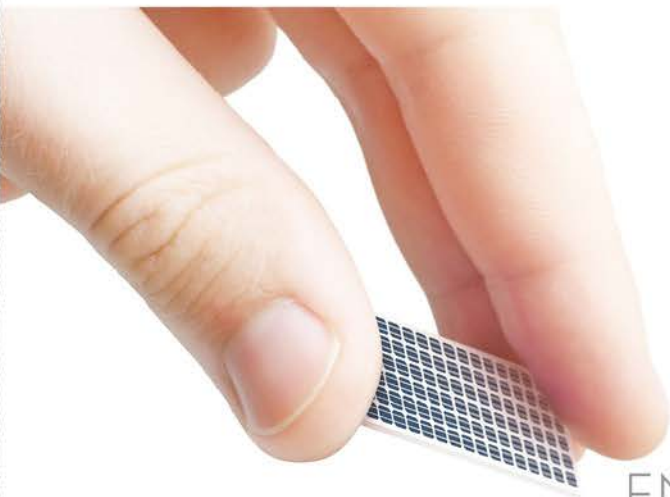


SENA PRIDE

APRIL-JUNE 2016



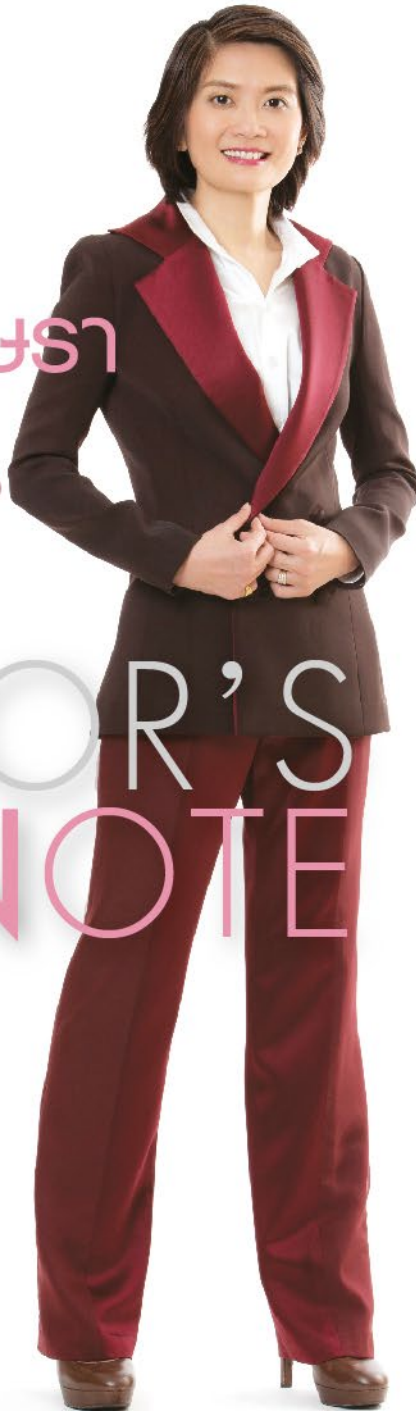
ENHANCE YOUR GREEN
LIVING WITH **SENA SOLAR**



พ.ศ.ดร.เกษรา

ธัญลักษณ์ภาคย์

รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
บริษัท เสนาดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน)



บนเส้นทาง
การพัฒนาธุรกิจ
อสังหาริมทรัพย์
มาตลอดกว่า..

30 ปี

เสนา ใช้ความรู้และประสบการณ์พัฒนาที่อยู่อาศัย ที่ให้มากกว่าด้วยคุณภาพและเหนือชั้นด้วยงานบริการฉันทมิตร ดูแลบริการหลังการขายด้วยความอบอุ่น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตคนเมืองให้ดีที่สุด ในฤดูกาลนี้ **เสนา** ยังคงต่อยอดการสร้าง ความประทับใจให้กับลูกบ้านด้วยการร่วม สร้างประสบการณ์ร่วมกันระหว่างลูกบ้าน ที่ในทุกวันนี้พฤติกรรมผู้บริโภคนิยมการแชร์ และแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกันในโลกของสังคมออนไลน์ ซึ่งปฏิเสธไม่ได้เลยว่า คำว่า “ดิจิทัล” กลายมาเป็นปัจจัยหนึ่ง ในการดำรงชีวิต เราจึงเพิ่มช่องทางการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของลูกค้าตามแนวคิด “คิดครบ 360° ” เพื่ออนาคต ผ่านสื่อ Social Media ต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ทั้งใน Website, Facebook, IG และ Application ที่สามารถตอบสนองความต้องการและไลฟ์สไตล์ของลูกบ้านได้อย่างตรงใจ ตามปรัชญาที่ว่า..

EDITOR'S
NOTE

ความไว้วางใจ จากลูกค้า คือ ความภูมิใจ ของเรา

นอกจาก **เสนา** จะให้ความสำคัญกับลูกค้าตลอดมาแล้ว “**เพื่อสิ่งแวดล้อม**” เป็นสิ่งหนึ่งที่ **เสนา** ลงมือทำมาอย่างยาวนาน **เสนา** ดำเนินธุรกิจเกี่ยวกับพลังงาน แสงอาทิตย์แบบครบวงจร ตอบโจทย์คนรุ่นใหม่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม ที่ชื่นชอบการใช้ชีวิตใกล้ชิดกับธรรมชาติ และส่งเสริมให้คนไทยสามารถพึ่งพาตนเองได้ด้วยพลังงานสะอาด โดย **SENA PRIDE** ฉบับนี้ อย่านำเสนอมุมมองไอเดียดีๆ และเทคนิคการใช้ชีวิตให้มีความสุขไปพร้อมๆ กับการรักษาสิ่งแวดล้อม เพื่อปลูกจิตสำนึกการประหยัดพลังงาน หันมาใช้พลังงานสะอาดและร่วมสร้างโลกสีเขียวของเราให้น่าอยู่ยิ่งขึ้นไปพร้อมๆ กับเรา

ให้ **SENA PRIDE** เล่มนี้ เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างโลกให้น่าอยู่ยิ่งขึ้นไปพร้อมๆ กับคุณนะค่ะ พบฉบับหน้ากับ **SENA PRIDE Magazine** เรื่องราวดีๆ ที่พร้อมจะแบ่งปัน

ร่วมแบ่งปันประสบการณ์พร้อมสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ kessara@sena.co.th

CONTENT SENA PRIDE APRIL-JUNE 2016

SENA Community
Activities 04

New Project 06

Wealth Talk 08

CSR 10

Good View 12

Fit & Firm 14

Healthy Meal 18

Smart
Shopping 22

Street Intrend 24

Time to Travel 26

Top 10 Discover 30

Touch Green 32

Home Tips 34

SENA We Care 36

Get Lucky 38



ราคาพิเศษ

มากกว่า 19 โครงการ

พ.อ.ดร.เกษรา ธัญลักษณ์ภาคย์ รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บมจ.เสนาดีเวลลอปเม้นท์ (SENA) เปิดแคมเปญสุดพิเศษในงานมหกรรมบ้านและคอนโดฯ ครั้งที่ 34 ด้วยโปรโมชั่น “SENA ลดแรงส์!! แขงมาตรการรัฐ” แปลงพิเศษในราคาพิเศษ มากกว่า 19 โครงการ สำหรับลูกค้าที่จองภายในงานมหกรรมบ้านและคอนโดฯ ครั้งที่ 34 ระหว่างวันที่ 10-13 มีนาคม 2559 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ซึ่งได้รับการตอบรับจากลูกค้าเป็นอย่างดี





อัปเดตข่าวสารและ
กิจกรรมเพิ่มเติม ใต้ที่นี่



Scan Here

รางวัล ผู้ประกอบการสตรี ที่มีผลงานโดดเด่นในอาเซียน ปี 2016

ขอแสดงความยินดีกับ ผศ.ดร.เกษรา ธัญลักษณ์ภาคย์ (ที่ 2 จากซ้าย) รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บมจ.เสนา-ดีเวลลอปเม้นท์ (SENA) ที่เข้ารับรางวัล ผู้ประกอบการสตรีที่มีผลงานโดดเด่นในอาเซียน ปี 2016 ณ ห้องวิภาวดีบอลรูม ซี โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ เซ็นทรัลพลาซา ลาดพร้าว กรุงเทพฯ



ค่ายกิจกรรม สำหรับเด็กโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด

เปิดตัวไปแล้วอย่างสวยงามสำหรับโครงการ “ค่ายกิจกรรมสำหรับเด็กโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด” ที่บมจ.เสนาดีเวลลอปเม้นท์ (SENA) ได้ร่วมมือกับโรงพยาบาลรามธิบดีในการให้ความรู้ในเรื่องการดูแลเด็กที่เป็นโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด ณ โรงพยาบาลรามธิบดี โดยภายในงานได้รับเกียรติจากท่าน ผศ.ดร.เกษรา ธัญลักษณ์ภาคย์ รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บมจ.เสนาดีเวลลอปเม้นท์ (SENA) และท่านผู้มีเกียรติมาร่วมในการเปิดงาน



ติดตั้ง Solar Roof
เพื่อช่วยประหยัดพลังงานให้กับบ้าน



ฟรี WI-FI ที่บริเวณคลับเฮ้าส์



ติดตั้ง Solar Roof ส่วนกลาง
ช่วยประหยัดเงินได้ 40%



ใช้วัสดุประหยัดพลังงาน



Slope ขึ้น-ลง รอนสวนสำหรับเด็ก
และ Wheelchair



Bike Lane รอนสวน

แรงบันดาลใจสร้าง บ้านเซนาโซลาร์

"เซนา มีความมุ่งมั่นที่จะตอบสนองค่านิยมด้วยการเป็นส่วนหนึ่งในการรักษาโลกรักษ์สิ่งแวดล้อม ซึ่งเราได้ศึกษากันว่าเกี่ยวกับพลังงานสะอาดที่ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อสาธารณชน: โดยเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงโลกด้วยทุกโครงการของเซนา ภายใต้แนวคิด เซนาโซลาร์ เพื่อสร้างชุมชนรักษ์โลกให้ทุกคนหันมาใช้พลังงานสะอาด และปลูกฝังจิตสำนึกการประหยัดพลังงานโดยเริ่มต้นที่บ้านของคุณ"



บ้านเสนาโซลาร์

หมู่บ้านพลังงานโซลาร์แห่งแรกของเมืองไทย

ปัจจุบันสังคมโลกถูกกระตุ้นให้เกิดกระแสการอนุรักษ์พลังงานและการใช้พลังงานอย่างรู้คุณค่ามากขึ้น จากสภาพแวดล้อมของโลกที่เปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งการร่อยหรอของพลังงาน ด้วยเหตุนี้พลังงานทดแทนจึงได้รับความสนใจมากขึ้นโดยเฉพาะพลังงานแสงอาทิตย์

บริษัท เสนา โซลาร์ เอนเนอร์ยี จำกัด ผู้จำหน่ายและติดตั้ง Solar Roof ที่ได้มาตรฐานจากบริษัทผู้ผลิตแผงโซลาร์ชั้นนำของโลกจากประเทศอเมริกามาใช้คู่กับเทคโนโลยี Thin Film ที่สามารถผลิตไฟฟ้าได้อย่างมีประสิทธิภาพหมดปัญหาในเรื่องของวงจรที่เกิดจากความร้อน ฝุ่น และ

คราบสกปรก ดีไซน์สวยงามกลมกลืนไม่ขัดตา อีกทั้งยังสามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายได้อย่างยั่งยืนอีกด้วย

ล่าสุดบริษัท เสนา โซลาร์ เอนเนอร์ยี จำกัด ได้ร่วมมือกับบริษัทแม่อย่าง บมจ.เสนาดีเวลลอปเม้นท์ (SENA) จัดทำโครงการนำร่องหมู่บ้านโซลาร์เต็มรูปแบบ โดยได้มีการติดตั้ง Solar Roof ให้แก่บ้านทุกหลังพร้อมพื้นที่ส่วนกลางในโครงการ ได้แก่ “โครงการเสนาพาร์ค วิลล์ รามอินทรา - วงแหวน” โทร. 1775 กต 18 และ “โครงการเสนาวิลล์ บรมราชชนนี - สาย 5” โทร. 1775 กต 19

ใช้เทคโนโลยี **Thin Film**
จึงผลิตไฟฟ้าได้มีประสิทธิภาพกว่า

ใช้แผงของ **First Solar** ผู้ผลิตแผงโซลาร์อันดับ 2 ของโลกจากอเมริกา ซึ่งได้สัมความไว้วางใจจาก Apple Inc.

ดีไซน์ทันสมัย ไร้ขอบทำให้หลังคาบ้านของคุณดูสวยงามขึ้น



SOLAR ROOF

ในประเทศไทย

ช่วงหยุดยาวปีใหม่นี้ฉันมีโอกาสไปเที่ยวประเทศญี่ปุ่น ประเทศซึ่งมีความล้ำหน้าด้านเทคโนโลยีและเป็นผู้นำในการริเริ่มและคิดค้นนวัตกรรมใหม่ๆ เสมอมาค่ะ ไปญี่ปุ่นมาคราวนี้ได้เห็นอะไรดีๆ หลายอย่างเลยอยากนำมาแบ่งปันกับคุณผู้อ่านกันค่ะ

ที่ประเทศญี่ปุ่นเองก็มีการตื่นตัวเรื่องพลังงานทดแทนอย่างมาก หลังวิกฤตโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ฟูกูชิม่า เมื่อต้นปี 2554 ดิฉันไปที่โตเกียวก็เห็นอาคารสำนักงานส่วนใหญ่ติดแผงโซลาร์ตามกระจกสำนักงาน แต่อย่างไรก็ตามด้วยความใหญ่โตของตึกและความแออัดของเมืองใหญ่ระดับโตเกียว ดิฉันเลยไม่ได้เห็นรายละเอียดอะไรมากเท่าไร และก็เป็นเรื่องธรรมดาที่ภาครัฐกิจขนาดใหญ่ในญี่ปุ่นจะลงทุนกับเรื่องพลังงานทดแทนเช่นนี้ เนื่องด้วยความพร้อมในทุกๆ ด้านทั้งเงินทุน กำลังคน เครือข่ายและความคุ้มค่าทางเศรษฐกิจ

แต่ดิฉันเจอจุดที่น่าสนใจช่วงเดินทางไปยังชิซูโอกะ เพื่อไปเยี่ยมชมภูเขาไฟฟูจิ ที่นิวารอบๆ จะเป็นบ้านเรือนเล็ก



ขนาดประมาณทาวน์เฮาส์บ้านเราและไม่ดูหนาแน่นแบบเมืองใหญ่อย่างโตเกียว แต่สิ่งที่ดิฉันทิ้ง คือ แม้จะเป็นเขตต่างจังหวัดในญี่ปุ่นและบ้านเรือนไม่ได้ใหญ่โตอะไรมาก แต่ที่นี้กลับมีการติด Solar Rooftop กันแทบทุกหลังคาเรือน และที่มากกว่านั้นคือ เมื่อดิฉันลองสังเกตไปที่หลังคาบ้านที่ติด Solar Rooftop ก็จะเห็นยี่ห้อผู้ผลิตชัดเจนมากซึ่งหากเอ่ยชื่อมาก็เป็นที่คุ้นหูคุณผู้อ่านเป็นอย่างดีไม่ว่าจะเป็นโตชิบา ซัมซุง มิตซูบิชิ หรือซาร์ป ซึ่งเป็นยี่ห้อดังของผู้ผลิตเครื่องใช้ไฟฟ้าที่หันมาแข่งขันผลิต Solar Rooftop เพื่อป้อนครัวเรือนทั่วญี่ปุ่น ฉะนั้นสำหรับที่ญี่ปุ่น Solar Rooftop ไม่ต่างจากสินค้าทั่วไปที่เราซื้อหาใช้กันในชีวิตประจำวัน

หากมองในมุมนี้แล้วการแข่งขันที่สูงในบรรดาผู้ผลิตก็เป็นที่ผลิตในเรื่องของการสร้างการรับรู้ไปสู่ผู้บริโภคด้วยค่ะ คล้ายๆ

กับมือถือเมื่อ Apple ทำ smart phone ออกมา และมีคู่แข่งอย่าง Samsung และผู้ผลิตเจ้าอื่นๆ ตามมาก็ย่อมเกิดการแข่งขันกัน มีการโฆษณาแข่งกัน ตรงนี้จะสร้างการรับรู้และความนิยมให้เกิดขึ้นในกลุ่มผู้บริโภคได้ค่ะ

ที่ญี่ปุ่นเองมีข้อคิดหลายอย่างที่ว่าจะช่วยให้เกิดการพัฒนาและแพร่หลายของการใช้ Solar Rooftop ในภาคครัวเรือนของเราค่ะ ที่ญี่ปุ่นนั้นจะมีโครงสร้างของค่าไฟที่นับว่าสูงกว่าบ้านเรา อีกทั้งการเก็บค่าไฟของญี่ปุ่นจะคิดค่าไฟในช่วงของกลางคืนแพงกว่ากลางวัน การมีโครงสร้างของค่าไฟแบบนี้ก็ช่วยให้ธุรกิจ Solar Rooftop เกิดได้ง่ายและคนก็มีแรงจูงใจที่จะซื้อติดตั้งค่ะ เพราะในวันหนึ่งเราจะมีแดดที่ให้แสงกับ



Solar Rooftop เพียง 4-5 ชั่วโมงต่อวัน ขณะเดียวกันด้วยค่าแบตเตอรี่ที่แพงก็ทำให้เกิดบริการการให้เช่าตัวแบตเตอรี่เพื่อมาเก็บไฟฟ้าที่ผลิตได้ในช่วงกลางวันมาใช้ตอนกลางคืน ฉะนั้นแล้ว ด้วยสภาพแวดล้อมที่ว่ามาทั้งโครงสร้างค่าไฟฟ้าและธุรกิจต่อเนื่องในส่วนของการให้เช่าแบตเตอรี่ จึงทำ Solar Rooftop เป็นที่นิยมกันมากในครัวเรือนญี่ปุ่น ดังกรณีของชิซูโอกะที่กล่าวมาข้างต้นค่ะ

โดยสรุปแล้ว ทริปญี่ปุ่นครั้งนี้เราจะเห็นตัวอย่างของการพัฒนาที่ประสบความสำเร็จของธุรกิจ Solar Rooftop ซึ่งในฝั่งของเมืองไทยเองภาครัฐก็กำลังมีทิศทางในการผลักดันให้ไปสู่จุดนั้นเช่นเดียวกันค่ะ ที่เหลือจึงเป็นหน้าที่ของภาคเอกชนที่จะเข้ามาเป็นผู้เล่นที่หลากหลายในตลาด เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนและช่วยให้ Solar Rooftop เข้าถึงผู้บริโภคได้ง่ายค่ะ



บ้านร่วมทางฝัน

พื้นที่แห่งความสุข พื้นที่แห่งความภูมิใจ

ผ่านไปแล้วย่างสวยงามกับโครงการบ้านร่วมทางฝัน 1 โครงการบ้านร่วมทางฝัน 2 โครงการบ้านร่วมทางฝัน 3 โครงการดีๆ ที่เกิดจากความต้องการที่จะตอบแทนสังคมของผู้บริหาร บริษัท เสนาดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน) โดยการจัดจำหน่ายบ้านสวยในทำเลทองที่ใครหลายๆ คนใฝ่ฝัน แล้วนำผลกำไรที่ได้รับไปมอบให้แก่โรงพยาบาลต่างๆ ของภาครัฐ เพื่อนำไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยที่ขาดแคลน อีกทั้งยังเป็นการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่ทีมแพทย์และพยาบาลให้สามารถช่วยชีวิตผู้ป่วยให้กลับมาใช้ชีวิตที่สดใสอีกครั้ง

เส้นทางของโครงการบ้านร่วมทางฝันนั้นจะไม่ยาวไกล และประสบผลสำเร็จอย่างสวยงามเช่นนี้ได้แน่ หากขาดซึ่งเหล่าพันธมิตรทางธุรกิจและเหล่าลูกบ้านที่น่ารัก ที่ร่วมกันมาเป็นส่วนหนึ่งในโครงการ โดยในตลอดระยะเวลาที่ บริษัท เสนาดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน) ได้เริ่มก่อตั้ง โครงการบ้านร่วมทางฝัน จนถึงในปัจจุบัน ได้มีการนำเงินรายได้มอบให้แก่สถานพยาบาลของรัฐเป็นยอดเงินกว่า 120 ล้านบาท โดยล่าสุด บริษัท เสนาดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน) ได้ร่วมกับโรงพยาบาลรามธิบดี เปิดตัวโครงการ “ค่ายกิจกรรมสำหรับเด็กโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด” โดยมีวัตถุประสงค์ในการให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโรคหัวใจแต่กำเนิด พร้อมวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อหลีกเลี่ยงโรคติดต่อที่จะมีผลต่อสุขภาพและทำให้โรคหัวใจที่เป็นอยู่แย่ลง และนี่จะไม่เป็นโครงการสุดท้ายสำหรับโครงการบ้านร่วมทางฝันอย่างแน่นอน เพราะเรายังคงมุ่งมั่นที่จะมอบสิ่งดีๆ คืนให้แก่สังคมต่อไป

ร่วมแบ่งปันความสุขอันยิ่งใหญ่ของการเป็นผู้ให้กับโครงการบ้านร่วมทางฝัน โดย บริษัท เสนาดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน) ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.sena.co.th หรือสอบถามได้ที่ โทร. 1775



คุณกนกวรรณ ชูชื่น

ภรรยาคุณเก่ง ผู้เลือกคิดสรรหาสิ่งดีๆ
(ลูกบ้านโครงการ เดอะบิส โบนัส สิริวิภา)

ด้วย lifestyle ที่ชื่นชอบการตกแต่งห้องผนวกเข้ากับความเป็นผู้หญิงเก่งยุคใหม่ที่ต้องการวางแผนเพื่ออนาคต **คุณกนกวรรณ** จึงเลือกที่จะลงทุนในอสังหาริมทรัพย์โดยศึกษาหาข้อมูลมาตั้งแต่อายุเพียง 25 ปี โดยเริ่มต้นศึกษาจากหนังสือ หาข้อมูลจากงานออกบูธ รวมถึงศึกษาหาข้อมูลราคาที่ดิน ราคาโครงการต่างๆ จนในปัจจุบันมีอสังหาริมทรัพย์ในครอบครองถึง 5 แห่ง ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ซึ่งหนึ่งใน 5 แห่งนั้น คือ โครงการของ **เสนา** ซึ่ง **คุณกนกวรรณ** ให้เหตุผลที่เลือกซื้อโครงการของเสนาเพราะ...

อยู่ในทำเลที่ถูกต้อง ช่วยต่อการเดินทาง
ใช้วัสดุที่ได้มาตรฐานในการก่อสร้าง

“อีกทั้ง เสนา ยังเป็นบริษัทที่มี
ความมั่นคง น่าเชื่อถือไม่ทิ้งงาน ไม่ทิ้งลูกค้า
ทำให้ตนมั่นใจเลือกโครงการของเสนา”

..Style ในการตกแต่งห้องของ **คุณกนกวรรณ** นั้น เธอชื่นชอบให้ห้องพักดูมีบรรยากาศแบบรีสอร์ทจึงเลือกใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าน้อยชิ้น เพื่อเป็นการประหยัดพลังงานและยังช่วยให้บรรยากาศผ่อนคลายไม่หนักจนเกินไป ให้อารมณ์เหมือนการได้ไปพักผ่อนอยู่ภายในรีสอร์ทที่ตนชื่นชอบ โดย **คุณกนกวรรณ** จะคอยเลือกสรรเฟอร์นิเจอร์ทุกชิ้นในการตกแต่งห้องด้วยตัวเองเพราะเธอบอกว่า นี่คือความสุขและความภูมิใจที่เธอจะได้โอกาสตกแต่งห้องของเธอให้เป็นห้องในฝันด้วยสมองและสองมือของตัวเอง

ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิต ทำเลดี ปลอดภัย เต็มไปด้วยความสะดวกสบาย

การสร้างรากฐานที่มั่นคงล้วนเป็นความใฝ่ฝันของใครหลายคนเลยก็ว่าได้ เช่นเดียวกับคุณบุญพัฒน์ เกษตรสิน หรือคุณเอิร์ท วัยรุ่นยุคใหม่ Generation Y ที่มีความใฝ่ฝันไว้ว่า สักวันหนึ่งจะต้องสร้างความมั่นคงให้แก่ตนเองในอนาคต โดยเริ่มจากการมีสมบัติเป็นของตนเอง

คุณเอิร์ท มีแนวคิดว่า เงินเก็บสามารถสร้างรายได้ให้กองเงยขึ้นมาได้ จึงได้เริ่มการศึกษาหาข้อมูลการลงทุนในรูปแบบต่างๆ โดยคิดไตร่ตรองว่าสมบัติชิ้นแรกของตนเองควรจะเป็นรถหรือคอนโดมิเนียมดี จึงได้ปรึกษากับคุณพ่อ และพบว่าสมบัติชิ้นแรกที่ดีที่สุดควรจะเป็นคอนโดมิเนียม ซึ่งต่อมาคุณเอิร์ท ก็สามารถสานฝันได้สำเร็จด้วยการซื้อคอนโดมิเนียม ของโครงการเดอะนิช โมโน รัชวิภา

ที่ห้องสไตล์เรียบง่าย ให้ความรู้สึกอบอุ่น หรรษาด้วยเฟอร์นิเจอร์บิลด์อิน ที่จัดสรรไว้ให้เกิดประโยชน์ใช้สอยได้มากมาย ซึ่งเหตุผลหลักของการตัดสินใจลงทุนกับคอนโดมิเนียมแห่งนี้เกิดจากที่คุณเอิร์ทได้มีโอกาสเข้าร่วมฟังการบรรยายพร้อมการแสดงวิสัยทัศน์ในการบริหารงานของ ผศ.ดร.เกษรา ชาญลักษณ์ภักย์ รองประธานเจ้าหน้าที่บริหารของ เสนา ที่มีความจริงใจในการบริหารงาน ทำให้เกิดความประทับใจ และเชื่อมั่นในโครงการของเสนาว่า หากได้เป็นลูกบ้านของเสนาจะต้องได้รับการดูแลอย่างดีแน่นอน

จนปัจจุบัน คุณเอิร์ท มีบ้านหลังแรกเป็นของตนเอง พร้อมทั้งเหล่าเพื่อนบ้านที่น่ารักและการได้รับความเอาใจใส่ในฐานะลูกบ้าน ทำให้รู้สึกเหมือนได้อยู่บ้านกับครอบครัวที่แสนอบอุ่นและมีความสุขทุกครั้งที่ได้กลับมาพักผ่อน..

“ซึ่งความรู้สึกนี้ เกิดขึ้นได้แต่เฉพาะกับ
คอนโดมิเนียมโครงการของเสนาเท่านั้น”

คุณบุญพัฒน์ เกษตรสิน

วัยรุ่นยุคใหม่ Generation Y กับสมบัติชิ้นแรกของคุณ
(ลูกบ้านโครงการ เดอะนิช โมโน รัชวิภา)

ความภูมิใจ ผ่านลูกบ้านเสนา
ร่วมแชร์ได้ที่



Scan Here



พิลาทิส PILATES

กีฬาที่กำลังอยู่ในกระแส

เนื่องจากมีเหล่าดาราและเซเลบคนดังในสังกัดหลายต่อหลายท่านที่เลือกกีฬานี้ในการออกกำลังกาย...

...ด้วยเหตุผลที่ว่า เป็นกีฬาที่ไม่เหน็ดเหนื่อยมากเกินไปแต่ให้ผลลัพธ์ที่น่าประทับใจ ทำให้สัดส่วนกระชับได้อย่างรวดเร็ว โดยไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์มาก เพียงมีเสื่อก็สามารถเล่นพิลาทิสได้แล้ว สามารถฝึกได้เองที่บ้านหรือออกไปฝึกในคลาสที่เปิดสอนก็ได้ สามารถเผาผลาญพลังงานได้มากถึง 200-500 แคลอรีต่อชั่วโมง ด้วยเหตุเพียงแค่นี้ พิลาทิสก็ขึ้นป๊อปอยู่ในอันดับต้นๆ ของกีฬายอดนิยมได้แล้ว

Pilates (พิลาทิส) เริ่มเป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมอย่างมากในประเทศเยอรมันราวๆ ปี ค.ศ. 1926 โดยมี **MR. Joseph H. Pilates เป็นผู้คิดค้น** ขึ้นจากการนำเอากีฬาหลายๆ ชนิดมาผสมผสานเข้าด้วยกันทั้งโยคะ ยิมนาสติก โทชิ ฯลฯ ซึ่งมีหลักสำคัญในการเล่นคือ



หลักสำคัญในการเล่น พิลาทิส PILATES

Breath

การหายใจที่สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว

Concentration

การมีสมาธิในทุกท่วงท่าของการออกกำลังกาย

Control

ควบคุมร่างกายและส่วนต่างๆ

Centring

การควบคุมการเคลื่อนไหวจาก
แกนกลางของร่างกาย

Precision

ความแม่นยำและความถูกต้องของท่วงท่า

Flow

การเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติและไหลลื่น

ชั้นเรียนทดลองฝึก Pilates (พิลาทิส)

ด้วยท่าทางที่สามารถทำเองได้ที่บ้านเกินกว่าครึ่ง
เริ่มต้นจาก



ท่าที่ 1 โคนหงาย วางแขนแนบข้างลำตัว ชันขาขึ้น ทำมุม 45 องศา หายใจเข้า ยกกันขึ้นพร้อมหายใจออก ค้างท่านี้ไว้แล้วยกขาข้างหนึ่งขึ้นไขว้บนขาอีกข้างหนึ่ง ยกขาหลังกลับสู่ท่าเริ่มต้น โดยทำสลับกันไปมาทั้งสองข้างให้ทำข้างละ 5 ครั้งให้ครบ 2 เซ็ต ฝึก 1 นาที ท่านี้จะช่วยในการยกกระชับสะโพกคะ



ท่าที่ 2 นอนหงาย วางมือไว้ที่ท้ายทอยและยกขาทั้งสองขึ้นสูงพร้อมกันให้ปลายเท้าชี้ขึ้น แหม่วท้อง พยายามให้หลังแนบติดพื้นให้มากที่สุด หายใจเข้าขณะที่ค้างท่าเริ่มต้นนี้ไว้ หายใจออกลดขาลงให้ได้ 45 องศา ยกศีรษะขึ้นจากพื้นเล็กน้อย โดยที่หลังยังคงแนบติดพื้น หายใจเข้าขณะที่ยกขากลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 8 ครั้ง ฝึก 1 นาทีแล้วทำซ้ำท่านี้ช่วยในการบริหารหน้าท้อง



ท่าที่ 3 นอนคว่ำยึดแขนไปด้านหลังและยึดลำตัว หายใจเข้าให้แขนชิดลำตัวและออกแรงเพื่อเหยียดแขนขึ้นและยกลำตัวขึ้นช้าๆ พร้อมกับหายใจออก โดยให้ศีรษะตรงตลอดเวลาที่ทำท่านี้และยกตัวยึดขึ้นจนคุณรู้สึกว่าตึงกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำซ้ำ 5 ครั้ง และพัก 1 นาที

ลองทำดูนะคะ หากสนใจหรือรู้สึกชอบสามารถเข้าร่วม
การฝึก Pilates (พิลาทิส) ได้ตามสถานออกกำลังกายต่างๆ
ที่เปิดสอนอยู่ทั่วไป ทั้งนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คอลัมน์นี้จะเป็นตัว
ช่วยหนึ่งในการจุดประกายในออกกำลังกายให้คุณผู้อ่านที่ต้องการ
ดูแลตัวเองและรักสุขภาพทุกท่านคะ

Scan Here



Scan Here

อาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬากอล์ฟนั้น มักจะเกิดขึ้นได้บ่อยๆ ซึ่งโดยส่วนมากแล้วจะเกิดกับนักกอล์ฟมือใหม่หรือนักกอล์ฟที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายบ่อยนักที่มักจะมองข้ามการวอร์มอัพร่างกายก่อนการออกรอบ ทำให้ได้รับการบาดเจ็บจากการเล่นกอล์ฟ

นักกอล์ฟควรใช้เวลาประมาณ 20-30 นาทีในการวอร์มอัพร่างกาย เพื่อทำให้กล้ามเนื้อเกิดการตื่นตัวอย่างเต็มที่ ช่วยลดอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้และทำให้การออกรอบของท่านเต็มไปด้วยความสุขและความประทับใจ

ท่าที่ 1 เอามือจับไม้กอล์ฟทั้งสองด้าน ยื่นแขนมาด้านหน้าลำตัว บิดลำตัวไปซ้ายสุดแล้วกลับมาท่าปกติ แล้วบิดไปขวาสุดแล้วกลับมาท่าปกติทำซ้ำข้างละ 5-10 ครั้งเป็นการยืดกล้ามเนื้อลำตัว

ท่าที่ 3 ใช้มือทั้งสองข้างจับปลายไม้กอล์ฟไว้ ชูขึ้นเหนือศรีษะ จากนั้นก้มลงแล้วยกไม้ขึ้นเฉียงไปด้านหลังเล็กน้อย ทำซ้ำ 20 ครั้ง

ท่าที่ 4 เอาแขนเอื้อมไปทางด้านหลังมือหนึ่งอยู่บน (เหนือหัวไหล่) อีกมือหนึ่งอยู่ล่างบริเวณเอว และจับปลายไม้กอล์ฟไว้ทั้งสองด้านแล้วค่อยๆ ใช้มือที่อยู่ด้านบนดึงไม้กอล์ฟให้มือที่อยู่ด้านล่างเคลื่อนตามขึ้นไปแล้ว ค่อยๆ ปล่อยลงมาทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วสลับมือบน-ล่าง

ท่าที่ 5 เอามือชูไว้ด้านหน้า กำไม้ไว้ โดยจับที่ส่วนกลางไม้ และหมุนไปทางซ้าย 10 ครั้ง ทางขวา 10 ครั้ง จะทำให้รู้สึกถึงการใช้หัวไหล่ แขน ข้อมือ ในการบริหาร ซึ่งเป็นท่าที่มีการเคลื่อนที่ที่ดีพร้อมกระตุ้นกล้ามเนื้อให้ใช้ได้ดียิ่งขึ้น



การวอร์มอัพร่างกาย ก่อนการออกรอบ

ท่าที่ 2 ใช้มือทั้งสองข้างจับปลายไม้กอล์ฟไว้ ชูขึ้นเหนือศรีษะ แล้วบิดลำตัวด้านข้าง สลับกันซ้ายขวา ด้านละ 15 ครั้ง เพื่อวอร์มในส่วนกล้ามเนื้อเอ็กซิกซายและขวา ท่านใดมีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกสันหลังควรปรึกษาแพทย์ก่อน

ท่าที่ 6 ทำยืนตัวตรง จับไม้กอล์ฟตั้งไว้ด้านหน้า ก้าวขาไปด้านหน้า ไม่ต้องเกร็งและย่อตัวลงไปช้าๆ ขณะที่ขาอีกข้างเลื่อนไปด้านหลัง สลับขาหน้า-หลังทีละขา ข้างละ 12 ครั้ง จะได้ความรู้สึกการยืดช่วงล่างได้เป็นอย่างดี

PATTAYACOUNTRYCLUB

FULLFILL 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.



ยำส้มโอ



ดับร้อนให้ตรงจุด
ด้วยเมนูอาหารและเครื่องดื่ม
คลายร้อน

เมื่อเข้าสู่หน้าร้อนเช่นนี้ อากาศในฤดูร้อนมักร้อนจนทำให้ไม่สบายตัว มีความรู้สึกไม่สดชื่นเอาเสียเลย เราจึงจำเป็นต้องหาวิธีคลายร้อนและดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ วันนี้เรามีวิธีแก้ไขดับร้อนให้ตรงจุด ด้วยเมนูอาหารและเครื่องดื่มคลายร้อน เพราะแท้จริงแล้ว “อาหารและเครื่องดื่ม” ที่เรารับประทานนั้นสามารถเป็นตัวกำหนดชีวิตอุณหภูมิในตัวเราได้ด้วย ซึ่งเมนูอาหารเหล่านี้จะช่วยให้เราผ่านหน้าร้อนไปได้อย่างชิลๆ แถมยังสุขภาพดีอีกด้วย



เริ่มต้นกันด้วยการเข้าครัวทำเมนูไทยๆ ที่ทั้งอร่อย เรียกความสดชื่นและช่วยคลายร้อนได้อย่างดี อีกทั้งยังมีประโยชน์จนน่าทึ่ง เมนูนั้นก็คือ

“ยำส้มโอ” ค่ะ

อย่างที่ทราบกันว่าส้มโอเป็นผลไม้ในวงศ์ส้ม (RUTACEAE) มีรสเปรี้ยวอมหวานจึงให้วิตามินซีสูงช่วยแก้หวัด บรรเทาอาการไอมีเสมหะ อีกทั้งช่วยในเรื่องระบบการขับถ่ายให้ดีขึ้น รวมถึงการช่วยขับสารพิษต่างๆ ออกจากร่างกาย นี่คือสรรพคุณเพียงเล็กๆ น้อยๆ ของส้มโอเท่านั้นนะคะ เพราะถ้าให้พูดถึงสรรพคุณของส้มโอกันจริงๆ คงใช้เวลาเยอะจนไม่ได้เข้าครัวกันพอดี งั้นเราไปเริ่มทำเมนูเด็ดนี้กันเลยดีกว่าค่ะ

ส่วนผสม

เนื้อส้มโอ	2	ถ้วยตวง
มะพร้าวขูดคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
หอมเจียว	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หูสดซอย	ตามชอบ	
ใบมะกรูดหั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมน้ำยำ

น้ำพริกเผา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนชา
หัวกะทิ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- 1 เตรียมน้ำยำด้วยการนำส่วนผสมของน้ำยำทั้งหมดมาผสมให้เข้ากัน
- 2 นำเนื้อส้มโอมานึ่ง ใส่กุ้ง มะพร้าวคั่ว พริกชี้หูซอย หอมเจียว ใบมะกรูด และตะไคร้หั่นฝอยลงไปคลุกเคล้ากับน้ำยำที่เตรียมไว้ ในขั้นตอนนี้ให้คลุกเคล้าเบาๆ นะคะไม่เช่นนั้นเนื้อส้มโอจะเละ
- 3 เมื่อส่วนผสมทุกอย่างเข้ากันดีแล้ว ตักใส่จานตกแต่งด้วยมะพร้าวคั่ว หอมเจียว และใบมะกรูดหั่นฝอย เป็นอันเสร็จสิ้นพร้อมเสิร์ฟค่ะ



น้ำ อัดเย็น มะนาวโซดา





ปิดท้ายความอร่อยกันอีกนิดกับเครื่องดื่ม
ที่ช่วยเพิ่มสีสันและ **ความสดชื่น**
แถมยังช่วยดับกระหายคลายร้อน
ได้เป็นอย่างดีด้วย
น้ำอัญชันมะนาวโซดาค่ะ

ส่วนผสม

น้ำเปล่า	2	ถ้วยตวง
ดอกอัญชันสดหรือแบบแห้ง	100	กรัม
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
โซดา	½	ถ้วยตวง
น้ำผึ้ง	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำแข็ง	½	ถ้วย

วิธีทำ

- 1 นำน้ำเปล่าและดอกอัญชันที่เตรียมขึ้นตั้งไฟรอจนกระทั่งน้ำมีสีน้ำเงินเข้มและเดือดพล่าน ปิดไฟ ยกมาพักให้เย็น
- 2 นำมากรองเอาดอกอัญชันออกด้วยกระชอนตาถี่หรือผ้าขาวบาง ให้เหลือไว้เฉพาะน้ำพักเตรียมไว้
- 3 เมื่อต้องการดื่มให้นำน้ำดอกอัญชัน น้ำผึ้ง มะนาว โซดา ผสมให้เข้ากันแล้วจึงใส่น้ำแข็งลงไป ตกแต่งอีกนิดด้วยดอกอัญชันสดหรือมะนาวฝานบางๆ ก็ยิ่งทำให้ดูสวยงามน่าดื่มมากยิ่งขึ้นค่ะ



NOT TO BE MISSED

เทรนด์สุด STRONG สู้แดด

รู้หรือไม่? เสื้อผ้าและไอเทม ที่เหมาะกับช่วงนี้ จะมี ดีไซน์แบบไหน ซีนไหนอิน ซีนไหนเอ้าท์ หรือเทรนด์ไหนจะมาแรง ที่สุด เพื่อให้เราไม่พลาดกับแฟชั่นหน้าร้อนที่กำลังอินเทรนด์ อยู่ตอนนี้ วันนี้เราได้รวบรวมเทรนด์แฟชั่นผู้ชาย-ผู้หญิง

มาให้หนุ่มๆ สาวๆ ตั้งสติก่อนสตาร์ทรูดบัตร ปัดปัด และเตรียม แต่งองค์ทรงเครื่องกันแล้ว รับรองว่าเพิ่มดีกรีความเก๋เท่และ ดูหรุ พวง แต่มีสไตล์ สู้แดด สดใสเหมาะกับซัมเมอร์สุดๆ

♂ FOR GIRL



- เสื้อผ้าลายดอก หรือลายใบไม้ อมตะวินวินครที่ไม่มีวันตกยุค
- เสื้อยืดตัวหลวมจะอ้วนจะผอมก็ใส่ได้
- กางเกงขาสั้น ไอเทมนี้ขาดไม่ได้
- แว่นกันแดด ร้อนแค่ไหนก็เก๋ได้
- ชุดเดรสซีฟอง
- หมวกปีกกว้าง ITEM สุด Hot สำหรับหน้าร้อน
- เสื้อตาข่ายและลูกไม้ ที่ปนความเซ็กซี่เล็กๆ

FOR BOY ♀



- เซ็ตลายดอกฮาวาย เทรนด์นี้กลับมาเจิดฉายอีกครั้ง
- เซ็ตลายสก๊อต เพิ่มสีสันในตัวคุณ
- ขาสั้นมันมาก เดินเย็นๆ ไม่ลำบาก
- เสื้อกั๊กสามชั้นบ้างเย็นสบายดี
- หมวก ใส่ไปลุยแดด
- แว่นกันแดดทรงกลม

Strong สู้แดดเก๋ๆ ต่อด้วยการไปท่องเที่ยว สดใสที่สวยๆ ไปไปโบอินเทรนด์นะ



Scan Here

ศูนย์การค้า **เสนาเพลสท์**

เจริญนคร 16



Little Home.

BAKERY
SINCE 1981

more than
a Pancake

แล้วคุณจะรักตั้งแต่ครั้งแรกที่ได้ลิ้มลอง



สัมผัสรสชาติอาหารแบบ อิตาเลียนแท้ๆ ที่

ถ้าพูดถึงของอร่อยย่านถนนสุขุมวิทแล้ว เลือกไม่ถูกกันเลย
ทีเดียวว่าจะฝากท้องไว้ที่ร้านไหนดี แต่หากคุณต้องการสัมผัสกับ
อาหารอิตาเลียนแท้ๆ ต้องสุขุมวิทซอย 16 ที่ร้าน Pizzazo Bistro
เท่านั้น ที่จะทำให้คุณต้องพูดว่า Delizioso !!!!

ทันทีที่ก้าวเข้ามาในร้าน ความประทับใจแรกคงเป็นภาพ
บ้านสีขาว 2 ชั้นสุดคลาสสิก สวนสวยๆ บรรยากาศร่มรื่น ชวนให้
ผ่อนคลาย ภายในตัวร้านถูกตกแต่งในสไตล์โมเดิร์นดูสบายตา
ด้วยการใช้เฟอร์นิเจอร์ไม้เนื้อแข็งให้ความรู้สึกคลาสสิกสบายๆ

ขึ้นชมกับบรรยากาศมาพอสมควรมาดูเมนูอาหารกันดีกว่า
ที่ร้าน Pizzazo Bistro มีทั้งอาหารอิตาเลียนแท้และแบบฟิวชั่น
อาหารขึ้นชื่อของที่นี่คงเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้นอกจากพิซซ่า
สูตรต้นตำรับอบในเตาถ่านแบบอิตาเลียนแท้ๆ มีให้เลือกกว่า
20 หน้า แต่ที่ขอแนะนำคือ Nero Nera พิซซ่าหน้าซอสหมึกดำ
ด้วยแป้งพิซซ่าแบบต้นตำรับที่กรอบนุ่มบวกเข้ากับรสหวาน
ของปลาหมึกและกุ้ง รสชาติกลมกล่อมเค็มนิดๆ แบบนี้ขึ้นเดียว
คงไม่พอ นอกจากนี้ยังมีเมนูอื่นๆ อีกมากมายที่น่าลิ้มลอง จากการ
คัดสรรวัตถุดิบชั้นดีมาปรุงให้คุณได้ลิ้มลอง เช่น Beef Carpaccio,
Caramelized Duck Breast, Classic French Onion Soup,
Rocket Salad, Rib Eye Steak, Ink Squid Risotto Arborio,
Di Stefano และปิดท้ายมื้ออาหารด้วยความหวานอมเปรี้ยวของ
Strawberries with Caramel Balsamic Syrup ฯลฯ

อีกสิ่งหนึ่งให้เห็นได้อย่างชัดเจนของร้าน Pizzazo Bistro
คือ ความอบอุ่น จากบริการของทีมงานทุกคน นอกจากคุณจะได้
ออกมาด้วยความสุขในการได้ลิ้มรสอาหารชั้นเยี่ยมแล้ว ยัง
ปลื้มปริ่มจากความอบอุ่นที่ทำให้อยากหวนกลับไปอีกครั้ง
อย่างแน่นอน

Pizzazo

BISTRO & BAR

โทรศัพท์ : 02-6638500, 02-2591234

การเดินทางมาที่ร้าน : สามารถ
โดยสาร BTS / MRT ลงสถานีโศก
แล้วตรงเข้ามาใน สุขุมวิทซอย 16
ประมาณ 1 กม. ร้านอยู่ด้านขวามือ
หากขับรถยนต์ส่วนตัวมา ทางร้านมีที่
จอดรถบริเวณหน้าร้านและมีบริการ
Valet Park



Scan Here





ร้อน ร้อน ร้อน

หนีความวุ่นวายไปไหว้พระ ชมเมืองเก่า

เข้าสู่ช่วงที่อากาศร้อนที่สุดของปีกันแล้ว อากาศร้อนๆ แบบนี้เราไปไหว้พระ ชมเมืองเก่า รับประทานอาหารอร่อยที่จังหวัดอยุธยากันดีกว่า:

เริ่มต้นทริปนี้กันที่ “วัดพนัญเชิง” พระอารามหลวงชั้นโทซึ่งเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูป “พระพุทธรูปไตรรัตนนายก” ไหว้พระขอพรกันซักนิดแล้วเดินทางกันต่อไปที่ “วัดใหญ่ชัยมงคล” เป็นที่ตั้งของเจดีย์และวิหารพระพุทธรูปไสยาสน์อันเรื่องชื่อ ก่อนจะเดินทางต่อแวะพักทานก๋วยเตี๋ยวไก่นก วัดใหญ่ที่ขึ้นชื่อลือชาในรสชาติ ท้องอื่อกก็เริ่มเดินทางกันต่อไปที่ “วัดหน้าพระเมรุ” วัดที่ยังคงสถาปัตยกรรมแบบอยุธยาที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์มากๆ ให้เราได้ชื่นชมในความวิจิตรบรรจงของคนไทยและช่างฝีมือในอดีต

อิ่มบุญกันแล้วเราไปเอาใจเด็กๆ ด้วยการพาไปเที่ยวชมความน่ารักแสนรู้ของช้างไทยที่ “วังช้างอยุธยา แลพนียด” ปิดท้ายทริปนี้ด้วยการแวะซื้อโรตีสายไหมและกึ่งแม่น้ำตัวอวบๆ สดๆ ไปเป็นของฝากติดไม้ติดมือก่อนกลับบ้านกันค่ะ

ทริปนี้ไปกันแบบสบายๆ ใช้เวลาอย่างเต็มที่กับการละเลียดชิมและชมสถานที่ต่างๆ ให้เต็มที่เพื่อเป็นการเติมพลังให้สามารถกลับไปลุยงานต่ออย่างสดชื่นต่อไปค่ะ



วัดพนัญเชิง



วัดใหญ่ชัยมงคล



วัดหน้าพระเมรุ



ก๋วยเตี๋ยวไก่นก วัดใหญ่



วังช้าง แลพนียด

☎ 1775 กด 41

SENA
พลาซ่า 30
HOUSE



เสนาเฮ้าส์ พลาซ่า 30 ห้องพักรายวัน

สำรองห้องพักได้ 24 ชม

02-512-4939-40 | 02-513-4963-64



พัก 5 คืน
เหมาจ่ายราคาเดียว
800.-/คืน

พัก 10 คืน 790.-/คืน
ถึง 30 มิ.ย. 59



SENA

THE
NICHE

Pride

Thonglor-Phetchaburi

คอนโดใหม่ คุ่มที่สุด
ย่านทองหล่อ – เพชรบุรี

1 นอน 30 ตร.ม. เริ่ม 2.99 au.*

☎ 1775 กด 30

EIA APPROVED
CONSTRUCTION STARTED



My style, My ID

THE NICHE ID BANGKHAE

คอนโดริมน้ำ + ท่าเรือส่วนตัว
เพียง 15 นาที นั่งเรือจากโครงการถึง BTS บางหว้า



รถไฟฟ้า

บางหว้า - สาทร เพียง 12 นาที ค่าโดยสาร 25 บาท
บางหว้า - สีลม เพียง 19 นาที ค่าโดยสาร 44 บาท
บางหว้า - ลุมพินี เพียง 24 นาที ค่าโดยสาร 52 บาท

รถส่วนตัว

ถ.เพชรเกษม 1 กม. รถไฟฟ้าบางหว้า 5.5 กม.
ถ.วงแหวน 2.4 กม. ถ.กัลปพฤกษ์ 2.2 กม.
ถ.พ.ร.ชม 2 6 กม. ถนนพหลโยธิน 3 10 กม.
ถ.สาทร สีลม 12 กม. ทางด่วนพหลโยธิน 2 10.5 กม.

รถประจำทาง

ถนนเพชรเกษม สาย 80 81 91 10 46 4 157 163 164
บข. 157 163 164 โทร. 5 10 12

รถสาธารณะหน้าโครงการ

ตลาดบางแค - ถ.เทอดไท - บางบอน
ตลาดบางแค - ท่าเกษม - บางขุนเทียน
มอเตอริไซด์หน้าโครงการ

เรือคลองภาษีเจริญ

ท่าเรือส่วนตัวต่อเรือ - (ท่าสะพานตากสิน-เพชรเกษม) 4 กม.เพียง 15 นาที
Sky walk เพียง 200 เมตร เรือนท่าเรือ - สถานีรถไฟฟ้าบางหว้า

REUSE

ถ้าคุณกำลังมองหาไอเทมเท่ๆ ในการตกแต่งบ้านใหม่อยู่ละก็ เฟอร์นิเจอร์สวยๆ เก๋ๆ ดูหรูหราน่าใช้เหล่านี้จะทำให้คุณอึ้ง เมื่อรู้ว่าเฟอร์นิเจอร์และของใช้สุดสวยเหล่านี้ นอกจากจะมีความโดดเด่นสวยงามแล้ว ยังเป็นการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า เพราะล้วนแต่ผลิตขึ้นจากเศษวัสดุเหลือใช้ที่ถูกมองข้าม จนอาจทำให้คุณต้องเหลียวมองของรอบกายคุณใหม่อีกครั้ง



1 ของตกแต่งบ้านจากไม้ขีด

มาผลิตเพลินไปกับหลอดตายและสีส้นจาก เฟอร์นิเจอร์ที่ทำจากไม้ไผ่ ผ่านการออกแบบ ด้วยความรู้และภูมิปัญญาที่น่าทึ่งของชาวล้านนา

ที่มา : <http://www.manager.co.th/BizChannel/ViewNews.aspx?NewsID=955000030185>



4

เก้าอี้จากเศษผ้า

สนุกสนานไปกับสีสันและความนุ่มสบายของเก้าอี้จากเศษผ้า ไอเดียดีๆ ที่จะเนรมิตเศษผ้าให้กลายเป็นเก้าอี้สุดเท่

ที่มา : <http://www.creativemove.com/design/1-shirt-chair>



56 การประดิษฐ์ Paper Mache ง่ายๆ ไม่ยากอย่างที่คิด



Scan Here

7

ตุ๊กตา Paper Mache

สร้างสีสันและความสดใสให้บ้านกันอีกนิด ด้วยตุ๊กตา Paper Mache น่ารักๆ สีสันสดใส เอาใจน้องหนู

ที่มา : http://rebirthpaper.blogspot.com/2011_10_01_archive.html



8

โคมไฟจากกันขวดพลาสติก

เติมแสงสีให้บ้านของคุณโดดเด่นเหนือใคร ด้วยโคมไฟจากขวดพลาสติกที่หากไม่พิจารณา กันดีๆ แล้วละก็คงไม่มีทางทราบกันอย่างแน่นอน

ที่มา : http://www.greenistasociety.com/product_detail.php?productid=65



2 นาฬิกาข้อมือจากไม้

เติมเสน่ห์ให้ตัวคุณ ด้วยนาฬิกาข้อมือที่ตัวเรือนผลิตจากไม้ฝีมือคนไทยสวยงามน่าใช้ รับรองใส่ไปไหนต้องมีแต่คนแอบมอง

ที่มา : <http://www.siamvendorashop.com>



3 เฟอร์นิเจอร์จากกระดาษลูกฟูก

เพิ่มเฟอร์นิเจอร์สวยๆ แลกตาจากเฟอร์นิเจอร์ที่ถูกประดิษฐ์ขึ้นจากกระดาษลูกฟูก

ที่มา : <http://www.naibann.com/สิ่งกระดาษมีค่าอย่าทิ้ง>



5 ที่จอดจักรยานจากลังไม้

จัดระเบียบการจอดจักรยานภายในบ้าน ด้วยที่จอดจักรยานจากลังไม้เก่า ที่นำมาทาสีตกแต่งจนจำภาพเดิมไม่ได้

ที่มา : <http://www.naibann.com/รวบรวม-80-ไอเดียรีไซเคิล-พ>



6 แปลงต้นไม้บนผนัง

มาตกแต่งผนังบ้านไม่ให้น่าเบื่อ ด้วยแปลงผักแบบแขวนจากขวดแก้ว ที่ไม่ว่าจะปลูกดอกไม้หรือพืชผักก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป

ที่มา : <http://www.snappypixels.com/diy-ideas/simple-upcycling-ideas-anyone-try>



9 ชุดผ้ารองจานจากผ้ากระสอบ

สร้างสีสันให้โต๊ะอาหารของคุณ ด้วยผ้ารองจานจากผ้ากระสอบพร้อมข้อความและการตกแต่งที่แสนจะเก๋ไก๋

ที่มา : <http://www.snappypixels.com/diy-ideas/28-diy-burlap-project-ideas/attachment/burlap-table/>



10 ที่เก็บมีดจากไม้... เสียบลูกชิ้น

เพิ่มความเก๋ให้ครัวของคุณ ด้วยที่เก็บมีดจากไม้เสียบลูกชิ้น ที่ใครเห็นคงต้องแปลกใจ

ที่มา : <http://www.snappypixels.com/diy-ideas/22-diy-ideas-make-kitchen-cool>

มังงาม หน้าร้อน

ไปเดินเล่นหาซื้อต้นไม้สวยๆ
มาตกแต่งบ้านให้ดูเขียวชอุ่ม
ร่วมเย็นกันที่ตลาดต้นไม้
ใกล้ๆ บ้านกันดีกว่า

ไปช้อปปิ้งกันค่ะ: ผู้อ่านคงแอบตกใจ
อยู่ดีๆ ก็มาชวนกันออกไปเสียเงินซะได้
อย่าเพิ่งแปลกใจไปค่ะเนื่องด้วย
ช่วงนี้อากาศมันร้อนเอามากๆ
เลยอยากชวนคุณผู้อ่านออกไป
เดินเล่นหาซื้อต้นไม้สวยๆ
มาตกแต่งบ้านให้ดูเขียวชอุ่ม
ร่วมเย็นกันที่ตลาดต้นไม้
ใกล้ๆ บ้านกันดีกว่าค่ะ



เริ่มกันที่ไม้ประดับที่น่าสนใจที่สุดในระยะนี้ ขอยกให้
“ต้นไม้กันยุง มอสซี บัสเตอร์” เพราะระยะนี้มีชาว
ดาราเสียชีวิตด้วยโรคไข้เลือดออกและข่าวโรคไข้ซิกา ที่มีขลุ่ย
เป็นพาหะนำโรคร้ายระบาด ทำให้หลายคนหันมาให้ความสนใจ
กับต้นไม้อันยุงที่ชื่อ มอสซี บัสเตอร์ ซึ่งเป็นต้นไม้มากิจจาก
พันธุวิศวกรรมระหว่างต้นแอฟริกันเจอร์ราเนียมกับต้นตะไคร้หอม
ทำให้ได้ต้นไม้มากิจที่สามารถไล่ยุงได้ต้นไม้นี้มีทรงเป็น
พุ่มเตี้ย สูงราว 30 ซม. ขอบใบหยักๆ มีกลิ่นประจำตัวคล้าย
ตะไคร้หอม เจ้าของร้านบอกว่าสามารถไล่ยุงได้พื้นที่ประมาณ
9 ตารางเมตร ลองเอามือลูบใบดู ปรากฏว่ามีกลิ่นตะไคร้หอม
ติดมือมาด้วย ต้นไม้นี้ชนิดนี้ตอนปลูกช่วงอายุแรกๆ จะมีสารที่
ดึงดูดยุงเข้ามาหาก่อน แต่พอต้นเริ่มแก่ขึ้นถึงอีกช่วงอายุหนึ่ง
ภายหลังจึงจะปล่อยสารที่มีกลิ่นไล่ยุงได้ออกมาแทนค่ะ

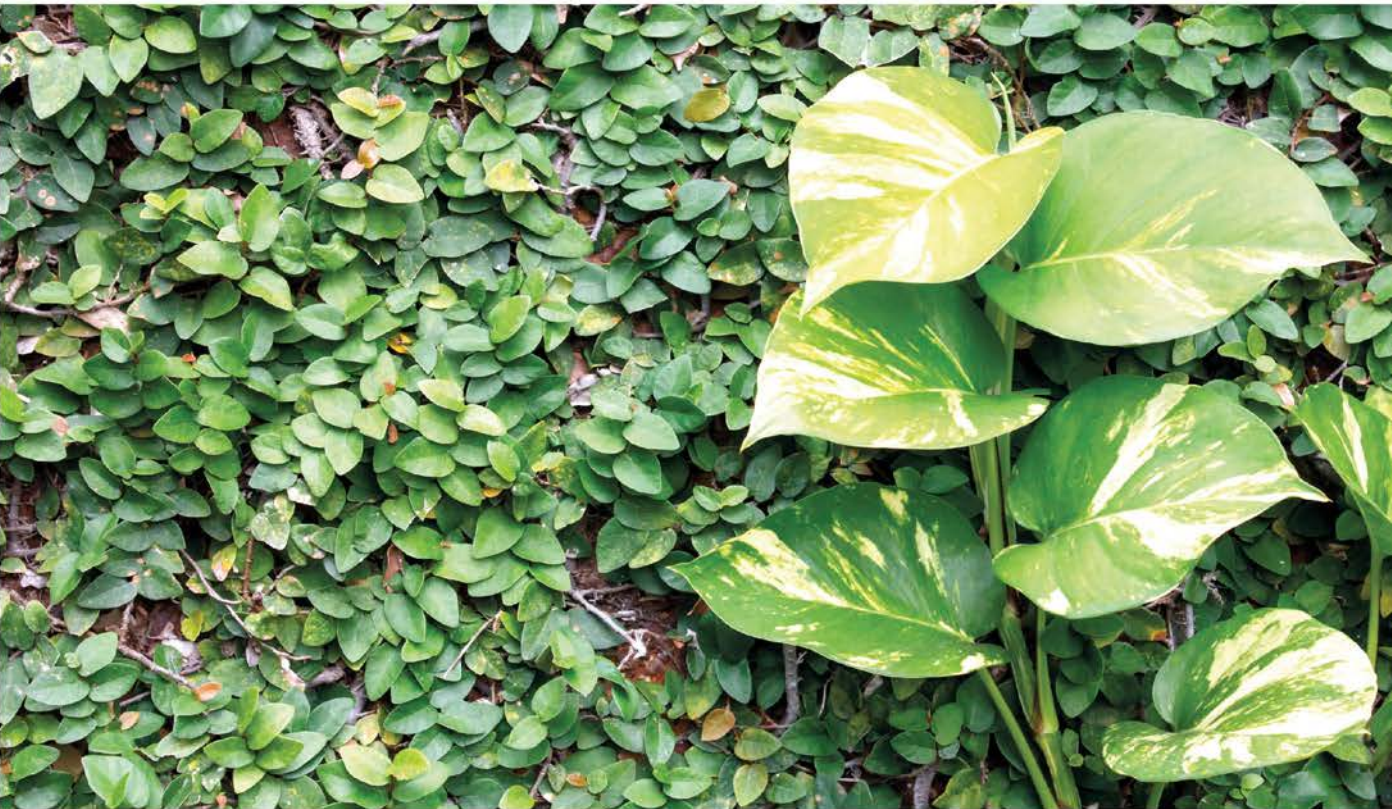
“ต้นไม้กันยุง มอสซี บัสเตอร์”

ประโยชน์ : มีกลิ่นคล้ายตะไคร้หอม มีฤทธิ์ไล่ยุงและแมลง
ในพื้นที่ประมาณ 9 ตารางเมตร สามารถปลูกเป็นไม้ประดับ
ทั้งในบ้านและในสวน

ระหว่างที่กำลังเจรจาเรื่องต้นไม้กันอยู่นั้นก็เหลือบไปเห็นต้นไม้สุดคลาสสิกอย่าง “ต้นพลูด่าง” ซึ่งเป็นต้นไม้ประเภทไม้เลื้อยแนวตั้งที่มีอายุยืนหลายปี มีใบดกสวยงามใช้ประดับตกแต่งสวนหรือภายในอาคารบ้านเรือนต่างๆ และถือว่าเป็นไม้มงคลชนิดหนึ่งที่น่าความร่มเย็นเป็นสุขให้กับบ้านเรือน ซึ่งก็น่าจะเป็นความจริง เพราะต้นพลูด่างเป็นต้นไม้ที่มีความสามารถในการดูดสารมลพิษในอากาศได้ดีมาก ดังนั้นบ้านเรือนหรือสถานที่ที่มีต้นพลูด่างจึงมักมีบรรยากาศที่ร่มเย็นมีชีวิตชีวา

ต้นไม้ที่แนะนำไปนั้นเป็นแค่เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น หากท่านผู้อ่านสนใจอยากลองปรับเปลี่ยนบ้านของคุณด้วยต้นไม้ดูบ้าง ก็ลองแบ่งเวลาในวันหยุดออกไปเดินดูต้นไม้ที่ถูกใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและแอบขอเคล็ดลับดีๆ จากคนขายดูก็ได้เนอะ

หรือถ้าอยากหาข้อมูลเพิ่มเติมก็สามารถเข้าไปที่ www.sawasdeeflower.com ได้เลยค่า



ต้นพลูด่างยังเป็นต้นไม้ที่ปลูกและดูแลง่าย สามารถปลูกได้ทุกที่ทั้งในสวนหรือในร่ม แม้แต่ในห้องน้ำ ขอให้มันน้ำเลี้ยงพอเพียงและได้รับแสงบ้างก็สามารถอยู่ได้แล้ว แต่หากนำไปปลูกลงดินก็จะเจริญเติบโตได้ดีกว่าปลูกในน้ำ ต้นพลูด่างนั้นมีมากมายหลายชนิดและสายพันธุ์ให้เลือกปลูก การปลูกพลูด่างจึงเป็นที่นิยมกันมากขึ้นนับว่าต้นพลูด่างเป็นต้นไม้ที่มีคุณประโยชน์น่าปลูกมากจริงๆ ค่ะ

“ต้นพลูด่าง”

ประโยชน์ : ช่วยดูดสารพิษในอากาศ มีสีเขียวสดใสน่าตา สามารถปลูกเป็นไม้ประดับในกระถาง และลงดินปลูก ตกแต่งสวนได้

8 เคล็ดลับแต่งบ้าน ให้ประหยัดพลังงาน

หน้าร้อนอย่างนี้หลายๆ คนคงมีอาการเวียนหน้ามืดกันขึ้นมาบ้างเมื่อเห็นบิลค่าไฟฟ้าที่ต้องจ่ายใช้ใหม่คะ ก็อากาศร้อนๆ แบบนี้ทำให้สมาชิกในบ้านไม่ค่อยอยากออกไปไหน เลยร่วมใจอยู่บ้านใช้ไฟฟ้ากันเต็มที่ ทั้งพัดลม เครื่องปรับอากาศ โทรทัศน์ ฯลฯ ดังนั้นเพื่อเป็นการช่วยลดค่าใช้จ่าย จึงอยากนำเสนอเทคนิคๆ ในการทำบ้านให้เย็นสบายและประหยัดพลังงานมาฝาก ลองนำไปปรับใช้กันดูนะคะเผื่อจะเป็นอีกหนึ่งทางที่จะช่วยลดการใช้พลังงานและค่าใช้จ่ายภายในบ้านลงได้

1 การเลือกใช้สีภายในบ้าน ควรเลือกใช้สีโทนสว่าง เพราะสีในกลุ่มโทนสว่างนั้นจะไม่ดูดสะสมความร้อน

2 ตัดพายุหรือกันสาดบริเวณหน้าต่างของบ้าน การติดตั้งผ้าใบหรือกันสาดนั้นจะสามารถช่วยลดแสงแดดที่เข้ามาในห้องได้ถึง 60-70% เลยทีเดียว

3 ปลุกต้นไม้

การปลูกต้นไม้ในบริเวณบ้านนั้น นอกจากจะให้ความสวยงามและความร่มรื่นให้แก่บ้านแล้ว ต้นไม้ยังช่วยในการกรองแสงแดดที่จะสาดส่องมายังตัวบ้านทำให้บ้านเย็นลง

เลือกใช้กระเบื้องหรือหินอ่อน ปูแทนพื้นไม้ปาร์เก้

เพราะพื้นกระเบื้องหรือพื้นหินอ่อน
จะสามารถกักเก็บความร้อนจากพื้นดิน
ได้ดีกว่าพื้นไม้ทั่วไป

4

ไม่ควรนำเครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีการระบายความร้อน

ออกมามากๆ วางไว้ใกล้ๆ เครื่องปรับอากาศ เพราะจะทำให้
เครื่องปรับอากาศทำงานหนัก เป็นการสิ้นเปลืองพลังงานโดยใช้เหตุ

5

พยายามเปิดหน้าต่างในเวลากลางวัน

เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวกความร้อน
จะได้ไม่สะสมอยู่ภายในตัวบ้าน

6

ติดผ้าม่าน ลองปรับเปลี่ยนผ้าม่านของคุณ
ให้เป็นแบบโซลาร์ ชันสกรีน เพื่อให้ช่วยบังแดด
ตอนเปิดหน้าต่างไม่ให้ความร้อนจากภายนอก
เข้าสู่ตัวบ้านมากเกินไป

7

Solar Cell หรือ Solar roof

การติดตั้งแผง Solar Cell นั้นจะสามารถ
ช่วยลดค่าใช้จ่ายได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังเป็น
พลังงานสะอาดเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมด้วย

8

ภาพในเล่มของ Solar
ศึกษาเพิ่มเติมได้



Scan Here



SENA **we** CARE

ภูมิใจที่ได้ดูแลคุณ



ทุกบริการเป็นเรื่องง่าย
แค่ปลายนิ้ว
สำหรับเจ้าของบ้านคือ **การซ่อมแซมบ้าน**

เพราะนอกจากจะต้องหาช่างที่มีฝีมือแล้วยังต้องไว้วางใจได้ไม่ทำงานแน่นอนมันคงไม่ใช่เรื่องง่ายนัก

สำหรับลูกบ้านของ บมจ. เสนาคีเวลลอปเม้นท์ (SENA) เราขอแนะนำแอปพลิเคชันที่ชื่อว่า SENAWECARE ให้เป็นตัวช่วยในการส่งเรื่องขอความช่วยเหลือในการซ่อมบำรุงบ้านของท่านให้กลายเป็นเรื่องง่ายๆ เพียงปลายนิ้วสัมผัส

โดยการใช้งาน FUNCTION SENAWECARE ภายในแอปพลิเคชัน SENAWECARE ในครั้งแรกผู้ใช้จะต้องทำการลงทะเบียนผู้ใช้อีก่อน ซึ่งลูกบ้าน SENAWECARE จะได้รับ Sign-in name และ Password เมื่อโอนบ้าน/ห้องชุด เพื่อเข้าใช้บริการ สำหรับท่านที่ไม่ได้รับ Sign-in name และ Password สามารถติดต่อขอรับได้ที่ Customer Service โทร 1775 กด 55 หรือ E-mail: wecare@sena.co.th หลังจากทำการลงทะเบียนผู้ใช้แล้วท่านสามารถส่งเรื่องแจ้งซ่อมบำรุงบ้านหรือห้องพักของท่านได้ตลอด 24 ชั่วโมง โดยจะมีทีมงานผู้ดูแลติดต่อกลับหาท่านอย่างรวดเร็วภายใน 24 ชั่วโมงหลังจากได้รับเรื่อง เพื่อตรวจสอบและวางแผนในการซ่อมบำรุงให้แก่บ้านของท่าน

...ในการซ่อมบ้านครั้งต่อไปลองใช้แอป
SENA 360° SERVICE
ในการแบ่งเบาภาระของคุณดูนะ
แล้วชีวิตของคุณจะง่ายขึ้นอีกเยอะนะ

ลูกบ้าน แจ้งซ่อมออนไลน์ ได้ที่
www.senawecare.com/senawecare
หรือเพียงสแกนเพื่อดูว่ามีรหัสได้ที่



Google Play



Scan Here

หมายเหตุ : สำหรับระบบ Android



เช่าง่าย ขายเร็ว



sales@living-agent.com



living agent



☎ 1775 กด 21



living-agent.com

บริการฝาก ขาย เช่า พร้อมให้คำแนะนำ

อวงจ้วย

กับห้องรับแขก

ศาสตร์แห่งอวงจ้วย ถือเป็น 1 ในบรรดาศาสตร์ที่ผู้คนต่างให้ความสนใจนำไปปรับใช้กันมากมาย เพราะเชื่อกันว่าหากบ้านที่อยู่อาศัยของเรานั้นมีอวงจ้วยที่ดีจะช่วยเสริมสร้างบารมีให้แก่เจ้าของ นำมาซึ่งโชค ลาภ เงิน ทอง และความสุขให้แก่เจ้าของบ้านและผู้อยู่อาศัย

หนึ่งในห้องที่ศาสตร์อวงจ้วยให้ความสำคัญมากๆ นั่นก็คือห้องรับแขก เพราะห้องนี้เปรียบเสมือนหน้าตาของบ้านเนื่องจากเป็นจุดที่มีไว้อรับแขกหรือบุคคลที่มาเยี่ยมเยียน และในบางบ้านยังใช้ห้องรับแขกเป็นห้องนั่งเล่นสำหรับพูดคุยหรือทำกิจกรรมต่างๆ ภายในครอบครัว ดังนั้นในศาสตร์อวงจ้วยจึงให้ความสำคัญกับห้องรับแขกเป็นอย่างมาก

สีของห้องรับแขก เชื่อกันว่าช่วยในเรื่องของการเสริมพลังและโชคลาภเงินทอง ซึ่งสีที่เป็นมงคลแก่ห้องรับแขกแต่ละบ้านนั้นจะขึ้นอยู่กับหน้าต่างของห้องรับแขกว่าหันไปทางทิศไหน เช่น

- ↑ หน้าต่างห้องรับแขกหันไปทางทิศเหนือ ถือเป็นธาตุน้ำ ควรเลือกใช้สีแดง สีชมพู สีม่วง
- ↓ หน้าต่างห้องรับแขกหันไปทางทิศใต้ ถือเป็นธาตุไฟ ควรเลือกใช้สีขาว หรือสีที่ให้ความรู้สึกเย็น
- หน้าต่างห้องรับแขกหันไปทางทิศตะวันออก ถือเป็นธาตุไม้ ควรเลือกใช้สีในโทนเหลืองเป็นหลักจะเข้มหรืออ่อนก็ได้
- ← หน้าต่างห้องรับแขกหันไปทางทิศตะวันตก ถือเป็นธาตุทอง ควรเลือกใช้สีในโทนเขียวเป็นหลัก



แสงใบห้องรับแขก หากเป็นไปได้ควรเปิดรับแสงสว่างจากธรรมชาติเพราะแสงจากธรรมชาติจะช่วยรักษาสมดุลของพลังงานภายในบ้าน อีกทั้งยังช่วยเสริมพลังงานให้แข็งแกร่งทำให้ผู้อยู่อาศัยมีความสุขมากขึ้นมีโชคลาภ อีกทั้งยังเป็นการช่วยส่งเสริมให้การงานมีความเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น หากจำเป็นต้องใช้แสงจากหลอดไฟในการส่องสว่าง ควรเลือกใช้หลอดไฟประเภทติดเพดานที่มีรูปทรงกลมมีความสว่างมากพอสมควร และควรหลีกเลี่ยงการติดหลอดไฟไว้ตรงกับที่นั่ง เพราะจะทำให้เกิดการเสียสมดุลของพลังงาน ทำให้เกิดปากเสียงภายในครอบครัวได้

การวางเฟอร์นิเจอร์ในห้องรับแขก เริ่มลักษณะของโซฟาที่ดีตามหลักอวงจ้วยต้องมีลักษณะพนักพิงสูง มีสีอ่อนเพราะเชื่อกันว่าจะส่งผลให้เจ้าของบ้านมีคนให้พึ่งพิง ครอบครัวรักใคร่ปรองดอง มีเงินทองโชคลาภ อีกทั้งตำแหน่งในการวางนั้นควรจะวางไว้ให้ชิดกับผนัง ไม่ควรให้มีช่องว่างระหว่างผนังและโซฟา เพราะเชื่อกันว่าจะเป็นการชักนำคนไม่ดีเข้ามาสู่บ้าน

การวางตู้ปลาหรือบ่อน้ำภายในห้องรับแขก ไม่ควรมีน้ำหรือตู้ปลาที่ไม่มีกระแสเคลื่อนไหวของน้ำมาติดตั้ง หากต้องการวางตู้ปลาหรือน้ำในห้องรับแขก ควรมีการตรวจสอบตำแหน่งให้ดีเสียก่อน เพราะน้ำนั้นถือเป็นจุดกักเก็บพลังงานซึ่งหากไม่มีการหมุนเวียนหรือวางไว้ในจุดที่ไม่ถูกต้องน้ำก็จะกักเก็บพลังงานนี้ไม่ให้พลังงานไหลเวียนได้อย่างสะดวก ทำให้ผู้อยู่อาศัยเกิดปัญหาหัดขัด เกิดการเจ็บป่วยขึ้นได้

ลองตรวจสอบอวงจ้วยห้องรับแขกของคุณดูนะคะ เมื่อบางที่แค่ขยับโน่นย้ายนี้และเพิ่มสิ่งนั้นนิดสิ่งนี้หน่อยแล้ว อาจจะทำให้ท่านรู้สึกสบายใจและเป็นสุขขึ้นก็น่าจะดีไม่น้อย




 เปิดรับแสงสว่างจากธรรมชาติ
 : ส่งเสริมให้ทำงานก้าวหน้า


 โซฟาสีอ่อน พนักพิงสูง
 : ช่วยให้ครอบครัวรักใคร่ เงินทองไหลมา


 สีที่เป็นมงคลแก่ห้องรับแขก
 : ช่วยในเรื่องของการเสริมพลังและโชคลาภเงินทอง



ธาตุไฟ
ควรเลือกใช้สีขาว



ธาตุน้ำ
ควรเลือกใช้สีแดง
สีชมพู สีม่วง



ธาตุไม้
ควรเลือกใช้สี
โทนเหลือง



ธาตุดวง
ควรเลือกใช้สี
โทนเขียว





Call Center 1775
www.sena.co.th