SENA PRIDE

ISSUE : 04 / OCTOBER - DECEMBER 2015

EDITOR'S NOTE

พศ.ดร.เกษรา ธัญลักษณ์ภาคย์

กรรมการบริษัท เสนาดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน)

ร่วมแบ่งปันประสบการณ์พร้อมสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ kessara@sena.co.th

สิ่งหนึ่งเมื่อได้อ่านบทสัมภาษณ์ของลูกบ้านเสนาฯ ใน Q&A: 360° และในวารสาร SENA PRIDE นี้ ก็คือ สัมผัสได้ถึงความรู้สึกของเจ้าของบ้านทุกคน ไม่ว่า ‘บ้าน’ ที่พูดถึงนั้นจะเป็นบ้านเดี่ยว ทาวน์โฮม หรือคอนโดมิเนียมก็ตาม แต่ทุกคนไม่ได้ถูกจำกัดด้วยรูปแบบของที่อยู่อาศัย หาก ‘บ้าน’ ในความหมายของทุกคนนั้น คือ ความรู้สึกสุขใจและภูมิใจที่ได้อยู่พื้นที่ของตัวเอง

โครงการต่างๆ ที่ขยายเจริญเติบโตออกไปเรื่อยๆ ของเสนาฯ ยิ่งทำให้เราต้องทำงานหนักยิ่งขึ้น แต่ทั้งหมดนี้เพื่อสิ่งตอบแทนสูงสุดที่พวกเราจะได้รับกลับคืน

นั่นคือ ความรู้สึกภูมิใจที่ได้ดูแลลูกบ้าน และเพื่อให้เจ้าของบ้านได้ภูมิใจใน ‘บ้าน’ ที่ซึ่งได้เลือกแล้วที่เสนาฯ

ฉลองความภูมิใจเล็กๆ ที่ยิ่งใหญ่ด้วย SENA PRIDE ฉบับ Happy Celebration 2016

สวัสดีปีใหม่ค่ะ

เต็มอิ่มไปกับเนื้อหาและเรื่องราวดีๆ ที่พร้อมจะแบ่งปันกับ SENA PRIDE MAGAZINE

CONTENT

SENA PRIDE

ISSUE : 04 / OCTOBER - DECEMBER 2015

04 **PRIDE** INFO

06 **PRIDE** GADGETS

08 **PRIDE** ENTERTAINMENT

10 **SENA NEWS**

12 **PRIDE** *Talk*

14 **PRIDE** DECORATION

16 **PRIDE** D.I.Y

18 **TO SHARE**

20 **Q & A : 360°**

22 **PRIDE** HANG OUT

24 **PRIDE** TRAVEL

26 **PRIDE** SHOPPING

28 **PRIDE** HEALTHY

30 **PRIDE** CSR

32 **PRIDE** ECO

34 **SENA** SOLAR

36 **PRIDE** SPORT

38 **PRIDE GOLF** *Tips*

การเติบโตของอสังหาริมทรัพย์ไทย

กรุงจาการ์ตา กรุงพนมเปญ
และนครโฮจิมินห์
มีโครงการรอขาย
ไม่เกิน 300 แห่ง

ส่วนกรุงเทพฯ และปริมณฑล
มีมากถึง 1,634 โครงการรอขาย
จึงเป็นตลาดอสังหาฯ ที่คึกคักที่สุดในอาเซียน

อสังหาฯ หลักในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล

โครงการที่อยู่อาศัยรวม 488,026 หน่วย
มูลค่า 1,646,767 ล้านบาท

โครงการอสังหาฯ
เปิดตัวใหม่ 56,548 หน่วย
เป็นที่อยู่อาศัย 99.7%

SMART TECH FOR SMART LIVING

เทคโนล้ำนำปีใหม่

แก็ดเจ็ดมาแรง ที่พร้อมจะเติมเต็มบ้าน และการใช้ชีวิตให้สะดวกได้อย่างชาญฉลาด

SATECHI BLUETOOTH BUTTON

สั่งการด้วยเสียงให้ Siri หรือ S Voice และปุ่มเสริมเล่นเพลง และถ่ายรูปได้ ขณะที่ตาจับจ้องถนน และมือจับพวงมาลัยรถ ให้คุณขับขี่ได้ปลอดภัย

NUZZLE

ปลอกคอติดจีพีเอสให้ตามตัวเจ้าเพื่อนแสนรักได้ทุกเวลา เสริมฟังก์ชั่นบันทึกกิจกรรมและข้อมูลสุขภาพ ให้คุณรู้ว่ามันชอบทำอะไร และถึงเวลาต้องพาไปหาสัตวแพทย์ได้หรือยัง

FOSSIL Q FOUNDER

นาฬิกาสไตล์คลาสสิคที่ติดชิพจาก Intel ที่เหมือนระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์หรือไอโอเอส เร็วสุดขั้วด้วยระบบ 4G พร้อมบันทึกกิจกรรมและสถิติทางสุขภาพ เหมือนพกคอมพิวเตอร์ดีๆ ไว้ที่ข้อมือ

ANKER ASTRO 6700 2ND GEN

ขาแช็ตติดเล่นโซเชียลจนแบตมือถือหมดบ่อยๆ ต้องพกพาวเวอร์แบงค์จิ๋วแต่แจ๋ว ที่ชาร์จแบตเตอรี่ไอโฟน 6 ได้ 2 ครั้ง ซัมซุง-กาแล็กซี S6 ได้ 1.5 ครั้ง และแก็ดเจ็ทอื่นๆ ได้อีกหลายครั้งแบบสบายๆ

HAMMERHEAD ONE

นักปั่นผู้รักสุขภาพไม่ต้องเสียเวลาจอดจักรยาน ยกมือถือมาดูทิศทาง ด้วยแก็ดเจ็ทรูปร่างเหมือนฉลามหัวค้อน ที่ส่งไฟนำทิศทางให้คุณเลี้ยวตามได้อย่างแม่นยำ

APPS CORNER

COLOUR CAPTURE

ถ่ายรูปอะไรก็ได้ในสีที่คุณปิ้ง แล้วแอพพลิเคชั่นนี้ จะช่วยจับคู่ข้าวของสีเดียวกัน ส่งมาให้คุณเลือกช็อปปิ้งแบบเก๋ๆ

MARK ON CALL

เป็นสถาปนิกต่อเติมบ้านเองได้ด้วยแอพพลิเคชั่นสร้างแปลนตามสัดส่วนจริง และยังลองวางสีและวัสดุให้เห็นภาพได้ด้วย

IKEA CATALOG

เลือกเฟอร์นิเจอร์ของอิเกียมาลองวางผ่านแอพพลิเคชั่น ดูซิว่าเข้ากับบ้านคุณหรือเปล่า ช่วยประหยัดเวลาช็อปปิ้งได้หลายเท่าตัว

movie

CHEF

หนังที่รวมกระแสแห่งยุคสมัยแทรกในสัมพันธภาพของครอบครัวที่แยกทางแต่ไม่อาจตัดขาด เมื่อเชฟภัตตาคารดังสอนชีวิตลูกชายผ่านเมนูอาหาร ขณะที่ตัวเองเจอชีวิตให้บทเรียนสำคัญ เมื่อต้องตกงานในวัยกลางคน จากเชฟกระทะทองมาสู่พ่อค้าฟู้ดทรัคที่ลูกชายช่วยโปรโมทจนดังผ่านโซเชียลมีเดีย ผลงานของผู้กำกับ จอน ฟราโว ที่เคยปั้นหนังซูเปอร์ฮีโร่ Iron Man แต่ขอมาทำหนังเล็กๆ อุ่นหัวใจและชวนท้องหิว

music

COLDPLAY
A HEAD FULL OF DREAMS

ผลงานใหม่ของวงร็อก ที่ได้รับเลือกให้แสดงสดช่วงพักครึ่งซูเปอร์โบวล์ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นการแสดงสดที่มีผู้ชมมากที่สุดในโลก Coldplay กลับมาในอัลบั้มเต็มชุดที่ 7 ซึ่งพัฒนาการของสีหนุ่ม คือ การทำเพลงเพื่อคนทุกเพศทุกวัย และทุกรสนิยมยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ใครที่ได้ยินชื่อวงแล้วจะขยาดว่าเป็นเพลงร็อก หลอน เศร้า เหมือนในอดีต สิ่งนั้นแทบไม่หลงเหลือแล้วในอัลบั้มนี้ ดนตรีฟังง่าย สนุก และมองโลกอย่างมีความหวัง ในกลิ่นอายซอฟต์ร็อก และอาร์แอนด์บี พร้อมแขกรับเชิญพิเศษเต็มเอี๊ยด ตั้งแต่ประธานาธิบดีโอบามา, บียอนเซ่, และกวินเน็ท พัลโทรว์ อดีตภรรยาของคริส มาร์ติน นักร้องนำ

book

บันทึกส่วนตัวชายูริ

เด็กหญิงชายูริ ซากาโมโตะ ลูกผสมไทยญี่ปุ่นวัย 8 ขวบ นักเขียนที่อายุน้อยที่สุดของเมืองไทยกับพ็อคเกตบุ๊กเล่มแรกในชีวิต ซึ่ง มกุฏ อรฤดี บรรณาธิการสำนักพิมพ์ผีเสื้อและศิลปินแห่งชาติ ไม่อาจมองข้ามพรสวรรค์นักประพันธ์น้อยในตัวของชายูริได้ ดังก้องคำบนปกหลังที่ว่า “หนูอยากให้ทุกคนคิดถึงสมุดบันทึกที่แสนดี พาสมุดบันทึกไปเที่ยว พาไปเรียน พาไปทำงาน พาไปทุกที่ที่เราไป จดบันทึกโลกของเรา สมุดบันทึกจะเห็น จะรู้ แล้วไม่มีวันลืมความสวยงามของโลก”

SENA NEWS

SENA เปิดตัวน้องใหม่ “SENA SOLAR ENERGY”

ผศ.ดร.เกษรา ธัญลักษณ์ภาคย์ (ที่ 2 จากซ้าย) กรรมการบริหาร บมจ.เสนาดีเวลลอปเม้นท์ (SENA) ร่วมถ่ายภาพในงานแถลงข่าวเปิดตัวบริษัท “SENA SOLAR ENERGY” พร้อมแนะนำทีมผู้บริหารที่เพียบพร้อมด้วยประสบการณ์ด้านพลังงานทดแทน โดยการตั้งบริษัทครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อดำเนินธุรกิจพลังงานแสงอาทิตย์แบบครบวงจร ซึ่งบริษัทมีแผนขยายการลงทุนโครงการโซลาร์ฟาร์ม โซลาร์รูฟ อย่างต่อเนื่อง และอยู่ระหว่างเสนอราคารับงานติดตั้งแผงโซลาร์ให้หน่วยงานราชการ ตั้งเป้าหมายติดตั้งแผงโซลาร์ ขนาดกำลังการผลิตรวม 100 MW ภายใน 3 ปี โดยงานดังกล่าวจัดขึ้น ณ โรงแรมหรรษา (ซ.มหาดเล็กหลวง 2) เมื่อเร็วๆ นี้

SENA ร่วมงานสัมมนา “SOLAR ENERGY SE ASIA”

ผศ.ดร.เกษรา ธัญลักษณ์ภาคย์ (คนกลาง) กรรมการบริหาร บมจ.เสนาดีเวลลอปเม้นท์ (SENA) ร่วมถ่ายภาพกับคุณสุเมธ บุญบรรดารสุข (คนขวาสุด) Founder of EIGHT SOLAR และคุณ José Luis Martin ในงาน “SOLAR ENERGY SE ASIA” ซึ่งจัดขึ้นเป็นครั้งที่ 3 ในประเทศไทย โดย ผศ.ดร.เกษรา ธัญลักษณ์ภาคย์ ได้รับเชิญร่วมเป็นวิทยากรให้ข้อมูลในหัวข้อ ACCESSING ROOFTOP PIPELINES IN SOUTHES IN SOUTHEAST ASIA ซึ่งมีผู้สนใจเข้าร่วมฟังสัมมนาจากนานาชาติเป็นจำนวนมาก ณ ฮอลล์ 9 อิมแพค-อารีน่า เมืองทองธานี เมื่อเร็วๆ นี้

SENA ลงนามสัญญาการสนับสนุนสินเชื่อโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์

ผศ.ดร.เกษรา ธัญลักษณ์ภาคย์ (ที่ 2 จากขวา) กรรมการบริหาร บมจ.เสนาดีเวลลอปเม้นท์ (SENA), ดร.สุรชัย สายบัว (ที่ 2 จากซ้าย) กรรมการบริหาร บริษัท บี.กริม เพาเวอร์ จำกัด, คุณจงรัก รัตนเพียร (ซ้ายสุด) รองกรรมการผู้จัดการธนาคารกสิกรไทย จำกัด (มหาชน) และคุณพรชัย ปัทมินทร (ขวาสุด) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ ธนาคารซีไอเอ็มบีไทย จำกัด (มหาชน) ถ่ายภาพร่วมกันในพิธีลงนามสัญญาการสนับสนุนสินเชื่อในโครงการโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ ขนาดกำลังการผลิต 46.5 เมกะวัตต์ จำนวน 2,902 ล้านบาท แก่ บริษัท บีกริมเสนา จำกัด ซึ่งเป็นบริษัท ร่วมทุนระหว่างบริษัท บี.กริม เพาเวอร์ จำกัด, บมจ.เสนาดีเวลลอปเม้นท์ (SENA) โดยงานดังกล่าวจัดขึ้น ณ ห้อง Pinnacle โรงแรม-อินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพ เมื่อเร็วๆ นี้

ตอบโจทย์ความภูมิใจ

คุณเฉลิมพล บ่อคำ
ลูกบ้านโครงการเดอะคิทท์ พลัส นวมินทร์

จากคอนโด ฯ เช่า มาถึงคอนโด ฯ ที่เป็นชื่อของตัวเองที่เดอะคิทท์ พลัส นวมินทร์ คุณเฉลิมพล-บ่อคำ อาศัยความรู้และข้อมูลเลือก ‘บ้าน’ แห่งแรกให้ตัวเอง วิศวกรหนุ่มที่มีความรู้ด้านโครงสร้างและวัสดุเป็นอย่างดี เมื่อเดินเข้ามาชมห้องที่เดอะคิทท์-พลัส นวมินทร์ เขาถึงกับบอกว่า “ไปดูมาหลาย-แห่ง พอเจอที่นี่ก็จอดแล้วจองเลย” เพราะตั้งใจและวางแผนอย่างรอบคอบแล้วว่าจะนำเงินที่เคยเช่าคอนโด ฯ มาซื้อคอนโด ฯ ใหม่เป็นชื่อของตัวเอง คุณเฉลิมพลจึงมีโจทย์ในใจอย่างแน่ชัดว่าต้องการให้ ‘บ้าน’ แห่งแรกเป็นแบบใด

“ผมดูทำเล ตัวห้อง และสภาพแวดล้อมเป็นหลักครับ ทำเลต้องใกล้ที่ทำงานทั้งของผมและแฟน จะได้เอื้อประโยชน์ทั้งสองคน ส่วนราคาห้องของที่นี่ ล้านต้น ๆ นอกจากจะตำกว่าที่ตั้งไว้แล้วยังได้ห้องดีด้วย ขนาดกว้างถึง 31 ตารางเมตร ที่อื่นอาจจะได้แค่ 24 ตารางเมตร เมื่อเทียบขนาดห้องราคานี้กับโครงการอื่น ที่นี่ได้เปรียบกว่ามาก

ในฐานะวิศวกร คุณเฉลิมพลยังมีคำแนะนำสำหรับการเลือกห้องและวัสดุมาฝากด้วย “ต้องเข้าไปดูห้องจริง บางทีเป็นห้องเปล่า เช็คได้แค่พื้นเป็นลามิเนตหรือเปล่า แต่ห้องน้ำจะมีอุปกรณ์ติดตั้งไว้มากกว่า เราจะดูได้ว่าของโครงการเลือกใช้คุณภาพอยู่เกรดไหน” เมื่อย้ายเข้าแล้วใครที่อยากรีบแต่งห้องตามฝัน คุณเฉลิมพลแนะว่าอย่าเพิ่งใจร้อน “ควรรอให้โครงสร้างต่าง ๆ เซ็ตตัวก่อนประมาณหนึ่งปี แล้วค่อยติดตั้งหรือตกแต่ง เช่น ถ้าเราติดวอลเปเปอร์เลยแล้วอยู่ ๆ ไป ผนังเกิดรอยร้าวจะตรวจสอบได้ยาก และก่อนจะซื้อเฟอร์นิเจอร์หรืออุปกรณ์ใด ๆ ต้องคิดว่ามันจะเป็นประโยชน์หรือภาระให้เรา ถ้าขนาดไม่เหมาะกับห้อง จะทำให้อึดอัดและหงุดหงิดได้ง่าย ของที่ซื้อทุกชิ้นควรมีประโยชน์มากกว่าหนึ่งอย่าง เช่น โต๊ะ อาจจะพับได้ มีลิ้นชักในตัว มีฟังก์ชั่นมากกว่าเป็นโต๊ะวางของธรรมดา

“คอนโดก็เหมือนผู้หญิงที่เรารักครับ เราจะไปใช้ชีวิตอยู่กับเขา ก็ต้องศึกษาก่อน เสิร์ชข้อมูล อ่านรีวิว ดูฟังก์ชั่นต่าง ๆ ให้รอบด้าน ผมมองว่าที่นี่เป็นผู้หญิงที่น่ารักนะ ไม่หรูหรามากไป เข้าถึงได้ง่ายและเป็นกันเองดีครับ”

พื้นที่แห่งความสบายใจ

คุณมรุเดช วรรณโวหาร
ลูกบ้านโครงการเดอะนิช โมโน บางนา

คุณมรุเดช วรรณโวหาร ที่เข้ามาสำรวจเดอะนิช โมโน บางนา ก็กลายเป็นรักแรกประทับใจ และยิ่งอยู่นานไปยิ่งสบายใจในห้องชุดที่เป็นน้ำพักน้ำแรงของตนเอง

“เดือนสิงหาคมนี้ก็จะอยู่ที่นี่ครบ 3 ปีแล้วครับ” คุณมรุเดช เฉลย แล้วขยายความถึงช่วงชีวิตก่อนหน้า 3 ปีที่ผ่านมาว่า “เดินเข้ามาดูที่นี่แล้วตัดสินใจจองเลยครับ” โดยที่ไม่ได้เตรียมวางแผนทางการเงินหรือไม่ได้ต้องการจะซื้อที่อยู่อาศัยในกรุงเทพ ฯ แต่อย่างใด เพียงแต่เมื่อถูกใจแล้วจึงไตร่ตรองถึงเหตุผล ชั่งน้ำหนักถึงข้อดีและข้อเสีย

ก่อนหน้านี้ คุณมรุเดชคิดเพียงแต่ไม่อยากจ่ายค่าเช่าหอพัก เพราะมองว่าเป็นการสูญเงินก้อนโตไปทุก ๆ เดือน โดยไม่ได้รับทั้งความสบายใจและสินทรัพย์ในอนาคต ประกอบกับที่ทำงานอยู่ในย่านนี้ จึงชั่งใจว่าที่อยู่อาศัยแรกของตนเองในย่านบางนาจะเป็นคอนโดมิเนียมหรือทาวน์โฮมดี “ผมไม่มีรถครับ คอนโด ฯ เลยสะดวกกับตัวเองที่สุด ดูตามความจำเป็นของตัวเอง รวมถึงดูโครงสร้าง เพราะเราไม่ได้อยู่ที่นี่เพียงปี สองปี ต้องลองสัมผัสวัสดุ ลองเคาะพื้น ผนัง ผมว่าที่นี่ดูมั่นคงแข็งแรงดี”

ลูกบ้านรายแรก ๆ ของเดอะนิช โมโน บางนา ยังมีคำแนะนำมาฝากผู้จะซื้อห้องชุดเพื่อพักอาศัยว่า “สำหรับคนวัย 30 กว่าขึ้นไป คงไม่ได้ย้ายที่พักตามที่ทำงานไปเรื่อย ๆ เหมือนสมัยเรียนจบใหม่ ๆ ซึ่งมีผลต่อการเลือกที่อยู่อาศัยด้วย และหลายคนมาจากต่างจังหวัดแล้วมางานทำในกรุงเทพ ฯ เราคงจะอยู่ทำงานที่นี่ไปอีกนาน ไม่อยากจ่ายค่าเช่าให้เสียไปเปล่า ๆ ลองมองหาที่พักอาศัยที่ให้ความสะดวกสบายอยู่ได้นานอย่างสบายใจ ภูมิใจและกลายเป็นสินทรัพย์ของตัวเองดีกว่าครับ”

PRIDE DECORATION

SKURNITURE BENCH

แผ่นสเก็ตบอร์ดเก่ากลายเป็นเฟอร์นิเจอร์ชิ้นเก๋ที่ปรับเป็นม้านั่งที่วางเท้าหรือโต๊ะวางของขาตั้งโต๊ะเหล็กดัดแยกไปต่อกับวัสดุต่าง ๆ ทำเป็นเฟอร์นิเจอร์อื่น ๆ ได้ตามชอบ

PERFECT PRESENTS
2016

สำหรับคนรักการแต่งบ้านแล้วไม่มีของขวัญใดจะถูกใจผู้รับมากไปกว่าเฟอร์นิเจอร์และของตกแต่งไอเดียเก๋ที่ช่วยให้ทุกมุมน่ามองและนึกขอบคุณผู้ให้ทุกครั้ง

CITY QUILT THROWS

ผ้าห่มคอตตอนอุ่นที่เก๋เลิศด้วยการเย็บบุเป็นลวดลายแผนที่เมืองต่างๆ ละเอียดทุกตรอกซอกซอย เช่น นิวยอร์ก ลอนดอน ปารีส หรือสิ่งเมืองพิเศษได้ตามชอบ

EASY MIRROR

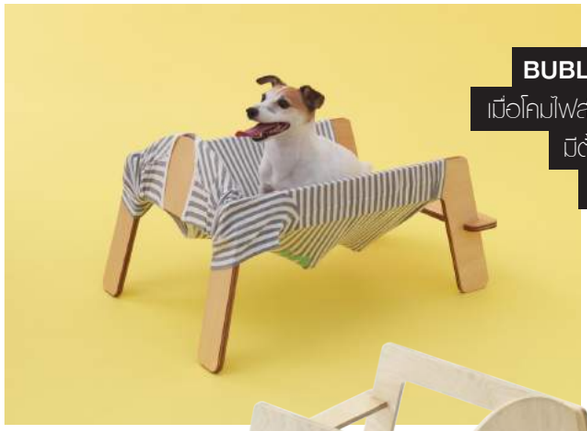
กระจกมินิมัลจัด ทำจากแผ่นสเตนเลสสตีลใสกิ๊ง ที่ออกแบบให้ดันชิ้นส่วนจากตัวกระจกออกไปเป็นขาตั้ง ได้ดีไซน์เก๋ไปอีกแบบ

SOMA PITCHER

เหยือกน้ำดีไซน์เรียบความจุ 10 แก้ว ใช้วัสดุจากพืชแทนพลาสติก ด้ามจับเป็นไม้ ตัวกรองด้านในใช้ส่วนผสมจากมะพร้าวแต่ละเหยือกจะช่วยบริจาคเงินให้มูลนิธิน้ำด้วย

PIKAPLANT ONE

เลียนแบบน้ำขึ้นน้ำลงในธรรมชาติมาใช้กับกระถางต้นไม้ที่ไม่ต้องรดน้ำทุกวัน แต่อย่าลืมเติมน้ำในภาชนะให้เต็ม เพื่อให้น้ำไหลซึมลงมาเปียกผ้าพิเศษใต้กระถาง ซึ่งจะดูดน้ำจากผ้าเปียกไปสู่รากต้นไม้

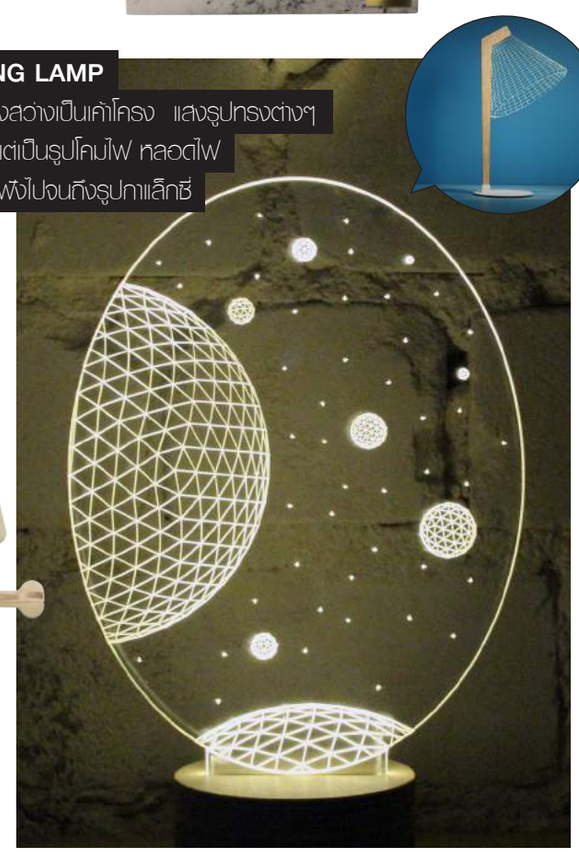


WANMOCK

แกะชิ้นส่วนมาต่อเข้ากันโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใด ๆ แล้วสวมเสื้อยืดตัวเก่าของคุณเข้าไป ก็ได้เปลนอนของสัตว์เลี้ยงแสนรัก

BUBLING LAMP

เมื่อโคมไฟส่องสว่างเป็นเค้าโครง แสงรูปทรงต่างๆ มีตั้งแต่เป็นรูปโคมไฟ หลอดไฟ หูฟังไปจนถึงรูปกาแล็กซี่



อุปกรณ์

1. กระดาษห่อของขวัญ
2. กรรไกร, คัดเตอร์
3. ที่เจาะกระดาษ
4. เทปกาว
5. กาว
6. เข็มและด้าย
7. ดินสอและไม้บรรทัด
8. เชือกป่านและวัสดุตกแต่ง

วิธีทำ : 1. เลือกลายกระดาษห่อของขวัญที่ถูกใจ นำมาตัดเป็นเส้นๆ ให้มีความกว้างขนาด 1 เซนติเมตร และความยาวขนาด 15 เซนติเมตร (หรือตามที่ต้องการ) ให้ได้จำนวน 45 - 50 เส้น ใช้ที่เจาะกระดาษเจาะให้เป็นรูที่ปลายด้านใดด้านหนึ่ง จากนั้นตัดฐานวงกลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 6 - 8 เซนติเมตร จำนวน 2 ชิ้น

2. เมื่อทำการตัดกระดาษเรียบร้อยแล้ว นำฐานวงกลมมาหาจุดกึ่งกลาง นำเข็มกับด้ายมาร้อยผ่านจุด พร้อมนำกระดาษที่ตัดเป็นเส้นๆ ร้อยเข้าไปที่ละ 5 เส้น หลังจากที่ร้อยกระดาษที่ตัดไว้จนเสร็จ คลี่กระดาษออกให้กลายเป็นใบพัดและติดสก๊อตเทป นำฐานวงกลมที่ตัดไว้อีกหนึ่งชิ้นที่เหลือ มาแปะทับอีกครั้ง ยึดติดไว้เพื่อความแข็งแรงเวลาคลี่กระดาษจะได้ไม่หลุดออกมาเป็นชิ้นๆ

3. นำเชือกป่านมาร้อยผ่านรูที่เจาะเตรียมไว้ จากนั้นรูดกระดาษให้แน่นพอประมาณ อย่ารัดตึงมากเกินไป จะทำให้กระดาษขาดได้ แล้วเสร็จก็ได้กระดาษห่อของขวัญทรงกลม (ตามภาพ) พร้อมตกแต่งด้วยการ์ดใบจิ๋วหรือผูกเป็นโบว์ตามความต้องการ

ศูนย์การค้า เสนาเฟสท์
เจริญนคร 16 (ใกล้ BTS กรุงธนฯ)

iBeat by copperwired
iPad Pro (G&1st Fl.)
ทีผ่านมา iPad มอบประสบการณ์ที่เรียบง่ายไม่มีใครเหมือน แต่กลับให้ความรู้สึกที่เต็มอิ่มสมจริงมาโดยตลอด และในวันนี้ ด้วยจอภาพ Retina ขนาดใหญ่ถึง 12.9 นิ้ว ประสิทธิภาพ CPU ที่แรงกว่า iPad Air 2 ถึงเกือบสองเท่า และเทคโนโลยี Multi-Touch ที่ทำงานได้ดีกว่าเดิม iPad Pro จะเพิ่มมิติใหม่ให้กับทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณทำ นี่จึงไม่ใช่แค่ iPad ที่ใหญ่ขึ้น แต่เป็น iPad ที่ให้คุณสรรค์สร้างและทำงานได้ดียิ่งกว่าเดิม ในระดับใหม่ที่คุณไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน

• ภาษาอังกฤษสำหรับเด็ก • สนทนาภาษาอังกฤษ • ไวยากรณ์ภาษาอังกฤษ
• TOEIC • ภาษาอังกฤษธุรกิจ • ศึกษาต่อต่างประเทศ

Speak English Think Fast.
Like A Native. Talk Smart. Be Confident.
Tel. 02-108-9077 081-614-4007 ชั้น 3
Wing English

JAPANESE & SHABU-SHABU
KAGONOYA かごの屋
ชั้น 2
โทร 02-108-0191
พรีเมียมชาบูต้นตำรับญี่ปุ่นแท้ สไตล์โอชาก้า บุฟเฟต์เริ่มต้นที่ 429++เท่านั้น
มีออปชั่นเสริมเพียง +200.- อีกมากมายพร้อมเครื่องดื่มและไอติมไม่อั้นอีกด้วย

สีสัน แฟชั่น เล็บสวย
ที่ Color Nail & Spa บริการเพ้นท์เล็บ ต่อเล็บเจล อะคริลิค
สปามือสปาเท้า รับสอนและจำหน่ายอุปกรณ์ต่อเล็บและต่อขนตา ชั้น 3

SENAfestmall @SENAfest
1775 Ext. 45
www.SENAfest.com
SENA DEVELOPMENT

เตรียมความพร้อมรับปี 2559

ก่อนอื่นดิฉันต้องขอทักทายสวัสดีปีใหม่กับคุณผู้อ่านทุกท่านนะคะ หวังว่าทุกท่านจะได้รับความสุขสดชื่นตลอดช่วงวันหยุดยาวส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ที่ผ่านมา และได้มีโอกาสใช้เวลาอยู่กับคนในครอบครัวและชาร์จพลังชีวิตมาอย่างเต็มเปี่ยมเพื่อเตรียมพร้อมรับความท้าทายใหม่ ๆ ในปี 2559 นี้ค่ะ บทความรับศักราชใหม่ในปีนี้ดิฉันก็อยากจะช่วยคุณผู้อ่านทุกท่านเตรียมความพร้อมกับสิ่งต่าง ๆ ที่จะขับเคลื่อนพลวัตทางเศรษฐกิจและธุรกิจตลอดทั้งปีนี้ค่ะ โดยในปี 2559 ปีนี้ดิฉันคิดว่ามีเรื่องที่จะต้องรับมืออยู่ 5 เรื่องด้วยกันค่ะ

● **เรื่องที่ 1** ก็คงหนีไม่พ้นเรื่องของราคาน้ำมันค่ะ ปีที่ผ่านมาเราได้เห็นราคาน้ำมันลดลงอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ต้นปีมาจนถึงสิ้นปีและก็มีแนวโน้มว่าจะลดต่ำลงไปอีกค่ะ เนื่องมาจากปัญหาของปริมาณน้ำมันล้นตลาดและเศรษฐกิจในประเทศผู้ใช้น้ำมันหลัก ๆ ก็ชะลอตัวด้วยค่ะ ดังนั้นภาพในปี 2559 เราก็จะต้องเจอกับราคาน้ำมันที่ผันผวนสูงและมีแนวโน้มต่ำลงไปอีกค่ะ ซึ่งทำให้ตลาดหุ้นไทยได้รับแรงกดดันต่อเนื่องจากหุ้นกลุ่มพลังงานที่ยังลงต่อได้อีกอีกทั้งสภาพเช่นนี้ยังกระทบกับอัตราเงินเฟ้อที่จะติดลบต่อเนื่องและเศรษฐกิจของประเทศคู่ค้าเราที่เป็นกลุ่มผู้ส่งออกน้ำมันและโภคภัณฑ์ตัวอื่น ๆ ที่จะชะลอตัวต่อเนื่องด้วยค่ะ

● **เรื่องที่ 2** เป็นประเด็นต่อเนื่องจากเรื่องแรกค่ะ คือเรื่องพลังงานทดแทนค่ะ ราคาน้ำมันนั้นนอกจากจะกระทบต่อภาพของเศรษฐกิจทั่วโลกและการลงทุนในตลาดหุ้นแล้ว ราคาน้ำมันในตลาดโลกยังส่งผลต่อการพัฒนาอุตสาหกรรมพลังงานทดแทนทั้งในบ้านเราเองและทั่วโลกด้วยค่ะ ทั้งนี้ในช่วงที่ราคาน้ำมันยังสูงอยู่ ทุกคนก็เร่งลงทุนพัฒนาในเรื่องของพลังงานทางเลือกในแง่ของการเป็นสินค้าทดแทนน้ำมันที่มีราคาสูงค่ะ แต่อย่างไรก็ตามแม้ราคาน้ำมันจะอยู่ในระดับต่ำเช่นนี้หรือต่ำลงไปกว่านี้อีก ดิฉันก็มองว่าปัจจัยตัวนี้ไม่น่าจะกระทบกับภาพรวมของการพัฒนาพลังงานทดแทนในบ้านเรามากนักค่ะ เนื่องจากตอนนี้การพัฒนาพลังงานทดแทนนั้นไม่ได้ขับเคลื่อนเพราะต้องการแหล่งพลังงานราคาถูกแทนน้ำมันค่ะ แต่เป็นเพราะ

กระแสการพัฒนาสีเขียวที่ยั่งยืนและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมกำลังมาแรงค่ะ และต้นทุนของพลังงานทดแทนอย่างพลังงานโซลาร์ ตอนนี้ก็อยู่ในจุดที่คุ้มค่าต่อการลงทุนค่ะ นั่นคือไปถึง Grid Parity แล้ว ซึ่งหมายความว่าต้นทุนการผลิตไฟฟ้าจากแผงโซลาร์ในตอนนี้พอ ๆ กับการซื้อไฟจากการไฟฟ้าแล้วค่ะ และมีแนวโน้มที่จะต่ำลงอีกในอนาคตค่ะ

● **เรื่องที่ 3** ที่จะกำหนดทิศทางตลอดปี 2559 อีกเรื่องก็คือ การลงทุนในโครงสร้างพื้นฐานด้านการขนส่งทั่วประเทศค่ะ ด้วยเม็ดเงินกว่า 2 ล้านล้านบาทและโครงการมากมายที่ครอบคลุมทั้งระบบราง ทางหลวง ท่าเรือ สนามบิน ทั้งในกรุงเทพ ฯ และภูมิภาคจะทำให้เกิดการเชื่อมโยงโครงข่ายการเดินทางอย่างทั่วถึงทั้งภายในกรุงเทพ ฯ เองและในต่างจังหวัดค่ะ ซึ่งจะเปิดพื้นที่การพัฒนาที่มีศักยภาพใหม่ ๆ มากขึ้น ซึ่งตรงนี้จะส่งผลสำคัญต่อการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์และที่อยู่อาศัยทั้งระบบด้วยค่ะ

● **เรื่องที่ 4** เป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงในธุรกิจบ้านค่ะ ในปี 2559 และในอนาคตข้างหน้าเราจะเห็นธุรกิจบ้านที่หลากหลายรูปแบบมากขึ้นเพื่อตอบสนองคนในหลากหลายกลุ่มค่ะ ปัจจัยสำคัญที่ขับเคลื่อนก็คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวของบ้านเราและการผลักดันโครงการบ้านประชารัฐเพื่อผู้มีรายได้น้อยค่ะ บ้านในอนาคตจะตอบโจทย์ในแง่ของโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนแปลงไป ไลฟ์สไตล์ใหม่ ๆ ของคนเมือง และการตอบสนองต่อนโยบายรัฐที่ต้องการส่งเสริมการมีบ้านของคนจนค่ะ ทั้งหมดนี้เราก็จะเห็นความหลากหลายที่มากขึ้นของตลาดบ้านในปีหน้าค่ะ

● **เรื่องที่ 5** ภาคการเงินจะเข้ามาตอบสนองการเปลี่ยนแปลงของตลาดบ้านในข้อ 4 ด้วยค่ะ แน่นอนว่าเมื่อมีความต้องการในตลาดบ้านกลุ่มใหม่ ๆ ขึ้นมา แบงก์และสถาบันการเงินก็ย่อมตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นธรรมดาค่ะ เราจะได้เห็นผลิตภัณฑ์การเงินใหม่ ๆ ที่ออกมาเพื่อเอาใจกลุ่มผู้สูงอายุและคนมีรายได้น้อยที่ต้องการซื้อบ้านค่ะ ซึ่งตลาดตรงนี้ก็ถือเป็นโอกาสใหม่ในอนาคตที่มีศักยภาพไม่น้อยเลยค่ะ

ทั้ง 5 ข้อที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นในปี 2559 ที่เป็นตัวกำหนดทิศทางเศรษฐกิจและการทำธุรกิจในปีหน้าและในอนาคตต่อ ๆ ไปด้วยค่ะ ก็หวังว่าบทความต้อนรับปีใหม่นี้คงช่วยเติมพลังทางความคิดให้ท่านผู้อ่านได้เข้าใจความท้าทายและเห็นโอกาสใหม่ที่รอในปีใหม่นี้ค่ะ ยังไงก็ขอให้ทุกท่านมีความสุขสมหวังตลอดปี 2559 นี้ค่ะ

Q&A : 360°

SENA WE CARE
ภูมิใจที่ได้ดูแลคุณ

Victory Assets Management

LIVING AGENT

แจ้งซ่อม Online 24 ช.ม. : SENA We Care
• ระบบแจ้งซ่อม พร้อมถ่ายรูป ตัวอย่างงานที่แจ้งซ่อม ของลูกบ้านโดยไม่ต้องกรอกข้อมูลส่วนตัว
• ระบบตรวจสอบ ติดตาม สถานะการซ่อม

ดูแลโครงการ ให้อยู่สบาย : Victory Assets Management
• ระบบแจ้งเตือนค่าส่วนกลาง เมื่อลูกบ้านมีการค้างค่าชำระ
• ระบบแจ้งเตือนพัสดุ เมื่อมีพัสดุถึงลูกบ้าน
• ระบบแจ้งเตือนค่าไฟ เมื่อถึงรอบบิลจะมีข้อมูลแจ้งแก่ลูกบ้าน
• ข่าวสารประชาสัมพันธ์ของโครงการ แจ้งข่าวสารต่างๆ และกิจกรรมภายในโครงการถึงลูกบ้านโดยตรง
• ข่าวสารประชาสัมพันธ์จาก บมจ.เสนาดีเวลลอปเม้นท์ แจ้งข่าวสารต่างๆ โปรโมชั่น และกิจกรรมของบริษัท ถึงลูกบ้านโดยตรง
• แจ้งเหตุด่วน เหตุร้ายถึงนิติบุคคล ช่วยโทรหานิติบุคคลยามฉุกเฉิน เพียงกดปุ่มจะทำการโทรออกไปยังนิติบุคคลของโครงการ

บริการรับฝาก ขาย-เช่า : Living Agent
• ซื้อ - ขาย
• ฝาก - เช่า
• ฝาก - ขาย
• เช่า

สอบถามข้อมูล เบอร์โทรศัพท์โดยรอบ ข้อมูลเบอร์โทรศัพท์ของหน่วยงานใกล้เคียง service ต่างๆ และเบอร์โทรศัพท์สั่งอาหาร

วิธีการใช้งาน

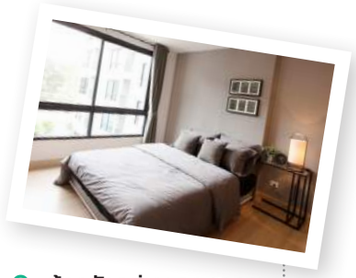
Q & A

Q : หากต้องการช่างซ่อมที่บ้าน ต้องติดต่อนิติบุคคลประจำโครงการเท่านั้นหรือไม่ และถ้าเป็นช่วงนอกเวลาทำการจะติดต่อใครได้บ้าง

A : ลูกบ้านทุกรายจะได้รับ Sign-in name และรหัสผ่านเมื่อรับโอนที่อยู่อาศัยเรียบร้อยแล้ว ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหาการชำรุดเสียหายใดๆ ตามที่ระบุไว้ในเงื่อนไขสัญญา ลูกบ้านไม่จำเป็นต้องรอแจ้งเฉพาะวันหรือเวลาทำการเท่านั้น เสนาฯ มีบริการ SENA We Care ที่ให้ลูกบ้านแจ้งซ่อมแชมออนไลน์ได้โดยตรงตลอด 24 ชั่วโมงที่ www.senawe-care.com หรือในเวลาทำการ แจ้งฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์ โทร. 1775 กด 55 หรืออีเมล wecare@sena.co.th ทางเสนาฯ จะส่งช่างซ่อมผู้ชำนาญไปแก้ไขปัญหาให้เรียบร้อยภายใน 30 วัน

Q : หากต้องการฝากขายหรือเช่าห้องชุดที่ซื้อไว้ ผ่านตัวกลางที่ไว้ใจได้ ทางเสนาฯ มีบริการด้านนี้หรือไม่

A : เพื่อตอบสนองความต้องการการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ที่เพิ่มขึ้น เสนาฯ มีบริการ Living Agent รับฝากขายและเช่าคอนโดมิเนียม บ้าน ที่ดินและอสังหาริมทรัพย์ทุกประเภท โดยจะคิดค่าคอมมิชชั่น 3 เปอร์เซ็นต์จากราคาขาย เมื่อทำการปิดการขายแล้วเท่านั้น สามารถลงประกาศได้ง่ายๆ ที่ www.living-agent.com แล้วล็อกอินเข้าสู่ระบบเพื่อลงประกาศต่างๆ



Q : ห้องตัวอย่างของเสนาฯ ตกแต่งและแบบแปลนเหมือนกับห้องจริงหรือไม่

A : เสนาฯ มีทีมวิจัยและพัฒนาสินค้าโดยเฉพาะ เพื่อศึกษาความต้องการของผู้อยู่อาศัย และนำมาปรับปรุงที่พักให้ดีขึ้น ห้องตัวอย่างรวมทั้งเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ จึงจำลองขึ้นตามขนาดจริงด้วยเช่นกัน เพื่อให้ลูกบ้านสามารถกะเกณฑ์ขนาดพื้นที่ใช้สอย ตำแหน่งการวางเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ ให้มีประโยชน์ใช้สอยตามจริงในทุกตารางนิ้ว

• SENA WE CARE • VICTORY ASSET MANAGEMENT • LIVING AGENT

ACTIVE & CHILL AROUND SALAYA

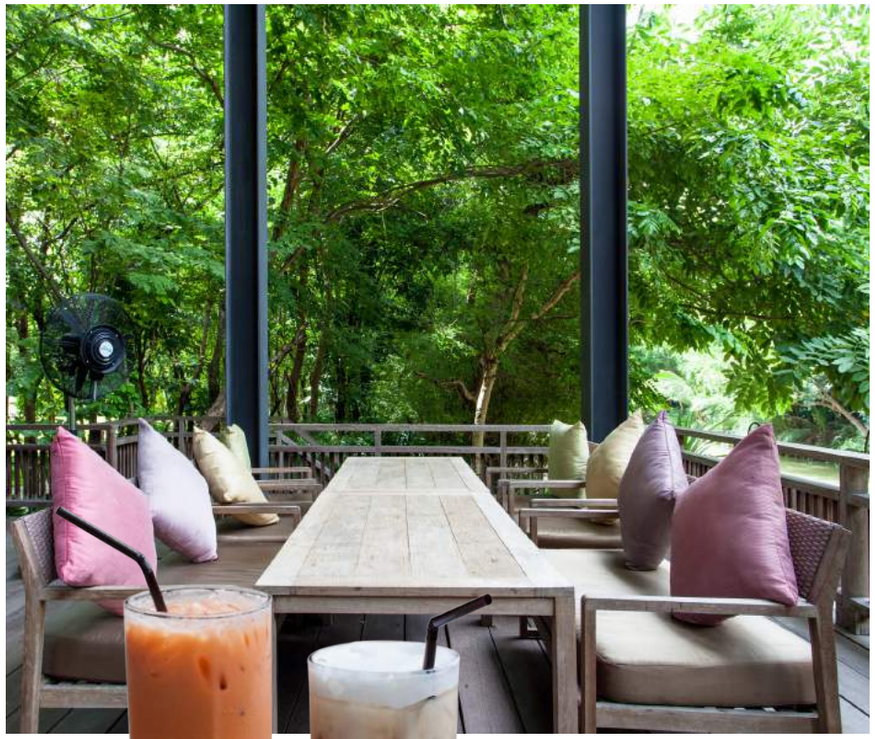
ออกแรงและอิ่มท้องที่ศาลายา

กิจกรรมวันเดียวเที่ยวชมทิวทัศน์ร่มรื่น ได้ออกกำลังกายไปในตัวและตบท้ายกับมื้ออร่อยในบรรยากาศสุดชิล วิถีสีเขียวที่ย่านศาลายา คือ คำตอบ

MUSIC SQUARE
ดื่มด่ำรสชาติ สัมผัสเสียงเพลง

ไม่ไกลจากประตูทางเข้าฝั่งติดถนนพุทธมณฑล ภายในแนวต้นไม้ริมสายน้ำอันร่มครื้ม คือ ที่ตั้งของร้านอาหารบรรยากาศร่มรื่น ที่จะสร้างความรู้สึกรื่นรมย์ได้ตั้งแต่วิธีการเดินทางเข้าสู่ตัวร้าน เมื่อต้องเดินผ่านทางเดินเลียบคลองประปา ข้ามสะพานไม้วิวสวยไปถึงร้านอาหารกว้างขวาง ด้านหน้ามีสนามหญ้าให้เด็กๆ ได้วิ่งเล่น หากมากันเป็นครอบครัว พื้นที่รับประทานอาหารมีทั้งริมน้ำ อากาศเย็นสบายหรือจะเลือกเย็นฉ่ำในห้องแอร์ เมนูมีทั้งอาหารไทย อย่างแกงเหลืองปลากะพงยอดมะพร้าวอ่อน และปูนิ่มผักพริกไทยดำ จนถึงอาหารตะวันตก เช่น พิซซ่า ลิงกวินี หอยเชลล์และสเต็ก ล้างคอด้วยของหวาน เช่น แอปเปิ้ลทอดราดไอศกรีมและบราวนี่อุ่นๆ ส่วนเครื่องดื่มเด็ด เช่น มิวสิคสแควร์-ฟรุตพั้นช์ และเอสเปรสโซกับไอศกรีมวานิลลา อาหารทุกจาน เครื่องถึงรสวัตถุดิบสด รสชาติจัดจ้าน มื้ออร่อยสุดชิลท่ามกลางเสียงดนตรีที่มิวสิค-สแควร์ ก็เหมือนมื้อชาร์ตพลังได้จะสร้างความประทับใจ จนอยากจะวนกลับมาชิมทุกเมนู

Waffle ♡ and Ice Cream



Iced Tea

Iced Latte

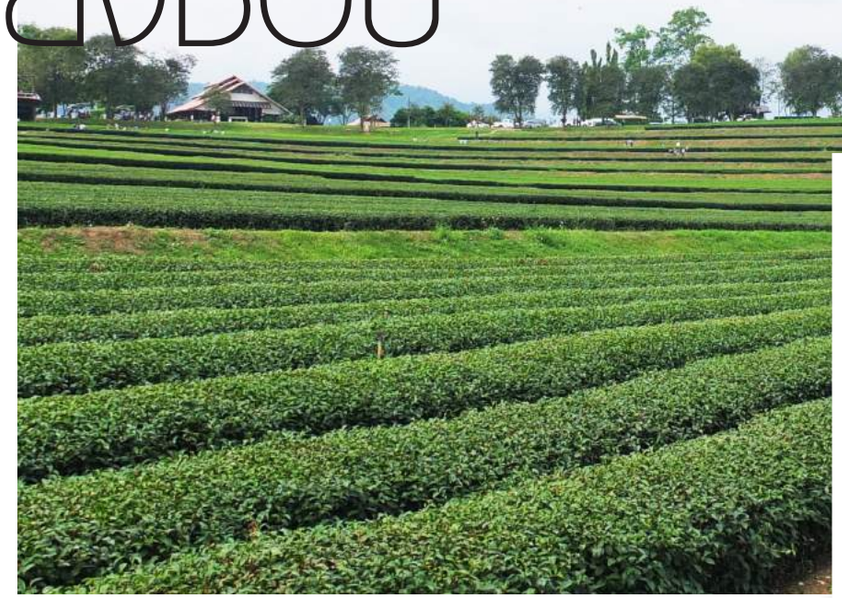
เปิดบริการทุกวัน เวลา 7.30 - 20.00 น.
โทร. 02 - 800 - 2525 ต่อ 190
www.music.mahidol.ac.th / musicsquare

BIKE CITY, CYCLE ROUTE
วิถีปั่นในเมืองจักรยาน

เส้นทางจักรยาน 6.3 กิโลเมตร รวมถึงสวนหย่อมธรรมชาติในพื้นที่ 1,240 ไร่ ในมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา ในย่านพุทธมณฑลสาย 4 เปิดพื้นที่สีเขียวเป็นแหล่งฟอกปอดของผู้คนในย่านนั้นอีกด้วย เส้นทางไบค์เลนผ่านจักก้าเซ็นเตอร์ ศูนย์บริการจักรยานครบวงจร ทั้งเช่า จำหน่ายและซ่อม, เรือนศิลปินหรือพิพิธภัณฑ์ดนตรีอุษาคเนย์ อาคารริมน้ำสูง 7 ชั้น บนพื้นที่ 5 ไร่ รวมทุกมิติของดนตรี เช่น ห้องสมุดดนตรี ห้องแสดงนิทรรศการ ห้องซ่อมเครื่องดนตรี ห้องสาธิตดนตรี ห้องฉายภาพยนตร์ และเวทีแสดงดนตรี, อุทยานธรรมชาติวิทยา-สิรีรุกขชาติ สวนพฤกศาสตร์และแหล่งภูมิปัญญา-สมุนไพรกว้าง 140 ไร่, แปลงผักปลอดสารพิษที่ช่วยสร้างอาชีพให้เกษตรกรในชุมชนปลูกผักไร้สารเพื่อจำหน่าย, บ้านรักหมา ที่พักพิงสุนัขจรจัดซึ่งเข้าไปทำความคุ้นเคย พาไปเดินเล่นและรับอุปการะได้ และสะพานดาว สะพานสายยาวสำหรับจักรยานขี่ข้ามถนน ซึ่งลัดเลาะพาไปถึงอุโมงค์ต้นไม้ที่พุทธมณฑลได้ด้วย เส้นทางเดียวได้ครบทั้งความรู้ ความเพลิดเพลินและเหงื่อเป็นลิตร

เชียงราย ยิ่งไป ยิ่งชอบ

เชียงรายยังเป็นเมืองฮอตฮิตที่สามารถใช้ชีวิตสโลว์ไลฟ์ตามธรรมชาติได้แบบเนิบๆ ชิลๆ หน้าหนาวปีนี้ เราจะพาไปเยือนเชียงรายอีกสักครั้ง เพราะทุกครั้งที่มาก็ยิ่งประทับใจไม่รู้ลืม



เราเริ่มทริปด้วยการเดินทางไปวัดห้วยปลากั้ง ซึ่งมีเจ้าแม่กวนอิมองค์ใหญ่ประดิษฐานอยู่ มองเห็นแต่ไกลภายในยังมีมหาวิหารเจดีย์ 9 ชั้น ให้เราได้เดินขึ้นไปกราบสักการะพระพุทธรูปประจำชั้นเพื่อเป็นสิริมงคล พอเริ่มสายแดดยังไม่ร้อนมากควรรีบตรงดิ่งไปยังสิงห์ปาร์คหรือไร่บุญรอดเดิม ตอนนี้มีกิจกรรมให้ทำเพียบไม่ว่าจะนั่งรถฟาร์ม ทัวร์ไปชมและให้อาหารยีราฟ ม้าลาย วัววาตูซี ที่มีเขาสวยมาก หรือใครกล้ามขาแข็งแรงจะเช่าจักรยานปั่นกินลมชมวิวไร่กันได้ทั่วๆ แต่หากไม่กลัวความสูงและชอบกิจกรรมแบบแอดแวนเจอร์ต้องมาลองเครื่องเล่นซิปไลน์โหนสลิงชมทัศนียภาพแบบเบิร์ดอายวิวจากมุมสูงแบบ 360 องศา รับรองว่าจะร้องว้าวไปตลอดทาง

หลังจากทำกิจกรรมมาเหนื่อยๆ ในรอบเช้า รอบบ่ายแนะนำให้ไป ***พิพิธภัณฑ์บ้านดำ*** อีกหนึ่งสถานที่ที่ต้องแวะมาเช็คอินภายในประกอบด้วยกลุ่มบ้านดำที่เป็นศิลปะสไตล์ล้านนา แต่ละหลังยังเป็นที่เก็บสะสมผลงานศิลปะที่หาชมได้ยากของอาจารย์ถวัลย์ ดัชนี ศิลปินแห่งชาติ เช่น ภาพวาดเขาสัตว์ กระดูกช้าง หนังสัตว์ ใครที่ชื่นชอบผลงานของอาจารย์ถวัลย์ ดัชนี ก่อนกลับแวะไปชมและเลือกซื้อของที่ระลึกกันได้ที่ช็อปด้านหน้า เมื่อชมพิพิธภัณฑ์ศิลปะเสร็จก็ไปดูเครื่องปั้นดินเผาสวยๆ กันต่อที่ ***ดอยดินแดง*** แหล่งผลิตเครื่องปั้นดินเผาคุณภาพดี ภายในมีทั้งโชว์รูมจัดแสดงเครื่องปั้นในหลายรูปแบบ นอกจากนี้ยังมีช็อปขายสินค้า โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ร้านบริเวณด้านหน้าจะขายของราคาย่อมเยาว์ เพราะบางชิ้นมีตำหนิเล็กน้อย ส่วนช็อปด้านในเป็นสินค้าคุณภาพมาตรฐาน มีให้เลือกละลานตา อาทิ ตุ๊กตา จาน ชาม แก้ว ถ้วยน้ำ และแจกัน หากเดินชมจนทั่วแล้ว อย่าเพิ่งรีบกลับแวะมาจิบกาแฟรสชาติดี กับไอศกรีมฮอกไกโดแสนอร่อยกันที่โซนคาเฟ่ สักพักอากาศหนาวๆ แบบนี้ ได้ไอศกรีมเย็นๆ กับกาแฟร้อนๆ สักแก้วนี่ฟินมากอ่ะ

ตกเย็นชวนไปเดินเล่นที่ ***หาดเชียงราย*** ในช่วงระดับน้ำลดจะมองเห็นทรายกลางแม่น้ำ รอบๆ

ยังเป็นหาดกว้าง สามารถลงไปเดินชมบรรยากาศธรรมชาติ และถ่ายรูปกับวิวแม่น้ำกกยามเย็นกันได้สวยๆ ช่วงหัวค่ำเป็นเวลาแห่งการเที่ยวถนนคนเดิน หากใครมาเที่ยวเชียงรายในวันเสาร์ แนะนำให้ไปเดิน ***ถนนคนเดินเชียงรายหรือกาดเจียงฮายรำลึก*** อยู่แถวถนนธนาลัย บอกเลยว่าระยะทางนั้นยาวมาก คุณอาจเดินช้อปปิ้งกันเพลินจนทรัพย์จางก่อนจะเดินทั่วเสียอีก แล้วอย่าเพิ่งกินอะไรมาก่อนเชียว อดทนหิ้วท้องแล้วมาหาของกินกันที่นี่ เพราะแต่ละร้านมีแต่ของอร่อยน่ากินสุดๆ รับรองไม่ผิดหวัง กาดเจียงฮายรำลึก ยังน่ารักตรงที่มีลานสำหรับนักท่องเที่ยวมาเต้นรำวงกันด้วย เห็นแล้วอยากกระโดดเข้าไปแจมสักรอบสองรอบเลยทีเดียว

รูปแฟชั่น
La Boutique

ต่างหูรูปดาว
ประดับพลอย
สีคราม รุ่น NEFERTITI
จาก Misis
สยามพารากอน

รองเท้าส้นแบน
หน้าแมวเมทัลลิก
Charlotte Olympia
สยามพารากอน

แว่นกันแดดฉาบปรอท
สีฟ้า Sunnies Studios
www.zalora.co.th

GIVING THE GIFTS

มอบเซอร์ไพรส์ที่ใช้งานได้จริง โดยไม่ทิ้ง
ความงดงามดูหรูหรา ด้วยของขวัญ
ชิ้นพิเศษสำหรับคนพิเศษในฤดูกาล
แห่งการเฉลิมฉลองนี้

กำไลข้อมือสายเคเบิลสี
ในกรอบโลหะ Charriol
เซ็นทรัลพระราม 2,
พระราม 3, ปิ่นเกล้า

STYLE TIP

คลัตช์หนังตกแต่งหนังงู
สีขาวเทาประดับพู่รุ่น
DAPHNE- OPAQUE B
จาก Nasha www.nasha-accessories.com

STYLE TIP โทนสีกลางอย่างสีเทา และลูกเล่นฮาร์ดแวร์
บนหนังต่างเท็กซ์เจอร์ จับคู่กระเป๋าได้กับเสื้อผ้าทุกสีในทุกสไตล์

Solar Smart Village บนสุดยอด 2 ทำเล

พบกับ หมู่บ้านแห่งอนาคตที่ใช้ไฟฟรี 365 วัน... เร็วๆ นี้

ภาพจริงบรรยากาศจำลอง

• เสนาพาร์ค วิลล์ รามอินทรา - วงแหวน
ใกล้ห้างแฟชั่น 1.4 กม. เริ่ม 4 ล้านกว่า* โทร.1775 กด 18

• เสนาวิลล์ บรมราชชนนี - สาย 5
ใกล้ห้างเซ็นทรัล 900 ม. เริ่ม 3 ล้านกว่า* โทร.1775 กด 19

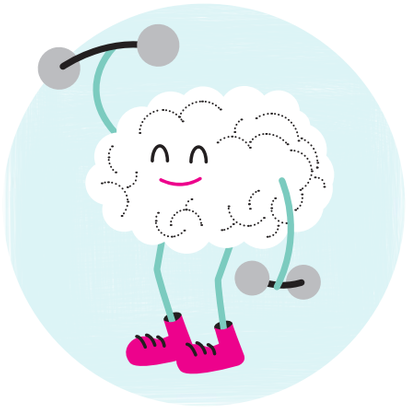
ลงทะเบียนในเวปรับส่วนลด 20,000.-

sena.co.th

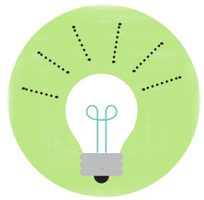
*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทกำหนด

10 วิธี บริหาร สุขภาพสมอง

แม้คนวัยหนุ่มสาวก็เริ่มจำอะไรไม่ค่อยได้ รู้สึกล้า ขณะที่วัยชรา อาจมีอาการหลงลืม เป็นสัญญาณของร่างกายที่บอกว่านอกจากบริหารร่างกายแล้ว การบริหารสมองก็เป็นเรื่องสำคัญ



การบริหารกล้ามเนื้อ ที่เชื่อมสมองสองซีกเข้าด้วยกัน ให้ทำงานประสานกันแข็งแรง สมดุลและฉับไว ช่วยคลายเครียด พูดอธิบายสิ่งต่าง ๆ ได้คล่องแคล่ว เกิดความจำทั้งระยะสั้น และระยะยาว และพร้อมจะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ ฝึกสมองได้ดังนี้



1 **ทำงานฝีมือหรือทำงานที่ใช้มือ** เช่น พับกระดาษ เย็บปักถักร้อย ปลูกต้นไม้ เรียงหนังสือ พับผ้า ทำงานบ้าน

2 **ฝึกคำนวณเลขในใจ** เช่น เวลาไปซื้อของ ให้บวกค่าสินค้าไปด้วย หรือเวลารถติด ให้บวกเลขทะเบียนรถเล่น ๆ ฝึกสมองไปในตัว

3 **การจิบน้ำบ่อย ๆ ช่วยปรับเคมีในสมอง และระบบประสาท** หากรู้สึกอ่อนล้า ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากร่างกายขาดน้ำ จึงควรจิบน้ำทีละนิดบ่อย ๆ ให้ร่างกาย ตื่นตัวตลอดเวลา

4 **ฝึกจำโดยไม่จด** เช่น จำเลขบัตรประจำตัวประชาชน เบอร์โทรศัพท์ ท่องศัพท์หรือเรียนคำศัพท์ใหม่วันละ 3 คำ

5 **ใช้สีช่วยจำ** ข้าวของ หรือแม้แต่การเขียนด้วยปากกาสีต่าง ๆ ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองได้ เช่น สีแดงช่วยเพิ่มสมาธิและความจำ สีเหลืองทำให้ร่าเริงสดใส สีเขียวช่วยผ่อนคลาย ทำให้ค้นหาข้อมูลได้มีระเบียบดีขึ้น สีฟ้าช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น

6 **เลือกรับประทานอาหารที่มีโอเมก้า 3** เช่น ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ปลาทูน่า ปลาแมคคาเรล วอลนัท บรอคโคลี ดอกกะหล่ำ เต้าหู้ ผักโขม หอยแครง และถั่วเหลือง ส่วนเลซิตินช่วยบำรุงระบบประสาท พบมากในนมสด ชีส เนย ไข่ เนื้อวัว ถั่วเหลือง ข้าว แป้ง ถั่วลิสง และแครอท

7 **เดินเท้าเปล่าบนพื้นที่มีพิวสัมผัส** เช่น เดินบนพื้นกรวด หิน ทราย หญ้า เพื่อนวดระบบประสาทที่ปลายเท้า

8 **ฝึกจิตให้จดจ่ออยู่กับกิจกรรมอย่างเดียว** เช่น เล่นหมากรุก ปริศนาอักษรไขว้ เกมซูโดกุ

9 **เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ** เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี เรียนภาษา หรือศิลปะ

10 **ทำท่าบริหารสมอง (Brain Gym)** ช่วยบริหารสายตา กระตุ้นการทำงานของหลอดเลือดและสมองสองซีกให้สมดุลกัน

- **ท่าจีบ - แอล** ทำมือซ้ายเป็นรูปจีบ ส่วนนิ้วโป้งกับนิ้วชี้มือขวาเป็นรูปแอล ทำสลับไปมาซ้ายขวา
- **นวดปุ่มสมอง** วางมือข้างหนึ่งไว้บนสะดือ มืออีกข้างหนึ่งใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้วางบนกระดูกไหปลาร้า นวด 2 จุดนี้ ขณะกวาดตามองจากซ้ายไปขวา สลับกันช้า ๆ
- **นวดขมับ** ใช้นิ้วนวดวนขมับเบา ๆ เป็นวงกลม 30 วินาที ขณะกวาดตาจากซ้ายไปขวา มองบนลงล่าง สลับกันไปมาช้า ๆ

บ้านร่วมทางฝัน
กับโครงการโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด

ปูทางฝัน
อนาคตอันสดใสของผู้ป่วยโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด

ผลงานอันโดดเด่นของโครงการโรคหัวใจพิการแต่กำเนิดที่ทางโรงพยาบาลรามาธิบดี จับมือร่วมกับมูลนิธิร่วมทางฝันโดย บริษัท เสนาดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน) คือ การผ่าตัดผู้ป่วยเด็กด้วยวิธีสวนหัวใจ โดยได้รับเงินทุนสนับสนุนจากมูลนิธิร่วมทางฝัน แต่ไม่เพียงเท่านี้ทางโรงพยาบาลรามาธิบดียังนำเงินทุนมาต่อยอดเกิดเป็นโครงการใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วย เพื่อจะได้ใช้ชีวิตยืนยาวเท่ากับคนธรรมดา

ศาตราจารย์แพทย์หญิงอลิสา ลิ้มสุวรรณ หรือ หมอจ๋า แห่งภาควิชากุมารเวชศาสตร์ ผู้ดูแลโครงการนี้บอกถึงโครงการในอนาคตที่กำลังวางแผนดำเนินการให้ออกมาเป็นรูปธรรมและเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยมากที่สุด “โครงการลิ้นหัวใจเทียมเราก็จะทำต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ เพราะมีอีกหลายเคสรออยู่ และก็มีการนำเข้าอุปกรณ์ที่จะมารักษาผู้ป่วยที่มีหลอดเลือดตีบ ชื่อว่า Stent (สเต็นท์) อุปกรณ์ถ่างหรือขยายหลอดเลือด ลักษณะเป็นขดลวดหรือตาข่ายทรงกระบอก ที่จะใส่เข้าไปในเส้นเลือดโดยไม่ต้องผ่าตัด แม้จะไม่ได้เป็นเทคโนโลยีที่ใหม่มาก แต่บ้านเราก็ทำไม่ได้ ต้องนำเข้า”

“เงินทุนที่มูลนิธิร่วมทางฝันให้มานั้น เราต้องจัดสรรให้เกิดประโยชน์สูงสุด นอกจากจะใช้ในเรื่องการผ่าตัดแล้ว เราจะนำเงินส่วนหนึ่งมาทำ “Congenital Heart Disease Camp (CHD) แคมป์โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด” เพื่อเชิญคนไข้เข้ามาร่วมกิจกรรมให้ความรู้ในการปฏิบัติตัวว่าเขาควรจะใช้ชีวิตหลังผ่าตัดอย่างไร เช่น ออกกำลังกายอย่างไร กินอย่างไร เพราะเราอยากให้หัวใจที่ผ่ามาแข็งแรง ไม่ใช่โตเป็นวัยรุ่นแล้วจะสูบบุหรี่ หรือไปใช้ชีวิตเสี่ยงได้ นอกจากนี้ยังมีการช่วยสนับสนุนเรื่องวัคซีน อย่างวัคซีนไข้หวัดใหญ่ เพราะคนปกติเป็นไข้หวัดใหญ่ก็จะแย่แล้ว เด็กที่เป็นโรคหัวใจ เขาจะมีปัญหาติดเชื้อง่าย ปอดไม่ดี ถ้าเลือดไปปอดเยอะ ปอดจะแฉะหรือปอดบวม เราจึงต้องป้องกันไว้ก่อน ไม่รอตั้งรับอย่างเดียว รวมถึงการปรับคนไข้เด็กไปสู่คนไข้ผู้ใหญ่ เพราะเคยมีเคสที่ส่งคนไข้เด็กไปแผนกคนไข้ผู้ใหญ่ ปรากฏว่าเด็กเขาปรับตัวไม่ได้ อาจเป็นเพราะเด็กที่ได้รับการผ่าตัดมาจะมีความรู้สึกไม่เหมือนเพื่อน รู้สึกซึมเศร้าและหดหู่ เราเลยต้องร่วมมือกันกับผู้ปกครองเพื่อช่วยปรับคนไข้เด็กให้ไปสู่คนไข้ผู้ใหญ่ได้ โดยวางแผนระยะยาวตั้งแต่เด็กเล็ก เด็กโต วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่”

“อีกกิจกรรมหนึ่งในแคมป์ที่ทางมูลนิธิบ้านร่วมทางฝัน อาจจะมาช่วยริเริ่มตรงนี้ให้ไปได้อีกยาว คือ การสร้างซัพพอร์ตกรุ๊ปของคนไข้เอง ซึ่งที่เมืองไทยยังไม่มี เราอยากให้เด็กได้ดูแลกันเองจะได้เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ทั้งยังต้องอาศัยความร่วมมือจากตัวเด็กเองด้วย ในเมืองนอกเขามีมานานแล้ว บางทีคนไข้บ้านอยู่ไกลไม่กล้าโทรหาหมอ ถ้ามีซัพพอร์ตกรุ๊ปก็จะช่วยแนะนำได้ว่าแบบนี้รอได้ แบบนี้รอไม่ได้ นอกจากจะช่วยทางด้านจิตใจแล้ว ถ้าเด็กที่ซัพพอร์ตกันเองมีความรู้ เช่น มีไกด์ไลน์การปฏิบัติตัวจากแพทย์ เขาจะช่วยกันเองได้เยอะ”

การจัดแคมป์โรคหัวใจพิการแต่กำเนิดในครั้งแรกนั้น เริ่มที่โรงพยาบาลรามาธิบดี โดยมีทีมงานจากมูลนิธิร่วมทางฝันมาร่วมด้วย ซึ่งเป็นกิจกรรมภายใน 1 วัน รับเด็กได้ประมาณ 150 คน รวมถึงผู้ปกครองของเด็ก หมอจ๋ายังบอกอีกว่า ไม่ใช่แค่กิจกรรมให้ความรู้ ดูทีวีทั่วไป แต่จะมีกิจกรรมให้เด็ก ๆ ได้ร่วมสนุกมากมาย และหากโครงการแคมป์นี้เริ่มต้นได้ดีจนตั้งหลักได้เข้มแข็งแล้ว ก็จะเกิดการต่อยอดออกไปอีก ในอนาคตอาจจะเปิดให้โรงพยาบาลจากต่างจังหวัดมาร่วมด้วย ค่อย ๆ ขยายตัวออกไป โดยไม่ได้แบ่งสังกัดแต่อย่างใด เพราะอยากทำเพื่อช่วยคนไข้จริง ๆ ถือเป็นโครงการที่ช่วยให้ผู้ป่วยเป็นคนที่มีคุณภาพในสังคม ใช้ชีวิตอยู่ไปได้นาน จนมีอายุขัยใกล้เคียงคนปกติ ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดร่วมกันของทางโครงการโรคหัวใจพิการแต่กำเนิดและมูลนิธิร่วมทางฝันนั่นเอง

สวนหย่อมสมุนไพร กินได้ รักษาโรคหาย

เทรนด์ด้านอาหารแห่งปี 2016 หนึ่งในนั้น คือ การใช้สมุนไพรมาปรุงเป็นจานเด็ด ได้ทั้งความอร่อยและเป็นยาไปในตัว ซึ่งคุณเองก็สร้างสวนสมุนไพรในครัวเรือนได้ตั้งแต่ปลูกเป็นสวนหย่อมจนถึงกระถางเล็ก ๆ ในอพาร์ทเมนต์

แบ่งประเภทสมุนไพร

ต้นอะไรบ้างที่ควรปลูกเป็นตู้ยาแผนโบราณประจำบ้าน ควรแบ่งประเภทสมุนไพร ดังนี้

1 สมุนไพรแก้ยา อาหาร และสัตว์ที่เป็นพิษ
เช่น เกิดไปกินเห็ดพิษหรือตัวเหรา ควรปลูกต้นรางจืดชนิดเถาดอกสีม่วง ซึ่งมีคุณสมบัติแก้ได้ดี

2 สมุนไพรแก้ฟกช้ำ แก้เคล็ดขัดยอก
เช่น อังกาบแดง ไพล ว่านนางคำ ว่านร่อนทอง มีสรรพคุณช่วยขยายเส้นโลหิต ช่วยให้เส้นเอ็นคลาย

3 สมุนไพรแก้ฝี หรือโรคผิวหนังต่าง ๆ
เช่น หมากกาฬแดง หมากกาฬขาวและว่านนาคราช

4 สมุนไพรช่วยระงับความร้อนในร่างกาย
เช่น ใบย่านาง ใบรางจืด และฟ้าทะลายโจร

5 สมุนไพรรักษาโรคปอดและหลอดลม
เช่น วัณโรค แพ้อากาศ หืด หลอดลมอักเสบ ทอนซิลอักเสบ และปอดอักเสบ เช่น ต้นสังกรณี และหนุมานประสานกาย

ปุ๋ยธรรมชาติ อาหารจำเป็นของสมุนไพร

หลีกเลี่ยงปุ๋ยวิทยาศาสตร์ทุกชนิด เพราะจะทำให้ดินเป็นกรดและสมุนไพรบางชนิดอาจตายได้ ควรใช้ปุ๋ยธรรมชาติที่หาได้ทั่วไป 3 ชนิดนี้

- **ดินลูกรังชนิดสีแดงเข้ม**
อุดมด้วยธาตุเหล็ก สังกะสี ทองแดง โคบอลต์ แคลเซียม แมกนีเซียม ไนเตรท และฟอสเฟต ซึ่งเป็นสารอาหารจำเป็นตามธรรมชาติของพืช

- **ผงถ่านป่นหรือขี้เถ้าแกลบ**
มีสารโพแทสเซียมคลอไรด์ ช่วยบำรุงรากของพืช

- **มูลโคกระบือ**
หมักไว้ให้สารยูเรียระเหยไป แล้วขุดหลุมฝังไว้ใต้ดินสุมวัชพืชไว้ 6 ชั่วโมง เพื่อฆ่าเชื้อราและแบคทีเรียที่จะทำลายรากพืช

นำปุ๋ยธรรมชาติทั้ง 3 ชนิดนี้ ผสมกับดินจืด ไม่มีสภาพเป็นกรดหรือดินเค็ม ถ้าเป็นดินเหนียว ให้ผสมทรายจืด 1 ส่วน ให้ร่วนซุย แล้วใส่ปุ๋ยชนิดละ 1 ใน 8 ส่วน เคล้าให้เข้ากัน แล้วนำไปปลูกสมุนไพร และหมั่นเติมปุ๋ยทั้ง 3 ชนิดนี้ ทุก ๆ 3 เดือน เสร็จสิ้นแล้ว จะได้สวนสวยสบายตาเป็นสวนยาในบ้าน และเป็นแหล่งอาหารที่เปี่ยมไปด้วยประโยชน์ไว้บริโภคด้วย

SENA SOLAR

ที่สุดแห่งความคุ้มค่า...ที่สุดแห่งคุณภาพคุ้มราคา

กับแพคเกจติดตั้งแผงโซล่าร์เซลล์สำหรับบ้านและอาคาร

หลายคนเริ่มมองหาพลังงานทางเลือกที่เป็นมิตรต่อกระเป๋าสตางค์และสิ่งแวดล้อมอย่างแผงโซล่าร์เซลล์มาติดตั้งที่บ้านกันมากขึ้น ดังนั้นเพื่อความคุ้มค่าและก่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในระยะยาว SENA PRIDE จึงนำชาร์ตเปรียบเทียบให้ดูชัด ๆ เพื่อให้ผู้อ่านสามารถเลือกให้ตรงวัตถุประสงค์ คุ้มค่า และสบายกระเป๋าอีกด้วย

3 kw	**5 kw**	**10 kw**
พลิตไฟฟ้า 3 kw 4,380 หน่วย/ปี พื้นที่ติดตั้งประมาณ 24 ตร.ม.	พลิตไฟฟ้า 5 kw 7,300 หน่วย/ปี พื้นที่ติดตั้งประมาณ 40 ตร.ม.	พลิตไฟฟ้า 10 kw 14,600 หน่วย/ปี พื้นที่ติดตั้งประมาณ 80 ตร.ม.
หลอดไฟ 14 W 10 ดวง	หลอดไฟ 14 W 20 ดวง	หลอดไฟ 14 W 40 ดวง
LED TV 42” 3 เครื่อง	LED TV 42” 5 เครื่อง	LED TV 55” 6 เครื่อง
ตู้เย็น 15 คิว 2 เครื่อง	ตู้เย็น 15 คิว 3 เครื่อง	ตู้เย็น 19 คิว 3 เครื่อง
แอร์ 12,000 BTU 2 เครื่อง	แอร์ 12,000 BTU 4 เครื่อง	แอร์ 12,000 BTU 6 เครื่อง
ประหยัดค่าไฟ 945,295 บาท ใน 25 ปี	ประหยัดค่าไฟ 1,575,491 บาท ใน 25 ปี	ประหยัดค่าไฟ 3,150,982 บาท ใน 25 ปี
เงินลงทุน 300,000 บาท ต้นทุน 10 ปี ใช้ไฟฟ้า 15 ปี	เงินลงทุน 437,500 บาท ต้นทุน 9 ปี ใช้ไฟฟ้า 16 ปี	เงินลงทุน 802,500 บาท ต้นทุน 8 ปี ใช้ไฟฟ้า 17 ปี

* ตัวอย่างข้างต้นเป็นการคำนวณเบื้องต้น เป็นเพียงแค่ประมาณการ ไม่ได้การันตีประสิทธิภาพ โดยประมาณค่าไฟฟ้าที่ลดได้ อาจแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เช่น ภูมิอากาศ, มุมองศา, การบำรุงรักษา, พื้นที่ติดตั้ง
* การคำนวณปริมาณหน่วยไฟฟ้าที่ลดได้ต่อปี/ปี ใช้สมมติฐานคำนวณแผงที่ติดตั้งสุทธิ 4 ชั่วโมง/วัน

สนใจติดต่อ : บริษัท เอท โซลาร์ จำกัด โทร. 0-2225-9398 E-mail : Sales@eightsolar.com www.eightsolar.com

บ้านเดี่ยว ทาวน์โฮม โฮมออฟฟิศ พร้อมอยู่ 6 ทำเล

รับของแถม 5 รายการ มูลค่าสูงสุดรวมกว่า 1 ล้านบาท

• เสนาพาร์ค แกรนด์ รามอินทรา	บ้านเดี่ยว	เริ่ม 7 ล้าน
• เสนาวิลล์ รามอินทรา	บ้านเดี่ยว	เริ่ม 4.6 ล้าน*
• เอสวิลล์ รังสิต - ลำลูกกา คลอง 4	บ้านแนวคิดใหม่	เริ่ม 2.99 ล้าน
• เอสวิลล์ คลองหลวง	บ้านแนวคิดใหม่	เริ่ม 3.82 ล้าน
• เสนาทาวน์ รามอินทรา	ทาวน์โฮม 3 ชั้น	เริ่ม 3 ล้านกว่า*
• เสนาทาวน์ นวมินทร์	ทาวน์โฮม 3 ชั้น	เริ่ม 5 ล้านกว่า*

sena.co.th 1775

วิ่ง
สุขภาพดีที่ไม่ต้องรอ

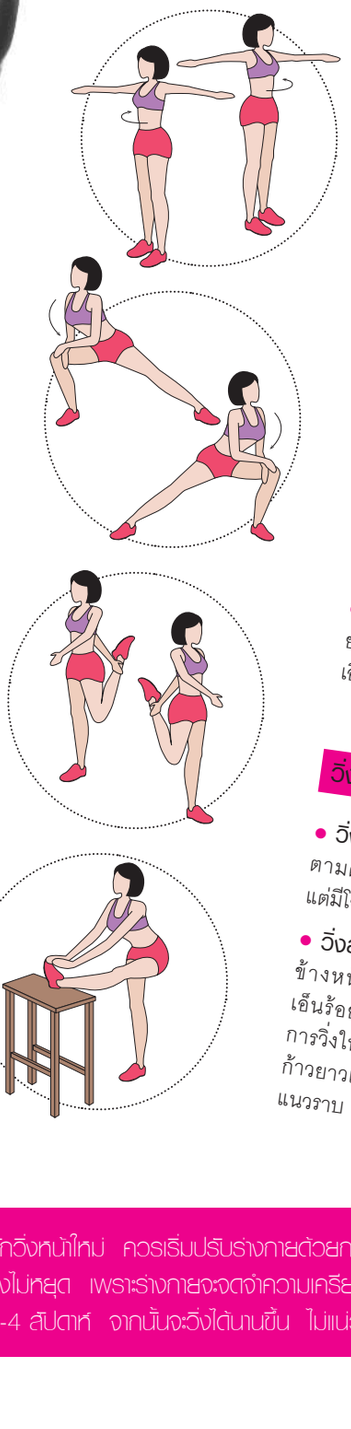
หลายคนเลือกออกกำลังกายด้วยการวิ่ง เพราะไม่ต้องใช้อุปกรณ์ สถานที่ หรือเพื่อนร่วมทีม แต่ก่อนจะออกสตาร์ทก้าวแรก มาเรียนรู้การวิ่งที่ถูกวิธีกันก่อน

วิ่งช่วงเวลาไหนดี

ถ้าตื่นนอนแล้ววิ่งเลย ตับต้องดึงสารอาหารจากเมื่อคืนมาใช้ ทั้งที่ทำงานหนักมาตลอดคืน เท่ากับตับไม่ได้พักเลย จึงแนะนำให้กินอาหารรองเท้าเบา ๆ เช่น ขนมปังกับเครื่องดื่ม 1 แก้ว รอให้ย่อย 1 ชั่วโมง ก่อนออกไปวิ่งเหยาะ ๆ

การวิ่งตอนเย็นจะช่วยเผาผลาญสารอาหารที่กินมาตลอดวัน แต่ต้องไม่กินมื้อดึกช้าหลังจากวิ่งเสร็จแล้ว นอกจากดื่มน้ำมาก ๆ ให้อิ่ม

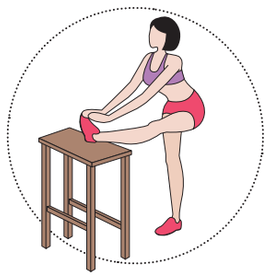
และไม่ควรออกไปวิ่งทันทีหลังกินอาหาร ควรรอ 3-4 ชั่วโมง ให้อาหารย่อยและให้เลือดที่มารออยู่ที่กระเพาะอาหาร ลำเลียงสารอาหารไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มิฉะนั้นจะหน้ามืดหรือกล้ามเนื้อหัวใจตาย เฉียบพลันเพราะเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ



WARM UP – COOL DOWN

เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อบาดเจ็บ จำเป็นอย่างยิ่ง ต้องอบอุ่นร่างกายทั้งก่อนและหลังวิ่ง ด้วยท่าบริหารดังนี้

- **บริหารไหล่ - หลัง - เอว**
ยืนแยกเท้าเท่ากับไหล่ กางแขนออกแล้วเหวี่ยงแขนไปทางขวาจนตึง แล้วเหวี่ยงกลับมาตรงกลาง เหวี่ยงแขนไปด้านซ้าย ทำสลับกัน 20 ครั้ง
- **บริหารหลัง - สะโพก - ต้นขาด้านหน้า**
แยกขาสองข้างให้ห่างกันมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วย่อเข่าขวา ให้ขาซ้ายตึง ค้างไว้ ทำสลับกับเข่าขวา
- **บริหารเข่า - ต้นขา**
ยืนตรง งอเข่าขวาไปด้านหลัง ใช้มือซ้ายจับปลายเท้า ค้างไว้ ทำสลับขากัน
- **บริหารหลัง - สะโพก - ขา**
ยกขาขวาพาดกับโต๊ะ / เก้าอี้ความสูงระดับสะโพก เอี้ยวตัวไปจับปลายเท้า ค้างไว้ ทำสลับขากัน



วิ่งอย่างถูกวิธี

- **วิ่งลงส้นเท้า** คือ ส้นเท้าสัมผัสพื้นก่อน แล้วตามด้วยปลายเท้า เหมาะกับการวิ่งระยะไกล แต่มีโอกาสเจ็บหัวเข่า
- **วิ่งลงปลายเท้า** คือ ใช้ปลายเท้าดันตัวพุ่งไปข้างหน้า เหมาะกับการวิ่งเร็ว แต่อาจเจ็บเอ็นร้อยหวายและข้อเท้า จึงต้องปรับรูปแบบการวิ่งให้เหมาะกับสรีระของแต่ละคน แต่ควรวิ่งก้าวยาวและวิ่งให้เร็ว เพื่อให้ร่างกายเคลื่อนที่ในแนวราบ ช่วยลดจำนวนครั้งและแรงกระแทกพื้น

ระยะวิ่ง

นักวิ่งหน้าใหม่ ควรเริ่มปรับร่างกายด้วยการเดินสลับวิ่งก้าวยาว ๆ 10 นาที ติดต่อกัน อย่าเพิ่งวิ่งไม่หยุด เพราะร่างกายจะจดจำความเคยชินนั้น แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มระยะวิ่ง ลดระยะเดินประมาณ 3-4 สัปดาห์ จากนั้นจะวิ่งได้นานขึ้น ไม่แน่อาจอึด จนถึงขั้นไปวิ่งมาราธอนได้ในอนาคต

กฎเหล็กก่อนออกรอบ

การตีกอล์ฟก็เช่นเดียวกับการเล่นหมากรุก แท้จริงแล้วเป็น
บททดสอบจิตใจ แต่เพื่อให้ได้ประโยชน์หลายๆ ทางจากการเล่นกอล์ฟ
ให้มากที่สุด ต้องจำให้ขึ้นใจก่อนคว้าไม้ตีลูกแรกไว้ว่า...

1 ไม้หนึ่งหรือไม้สอง มือใหม่หัดเล่นกอล์ฟ อย่าเพิ่งใจเร็ว ถอยไม้ใหม่มาครบชุดทั้งถุง ควรซื้อไม้กอล์ฟมือสองหรือหากจะซื้อไม้ใหม่ ให้ซื้อไม้เพียง 1-2 อันมาลองตีดูก่อน โดยต้องไปลองไม้ของจริง จับแล้วกระชับมือและขนาดเหมาะกับความสูง

2 ไม่มีวงสวิงสมบูรณ์แบบ เพราะเป็นลักษณะจำเพาะของนักกอล์ฟแต่ละคน เหมือนลายนิ้วมือที่ไม่อาจลอกเลียนแบบกันได้ จึงอย่าหลงจดจ่ออยู่ที่วงสวิงสวยๆ มากกว่าตีให้โดนลูกอล์ฟ

3 อย่าหวดลูกกอล์ฟ แม้จะต้องตีให้โดนลูก แต่กอล์ฟไม่เหมือนแบดมินตัน เทนนิส หรือเบสบอล ที่ลูกพุ่งมาหาตัวด้วยความเร็ว ลักษณะการตีจึงรุนแรงเหมือนการหวดแต่การตีกอล์ฟ คือ การวาดไม้มาผ่านลูก ไม่ใช่การหวดไม้ลงมาฟาดอย่างแรง เพื่อให้ลูกกอล์ฟพุ่งไปได้ไกล เพราะอาจเสียการทรงตัว แขนบิดจนไม้ฟาดซี่โครงเจ็บตัวได้

4 ตีปัญหาให้โดนสาเหตุ การเล่นที่ผิดพลาด เช่น ตีโดนหลังลูก หรือโอเวอร์สวิง เป็นแค่ชื่อปัญหา ความผิดพลาดต่างๆ นั้น ต้องแก้ที่สาเหตุ ไม่ได้แก้ที่วงสวิงอย่างเดียว

5 ฝึกเล่นเกมยาก ลำพังแค่ฝึกซ้อมในสนามซ้อมอย่างเดียวไม่อาจทำให้เป็นนักกอล์ฟที่เก่งขึ้นได้ เพราะเป็นแค่การจำลองการเล่น ไม่ใช่การตีจริงๆ จึงควรฝึกด้วยการตีลูก 2 ลูก แล้วเล่นลูกที่อยู่ตำแหน่งแย่กว่า สลับกับเล่นลูกดี ให้เลือกเล่นลูกที่แย่กว่าเสมอ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะพัตลูกลงหลุม

6 ฟังสัญญาณเตือนของร่างกาย การสวิงลูกวันละเป็นร้อยๆ ครั้งและรับน้ำหนักไม้กอล์ฟระหว่างฝึกซ้อมซ้ำๆ กันอาจทำให้บาดเจ็บข้อมือได้เป็นส่วนแรกของร่างกาย หากรู้สึกหรือมีอาการต่อไปนี้ ให้พบแพทย์ทันที เช่น ข้อมือบวม เจ็บแปลบๆ ตึงข้อมือ มีก้อนเนื้อปูดหลังข้อมือ กดข้อมือแล้วเจ็บข้อมืออ่อนเปลี้ย หรือเจ็บข้อมือมากจนต้องใช้มือข้างที่ไม่ถนัดในชีวิตประจำวัน เพราะหากไม่รีบรักษา อาจเล่นกอล์ฟไม่ได้อีกเลยตลอดชีวิต

7 เล่นกอล์ฟบริหารหัวใจ การเล่นกอล์ฟดูเหมือนเดินตีลูกเฉยๆ ไม่เหนื่อยอะไร จึงไม่ได้เป็นกีฬาช่วยบริหารหัวใจและหลอดเลือดให้แข็งแรงขึ้น แต่จะทำเช่นนั้นได้ ต้องฝึกตีลูกไกล 30 ครั้งต่อสัปดาห์ (เฉลี่ยตี 3 วันจะดีกว่า) อบอุ่นร่างกายก่อนและหลังตีกอล์ฟทุกครั้ง รวมถึงออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอสัปดาห์และ 3 วัน และควรแบกถุงกอล์ฟและเดินเอง ไม่พึ่งแคดดี้หรือนั่งรถกอล์ฟ

8 ดับร้อนอย่างมีสติ หลายๆ ครั้งที่เล่นลูกผิดพลาดประกอบกับแดดร้อนๆ ด้วยแล้ว นักกอล์ฟจะออกอาการฉุนเฉียว ซึ่งหลักของการเล่นกีฬาอยู่ตรงนี้เอง คือ การเอาชนะจิตใจและแข่งขันกับอารมณ์ตัวเอง เมื่ออยู่เหนือความรู้สึกต่างๆ ได้ สติและสมาธิจะมา ทำให้คิดวิธีแก้ปัญหา ซึ่งอาจทำให้เกมพลิกและกลับมารับรสชาติความสนุกของการเล่นกีฬาได้อีกครั้ง

PATTAYACOUNTRYCLUB

FULFILL YOUR QUALITY TIME WITH YOUR FAMILY.A STANDARD NEWLY RENOVATED 18-HOLE GOLF COURSE ON 1800 ACRES OF LAND AREA.

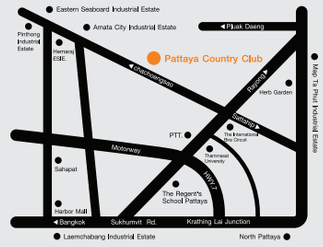
NEW CLUBHOUSE NOW OPEN

PATTAYACOUNTRYCLUB
GOLF

Golf Course Overview

Pattaya Country Club is now completed renovated the layout in order to bring a new challenging to all golfers by adding difficulty of new hazards for bunker fairway and enlarging putting greens for more slope and terrain. Each hole has its own uniqueness with our glorious signature hole of 16th hole Par 3 which golfers would enjoy from tee-off the specular panoramic views of green and lake surrounding by our long-lasting trees.

Pattaya Country Club warmly welcome all members and visitors everyday. It is the dream destination for families to relax in our resort golf course concept with only 18 km. from Central Pattaya and 138 km. from Bangkok.



www.pattayacountryclub.com 1775 Ext. 44

SENA
DEVELOPMENT
คือความภูมิใจ

Call Center 1775
www.sena.co.th