1. การออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวของส่วนร่างกาย (Isometric Exercise) เช่น ออกแรงดันผนังกำแพง ออกแรง

บีบวัตถุหรือกำหมัด มีผลต่อการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลา ไม่มีสถานที่สำหรับการออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ ใช้เวลาน้อยและสามารถทำได้เกือบทุกสถานที่

2. การออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดเคลื่อนที่ (Isotonic Exercise) การออกกำลังกายแบบมีการยืด หดตัวของกล้ามเนื้อ ชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลงและอวัยวะมีการเคลื่อนไหวขณะออกกำลังกาย เป็นการบริหารกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยตรง เช่น การวิดพื้น การยกน้ำหนักเข้าออกจากลำตัว ซิตอัพ เป็นต้น

3. การออกกำลังกายโดยการต่อสู้แรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ (Isokinetic Exercise) เช่น การขี่จักรยานบนเครื่อง การเดินบนลู่วิ่ง เป็นต้น

4. การออกกำลังกายที่ไม่ได้ใช้ออกซิเจนอย่างสม่ำเสมอ (Anaerobic Exercise) เช่น การวิ่งระยะสั้น การกระโดดสูง ทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

5. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เช่น การว่ายน้ำ การวิ่ง จ็อกกิ้ง การเดิน การเต้น เป็นต้น

นอกจากการออกกำลังกาย 5 รูปแบบนี้ ยังมีการออกกำลังกายด้วยการฝึกโยคะ ซึ่งเน้นทั้งการยืดเหยียดและการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดุก เส้นเอ็น ควบคู่ไปกับการฝึกจิต ที่อาจจัดได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ผสมผสานทั้งแบบ Isometric Exercise และ Isotonic Exercise และสามารถทำได้ในบ้านเช่นกัน

การออกกำลังกายทั้ง 5 รูปแบบที่กล่าวมานั้น เราสามารถทำได้ทั้งอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทุกรูปแบบก็ได้ ขึ้นอยู่กับความต้องการและความพร้อมของร่างกาย โดยบางประเภทแทบไม่จำเป็นต้องใช้พื้นที่พิเศษอะไรในบ้านเลย เป็นการฝึกฝนที่เน้นการเกร็งหรือบีบ ที่ใช้กำลังร่างกายเฉพาะส่วนเท่านั้น สำหรับบางประเภทอาจต้องการพื้นที่สำหรับการขยับตัวให้เต็มที่ โดยคนหนึ่งคนจะใช้พื้นที่เพียงประมาณ 4 ตารางเมตร คือ 2x2 เมตรเท่านั้น สำหรับการออกกำลังกายที่มีเครื่องช่วยอย่างลู่วิ่งหรือจักรยานที่ขึ้นอยู่กับที่ จะใช้พื้นที่ประมาณ 2 ตารางเมตรเพื่อติดตั้งอุปกรณ์



โดยอุปกรณ์บางชนิดสามารถพับเก็บได้เมื่อใช้งานเสร็จ เช่น ลูเดินหรือวิ่งที่สามารถพับเก็บซิดหน้า หรือสอดเก็บใต้เตียง ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้อีก สำหรับการออกกำลังกายประเภทเวทเทรนนิ่ง ที่ต้องมีอุปกรณ์น้ำหนัก ก็สามารถใช้ดัมเบลขนาดต่างๆ ที่ไม่กินพื้นที่ในการใช้งาน และจัดเก็บ นอกจากนี้ ยังมีอุปกรณ์ออกกำลังกายประเภทยาร์ดต่างๆ ที่ใช้เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่แทบจะไม่ต้องพื้นที่พิเศษในการใช้งานและจัดเก็บเลย ส่วนอุปกรณ์และกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทที่มีการเคลื่อนไหวมากๆ เช่น การกระโดดเชือก การชกมวย จะเหมาะกับพื้นที่โล่งหรือบริเวณพื้นที่ร่มนอกบ้านเพื่อความปลอดภัย

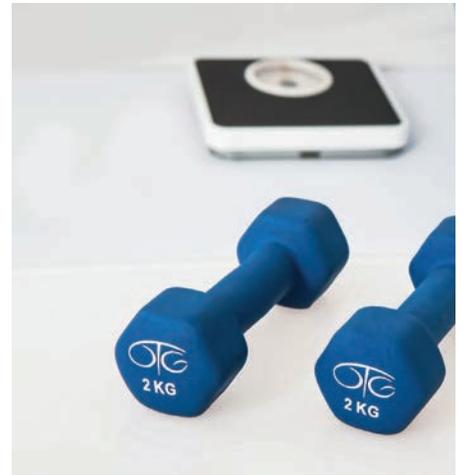
พื้นที่น้อยที่สุดสำหรับการออกกำลังกายในบ้านคือ 4 ตารางเมตร ซึ่งอาจเป็นมุมหนึ่งในห้องนั่งเล่น ห้องนอน หรือส่วนใด ๆ ของบ้านที่มีพื้นที่ว่างพอเหมาะ ถ้าไม่มีการติดเครื่องปรับอากาศ ก็ต้องมีกระบายอากาศที่ดี หรือมีพัดลมให้อากาศถ่ายเท มีแสงสว่างเพียงพอ มีเพดานที่สูงพอสำหรับกิจกรรมที่คุณเลือก อาทิ ถ้าจะกระโดดเชือกควรมีเพดานสูงไม่น้อยกว่า 2.5 เมตร มีพื้นที่ไม่ลื่น เช่น พื้นไม้ หรือพื้นปาร์เกต์ หรือเลือกปูเสื่อสำหรับการออกกำลังกายบนพื้น เพื่อให้ได้สัมผัสพื้นนุ่ม และไม่ลื่นเมื่อโดนเหงื่อ อุปกรณ์และเครื่องใช้พื้นฐานที่ควรมีในมุมออกกำลังกาย ได้แก่ กระดาษที่รองใต้แบบเต็มตัว เพื่อที่คุณจะสามารถตรวจสอบปฏิกิริยาที่ถูกต้องในการเคลื่อนไหวได้ ปลั๊กไฟและช่องเสียบอุปกรณ์สื่อสารที่ใช้ในการเปิดดูข้อมูลการออกกำลังกาย เช่น แท็บเล็ต โทรศัพทมือถือหรือสมาร์ททีวี รวมถึงเครื่องเสียงในกรณีที่คุณต้องการสร้างบรรยากาศด้วยเสียงดนตรี หรือเสียงประกอบสำหรับกิจกรรมเข้าจังหวะ และ

“ พื้นที่น้อยที่สุดสำหรับการออกกำลังกายในบ้าน คือ 4 ตารางเมตร ซึ่งอาจเป็นมุมหนึ่งในห้องนั่งเล่น ห้องนอน หรือส่วนใด ๆ ของบ้าน ”

ควรมีชั้นวางของหรือตู้สำหรับจัดเก็บอุปกรณ์ออกกำลังกายให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อที่พื้นที่ส่วนนั้นจะได้ใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ ในเวลาที่ไม่ได้ใช้ออกกำลังกายก็สามารถใช้รองรับกิจกรรมอื่นๆ ได้ตามปกติ

การจัดวางอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีขนาดใหญ่และต้องใช้ไฟฟ้า ควรจัดไว้ให้ใกล้กับผนัง และใกล้กับปลั๊กไฟ เพื่อความสะดวกในการใช้งาน ไม่เกะกะทางเดิน และหันหน้าเข้าหาโทรทัศน์หรือหันออกหน้าต่างที่มองเห็นวิว เพราะคุณต้องใช้อุปกรณ์นี้เป็นเวลานาน การได้ดูวิวหรือคุณภาพในโทรทัศน์ระหว่างออกกำลังกายจะช่วยให้คุณผ่อนคลาย หากเลือกอุปกรณ์แบบที่พับเก็บได้ จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ดี

ควรเตรียมเสื่อหรือแผ่นรองพื้นสำหรับกรออกกำลังกายที่มีขนาดพอเหมาะกับร่างกายและรูปแบบการใช้งานของคุณ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และเพิ่มความสะดวก ลดการกระทบกระแทกส่วนต่างๆ ของร่างกายในการใช้พื้นที่แข็ง ทำให้ออกกำลังกายได้ยาวนานขึ้น



หากพื้นที่ออกกำลังกายของคุณไม่ได้เป็นพื้นที่ปิดมิดชิด และคุณต้องอยู่ร่วมกับสมาชิกคนอื่นในบ้าน ควรสร้างความเป็นส่วนตัวด้วยการหาฉากหรือกำหนดมุมที่ไม่สูญเสียความเป็นส่วนตัว และไม่รบกวนการอยู่อาศัยของสมาชิกคนอื่นๆ และอาจเปลี่ยนจากการใช้ทีวีหรือเครื่องเสียงที่อาจมีเสียงดังรบกวนคนอื่น มาเป็นการใช้หูฟังไร้สายขณะออกกำลังกายแทน

ด้วยไอเดียง่ายๆ ที่นำเสนอมานี้ คุณก็สามารถมีร่างกายที่ฟิตแอนด์เฟิร์มได้ง่ายๆ ด้วยการออกกำลังกายที่บ้าน มีสุขภาพกายที่แข็งแรง สดชื่นปลอดโรคภัยและมีสุขภาพจิตที่ผ่อนคลายได้แน่นอน

By deciding to build a personal fitness room in your home, you've just made the ultimate commitment to your health and happiness. You don't need a large space for your home exercise. You don't need a big space for your home workout, but you do need a good preparation to fit your exercise regimen. All you need is a space of at least 4 square meters that is well ventilated, well lit, and has some privacy. Your space should be easy to set up with communication devices such as smart TVs, tablets, and audio equipment. Mirror is indispensable, and having a mat for exercise also provides greater safety from impact.



# Interesting Facts About Making a Will

## เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการทำ 'พินัยกรรม'

การเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องสามัญ การวางแผนที่ดีจะช่วยให้เราทุกคนผ่านทุกช่วงของชีวิตไปได้อย่างราบรื่น หนึ่งใน การวางแผนชีวิตที่คนมักไม่ค่อยคิดถึงคือ **การทำพินัยกรรม** ด้วยมองว่า เป็นเรื่องที่ไม่เป็นมงคล แต่สำหรับประชากรในประเทศที่เจริญแล้ว การทำพินัยกรรมเป็นสิ่งที่คุณให้ความสำคัญมาก เพราะเป็นการแสดงออกถึงความรับผิดชอบในชีวิตของตนเองและคนที่รักอย่างเป็นรูปธรรม โดยไม่ทิ้งภาระไว้ให้สังคมต้องเดือดร้อน

**พินัยกรรมคืออะไร** พินัยกรรมคือเอกสารที่ใช้ระบุว่า เราต้องการที่จะมอบทรัพย์สินให้แก่ผู้ใดบ้างหากเราจากโลกนี้ไปแล้ว หากไม่ได้มีการทำพินัยกรรมเอาไว้ล่วงหน้า เมื่อเสียชีวิตลงทรัพย์สินของเราจะตกไปอยู่กับทายาทโดยธรรมตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 1629 ผู้ที่กฎหมายถือว่าเป็นทายาทโดยธรรมของเรามี 6 ลำดับ แต่ละลำดับมีสิทธิได้รับมรดกก่อนหลัง ดังนี้คือ ผู้สืบสันดาน บิดามารดา พี่น้องร่วมบิดามารดา พี่น้องร่วมบิดาหรือร่วมมารดา ปู่ย่าตายาย และลุงป้าหน้าอา ตามลำดับนั้นหมายถึงว่า ถ้าเราไม่เขียนระบุให้ชัดเจนก่อนว่าเราอยากแบ่งอะไรให้ใครมากน้อยแค่ไหน การแบ่งสันปันส่วนตามกฎหมายก็จะเกิดขึ้นโดย

อัตโนมัติ ซึ่งอาจจะถูกใจเราหรือไม่ถูกใจเราก็ได้ ถ้าเราเป็นคนมีทรัพย์สินพอสมควรและมีความตั้งใจอยู่แล้วว่าอยากส่งต่อให้ใครในวันที่เราไม่อยู่ การทำพินัยกรรมก็ถือว่าเป็นเรื่องที่ต้องทำ

**อายุเท่าไรจึงทำพินัยกรรมได้** แม้เราจะเห็นภาพในหนังหรือในข่าวรอบตัวบ่อยๆ ว่า การทำพินัยกรรมเป็นเรื่องของคนแก่แต่ความจริงแล้ว การทำพินัยกรรมไม่จำเป็นต้องรอจนแก่หง่อมใกล้เสียชีวิตแล้วจึงคิดจะทำ เพราะหากถึงตอนนั้นสติสัมปชัญญะอาจไม่ครบถ้วน ร่างกายจิตใจไม่พร้อมสมบูรณ์ ก็อาจจะสายเกินไป คนที่จะทำพินัยกรรมได้นั้น ขอเพียงแค่มีคุณสมบัติ 2 ข้อคือ มีอายุครบ 15 ปีขึ้นไป และศาลไม่ได้มีคำสั่งให้เป็นคนไร้ความสามารถ

**พินัยกรรมนั้นสำคัญไฉน** ความจำเป็นพื้นฐานของคนเราในการทำพินัยกรรมให้ถูกกฎหมายนั้น โดยทั่วไปแล้วจะแบ่งออกเป็น 2 เรื่องใหญ่ๆ คือ

1. **เรื่องทรัพย์สิน** ว่าผู้ทำพินัยกรรมประสงค์จะยกทรัพย์สินหรือประโยชน์ให้แก่ใครบ้างทรัพย์สินหรือประโยชน์ที่จะยกให้นั้นต้องเป็นของตนเอง มิใช่เป็นทรัพย์สินหรือประโยชน์ของคนอื่น เช่น เรื่องลิขสิทธิ์ ซึ่งเป็นสิทธิในทรัพย์สินทางปัญญา เจ้ามรดกอาจจะเป็นผู้ถือกรรมสิทธิ์ในลิขสิทธิ์นั้นร่วมกับผู้อื่นอีกก็ได้ ดังนั้นสามารถทำพินัยกรรมยกเฉพาะส่วนที่ตนมีสิทธิเท่านั้นให้แก่ผู้อื่นได้

2. **เรื่องกำหนดการอื่นๆ** การทำพินัยกรรมนอกจากจะกำหนดการเผื่อตายในเรื่องทรัพย์สินหรือสิทธิอันใดแล้ว ยังสามารถระบุเรื่องอื่นๆไว้ได้เช่นกัน เช่น การจัดการเรื่องพิมพ์หนังสือที่ระลึกในงานศพ การจัดตั้งผู้จัดการศพ หรือการระบุบริจาคร่างกายของตนให้แก่โรงพยาบาล เป็นต้น

**ใครบ้างที่ควรทำพินัยกรรม** กฎหมายไม่ได้มีข้อบังคับให้ใครต้องทำพินัยกรรม เพราะการแบ่งทรัพย์สินหลังจากเสียชีวิตนั้นมีกฎหมายรองรับชัดเจนอยู่แล้วตามที่บอกข้างต้น การทำพินัยกรรมถือเป็นความต้องการของคุณคิดว่าต้องการส่งต่อความมั่งคั่ง ความปรารถนาดี หรือตอบแทนน้ำใจให้แก่ผู้ที่ตนเองให้ความสำคัญหรือมีความรักใคร่เมตตาในลักษณะใด คนที่ทำพินัยกรรมจึงมักเป็นผู้ที่มีทรัพย์สินมีค่าที่



เหลือพอตกทอดให้ทายาท หรือเป็นผู้ที่มีบุคคลต้องอุปการะดูแลให้อยู่ดีมีสุข หลังจากที่เจ้าของทรัพย์สินนั้นจากไปแล้ว ซึ่งอาจไม่ใช่ทายาทตามกฎหมาย แต่เป็นผู้ที่เจ้าของทรัพย์สินมีเจตจำนงที่จะมอบทรัพย์สิน หรือมอบหมายภารกิจเป็นกำหนดการที่ต้องให้ปฏิบัติ เช่น เพื่อนสนิท คนรัก หรือคู่ชีวิตที่ได้สมรสกันตามกฎหมาย เรื่อยไปจนถึงการมอบให้หน่วยงานประเภทองค์กร หรือมูลนิธิด้านการกุศลต่าง ๆ

ในปัจจุบันมีเรื่องของคู่ชีวิตเพศเดียวกันเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นสถานะการสมรสที่ยังไม่ผ่านการรองรับตามกฎหมายในประเทศไทย เมื่อคู่ชีวิตฝ่ายหนึ่งจากไปโดยไม่ได้ทำพินัยกรรมทรัพย์สินที่ตั้งใจจะมอบให้สามีภรรยาเพศเดียวกัน หรือคู่ครองนอกสมรส ก็จะไม่ได้อยู่กับปันให้ตามที่เจ้าของทรัพย์สินปรารถนา แต่ไปตกแก่ทายาทตามกฎหมาย ซึ่งอาจไม่ได้มีความสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกันเลยในทางพฤตินัย การทำพินัยกรรมจึงเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจหากเรามีคนที่รักและห่วงใยอยู่ข้างหลัง

ประเภทของพินัยกรรม มีด้วยกัน 5 แบบ ได้แก่ 1. พินัยกรรมแบบธรรมดา 2. พินัยกรรมเขียนเองทั้งฉบับ 3. พินัยกรรมทำเป็นเอกสารฝ่ายเมือง 4. พินัยกรรมทำเป็นเอกสารลับ และ 5. พินัยกรรมทำด้วยวาจา ซึ่งพินัยกรรมที่ได้รับความนิยมในการเขียนมากที่สุด คือ แบบที่ 1 และแบบที่ 2 นั้นเอง เพราะแบบที่ 3, 4 และ 5 นั้นเป็นแบบที่ต้องมีเจ้าหน้าที่อำเภอหรือผู้ที่รับผิดชอบต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องหรือจัดทำให้ ซึ่งมีขั้นตอนมาก อาจต้องเสียค่าธรรมเนียมและต้องมีพยานหลักฐาน

ถ้าอยากทำพินัยกรรมต้องทำอย่างไร โดยมาตรฐานเบื้องต้น การเขียนพินัยกรรมจะต้องประกอบด้วยข้อมูล ได้แก่ ชื่อพินัยกรรม สถานที่ทำพินัยกรรม วัน/เดือน/ปี ที่ทำพินัยกรรม ชื่อ-นามสกุล และอายุของผู้ทำพินัยกรรม ที่อยู่ของผู้ทำพินัยกรรม ข้อความชี้แจงทรัพย์สินและมรดกที่มีอยู่ในปัจจุบัน รายชื่อผู้ที่ได้รับมรดก ข้อความรับรองว่าพินัยกรรมทั้งหมดเป็นความจริง และผู้เขียนมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ดีทุกประการ ลงชื่อผู้ทำพินัยกรรม ซึ่งสมัยนี้สามารถหาแบบฟอร์มพินัยกรรมแบบดาวน์โหลดออนไลน์ได้สะดวกสบาย

ข้อจำกัดและข้อควรระวังในการทำพินัยกรรม เพื่อไม่ให้ผิดพลาด ผู้ทำพินัยกรรมต้องใส่ใจในเรื่องเหล่านี้ คือ พินัยกรรมเป็น



“ คนที่กำลังมีทรัพย์สิน มักเป็นผู้ที่มีทรัพย์สินมีค่าที่เหลือน้อยตกทอดให้ทายาท หรือเป็นผู้ที่มีบุคคลต้องอุปการะดูแลให้อยู่ดีมีสุข หลังจากที่เจ้าของทรัพย์สินนั้นจากไปแล้ว ซึ่งอาจไม่ใช่ทายาทตามกฎหมาย ”

นิติกรรมที่ต้องทำตามแบบที่กำหนดเท่านั้น ต้องเขียน วัน/เดือน/ปี ลงลายมือชื่อทั้งผู้ทำพินัยกรรมและผู้ที่เป็นพยาน โดยผู้ที่เป็นพยานจะต้องไม่เป็นคู่สมรสหรือผู้ยืมความสามารถ และต้องไม่เป็นคู่สมรสได้เสียในกองมรดกนั้นด้วย ผู้ทำพินัยกรรมต้องมีอายุ 15 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป พินัยกรรมควรจะต้องตั้งผู้จัดการมรดก โดยสามารถระบุผู้ทำหน้าที่ผู้จัดการมรดกที่เจ้ามรดกไว้ใจลงในพินัยกรรมไปได้เลย สิทธิหน้าที่ และความรับผิดชอบ ก็สามารถกำหนดในพินัยกรรมได้ ทรัพย์สินที่ระบุในพินัยกรรม

ต้องเป็นทรัพย์สินหรือสิทธิของผู้ทำพินัยกรรมเท่านั้น ทั้งต้องแยกเป็นส่วนต่างออกจากสินสมรสด้วย เงินประกันชีวิต เงินบำนาญตกทอด เงินบำนาญตกทอด เงินฌาปนกิจสงเคราะห์ตกทอด ไม่อาจเป็นมรดกที่ระบุลงในพินัยกรรมได้ เพราะไม่ใช่ทรัพย์สินที่เจ้ามรดกมีอยู่ก่อนเสียชีวิต

เมื่อเราได้รู้จักและเข้าใจถึงประโยชน์ และขั้นตอนที่จำเป็นสำหรับการทำพินัยกรรมแล้ว ก็ลองพิจารณาว่า การทำพินัยกรรมนั้นมีความสำคัญกับเรามากน้อยเพียงใด หากเห็นว่ามีความสำคัญ ก็สามารรถเริ่มต้นทำได้ที่ทันทีที่พร้อม ซึ่งก็คือเป็นการวางแผนชีวิตที่รอบคอบสำหรับคนยุคใหม่ที่ใส่ใจกับการบริหารชีวิตตัวเองให้เป็นระบบอีกด้วย

A will is a legal document that sets forth your wishes regarding the distribution of your property and the care of any minor children. If you die without a will, those wishes may not be carried out. Further, your heirs may end up spending additional time, money, and emotional energy to settle your affairs after you're gone.

อ้างอิง : <https://www.bora.dopa.go.th/CallCenter1548/index.php/menu-general/12-service-handbook/general/40-general-testament> <https://www.krungthai-axa.co.th/th/how-to-make-a-will> <https://www.scb.co.th/th/personal-banking/stories/tips-for-you/testament.html>

# Supalai Elegance Borommaratchachonnani 121 Timeless Living Archetype

ศุภาลัย เวเลแกนซ์ บรมราชชนนี 121  
ต้นแบบการใช้ชีวิตเหนือกาลเวลา



สำหรับใครที่กำลังมองหาที่พักอาศัยระดับ Luxury เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีเลิศในย่านถนนบรมราชชนนี คำตอบของคุณคือ โครงการ ศุภาลัย เวเลแกนซ์ บรมราชชนนี 121 ที่หรูหราเหนือระดับด้วยแนวคิด Timeless Living Archetype ต้นแบบการใช้ชีวิตเหนือกาลเวลา ความสำเร็จเหนือทุกกาลเวลาพร้อมให้ได้สัมผัสกับประสบการณ์ของบ้านดีไซน์ใหม่ จากสถาปัตยกรรมแบบ Modern Colonial ผสมผสานกับแนวคิดของการใช้ชีวิตจริง พื้นที่โครงการ 34 ไร่ มอบความเป็นส่วนตัวด้วยจำนวนบ้านเพียง 86 แปลง บนทำเลเด่นติดถนนบรมราชชนนี

ความสำเร็จในการเลือกสรรมาจากการใส่ใจในทุกรายละเอียดของโครงการ ศุภาลัย เวเลแกนซ์ บรมราชชนนี 121 ที่ได้รับการออกแบบอย่างพิถีพิถัน มีเอกลักษณ์และสมบูรณ์แบบ ให้บ้านเป็นเสมือนสถานที่พักผ่อนที่แท้จริง กับสุนทรียภาพในสถาปัตยกรรมแบบโคโลเนียลผสมผสานระหว่างสไตล์โมเดิร์นและคลาสสิก มีการจัดสวนของบ้านให้มีห้องที่กว้างและโปร่งโล่งด้วยเพดานสูง เน้นความสมดุล (Symmetrical Balance) เล่นระดับของฝ้าเพดานเพื่อเพิ่มมิติของห้อง ให้ความรู้สึกเรียบง่ายและสง่างาม อบอุ่นและหรูหราอย่างแท้จริง

ด้วยเหตุผลที่เพียบพร้อมทุกมิติ จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่า โครงการนี้จะตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ ด้วยแบบบ้านเดี่ยวสุดหรู 3 ชั้น 3 แบบ **ศุภศิรินทร์** พื้นที่ 480 ตร.ม. 4 ห้องนอน 7 ห้องน้ำ 4 ที่จอดรถ **ศุภจรินทร์** พื้นที่ 400 ตร.ม. 2 ห้องนอนมาสเตอร์ 2 ห้องนอน 6 ห้องน้ำ 4 ที่จอดรถ และ **ศุภศรีณีย์** พื้นที่ 380 ตร.ม. 2 ห้องนอนมาสเตอร์ 3 ห้องนอน

7 ห้องน้ำ 4 ที่จอดรถ บนที่ดินขนาด 100 ตร.ว. ขึ้นไป ที่เติมเต็มทุกความสะดวกสบายอีกระดับ ด้วยคลับเฮาส์ และพื้นที่สีเขียวในสวนสาธารณะขนาด 1 ไร่ กับทัศนียภาพภายในโครงการที่สวยงามโปร่งตาด้วยการวางระบบเดินสายไฟใต้ดิน ทางเข้าออกระบบบลูทูธ และระบบรักษาความปลอดภัย 24 ชั่วโมง พร้อมติดตั้งกล้อง CCTV ภายในโครงการ

บ้านคุณภาพที่น่าอยู่แห่งนี้สามารถตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์การทำงานและการใช้ชีวิตได้อย่างลงตัว เพราะโดดเด่นด้วยทำเลศักยภาพบนถนนบรมราชชนนี เข้าสู่ใจกลางเมืองและสถานที่สำคัญต่างๆ ได้อย่างสะดวกสบายด้วยทางคู่ขนาน ลอยฟ้าบรมราชชนนี และทางด่วนศรีรัช-วงแหวนรอบนอก และยังรายล้อมด้วยแหล่งช้อปปิ้งชื่อดัง เช่น เซ็นทรัลพลาซ่า ศาลายา โลตัส ศาลายา Foodland Brio Mall เป็นต้นอีกทั้งอยู่ใกล้กับสถานศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา โรงเรียนสาธิตนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี

ร่วมสัมผัสประสบการณ์ความสำเร็จเหนือทุกกาลเวลาได้แล้วที่โครงการ ศุภาลัย เวเลแกนซ์ บรมราชชนนี 121 และมั่นใจได้เต็มที่กับความปลอดภัยอย่างเต็มรูปแบบ เพราะบริษัทฯ มีมาตรการป้องกันไวรัสโควิด-19 เพื่อเสริมความมั่นใจ ในการเข้าเยี่ยมชมโครงการ โดยคำนึงถึงสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยของลูกค้าเป็นสำคัญ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร.1720 หรือ [www.supalai.com](http://www.supalai.com)



Supalai Elegance Borommaratchachonnani 121 is a luxury housing project under the concept of Timeless Living Archetype in the prime location on Borommaratchachonnani Road.

Every detail of the project has been meticulously designed, unique and perfect, making the house a real retreat with colonial architectural aesthetics blending modern and classic styles. The project offers 3-storey luxury detached house with plan for 3 types with complete living facilities such as clubhouse, 1-rai green area with the beautiful scenery from of the use of underground wiring, bluetooth-system entrance and a 24-hour security system with CCTV cameras. The project also offers easy transportations and surrounded by lifestyle conveniences such as shopping malls and leading schools.

Customers who are interested in visiting the project can be fully assured of safety with company's measures to prevent the spread of COVID-19 that takes into account for the health and safety of customers at the highest level.

For more information please contact 1720 or visit [www.supalai.com](http://www.supalai.com).



# Supalai Palm Springs Ban Pon

ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ บ้านพอน

เชื่อมต่อทุกไลฟ์สไตล์ของคนทุกเจนเนอเรชัน

บ้านสวยสไตล์โมเดิร์น ใช้ชีวิตได้เหมือนเป็นวันหยุดในทุกวัน



หนึ่งตัวเลือกที่ดีที่สุดของสุดยอดไลฟ์สไตล์ที่เหนือระดับของบ้านหรูในจังหวัดภูเก็ต คือ “ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ บ้านพอน” โครงการชั้นเลิศที่สร้างสรรค์ด้วยแนวคิด Express your true style. Show your true color “คุณภาพที่เหนือกว่าท่ามกลางธรรมชาติ กับแบบบ้านสไตล์โมเดิร์น เป็นตัวตนในแบบของคุณ” บนที่ดินประมาณ 68 ไร่ ตอบโจทย์ครบทุกความต้องการ มาพร้อมแบบบ้านมากถึง 7 แบบ ขนาดพื้นที่ใช้สอยเริ่มต้น 119-213 ตร.ม. บ้านเดี่ยว 2 ชั้น ขนาดพื้นที่ที่ดิน 50 ตร.ว. บ้านแฝด ขนาดพื้นที่ที่ดิน เริ่ม 35.5 ตร.ว. และทาวน์โฮม ขนาดพื้นที่ที่ดิน เริ่ม 19.4 ตร.ว. ราคาเริ่มต้นเพียง 2.49 ล้านบาท ล้ำหน้าด้วยนวัตกรรมระบบ Home Automation & Smart Security ให้ความสะดวกสบายในการอยู่อาศัยมากยิ่งขึ้น เติบโตเต็มทุกไลฟ์สไตล์ด้วยคลับเฮาส์ สระว่ายน้ำ สนามเด็กเล่น สวนสาธารณะ ทางเข้าออกระบบ Easy Pass และระบบรักษาความปลอดภัย 24 ชั่วโมง พร้อมติดตั้งกล้อง CCTV ทั้งโครงการ

ผู้พักอาศัยในโครงการคุณภาพแห่งนี้จะได้สัมผัสกับความสะดวกสบายในการเดินทางที่เหนือกว่าใคร เพราะโดดเด่นด้วยทำเลที่เดินทางสะดวก ห่างจากถนนเทพกระษัตรีเพียง 800 เมตร สามารถเดินทางเข้าออกได้หลายเส้นทาง ทั้งออกสู่อถนนเทพกระษัตรี ถนนศรีสุนทร และถนนดอนจอมเกล้า เพียงพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกรายล้อมโครงการ และเพียง 20 เมตรจากจากร้านซูเปอร์ซีป

ลูกค้าที่เข้ามาในโครงการสามารถวางใจได้เต็มที่ เพราะบริษัทฯ มีมาตรการป้องกันไวรัสโควิด-19 เพื่อเสริมความมั่นใจในการเข้าเยี่ยมชมโครงการ โดยคำนึงถึงสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยของลูกค้าเป็นสำคัญ ขอเชิญทุกท่านร่วมสัมผัสการอยู่อาศัย ท่ามกลางธรรมชาติ ใช้ชีวิตได้เหมือนเป็นวันหยุดในทุกวัน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร.1720 หรือ [www.supalai.com](http://www.supalai.com) หรือสามารถดาวน์โหลด Application Supalai Sabai



Supalai Palm Springs Ban Pon is a luxury housing project under the concept of Express your true style. Show your true color in the prime location of Phuket province.

This Quality housing project on land 68 rai, offers 7 types of luxury homes to meet all customers needs at a starting price of only 2.49 million baht with complete living facilities such as an innovative Home Automation & Smart Security system, clubhouse, swimming pool, playground, park, entrance and exit with Easy Pass system and 24-hour security system with CCTV cameras.

Outstanding with its prime location that is only 800 meters from Thep Krasattri Road for easy transportation and surrounded by lifestyle conveniences.

Customers who are interested in visiting the project can be fully assured of safety with company's measures to prevent the spread of COVID-19 that takes into account for the health and safety of customers at the highest level.

For more information please contact 1720 or visit [www.supalai.com](http://www.supalai.com) or download Application Supalai Sabai.



# French Bulldog

## เฟรนช์ บูลด็อก

อยู่บ้าน Work From Home ยาวๆ ไม่ได้ออกไปเจอใคร เลวอยากหาเพื่อนรู้ใจไว้คลายเหงา ก็มาถูกชะตากับเจ้าเฟรนช์ บูลด็อก (French Bulldog) ตัวกลมป้อมๆ หน้าย่น ตาโต อึกกั๊งยังมีนิสัยเป็นมิตร แบบนี้จะไม่ให้ถูกใจได้อย่างไร

เฟรนช์ บูลด็อก เป็นสุนัขพันธุ์เล็ก มีต้นกำเนิดมาจากการผสมพันธุ์ของ English Bulldog กับ Boston Terriers โดยการตั้งชื่อพันธุ์ คำว่า French หมายถึงประเทศฝรั่งเศส ถือเป็นแหล่งกำเนิดของเฟรนช์ บูลด็อก ต่อมาความนิยมเลี้ยงสุนัขสายพันธุ์นี้เริ่มแพร่หลายไปยังสหรัฐอเมริกาและประเทศอังกฤษ จึงถูกเรียกสุนัขพันธุ์เฟรนช์ บูลด็อก เป็น เฟรนชี (Frenchie) และมีชื่อเล่น คือ Clown Dogs เพราะมีความขี้เล่นคล้ายตัวตลก หรือ Frog Dogs เพราะตอนนั่งขาหลังของสุนัขจะกางออก จนมีการก่อตั้ง French Bulldog Club of America เป็นสมาคมสุนัขพันธุ์นี้ขึ้นเป็นแห่งแรกของโลก

เฟรนช์ บูลด็อก เป็นสุนัขที่มีความอ่อนโยน ไม่ก้าวร้าว เรียบร้อย โดยมีความเชื่อว่ามีเสียงแล้วจะมีแต่โชคติดตลอดไป ซึ่งลักษณะนิสัยเหมือนกับสุนัขพันธุ์อื่นทั่วไป คือต้องการความดูแลเอาใจใส่ ใกล้ชิดกับเจ้าของ เป็นสุนัขที่ไม่ต้องออกกำลังกายมาก แต่ต้องพาเดินอย่างน้อยวันละครั้ง เป็นสุนัขที่ใจเย็น จะเห่าก็ต่อเมื่อมีเหตุการณ์ตื่นเต้น จึงเหมาะกับการเลี้ยงไว้เป็นเพื่อนมากกว่าเป็นสุนัขเฝ้าบ้าน

เนื่องจากสุนัขพันธุ์นี้มีลักษณะหน้าสั้น มักมีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจ ไม่สามารถเลียขยิกภายนอกอาคารได้ จึงจำเป็นต้องให้สุนัขอยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวกหรือห้องแอร์ และควร



ระมัดระวังเมื่อสุนัขออกกำลังกายในที่อากาศร้อนหรืออากาศชื้น ให้สังเกตจากการหายใจทางปากที่ถี่ขึ้นจนผิดปกติ เพราะเขาอาจจะเป็นฮีตสโตรกได้

เมื่อเวลาที่สุนัขเล่นกับเด็ก ควรดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ควรเลี้ยงเฟรนช์ บูลด็อก ถ้ามีเด็กอยู่ภายในบ้าน แม้จะถูกจัดเป็นสุนัขพันธุ์เล็ก แต่ก็ยังเป็นสุนัขที่มีน้ำหนักมากและแข็งแรง อาจเป็นอันตรายต่อเด็กได้

เฟรนช์ บูลด็อก ในบางครั้งอาจจะแสดงอาการก้าวร้าวออกมาได้ ซึ่งสามารถพบได้เมื่อเจอเพศเดียวกัน โดยถ้าเจ้าของนำเฟรนช์ บูลด็อก อีกตัวเข้ามาในบ้าน ควรเลือกเพศให้ตรงข้ามกัน การทำหมันเฟรนช์ บูลด็อก สามารถลดอาการก้าวร้าวของสุนัขได้ เพราะจะทำให้การตื่นตัวและความกระตือรือร้นของสุนัขลดลง

ด้วยความที่เฟรนช์ บูลด็อก เป็นสุนัขขนสั้น ควรอาบน้ำให้เขาประมาณ 1 ครั้งต่อเดือน จะมีการผลัดขนในช่วงหน้าร้อน แต่สิ่งที่ต้องระวังคือ

โรคผิวหนังที่สามารถเกิดขึ้นได้ง่ายสำหรับสุนัขสายพันธุ์นี้

The French Bulldog resembles a Bulldog in miniature, except for the large, erect 'bat ears' that are the breed's trademark feature. The head is large and square, with heavy wrinkles rolled above the extremely short nose. The body beneath the smooth, brilliant coat is compact and muscular. The bright, affectionate Frenchie is a charmer. Dogs of few words, Frenchies don't bark much but their alertness makes them excellent watchdogs. They happily adapt to life with singles, couples, or families, and do not require a lot of outdoor exercise. They get on well with other animals and enjoy making new friends of the human variety.

ด้วยสถานการณ์โควิด-19 ทำให้ทุกคนต้องใช้ชีวิตอย่างระมัดระวัง ฝึปลาถูกขอเป็นกำลังใจให้พวกเราผ่านพ้นวิกฤตินี้ไปด้วยกัน เทศกาลปีใหม่ ใครไปเที่ยวไหนก็ง้อประมาณ สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ ส่วนใครอยู่บ้าน ก็มาเล่นเกมกับฝึปลาด้วยกันนะ

ฝึปลาถูกอวยพรให้น้องๆ มีแต่ความสุขสมหวังในวาระถึงขึ้นปีใหม่ 2565 ทั้งบ้านที่อบอุ่น ครอบครัวที่น่ารัก ปราศจากโรคภัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สวัสดิ์ปีใหม่น๊า

## MERRY CHRISTMAS

### Wordsearch

Search for the words going up, down, left and right.

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

YULETIDE  
GREETINGS  
CAROLING  
PRESENTS

WREATH  
NUTCRACKER  
TREE  
MISTLETOE

SANTA  
GINGERBREAD  
ORNAMENT  
ELVES







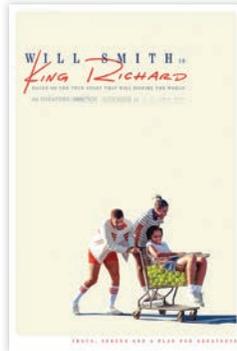



www.momohomeroles.com



Disney's Jungle Cruise

พบกับการผจญภัยสุดยิ่งใหญ่ใน Disney's Jungle Cruise ที่จะพาคุณไปเยือนป่าแอมะซอน นำทีมโดยกัปตันแพรงก์ วูฟ ผู้ปราดเปรื่อง (เดอระ ร็อก) และ ดร. ลิลี่ ฮัฟตัน นักสำรวจผู้กล้าหาญ (เอมิลี่ บลันท์) ลิลี่เดินทางจากลอนดอนสู่ป่าแอมะซอน เพื่อตามหาต้นไม้ในตำนานที่มีความสามารถในการรักษา ในการผจญภัยครั้งนี้ทั้งสองจะต้องเผชิญกับอันตรายที่ไม่คาดฝันจากสิ่งลึกลับเหนือธรรมชาติ แต่ยิ่งเข้าใกล้ความลับของต้นไม้ในตำนานเท่าไร ทั้งลิลี่และแพรงก์ก็ต้องวางเงินเดิมพันสูงขึ้นเรื่อยๆ พร้อมกับชะตาของมนุษย์ที่อาจจะสิ้นคลอน



King Richard

จากเรื่องจริงที่สร้างแรงบันดาลใจให้ทั้งโลก Warner Bros. Pictures ภูมิใจนำเสนอ 'King Richard' กับเรื่องราวการเดินทางของริชาร์ด วิลเลียมส์ พ่อที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของ 2 นักกีฬา (วินัสและเซเรนา วิลเลียมส์) เจ้าของพรสวรรค์แสนวิเศษผู้พลิกหน้าประวัติศาสตร์เกมเทนนิสไปตลอดกาล นำแสดงโดย ผู้เข้าชิงรางวัลออสการ์ 2 สมัย วิล สมิธ รับบทเป็น ริชาร์ด ภายใต้การกำกับภาพยนตร์ของ เรนัลด์ มาร์คัส กรีน



Minamata

หนังเล่าถึงช่วงเวลาที่ยับเยิน ยูจิน สมิธ (จอห์นนี่ เดปป์) มีชื่อเสียงสูงสุด แต่กลับกลายเป็นคนสันโดษไร้การติดต่อกับสังคม เขาถูกส่งไปยังมินามาตะ เมืองชายฝั่งทะเลของญี่ปุ่นซึ่งถูกทำลายด้วยพิษของสารปรอทที่มาจากความประมาทเลินเล่อทางอุตสาหกรรม ที่นั่น สมิธแทรกตัวเข้าไปอยู่ร่วมกับชุมชนและบันทึกความพยายามของชาวบ้านในการอยู่รอดร่วมกับโรคมินามาตะ การรณรงค์เพื่อให้บริษัทและรัฐบาลญี่ปุ่นรับรู้ถึงชะตากรรมของพวกเขา จึงเริ่มต้นขึ้นผ่านกล้องคู่ใจกับภาพถ่ายของสมิธ จนก่อเกิดเป็นเรื่องราวที่เปลี่ยนชีวิตของเขาไปโดยสิ้นเชิง

Music



Drake – Certified Lover Boy

Drake ศิลปินฮิปฮอปตัวพ่อของวงการ กลับมารุ่นวงการฮิปฮอปอีกครั้ง พร้อมปล่อยสตูดิโออัลบั้มที่ 6 'Certified Lover Boy' ออกมาให้แฟน ๆ ที่ต่างรอคอยการกลับมาในครั้งนี้ของเขาได้รับฟังเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

นอกจากนี้ Drake ยังได้ขนกองทัพเพื่อนศิลปินฮิปฮอปชื่อดังทั่วทั้งวงการมาช่วยเสริมทัพให้กับอัลบั้ม "Certified Lover Boy" ครบรสมากยิ่งขึ้น

Book



รุ่งอรุณแห่งการเปลี่ยนแปลง

สำนักพิมพ์ : KOOB  
ผู้เขียน : รวิศ หาญอุตสาหะ  
ราคา : 249 บาท

วิกฤติเรียกร้องให้เราทำสิ่งต่างไปจากเดิม ช่วงเวลาเช่นนี้เองที่จะนิยามตัวตนของเรา ผู้คนล้วนพยายามนิยามตัวตนใหม่ขึ้นมา และทำทุกวิถีทางเพื่อปรับตัวเพื่อความอยู่รอด



คุณคือพลาซีโบ:

ทำความเข้าใจดวงฤกษ์กับสุขภาพ

สำนักพิมพ์ : ชีต ออฟ เลิฟ  
ผู้เขียน : ดร. โจ ดิสเพนซา  
ผู้แปล : ตติณณ์ อินทพิเชษฐ  
ราคา : 420 บาท

คู่มือการสอนวิธีสร้างปาฏิหาริย์ให้เกิดขึ้นภายในร่างกายของคุณ ทั้งในด้านสุขภาพและชีวิต ดร. โจ ดิสเพนซา เป็นยอดครูที่มีความสามารถในการอธิบายวิทยาศาสตร์ให้กลายเป็นสิ่งเรียบง่ายที่ทุกคนสามารถทำความเข้าใจได้

# SUPALAI

## บริการครบ เปิดเสร็จ

### ☎ 1720

📞 สื่อสารด้วยใจ 🤝 ใส่ใจทุกภารกิจ 📍 ติดตามผล

🕒 8.00 - 20.00 น. (บริการทุกวัน)



สอบถามโปรโมชั่น  
สอบถามเรื่องสาธารณูปโภค  
แจ้งซ่อม  
สอบถามเส้นทางโครงการ  
บริการชุมชน

นัดชมโครงการ  
แนะนำการให้บริการ  
ร้องเรียน  
สอบถามข้อมูลโครงการ  
แนะนำตีชม



**แอปพลิเคชันประจำบ้าน** ให้ทุกคนครอบครัวศุภาลัย ใช้ชีวิตแบบสบาย



My Home



News Update



แจ้งซ่อม



แจ้งเตือน



โปรโมชั่นใหม่ๆ



Friends get Friends

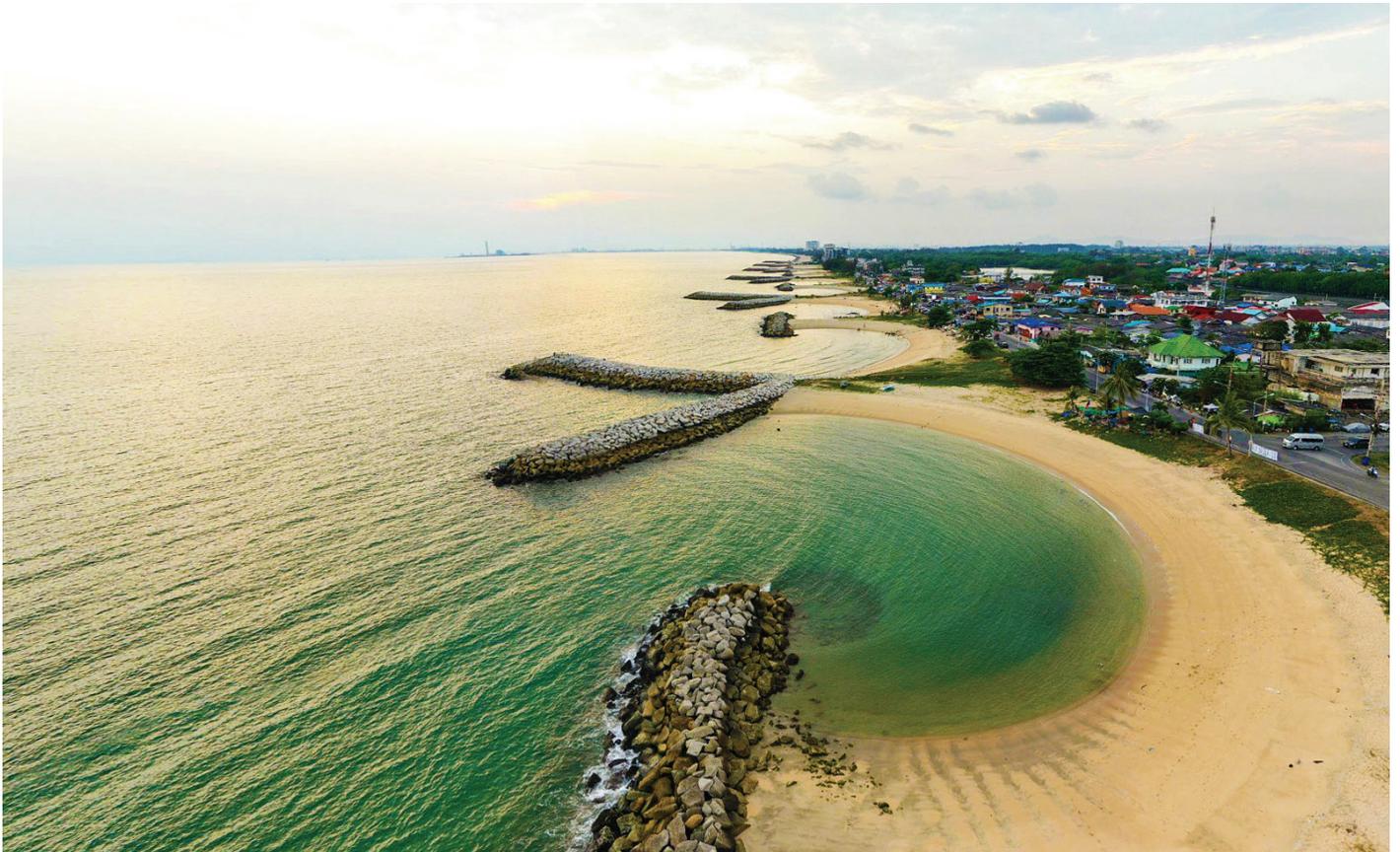


โหลดสบายๆ ได้ที่



Download on the App Store

GET IT ON Google Play



# Rayong

## The Jewel of the Eastern Thailand

ระยอง...อัญมณีเม็ดงามแห่งภาคตะวันออก

ถ้าพูดถึงเมืองน่าอยู่ น่าเที่ยว และน่าลงทุนที่สุดอีกแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกของไทย ที่มีครบทั้งความสวยงามตามธรรมชาติของ กอ่งทะเล ป่าเขาลำเนาไพร ความเจริญทางเศรษฐกิจที่นำมาซึ่งความสะดวกสบายในการเดินทางและใช้ชีวิต อีกทั้งยังเป็นแหล่งของกิน อร่อยนานาชนิด ไม่ว่าจะเป็นอาหารทะเลและผลไม้รสเลิศ ทุกคนคงย่อมลงความเห็นตรงกันว่าเมืองนั้นคือ ระยอง แม้ระยะทางในการเดินทางประมาณ 180 กิโลเมตรจากกรุงเทพฯ อาจจะเหมาะกับการทริปค้างคืนมากกว่าไปเช้าเย็นกลับ แต่หากได้ไปสัมผัสก็จะบอกว่า คุ้มค่าการเดินทาง และไปแล้วก็อยากไปอีก สมดังคำขวัญของระยองคือ **'ผลไม้รสล้ำ อุตสาหกรรมก้าวหน้า น้ำปลารสเด็ด เกาะเสม็ดสวยหรู สุนทรภู่กวีเอก'**

จังหวัดระยองมีพื้นที่ 3,552 ตารางกิโลเมตร แบ่งเขตการปกครองเป็น 8 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองระยอง บ้านฉาง แกลงวังจันทร์ บ้านค่าย ปลวกแดง เขาชะเมา และนิคมพัฒนา อาณาเขตทิศเหนือและทิศตะวันตก

ติดต่อกับจังหวัดชลบุรี ทิศตะวันออกติดต่อกับจังหวัดจันทบุรี ทิศใต้ติดต่อกับอ่าวไทย มีชายฝั่งยาวมากกว่า 100 กิโลเมตร ทำให้เป็นทำเลที่มีศักยภาพสูงทั้งด้านเศรษฐกิจ การท่องเที่ยว และอุตสาหกรรมประมง

แม้ว่าระยองจะเป็นเมืองเศรษฐกิจที่มีความเจริญและดูทันสมัย เป็นจังหวัดที่มีรายได้ประชากรต่อหัวสูงที่สุดในประเทศ และผลิตภัณฑ์มวลรวมจังหวัดอยู่ในอันดับที่ 2 ของประเทศไทย แต่ก็เป็นหนึ่งในพื้นที่ซึ่งมีประวัติศาสตร์ยาวนาน

คำว่าระยองเพี้ยนมาจาก “ราย่อง” เป็นภาษาของมีความหมาย 2 อย่าง คือ เขตแดน หรือไม้ประดับ นอกจากนี้ ชื่อสถานที่ในจังหวัดระยองยังมีที่มาจากภาษาของ เช่นคำว่า เพ ชะเมา แกลง โดยตามหลักฐานและประวัติศาสตร์ ‘ระยอง’ เริ่มปรากฏชื่อในพงศาวดารมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2113 ในรัชสมัยของสมเด็จพระมหาธรรมราชาแห่งกรุงศรีอยุธยา โดยมีข้อสันนิษฐานว่า ระยองน่าจะเป็นเมืองที่ก่อสร้างสมัยขอมมีอำนาจครอบคลุมอยู่ในดินแดนสุวรรณภูมิ โดยได้สร้างเมืองจันทบูรหรือจันทบุรี เป็นเมืองหน้าด่าน ทำให้อารยธรรมขอมแพร่เข้ามาสู่แคว้นทราวดี จึงพออนุมานได้ว่าขอมเป็นผู้สร้างเมืองระยอง แม้ไม่ปรากฏชัดว่าเป็นสมัยใด โดยวิเคราะห์จากหลักฐานที่ค้นพบคือ ซากหินสลักศิลปะแบบขอมรูปต่าง ๆ ปรากฏอยู่ที่เขตอำเภอบ้านค่าย

จังหวัดระยองเกี่ยวพันกับประวัติศาสตร์ครั้งสำคัญของชาติไทยในปลายสมัยกรุงศรีอยุธยา ในระหว่างที่กรุงศรีอยุธยาใกล้จะเสียแก่พม่าเป็นครั้งที่ 2 ในรัชสมัยของพระเจ้าเอกทัศน์ เดือนยี่ปี พ.ศ. 2309 พระยาวชิรปราการ หรือพระยาตากพร้อมไพร่พลประมาณ 500 คน ได้ตีฝ่าวงล้อมทัพพม่ามุ่งสู่ตะวันออกมาหยุดพักไพร่พลที่เมืองระยอง และได้ปราบปรามคณะกรรมการเมืองที่แข็งข้อจนยึดเมืองระยองได้ก่อนเดินทัพไปตีเมืองจันทบุรี ยึดเป็นที่ตั้งมั่นในการกอบกู้เอกราชจากพม่า ในปี พ.ศ. 2311



## มีข้อสันนิษฐานว่าระยองน่าจะเป็นเมืองที่ก่อสร้างสมัยขอมมีอำนาจครอบคลุมอยู่ในดินแดนสุวรรณภูมิ โดยได้สร้างเมืองจันทบูรหรือจันทบุรี เป็นเมืองหน้าด่าน ทำให้อารยธรรมขอมแพร่เข้ามาสู่แคว้นทราวดี



ปากน้ำ

ตามที่บอกไปข้างต้นว่าระยองมีของดีหลายอย่างไล่เรียงมาตามคำขวัญตั้งแต่ ผลไม้รสล้ำ ระยองได้ชื่อว่าเป็นเมืองที่หลากหลายนไปด้วยผลไม้หลากหลายชนิด และบางชนิดได้ชื่อว่ามีรสชาติดีหรืออร่อยที่สุดในโลก โดยผลไม้ 5 ลำดับแรก ที่ทำรายได้สูงสุดให้จังหวัดระยอง

ได้แก่ ทุเรียน ลิ้นปะรด มะม่วง เงาะ และมังคุด ใครมาระยองต้องไม่พลาดชิมและซื้อไปฝากคนที่บ้าน

ระยองเป็นเมืองเศรษฐกิจ อุตสาหกรรมก้าวหน้า เพราะเป็นที่ตั้งของโครงการนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด ภายใต้แผน Eastern Seaboard ที่รัฐบาลได้เตรียมโครงสร้างปัจจัยพื้นฐานไว้อย่างพร้อมเพรียง จังหวัดระยองจึงมีความเจริญสูงในด้านอุตสาหกรรม สามารถเป็นแหล่งรองรับการลงทุน ด้านอุตสาหกรรมผลิตปัจจัย 4 ได้ทุกประเภท

ระยองเป็นเมืองที่มีอาหารอุดมสมบูรณ์ โดยเฉพาะปลาทะเลที่สะท้อนผ่านคำขวัญ น้ำปลารสเด็ด ซึ่งไม่ได้หมายความว่าน้ำปลาดีที่สุดต้องมาจากระยอง เพราะเป็นจังหวัดที่มีโรงงานน้ำปลามากที่สุดในประเทศ แต่ยังมีความหมายครอบคลุมไปถึงการประมงทั้งหมดตามชายฝั่งทะเลยาวกว่า 100 กิโลเมตร อาชีพดั้งเดิมของชาวระยองคือการทำประมง ปัจจุบันมีเรือประมงนับพันลำ มีเนื้อที่ทำการประมงในทะเลกว่า 6 ล้านไร่ มีครัวเรือนที่ทำการประมงกว่า 7,000 ครัวเรือน มีคนที่ทำอาชีพประมงเกือบ 50,000 คน มีมูลค่าการผลิตจากการประมงไม่ต่ำกว่า 3 พันล้านบาท และยังเป็นแหล่งเพาะ



ทุ่งโปรงทอง ปากน้ำประแส ระยอง



“

การวางแผนมาเที่ยวระยอง  
ควรแบ่งทริปเป็นส่วนๆ ตามโซน  
การท่องเที่ยวให้เหมาะกับเวลาที่มี  
จะได้ไม่ต้องเสียเวลามาก เช่น  
ถ้ารอบไหนตั้งใจจะเที่ยวอำเภอเมือง  
ก็จัดทริปเที่ยวชมของดีให้ทั่วอำเภอเมือง  
ไม่ต้องวิ่งไกลข้ามอำเภอ

”

เลี้ยงสัตว์น้ำชายฝั่ง เช่น กุ้งกุลาดำ การเลี้ยง  
สัตว์น้ำกรวย หรือการเลี้ยงปลาในกระชัง และ  
การเลี้ยงสัตว์น้ำจืด การมาเที่ยวระยองจึงต้อง  
ได้กินอาหารทะเลอร่อยแบบจัดเต็ม ไม่งั้นถือว่า  
มาไม่ถึง

แหล่งท่องเที่ยวทางทะเลของระยองนั้น  
มีหลายจุด แต่ที่โด่งดังไปทั่วคือ เกาะเสม็ด  
จนเป็นส่วนหนึ่งของคำขวัญ เกาะเสม็ดสวยหรู  
เพราะเป็นเพชรเม็ดงามของจังหวัดระยอง ตั้งอยู่ที่  
ตำบลเพ อำเภอเมืองระยอง พื้นที่ประมาณ 4.5 ไร่  
ห่างจากฝั่งบ้านเพ ประมาณ 6.5 กิโลเมตร  
เป็นแหล่งดึงดูดนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและ  
ชาวต่างชาติ ด้วยหาดทรายสวยงามตามธรรมชาติ  
ป่าไม้ และภูเขา บรรยากาศสงบเงียบ โดยเกาะเสม็ด  
แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นเขตอุทยานแห่งชาติ

และส่วนที่ราษฎรอาศัยอยู่เดิม มีสถานที่พักบริการ  
เช่น บังกะโล รีสอร์ท อยู่เรียงรายริมชายหาด  
มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน

อย่างไรก็ตาม แหล่งท่องเที่ยวดี ๆ ของ  
ระยองไม่ได้มีแค่เสม็ด ไม่ว่าจะเป็นสวนผลไม้  
ต่างๆ ที่เปิดให้เข้าชม ชิม และซื้อ เกาะมันใน  
เกาะมันนอก ป่าชายเลนแม่น้ำระยอง หอชมวิว  
ป่าชายเลนแม่น้ำระยอง หาดทรายแก้ว หาดแม่รำพึง  
หาดกันอ่าว หาดสวนสน หาดแสงจันทร์  
แหลมเจริญ ตลาดน้ำเกาะกลอย พระเจดีย์กลางน้ำ  
แหลมแม่พิมพ์ อนุสาวรีย์สุนทรภู่ ชุมชนบ้านเก่า  
ริมน้ำประแส อุทยานแห่งชาติเขาชะเมา-เขาวง  
น้ำตกเขาชะเมา ฯลฯ โดยสถานที่ท่องเที่ยวเหล่านี้  
ก็จะกระจายไปตามอำเภอต่างๆ จึงแนะนำว่า  
การวางแผนมาเที่ยวระยอง ควรแบ่งทริปเป็นส่วนๆ

ตามโซนการท่องเที่ยวให้เหมาะกับเวลาที่มี  
จะได้ไม่ต้องเสียเวลามาก เช่น ถ้ารอบไหนตั้งใจ  
จะเที่ยวอำเภอเมือง ก็จัดทริปเที่ยวชมของดี  
ให้ทั่วอำเภอเมือง ไม่ต้องวิ่งไกลข้ามอำเภอ  
แล้วรอบหน้าจะไปเที่ยวอำเภออื่นก็ค่อยวางแผน  
ทริปเฉพาะในโซนนั้นจะดีกว่า เพราะแต่ละอำเภอ  
ก็มีของเด็ด ๆ ให้สัมผัสมากมาย โดยเฉพาะ  
ร้านอาหารอร่อย และเมนูพื้นเมืองระยองที่ต้อง  
ไปชิมให้ได้ก็คือ หมูชะมวง แกงส้มหน่อไม้ต้อง  
ไชปลาร้าเขียว น้ำพริกชะกะ แมงกะพรุนจิ้มน้ำจิ้ม  
แจงลอน แกงปลาเห็ดโคน ขนมี่มนวล ให้อิ่ม  
ทั้งต้อ้มทั้งปากและอ้อมใจ

นอกจากนี้ ระยองยังเป็นถิ่นเกิดของ  
สุนทรภู่กวีเอก รัตนกวีสี่แผ่นดินในสมัย  
กรุงรัตนโกสินทร์ ที่สร้างผลงานทรงคุณค่า



ตลาดเกาะกลอย

ปลาเห็ดโคน

ศูนย์การเรียนรู้ป่าชายเลน พระเจดีย์กลางน้ำ



อนุสาวรีย์สุนทรภู่



ลานหินขาว



ประติมากรรม นางเงือกและลูกสาว

มาตั้งแต่รัชกาลที่ 1 ถึงรัชกาลที่ 4 มีบิดาเป็นชาวกว๋ำ เมืองแกลง จึงถือได้ว่าสุนทรภู่เป็นชาวยะยองที่ได้สร้างผลงานไว้มากมายที่สร้างความรุ่งเรืองให้แก่วรรณกรรมของไทย ต่อมาองค์การศึกษาวិทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ ได้ประกาศยกย่องสุนทรภู่ให้เป็นกวีเอกของโลก หลายแหล่งท่องเที่ยวในระยองก็มีการตั้งชื่อตามสถานที่และตัวละครในวรรณคดีของสุนทรภู่ ทำให้ผู้ที่ได้ไปเยือนมีจินตนาการเชื่อมโยงกับวรรณกรรมได้เป็นอย่างดี

ใครที่กำลังแพลนทริปท่องเที่ยวในวันหยุดหรือวันสุดสัปดาห์ ลองหาโอกาสไปเยือนเมืองระยอง เพื่อท่องเที่ยวพักผ่อนให้สนุกสนาน และลิ้มลองอาหารอร่อยนานาชนิดให้ครบรส รับรองว่าจะติดใจแน่นอน



Rayong is a city on the east coast of the Gulf of Thailand which is one of the 3 Thai provinces, together with Chonburi and Chachoengsao, at the center of the nation's Eastern Economic Corridor. Rayong is to become Thailand's hub for manufacturing, research, and services tightly coupled with its ASEAN neighbors and the world logistically.

In addition to being a city with high economic potential, Rayong is also a famous destination for those who love beaches, seas, wind, sunlight, islands, orchards and good food.

Once visiting Rayong, you cannot miss eating fresh Seafood which is available along the beaches and in the restaurants. Apart from tourist attractions, Rayong owns joyful festivals and traditional activities especially Rayong Fruit Festival when fruit reaches its peak season. There are a lot of activities such as fruit parade, fruit competition, Miss Fruit Gardener Contest, and also selling fruits at a cheaper price.



เขาหินเหล็กไฟ

- อ้างอิง
- <http://www.rayong.go.th/HASAT/data/2-2-1.htm>
- เครดิตรูปภาพ
- <http://www.rayong-pao.go.th/>
- <https://www.facebook.com/taladkhohloi/>
- <https://thai.tourismthailand.org/>



# Bang Pu Recreation Center

## สถานตากอากาศบางปู

สถานตากอากาศบางปูเป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวใกล้กรุงที่มีชื่อเสียงมาเป็นเวลานาน เหมาะสุดๆ กับการท่องเที่ยวแบบเช้าไปเย็นกลับ เพราะมีกิจกรรมให้หาความสำราญได้ตั้งแต่เช้าจรดเย็น และไปเที่ยวกันได้ทั้งครอบครัว นั่งรถไม่กันเหนียวก็ถึง เด็กๆ จะชอบบางปูเพราะมีกิจกรรมแนวธรรมชาติให้สนุกกันมากมาย ส่วนคนรุ่นพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ก็จะได้มาชื่นชมกับทัศนียภาพ ดมด่ำกับความหลัง เพราะสถานที่แห่งนี้มีประวัติยาวนานมาตั้งแต่ครั้งคุณปู่คุณย่ายังเป็นหนุ่มเป็นสาว ซึ่งบางปูเคยเป็นทั้งสถานที่พักอากาศและเป็นหนึ่งในรมณีสถานที่โด่งดังของคนหนุ่มสาวยุคก่อน ใครที่ชอบอ่านนวนิยายไทยแนวโรมานซ์คงจะคุ้นกับฉากโรแมนติกของพระเอกนางเอกจากหลายเรื่องที่มีฉากขึ้นที่บางปู รวมถึงภาพงานลีลาศหุราชวนฝันในละครย้อนยุคทั้งหลายที่มีผู้คนหนุ่มสาวแต่งตัวสวยงามจับคู่กันเต้นรำก็มักจำลองมาจากภาพความทรงจำดีๆ ของสถานที่นี้

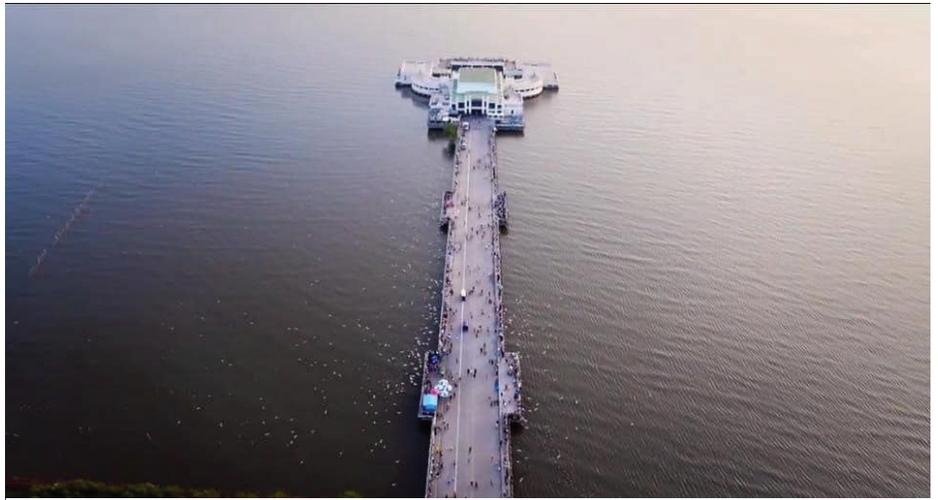
ภาพประทับใจของคนรู้จักบางปูคือภาพฝูงนกนางนวลนับร้อยโฉบบินบนฉากหลังที่มีผืนฟ้ายามเย็นสีสวยจับตา สะพานที่ทอดยาวออกไปในทะเล ท่ามกลางสภาพธรรมชาติของป่าชายเลน และร้านอาหารทะเลเก่าแก่ 'ศาลาสุขใจ' ที่มีพลอร์ลีลาศให้หนุ่มสาวทำไฟออกมา

วาดลวดลายโชว์ลีลา ซึ่งปัจจุบันก็ได้รับการปรับปรุงให้อยู่ในสภาพที่ดี ยังเปิดให้บริการอยู่และเป็นร้านที่คนกล่าวขวัญถึงมาตลอดทั้งบรรยากาศและรสชาติอาหาร โดยในส่วนของลีลาศจะเปิดทุกวันเสาร์

สถานตากอากาศบางปูสร้างขึ้นในสมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม ซึ่งเป็นนายกรัฐมนตรีในปี พ.ศ. 2480 เพื่อใช้เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจของทหารที่เปิดให้คนทั่วไปเข้ามาใช้บริการได้ด้วย และปัจจุบันบริหารงานโดยกรมพลศึกษาการท่องเที่ยว เป็นแหล่งท่องเที่ยว

ที่สามารถมาเที่ยวได้ทั้งปี แต่ที่พิเศษคือในช่วงประมาณเดือนพฤศจิกายนถึงปลายเดือนเมษายนจะมีนกนางนวลอพยพมาหากินอยู่ตามชายทะเลและเป็นช่วงที่อากาศเย็นสบาย ท้องฟ้าสวยถ่ายภาพสวย ในช่วงปลายปี บางปูจึงเป็นแหล่งดูนกมีนักท่องเที่ยวให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะจะมีนกนับหมื่นตัวอพยพหนีหนาวมาอาศัยอยู่ที่นี้ รวมถึงนกอื่นๆ อีกหลายชนิดที่มาโชว์ตัวให้นักท่องเที่ยวได้ชม และถ่ายภาพกันสนุกสนานบ้างก็ให้อาหารนกนางนวลที่บินโฉบไปมา

นอกจากกิจกรรมดูนกแล้ว ที่บางปูยังมีศูนย์ศึกษาธรรมชาติเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษามหาราชนี ซึ่งให้ความรู้ด้านสิ่งแวดล้อมในป่าชายเลนและอื่นๆ และบางปูยังเป็นจุดชมวิวพระอาทิตย์ตกที่สวยงามแห่งหนึ่งอีกด้วย ใครที่มาบางปูแล้วอยากไปเที่ยวชมในบริเวณใกล้เคียงก็มีสถานที่น่าสนใจหลายแห่ง เช่น เมืองโบราณ พิพิธภัณฑ์ช้างเอราวัณ ฟาร์มจระเข้และสวนสัตว์สมุทรปราการ วัดอโศการาม พระสมุทรเจดีย์ ฯลฯ ถ้าจัดเวลาดีๆ รับรองว่ามาวันเดียวเที่ยวได้อัมแน่นอน



“

สถานตากอากาศบางปูสร้างขึ้นในสมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม ซึ่งเป็นนายกรัฐมนตรีในปี พ.ศ. 2480 เพื่อใช้เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจของทหารที่เปิดให้คนทั่วไปเข้ามาใช้บริการได้ด้วย

”



Bang Pu Recreation Center is a travel destination for locals as a seaside resort near Bangkok that is located in Bang Pu Mai Sub-district of Samut Prakan Province. This travel destination was built in the reign of Field Marshal Plaek Pibulsongkram who was a Prime Minister in 1937 to be used for military recreational purposes and now operated by the Quartermaster Department of the Royal Thai Army. This place is perfect for a one-day trip with many interesting activities including; exploring rich mangrove forest, dining at Sala Sukjai restaurant, enjoying ballroom dancing, listening to music, planting mangrove forest, visiting the Bang Pu Nature Education Center to study nature and environment, seeing the Memorial of World War II In East Asia and enjoy beautiful sunset with hundreds of seagulls.

อ้างอิง  
<https://thaiest.com/blog/bang-pu-recreation-center-seaside-resort-near-bangkok>  
<http://bangpurecreation.org/>  
เครดิตรูปภาพ [www.facebook.com/bangpu10280](http://www.facebook.com/bangpu10280)  
<https://thailandtourismdirectory.go.th/th/attraction/1557>

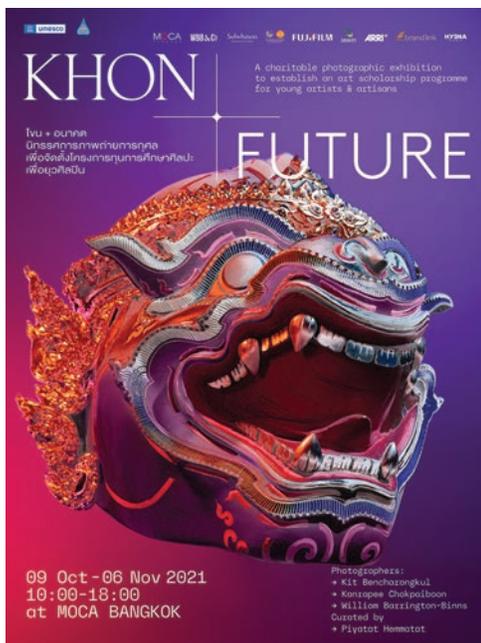
# Fingers Crossed

Artist: 2CHOEY

Venue: Trendy Gallery & Rivercity Bangkok

“Fingers Crossed” เป็นสำนวนภาษาอังกฤษที่หมายถึง การคาดหวังให้สิ่งต่างๆ มันดีขึ้น ผลงานล่าสุดของ 2CHOEY ซึ่งชื่อของเขามาจากคำว่า “เฉยๆ” หรือฝรั่งมักจะเรียกว่า ทู-เซย ศิลปินแนวสตรีทอาร์ตที่มาร่วมคาแรกเตอร์ที่โด่งดัง “Fingies” เจ้ามือแสนซนที่มักจะไปหยิบเรื่องราว หรือประเด็นต่างๆ ในสังคมมานำเสนออย่างเฉียบคม จนเป็นที่ถูกอกถูกใจอาร์ตเลิฟเวอร์สทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ

2CHOEY is a street artist known for his signature character “Fingies,” a naughty hand that always picks up issues or problems in society. His distinct styles became well-known among Thai and international art lovers. Despite the fact that 2CHOEY is a well-known street artist who has had multiple exhibitions across the world, this is his first solo exhibition in Thailand.



# KHON+FUTURE

Artist: The collaboration of ten Thai Khon artists

Venue: Temporary Exhibition Galleries 1 and 2, MOCA BANGKOK, G Floor

พิพิธภัณฑ์ศิลปะไทยร่วมสมัยร่วมกับมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถและยูเนสโก เปิดนิทรรศการการกุศล KHON+FUTURE / โขน+อนาคต แสดงผลงานภาพถ่ายศิลปินโขนในมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพฯ โดยสามช่างภาพ: คิต เบญจรงค์กุล วิลเลียม แบร์ริงตัน-บินนส์ และกันตร์พี โชคไพบูลย์ นิทรรศการนี้มุ่งเฉลิมฉลองศิลปะการแสดงโขนที่สืบทอดปฏิบัติในประเทศไทย ซึ่งได้รับการยกย่องโดยยูเนสโกให้เป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่เป็นตัวแทนของมนุษยชาติเมื่อปี พ.ศ. 2561

KHON+FUTURE, MOCA's collaboration with the SUPPORT Foundation of Her Majesty Queen Sirikit and UNESCO Bangkok. This charitable exhibition features works created by the collaboration of ten Thai Khon artists from the SUPPORT Foundation and three fine art photographers: Kit Bencharongkul, William Barrington-Binns, and Kanrapee Chokpaiboon. The exhibition celebrates Khon masked dance, a classic art form in Thailand that has been enjoyed by generations for centuries, and has received praise internationally since its inscription to UNESCO's Representative List of Intangible Cultural Heritage of Humanity in 2018.

SUPALAI  
PRIVILEGE

สิทธิพิเศษ  
เฉพาะลูกบ้านศุภาลัย

FRIENDS  
*get*  
FRIENDS

วิธีสมัครสมาชิก ง่ายๆเพียง  
สแกน QR Code



\*เฉพาะลูกค้าที่เคยทำการจองซื้อบ้านและคอนโดฯ  
ในเครืออมง.ศุภาลัยเท่านั้น



รายการสะสมคะแนน



ส่วนลดพิเศษ



กิจกรรมพิเศษ



จองบ้านและคอนโดฯ  
• ก่อนใคร



# Green Living Made Easy

สารพัดวิธี ประหยัดไฟ ลดใช้พลังงานในบ้าน

บอกลาบิลค่าไฟแพงในช่วงหน้าร้อน สิ้นเดือนทีไรก็มีบิลค่าใช้จ่ายที่ต้องชำระยาวเป็นหางว่าว หลักๆ ก็ค่าน้ำ ค่าไฟ และค่าโทรศัพท์มือถือ แต่มีใครเคยสังเกตตัวเลขบนบิลค่าใช้จ่ายเหล่านี้บ้างไหมเอ๋ย ว่ามันมีแนวโน้มพุ่งสูงขึ้นเรื่อยๆ ทุกเดือน โดยเฉพาะค่าไฟที่เอะอะก็ปรับค่า Ft ทำให้ค่าไฟสูงขึ้นอยู่บ่อยๆ ฉะนั้นอย่ามัวแต่นิ่งดูดาวย เรามาช่วยกันลดค่าไฟในบ้านง่ายๆ ด้วยวิธีต่อไปนี้

## ลดความร้อนจากแสงแดด

ติดตั้งผ้าม่านป้องกันความร้อน สำหรับบ้านที่เลือกใช้ช่องรับแสงหรือหน้าต่างแบบกระจกขนาดใหญ่ การติดตั้งผ้าม่านจะช่วยกรองแสงแดดจากภายนอกที่สะท้อนเข้ามาภายในบ้าน ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้อุณหภูมิในบ้านร้อนอบอ้าว ดังนั้นควรเลือกใช้ผ้าม่านสีอ่อนๆ เพราะผ้าโทนสีเข้มนั้นจะอมความร้อน

บังแสงแดดด้วยต้นไม้ การปลูกต้นไม้ไว้ข้างบ้าน โดยตั้งไว้ในจุดที่สามารถช่วยกรอง

ความร้อนและให้แสงแดดอ่อนๆ ลอดผ่านเข้าสู่ตัวบ้าน ก็จะช่วยกรองความร้อนที่จะกระทบตัวบ้านได้ด้วย

## เลือกใช้หลอดไฟ LED

หลอด LED ทนทานต่อการใช้งานมากเป็นพิเศษ LED ที่มีคุณภาพสูง มีอายุการใช้งานได้ยาวนานถึงประมาณ 10-20 ปี อัตราการกินไฟต่ำมากเป็นพิเศษ แต่ได้ค่าความสว่างเท่าหลอดไฟแบบฟลูออเรสเซนต์ และหลอดทังสเตน

(หลอดไส้) ซึ่งช่วยประหยัดไฟในระยะยาว และ “มีความร้อนค่อนข้างต่ำมากเป็นพิเศษ” จึงไม่ทำให้ห้องและสภาพแวดล้อมนั้นเกิดความร้อนจากแสงไฟ ช่วยลดภาระของแอร์ในการทำ ความเย็นลงได้ ซึ่งเท่ากับประหยัดไฟไปได้อีกต่อหนึ่ง

## เครื่องปรับอากาศ

ปรับอุณหภูมิแอร์อย่างเหมาะสม ปิดทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน เพียงแค่นี้ก็ช่วยให้คุณลดการใช้

พลังงานลงไปได้เยอะเสียเวลา และที่สำคัญควรถอดฟิลเตอร์แอร์ออกมาล้างทำความสะอาดบ่อยๆ เพราะถ้าปล่อยให้ฝุ่นละอองสะสมอยู่ในฟิลเตอร์อย่างนั้น จะทำให้แอร์ทำงานหนักมากขึ้น เปลืองไฟอย่างโชกโชน

### เลือกเครื่องใช้ไฟฟ้าประหยัดพลังงาน

ควรเลือกใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีขนาดที่เหมาะสม และจำเป็นต่อการใช้งานจริงๆ นอกจากนี้ ในการเลือกเครื่องใช้ไฟฟ้าแต่ละชนิด ควรเปรียบเทียบอุปกรณ์ที่มีขนาดเท่ากันแต่ใช้พลังงานไฟฟ้าน้อยที่สุดหรือพิจารณาจากฉลากแสดงระดับประสิทธิภาพซึ่งออกโดยการไฟฟ้า



“

บังแสงแดดด้วยต้นไม้ การปลูกต้นไม้ไว้ข้างบ้าน โดยตั้งไว้ในจุดที่สามารถช่วยกรองความร้อนและให้แสงแดดอ่อนๆ ลอดผ่านเข้าสู่ตัวบ้าน ก็จะช่วยกรองความร้อนที่จะกระทบตัวบ้านได้

”



ฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย โดยเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ได้ฉลากเบอร์ 5 จะมีประสิทธิภาพมากที่สุด

### ติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ ผลิตไฟฟ้า

การติดตั้งโซลาร์เซลล์สามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายการใช้พลังงานไฟฟ้าให้กับบ้านคุณได้ในระยะยาวแน่นอน โดยให้แผงโซลาร์เซลล์ช่วยจ่ายกระแสไฟฟ้าโดยตรงให้เราได้ในช่วงกลางวัน ตอนที่แสงแดดตกลงมาที่แผงวงจร และจะเก็บพลังงานไว้ที่แบตเตอรี่ เพื่อให้สามารถนำพลังงานมาใช้ได้ในตอนกลางคืนที่ไม่มีแดดแล้ว หรือทำหน้าที่เป็นแหล่งพลังงานไฟฟ้าสำรองให้บ้านตอนไฟดับ

### เพิ่มพื้นที่สีเขียวรอบๆ บ้านให้มากขึ้น

สร้างสวนเล็กๆ ภายในบริเวณบ้าน ไม่ใช่แค่ช่วยลดความร้อนและเพิ่มความชื้นให้กับดิน

แต่ยังเพิ่มพื้นที่ให้คนในบ้านได้มีกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความสุข นอกจากช่วยลดโลกร้อนแล้วยังทำให้สิ่งแวดล้อมดีขึ้นส่งผลดีต่อไปอีกด้วย

The larger numbers in your home electric bills can give you a headache every month. With these easy tips you can lower electric bill by yourself; minimizing the heat from sunlight entering the building by using sunshades or planting trees for shade, using LED lights to save energy, using the air conditioner properly, choosing energy-saving appliances. Install solar panel and increasing green space around the house.



ศุภาลัยส่งความห่วงใย ฝ่าวิกฤตโควิด-19 มอบเครื่องอุปโภคบริโภค และชุดตรวจโควิด ATK เพื่อชาวโคราช

นายบุญชัย ชัยอนันต์บวร รองกรรมการผู้จัดการ สายงานโครงการภูมิภาค 2 บมจ. ศุภาลัย มอบเครื่องอุปโภคบริโภค ให้องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัวศาลา อ. เมืองนครราชสีมา จ. นครราชสีมา เพื่อนำไปช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับความเดือดร้อน โดย นายจำเริญ เปล้ากระโทก นายกองดีการบริหารส่วนตำบลหนองบัวศาลา เป็นผู้แทนรับมอบ นอกจากนี้ บริษัทฯ ยังได้ส่งมอบชุดตรวจโควิด-19 Antigen Test Kit (ATK) ให้แก่เทศบาลตำบลกุดจิก อ. สูงเนิน จ. นครราชสีมา เพื่อใช้สำหรับคัดกรองความเสี่ยงเบื้องต้นโดยที่ประชาชนสามารถตรวจหาเชื้อโควิดได้ด้วยตนเอง โดยมีทีมผู้บริหารและพนักงานศุภาลัยเป็นตัวแทนส่งมอบให้ ดร. ภัทรพล บัญชาจากรุรัตน์ นายกเทศมนตรีตำบลกุดจิก เป็นผู้แทนรับมอบ

Deputy Managing Director of Regional Project Division 2 Supalai Plc. donated consumables to Nong Bua Sala Subdistrict Administrative Organization in Nakhon Ratchasima Province to help people who have suffered from COVID-19 and donated COVID-19 Antigen Test Kits (ATK) to Kut Chik Subdistrict Municipality, Nakhon Ratchasima Province for initial risk screening.

ศุภาลัยสานต่อโครงการ Happiness Camp สร้างความสุขเพื่อคนสร้างบ้าน มอบข้าวสารแกคนความห่วงใย

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) สานต่อโครงการ “Happiness Camp” สร้างความสุขเพื่อคนสร้างบ้าน โดยให้ความร่วมมือมาตรการรัฐในการป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 ปิดแคมป์งานก่อสร้าง 30 วัน ควบคู่ไปกับการส่งต่อความห่วงใยให้เพื่อนคนงานก่อสร้างในวงจรการผลิต เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในแคมป์ได้อย่างปกติสุข โดยส่งมอบข้าวสารไปยังแคมป์คนงานก่อสร้างทั่วทุกพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบ ทั้งโครงการแนวราบและคอนโดมิเนียมของศุภาลัยอย่างต่อเนื่อง จำนวน 47 โครงการ ซึ่งมีเพื่อนคนงานในแคมป์ก่อสร้างประมาณ 6,000 กว่าคน อีกทั้งช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการครองชีพ โดยเฉพาะค่าน้ำประปาและค่าไฟฟ้า ในระยะเวลา 30 วัน เพื่อเป็นกำลังใจให้เพื่อนๆ ชาวแคมป์ต่อไป

Supalai Public Company Limited continues the project “Happiness Camp” to create happiness for home builders by cooperating with government measures to prevent the spread of COVID-19. The company decided to close the construction camps for 30 days, along with passing on the concern to fellow construction workers in the production cycle to be able to live in the camps normally, by delivering rice to construction workers' camps in all affected areas both low-rise projects and condominiums.

ศุภาลัยแบร์ริควารู้สู่สังคมไทยสัมมนาออนไลน์ SUPALAI FOR ALL กับ Influencers ยอดนิยม ร่วมให้ความรู้เพื่อพร้อมรับมือผลกระทบจากโควิด-19

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เปิดเวทีงานสัมมนาออนไลน์ SUPALAI FOR ALL แบ่งปันความรู้ ผู้สังคมไทย และผู้เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน เพื่อพร้อมรับมือจากผลกระทบวิกฤติโควิด กับสุดยอด Influencer ที่มียอดผู้ติดตามจำนวนมาก โดยคัดสรรหัวข้อที่น่าสนใจ 2 หัวข้อ “สร้าง EF ลูกอย่างไรในยุค LFH (Learn from Home)” โดย พญ. เสาวภา พรจินดารักษ์ กุมารแพทย์พัฒนาการและพฤติกรรม รพ. สมิติเวชศรีนครินทร์ และเจ้าของเพจหอมเสาวภาเลี้ยงลูกเชิงบวก และอีกหนึ่งหัวข้อ “เคล็ดลับทำตลาดออนไลน์ให้ปัง! ขายสู่หลักล้านในพริบตา” กับนางฟ้าการตลาดดิจิทัล คุณโซอี้ ภ.ญ. โสภา พิมพิลธิพานิชย์ เจ้าของเพจ โซอี้ Digital Shortcut สามารถติดตามรับชมย้อนหลังการสัมมนาที่น่าสนใจทั้ง 2 หัวข้อ ได้ทาง Facebook Supalai Society อีกทั้งติดตามข่าวสารกิจกรรมสัมมนาได้ที่ [www.supalai.com](http://www.supalai.com) หรือ โทร.1720

Supalai Public Company Limited organized an online seminar under the SUPALAI FOR ALL project to share knowledge to Thai society and all stakeholders to be ready to cope with the impact of the COVID-19 crisis with the best influencers in 2 interesting topics, “How to create EF children in the LFH era (Learn from Home)” and “Tips for making online marketing great! Sold to millions in the blink of an eye.”



ศุภาลัย เดินทางไปบูรณะโรงเรียน จ. พิษณุโลก ถอนรับน้องๆ กลับสู่ห้องเรียน หลังโควิด-19 คลี่คลาย

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) และมูลนิธิประทีป-อัจฉรา ตั้งมติธรรม โดย ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร และประธานกรรมการมูลนิธิ นางอัจฉรา ตั้งมติธรรม รองประธานกรรมการบริหาร และรองประธานกรรมการมูลนิธิ พร้อมด้วยผู้บริหารและพนักงานศุภาลัย ได้เดินทางไปสำรวจความคืบหน้าการบูรณะอาคารเรียน และส่งมอบอุปกรณ์ทางการศึกษา ได้แก่ กระเป๋านักเรียน รองเท้านักเรียน ตุ๊กหนังสือ และของเล่น พัฒนาทักษะที่ติดตั้งในสนามเด็กเล่น โดยมีนางวนิณี จินด้าง ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดกลางสุริยวงศ์ และตัวแทนนักเรียนเป็นผู้รับมอบ

Supalai Public Company Limited and Prateep-Ajchara Tangmatitham Foundation along with Supalai executives and staff members went to see the progress of the Phitsanulok School Renovation Project and delivered educational equipment with playground equipment for students.



Free! Download

# SUPALAI @ HOME



รูปแบบใหม่!  
สะดวก อ่านง่าย  
เพียงแค่ SCAN!



นิตยสารสามัญประจำบ้าน เพื่อครอบครัวทันสมัย

- ✓ อัดแน่นไปด้วยสาระคุณภาพ สำหรับทุกเพศ ทุกวัย
- ✓ พร้อมเคล็ดลับ มัดใจคนรักบ้าน อาทิ ไอเดียการจัดสวน, เมมูร์อร่อยใกล้บ้าน, สถานที่ท่องเที่ยว และอื่นๆ อีกมากมาย
- ✓ ภาพคมชัด สวยงาม อ่านได้ทุกที่ และอ่านเล่มย้อนหลังได้!

### ศุภาลัยจับมือเมืองไทยประกันชีวิต สร้างปรากฏการณ์สุด Exclusive มอบสิทธิพิเศษให้ลูกค้าทั่วประเทศ



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) โดย ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร จับมือกับ บริษัท เมืองไทยประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) โดยนายสาระ ล่ำซำ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร สร้างปรากฏการณ์ใหม่ด้านพันธมิตรธุรกิจ ส่งแคมเปญสุดว่าว “Supalai X MTL Privilege” มอบสิทธิพิเศษให้ลูกค้าศุภาลัยทั่วประเทศ เมื่อซื้อความคุ้มครองสุขภาพ D Health และโครงการเมืองไทย Extra Return 5/3 ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม - 30 พฤศจิกายน 2564 ด้านสมาชิกเมืองไทย สไมล์คลับ ย่อมรับส่วนลดสุดเอ็กซ์คลูซีฟ

เมื่อซื้อบ้านและคอนโดมิเนียมจากศุภาลัยทุกโครงการทั่วประเทศ\* ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม-31 ธันวาคม 2564 (\*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด)

Supalai cooperated with Muang Thai Life Assurance, created a new phenomenon in business alliances with the special campaign “Supalai X MTL Privilege”, giving special privileges to Supalai’s customers nationwide.

### ศุภาลัยร่วมกับทรู เบลท์ แพลตฟอร์มดูแลสุขภาพอัจฉริยะ- พร้อมบริการดูแลสุขภาพดีให้ลูกบ้านศุภาลัยถึงที่

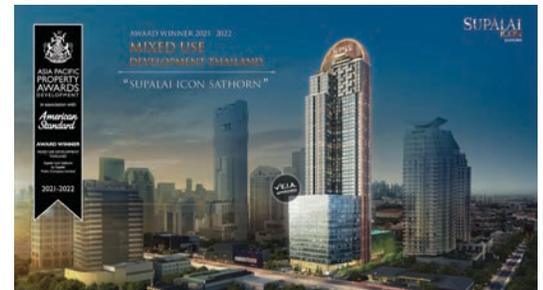


บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านตลาดอสังหาริมทรัพย์ จับมือร่วมกับ ทรู เบลท์ แพลตฟอร์มสุขภาพดีอัจฉริยะ จากบริษัท ทรู ดิจิทัล กรุ๊ป จำกัด ร่วมสร้างนวัตกรรมสำหรับที่อยู่อาศัยให้แก่ลูกบ้านของศุภาลัยได้อุ่นใจ ภายใต้แคมเปญ “ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ผ่านแอปฯ True Health สบายกาย สบายใจ เหมือนมีหมอมาเป็นเพื่อนบ้าน” สำหรับคนที่อยากจะทำตรวจสุขภาพทุกปีโดยไม่ต้องเดินทาง เพื่อลดความเสี่ยงของการติดเชื้อโควิด 19

พิเศษสุดสำหรับลูกบ้าน โครงการศุภาลัย ริวา แกรนด์ ปรึกษาแพทย์ผ่านแอปฯ ทรู เบลท์ ฟรี! (2 สิทธิ/ห้องชุด) พร้อมบริการส่งยาฟรี! อีกทั้งสามารถใช้งานเครื่อง Body Analyzer ที่สามารถวิเคราะห์ร่างกายได้อย่างแม่นยำ เพื่อการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องที่ฟิตเนสโครงการดังกล่าว นอกจากนี้ ยังมีมอบโค้ดส่วนลดพิเศษ 10% สำหรับลูกบ้านศุภาลัยทั่วประเทศ จากแอปฯ Supalai Sabai เมื่อปรึกษาแพทย์ผ่านแอปฯ ทรู เบลท์ เพื่อส่งต่อบริการสุขภาพดีให้ครอบครัวศุภาลัย โดยเริ่มแคมเปญพิเศษนี้ ตั้งแต่วันที่ 1 ส.ค. 2564 - 31 ก.ค. 2565 สามารถติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ Line ID: @truehealthofficial หรือ โทร.1720

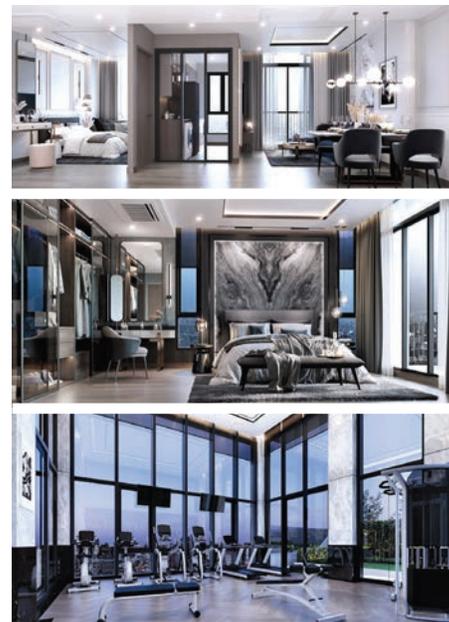
Supalai PLC, Real Estate Marketing Specialist joined hands with True Health, an intelligent wellness platform from True Digital Group Co., Ltd. Digital Transformation to create innovations for housing for Supalai’s residents under the campaign “Consult a doctor online through the True Health app., for the best comfort that make you like having a doctor as your neighbor.” These special privileges are available during August 1st, 2021-July 31st, 2022.

### ตกย้ำ! ความสำเร็จปีที่ 2 ศุภาลัย ไอคอน สาทร ครัวร์รางวัล Asia Pacific Property Awards 2021-2022



ศุภาลัย ไอคอน สาทร โครงการสุดหรูภายใต้การบริหารงาน บมจ. ศุภาลัย ครัวร์รางวัล Asia Pacific Property Awards 2021-2022 สาขา Mixed Use Development ประเภทการใช้ที่ดินแบบผสมผสาน โครงการศุภาลัย ไอคอน สาทร เป็นโครงการ Mixed Use ที่ใช้ประโยชน์พื้นที่การใช้สอยครบครันแบบผสมผสาน ออกแบบให้มีแหล่งคอมมูนิตี้มอลล์ สำนักงาน ร้านค้า และโครงการที่อยู่อาศัยในพื้นที่เดียวกัน นับว่าเป็นความสำเร็จอีกครั้ง ที่ได้คว้ารางวัลอันทรงคุณค่าต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 จากเวทีรางวัลอสังหาริมทรัพย์ที่ใหญ่ที่สุดในภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิก

Supalai Icon Sathorn received “Asia Pacific Property Awards 2021-2022” in the category of “Mixed Use Development” This is another great success that the company has won a valuable award from the largest real estate awards platform in the Asia-Pacific region for the second consecutive year.



# Supalai Premier Samsen-Ratchawat

ศุภาลัย พรีเมียร์ สามเสน-ราชวัตร

ศุภาลัย พรีเมียร์ สามเสน-ราชวัตร ชวนสัมผัสความหรูหราในราคาคุ้มค่าบนทำเลศักยภาพ คอนโดมิเนียม High Rise อาคารสูง 17 ชั้น ตกแต่งดีไซน์เรียบหรูภายใต้แนวคิดสถาปัตยกรรมสไตล์ Modern Neoclassic ประยุกต์ความเป็นไทย ด้วยเส้นสายลวดลายราชวัตรในการออกแบบ เพิ่มความโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ของโครงการนี้ และด้วยจำนวนยูนิตเพียง 248 ยูนิต ให้คุณรู้สึกถึงความเป็นส่วนตัวได้มากขึ้น โดยมีแบบห้องที่หลากหลาย ตั้งแต่ 1-3 ห้องนอน ขนาด 38-123.50 ตร.ม. เพิ่มความโปร่งสบายภายในห้อง ด้วยเพดานสูง 2.70 เมตร ราคาเริ่มต้นเพียง 3.92 ล้านบาท โดยโครงการนี้อยู่บนทำเลที่ติดศักยภาพใจกลางเมือง ตั้งอยู่บนถนนนครไชยศรี ใกล้แหล่งศูนย์รวมหน่วยงานราชการต่าง ๆ โรงเรียน

มหาวิทยาลัย โรงพยาบาล และเป็นย่านที่อุดมสมบูรณ์ด้วยร้านค้า ร้านอาหารอีกมากมาย เดินทางสะดวกใกล้ทางด่วนพร้อมเชื่อมต่อทุกการเดินทาง ได้ทั้งรถยนต์ส่วนตัวหรือระบบขนส่งสาธารณะ สัมผัสชีวิตที่แสนจะเรียบง่ายและลงตัว ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนเมือง

นอกจากนี้ โครงการศุภาลัย พรีเมียร์ สามเสน-ราชวัตร มาพร้อมที่จอดรถยนต์ 100% (ของจำนวนยูนิต) และอีกหนึ่งไฮไลท์โดดเด่นด้วยส่วนกลางบนชั้นดาดฟ้าของอาคารที่ให้ผู้อยู่อาศัยสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ ได้แก่ สระว่ายน้ำแบบอินฟินิตี้, พาโนรามิก ฟิตเนส, สวนลอยฟ้า และรีแลกซ์ สกาย เลานจ์ ให้คุณดื่มด่ำบรรยากาศวิวกว้างเมืองได้แบบ 360 องศา พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกสบายอื่นๆ มากมาย เช่น ที่จอดรถยนต์แบบ Auto Parking, ระบบ Home Automation, Smart Kitchen, สุขภัณฑ์คอมฟอร์ตคลีน, ประตูห้องพักระบบ Digital Door Lock, Touchless: Face Scan และประตูอัตโนมัติ พร้อมกล้อง CCTV และระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชม.

สามารถเยี่ยมชมโครงการในรูปแบบ 360 องศา Virtual Tour ได้แล้วที่ [www.supalai.com](http://www.supalai.com) หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 1720 และทาง Facebook: Supalai Society

Supalai Premier Samsen-Ratchawat is a 17-storey luxury condominium in Modern Neoclassic style that consists of 248 units for the best privacy and multiple room types for your selection. The project located in the prime location on Nakonchaisri road, offers easy transportation and surrounded by lifestyle conveniences such as government centers, schools, hospitals, shopping areas and restaurants. This project is outstanding for its 100% parking area with complete living facilities such as common area on the rooftop, infinity-edge swimming pool, panoramic fitness, sky garden and relax sky lounge, auto-parking system, home automation, smart kitchen, comfort-clean sanitary ware, digital door lock, touchless: face scan, CCTV and 24-hour security system. The price starts from 3.92 million baht.

The customer can visit the project in a 360 degree Virtual Tour now at [www.supalai.com](http://www.supalai.com). For more information please contact 1720 and facebook: Supalai Society.



## Supalai Ville Pattaya-Motorway

ศุภาลัย วิลล์ พัทยา-มอเตอร์เวย์

“ศุภาลัย วิลล์ พัทยา-มอเตอร์เวย์” บนพื้นที่โครงการกว่า 22 ไร่ ชูแนวคิดการออกแบบ “Impression of The Experience” เปิดรับประสบการณ์...กับบ้านที่ “ใช่” สู่อารมณ์เริ่มต้นของ “ชีวิต” จำนวน 149 แปลง ในราคาเริ่มต้น 2.79 ล้านบาท\* พร้อมเปิดประสบการณ์ได้อย่างเต็มที่ Experience of Life ตอบโจทย์ทุกการอยู่อาศัยกับแบบบ้านหลากหลายสไตล์โมเดิร์นให้เลือกถึง 6 แบบ ทั้ง บ้านเดี่ยว พื้นที่ใช้สอย 138-175 ตร.ม. 3-4 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ บ้านแฝด พื้นที่ใช้สอย 149 ตร.ม. 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ และทาวน์โฮม 2 ชั้น หน้ากว้าง 5.5 เมตร พื้นที่ใช้สอย 126 ตร.ม. 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ Experience Design ที่ให้มากกว่าคำว่าบ้าน ด้วยการออกแบบพื้นที่ภายในให้ความรู้สึกโปร่ง โล่ง สบาย สามารถใช้ทุกพื้นที่ได้อย่างคุ้มค่า ด้วยวัสดุคุณภาพผสมผสานการออกแบบที่ใส่ใจทุกรายละเอียด

## Supalai Palm Spring Rayong

ศุภาลัย ปาล์มสปริง ระยอง

“ศุภาลัย ปาล์มสปริง ระยอง” ชูแนวคิด “The Pride of Living a Successful Life” สะท้อนทุกความสำเร็จในชีวิตอย่างเต็มภาคภูมิ บนพื้นที่ 61 ไร่ ราคาเริ่ม 3.69-12 ล้านบาท กับคุณหาเสน่ห์ “ศุภมณฑิรา” บ้านเดี่ยว 2 ชั้น พื้นที่ใช้สอย 417 ตารางเมตร 5 ห้องนอน 7 ห้องน้ำ 2 พื้นที่พักผ่อนส่วนตัว และ 3 ที่จอดรถทางเข้าบ้านมี Drop off ในร่มเพื่อความสะดวกสบาย อีกทั้งภายในบ้านยังมีการออกแบบให้โปร่งโล่ง และเชื่อมต่อแต่ละส่วนอย่างลงตัว ในส่วนของชั้น 2 ประกอบด้วย Master Bedroom พร้อม Walk-in Closet ซึ่งเป็นการรังสรรค์พื้นที่ทุกตารางเมตรเพื่อความสุขของทุกคนในครอบครัวอย่างแท้จริง

นอกจาก “ศุภมณฑิรา” แล้วยังมีแบบบ้านเดี่ยวประหยัคพลังงาน 6 แบบ ออกแบบ Modern Classic Style เรียบหรู เน้นความ

ฟังก์ชันการใช้งาน และความต้องการของทุกคนในครอบครัว

อีกทั้งความโดดเด่นด้วยทำเลคุณภาพเดินทางสะดวก บนซอยฟาร์มจระเข้ (ชัยพรวีดี 21) เชื่อมต่อถนนหลายสาย เพียง 2 นาทีจากถนนมอเตอร์เวย์ และเพียง 5 นาทีจากถนนสุขุมวิท รายล้อมด้วยแหล่งช้อปปิ้งและแหล่งท่องเที่ยวได้แก่ เทอร์มินอล 21 เซ็นทรัลมาริน่า พัทยา อุทยานหินล้านปีและฟาร์มจระเข้ โรงเรียนนานาชาติ มูลติ๊กกี้ และโรงพยาบาลกรุงเทพ พัทยา

สำหรับผู้ที่กำลังมองหาที่อยู่อาศัยที่ตอบโจทย์ทุกคนในครอบครัวใจกลางเมืองพัทยา เชิญแวะชมโครงการและเลือกแปลงสวยโดนใจ อีกทั้งเพื่อสร้างความมั่นใจในการเข้าเยี่ยมชมโครงการ ทางบริษัทฯ ได้มีมาตรการความปลอดภัยด้านชีวอนามัยอย่างเข้มงวดทั้งในโครงการและสำนักงานชาย ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.supalai.com](http://www.supalai.com) หรือสอบถามข้อมูล โทร. 1720

Supalai Ville Pattaya-Motorway is a quality housing project that consists of 149 plots on 22-rai land, under the concept of “Impression of The Experience” with the

โดดเด่นของศิลปะร่วมสมัย ผสานกับวัสดุและโทนสีสมัยใหม่ โดดเด่นด้วยทำเลศักยภาพที่สามารถเดินทางเชื่อมต่อไปยังถนนเส้น 36 เพื่อเดินทางเข้ากรุงเทพฯ พัทยา และจันทบุรี ได้โดยง่าย

อีกทั้งโครงการใหม่ แบรินด์ปาล์มสปริง จ. ระยอง จะเป็นอีก 1 โครงการในอาณาจักรพื้นที่ 250 ไร่ ที่มี Facility ครบครัน และมี Community Mall จุดศูนย์รวมด้วยสินค้าและบริการร้านค้าหลากหลาย ทั้งนี้ ผู้ที่สนใจสามารถเข้าไปสัมผัสกับบ้านหรูทันสมัย “ศุภาลัย ปาล์มสปริง ระยอง” ทั้งยังมั่นใจในการเข้าเยี่ยมชมโครงการ ด้วยบริษัทฯ มีมาตรการป้องกันไวรัสโควิด-19 เพื่อความปลอดภัยของลูกค้า สอบถามข้อมูล โทร. 1720 หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

Supalai Palm Spring Rayong is a luxury housing project under the concept of “The Pride of Living a Successful Life” in the prime location on 61-rai plot of Rayong province, that offers easy connection to many transportation routes with a variety of home designs including; 417-sq.m. lux-



price that starts from 2.79 million baht. The project offers 6 types of modern-style homes including detached homes, twin homes and 2-storey townhomes. Located in a prime location with easy transportation, surrounded by lifestyle conveniences and tourist attractions.

Customers who are interested in visiting the project can be fully assured of safety with company's measures to prevent the spread of COVID-19 that takes into account for the health and safety of customers at the highest level.

For more information please contact 1720 or visit [www.supalai.com](http://www.supalai.com)



ury homes and 6 types of energy-saving detached homes to meet the customer's needs. This project will be a part of a 250-rai living complex with complete facilities and a community mall for a perfect lifestyle. The price starts from 3.69-12 million baht.

Customers who are interested in visiting the project can be fully assured of safety with company's measures to prevent the spread of COVID-19 that takes into account for the health and safety of customers at the highest level.

For more information please contact 1720 or visit [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

# Supalai Palm Springs Rama 2

ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ พระราม 2

ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ พระราม 2 บนพื้นที่กว่า 91 ไร่ ภายใต้แนวคิด “FEEL NATURE IN THE CITY” ธรรมชาติใกล้เมืองกับความแตกต่างที่ลงตัว พบกับบ้านเดี่ยวและบ้านแฝดดีไซน์โมเดิร์น ในราคาเริ่ม 3.09-10.9 ล้านบาท พร้อมแบบบ้านให้เลือกถึง 8 แบบ พื้นที่ใช้สอย 128-318 ตร.ม. 3-4 ห้องนอน 2-5 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ ฟังก์ชันการอยู่อาศัยที่คุ้มค่าทุกพื้นที่ มาตรฐานวัสดุคุณภาพ และประหยัดพลังงาน พร้อมระบบ Home Automation & Security ภายในบ้านทุกหลัง ครบครันด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในโครงการ ทั้งสโมสร ฟิตเนส สระว่ายน้ำ สวนสาธารณะขนาดใหญ่มากกว่า 1 ไร่ จำนวน 2 สวน มั่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมกล้อง CCTV ภายในโครงการ

# Supalai Primo Chalong

ศุภาลัย พรีเมียม ฉลอง

โครงการ “ศุภาลัย พรีเมียม ฉลอง” สร้างสรรค์จากแนวคิด “The perfect combination of happiness, convenience and nature. เชื่อมต่อทุกความสุขและความสะดวกสบายที่คุณตามหา กับธรรมชาติที่รอให้คุณมาสัมผัส” บนพื้นที่โครงการกว่า 15 ไร่ ใน ช. หลวงพ่อเกตุอ้อม ใกล้วัดฉลอง ราคาเริ่มต้น 3.49 ล้านบาท กับแบบบ้านที่รองรับทุกไลฟ์สไตล์ของคนในครอบครัว และพบความพิเศษที่แตกต่างกับ ทาวน์โฮม 2 ชั้น ฟังก์ชันใหม่ ที่แรกในจังหวัดภูเก็ต โดยรวมส่วนของ Living & Dining เข้าด้วยกัน เชื่อมต่อเนื่อง



ให้คุณใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้น...ไปอีกชั้น กับทำเลศักยภาพบนถนนเจริญนาวิถี เชื่อมต่อถนนพระราม 2 สะดวกทุกการเดินทางเข้า-ออกเมือง ใกล้ทางด่วน 2 สาย ทั้งทางด่วนเฉลิมมหานครและทางด่วนกาญจนาภิเษก ใกล้แหล่งช้อปปิ้ง เช่น เซ็นทรัลมหาชัย เซ็นทรัลพระราม 2 ใกล้โรงเรียน อัสสัมชัญ แคมปัส พระราม 2 โรงพยาบาลสมุทรสาคร เป็นต้น

บริษัทฯ มีมาตรการป้องกันไวรัสโควิด-19 เพื่อเสริมความมั่นใจในการเข้าเยี่ยมชมโครงการ โดยคำนึงถึงสุขภาพอนามัย และความปลอดภัยของลูกค้าเป็นสำคัญ ขอเรียนเชิญท่านที่สนใจเยี่ยมชมโครงการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 1720 และทาง Facebook : Supalai Society หรือ [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

Supalai Palm Springs Rama 2, a quality housing project on over 91-rai plot under

ถึงพื้นที่สวนด้านหลัง ทำให้ห้องนั่งเล่นเปิดรับวิวสวนได้ ส่วนห้องครัวจะจัดวางอยู่โซนด้านหน้าบ้าน สะดวกต่อการใช้งาน พื้นที่ใช้สอย 126-141 ตร.ม. 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ และที่จอดรถ 2 คัน ตอบโจทย์ความต้องการของผู้อยู่อาศัยจริง กับดีไซน์โมเดิร์น ติดตั้งระบบ Home Automation ทุกหลัง ยกระดับความสะดวกสบายและความปลอดภัยภายในบ้านให้กับผู้อยู่อาศัย อีกทั้งมอบความเป็นส่วนตัวด้วยจำนวนบ้านในโครงการเพียง 104 หลัง

โดดเด่นด้วยทำเลศักยภาพ เพียง 850 ม. จากวัดฉลอง และใกล้สถานศึกษาทั้งโรงเรียนบ้านฉลอง และ Berda Claude International School โครงการเชื่อมต่อถนนเจ้าฟ้าตะวันตก และเจ้าฟ้าตะวันออก อีกทั้งยังสามารถเดินทางเข้าสู่ใจกลางเมืองภูเก็ตหรือแหล่งเศรษฐกิจของจังหวัดภูเก็ตคือโซนชายทะเลได้อย่างง่ายดาย

สัมผัสประสบการณ์ที่อยู่อาศัยที่ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ของครอบครัวได้ที่ ศุภาลัย พรีเมียม ฉลอง พร้อมเลือกแปลงสวยโดนใจในราคาพิเศษ ทั้งยังมั่นใจในการเข้าเยี่ยมชมโครงการ ด้วยบริษัทฯ มีมาตรการป้องกันไวรัสโควิด-19 เพื่อความ

the concept of “FEEL NATURE IN THE CITY” offers modern design detached homes and twin homes with starting price from 3.09-10.9 million baht. Enjoy the perfect living from the functional design, high quality materials, energy saving and complete living facilities in the prime location with easy transportation, surrounded by lifestyle conveniences.

Customers who are interested in visiting the project can be fully assured of safety with company’s measures to prevent the spread of COVID-19 that takes into account for the health and safety of customers at the highest level.

For more information please contact 1720, facebook: Supalai Society or visit [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

ปลอดภัยของลูกค้า สอบถามข้อมูล โทร. 1720 หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

Supalai Primo Chalong, a quality housing project under the concept of “The perfect combination of happiness, convenience and nature” offers a perfect living on 15-rai plot with functional home design that meets every lifestyle of everyone in the family and the starting price from 3.49 million baht.

Located in the prime area, only 850 m. away from Chalong temple, the project offers easy connection to many transportation routes and Phuket’s business area.

Customers who are interested in visiting the project can be fully assured of safety with company’s measures to prevent the spread of COVID-19 that takes into account for the health and safety of customers at the highest level.

For more information please contact 1720 or visit [www.supalai.com](http://www.supalai.com)

# Common Fees

## ค่าบริการดูแลชุมชน (ค่าส่วนกลาง/ค่าบริการสาธารณะ)

ค่าบริการดูแลชุมชน (ค่าส่วนกลางหรือค่าบริการสาธารณะ) เป็นเงินที่ผู้จัดสรรที่ดินเรียกเก็บล่วงหน้า โดยจะจัดเก็บตามอัตราที่ได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการจัดสรรที่ดิน และเงินดังกล่าวผู้จัดสรรที่ดิน/บริษัทฯ จะนำไปใช้เพื่อเป็นค่าบริการสาธารณะต่างๆ เพื่อประโยชน์แก่ผู้ซื้อที่ดินจัดสรร รวมถึงผู้พักอาศัยโดยรวม เช่น ค่าเก็บขยะ ค่ารักษาความปลอดภัย ค่ารักษาความสะอาด ค่าไฟฟ้าส่วนกลาง ค่าบริหารจัดการ เป็นต้น โดยการใช้จ่ายเงินค่าส่วนกลางที่จัดเก็บล่วงหน้านั้น จะมีการนำเงินที่ได้รับมากระจายปันส่วนตามระยะเวลาแต่ละเดือนไปจนครบระยะเวลาที่เรียกเก็บล่วงหน้า อาทิ ทำนอกรวมสิทธิบ้านในวันที่ 16 ม.ค. 64 และจ่ายค่าส่วนกลางล่วงหน้า 1 ปี ในอัตราแปลงละ 100 บาท (จ่ายค่าส่วนกลางล่วงหน้าเป็นเงิน 1,200 บาท) ดังนั้น การปันส่วนเงินค่าส่วนกลางของบ้านที่จะนำไปใช้จ่ายค่าบริการสาธารณะในแต่ละเดือนจะได้ เป็นดังนี้



ตัวอย่าง

(บาท)

ปี 64												ปี 65	รวม
ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	
50	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	50	1,200

ซึ่งเมื่อมีค่าใช้จ่ายเกิดขึ้น บริษัทฯ ก็จะนำเงินไปใช้ได้ตามจำนวนที่ปันส่วนไว้และตามระยะเวลาที่มีการจ่ายล่วงหน้า ซึ่งหากครบกำหนดเวลาที่ท่าน (ผู้ซื้อที่ดินจัดสรร) จ่ายล่วงหน้าไว้แล้ว บริษัทฯ ก็จะมีการเรียกเก็บค่าส่วนกลางอีก ซึ่งหากมีการจัดตั้งนิติบุคคลหมู่บ้านในช่วงระยะเวลาที่ท่านมีการจ่ายค่าส่วนกลางไว้ บริษัทฯ ก็จะทอนคืนตามระยะเวลาที่คงเหลืออยู่

พอจะเป็นข้อมูลเบื้องต้นให้ทราบกันแล้วว่าเงินค่าบริการดูแลชุมชน (ส่วนกลางหรือค่าบริการสาธารณะ) ที่เราจ่ายไปนั้น บริษัทฯ นำไปใช้เกี่ยวกับอะไรและมีวิธีการอย่างไร สิ่งสำคัญที่เราจะได้รับเมื่อช่วยกันจ่ายค่าส่วนกลาง คือ หมู่บ้านของเราจะเป็นหมู่บ้านที่น่าอยู่ต่อไปนาน ๆ และเพิ่มมูลค่าให้กับบ้านของเรา และแม้ว่าหมู่บ้านของเราจะมีการบริหารงานโดยนิติบุคคลหมู่บ้านแล้วก็ตาม เงินค่าส่วนกลางก็ยังคงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดูแลหมู่บ้าน ซึ่งการให้ความร่วมมือจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการอยู่อาศัยร่วมกัน และช่วยส่งเสริมให้โครงการน่าอยู่ มีมูลค่าเพิ่มต่อไป

Community care service fee (common fee or public service fee) is a money that the land developer collects in advance. It will be collected at the rate permitted by the land development board. This money will be used for various public services for the benefit of buyers of allocated land including overall residents such as garbage collection fees, security costs, cleaning fee, central electricity bill, management fee and etc.

ที่นางจวงรูป : <https://www.dotproperty.co.th>

# Chinese Glory Bower

นางแย้ม

นางแย้ม ไม้หอมโบราณที่หลายท่านอาจเคยได้ยินชื่อจากวรรณคดีไทย เป็นไม้ดอกไม้ประดับเก่าแก่ มีถิ่นกำเนิดแถวประเทศจีนตอนใต้และเวียดนามตอนเหนือ เป็นพืชท้องถิ่นในเอเชียแถบร้อน พบมากในประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และอินเดีย ประเทศไทยพบนางแย้มได้ทุกภาค มักขึ้นตามป่าดิบชื้น ป่าดิบแล้ง และชอบขึ้นตามที่ชุ่มฉ่ำ ริมน้ำและลำห้วยที่มีแดดส่องรำไร

ต้นนางแย้มเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก อายุ 3-5 ปี ลำต้นสูงประมาณเมตรกว่าๆ แตกกิ่งปานกลางถึงมาก กิ่งเป็นสามเหลี่ยมสีน้ำตาลปนดำมีขนปกคลุม กิ่งเปราะหักง่าย เป็นพืชใบเลี้ยงคู่แตกออกเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับตรงข้าม ใบเป็นรูปหัวใจ แผ่นใบเรียบ ขอบใบหยักมน แผ่นใบมีขนปกคลุมทั้งด้านบนและด้านล่าง

ดอกนางแย้มแทงออกเป็นช่อบริเวณปลายยอด เรียงอัดแน่นเป็นกลุ่ม แต่ละดอกจะบานไม่พร้อมกัน เริ่มบานจากดอกด้านนอกก่อน และทยอยบานจนถึงดอกด้านในสุด ออกดอกตลอดทั้งปี มีสีกลิ่นสวยงามขาวอมชมพู ลักษณะคล้ายดอกมะลิแต่จัดเป็นช่อกลุ่ม มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ทั้งกลางวันและกลางคืน แต่ดอกจะอยู่ไม่นาน โดยเฉพาะหน้าฝน อยู่ได้ 2-3 วันจะร่วงโรย

การขยายพันธุ์ สามารถแยกกอหรือปักชำกิ่ง ถ้าปลูกลงดิน นางแย้มจะแตกต้นใหม่ที่ราก รากเลื้อยไปสิ่งไหนจะแตกต้นอ่อนไปเรื่อยๆ เวลาจะขยายพันธุ์ก็ขุดต้นอ่อนไปปลูก ใช้ดินร่วนซุยที่มีธาตุอาหารอุดมสมบูรณ์และมีความชื้นสูง ควรให้น้ำอย่างเพียงพอต่อความต้องการ สามารถทนต่อแสงแดดได้ตลอดทั้งวัน ถ้าปลูกในที่ร่มรำไร ใบและดอกจะมีขนาดใหญ่สวยงาม

นางแย้มมีสรรพคุณทางยามากมาย ดอกนำมาต้มน้ำดื่มทั้งสดและแห้ง ช่วยขับลม บรรเทาอาการปวดเมื่อย ใบรักษาผิวหนังผื่นคัน สمانแผลระงับอาการไอ ลำต้นนำมาต้มแก้ท้องเสีย รากนำไปต้มน้ำดื่มบำรุงประสาท ลดความดันโลหิต แก้ตัวร้อนเป็นไข้

ด้วยกลิ่นหอมที่ละมุนละไมและดอกที่สวยงามสะอาดน่าเอ็นดู คนสมัยโบราณนิยมนำดอกนางแย้มมาใช้เป็นเครื่องบูชาพระ ถวายพระสงฆ์ หรือนำมาวางในห้องนอน ห้องรับแขก



ชื่อสามัญ : Chinese Glory Bower  
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Clerodendrum philippinum  
ชื่อวงศ์ : Verbenaceae

เพื่อให้มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ตลอดวัน ใครอยากให้สถานที่ที่มีอารมณ์บรรยากาศแบบไทยๆ นางแย้มก็เป็นหนึ่งในตัวเลือกที่ดี แต่นางแย้มมีทั้งนางแย้มบ้านและนางแย้มป่า เป็นพืชตระกูลเดียวกัน แต่คนละสายพันธุ์ ข้อควรระวังคือต้องไม่ปลูกต้นนางแย้มป่าไว้ในบ้าน เพราะเหตุผลทางความเชื่อว่าเป็นพืชที่อาจมีวิญญาณสิงสถิตอยู่ ถ้าเลือกปลูกในบ้านก็ต้องเป็นนางแย้มบ้านเท่านั้น อย่าเลือกผิดโดยเด็ดขาด

Chinese Glory Bower is an erect, evergreen shrub with stout branches, it grows up to 2 metres tall. The plant spreads freely by means of suckers. The

flowers are very fragrant in the evening and attract butterflies. The plant is harvested from the wild for local use as a medicine. It is sometimes cultivated in China, Vietnam and Thailand for medicinal use and is also often grown as an ornamental, the double-flowered but sterile form being most commonly cultivated.

อ้างอิง :  
<https://puechaset.com/%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%81%E0%B8%A2%E0%B9%89%E0%B8%A1/>

# SUPALAI Sabai

ให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย

## SUPALAI SABAI APPLICATION

ขอแนะนำแอปพลิเคชันใหม่ ที่จะเป็นส่วนรวมข้อมูลต่างๆของบ้าน ให้ลูกบ้านเข้าใจและเข้าถึงบ้านของท่านได้อย่าง... สบายๆ

### ดูข้อมูลบ้าน



ดูรายละเอียดและข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับบ้าน เช่น รายละเอียดราคา รายละเอียดตัวบ้าน

### ชำระเงินค่างวด/ส่วนกลาง



สามารถชำระค่างวดผ่อนดาวน์ หรือ ค่าส่วนกลางได้ (ผ่านการเรียก QR CODE)

### แจ้งซ่อม



สามารถแจ้งซ่อมและ Update ความคืบหน้าการซ่อมต่างๆได้

### แจ้งเตือนนัดหมาย



สามารถแจ้งเตือนนัดหมายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น กำหนดชำระเงิน นัดหมายงานซ่อม และโปรโมชั่นพิเศษ



### ดูคะแนน Friends get Friends



สามารถเช็คคะแนน และแลกของรางวัล Friends get Friends ได้

### News Update



Update ติดตามข่าวสาร กิจกรรมต่างๆ ของหมู่บ้าน และจากศุภาลัยได้

### โปรโมชั่นใหม่ๆ



ทราบโปรโมชั่นใหม่ๆและสิทธิพิเศษต่างๆ ได้รวดเร็ว

### Privilege



สิทธิพิเศษ โปรโมชั่นต่างๆที่มอบให้กับ ลูกบ้านของศุภาลัย รวมไปถึงแล้วที่นี่

สอบถามเพิ่มเติม โทร 1720



รีไฟแนนซ์สินเชื่อบ้านเพื่อที่อยู่อาศัย

# TISCO Mortgage Saver



โดนใจคนชอบโปะ

**ลดดอกเบี้ย**

แบบไม่เสียสภาพคล่อง



## ตัวช่วยบริหารจัดการดอกเบี้ยบ้านยุคใหม่



**ลดภาระ** ในบัญชีเดียว

รวมเงินทุกบัญชีไว้ในบัญชีเดียว  
ช่วยประหยัดดอกเบี้ย  
และเป็นเจ้าของบ้านได้เร็วขึ้น



**หมดกังวล** เรื่องลืมจ่ายค่างวด

ตัดชำระค่างวดอัตโนมัติเมื่อครบกำหนด  
หากมีเงินในบัญชีสินเชื่อบ้าน



**ถอนเงินโปะ** เพิ่มสภาพคล่อง

เบิกถอนเงินส่วนที่ชำระเกินค่างวด  
(เงินโปะ) ได้สูงสุดถึง **50%**  
ของเงินต้นคงเหลือ



**จัดการออนไลน์** ทุกที่ทุกเวลา

โอนเงิน ได้ตลอด 24 ชม.  
ผ่าน Mobile Banking

เงื่อนไขและการพิจารณาสินเชื่อเป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด

# SUPALAI

# SaBa(i)

ให้ทุกเรื่องบ้าน เป็นเรื่องง่าย

แจ้งซ่อม



โปรโมชั่นใหม่ๆ



My Home



แจ้งเตือน



News Update



Friends get Friends

**แอปพลิเคชันใหม่** ให้ลูกบ้านศุภาลัย ใช้ชีวิตแบบสบายๆ

**โหลดสบายๆ** ได้ที่

