

SUPALAI

@ HOME

QUALITY
BEGINS INSIDE

คุณภาพจากภายในสู่ภายนอก



SUPALAI sense

Chaengwattana - Laksi



free yourself
with
your
sense

ใกล้
รถไฟฟ้า
2 สาย



Sense of Life

เพราะชีวิตที่ดี... เริ่มต้นจากความรู้สึกที่ใช้
ออกแบบทุกพื้นที่ให้การใช้ชีวิตเป็นเรื่องง่าย แมตซ์ทุกตัวตนได้อย่างลงตัว
พร้อมส่วนกลาง ให้คุณได้พักผ่อนในทุกวัน ตามที่ "Sense" คุณกำหนด

หลากหลายดีไซน์... ด้วยห้องพัก ขนาด 26 - 56.5 ตร.ม. **เริ่ม 1.44 ล้าน**

แผนที่โครงการ
Scan Here



สำนักงานขาย
Scan Here



Swimming Pool



Fitness



1 Bedroom

Supalai

supalai.com

Supalai

@supalai

Supalaipic

Supalai

1720



อำนาจการออกแบบและก่อสร้างโดย คร.ประทีป ตั้งศิรธรรม ส.ก.ม.(เกียรติยศ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (M.Arch.(Hons)(Housing) U. of Illinois และ วิชาศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขานวัตกรรมการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • ตัวโครงการ บริษัท
ศุภลาชัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภลาชัย ถนนติวานนท์ ถนนพหลโยธิน แขวงสามยุค กทม. 10120 ปร.จ. 195.666.261.00 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953,054,030.00 ล้านบาท)
• ชื่อโครงการศุภลาชัย เซ็นส์ ซึงค์วิลล์-หลักสี่ ซอยพหลโยธิน-10 เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร พื้นที่โครงการรวมทั้งสิ้นประมาณ 2-3-21.8 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 3321,3618,3619 เป็นอาคารชุดพักอาศัยสูง 8 ชั้น จำนวน 2 อาคาร ห้องชุดพักอาศัย 328 หน่วย
และอาคารจอดรถสูง 1 ชั้น จำนวน 1 อาคาร โดยเริ่มก่อสร้างประมาณต้นปี 2569 และคาดว่าจะแล้วเสร็จประมาณปลายปี 2570 • โครงการอยู่-เช่าดำเนินการรายงานวิเคราะห์ผลกระทบสิ่งแวดล้อม (EIA) • โฉนดที่ดินก่อสร้างอยู่-เช่าดำเนินการขอใบอนุญาตและจดทะเบียน
อาคารชุดเพื่อการก่อสร้างแล้วเสร็จ • โครงการอยู่-เช่าดำเนินการขอใบอนุญาตขออนุญาตในการเช่าพาณิชย์ • ภาพที่เห็นเป็นภาพจำลองโครงการ • ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า



สิทธิพิเศษ สำหรับลูกบ้านศุภาลัย

บริการฝากขาย-ให้เช่า

ฟรี!
ไม่จำกัด

- ✓ ฝากขายง่าย
- ✓ ปลอ่ยเช่าสบาย
- ✓ ลงทุนอย่างคุ้มค่า

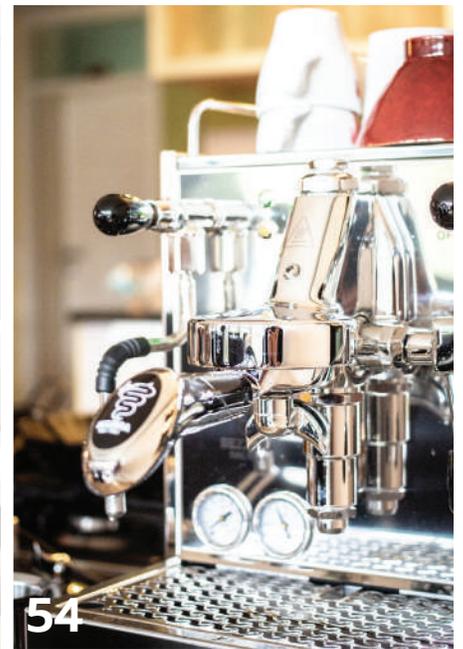


ลงประกาศได้ที่นี้

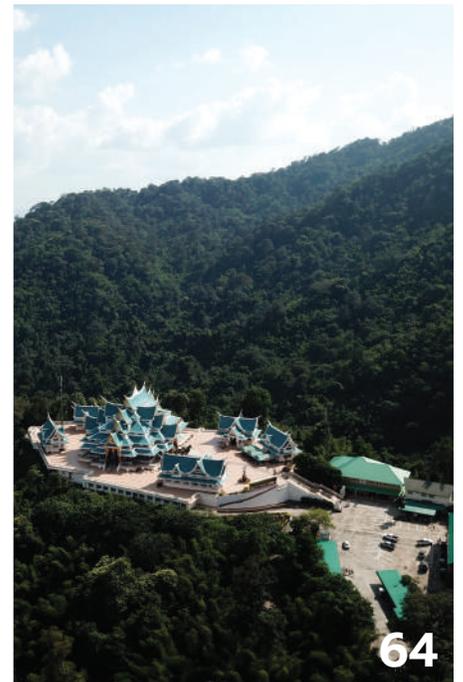
supalairesale-rental.com



SCAN ME!



CEO Talk	05	Green Tips	46
Quality Begins Inside	08	Home Clinic	48
Golden Spotlight	10	Inspiration	50
Exclusive Entry	11	Living Idea	52
Supalai Living	12	Home Refreshment	54
Garden	16	Special Report	56
Garden Tips	20	New Home	58
Herbs For Life	22	Pet	60
Dining Out	24	Playground	61
Supalai Impression	26	Entertainment	62
ความรู้คู่บ้าน	30	Travel	64
Beautiful Heart	32	Must Visit	68
Talk of The Town	33	Art	70
Healthy Life	34	Save Our World, Save Your Money	72
Happy Wealth	36	What's News	74
The World at Home	38	New Project	76
Supalai Cuisine	40	Supalai CSR	78
Care & Share	44	Community Care	80
Home Joy	45	Flower	81



Un : สุภาลัย เซนส์ แจ้งวัฒนะ-หลักสี่
Supalai Sense Chaengwattana-Laksi

*นิตยสาร Supalai@Home เป็นนิตยสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือก แก่ลูกค้าครอบครัวสุภาลัยทุกโครงการ และสมาชิกอื่นๆ (เพื่อคนรักบ้านและครอบครัวว่ากันสมัย) ช้อเขียนและทัศนะต่างๆ ที่ปรากฏใน นิตยสารฉบับนี้ เป็นทัศนะส่วนบุคคลของผู้เขียนคอลัมน์ ไม่เกี่ยวข้องกับบริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) การนำช้อเขียนหรือภาพใดๆ ไปเผยแพร่หรือตีพิมพ์ ต้องได้รับอนุญาตก่อนทุกครั้ง

ขอเชิญแนะนำหรือติชมขนิตยสารได้ที่ Email pr.supalai@supalai.com

เจ้าของ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน)
คณะที่ปรึกษา ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม, อังฉรา ตั้งมติธรรม, อธิป พิษานนท์, ดร.ประศาสน์ ตั้งมติธรรม, ไตรเดช ตั้งมติธรรม, วาญณี ลภินานาวัฒน์, กิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล, บุญชัย ชัยอนันต์บวร, ธีรวัฒน์ ปัญญารัตน์, ศิริพร วงศ์พ่าห์, กริช จันทร์เจริญสุข, ราชัย ปิยะวานุสรณ์, ชัยจักร วทีญญ **บรรณาธิการบริหาร** วีรอนงค์ วิวัฒน์กิจเจริญ **บรรณาธิการ** วรณศิริ ศรีวารานบุญย์ **กองบรรณาธิการ** ประทุมทิพย์ รอดเจริญ, กัลยพัชร์ บัตรสมบุญ, ณัชชา พึ่งพระ, กมลชนก ศักดิ์เจริญกุล, จิรภา แจ่มศรี, อนุพงษ์ วสุธนทรัพย์, พรทิพย์ ทองขวัญใจ, วีร์ ศรีวารานบุญย์, ศจีรัตน์ พุ่มเรืองศักดิ์, ศศิธร ทุมพัฒน์, ชลาลัย ไพรรรณ, พงศ์ธร อุปกัมภ์ **จัดทำโดย** ฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน)
 1011 อาคารสุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120
 โทรศัพท์ 0-2725-8888



ณ ช่วงเวลานี้ เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่า สถานการณ์โลกกำลังอยู่ในภาวะที่เปราะบางและเต็มไปด้วยความท้าทายจากหลายทิศทาง นอกเหนือจากภัยธรรมชาติที่ทวีความรุนแรงขึ้นในหลายภูมิภาค ปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่ส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศและชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนทั่วโลก หรือแม้แต่ภัยคุกคามในรูปแบบใหม่ๆ จากเทคโนโลยีและอาชญากรรมทางไซเบอร์ที่แทรกซึมเข้ามาอย่างเสียบังันแต่รุนแรงและต่อเนื่อง เมื่อผนวกรวมเข้ากับความตึงเครียดทางการเมือง ทั้งภายในและระหว่างประเทศ รวมถึงสงครามในสนามรบและสงครามทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นระหว่างชาติมหาอำนาจซึ่งส่งผลกระทบเป็นลูกโซ่ไปทั่วโลก ความเสี่ยงที่เผชิญอยู่ในวันนี้จึงไม่ใช่เพียงปัญหาเฉพาะด้าน แต่เป็นความเปราะบางที่ซับซ้อนเชื่อมโยงกันในทุกมิติของชีวิตและธุรกิจ

หลายคนอาจเคยเชื่อว่า วิกฤตโควิด-19 คือบททดสอบที่หนักหนาสาหัสที่สุดในยุคสมัยของเรา แต่ความเป็นจริงที่โลกกำลังเผชิญอยู่หลังผ่านโรคระบาดใหญ่ไปแล้วกลับสะท้อนว่า วิกฤตไม่ได้มีเพียงหนึ่ง และแต่ละวิกฤตยังมีลักษณะเฉพาะของตอนที่ต้องการการตอบสนองที่แตกต่าง ความท้าทายจึงไม่สิ้นสุด และการเตรียมพร้อมจึงกลายเป็นภารกิจที่ต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงเพื่อความอยู่รอด แต่เพื่อการยืนหยัดอย่างมีคุณภาพ

ในมุมมองของศุภลาชัย ซึ่งเป็น ‘พี่ใหญ่’ ผู้ยืนหยัดในแวดวงอสังหาริมทรัพย์ไทยมายาวนานกว่า 36 ปี การรับมือกับวิกฤตไม่ใช่สิ่งใหม่สำหรับเรา หากแต่เป็นบทเรียนที่เราคุ้นชินมาโดยตลอด ทุกช่วงจังหวะของการเติบโตของเราล้วนผ่านการทดสอบอย่างเข้มข้นจากภาวะวิกฤตในรูปแบบต่างๆ ทั้งภาวะเศรษฐกิจถดถอย ปัญหาทางการเมือง หรือกระแสเปลี่ยนผ่านทางสังคมและเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

สิ่งที่ทำให้ศุภลาชัยยังคงยืนอยู่ได้อย่างมั่นคงและสง่างาม คือแนวทางการบริหารจัดการที่มีระบบ ยืดหยุ่น แต่หนักแน่นในหลักการ เรามองว่าวิกฤตไม่ใช่เพียงสิ่งที่ต้องเผชิญ แต่คือโอกาสในการทบทวนตนเอง ค้นหาคู่แข่งใหม่ๆ ที่สามารถต่อยอด และปรับปรุงจุดอ่อนอย่างตรงจุดและทันเวลา เพื่อให้ธุรกิจสามารถตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทุกการปรับตัวและพัฒนา ดำเนินไปภายใต้หลักธรรมาภิบาลที่มั่นคงและจริงจัง เพราะเราเชื่อมั่นว่า ความสำเร็จที่ยั่งยืนต้องไม่ใช่แค่การเติบโตในเชิงปริมาณ แต่คือการเติบโตที่มีคุณภาพ มีจริยธรรม และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ศุภลาชัยมุ่งมั่นดำเนินกิจกรรมเพื่อสังคมในหลากหลายมิติ เพื่อการสนับสนุน พัฒนา สร้างโอกาส สร้างความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับสมาชิกทุกคนในสังคม โดยหัวใจของเรายังคงอยู่ที่การส่งมอบ ‘บ้านที่ดี’ ให้กับผู้คน เพราะเรามองว่าบ้านที่มีคุณภาพคือรากฐานของความสุข ความมั่นคงปลอดภัย และคุณภาพชีวิตที่ดี และในขณะเดียวกัน เรายังยึดมั่นที่จะเป็น ‘ผู้ประกอบการที่ดี’ ซึ่งหมายถึงการสร้างธุรกิจที่เติบโตอย่างมีคุณธรรม และมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนประเทศชาติให้ก้าวข้ามอุปสรรคอย่างปลอดภัย

ไม่ว่าโลกจะเผชิญกับความไม่แน่นอนเพียงใด ศุภลาชัยจะยังคงเดินหน้าอย่างมั่นคง ด้วยความมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์คุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้คน สังคม และประเทศชาติ พร้อมยืนหยัดเคียงข้างทุกคนในทุกสถานการณ์ ด้วยหัวใจของความเป็นมืออาชีพ และจิตสำนึกของความรับผิดชอบต่อที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง

(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)
ประธานกรรมการบริหาร

The world today is facing a fragile and deeply challenging landscape, with risks emerging from multiple directions. Natural disasters are increasing in both frequency and intensity across many regions, while climate change continues to disrupt ecosystems and impact lives worldwide. Emerging technological threats and cybercrime are evolving rapidly, compounding the complexity of today's global risks. Political tensions, both domestic and international, alongside military conflicts and economic wars between global powers, are causing far-reaching ripple effects. These issues are deeply interconnected across every aspect of life and business, contributing to an environment of heightened uncertainty and vulnerability.

At Supalai, with over 36 years of experience in Thailand's real estate industry, navigating through changes is not unfamiliar. In fact, it has become an integral part of our corporate journey. Our continued strength and resilience stem from a management approach that is both systematic and agile, yet firmly grounded in our core principles.

We view crises not merely as challenges to overcome, but as valuable opportunities for self-reflection, an impetus to reassess our strengths, identify areas for strategic improvement, and reinforce our business foundations to respond effectively in any environment. Every adaptation we undertake is guided by a steadfast commitment to good governance, transparency, and ethical responsibility.

Over the years, Supalai has remained dedicated to contributing to society across many dimensions through initiatives aimed at supporting communities, promoting education, protecting the environment, and fostering economic opportunities. We believe that even small efforts can help move society forward in a balanced and meaningful way.

At the heart of everything we do is our unwavering mission to deliver quality homes. We believe that a well-built home is the foundation of happiness, safety, and a better quality of life. At the same time, we remain committed to being a responsible entrepreneur, one who not only grows with integrity but also plays an active role in supporting the progress of the nation as it rises above today's complex challenges with grace and resilience.

(Dr. Prateep Tangmatitham)
President



มหกรรมศิลปะการแสดงและดนตรีนานาชาติ กรุงเทพฯ ครั้งที่ 27

ระหว่างวันที่ 6 กันยายน 2568 - 15 ตุลาคม 2568
ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย

เริ่มจำหน่ายบัตรแล้ววันนี้

www.bangkokfestivals.com
www.facebook.com/BangkokFestivals
Instagram & Line Official: @bangkokfestivals





เสาร์ 6 กันยายน 2568 เวลา 18.00 น.
MAHABHARATA: 18 DAYS, DUSK OF AN ERA!
 โดย Prabhat Arts International อินเดีย
สนับสนุนโดย สถานเอกอัครราชทูตอินเดีย
 มหาภารตะ มหาकाพย์อินเดียที่ยิ่งใหญ่ที่สุดมาถึงเมืองไทย
 แล้ว! ร่วมสัมผัสเรื่องราวความขัดแย้งระหว่างสองราชวงศ์
 ที่นำไปสู่มหาสงครามยาวนาน 18 วัน ถ่ายทอดผ่านบทเพลง
 และการร่ายรำสุดอลังในสไตล์อินเดีย
บัตรราคา: 4,500 / 4,000 / 3,500 / 2,800 / 2,000 บาท



อังคาร 30 กันยายน 2568 เวลา 19.00 น.
PIXEL
 โดย Compagnie Kafig ฝรั่งเศส
สนับสนุนโดย สถานเอกอัครราชทูตฝรั่งเศส
 เมื่อร่างกายมนุษย์เคลื่อนไหวท่ามกลางภาพจำลองสุด
 ลวงตา ผสานฮิปฮอป บ๊อย สตรีทแดนซ์ และร่วมสมัย กับ
 แสง เสียง และโปรเจกชันสุดล้ำบนเวที
บัตรราคา: 3,000 / 2,500 / 2,200 / 2,000 / 1,600 บาท



เสาร์ 13 กันยายน 2568 เวลา 19.00 น.
 อาทิตย์ 14 กันยายน 2568 เวลา 14.30 น.
CHINA NATIONAL ACROBATIC TROUPE จีน
สนับสนุนโดย สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐประชาชนจีน
ฉลองครบรอบ 50 ปีความสัมพันธ์ทางการทูตไทย - จีน
 ตื่นตาไปกับโชว์สุดผาดโผนจากสุดยอดคณะกายกรรมแห่ง
 แคนเมือง ผู้คว้า 74 เหรียญทองจากเวทีระดับโลก จนได้
 รับฉายา “ดรัมทีมแห่งกายกรรมจีน” ที่ทั่วโลกจับตามอง!
บัตรราคา: 4,500 / 4,000 / 3,500 / 2,800 / 2,000 บาท



เสาร์ 4 ตุลาคม 2568 เวลา 19.00 น.
ENERGY[∞] INFINITE
 โดย Ju Percussion Group ไต้หวัน
 เสียงกระทบกลายเป็นพลังเหนือเสียง! การแสดงเครื่อง
 กระทบผสมดนตรีตะวันออกและตะวันตก โดยคณะดั่งจาก
 ไต้หวัน
 ที่แสดงมาแล้วกว่า 3,000 รอบทั่วโลก
บัตรราคา: 3,500 / 3,000 / 2,500 / 2,000 / 1,700 บาท



อังคาร 16 กันยายน 2568 เวลา 19.00 น.
CUBA VIBRA
 โดย Lizi Alfonso Dance Cuba คิวบา
 พลังแห่งจังหวะจากเกาะแคริบเบียน! พบการแสดงสุดเร้าร้อน
 จากท่วงท่าที่ฉูดฉาด พร้อมดนตรีสดสุดเร้าใจ ถ่ายทอดจิต
 วิญญาณแห่งคิวบาอย่างมีชีวิตชีวาในทุกจังหวะการ
 เคลื่อนไหว
บัตรราคา: 3,500 / 3,000 / 2,500 / 2,000 / 1,700 บาท



อังคาร 7 ตุลาคม 2568 เวลา 19.00 น.
TOSCA
 โดย Samara Opera & Ballet Theatre รัสเซีย
สนับสนุนโดย Vyacheslav Zarenkov
 โอเปร่า 3 องก์เรื่องดังของปูซซินี เรื่องราวของนักร้องโอเปร่าสาว
 ที่ต้องเผชิญหน้ากับนายตำรวจร้ายที่หมายครบบรรยากาศ
 เพื่อช่วยชายคนรักให้พ้นภัย โดยนักแสดงและออร์เคสตราสั่ง
 ตรงจากรัสเซียกว่า 200 ชีวิต
บัตรราคา: 8,000 / 6,000 / 5,000 / 4,000 / 2,500 บาท



เสาร์ 20 กันยายน 2568 เวลา 14.30 น. และ 19.00 น.
ความฝันในหอแดง | A DREAM OF RED MANSIONS
 โดย National Ballet of China จีน
สนับสนุนโดย สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐประชาชนจีน
ฉลองครบรอบ 50 ปีความสัมพันธ์ทางการทูตไทย - จีน
 สุดยอดวรรณกรรมคลาสสิกจีน ความรักสามเส้าสุดสะเทือน
 ใจ ถูกถ่ายทอดผ่านท่วงท่าของบัลเลต์ตะวันตก โดยนักเต้น
 กว่า 80 คน พร้อมโปรเจกชันกว่า 6 คอนเทเนอ์สดตรง
 จากปักกิ่ง
บัตรราคา: 4,500 / 4,000 / 3,500 / 2,800 / 2,000 บาท



พฤหัสบดี 9 ตุลาคม 2568 เวลา 19.00 น.
AIDA
 โดย Samara Opera & Ballet Theatre รัสเซีย
 โอเปร่าอันยิ่งใหญ่ รักสามเส้าท่ามกลางสงครามโดยเวิร์ด
 ถ่ายทอดความรัก ความเสียสละ และการหักห้ามใจ
 ในโปรเจกชันสุดอลังการตามฉบับยุคอียิปต์โบราณ
 พร้อมออร์เคสตราสดเต็มวง
บัตรราคา: 8,000 / 6,000 / 5,000 / 4,000 / 2,500 บาท



อังคาร 23 กันยายน 2568 เวลา 19.00 น.
PLACIDO DOMINGO
สนับสนุนโดย สถานเอกอัครราชทูตอิตาลี
 หนึ่งในเสียงอันยิ่งใหญ่ของโลกโอเปร่า กำลังจะถึงกรุงเทพฯ เป็น
 ครั้งแรกในไทย! เจ้าของ 12 รางวัลแกรมมี่ สมาชิกแห่ง The
 Three Tenors ผู้เป็นตำนาน จะมาถ่ายทอดบทเพลงร่วมกับ
 โซปราโนคนดังจากสหรัฐฯ Monica Conesa และวาทยากรหญิง
 ชาวอิตาลี Beatrice Venezia เพียงรอบเดียวเท่านั้น!
บัตรราคา: 12,000 / 9,000 / 7,000 / 5,000 / 3,500 บาท



ศุกร์ 10 ตุลาคม 2568 เวลา 19.00 น.
THREE MASKS OF THE KING
 โดย Samara Opera & Ballet Theatre รัสเซีย
สนับสนุนโดย Vyacheslav Zarenkov
 สามหน้ากาก หนึ่งราชา บัลเลต์ร่วมสมัยที่ตีแผ่อำนาจ ความ
 รัก และความกลัว ผ่านภาษาการเคลื่อนไหวอันทรงพลังของ
 นักเต้นกว่า 80 คน กับเรื่องราวของกษัตริย์ผู้ถูกท้าทายด้วย
 ชะตากรรมที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง
บัตรราคา: 4,500 / 4,000 / 3,500 / 2,800 / 2,000 บาท



พฤหัสบดี 25 กันยายน 2568 เวลา 19.00 น.
NOCTURNA, ARCHITECTURE OF INSOMNIA
 โดย Rafaela Carrasco Flamenco Ballet สเปน
สนับสนุนโดย สถานเอกอัครราชทูตสเปน
 ร่วมเดินทางเข้าสู่โลกของผู้นอนไม่หลับผ่านภาษาร่างกาย
 ของฟลามงโก ที่คุณไม่เคยสัมผัส — การแสดงที่ผสม
 การเต้น ดนตรีสด และเสียงร้องอย่างลึกซึ้งกินใจ
บัตรราคา: 3,000 / 2,500 / 2,200 / 2,000 / 1,600 บาท



เสาร์ 11 ตุลาคม 2568 เวลา 19.00 น.
 อาทิตย์ 12 ตุลาคม 2568 เวลา 15.00 น.
THE NUTCRACKER
 โดย Samara Opera & Ballet Theatre รัสเซีย
 บัลเลต์คลาสสิกต้อนรับคริสต์มาส จากคณะ Samara
 กับโปรเจกชันใหม่ล่าสุดสุดแฟนตาซี เมื่อคลาร่าและ
 ตุ๊กตานิเกอเรทเทอร์ฟาราน่าเข้าสู่โลกแห่งมหานวนสุด
 มหัศจรรย์ พร้อมดนตรีสดสุดประณีต
บัตรราคา: 5,000 / 4,300 / 3,800 / 3,000 / 2,000 บาท



เสาร์ 27 กันยายน 2568 เวลา 19.00 น.
NINA
 โดย PRJCT360 Dance Company บัลแกเรีย
 นิน่า หญิงแกร่งแห่งยุคเกสปี ที่กล้าลุกขึ้นสู้โชคชะตาเพื่อ
 ความฝัน โชว์การเต้นอันสนุกสนาน หลากสไตล์ ที่ถ่ายทอด
 พลังของหัวใจที่ไม่ยอมแพ้
บัตรราคา: 3,500 / 3,000 / 2,500 / 2,000 / 1,700 บาท



พุธ 15 ตุลาคม 2568 เวลา 19.00 น.
PRAGUE PHILHARMONIA
สาธารณรัฐเช็ก
สนับสนุนโดย สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐเช็ก
 นักดนตรีชั้นนำ 75 คนจากสาธารณรัฐเช็ก นำจิตวิญญาณ
 ของปราก มาสู่คนไทย บรรเลงบทเพลงจากสุดยอด
 นักประพันธ์ประจำชาติ Dvorak และ Smetana ร่วมด้วย
 นักเปียโนระดับโลก George Li ศิลปิน Warner Classics
บัตรราคา: 6,000 / 5,000 / 4,000 / 3,400 / 2,500 บาท

QUALITY *Begins* INSIDE



QUALITY BEGINS INSIDE

ศุภาลักษณ์ พล่อย “Quality Begins Inside”

แคมเปญที่สะท้อนหัวใจของแบรนด์ พร้อมสื่อสารคุณภาพจากภายในสู่ภายนอก

คุณภาพที่แท้จริง ไม่ได้เริ่มต้นจากสิ่งที่เห็นด้วยตา... แต่มาจากสิ่งที่ฝังลึกอยู่ภายใน บริษัท ศุภาลักษณ์ จำกัด (มหาชน) เปิดตัวแคมเปญโฆษณาใหม่ล่าสุด “Quality Begins Inside” เพื่อตอกย้ำแนวคิดสำคัญที่แบรนด์ยึดถือมาตลอด 36 ปี เพราะบ้านที่ดี ไม่ได้วัดกันแค่ความสวยงามภายนอก แต่คือผลลัพธ์ของความตั้งใจและใส่ใจในทุกตารางเมตรและทุกขั้นตอนของการทำงานจากภายในตั้งแต่แรกเริ่ม

“บ้านที่ดีของศุภาลักษณ์ ต้องใส่ใจตั้งแต่คุณภาพจากข้างใน แม้ในสิ่งที่มองไม่เห็น เรายังไม่เคยมองข้าม เพราะนั่นคือหัวใจของคุณภาพที่แท้จริง”

ล่าสุดศุภาลักษณ์ได้แสดงความขอบคุณอย่างจริงใจผ่านจดหมายถึงพันธมิตรจำนวน 18 ราย ที่ร่วมมือกันสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่เปี่ยมด้วยคุณภาพ และใส่ใจสิ่งแวดล้อม ความร่วมมือครั้งนี้สะท้อนถึงความเชื่อร่วมกันว่า “คุณภาพที่ดี” ต้องเริ่มตั้งแต่ต้นทาง ทั้งในด้านวัสดุ กระบวนการ และจิตใจของผู้ร่วมสร้าง ไม่ใช่เพียงแค่ภายในองค์กร แต่รวมถึง

เครือข่ายพันธมิตรที่เดินเคียงข้างกันมา ศุภาลักษณ์ เชื่อว่าการสร้างบ้านที่ดีนั้น ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจในทุกมิติ และพันธมิตรเหล่านี้คือส่วนสำคัญที่ช่วยเติมเต็มคำว่า “คุณภาพจากภายใน”

นายไตรเดชะ ตั้งมติธรรม กรรมการผู้จัดการ บริษัท ศุภาลักษณ์ จำกัด (มหาชน) เปิดเผยว่า เพราะใน DNA การทำงานของศุภาลักษณ์ เราให้ความสำคัญและใส่ใจกระบวนการเบื้องหลังทั้งหมด ตั้งแต่แนวคิดการพัฒนาโครงการ การเลือกทำเล การออกแบบพื้นที่ใช้สอย ไปจนถึงขั้นตอนการก่อสร้าง

การเลือกใช้วัสดุ การบริการ และแม้แต่ระบบหลังบ้านขององค์กร เพราะเราเชื่อว่า คุณภาพที่ดีไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะตอนส่งมอบบ้าน แต่เริ่มต้นตั้งแต่วันที่เราคิดและวางแผนสร้างผลิตภัณฑ์ขึ้นมา ซึ่งหลายสิ่งที่เราทำ อาจไม่ถูกมองเห็นในทันที... แต่เรายังเลือกที่จะทำ เพราะเชื่อว่าความใส่ใจเหล่านี้คือความต่างที่ผู้บริโภคจะสัมผัสได้จริง เมื่อได้ใช้ชีวิตอยู่ในบ้านของศุภาลักษณ์”

คุณภาพที่ดี... ไม่ได้อยู่แค่เปลือกนอก จึงเป็นที่มาของแคมเปญ “Quality Begins Inside” ซึ่ง

สะท้อนแนวคิดและวิธีการทำงานของศุภาลัย ที่ใส่ใจในทุกรายละเอียด ตั้งแต่กระบวนการคิด การออกแบบ การก่อสร้าง ไปจนถึงการส่งมอบ บ้านที่พร้อมสำหรับการใช้ชีวิตจริง ตลอดเวลา กว่า 3 ทศวรรษที่ผ่านมา ศุภาลัยไม่ได้เพียงแค่ “สร้างบ้าน” แต่คือการ “สร้างพื้นที่ของชีวิต” ลงมือสร้างทุกหลังด้วยความตั้งใจจริง มองลึกเข้าไปถึง สิ่งที่หลายคนอาจไม่ทันสังเกต และสิ่งเหล่านั้นเอง คือหัวใจของการอยู่อาศัยอย่างมีคุณภาพที่แท้จริง จากศุภาลัย

- **โครงสร้างที่แข็งแรง** คือคำมั่นสัญญา เรื่องความปลอดภัย ทุกหลังผ่านการวางแผนด้วย มาตรฐานวิศวกรรมระดับสูง เพราะเราเชื่อว่าความปลอดภัยต้องไม่ใช่แค่ “ไว้ใจได้” แต่ต้อง “มั่นใจได้”

- **วัสดุที่ดี** คือสิ่งที่ทำให้บ้านเงียบ เย็น และสบายจริง ศุภาลัยเลือกใช้วัสดุคุณภาพจากพันธมิตร ที่เชื่อถือได้ เพราะคุณภาพของผนัง พื้น ฝ้า หรือ แม้แต่กระจก คือปัจจัยที่ทำให้บ้านอยู่แล้วรู้สึก “ดีโดยไม่ต้องพยายาม”

- **ฟังก์ชันที่คิดมาแล้วสำหรับชีวิตจริง** พื้นที่กว้าง โปร่ง รับแสงและลมธรรมชาติ... เราออกแบบให้บ้านไม่ใช่แค่สวยในโบรชัวร์ แต่ใช้ชีวิตได้จริง ในทุกวันของครอบครัว ไม่ว่าจะเช้าวันธรรมดา ที่เร่งรีบ หรือค่ำวันหยุดที่อบอุ่นด้วยเสียงหัวเราะ

- **ทีมงานที่เข้าใจคุณ** ไม่ใช่แค่ขายบ้าน แต่สร้างความสัมพันธ์ ทุกทีมของศุภาลัย ไม่ว่าจะ เป็นฝ่ายขาย หรือวิศวกร

- **บริการหลังการขาย** หรือแม้แต่แอดมินที่ ตอบไลน์ลูกค้า ทุกคนได้รับการอบรมให้คิดแบบเดียวกัน “บ้านที่เราขาย คือชีวิตของคนคนหนึ่ง เราต้องดูแลให้ดีที่สุด” จึงเป็นที่มาของบริการ หลังการขายที่รวดเร็ว จริงใจ และไม่ทิ้งลูกค้าไว้กับปัญหา เพื่อให้ลูกค้ารู้สึกได้ว่า... ยังมีคนอยู่เคียงข้าง

“Quality Begins Inside” จึงไม่ได้เกิดขึ้น เพื่อการโฆษณา แต่เพื่อย้ำให้เห็นว่า ความใส่ใจ เล็กๆ ที่เราทุ่มเทลงไปในบ้านทุกหลัง คือรากฐาน ของคุณภาพที่แท้จริงของศุภาลัย ด้วยคุณภาพ ที่ยั่งยืน และแตกต่างอย่างมีความหมาย สัมผัส



คุณภาพอย่างแท้จริงกับบ้านและคอนโดมิเนียมจาก โครงการศุภาลัยทั่วประเทศ ได้แล้ววันนี้ที่ <https://bit.ly/4l3Wa62> หรือสามารถรับชมหนังโฆษณาได้ ทาง Youtube: <https://youtu.be/RGTs0c7Zq8A> ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่ www.supalai.com หรือผ่านช่องทาง Facebook Supalai

True quality doesn't begin with what we see on the outside... but with what lies deep within.

Supalai Public Company Limited proudly launches its latest advertising campaign, “Quality Begins Inside,” reaffirming a core philosophy the brand has upheld for over 36 years. A good home isn't measured solely by its exterior beauty, but by the care and intention infused into every square meter and every step of the process starting from within.

“At Supalai, a truly good home begins with quality from the inside out. Even the parts you cannot see are never overlooked. That's the very heart of true quality.”

As part of this message, Supalai recently expressed sincere appreciation to 18 trusted partners through an open letter, acknowledging their collaboration in creating products that reflect both quality and environmental responsibility. This partnership reflects a shared belief that true quality starts from the source, through the materials, processes, and the integrity of everyone involved. It's not just about what happens within Supalai, but about the entire network of partners who walk alongside us. Supalai believes that building a truly good home



requires unity in every dimension, and these partners are essential in bringing to life the concept of “quality from within.”

Mr. Tritetcha Tangmatitham, Managing Director of Supalai Public Company Limited, explained:

“Embedded in Supalai's DNA is a deep commitment to every step behind the scenes—from project ideation, site selection, and space design, to construction, material sourcing, service, and even the back-end operations of our company. We believe that true quality doesn't begin at the point of handover; it begins the very moment we envision and plan each product. Much of what we do may not be immediately visible, but we choose to do it anyway, because these invisible details are what truly make a difference. It's the kind of care that our customers can truly feel, once they begin living in a Supalai home.”

The “Quality Begins Inside” campaign is not merely a marketing effort. It is a heartfelt reaffirmation of the quiet dedication we put into every home. These small but significant acts of care form the foundation of Supalai's enduring quality, delivering meaningful differences that last.

Experience the true essence of quality with Supalai homes and condominiums available nationwide.

Learn more at: <https://bit.ly/4l3Wa62>

Watch the official campaign clip on YouTube: <https://youtu.be/RGTs0c7Zq8A>

For more updates, visit www.supalai.com or follow us on Facebook: Supalai



SUPALAI LAGOON HUA HIN WINS MASTERPLAN FOR THAILAND AWARD AT ASIA PACIFIC PROPERTY AWARDS 2025

ศุภาลัย ลากูน หัวหิน คิวอาร์รางวัล Masterplan for Thailand จากเวที Asia Pacific Property Awards 2025 ตอกย้ำจุดยืนผู้นำการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์อย่างยั่งยืน

ศุภาลัย ลากูน หัวหิน โครงการบ้านเดี่ยวระดับพรีเมียมจากบริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) กลายเป็นที่จับตามองในวงการอสังหาริมทรัพย์อย่างแท้จริง หลังจากสามารถคว้ารางวัล Masterplan for Thailand จากเวที Asia Pacific Property Awards 2025 ซึ่งนับเป็นหนึ่งในรางวัลที่ทรงเกียรติที่สุดของภูมิภาค โดยมีการคัดเลือกจากคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิระดับนานาชาติ สะท้อนถึงความสำเร็จของโครงการที่ออกแบบด้วยแนวคิดองค์รวม ผสานผังเมืองกับแนวคิดด้านความยั่งยืนได้อย่างลงตัว เป็นบทพิสูจน์ถึงวิสัยทัศน์ของศุภาลัยในการสร้างที่อยู่อาศัยที่ไม่ใช่แค่ “บ้าน” แต่เป็นพื้นที่ที่ยกระดับคุณภาพชีวิตในทุกมิติ

โครงการตั้งอยู่ในหัวหิน ท่ามกลางธรรมชาติที่งดงาม โอบล้อมด้วยทิวเขาและลมทะเลเย็นสบายตลอดทั้งปี บ้านทุกหลังออกแบบด้วยกลิ่นอายสถาปัตยกรรมที่สแกน ที่ให้ความรู้สึกอบอุ่น สงบ และสง่างามในเวลาเดียวกัน มีพื้นที่ใช้สอยตั้งแต่ 178-417 ตารางเมตร ภายในออกแบบมาเพื่อรองรับการใช้ชีวิตอย่างแท้จริง ด้วยฟังก์ชัน 4-5 ห้องนอน และที่จอดรถ 2-3 คัน พื้นที่ภายในกว้างขวาง เชื่อมต่อทุกห้องด้วยแสงธรรมชาติและระบายอากาศที่ดีเยี่ยม โดยออกแบบตามแนวคิด Passive Design ที่ช่วยให้บ้านเย็นสบายลดการใช้พลังงานโดยไม่ต้องพึ่งพาเครื่องปรับอากาศตลอดเวลา

นอกจากงานสถาปัตยกรรมที่โดดเด่นแล้ว โครงการยังโดดเด่นด้วยแนวทางการอยู่อาศัยอย่างยั่งยืน บ้านทุกหลังติดตั้งโซลาร์เซลล์ ระบบ Home Automation และระบบรักษาความปลอดภัยอัจฉริยะ เพื่อเพิ่มความสะดวกสบายและความอุ่นใจให้แก่ผู้อยู่อาศัย อีกทั้งยังมีการเตรียมรองรับ EV Charger สำหรับรถยนต์พลังงานไฟฟ้า ซึ่งตอบโจทย์คนรุ่นใหม่ใส่ใจสิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน

โครงการรายล้อมด้วยพื้นที่สีเขียวขนาดใหญ่กว่า 3 ไร่ จัดวางฟังก์ชันส่วนกลางไว้อย่างลงตัว ไม่ว่าจะเป็นสวนสาธารณะ สระลากูน สนามพัตต์กอล์ฟ คลับเฮาส์หรูที่มาพร้อมสระว่ายน้ำระบบน้ำแร่ ฟิตเนสวิวธรรมชาติ และ Co-working Space สำหรับการทำงานหรือพักผ่อน โครงการนี้จึงเหมาะทั้งสำหรับครอบครัวที่ต้องการบ้านอยู่อาศัยระยะยาว และผู้ที่มองหาบ้านพักตากอากาศที่ให้ความผ่อนคลายและความคุ้มค่าในเวลาเดียวกัน โดยราคาเริ่มต้นของบ้านในโครงการอยู่ที่เพียง 5.19 ล้านบาท ซึ่งถือว่าคุ้มค่ามากเมื่อเทียบกับสิ่งที่ได้รับ

ผู้ที่สนใจสามารถเข้าชมห้องตัวอย่างจริงได้ที่สำนักงานขายศุภาลัย ลากูน หัวหิน ซึ่งเปิด



ให้บริการทุกวัน โดยสามารถติดตามข่าวสารและโปรโมชั่นล่าสุดได้ผ่านทาง Facebook: ศุภาลัย หัวหิน เว็บไซต์ www.supalai.com

Supalai Lagoon Hua Hin is a premium single-detached home project located in the scenic coastal town of Hua Hin, recently awarded the prestigious “Masterplan for Thailand” at the Asia Pacific Property Awards 2025. Surrounded by mountains and cool sea breezes, each home is crafted in a modern Tuscan style, offering 178-417 sq.m. of living space, 4-5 bedrooms, and parking for 2-3 cars. Designed with Passive Design principles to optimize natural light and ventilation, every house comes fully equipped with solar panels, home automation systems, smart security features, and an EV charger.

The project features over 3 rai of green space and a full range of premium shared facilities, including a public park, scenic lagoon pool, putting green, luxury clubhouse,



mineral-water swimming pool, fitness center with natural views, and a co-working space perfect for both work and relaxation. Whether you're a family looking for a long-term home or a second-home buyer seeking a tranquil yet valuable retreat, Supalai Lagoon Hua Hin offers the ideal combination of comfort, design, and functionality. Prices start at just 5.19 million baht. Fully furnished show units are open daily at the sales office. For more information, visit www.supalai.com



SUPALAI OFFERS A SPECIAL EXPERIENCE THROUGH “THE GANGSTER 2499 THE MUSICAL”

ศุภาลัยมอบประสบการณ์ที่สุดพิเศษผ่าน “อันธพาล 2499 The Musical” ชวนลูกบ้าน สื่อมวลชน-บล็อกเกอร์กระทบไหล่แก๊งไบเล่

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) ผู้สนับสนุนหลักละครเวทีแห่งปี “อันธพาล 2499 The Musical” โดยมีนายไตรเตชะ ตังมัตริธรรม กรรมการผู้จัดการ นำทีมผู้บริหาร พนักงาน ลูกบ้าน สื่อมวลชน และบล็อกเกอร์ ร่วมสัมผัสความบันเทิงสุดเข้มข้นในยุคแก๊งอันธพาล ในตำนาน ณ เมืองไทยรัชดาลัย เธียเตอร์

กิจกรรมครั้งนี้จัดขึ้นเพื่อแสดงความขอบคุณต่อลูกบ้าน รวมทั้งสื่อมวลชนและบล็อกเกอร์ที่ให้การสนับสนุนบริษัทฯ ด้วยดีเสมอมา โดยผู้ร่วมงานได้ชมการแสดงที่อัดแน่นไปด้วยความประทับใจ ทั้งบทเพลงเพราะซึ้ง ฉากสุดอลังการ และการแสดงที่เรียกเสียงปรบมืออย่างต่อเนื่อง พร้อมสนุกกับบุรุษพิเศษ “ตรอกศุภาลัย” ที่จำลองบรรยากาศคลาสสิกในยุค 2499 ให้ผู้ชมละครเวทีได้แวะโพสต์ท่าเก๋ๆ แชะภาพ และแชร์รูปกันอย่างจุใจ และเซอร์ไพรส์สุดๆ คือการได้กระทบไหล่และถ่ายภาพกับเหล่านักแสดงนำแบบใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็น “นาย-ณภัทร” “ไอซ์-พาริส” และ “เทคนี่ เหนรี ไมรอน” ที่ทำเอาฟินไปตามๆ กัน

งานนี้เรียกได้ว่า “ศุภาลัย” ไม่เพียงใส่ใจการอยู่อาศัย แต่ยังส่งต่อประสบการณ์ความสุขและ

ความผูกพันระหว่างบริษัทฯ และผู้มีส่วนร่วมทุกภาคส่วนให้มีรอยยิ้ม ความสนุกสนานประทับใจ และความทรงจำดีๆ ร่วมกัน

Supalai Public Company Limited proudly served as the main sponsor of the highly anticipated stage production of the year, “The Gangster 2499 The Musical.”

Mr. Tritecha Tangmatitham, Managing Director, led a delegation of executives, employees, residents, members of the media, and bloggers to experience the gripping story set in the legendary gangster era at Muangthai Rachadalai Theatre.

This special event was held to express gratitude to Supalai’s residents, as well as the media and bloggers, for their continued support. Attendees enjoyed a powerful and emotional performance, along with engaging activities that brought smiles and joy to everyone present.

The event showcased Supalai’s commitment not only to quality living, but also to delivering meaningful and memorable experiences. It was a true reflection of the company’s dedication to strengthening bonds and creating lasting happiness for all who are part of the Supalai family.



A HAPPY HOME OF APICHATWANICHKUL FAMILY AT SUPALAI PRIMO KOH LAMPU, SURAT THANI

บ้านแสนสุขของครอบครัว อภิชาตวานิชย์กุล โครงการศุภาลัย พรีเมียม เกาะลำพู สุราษฎร์ธานี

ความสุขของการได้ใช้ชีวิตครอบครัวที่อบอุ่น มีความเป็นส่วนตัว ได้ใช้เวลาคุณภาพอยู่ร่วมกันอย่างเต็มที่ ในบ้านหลังสวยบนทำเลทองใจกลางเมืองสุราษฎร์ธานี ที่ตอบโจทย์ทั้งการทำงาน และการใช้ชีวิตได้อย่างลงตัว คือเงื่อนไขที่ครอบครัวจลาตเลือกของ **คุณนพเก้า กับ คุณปิยอุ้ย อภิชาตวานิชย์กุล** และลูกๆ ที่น่ารัก คือ **น้องสายหมอก และน้องสายน้ำ** ตัดสินใจเลือก 'บ้านที่ดี' ใน โครงการศุภาลัย พรีเมียม เกาะลำพู เป็นพื้นที่แห่งความสุขสำหรับไลฟ์สไตล์ครอบครัวยุคใหม่ ซึ่งนอกจากจะสะดวกสบายด้วยการออกแบบที่ตอบสนองทุกฟังก์ชันในการอยู่อาศัย และสาธารณูปโภคครบครัน ยังมั่นใจได้ในระบบรักษาความปลอดภัย และบริการหลังการขายที่การันตีด้วยชื่อเสียงอันยาวนานของแบรนด์ 'ศุภาลัย'

ในช่วงเริ่มต้นของชีวิตคู่ คุณนพเก้าและคุณปิยอุ้ย อภิชาตวานิชย์กุล เคยใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัวใหญ่ของฝั่งสามี จนกระทั่งมีทายาทที่น่ารัก 2 คนเป็นโชทองคลั่งใจ ก็เริ่มรู้สึกอยากมีบ้านเป็นของตัวเอง ตามประสาคนเป็นพ่อแม่ที่รักลูกและเห็นความสุขของลูกเป็นสิ่งสำคัญ อยากให้ลูกได้มีพื้นที่ในการเติบโตอย่างมีความสุข

"ที่แต่งงานเข้ามาอยู่กับครอบครัวแพนคะธุรกิจที่บ้านแพนเป็นธุรกิจสังฆภัณฑ์ก็ทำสืบทอดกันมายาวนาน 20-30 ปีแล้วคะ พอพี่เข้ามาตรงนี้ก็ไม่มีโอกาสเรียนรู้ถึงแง่มุมทางวัฒนธรรมมากมายที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจสังฆภัณฑ์ไม่ว่าจะเป็นเทศกาล งานประเพณีสำคัญต่างๆ มีความหลากหลายมาก เมื่อก่อนที่ไม่ได้อยู่ในสายงานประเภทนี้ ก็จะไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่าเทศกาลไหนมีความสำคัญอย่างไร อย่างตัวพี่เองไม่ได้มีเชื้อสายจีน เมื่อตอนช่วงเทศกาลตรุษจีนที่ผ่านมา ก็ได้เห็นว่ามีลูกค้าเชื้อสายจีนเข้ามาเยอะมาก ทั้งสุราษฎร์ธานีและภูเก็ต"

"หลังแต่งงานกันมีลูก 2 คน อยู่กันมาสักพักพี่ก็เลยอยากอยู่บ้าน รู้สึกว่าการมีบ้านมันทำให้ครอบครัวเราได้มีโอกาสใช้ชีวิตร่วมกันจริงๆ มากขึ้น จากเดิมที่เราเคยเป็นสมาชิกที่อยู่ร่วมกันในบ้านหลังใหญ่ของครอบครัวใหญ่ แบบงงลิคนจีนแต่ก่อนเราต้องอยู่ร่วมกับคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยาย อยู่กับคุณพ่อคุณแม่แพน พอได้ออกมาอยู่บ้านที่เป็นของเราเอง ก็ทำให้ครอบครัวเล็กๆ ของเรากัน 4 คนพ่อแม่ลูก ได้มีโอกาสอยู่ร่วมกันอย่างใกล้ชิดจริงๆ ค่ะ"

"เราได้มีไลฟ์สไตล์ในแบบที่เราชอบ อย่างเช่น การได้ตื่นเช้ามาทำอาหาร ตกเย็นเด็กๆ ก็ได้มา

วิ่งเล่นในสนามหญ้า ซึ่งจะต่างจากรูปแบบการใช้ชีวิตแบบเดิมในครอบครัวใหญ่ที่อาศัยอยู่ในบ้านตึกริมถนน ลูกๆ ไม่สามารถออกมาใช้ชีวิตหรือวิ่งเล่นนอกบ้านได้ ถ้าเขาออกมาเราก็จะเป็นห่วง ในขณะที่เราอยู่ที่นี้ เราไม่ต้องกังวลอะไร ตื่นเข้ามาพี่ก็ไม่ต้องขับรถไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา แต่สามารถออกไปวิ่งได้สบายๆ ในหมู่บ้านของเราอีกทั้งยังสามารถปล่อยให้เด็กๆ ออกไปเล่นหน้าบ้านได้ เพราะเป็นโครงการที่มีความปลอดภัย เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยเขาก็จะคอยดูแลเป็นอย่างดีไม่ให้เด็กออกนอกพื้นที่"

คุณนพเก้าบอกเล่าถึงความตั้งใจแรกที่ยอยากมีบ้านเป็นของตัวเองด้วยแวตาคอัมมุส

"ความหมายของบ้านที่ดีสำหรับพี่ อย่างแรกเลยคือการที่เราได้กลับมาอยู่บ้านแล้วสัมผัสได้ถึงความรู้สึกอบอุ่นใจ บ้านเป็น Safe Zone เป็นพื้นที่ที่เราอยู่แล้วได้มีกิจกรรมดีๆ ทำร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว"

"สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับครอบครัวเราคือความปลอดภัยในบ้าน อย่างเวลาเรานั่งเล่นอยู่ในบ้านแล้วเพลินหลับไป ก็ไม่ต้องมาคอยกังวลว่าจะมีอะไรที่ไม่สบายใจทำให้เราต้องเป็นห่วง คือก่อนที่จะมาตัดสินใจเลือกโครงการบ้านของศุภาลัย เราได้เลือกดูโครงการมาแล้วหลายโครงการนะคะ แต่สุดท้ายเราก็ดูเลือกที่นี่ เพราะเมื่อเปรียบเทียบโครงการศุภาลัยกับบ้านโครงการอื่นๆ แล้ว เรารู้สึกได้ทันทีว่า บ้านศุภาลัยเป็นโครงการที่อยู่แล้วรู้สึก



“ชื่อของศุภาลัย เป็นเครื่องการันตีอยู่แล้วว่า เราต้องได้บ้านที่ดีแน่ เราไม่ต้องห่วงว่าจะมา ปวดหัวทีหลัง”

ปลอดภัยมาก ในขณะที่โครงการอื่นเราไม่รู้รู้สึกปลอดภัยเท่านี้ ยกตัวอย่างบางแห่งที่เราไปดู ขนาดยังไม่ได้เข้าไปอยู่ แค่ขับรถไปดูก็เห็นว่ามีเด็กแว้นเข้ามาขับรถซึ่งในโครงการแล้ว ทำให้เราคิดว่าขนาดเรายังไม่เข้ามาอยู่ยังรู้สึกไม่โอเคขนาดนี้ แล้วถ้าเราต้องมาอยู่ที่นี้ตลอด ก็ต้องเจอกับสิ่งที่เราไม่ชอบแบบนี้ตลอดไป เราจะต้องรู้สึกอย่างไร

“บ้านที่พ้อย ฌ ปัจจุบันที่โครงการ ศุภาลัย พรีเม เป็นหมู่บ้านที่มีบรรยากาศเงียบสงบ ให้ความรู้สึกผ่อนคลายจริงๆ และด้วยความที่เป็นบ้านใกล้ริมน้ำอากาศก็จะดีมาก” คุณนพเก้าบอกอย่างอารมณ์ดี ก่อนที่คุณพิบูลย์ ผู้เป็นสามีจะเพิ่มเติมอย่างสุดโรแมนติกว่า

“บ้านที่ดีสำหรับผม ก็คือบ้านที่มีคุณแน่นกับลูกๆ อยู่ด้วย (ยิ้ม) สำหรับผม ขอแค่ได้อยู่กับคนที่รัก อยู่ที่ไหนก็ได้ สำคัญที่เราได้อยู่ด้วยกันพร้อมหน้าพร้อมตาเป็นครอบครัวที่สมบูรณ์”

ทั้งคุณนพเก้าและคุณพิบูลย์เป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ จึงไม่น่าแปลกใจที่ก่อนจะตัดสินใจซื้อบ้าน จะพิจารณาอย่างถี่ถ้วนในทุกมิติ และดูโครงการอื่นๆ เปรียบเทียบมาแล้วมากมาย ก่อนจะเลือกสรรในสิ่งที่ดีที่สุด

“เหตุผลที่ที่ซื้อบ้านศุภาลัยหลังจากที่ไปดูมาแล้วหลายโครงการ นอกเหนือจากเรื่องความปลอดภัยที่บอกไปข้างต้น ก็คือความเชื่อมั่นในบริการหลังการขาย ถ้าเราเลือกแบรนด์ที่เชื่อถือได้ ถ้าอยู่ๆ ไปวันหนึ่งบ้านเกิดมีปัญหา แบรินต์ของศุภาลัยจะช่วยการันตีว่า ทางโครงการจะมีบริการหลังการขายที่ดีสำหรับเรา ที่เชื่อว่าแบรนด์เขาจะรับผิดชอบให้เรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือความมั่นใจในเรื่องความปลอดภัยเวลาที่เดินทางเข้าออกหมู่บ้าน ศุภาลัยมีระบบรักษาความปลอดภัยที่เราไว้ใจได้ เพราะบางครั้งแฟนที่มีธุรกิจหลายสาขา ทั้งสุราษฎร์ธานี ภูเก็ต และเชียงใหม่ ในแต่ละเทศกาลก็อาจจะต้องเดินทางไปดูแลในสาขาต่างๆ อย่างเช่น ช่วงเทศกาลกินเจที่จังหวัดภูเก็ต เขาก็ต้องเดินทางไปดูแลกิจการที่ภูเก็ตอย่างน้อย 9 วันแน่นอน บางทีเขาอาจจะต้องจากบ้านไปนานกว่า 9 วันด้วยซ้ำเพราะต้องไปเตรียมงาน ร้านเรา

ในบางช่วงก็ไม่อาจทิ้งภาระการดูแลทั้งหมดไว้กับพนักงานในแต่ละสาขาได้ โดยเฉพาะช่วงเทศกาลเขาต้องไปดูแล และในช่วงที่แฟนไม่อยู่บ้าน ที่ก็ต้องอยู่กัน 3 คนกับลูกๆ ก็รู้เลยว่าปลอดภัย

“สำหรับทีมงานในโครงการศุภาลัย ไม่ว่าจะ เป็นเซลล์หรือวิศวกร ซึ่งแน่นอนว่าก่อนที่จะมา รู้จักวิศวกร เราต้องรู้จักเซลล์ก่อน ตอนที่พี่จะทำเรื่องกู้ซื้อบ้าน เคสของพี่จะกู้ค่อนข้างยาก อาจจะเป็นเพราะว่าตอนที่พี่เดินสเตตเมนต์ของตัวเองจะใช้แค่สเตตเมนต์เป็นเงินเดือน แต่น้องเซลล์ดูแลดีมาก ช่วยดำเนินการให้ทั้งหมด จากที่ต้องรอนานประมาณ 6 เดือน เพราะการที่เราทำธุรกิจตัวเอง การทำตัวเลขเงินเดือนอาจจะสะเปะสะปะ ทางเซลล์ก็มาช่วยวางแผนการเดินสเตตเมนต์ให้จนเรียบร้อยดูแลให้ทุกอย่าง ขาดเหลืออะไรก็คอยแจ้งให้ทราบครบถ้วนดีมาก

“หลังจากซื้อบ้านเรียบร้อยแล้วได้มาเจอกับทางวิศวกรโครงการ ทางวิศวกรเขาก็ดีค่ะ ทุกครั้งที่พี่มีการติดตามเรื่องการก่อสร้างบ้าน ไม่ว่าจะเรื่องอะไร เขาก็พร้อมจะตอบคำถามเราตลอดเวลา ช่วงที่เราเข้ามาอยู่แล้ว บ้านมีปัญหาอะไร พอแจ้งไปเขาก็มาจัดการให้เลย เขารับผิดชอบดีค่ะ

“โครงการที่มีบ้าน 70 หลัง ปัจจุบันก็เริ่มเข้ามาอยู่กันได้ประมาณ 10 กว่าหลังค่ะ บรรยากาศโดยรวมของโครงการก็เลยเงียบสงบดี ยังไม่เจอปัญหาอะไรที่อาจจะเกิดถ้ามีคนเข้ามาอยู่เยอะๆ ก็พูดได้ว่า ณ ปัจจุบันนี้ แอปเปิ้ลเค้ ตอนเช้าที่ออกมาวิ่งก็จะเจอเพื่อนบ้านคนหนึ่งเขาก็ออกมาวิ่งมาเดินเหมือนกัน เวลาเราเจอกันก็ยิ้มแย้มทักทายกัน”

คุณนพเก้าบอกเล่าถึงสิ่งดีๆ ที่เธอชื่นชอบเกี่ยวกับบ้านศุภาลัย โดยมีคุณพิบูลย์ช่วยเสริมว่า

“ถ้าถามว่าชอบอะไรในความเป็นศุภาลัย ผมชอบความมีมาตรฐาน อย่างที่คุณนพเก้าบอกว่าชื่อของศุภาลัยเป็นเครื่องการันตีอยู่แล้วว่า เราต้องได้บ้านที่ดีแน่ เราไม่ต้องห่วงว่าจะมาปวดหัวทีหลัง”

เพราะเหตุผลหลักๆ ในการเลือกบ้านหลังใหม่สำหรับครอบครัวคือความสุขของลูกๆ ทั้ง 2 คน ความเห็นของลูกๆ ก็สำคัญ

“ลูกๆ ชอบที่นี่มากค่ะ ตั้งแต่วันที่เขามาดูบ้าน พอดูปุ๊บก็อยากมาอยู่เลย โดยเฉพาะน้องสายน้ำ ส่วนน้องสายหมอกเขาจะเป็นคนติดที่ ตอนแรกๆ ก็ติดบ้านเดิม ไม่อยากย้ายมา แต่ตอนนี้ให้เขากลับไปบ้านหลังเก่า เขาไม่ไปแล้ว (หัวเราะ) พอมาอยู่ที่นี้เขาชอบ เขาแฮปปี้ อย่างตอนเย็นเขาต้องเรียนพิเศษ เลิกเรียน พี่ก็จะพยายามมีวันที่จะให้เขาได้กลับบ้านเร็ว เพราะเขาอยากเล่นสเกตเตอร์ อยากไปสนามเด็กเล่น ไปเล่นชิงช้า เขาอยากกลับบ้านเร็วๆ อยากชวนเพื่อนมาที่บ้าน อยากพาเพื่อนมาเล่นด้วย”

อีกหนึ่งในเหตุผลสำคัญที่คุณนพเก้าเลือกโครงการศุภาลัย พรีเม เกาะลำพู คือข้อได้เปรียบในเรื่องทำเล

“สำหรับการตัดสินใจอย่างแรกของพี่ในการเลือกบ้านทำเลนี้ คือโครงการอยู่ใกล้ร้านที่ใกล้ที่ทำงานพี่ เดินทางสะดวก อย่างที่ 2 คือ แฟนที่เป็นคนชอบออกกำลังกายมาก โครงการนี้อยู่ใกล้เกาะลำพู ก็คือใกล้สวนสาธารณะ ซึ่งเดินทางสะดวกแค่ขับมอเตอร์ไซด์มาไม่เกินหนึ่งกิโลฯ ประมาณ 800 เมตรก็ถึง จุดนี้เป็นสิ่งที่ชอบ แม้ว่าย่านนี้ในบางจังหวัดจะจรรยาจรอาจจะหนาแน่นหน่อย แต่เราก็สามารถปรับเวลาเดินทางหลีกเลี่ยงช่วงเร่งด่วนได้ ซึ่งเมื่อแลกกับสิ่งที่ได้รับไม่ว่าจะเป็นบรรยากาศที่ดี ความสะดวกสบายใกล้ริมน้ำ ยิ่งช่วงตอนเช้าอากาศดีมาก สดชื่นจริงๆ ค่ะ”

ตามมาด้วยความชอบในเรื่องการออกแบบและสไตล์การแต่งบ้านแบบโดนใจที่เจ้าของบ้านเลือกเอง

“ตัวบ้านหลังที่พี่เลือก ส่วนตัวที่ชอบมากค่ะ ข้างบ้านเราไม่ติดกับใครเลย บ้านที่เป็นหลังห้วมุมทรงบ้านก็โอเค พื้นที่ด้านข้างบ้านก็กว้างขวางโซนที่ตั้งของบ้านก็มีความเป็นส่วนตัวเป็นสัดส่วนดีค่ะ การออกแบบฟังก์ชันก็ครบครัน มีนตบโถกยที่ บ้านหลังนี้มี 3 ห้องนอน พี่มีลูก 2 คน ก็คือลงตัวแล้ว

“สไตล์การแต่งบ้านของพี่จัดเป็นแบบมินิมอลค่ะ ทุกอย่างของพี่เป็นไม้เกือบหมด คุมโทนสีให้เป็นโทนเดียวกันหมดคือจะมีแค่ขาว และสีน้ำตาลของ





ไม่ธรรมดา ภาพของการตกแต่งที่คิดไว้หมดแล้วว่าจะต้องออกมาเป็นยังไง และที่สามารถรอยยิ้มได้ถ้ายังไม่เจอเฟอร์นิเจอร์ที่ตรงใจจริงๆ ก็จะไม่ซื้อเพื่อที่จะให้ภาพรวมออกมาในรูปแบบที่คุณพอใจลงตัวกันทั้งบ้าน การตกแต่งด้วยไม้ในสไตล์มินิมอลจะให้ความรู้สึกโปร่ง โล่ง สบาย ก่อนที่จะมีบ้านหลังนี้ ที่ดูมาเยอะ ได้เห็นมาแล้วทุกสไตล์ จนมาเห็นสไตล์นี้ที่ก็มาคุยกับแฟน แล้วแฟนบอกโอเคทุกอย่างตอบโจทย์ความชอบของเราจริงๆ และบ้านที่จะมีของเพียงน้อยชิ้น อย่างกล่องของเล่นเด็กก็จะตั้งกฎไว้เลยว่า ห้ามล้น ถ้าล้นเมื่อไหร่ต้องเคลียร์ให้เรียบร้อยก่อน คือพี่เองก็มีบ้านหลังเก่าไว้เก็บของอื่นๆ ของบางอย่างที่ไม่เข้ากับบ้านนี้ ถ้าไม่ได้ใช้ พี่ก็จะไม่เอาเข้ามา

“โครงการมีสวนให้ค่ะ คือทางโครงการตีมากตอนแรกที่พี่เริ่มจัด เขาให้ต้นไม้บางส่วนหนึ่ง แต่มันยังไม่เต็มพื้นที่ตามที่พี่คิดไว้ เขาก็ให้พี่ไปซื้อต้นไม้เพิ่ม แล้วเขาก็จัดให้พี่ ทำทุกอย่างให้ครบ และออกมาโอเคมากค่ะ สวนของพี่จะเน้นเป็นต้นสน มีสนเกรวิลเลีย 2 ต้น ชมพู่กับเลื่อง แล้วก็เป็นซิลเวอร์โอ๊กกับต้นลำข้าว ส่วนทางโครงการให้ต้นกันเกรา มา”

บ้านแห่งความสุข เป็นพื้นที่ตอบสนองกิจกรรมที่ชื่นชอบของครอบครัว ได้ใช้เวลาดี ๆ ร่วมกัน

“ถ้าเป็นวันหยุดบางทีเราก็กินอาหารกินกันค่ะ อย่างเด็กๆ ส่วนมากก็จะชอบหมูกระทะ บ้างย่าง แต่ ณ ปัจจุบัน คุณพ่อเห็นว่าเด็กๆ ชอบเล่นน้ำ ก็ไป

ซื้อสระน้ำเล็กๆ มาให้ เด็กๆ ก็อยากกลับบ้านเร็ว อยากชวนเพื่อนๆ มาเล่นน้ำ อีกอย่างก็คือ แฟนที่ชอบวิ่ง พี่ก็อยากให้ลูกๆ ได้มาใช้เวลาด้วยกัน ก็จะขับรถมอเตอร์ไซด์เพื่อไปวิ่งด้วยกันที่สวนสาธารณะหรือบางทีก็มาวิ่งรอบหมู่บ้าน ยามว่างเราก็ดูหนังดูเน็ตฟลิกซ์ ดูละคร อยู่บนเตียงนอนเล่นดูทีวีด้วยกัน คือการพักผ่อนของเรา แค่อยู่บ้านก็รู้สึกแฮปปี้แล้ว อย่างน้องสายน้ำก็ชอบเล่นของเล่น เขาจะมีคร่ำจิวของเขา เอาไว้เล่นทำอาหารมาเลิร์ฟพ้อกับแม่ รวมถึงมีเล่นดนตรีด้วย”

คุณนพเก้าและคุณพิบูลย์ อภิชาตวานิชย์กุล ร่วมกันบอกเล่าเรื่องราวแห่งความประทับใจ ในบ้านแสนรักของพวกเขาด้วยแวตารื่นรมย์ ที่ทำให้เราสัมผัสได้ไม่ยากถึงบรรยากาศแห่งความรักและความสุขของครอบครัวอภิชาตวานิชย์กุล ที่อบอุ่นอย่างอ้อมอ้อมอยู่ในบ้านสายหลังนี้ ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นของสิ่งดีๆ อีกมากมายทั้งในวันนี้และวันหน้า

Mrs. Noppagrow and Mr. Piboonpong Apichatwanichkul are a successful married couple who run a well-established Buddhist supply business with several branches across southern Thailand. In addition to being admirable entrepreneurs, they are also loving parents who always prioritize giving the best to their two children. Their children's happiness has been a major inspiration when

it comes to choosing a perfect place to call home.

They found that perfect place at Supalai Primo Koh Lampu, Surat Thani, a peaceful and well-designed community located in a prime area in the heart of the city. The project is surrounded by conveniences such as shopping malls, schools, hospitals, and the airport. It is also located near the beautiful Koh Lampu park, where the air is fresh and nature is close at hand.

Living here means they no longer have to spend too much time commuting, as the location is not far from their workplace. This gives them more time to relax and enjoy family life. The project itself offers a calm and safe environment, with green spaces and 24-hour security.

Their new home has become more than just a place to live. It has brought joy, comfort, and a sense of community. Backed by Supalai's trusted reputation and excellent after-sales service, they feel confident that they have made the right decision for a better quality of life.



AROMATIC GARDEN

สวนหอม

เพราะสวนในบ้านมีประโยชน์กับชีวิตมากกว่าการสร้างทัศนียภาพที่สวยงามและความรื่นเริง การเลือกออกแบบสวนและเลือกพันธุ์ไม้ในสวนให้ได้ประโยชน์ครบทั้งรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส จึงตอบโจทย์ในเรื่องความยั่งยืนได้ดี เพราะการจัดสวนต้องลงทุนทั้งระยะเริ่มต้นและระยะยาว หากสวนของเราให้ประโยชน์มากกว่าความสวยก็ย่อมจะทำให้การลงทุนลงแรงเกิดความคุ้มค่า การเลือกทำ ‘สวนหอม’ ก็เป็นหนึ่งในแนวทางการจัดสวนที่น่าสนใจมาก ใครอยากมีสวนไม้หอมในบ้าน ชัยชัยเข้ามาใกล้ๆ เลยค่ะ

เมื่อพูดถึง ‘สวนหอม’ หลายคนอาจนึกถึงการปลูกไม้ดอกที่มีกลิ่นหอมในสวนของเรา แต่ความจริงมีรายละเอียดมากกว่านั้น เราสามารถสร้างสวนหอมได้ด้วยพันธุ์ไม้หลากหลายชนิดเพื่อให้ได้ทั้งดอกหอม ใบหอม รากหอม และผลหอม ซึ่งจะเป็นการผสมผสานประโยชน์ครบถ้วนทั้งในเรื่องการสร้างบรรยากาศที่สวยงาม กลิ่นหอมจากดอก ผล ราก และใบขณะที่ปลูกไว้ และการเก็บเอาส่วนต่างๆ

ของพืชมาใช้งาน ไม่ว่าจะเป็นการปักแจกัน อบร่ำ กลิ่นหอมด้วยวิธีต่างๆ การนำมาคั้นหรืออบด ใช้ประกอบอาหาร ทำเครื่องดื่ม ฯลฯ

การวางผัง

การจัดสวนหอมในบ้านเริ่มต้นด้วยหลักคิดพื้นฐานของการออกแบบภูมิทัศน์ คือการวางผังให้ตอบโจทย์สภาพอากาศและประโยชน์ใช้สอย

ซึ่งประกอบด้วยการวางตำแหน่งต้นไม้หลัก หรือไม้ประธาน เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ที่ปลูกเป็นหลักเพื่อให้ร่มเงา ในทิศที่ต้องการให้ต้นไม้ช่วยบดบังแสงแดดเวลากลางวัน ตามมาด้วยไม้พุ่มสูง ไม้พุ่มเตี้ย ไม้แขวน ไม้เลื้อย และไม้คลุมดิน โดยสิ่งที่ต้องคำนึงถึงควบคู่กันคือประโยชน์ใช้สอยที่ต้องการ ถ้าต้องการให้มีพื้นที่สวนบางส่วนสำหรับปลูกพืชผักสวนครัวหรือไม้ดอก ก็ต้องจัดบริเวณสำหรับปลูก

พืชดังกล่าวให้ได้รับแสงแดดที่เพียงพอตลอดวัน หรืออย่างน้อยครึ่งวัน เพราะพืชสวนครัวและไม้ดอกส่วนใหญ่ต้องการแสงแดดจัด หากเป็นไปได้ในการวางผังบริเวณควรปลูกไม้ใหญ่ให้ร่มเงาไว้ในทิศตะวันตกเฉียงใต้เพื่อกันแดดช่วงบ่ายที่ร้อนจัดไม่ให้เข้าถึงตัวบ้าน และวางผังสวนครัวและสวนไม้ดอกไว้ในทิศตะวันออกหรือทิศเหนือเพื่อรับแดดเต็มที่ในช่วงเช้า

เลือกต้นไม้หอม

ไม้ดอกหอม หลักพื้นฐานในการเลือกปลูกไม้ดอกหอมคือต้องดูว่า เป็นกลิ่นดอกไม้ที่ไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้สำหรับคนในบ้าน และที่สำคัญต้องไม่ล่อแมลงหรือสัตว์ที่เป็นพืชเข้ามาในสวน โดยอาจเลือกปลูกได้ทั้งไม้ดอกที่หอมเมื่อผลิบานอยู่บนต้น หรือเป็นไม้ดอกหอมที่สามารถเด็ดหรือตัดมาใช้งานได้ ไม่ว่าจะเป็นการนำมาปักแจกัน นำมาวางเป็นเครื่องหอมสดเอาไว้ตามมุมต่างๆ ของบ้าน นำมาลอยน้ำตีมน้ำใช้ รวมถึงนำมาประกอบอาหารได้ สำหรับไม้ยืนต้นดอกหอมที่นิยมปลูกกัน ได้แก่ ก้านกระา พุดภูเก็ต แคนา จิกนมยวน โสภน้ำ ประยงค์ ประดู่บ้าน บุนนาค จำปี จำปา สารภี บุษหงาสำหรับ ปิบ ลีลาวดี เป็นต้น ส่วนไม้พุ่มดอกหอมที่น่าปลูก ได้แก่ แก้ว มะลิ กุหลาบ กระดังงา พุดเศรษฐีสยาม มณฑา เดหลีใบกล้วย โมก และกรรณิการ ทั้งนี้ดอกไม้แต่ละชนิดจะมีช่วงเวลาและฤดูกาลที่ผลิดอกแตกต่างกัน ในการเลือกปลูกก็พยายามคัดสรรชนิดของพืชให้มีช่วงเวลาออกดอกที่ต่อเนื่องกันไปทั้งปี เพื่อให้บ้านมีกลิ่นหอมตลอดเวลา ถ้าชอบให้มีกลิ่นหอมของดอกไม้ในเวลาไหนก็เลือกปลูกต้นที่ดอกบานส่งกลิ่นหอมในช่วงเวลานั้น ในตำแหน่งที่ใกล้กับช่องเปิดหรือสวนใช้งานของบ้าน เพื่อให้กลิ่นหอมของดอกไม้โชยเข้าไปสร้างความรื่นรมย์ในส่วนที่ต้องการ

ไม้ใบหอม มีพืชหลายชนิดที่มีฟอร์มต้นสวยงามเหมาะสมเป็นไม้ประดับบ้าน แลยังมีใบที่หอมชื่นใจ บางชนิดปลูกไว้ให้กลิ่นหอมโชยยามลมพัดมา บางชนิดต้องนำมาขยี้ ทุบ หรือคั้นน้ำ บางชนิดสามารถสกัดน้ำมันหอมใช้ประโยชน์



“หลักพื้นฐานในการเลือกปลูกไม้ดอกหอมคือต้องดูว่า เป็นกลิ่นดอกไม้ที่ไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้สำหรับคนในบ้าน และที่สำคัญต้องไม่ล่อแมลงหรือสัตว์ที่เป็นพืชเข้ามาในสวน โดยอาจเลือกปลูกได้ทั้งไม้ดอกที่หอมเมื่อผลิบานอยู่บนต้น”

เป็นสมุนไพร และเป็นอาหารได้เพราะเป็นพืชผักสวนครัว โดยต้นไม้ที่น่าปลูกมีหลายชนิด เช่น ยูคาลิปตัส สน กระวาน โรสแมรี มินต์ เลมอน ไทม์ โกงจุกพาลัมพา คอตตอนลาเวนเดอร์ เนียมเตยหอม ตะไคร้ มะกรูด โหระพา กะเพรา สะระแหน่ สะพลู ฯลฯ สำหรับพืชใบหอมที่เป็นไม้ยืนต้นนั้น หลักในการปลูกก็คือเลือกตำแหน่งที่ต้องการให้เกิดร่มเงา เช่นเดียวกับกับการเลือกปลูกไม้ยืนต้นอื่นๆ แต่ถ้าเป็นพวกไม้พุ่มที่เป็นไม้ปลูกประดับก็ต้องออกแบบการจัดวางให้เข้ากับสไตล์สวนโดยรวมของบ้าน และวางตำแหน่งให้อยู่ในโซนที่ผู้อยู่อาศัยได้รับประโยชน์จากกลิ่นหอมนั้นมากที่สุด และมั่นใจว่าได้รับแสงแดดเพียงพอ โดยแยกโซนของพืชให้เหมาะกับลักษณะดินและพื้นที่ปลูก พืชบางชนิดที่เป็นสมุนไพรต่างประเทศที่ชอบอากาศแห้ง เช่น โรสแมรี หรือลาเวนเดอร์ ก็จัดกลุ่มเอาไว้กับพวกเดียวกัน อย่าเอาไปรวมกับพวกที่ชอบความชื้นสูง อย่างเช่น เตยหอม หรือสะระแหน่ ส่วนพวกที่เป็นพืชผักสวนครัวซึ่งส่วนใหญ่เป็นพืชล้มลุก ควรแยกโซนออกมาจากกลุ่มไม้ประดับที่

มีอายุยืนยาว เพราะพืชสวนครัวมักจะโทรมเมื่อถึงอายุหนึ่งควรรื้อปลูกใหม่ สวนจะได้ดูสวยสดชื่นตลอดเวลา

ไม้ผลหอม กลิ่นหอมหวานจากผลไม้เป็นกลิ่นที่มีเสน่ห์น่าหลงใหลอย่างเป็นธรรมชาติ สามารถใช้ได้ทั้งเป็นอาหาร เครื่องดื่ม ยาสมุนไพร และเครื่องประกินผิว คนที่ชอบกลิ่นหอมของผลไม้ชนิดต่างๆ ยากจะมีไว้ใช้ใกล้มือในบ้านก็ควรปลูกไม้ผลที่มีกลิ่นหอมเอาไว้ในสวนของเรา ไม่ว่าจะ เป็นต้นจันทน์พุ่มน้ำดอกไม้ เลมอน มะนาว มะกรูด กระท้อน เรือยไปจนถึงพืชสารพัดประโยชน์ที่ปลูกแล้วได้ทั้งร่มเงา กินได้ทั้งผลทั้งน้ำ อย่างเช่น มะพร้าว หรือเป็นไม้ประดับที่มีผลกินได้หอมหวานอย่างทับทิม รวมถึงสวนครัวไม้เลื้อย อย่างเช่น แตงชนิดต่างๆ โดยเฉพาะแตงกวาที่ทั้งกินได้ และนำมาประกินผิวได้ นอกจากนี้ ถ้าสวนบ้านใครมีลักษณะค่อนข้างร่มได้รับแดดประมาณครึ่งวัน จะลองหาพริกไทยมาปลูกไว้ใช้ก็ไม่เลว เพราะเป็นทั้งพืชสมุนไพรและไม้ประดับที่มีลักษณะสวยงามคล้ายๆ กับพลูที่เลื้อยเกาะไปกับต้นไม้ใหญ่ ซึ่งถ้าในแต่ละปีมีผลผลิตมาก



เหลือกินก็สามารถนำมาแปรรูปทำเป็นผลไม้อบแห้ง แฉ่ำ อิ่ม เชื่อม หรือทำเป็นขนมเก็บไว้ได้ โดยกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์ของผลไม้เหล่านั้นก็ยังคงอยู่

ไม้รากลหอม กลิ่นหอมของพืชหลายชนิดอยู่ที่รากของมัน ต้นไม้ที่มีรากลหอม ฟอรัมต้นสวย เหมาะที่จะปลูกไว้ในสวน ได้แก่ ขิง ข่า กระชาย ขมิ้น กะทือ บุก เพือกหอม กลอย ฯลฯ นอกจากนี้ ยังมีพืชน้ำไม้ประดับสวยงามที่กินรากได้ อย่างเช่น บัว และผักสวนครัวที่ใช้กินได้ทั้งใบและส่วนลำต้นหรือหัวใต้ดิน อย่างเช่น หอม กระเทียม และผักชี กลุ่มพืชเหล่านี้ส่วนใหญ่จัดเป็นผักสวนครัวและสมุนไพรที่ขอบเขตอย่างน้อยครึ่งวัน แนะนำให้ปลูกในบริเวณที่มีแสงสว่างส่องถึงและอยู่ใกล้กับครัว หลายชนิดเป็นพืชล้มลุก สามารถปลูกในกระถางแล้วรื้อปลูกใหม่เมื่อต้นเก่าโทรมลงเพราะหมดอายุ และมีมุมสำหรับเพาะชำต้นกล้าเอาไว้ด้วย เพื่อที่จะมีให้ใช้ไปได้ไม่ขาดมือ และรักษาสภาพสวนของเราให้ดูสวยอยู่ตลอดเวลาในขณะเดียวกัน

การดูแลรักษาสวนหอม

เนื่องจากวัตถุประสงค์ของการทำสวนหอมเอาไว้ในบ้านนั้นมีมากกว่าแค่เรื่องความสวยงาม แต่ยังมีประโยชน์เพื่อการบริโภค ไม่ว่าจะเป็นการสูดดมกลิ่นหอมตามธรรมชาติ การนำส่วนของพืชมาใช้เป็นอาหารหรือสมุนไพร สิ่งสำคัญที่ต้อง



หลีกเลี่ยงคือการงดใช้สารเคมีที่เป็นพิษ เพื่อให้ผลผลิตจากสวนหอมของเรามีความปลอดภัยต่อทั้งผู้บริโภค ผู้อยู่อาศัย และไม่ทำลายระบบนิเวศโดยรวม นอกจากนี้ สิ่งที่ต้องตระหนักสำหรับผู้ปลูกไม้ดอกหอม ก็คือสวนของคุณจะมีแมลงและสัตว์หลายชนิดที่เป็นองค์ประกอบตามธรรมชาติของระบบนิเวศเข้ามา ดังนั้นจึงต้องเตรียมรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างระมัดระวัง โดยหากจำเป็นต้องควบคุมปริมาณแมลงหรือสัตว์ที่อยู่ในสวน ก็ควรเลือกใช้สารชีวภาพ หรือวิธีการที่ไม่เป็นอันตราย เพื่อให้สวนของเราเป็นสวนที่สวยงาม หอม มีประโยชน์ และปลอดภัยสำหรับทุกชีวิต

Because a home garden offers more benefits to life than just creating a beautiful landscape and providing shade, designing the garden and choosing plant species to engage all five senses including; sight, taste, smell, sound, and touch can significantly contribute to sustainability. Creating an aromatic garden

is one particularly appealing approach. Such a garden can be cultivated using a variety of aromatic plants that provide fragrant flowers, leaves, roots, and fruits. This integration offers a full range of benefits, from creating a pleasant atmosphere to harvesting different parts of the plants for various uses, such as floral arrangements, traditional scenting methods, juicing, grinding, cooking, or making beverages.

Since the purpose of a fragrant garden at home goes beyond aesthetics, its benefits also extend to consumption through inhaling natural scents or using plant parts as food or herbal remedies. A crucial point to remember is to avoid using toxic chemicals, ensuring that the harvest from our fragrant garden is safe for consumers and residents alike, and does not harm the overall ecosystem.



MIXING SOIL FOR GROWING VEGETABLES

ผสมดินปลูกผัก

หลายคนอยากปลูกผักไว้กินเองแต่ยังขาดความรู้ นึกว่าแค่ไปซื้อดินปลูกจากร้านขายต้นไม้ แล้วหว่านเมล็ดลงไป รดน้ำใส่ปุ๋ย ในที่สุดก็จะได้ผักงามๆ มากำอาหารกินสบายๆ ซึ่งแม้การปลูกผักกินเองจะไม่ใช่ยาก แต่ความรู้ในการผสมดินก็จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จได้มากขึ้น โดยทั่วไปดินถุงราคาแพงยี่ห้อดังก็มักจะเป็นดินผสมที่ผู้ผลิตมีการปรุงดินให้มีคุณภาพดีพร้อมปลูกมาแล้วในระดับหนึ่ง แต่ถ้าคุณได้ดินมาในราคาที่ถูกมากๆ ก็มีแนวโน้มสูงที่จะประกอบไปด้วยดินเหนียว แกลบดำ และขุยมะพร้าว แต่ไม่ค่อยมีสารอาหาร ต้องนำมาปรุงดินก่อน

สูตรที่ 1 ดินสำหรับปลูกพืชในกระถาง นำ ใบมะขาม ใบกระถิน ใบขี้เหล็ก ใบจามจุรี ใบโสน และใบแค มากองรวมกัน รดน้ำให้ชื้นภายใน 7-10 วัน จนเปื่อยยุ่ย สามารถนำมาผสมกับดินปลูกในกระถาง หรือนำไปหว่านโรยรอบต้นพืชที่ปลูก กรณีต้องการให้มีคุณภาพดีขึ้น ให้กองรวมกับปุ๋ยคอกโดยใช้ อัตราส่วน ใบจามจุรี 4 ส่วน : ปุ๋ยคอก 1 ส่วน

สูตรที่ 2 ดินสำหรับแปลงผัก นำต้น ใบ จากของผักตบชวามาสับให้เป็นท่อนๆ กองรวมกันทิ้งไว้ 3 วัน หลังจากนั้นรดด้วยน้ำปุ๋ยคอกแล้วคลุมด้วยกระสอบประมาณ 7-10 วัน ผักตบจะเหี่ยว ยุบตัวลงและมีรากอาหารที่สมบูรณ์ สามารถนำไปใส่แปลงผัก หรือผสมดินที่ปลูกต้นไม้ได้

สูตรที่ 3 ดินร่วนซุยสำหรับพืชที่ชอบความอุดมสมบูรณ์ เปลือกถั่วลิสงนำมากองหมักไว้สัก 3 สัปดาห์ จนเปื่อยยุ่ย นำไปรอกกันหลุม เพื่อปลูก

ไม้ผลหรือผสมดินปลูกต้นไม้ จะช่วยให้ดินร่วนซุย มีความสมบูรณ์

สูตรที่ 4 ดินสำหรับผักกินใบ นำละอองข้าวที่เกิดจากขัดสีข้าวเปลือก จะเป็นส่วนเนื้อเยื่อหุ้ม เมล็ดข้าว จมูกข้าวและรำ โดยนำละอองข้าวนี้มาแช่น้ำ 1-2 วัน แล้วนำน้ำหมักที่ได้ไปใส่ในดินปลูกต้นไม้ โดยเฉพาะผักกินใบ ซึ่งจะทำให้ใบมีสีเขียว ยอดและใบจะอวบน่ารับประทาน

สูตรที่ 5 ดินสำหรับพืชผักสวนครัว นำน้ำข้าวขี้ที่ได้หลังจากล้างข้าวเสร็จแล้ว ปรอดลงในดินปลูก หรือรดต้นไม้บริเวณโคน จะช่วยปรับสภาพดินให้เหมาะสม ทำให้พืชผักสวนครัวจำพวก ต้นหอม กะเพรา โหระพา สะระแหน่ เจริญเติบโตได้ดี

Growing your own vegetables is not difficult, but having the knowledge to mix soil

properly can greatly increase your chances of success. Generally, high-priced branded ready-made soil tends to be pre-mixed with good quality and prepared to a certain extent for planting. However, if you purchase soil at a very low price, there's a high chance that it lacks nutrients. These types of soil need to be amended before use. There are many soil-mixing formulas, depending on what kind of plants you intend to grow. Soil preparation involves adding essential nutrients that plants need and balancing the soil condition by incorporating organic matter to enrich its fertility.

อ้างอิง:
เกร็ดความรู้เกษตรและสวน จาก สวท.กษ.ป. ออนไลน์ >> facebook
ก้าวเกษตร ns:รวงเกษตรและสวน : www.moac.go.th

CHEMICAL FERTILIZERS

ปุ๋ยเคมี

คนยุคใหม่มักจะถูกสอนให้กลัวพิษภัยจากเคมีทางการเกษตร ทั้งปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง เพราะเชื่อว่าเป็นสาเหตุของโรคร้ายมากมาย แต่หากศึกษาให้เข้าใจอย่างต่องแท้แล้วก็จะพบว่า สิ่งที่เราเรียกรวมๆ ว่า สารเคมีนั้นไม่ได้เป็นผู้ร้ายที่น่ากลัวเสมอไป เพราะแท้จริงแล้ว “สารเคมี” คือสิ่งที่มีอยู่ในธรรมชาติทุกหนแห่ง แม้แต่น้ำ เกลือ หรืออากาศ ก็ล้วนเป็นสารเคมีเช่นกัน สิ่งที่สำคัญไม่ใช่การหลีกเลี่ยงสารเคมีทั้งหมด แต่คือการใช้สารเคมีอย่างถูกต้องเหมาะสม และมีความรู้ความเข้าใจ ปัญหาที่แท้จริงของการใช้สารเคมี คือ “การใช้ผิดวิธี” ไม่ใช่ “ตัวสารเคมี” ไม่ว่าจะเป็นการใช้เกินขนาด ใช้ผิดเวลา หรือไม่อ่านฉลาก ไม่สวมอุปกรณ์ป้องกัน ฉีดพ่นใกล้แหล่งน้ำ แหล่งอาศัยของคนและสัตว์ สิ่งเหล่านี้ต่างหากที่เป็นต้นเหตุของผลกระทบต่อด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

สำหรับการใช้ปุ๋ยเคมีในการปลูกพืช ก็ต้องเข้าใจก่อนว่า สารเคมีที่อยู่ในปุ๋ยนั้น ก็คือเคมีที่พืชต้องการตามธรรมชาติ เพียงแต่มีการสกัดเอาเฉพาะส่วนที่เป็นองค์ประกอบทางเคมีที่จำเป็นออกมาจากส่วนประกอบอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง ทำให้พืชที่ได้รับการบำรุงโดยตรงด้วยสารอาหารที่ต้องการ สามารถเติบโตหรือผลิตดอกออกผลได้เร็วกว่าการหาอาหารที่มีอยู่ในดินโดยธรรมชาติ ช่วยเพิ่มผลผลิตให้กับพืชได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ หากใช้ในปริมาณเหมาะสม ก็สามารถลดความเสี่ยงโรครวมของดินได้ เพราะไม่ต้องไถพรวนหนัก ใช้น้ำ และหาซื้อได้สะดวก

โดยทั่วไปปุ๋ยเคมีจะประกอบด้วย ธาตุหลักคือ ไนโตรเจน (N) ฟอสฟอรัส (P) และโพแทสเซียม (K) ส่วนธาตุอาหารรองคือ แคลเซียม (Ca) แมกนีเซียม (Mg) และซัลเฟอร์ (S) ในการเลือกใช้ปุ๋ยเคมีให้ได้ประโยชน์สูงสุดเราก็ต้องทำความเข้าใจในหน้าที่ของธาตุแต่ละตัว เช่น ไนโตรเจน ช่วยบำรุงใบ ฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงดอกและราก โพแทสเซียม ช่วยบำรุงผล สร้างน้ำตาลทำให้ผลไม้หวาน และมีลำต้นที่แกร่ง ซึ่งเมื่อเราเข้าใจผลลัพธ์ของการใช้เคมีแต่ละชนิดแล้วก็สามารถเลือกได้ว่า เราจะต้องเลือกสรรสูตรปุ๋ยเคมีแบบใดมาใช้ให้ตรงกับ



วัตถุประสงค์ในการปลูกพืชของเรา รวมถึงลักษณะของดินในสวนของเรา

การใช้ปุ๋ยเคมีในปริมาณที่เหมาะสม เป็นสิ่งสำคัญ เพราะในปุ๋ยเคมีมีส่วนผสมของดินขาว ถ้าใช้ต่อเนื่องหลายปีจะทำให้ดินแน่น เกาะกันเป็นก้อน ระบายน้ำไม่ได้ดี ดินมีโอกาสเป็นกรดและเป็นดินเค็มมากขึ้น ทางที่ดีจึงควรใช้ร่วมกับการบำรุงดินด้วยปุ๋ยชีวภาพ และมีการพรวนดินเป็นระยะๆ ไม่ใช่ปุ๋ยเคมีในปริมาณที่มากและนานเกินไป และหากเป็นไปได้ในพื้นที่เดียวกันควรมีการปลูกพืชทดแทนหมุนเวียน เพื่อช่วยสร้างสมดุลให้กับดิน ไม่ให้มีเคมีชนิดใดชนิดหนึ่งตกค้างอยู่ในพื้นที่ปลูกมากเกินไป

People are often taught to fear the dangers of agricultural chemicals, such as chemical fertilizers and pesticides, believing them to be the cause of various diseases.

However, if we study the matter thoroughly, we will realize that what we generally call “chemicals” are not always the villains. When it comes to using chemical fertilizers in farming, it’s important to understand that the chemicals in fertilizers are actually nutrients that plants naturally require. These nutrients are simply extracted and refined from other components to isolate the essential chemical elements. As a result, plants that are nourished directly with the nutrients they need can grow, flower, and bear fruit more quickly than if they had to absorb these nutrients naturally from the soil.

SPINACH

ผักโขมฝรั่ง (ปวยเล้ง)

ถ้าใครลองใช้ Google Translation แปลคำว่า 'ผักโขม' ในภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ จะพบว่าคำแปลนั้นคือ Spinach แต่รู้ไหมว่า ในทางพฤกษศาสตร์ ผักที่ชื่อ Spinach ในภาษาอังกฤษซึ่งเราจำกันมาได้ตั้งแต่เด็กกว่าเป็นผักที่เพิ่มพลังให้ตัวการ์ตูนป๊อปปอย ที่แก่แล้ว คือ ผักปวยเล้ง (*Spinacia oleracea*) เป็นผักคนละชนิดกับ 'ผักโขม' หรือ 'ผักขม' ที่เรากินกันในประเทศไทย

ผักโขมไทย มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Amaranth มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Amaranthus viridis* จัดอยู่ในวงศ์ Amaranthaceae เป็นพืชผักพื้นถิ่นที่ขึ้นอยู่ทั่วไปตามแหล่งธรรมชาติ เช่น ป่าละเมาะ ริมทาง ชายป่าที่รกร้าง และยังขึ้นเป็นวัชพืชในบริเวณสวนผัก ผลไม้และไร่นาของชาวบ้าน ผักโขมเป็นพืชที่ขึ้นง่าย ชาวบ้านจึงมักเก็บมาบริโภคในช่วงหน้าฝน ผักโขมในประเทศไทยมีชื่ออื่นๆ อีกคือ ผักขม (กลาง) ผักหอม ผักหอม (ไต) ผักหอมเกลี้ยง (แม่ฮ่องสอน)

กระเหม่อลอเตอ (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน) ผักโขม (อังกฤษ: amaranth) มักจะถูกเข้าใจผิดหรือแปลผิดว่าเป็นผักที่ป๊อปปอยใช้เพิ่มพลัง ความจริงแล้ว ผักที่เพิ่มพลังนั้นคือ 'ผักปวยเล้ง' (Spinach) หรือ ผักโขมฝรั่ง ซึ่งในการ์ตูนป๊อปปอยจะปรากฏการใช้คำว่า Spinach อย่างชัดเจน และเป็นที่ยืนยันดีว่าเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูง อุดมด้วยธาตุเหล็ก วิตามินซี และแคลเซียม จึงเป็นสัญลักษณ์ของการกินผักเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง

สำหรับคนทั่วโลกที่ต้องการกินผักเพื่อเสริมสุขภาพ ก็จะมีคนกินผักที่ชื่อว่า Spinach ซึ่งสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายรูปแบบ และเวลาที่เรานำผักชนิดนี้ไปแช่ในซูเปอร์มาร์เก็ต ผัก Spinach ที่เราได้มาจึงหมายถึงผักปวยเล้ง หรือผักโขมฝรั่ง ไม่ใช่ผักโขมไทยอย่างที่หลายคนเข้าใจผิด

ในขณะที่ผักโขมไทย (Amaranth) นั้นกินดิบไม่อร่อย แต่ผักโขมฝรั่ง (Spinach) หรือผักปวยเล้งสามารถกินดิบได้ เพราะมีรสจืดอมหวานอ่อนๆ ไม่มี



THE ANTIQUE RIVERSIDE RATCHABURI

สัมผัสเสน่ห์อาหารมอญรสชาติต้นตำรับที่น่าเสนอมารูปแบบร่วมสมัย สวยงามน่าลิ้มลอง ท่ามกลางบรรยากาศร่มรื่นงดงามด้วยทัศนียภาพริมน้ำแม่กลอง จังหวัดราชบุรี ไม่ว่าจะเป็นเทโพมอญ แกงส้มชะอมไข่วไลบัวกุ่ม ปูหลน สลัดผลไม้ กุ้งทอด รวมถึงอาหารชุดที่ไม่ควรพลาดคือ ชันโตกมอญนครชมนี และเมนูสำหรับหน้าร้อนอย่างข้าวแช่มอญ ทุกเมนูมีความลงตัวทั้งความคิดสร้างสรรค์ ความอร่อย ความคุ้มค่าราคา และบริการที่ดี เป็นหนึ่งร้านที่ควรบันทึกไว้เป็นจุดหมายของการมาเยือนราชบุรี

Experience the charm of authentic Mon cuisine reimaged in a contemporary and beautifully presented style. Set against the lush, scenic backdrop of the Mae Klong riverside in Ratchaburi, every dish is a delightful blend of heritage and creativity. Signature offerings include Mon-style Teph curry, sour curry with cha-om omelet and lotus stems, crab relish, and fruit salad with crispy shrimp. Don't miss the highlight sets such as the Mon Khantoke of Nakornchom and the refreshing Mon-style khao chae for the summer season. Each menu item strikes a perfect balance of creativity, flavor, value, and warm service, making this restaurant a must-visit culinary destination in Ratchaburi.

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



SMITH & RABBIT CUISINE

ร้านอร่อยในสวนสวยบรรยากาศอบอุ่นน่ารักเป็นกันเอง เหมือนมากินข้าวบ้านเพื่อน ที่เป็นแหล่งรวมอาหารรสเยี่ยม ปูรง อย่างพิถีพิถัน ใช้วัตถุดิบคุณภาพดีทั้งอาหารคาว อาหารหวาน และ เครื่องดื่ม มีให้เลือกจุใจทั้งเมนูไทยๆ ประเภทยารสชาติจัดจ้าน ถึงอกถึงใจ ไปจนถึงเมนูต้ม ผัด แกง ทอด และอาหารฝรั่ง เมนูเด็ด ของร้านนี้มีมากมาย เช่น ข้าวราดเนื้อตุ๋นผัดกะเพรา ยำกุ้งสด ข้าวผัด ยำเนื้อย่าง รวมมิตรทะเลผัดพริกเกลือ ข้าวหน้าซี่โครงหมูสไตล์ ญี่ปุ่น แพนเค้กกล้วยหอม ฯลฯ ซึ่งทุกเมนูเสิร์ฟมาแบบเต็มปาก เต็มคำ ราคาเป็นกันเอง บริการรวดเร็วทันใจ

A delightful garden café with a warm, cozy atmosphere that feels just like dining at a friend's home. This charming spot is a haven for food lovers, offering meticulously prepared dishes made with high-quality ingredients from savory meals and sweet desserts to refreshing drinks. The menu features a wide variety of options, from bold, flavorful Thai-style yum (spicy salads), to soups, stir-fries, curries, deep-fried favorites, and Western dishes. Every dish is generously portioned, reasonably priced, and served with speedy, friendly service.

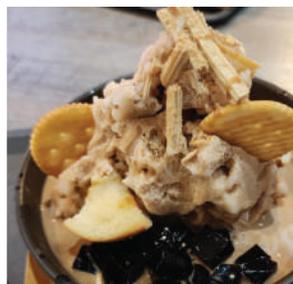
<https://www.facebook.com/SmithAndRabbitCuisine>

EAK LOOK CHIN PLA PATTAYA SAI 3

ร้านก๋วยเตี๋ยวสุดฮอตย่านพญาสาย 3 แห่งรวมความอร่อยของเมนูจากลูกชิ้นปลาและน้ำซุปสูตรเด็ดแสนกลมกล่อม มีให้เลือกครบครันทั้งเมนูก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลาชามโต เกี่ยวกรอบหอมอร่อย ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ ก๋วยเตี๋ยวปลาต้มยำ ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น และข้าวขาหมู เคล็ดลับความอร่อยอยู่ที่การเตรียมทุกส่วนผสมอย่างพิถีพิถันด้วยสูตรเฉพาะของทางร้านเอง ไปจนถึงเครื่องปรุงอย่างพริกคั่ว รวมถึงเครื่องต้มที่ต้มเอง ทั้งน้ำแกงฮวย น้ำลำไย น้ำชาดำเย็น น้ำโถเลี้ยง น้ำกระเจี๊ยบ น้ำส้ม น้ำใบบัวบก ทำให้เกิดเป็นรสชาติที่มีเอกลักษณ์ไม่เหมือนใคร

One of the hottest noodle spots on Pattaya Sai 3 Road, This eatery is a go-to destination for lovers of fish ball dishes and rich, flavorful broth. The menu offers a variety of satisfying choices, including large bowls of fish ball noodles, crispy and fragrant wontons, yen ta fo (pink noodle soup), spicy tom yum fish ball noodles, braised pork noodles, and stewed pork leg on rice. The secret to its deliciousness lies in the meticulous preparation of each ingredient using the restaurant's own special recipes, resulting in a truly distinctive and memorable flavor experience.

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



MINISTRY OF ROASTERS

คาเฟ่สุดเก๋ของคนรักกาแฟตัวจริง ที่ไม่ได้มีไว้แค่ให้นั่งทำเก๋ เช็กอินถ่ายรูป แต่มีเมนูชา-กาแฟสูตรพิเศษ และเครื่องดื่มสุดสร้างสรรค์ให้เลือกอย่างถึงอกถึงใจ สำหรับคอกาแฟสายลิกที่แสวงหารสชาติอันแตกต่าง แต่ละเมนูไม่เพียงตั้งชื่อได้สุดจี๊ด แต่ยังมีจุดเด่นสำคัญคือรสชาติที่โดนใจ ทั้งเครื่องดื่มและขนม เสริฟมาด้วยการนำเสนอที่สะดุดตาไม่ซ้ำใคร ให้คนรักกาแฟได้ดื่มด่ำกับบรรยากาศร้านที่เต็มไปด้วยเรื่องราวของกาแฟบอกเล่าไว้ให้สัมผัสทุกมุม ในร้านมีโซนให้ลูกค้าได้ลองชิมกาแฟสูตรต่างๆ และมีสินค้าเกี่ยวกับกาแฟน่าสนใจมากมายให้คนรักกาแฟซื้อไปลองชิมลองใช้

A chic café designed for true coffee lovers. This isn't just a place to strike a pose and snap Instagram-worthy photos—it's a haven for those who appreciate uniquely crafted coffee and tea. With a creative drink menu that's both bold and satisfying, it caters especially to deep-rooted coffee enthusiasts seeking distinctive flavors. Each drink doesn't just have a catchy name, it delivers a punch of flavor that leaves a lasting impression. Both the beverages and desserts are served with eye-catching presentation, offering a memorable experience that goes beyond the ordinary.

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

MORE HAPPINESS & PAY LESS

สุขวิถีที่ประหยัด

การใช้ชีวิตอย่างประหยัดด้วยการใช้สิ่งต่างๆ อย่างรู้คุณค่า ไม่ได้เป็นเพียงประโยชน์ต่อตัวเราเองและครอบครัว แต่ยังเป็นประโยชน์ต่อสังคมและต่อโลกของเราทั้งทางตรงและทางอ้อม การใช้เงินและทรัพยากรอย่างประหยัดเป็นสิ่งที่ควรทำตลอดเวลา ไม่ใช่เฉพาะในยามที่เศรษฐกิจไม่ดี ฟังระลึกไว้เสมอว่า คนเราสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นสุขและอึดอ้อมได้โดยไม่ต้องบริโภคเกินพอดี ไม่จำเป็นต้องใช้เงินมากมาย ไม่ต้องใช้ทรัพยากรอย่างฟุ่มเฟือย



อย่างไรก็ตาม ทุกคนคงรู้กันดีว่า ช่วงปีนี้เป็นช่วงที่เศรษฐกิจไทยกำลังฝืดเคืองอย่างน่าเป็นห่วง การประหยัดจึงไม่ได้เป็นแค่สิ่งที่ควรทำ แต่เป็นสิ่งที่ต้องตั้งใจทำ ซึ่งถ้าเรามีการวางแผนที่ดี ก็จะสามารถลดการใช้จ่ายและลดการบริโภคลงได้ โดยไม่ต้องลดทอนความสุขในชีวิต ด้วยขั้นตอนที่ไม่ยาก ตามลำดับดังนี้

จัดทำบัญชีครอบครัวหรือบัญชีส่วนบุคคล

มีคนจำนวนมากที่ใช้ชีวิตไปเรื่อยเปื่อยโดยไม่เคยรู้บัญชีของตัวเอง ซึ่งเป็นเรื่องอันตรายงบบุคคล หรือบัญชีครอบครัว คือ ข้อมูลสรุปภาพรวมสถานะทางการเงินของบุคคลหรือครอบครัวในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งช่วยให้เรารู้ว่า ตอนนี้เรารวยหรือจนแค่ไหน ช่วยวางแผนเก็บออมและลงทุน รู้ว่าควรลดหนี้หรือลงทุนเพิ่มเติม ใช้ประกอบการตัดสินใจเรื่องสำคัญ เช่น ซื้อบ้าน รถ หรือเริ่มธุรกิจ และสามารถวางแผนจัดการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้ว่าเราจำเป็นต้องประหยัดให้ได้มากน้อยเพียงใด โดยโครงสร้างของงบดุลมี 3 ส่วนหลัก ได้แก่

- **ทรัพย์สิน** คือ สิ่งที่เรามีและมีมูลค่า เช่น เงินสด เงินฝากธนาคาร บ้าน ที่ดิน รถยนต์ ทรัพย์สินลงทุน เช่น หุ้น กองทุนรวม และของมีค่า

- **หนี้สิน** คือ เงินที่เราจะต้องจ่าย เช่น หนี้บ้าน หนี้รถ หนี้บัตรเครดิต เงินกู้เพื่อการศึกษา หนี้ยืมจากคนรู้จักหรือสถาบันการเงิน

- **ความมั่งคั่งสุทธิ** คำนวณจาก: ทรัพย์สิน - หนี้สิน = ความมั่งคั่งสุทธิ

ถ้าใครคำนวณออกมาแล้วความมั่งคั่งสุทธิเป็นลบ ก็แปลว่า สถานะทางการเงินมีปัญหา ส่วนถ้าคำนวณออกมาแล้ว ความมั่งคั่งสุทธิยังเป็นบวก ก็จัดว่ายังปลอดภัย แต่ก็ต้องดูด้วยว่าจะปลอดภัยไปได้กี่เดือนหรือกี่ปี

ทำบัญชีรายรับรายจ่าย ฉบับที่ทุกบาททุกสตางค์ที่ใช้

เมื่อเรามีงบดุลส่วนตัวแล้ว เราก็ต้องรู้รายรับรายจ่ายจริงๆ ของตัวเองด้วย เพื่อค้นหาว่ามีค่าใช้จ่ายใดที่สามารถลดหรือตัดได้ สามารถวางแผนการใช้จ่าย ประหยัด และออมเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยควรบันทึกข้อมูลให้ครบถ้วน ในส่วนรายรับก็แบ่งออกเป็น

- **รายได้หลัก** เช่น เงินเดือนของสมาชิกในบ้าน รายได้จากการค้าขาย หรือธุรกิจส่วนตัว

- **รายได้เสริม** เช่น ค่าล่วงเวลา รายได้จากงานพิเศษ หรือฟรีแลนซ์

- **รายได้จากทรัพย์สิน** เช่น ค่าเช่าบ้าน/คอนโดฯ/ที่ดิน ดอกเบี้ยเงินฝาก หรือเงินปันผล



- **เงินสนับสนุนหรือช่วยเหลือ** เช่น เงินจากรมรดก เงินช่วยเหลือจากรัฐหรือองค์กร

ในส่วนของรายจ่าย ก็คือข้อมูลเกี่ยวกับเงินที่ใช้จ่ายออกไป ได้แก่

- **ค่าใช้จ่ายประจำ** เช่น ค่าผ่อนบ้าน/คอนโดฯ ค่าผ่อนรถ ค่าเทอมลูก หรือค่าประกันชีวิต/สุขภาพ

- **ค่าใช้จ่ายจำเป็นรายเดือน** เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ ค่าอินเทอร์เน็ต/สัญญาณโทรศัพท์ ค่าน้ำมัน ค่ารถโดยสาร ค่าอาหาร/ของใช้ประจำวัน หรือค่าเสื้อผ้า/ของใช้จำเป็น

- **ค่าใช้จ่ายไม่ประจำ** เช่น ค่าซ่อมบ้าน/ซ่อมรถ ค่ารักษาพยาบาล ค่าใช้จ่ายในเทศกาล เช่น วันปีใหม่ วันเกิด รวมถึงการท่องเที่ยว

- **เงินออม/การลงทุน** เช่น เงินออมเข้าบัญชีเงินลงทุนในหุ้น/กองทุน/ทองคำ หรือกองทุนการศึกษา

ตั้งเป้าหมายการประหยัดและการออมให้ชัดเจน

คนส่วนใหญ่มองการประหยัดและการออมเป็นสิ่งที่ทำไปตามสะดวก ไม่ใช่สิ่งจำเป็น จึงมักขาดการตั้งเป้าหมายการประหยัดและการออมให้เป็นรูปธรรม ทั้งที่เป็นสิ่งสำคัญซึ่งต้องทำเพื่อสร้างความมั่นคงในชีวิต ความเข้าใจในสถานะทางการเงินของตัวเองจริงๆ และการทำบัญชีรายรับรายจ่ายอย่างถี่ถ้วน จะช่วยให้เราสามารถตั้งเป้าหมายที่ต้องประหยัดเป็นตัวเลข หรือตัวเงินได้ชัดเจน เช่น ตั้งเป้าประหยัดการใช้พลังงานไฟฟ้าจากเดือนละ 6,000 บาท ให้เหลือเดือนละ 4,000 บาท ตั้งเป้าหมายลดการใช้น้ำลงให้เหลือ 70% ลดการจ่ายค่าสินค้าและบริการที่ลดได้ในส่วนบัตรเครดิตจากเดือนละ 50,000 บาท ให้เหลือไม่เกิน 35,000 บาท ดังนี้ เป็นต้น

งบบุคคล
หรือบัญชีครอบครัว คือ
ข้อมูลสรุปภาพรวมสถานะ
ทางการเงินของบุคคลหรือ
ครอบครัวในช่วงเวลาหนึ่ง
ซึ่งช่วยให้เรารู้ว่า ตอนนี้เรา
รวยหรือจนแค่ไหน

เป้าหมายการประหยัดทรัพย์สิน ควรทำคู่กันไปกับเป้าหมายการออมเงิน เช่น ตั้งเป้าให้มีเงินออมทุกเดือน เดือนละ 20,000 บาท ต่อเนื่องกันอย่างน้อย 10 ปี และตั้งเป้าในการนำเงินออมมาลงทุนให้ได้ผลตอบแทนในอัตราที่คาดหวังอย่างน้อย 5% ต่อปี เพื่อที่จะได้มีเงินเก็บอย่างน้อย 3 ล้านบาทในช่วงปีที่ 11

การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนนี้จะช่วยให้การประหยัดและอดออมดำเนินไปอย่างเป็นระบบ ช่วยสร้างวินัยทางการเงิน และหล่อหลอมพฤติกรรม การใช้จ่ายและการบริโภคอย่างประหยัดให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย เพราะตัวเลขที่ปรากฏจะช่วยควบคุมให้เราว่าการประหยัดและการออมของเรากำลังเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ เมื่อคุณตั้งเป้าลดการใช้บัตรเครดิตให้ได้เดือนละ 15,000 บาท คุณก็จะรู้บัตรอย่างระมัดระวังเสมอไม่ให้ใช้เงินเกินบที่ที่ตั้งไว้ แทนที่จะรู้ดบี่ดๆ แบบไร้ขีดจำกัด

เช่นเดียวกับเป้าหมายที่ชัดเจนในแต่ละเดือน ก็จะทำให้คุณต้องรีบนำเงินที่ได้มาออมให้เข้าเป้าก่อน เหลือจากออมเท่าไรค่อยเอาไปใช้จ่าย แทนที่จะจ่ายก่อนโดยไม่ยั้งคิดแล้วเหลือเท่าไรค่อยออม ซึ่งเป็นสิ่งที่คนส่วนมากทำกัน เป็นสาเหตุให้ไม่มีเงินเก็บ

ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นและปรับพฤติกรรม การบริโภค

คนที่มีเป้าหมายความสำเร็จชัดเจน อยู่บนพื้นฐานของความรู้จักตัวเอง เคารพตัวเองในเรื่องความรู้ความสามารถ มีความสุขกับการได้ในสิ่งที่ตัวเองรัก ไม่ว่าจะเป็งานประจำหรืองานอดิเรก มักจะเป็นคนที่ไม่หวั่นไหวง่ายไปกับกระแสค่านิยม อวดร่ำอวดรวยที่กำลังระบาดหนักในสังคมทุกวันนี้ ที่กระตุ้นให้ผู้คนจำนวนมากมีพฤติกรรมกรรมการบริโภค และใช้จ่ายเกินตัว นิยมซื้อหาสินค้าฟุ่มเฟือยมาสร้างภาพพริบประดัดบารมี และในที่สุดก็ถึงท้ายด้วยชีวิตที่พินาศล่มจม บ้างก็มีหนี้สิน บ้างก็ถึงขั้นสิ้นเนื้อประดาตัว หลายคนเสพติดการบริโภคสินค้าราคาแพง บ้างก็บริโภคอย่างฟุ่มเฟือยโดยปราศจากความยั้งคิด ใช้จ่ายทรัพย์สินไปกับของที่ไม่จำเป็น เรื่อยไปจนถึงการใช้ทรัพยากรอย่างไร้จิตสำนึก

คำแนะนำสำหรับผู้ที่ยากหุดพันจากวงจรแย่งๆ นี้ คือการเริ่มต้นพูดคุยกับตัวเองอย่างจริงจัง เพื่อหาคำตอบให้ได้ว่า ความสุขที่แท้จริงและเป้าหมายชีวิตที่คุณใฝ่ฝันจริงๆ คืออะไร การที่คุณปรารถนาชีวิตที่สวยงามหรูหราไม่ใช่เรื่องผิด หากมันเป็นสิ่งที่คุณชอบจริงๆ และคุณมีกำลังทรัพย์สามารถใช้จ่ายกับสิ่งที่คุณชอบได้โดยไม่เดือดร้อน แต่หากคุณมีเงินได้น้อยกว่าเงินที่คุณใช้ ก็ต้องเลือกว่า จะใช้ให้น้อยลง หรือจะหาให้ได้มากขึ้น หรือทำพร้อมกันทั้ง 2 อย่าง แต่ไม่ว่าคุณจะเลือกทางไหน



“ ความประหยัด คือการใช้จ่ายอย่าง มีเหตุผล พอดี พอเหมาะ ไม่ฟุ่มเฟือย เน้นการ วางแผน ”

ก็ควรใช้ทรัพยากรทุกอย่างอย่างรู้คุณค่าจริงๆ หลีกเลียงการใช้จ่ายกับของฟุ่มเฟือยที่ไม่จำเป็นกับชีวิต ดบริโภคเกินพอดี ลดการซื้อของตามกระแส ใช้ของให้คุ้มค่า ไม่ใช่อะไรแบบทิ้งๆ ขว้างๆ ไม่ว่าจะเป็ทรัพย์สินเงินทอง สิ่งของเครื่องใช้ ทรัพยากรส่วนบุคคล เรื่อยไปจนถึงทรัพยากรโลก

ความประหยัดและความตระหนี่ แม้จะดูคล้ายกันเพราะต่างก็เกี่ยวข้องกับการใช้จ่ายอย่างรอบคอบ แต่มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในแง่ของเจตนาและผลกระทบต่อผู้อื่น เพราะความประหยัด คือการใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล พอดี พอเหมาะ ไม่ฟุ่มเฟือย เน้นการวางแผน ใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด รู้จักแยกแยะความจำเป็นกับความอยาก ไม่ส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตตนเองหรือผู้อื่น เป็นคุณธรรมที่สังคมยอมรับและส่งเสริมตัวอย่างของความประหยัด เช่น การเลือกทำอาหารกินเองแทนการกินร้านแพงๆ เพื่อประหยัดเงินไปใช้ในสิ่งจำเป็นอื่น ในที่นี้ความตระหนี่ คือ ความงกหรือหวงทรัพย์มากเกินไป คนตระหนี่หรือคนขี้เหนียวมักไม่กล้าใช้จ่ายแม้ในสิ่งที่จำเป็น ไม่ใส่ใจผู้อื่น อาจถึงขั้นเอาเปรียบคนอื่นเพื่อประหยัดเงิน ส่งผลลบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวหรือสังคม และมัก

ถูกมองในแง่ลบ ยกตัวอย่างเช่น คนที่มีเงินมากแต่ไม่ยอมซื้อของใช้ที่จำเป็นให้ครอบครัว หรือเลี้ยงไม่เลี้ยงข้าวเพื่อนเพื่อไม่ให้เสียเงิน

สรุปง่ายๆ ก็คือ ประหยัด = ใช้อย่างมีสติและสมดุล ส่วน ตระหนี่ = ใช้อย่างหวงแหนเกินเหตุจนขาดความเมตตาและสมเหตุสมผล ความประหยัดคือคุณธรรม แต่ความตระหนี่คือข้อบกพร่องที่ควรระวัง ซึ่งเมื่อคุณได้เข้าถึงแก่นแท้ของการใช้ชีวิตอย่างประหยัดและคุ้มค่าแล้ว คุณจะพบว่า การเข้าถึงความสุขและความมั่นคงที่แท้จริงในชีวิตนั้น ไม่ใช่เรื่องยากและไม่ได้มีค่าใช้จ่ายมากมายอย่างที่ คุณเคยคิดเลย

Consuming and spending in moderation, alongside saving and frugality in terms of both personal assets and common resources usage, are key mechanisms in building a sustainable and stable life. These practices are not only beneficial to individuals, but living based on the principle of consuming resources wisely also contributes to global stability and peace.

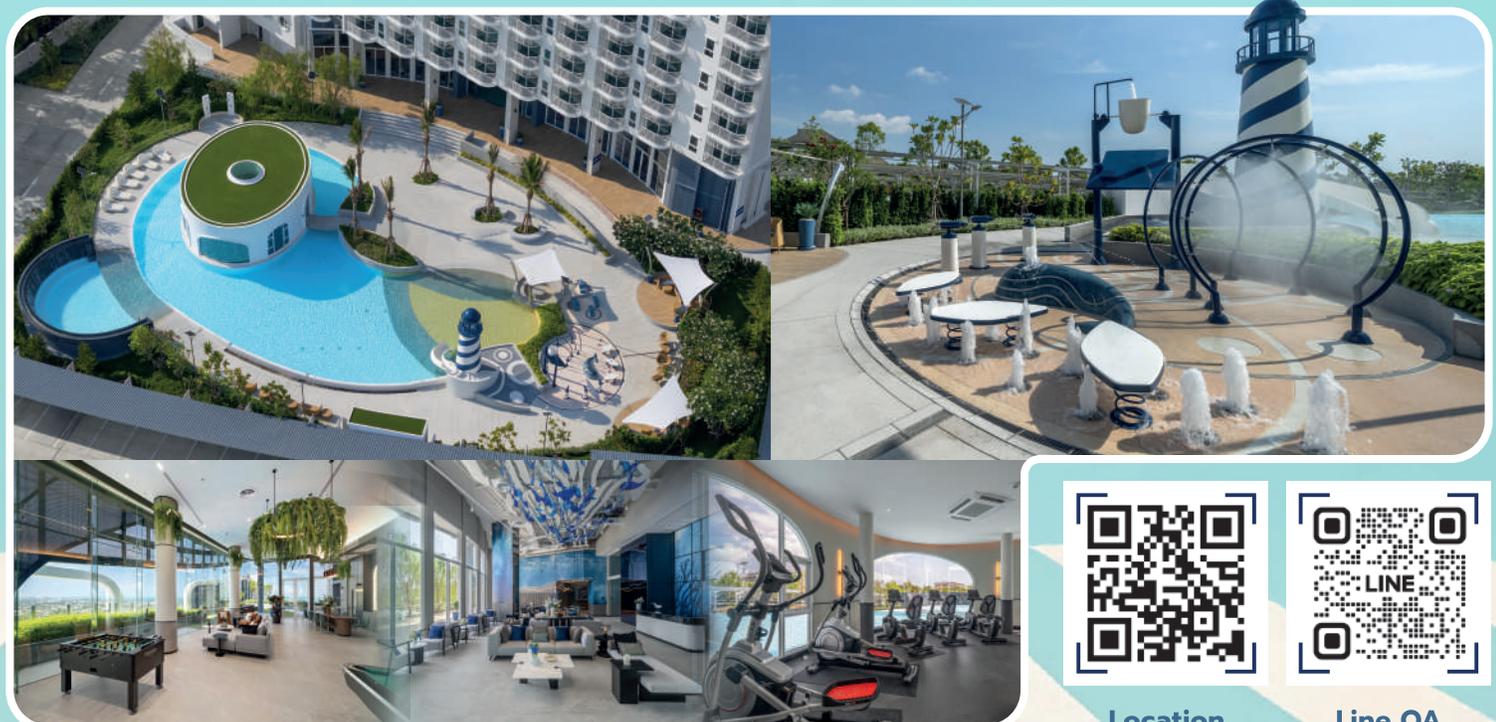
Most people view saving and frugality as matters of convenience rather than necessity, which often leads to a lack of concrete goals for saving. In reality, this is something essential for creating long-term stability in life. A true understanding of one’s financial situation, along with maintaining a detailed record of income and expenses, will help set clearer, measurable saving goals—whether in percentage or monetary terms. Setting goals to save resources should go hand in hand with setting goals for saving money.

SUPALAI Blue Whale Hua Hin



New Project Ready to move

1 BEDROOM Fully Furnished Starts **1.76 MB.**



Location



Line OA

Supalai
 supalai.com
 Supalai
 @supalai
 Supalaiplc
 Supalai
 1720

• Developer: Supalai Public Company Limited, 1011 Supalai Grand Tower, Rama III road, Chong Nonsi, Yannawa, Bangkok 10120 Chief Executive Officer: Dr. Prateep Tangmatitham Registered capital 1,955.66 million baht (paid up capital of 1,953.05 million baht) Project name: Supalai Blue whale Hua Hin located in 3218 Hua Hin-Pong Yae, Hua Hin, Hua Hin, PrachuapKhinKhan Total Project Area : around 7-2-14 rai; Title deed no: 12999.92441, High Rise Condominium 28-storey, 525 units, shop 3 units and Office 1 Unit. The project construction shall be started in around the 4th quarter of 2022 and expected to be completed in around the 3th quarter of 2025. The developer has also applied for commercial loans from commercial banks. • The transfer fee and tax are in accordance with the law. • The material list shall be in accordance with the attachment attached to the contract. • The advertised images are is for advertising only. This information in this disclaimer is subject to further changes without prior notice and prior notice

CERTIFIED ISO 9001



CERTIFIED ISO 9001



WHAT TO DO WHEN AN EARTHQUAKE OCCURS

ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดแผ่นดินไหว



เหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ที่คนไทยเราเคยเชื่อกันว่าไม่น่าจะเกิดขึ้นในบ้านเราได้เปลี่ยนมุมมองของผู้คนต่อภัยพิบัตินี้ไปอย่างสิ้นเชิง ความเชื่อเดิมๆ ที่ผ่านมามีคนไทยเราไม่สนใจที่จะรู้ว่าต้องรับมืออย่างไรเมื่อเกิดเหตุแผ่นดินไหว แต่เมื่อได้เจอของจริง ก็ถึงเวลาต้องหาความรู้และทำความเข้าใจอย่างจริงจัง เพื่อให้ปลอดภัย โดยข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดแผ่นดินไหว สามารถแบ่งได้ตามสถานที่ที่คุณอยู่ในขณะนั้น เพื่อเพิ่มโอกาสในการเอาชีวิตรอดและลดการบาดเจ็บ

หากคุณอยู่ในอาคาร ให้หลบใต้โต๊ะหรือเฟอร์นิเจอร์แข็งแรง เช่น โต๊ะไม้ โต๊ะเขียนหนังสือ เพื่อป้องกันของตกใส่ศีรษะ ใช้แขนหรือหมอนป้องกันศีรษะและต้นคอ อยู่ห่างจากหน้าต่าง ประตู กระจก หรือสิ่งของที่อาจหล่นได้ เช่น ตู้หนังสือ โคมไฟ อย่ารีบวิ่งออกนอกอาคารขณะอาคารยังสั่น เพราะอาจได้รับอันตรายจากเศษอิฐ กระจก หรือหลังคาที่ร่วงหล่น และหลังจากแรงสั่นสะเทือนหยุดลง ค่อยๆ อพยพออกจากอาคาร โดยใช้บันได ไม่ใช่ลิฟต์

หากคุณอยู่กลางแจ้ง อยู่นิ่งให้ห่างจากอาคาร ต้นไม้ เสาไฟฟ้า บ้ายโฆษณา หรือสิ่งปลูกสร้างอื่นๆ ที่อาจล้มทับ ย่อตัวลงกับพื้น เปิดตาและหุบหู หวังสิ่งของร่วงหล่น หลีกเลียงบริเวณริมเขา ริมแม่น้ำ หรือพื้นที่ลาดชัน ที่อาจเกิดดินถล่มหรือน้ำป่า

หากคุณอยู่ในรถยนต์ หยุดรถทันทีที่ปลอดภัย (ไม่หยุดกลางสะพานหรืออุโมงค์) จอดข้างทางและดึงเบรกมือขึ้น อยู่ในรถต่อจนกว่า

แรงสั่นสะเทือนจะหยุด และเปิดฟังวิทยุหรือรับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งที่เชื่อถือได้

หลังแผ่นดินไหว ให้ตรวจสอบตนเองและคนรอบข้างว่ามีผู้บาดเจ็บหรือไม่ ปิดแก๊ส ไฟฟ้า และน้ำ ถ้ามีความเสี่ยงเรื่องรั่วหรือไฟไหม้ หลีกเลียงการใช้โทรศัพท์มือถือถึงวันแต่จำเป็น เพื่อไม่ให้เครือข่ายล่ม ติดตามข่าวสารจากหน่วยงานรัฐ เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา ปภ. หรือศูนย์เตือนภัยฯ และเตรียมพร้อมสำหรับอพยพเตอร์ซ็อก ซึ่งอาจเกิดขึ้นหลังแผ่นดินไหวใหญ่

สิ่งสำคัญที่สุดในการรับมือกับเหตุภัยพิบัติหรือสิ่งที่ไม่คาดฝันทุกชนิด คือการควบคุมสติให้ได้ อย่าแตกตื่นหรือปล่อยให้อารมณ์เข้าครอบงำ การตัดสินใจที่เป็นเหตุเป็นผล ก็จะมีโอกาสรอดปลอดภัยมากกว่าคนที่ขาดสติ

The major earthquake event, which many Thai people once believed would never happen in our country, has completely changed public perception of this type of disaster. The old belief led to a general lack of interest in learning how to respond if an earthquake were to occur. However, once it actually happened, it became clear that it's time to seriously seek knowledge and understanding in order to stay safe. The most important factor in coping with any disaster or unexpected situation is the ability to stay calm. Do not panic or let emotions take over rational decision-making. Those who can remain composed are much more likely to survive and stay safe than those who lose control.



SIGN TAX

ภาษีป้าย

ยุคนี้เป็นยุคที่ผู้คนนิยมทำธุรกิจส่วนตัวกันเยอะ เพราะมีตัวช่วยหลายอย่างที่ช่วยให้คนตัวเล็กตัวน้อยอย่างเราสามารถเริ่มทำกิจการของตัวเองได้ไม่ต่างกับนักธุรกิจรายใหญ่ แต่สำหรับคนที่เปิดกิจการและมีการขึ้นป้ายต่างๆ แม้ว่าคุณจะไปเปิดร้านเล็กๆ ที่บ้าน ก็ต้องเตรียมใจว่า คุณอาจต้องเสีย 'ภาษีป้าย'



ภาษีป้ายคืออะไร ภาษีที่จัดเก็บจากป้ายชื่อ ยี่ห้อ หรือในรูปของเครื่องหมายที่ใช้ในการประกอบการค้า หรือเพื่อใช้ในการประกอบกิจการเพื่อหารายได้ หรือในรูปของโลโก้บนวัตถุต่างๆ ที่ประกอบด้วยอักษร ภาพ ไม่ว่าจะในรูปแบบของป้ายทั่วไป ป้ายบนทางด่วน ป้ายผ้าใบ รวมทั้งป้ายไฟที่ใช้ในการหารายได้หรือการโฆษณา

หน่วยงานใดเป็นผู้เรียกเก็บ หน่วยงานราชการส่วนท้องถิ่นมีหน้าที่จัดเก็บภาษีป้าย หน่วยงานราชการส่วนท้องถิ่น หมายความว่า เทศบาล สุขาภิบาล องค์การบริหารส่วนจังหวัด กรุงเทพมหานคร เมืองพัทยา และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดให้เป็นราชการส่วนท้องถิ่นตามพระราชบัญญัติภาษีป้าย ได้แก่ เขตเทศบาล เขตสุขาภิบาล เขตองค์การบริหารส่วนจังหวัด เขตกรุงเทพมหานคร เขตเมืองพัทยา และเขตองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดให้เป็นราชการส่วนท้องถิ่น

ใครบ้างที่ต้องเสียภาษีป้าย เมื่อเจ้าหน้าที่ตรวจพบว่า มีป้ายใดๆ ปรากฏขึ้นในท้องที่ เจ้าของป้ายเป็นผู้มีหน้าที่เสียภาษีป้าย ในกรณีที่ไม่มียูเนียนแบบภาษีป้าย หรือเมื่อพนักงานเจ้าหน้าที่จัดเก็บภาษีไม่สามารถหาตัวเจ้าของป้ายนั้นได้ ให้ถือว่าผู้ครอบครองป้ายนั้นเป็นผู้มีหน้าที่เสียภาษีป้าย ถ้าไม่อาจหาตัวผู้ครอบครองป้ายนั้นได้ให้ถือว่าเจ้าของหรือผู้ครอบครองอาคารหรือที่ดินที่ป้ายนั้นติดตั้งหรือแสดงอยู่เป็นผู้มีหน้าที่เสียภาษีป้ายตามลำดับ พุดต่างๆ ก็คือ ป้ายใครคนนั้นจ่าย แต่ถ้าหาเจ้าของป้ายไม่เจอ ป้ายอยู่ที่ไหน เจ้าของที่ดินตรงนั้นก็ต้องจ่ายเอง

อัตราภาษี คำนวณตามขนาดพื้นที่ป้ายและลักษณะข้อความที่ปรากฏบนป้าย โดยจะมีการคิดเงินเป็นหน่วย หน่วยละ 500 ตารางเซนติเมตร

มีอัตราต่างกันตั้งแต่หน่วยละ 5 บาท ไปจนถึงหน่วยละ 52 บาท โดยราคาต่อหน่วยจะถูกหรือแพงขึ้นอยู่กับลักษณะของป้าย ลักษณะของการใช้ถ้อยคำตัวอักษร

การยื่นแบบแสดงรายการเพื่อเสียภาษีป้าย เจ้าของป้ายที่มีหน้าที่เสียภาษีป้าย ต้องยื่นแบบแสดงรายการภาษีป้าย (ภ.ป. 1) ภายในเดือนมีนาคมของทุกปี ในกรณีที่ตั้งหรือแสดงป้ายภายหลังเดือนมีนาคมหรือติดตั้งป้ายใหม่แทนป้ายเดิมหรือเปลี่ยนแปลงแก้ไขป้ายอันเป็นเหตุให้ต้องเสียภาษีป้ายเพิ่มขึ้น ให้เจ้าของป้ายยื่นแบบแสดงรายการภายใน 15 วัน นับตั้งแต่วันที่ติดตั้งป้ายหรือเปลี่ยนแปลงแก้ไขป้าย

Nowadays, many people prefer to run their own businesses, as there are various tools and resources that allow small-scale entrepreneurs to start their ventures just like large-scale business owners. However, for those who open a business and put up signs—even if it's just a small shop at home—you should be prepared to pay a sign tax. This is a local government tax collected from signs displaying names, brands, or symbols used for business operations or income-generating activities, including logos on various materials.

FRUGALITY

ความประหยัด

โซเซียลมีเดียเป็นพื้นที่ให้คนอวดร่ำอวดรวยกันอย่างหนักจนเกิดค่านิยมการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยขึ้นในหมู่คนรุ่นใหม่ที่หลงผิดคิดว่า การใช้จ่ายมากๆ เป็นสัญลักษณ์ของความสำเร็จ หรือเป็นเครื่องหมายแห่งความสุขสมบูรณ์ในชีวิต จนบ่อยครั้งทำให้เกิดภาวะชักรหน้าไม่ถึงหลัง บางคนถึงกับล้มละลาย และบางคนก็สร้างภาพชีวิตหรูหราฟุ่มเฟือยขึ้นมาหลอกลวงผู้อื่น

การใช้จ่ายอย่างประหยัดไม่ได้เป็นเครื่องหมายที่แสดงถึงความลำบากยากจนในชีวิต และไม่ใช่สิ่งที่คุณจะเริ่มทำเมื่อรู้สึกว่่าสถานะทางเศรษฐกิจเริ่มฝืดเคือง ต้องเริ่มรัดเข็มขัด ต้องจ่ายให้น้อยลง หรือเริ่มอดออม แต่เป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังให้เกิดเป็นนิสัยสำหรับทุกคนไม่ว่าจะรวยหรือจน เพราะความประหยัดหมายถึง การใช้จ่ายแต่พอดี บริโภคแต่พอดี การใช้ทรัพยากรต่างๆ อย่างรู้คุณค่า โดยพิจารณาให้เหมาะสมและจำเป็น ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ใช่เกินความจำเป็น และมีการวางแผนเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งในด้านเงิน เวลา พลังงาน หรือสิ่งของต่างๆ ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของคนที่รู้จักการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผลและยั่งยืน

ตัวอย่างของความประหยัด เช่น การใช้เงินเฉพาะสิ่งที่จำเป็น ปิดไฟเมื่อไม่ใช้งานเพื่อลดค่าไฟ และช่วยประหยัดพลังงาน ใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า กินอาหารให้หมดไม่เหลือทิ้ง ซ่อมของที่เสียแทนที่จะซื้อใหม่ทันที

ความประหยัด ไม่ได้แปลว่า “ขี้เหนียว” หรือ “ตระหนี่” แต่คือการใช้จ่ายอย่างมีสติและวางแผน เพื่อไม่ให้เกิดความสิ้นเปลืองโดยไม่จำเป็น และเพื่อให้เหลือทรัพยากรไว้ใช้ในอนาคต

การสร้างนิสัยประหยัดให้เด็กๆ ในครอบครัวสามารถทำได้โดยอาศัยการปลูกฝังผ่านพฤติกรรมแบบอย่าง คำสอน และกิจกรรมร่วมกันในชีวิตประจำวัน เริ่มต้นด้วยพูดคุยเปิดใจเรื่องการเงินในครอบครัว เป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกเห็น สอนให้รู้คุณค่าของเงิน ให้เงินค่าขนมแบบมีขอบเขต ฝึกให้ลองหาเงินตัวเอง ใช้โอกาสในชีวิตจริงเป็นบทเรียน ให้เขามีส่วนช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในบ้านเพื่อให้เข้าใจถึงการมีภาระต่อครอบครัว การอดออมเพื่อให้มีพอใช้ หรือเหลือใช้ และให้รางวัลจากความประหยัด เด็กๆ ก็จะเข้าใจถึงเหตุผลที่เขาควรจะต้องประหยัด เรียนรู้การใช้เงิน และใช้ทรัพยากรต่างๆ อย่างคุ้มค่า ซึ่งไม่ได้ส่งผลดีแค่กับตัวเขาเองและครอบครัวเท่านั้น แต่พฤติกรรมประหยัดยังช่วยลดการใช้ทรัพยากรของโลกอีกด้วย

Spending frugally is not a sign of hardship or poverty in life, nor is it something people should only begin to practice when facing economic difficulties, needing to tighten their belts, cut expenses, or start saving. Instead, it is a habit that should be cultivated in everyone, rich or poor. Frugality means spending appropriately, consuming in moderation, and using resources wisely and with appreciation. It involves making thoughtful and necessary choices, avoiding extravagance, not using more than needed, and planning for maximum benefit, whether in terms of money, time, energy, or material goods. This is a key trait of individuals who know how to live rationally and sustainably.



เทคโนโลยี AI ในชีวิตของเรา

AI TECHNOLOGY IN OUR LIVES

ทุกวันนี้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์เข้ามามีส่วนร่วมกับวิถีชีวิตผู้คนมากขึ้นเรื่อยๆ ในขณะที่หลายคนกำลังกลัว AI จะครองโลกและทำลายล้างเผ่าพันธุ์มนุษย์เหมือนในหนังวิทยาศาสตร์ แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่า AI นั้นช่วยอำนวยความสะดวกให้เราได้หลากหลายด้านจริงๆ

ทุกวันนี้ AI (ปัญญาประดิษฐ์) สามารถช่วยเราได้หลากหลายด้าน ทั้งในชีวิตประจำวัน การทำงาน และธุรกิจ โดยสามารถแบ่งออกเป็นหมวดหมู่หลักๆ ได้ดังนี้

AI สำหรับชีวิตประจำวัน

- ช่วยแปลภาษา ใช้แปลข้อความหรือบทสนทนาแบบเรียลไทม์
- ผู้ช่วยส่วนตัว (Virtual Assistant) เช่น Siri, Google Assistant และ Alexa
- แนะนำคอนเทนต์ AI วิเคราะห์พฤติกรรมชม/ฟัง เพื่อแนะนำหนัง เพลง หรือข่าวสาร เช่น Netflix, YouTube หรือ Spotify
- ช่วยจัดตารางชีวิต เตือนนัดหมาย วางแผนการเดินทาง หรือเตือนงานสำคัญ

AI สำหรับการทำงานและการเรียน

- ช่วยสรุปข้อมูล/เอกสาร ช่วยสรุปบทความหรือรายงานยาวๆ ให้เข้าใจง่าย
- ตรวจสอบไวยากรณ์และการเขียน เช่น Grammarly หรือ ChatGPT
- ทำงานเอกสารและพีริเซนต์ สร้างสไลด์อัตโนมัติ ช่วยจัดรูปแบบ Word/Excel เรื่อยไปจนถึงการสร้างภาพและคลิปวิดีโอ
- ช่วยคิดไอเดีย/Brainstorm คิดชื่อแบรนด์ เขียนสโลแกน แม้แต่ร่างบทความ
- แปลเอกสารหลายภาษา ทั้งแบบเร็วและแม่นยำ
- ช่วยติว/สอน อธิบายเนื้อหาในหลายวิชา เช่น คณิต วิทย์ หรือภาษาอังกฤษ

AI ผู้ช่วยธุรกิจ

- วิเคราะห์ข้อมูลลูกค้า เพื่อเข้าใจพฤติกรรม การซื้อ และเสนอสินค้าได้ตรงใจ



- ตอบแชตอัตโนมัติ (Chatbot) ลดภาระฝ่ายบริการลูกค้า
- คัดเลือกบุคลากรเบื้องต้น AI วิเคราะห์เรซูเม่และโปรไฟล์
- เขียนโฆษณา/คำขายสินค้า ได้เร็วและตรงกลุ่มเป้าหมาย
- ทำภาพกราฟิกอัตโนมัติ เช่น สร้างโลโก้ แบนเนอร์ หรือลงสีรูป

AI ผู้ช่วยทางการเงิน

- วางแผนการเงิน วิเคราะห์รายรับรายจ่าย ช่วยจัดการงบประมาณ
- แนะนำการลงทุน ใช้ AI วิเคราะห์หุ้นหรือกองทุน (อาทิ Robo-advisor)
- ตรวจสอบการฉ้อโกง วิเคราะห์ธุรกรรมผิดปกติแบบเรียลไทม์

ด้านสุขภาพ

- ช่วยวินิจฉัยโรคเบื้องต้นจากอาการหรือภาพทางการแพทย์
- ติดตามสุขภาพ ใน Smartwatch หรือแอป เช่น วัดการนอน รวมทั้งการเต้นของหัวใจ
- เตือนกินยา/นัดพบแพทย์ จัดตารางสุขภาพผู้ป่วยและผู้สูงอายุ

ด้านสร้างสรรค์

- สร้างภาพ/วิดีโอ/เพลง เช่น Midjourney, DALL-E และ Sora
- เขียนนิยาย บทละคร เพลง หรือบทพูด ได้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
- ช่วยตัดต่อเสียง/วิดีโอ ทำงานแทนมืออาชีพในระดับพื้นฐาน-กลาง

แม้ AI จะมีประโยชน์มากมาย แต่การใช้ถูกวิธีก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะนอกจากจะช่วยให้เราได้ประโยชน์เต็มที่แล้ว ยังช่วยป้องกันความเสี่ยงและข้อผิดพลาดที่คาดไม่ถึงอีกด้วย เพราะ AI ก็เหมือนทุกสิ่งที่มีทั้งคุณและโทษ จึงต้องมีสติในการใช้งานและเรียนรู้

Today, artificial intelligence is increasingly becoming a part of people's daily lives. While many are afraid that AI will take over the world and destroy the human race like in science fiction movies, it is undeniable that AI can truly assist us in many ways. These include being a personal assistant in everyday life, a work and study assistant, a business assistant, a financial advisor, a health care supporter, and a creative collaborator.

VITREOUS DEGENERATION

วุ้นในตาเสื่อม

ปัญหาและโรคร้ายที่เกิดขึ้นกับดวงตา เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม หลายคนพบว่าตัวเองมองเห็นภาพที่ดูเหมือนหยากใยในตา เห็นแสงวาบ ทั้งที่ไม่ได้มีอยู่จริงนั้น อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าคุณมีภาวะวุ้นในตาเสื่อม

วุ้นตา (Vitreous) เป็นส่วนประกอบภายในดวงตา มีลักษณะเป็นวุ้นเหลวใสคล้ายไข่ขาวอยู่ หลังเลนส์ตายึดติดกับผิวจอตา ภาวะวุ้นตาเสื่อม (Vitreous Degeneration) เป็นได้เมื่ออายุมากขึ้น และอาจเสื่อมเร็วกว่าปกติในผู้ที่สายตาสั้นมาก หรือ

เคยได้รับอุบัติเหตุบริเวณดวงตา วุ้นตาที่เสื่อมจะเหลวลง หดตัว และขุ่นขึ้น เมื่อแสงผ่านวุ้นตาที่เสื่อมจะหักเหทำให้เห็นเป็นเงาดำลักษณะเป็นจุด และเส้นคล้ายหยากใยลอยไปมา

อาการของโรควุ้นตาเสื่อม

ผู้ป่วยจะเริ่มมองเห็นจุดหรือเส้นสีดำคล้ายหยากใยลอยไปมาโดยเฉพาะเวลากลอกตา หรือมองที่ผนังสีขาว หรือท้องฟ้า ระยะแรกจะสังเกตเห็นเงาของวุ้นตาที่เสื่อมเป็นจุดและเส้นดำลอย ซึ่งจะเคลื่อนไหวเมื่อกลอกตา อาจรบกวนการมองเห็นและ

รู้สึกรำคาญ แต่เมื่อเวลาผ่านไปสมองจะเรียนรู้และละเลยเงาเหล่านี้ไปเอง อาจไม่เห็นหากไม่พยายามสังเกต เมื่อวุ้นตาเหลวและหดตัวมาก อาจจะลอกตัวออกจากผิวจอตาเอง และอาจดึงรั้งผิวจอตาทำให้เกิดการกระตุ้นจอตาเห็นเป็นแสงวาบคล้ายแฟลชจากกล้องถ่ายรูป หรือแสงฟ้าแลบในดวงตาแม้ในขณะหลับตา ซึ่งสังเกตเห็นได้ชัดขึ้นเมื่ออยู่ในที่มืดหรือเวลากลางคืน อาการเหล่านี้อาจลดลงและหายไปเมื่อจอตาถูกดึงรั้งจากวุ้นตาลดลง

ในบางรายวุ้นตาอาจดึงรั้งหลอดเลือดที่จอตาให้ฉีกขาดและเกิดเลือดออกในวุ้นตาทำให้เห็นเงาดำเพิ่มมากขึ้นทันที และหากวุ้นตาที่เหลวเขาเข้าไปในรอยขาด จะทำให้จอตาลอกและอาจสูญเสียการมองเห็นได้

การดูแลภาวะวุ้นตาเสื่อม

ผู้ที่มีอาการมองเห็นจุดดำลอยหรือแสงแฟลชในตาควรพบจักษุแพทย์เพื่อขยายรูม่านตาและตรวจจอตาและวุ้นตาอย่างละเอียด หลังหยอดขยายรูม่านตาจะมีอาการตาพร่า และจะกลับเป็นปกติเมื่อยาหมดฤทธิ์ใน 4-6 ชั่วโมง ภาวะวุ้นตาเสื่อมไม่จำเป็นต้องรักษา ควรติดตามสังเกตอาการ ซึ่งอาจจะค่อยๆ ลดลงได้เอง ควรตระหนักถึงปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดการดึงรั้งจอตา เช่น การสะบัดศีรษะอย่างรุนแรง และอุบัติเหตุที่เกี่ยวข้องกับดวงตา จักษุแพทย์จะนัดตรวจเป็นระยะตามปัจจัยเสี่ยง หากอาการไม่ลดลงและตรวจพบรอยฉีกขาดที่จอตา การรักษาด้วยเลเซอร์จะช่วยป้องกันจอตาลอกได้ อย่างไรก็ตาม การเห็นเงาดำอาจเกิดจากภาวะอื่นๆ ได้ ดังนั้น จึงควรได้รับการตรวจวินิจฉัยจากจักษุแพทย์

Problems and diseases related to the eyes should never be overlooked. Many people who notice floaters like cobwebs drifting across their vision or flashes of light that aren't actually there, may be experiencing symptoms of vitreous degeneration. In some cases, the vitreous may pull on the retina's blood vessels, causing them to rupture and bleed into the vitreous body, leading to an increase in dark floaters. If the vitreous is strongly adhered to the retina, it can tug hard enough to cause a retinal tear. If the liquefied vitreous seeps into the tear, it may result in retinal detachment, which can lead to permanent vision loss.

อ้างอิง:

โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชจักษุแพทย์

<https://www.siphospital.com/th/news/article/share/vitreous-degeneration>



SUPALAI PALM VILLE KO TENG

บ้านเดี่ยว ซีรีส์ใหม่ ใกล้เซ็นทรัลสุราษฎร์ธานี

3 - 4 ห้องนอน | ขนาด 127-208 ตร.ม. | พร้อมที่จอดรถ 2 คัน



จุดเริ่มแห่งความเป็น “ที่สุดในตัวคุณ”

เริ่ม 3.29 - 7.99 ล้าน*

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด



Website



Line OA



• ทำเนียบโครงการ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคาร สุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 • ประธานกรรมการ ดร.ประทีป ตั้งทวีธรสม กงค
กษะมัย 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • โครงการ สุภาลัย ปาล์มวิลล์โคตง ที่ตั้ง ตำบลวัดประดู่ อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานีจังหวัดสุราษฎร์ธานีเมื่อที่ 29-0-39.4 ไร่ โฉนดเลขที่: 11491, 24888 เลขที่ดิน:
20, 32 ใบอนุญาตจัดสรรเลขที่ อยู่ในระหว่างการดำเนินการ เริ่มก่อสร้าง เมษายน 2567 คาดว่าจะแล้วเสร็จ ธันวาคม 2570 ที่ดินไม่มีการผูกพัน และสนับสนุนกับสถาบันการเงิน • ข้อมูลรายละเอียดต่างๆอาจเปลี่ยนแปลงได้โดยมี
ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า





LIVESTREAM SELLING

การไลฟ์ขายของ

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีได้เปิดโอกาสให้เกิดอาชีพใหม่ๆ ขึ้นมาหลายอาชีพ ในขณะที่เดียวกับที่หลายอาชีพหลายธุรกิจที่เคยรุ่งเรืองก็ล้มหายตายจากไป การค้าขายออนไลน์กำลังเคลื่อนตัวเข้ามาเป็นช่องทางหลักในการจับจ่ายสินค้าและบริการของผู้คนทั่วโลก และการไลฟ์ขายของ ก็เป็นหนึ่งในรูปแบบการค้าขายออนไลน์ที่มาแรงมากในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะในประเทศไทยซึ่งถือว่าเป็นตลาดใหญ่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีหลายคนที่ได้ดิบได้ดีเป็นนักไลฟ์มืออาชีพจนทำรายได้มหาศาล และอีกหลายคนที่กำลังจ้องจ้องๆ อยากกระโดดเข้ามาในวงการ กำลังมองหาช่องทางสู่ความสำเร็จบนเส้นทางนักไลฟ์ เรามี่ 10 ไอเดียเด็ดๆ ที่จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จในการไลฟ์ขายของ

การไลฟ์ขายของคืออะไร มีที่มาจากไหน

การไลฟ์ขายของ คือการถ่ายทอดสดผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ เช่น Facebook TikTok Instagram หรือ Shopee Live เพื่อขายสินค้าแบบเรียลไทม์ โดยเจ้าของสินค้า/พ่อค้าแม่ค้าจะพูดคุยกับลูกค้า แสดงสินค้า รีวิวสินค้า และตอบคำถามสดๆ ในระหว่างไลฟ์

ที่มาของการไลฟ์ขายของ มีจุดเริ่มต้นมาจากประเทศจีน โดยเฉพาะแพลตฟอร์ม Taobao Live ซึ่ง Alibaba เปิดตัวในปี 2016 ต่อมาแพร่หลายใน

เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะไทย ซึ่งเป็นประเทศที่มีผู้ใช้งาน Facebook และ TikTok สูงมาก ปัจจุบันกลายเป็นเครื่องมือทรงพลังในการเพิ่มยอดขายแบบทันที

อยากเริ่มต้นเป็นนักไลฟ์ ต้องมีทักษะอะไรบ้าง

• การพูดอย่างมั่นใจและมีจังหวะ ฝึกพูดหน้ากระจกหรือกล้อง ให้พูดได้คล่อง พูดจาเข้าใจง่าย

• มีความรู้เกี่ยวกับสินค้า รู้จุดเด่น จุดด้อย วิธีใช้ และข้อดีของสินค้า

• การเล่าเรื่อง (Storytelling) ต้องสร้างเรื่องราวสินค้าให้น่าสนใจ โดยทำให้ลูกค้า “อิน” มากกว่าการขายตรงๆ

• การตอบโต้กับคนดู ต้องฝึกอ่านคอมเมนต์เร็ว ตอบกลับไว และมีความจริงใจ

• พื้นฐานการจัดแสง + มุมกล้อง ต้องมีการจัดฉาก แสง และเสียงให้ดูน่าดูและเป็นมืออาชีพ



- สร้างบุคลิกที่เป็นเอกลักษณ์ เช่น พุดจาเฮยา ตลก หรือมีคำพูดเฉพาะตัว อาทิ “ของดีต้องตำ!”
- ใช้เทคนิค Flash Sale/โปรภายในไลฟ์ลดราคาสินค้าระหว่างไลฟ์เพื่อกระตุ้นยอดขายทันที
 - แจกของ หรือเล่นเกมระหว่างไลฟ์ เพื่อให้คนดูไม่หนีไปไหน และมีส่วนร่วมกับไลฟ์
 - มีทีมงานช่วยจัดการหลังบ้าน มีคนช่วยตอบแชต รับออเดอร์ หรือขนสินค้า
 - ใช้ชื่อรายการไลฟ์ที่โดดเด่น เช่น “สดไม่เกิน 60 นาที หมดแล้วหมดเลย!” หรือ “ของดีแม่ค้าแฉ”
 - แต่งกายให้เข้ากับธีมหรือสินค้า เช่น ขายเสื้อผ้าก็ใส่โซว์ ขายอาหารก็จัดฉากครัวสวย ๆ
 - ทำ Teaser หรือโพสต์ล่วงหน้าเพื่อเรียกแขก เช่น ลงรูปโปรโมตก่อนวันไลฟ์
 - ตอบลูกค้าอย่างจริงใจ ไม่ขายเกินจริง ไม่พูดเวอร์ และดูแลหลังการขาย
 - วิเคราะห์ไลฟ์ย้อนหลัง ดูว่าส่วนไหนยอดคนดูพุ่ง แล้วนำมาปรับใช้ในครั้งต่อไป

นักไลฟ์มีอาชีพหลายคนให้คำแนะนำคล้ายกัน สำหรับใครที่อยากจะเป็นนักไลฟ์ และอยากประสบความสำเร็จบนเส้นทางนี้ว่า ถ้าคุณฝึกทักษะให้ครบ มีใจรักในสินค้าที่ขาย และพร้อมพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ คุณก็มีโอกาสประสบความสำเร็จในการไลฟ์ขายของได้ไม่ยาก และแน่นอนว่าช่วงแรกอาจจะไม่ได้มีคนตอบสนองกับคุณมากนัก ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่หากคุณไม่ท้อและขยันเรียนรู้ฝึกฝน คุณก็จะสามารถดึงดูดความสนใจผู้ชมและลูกค้ามาได้ทีละที

นอกจากนี้ สิ่งที่คุณควรระลึกไว้เสมอไม่ว่าคุณจะเป็นนักไลฟ์หรือทำอาชีพอะไรก็ตาม ก็คือต้องมีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่ทำอะไรรู้ที่ล่อแหลม เสี่ยงต่อการทำผิดกฎหมายและศีลธรรม รวมถึงไม่ล่วงละเมิดสิทธิเสรีภาพ และไม่ก้าวล่วงเกียรติยศศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น ที่สำคัญควรตระหนักถึงข้อเท็จจริงว่า โลกออนไลน์นั้นเป็นโลกไร้พรมแดน การสื่อสารของคุณกำลังเผยแพร่ออกสู่สาธารณะที่ไม่ใช่เพียงแค่ในชุมชนที่คุณอยู่อาศัย หรือในพื้นที่ประเทศของคุณเท่านั้น แต่สื่อสารไปได้ถึงคนทั่วโลก จึงควรระมัดระวังทำที่ในการสื่อสารที่อาจแสดงออกถึงการเหยียดเชื้อชาติ ศาสนา ความเชื่อ ความคิดเห็นทางการเมือง เพศสภาพ หรือตัวตนที่แตกต่างหลากหลายของผู้คน ไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง และทางที่ดี ควรใช้ความนิยมที่คุณได้รับจากผู้ติดตามหรือผู้ฟังให้เป็นประโยชน์ในทางที่สร้างสรรค์ เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสังคมที่ดี เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีสันติสุข

• ทักษะการปิดการขาย ฝึกฝนเทคนิคกระตุ้นความอยากซื้อ เช่น ของแถม หรือโปรจำกัดเวลา

อยากประสบความสำเร็จในอาชีพไลฟ์ขายของ ต้องทำอย่างไร

• ตั้งเวลาไลฟ์ที่แน่นอนและสม่ำเสมอ ให้คนรู้ว่า “วันนี้เวลาเดิม จะมาไลฟ์” เพื่อสร้างความคุ้นเคย



Rapid changes in technology have opened up new career opportunities, while many once thriving businesses have died out. Online shopping is becoming a primary channel for people around the world to purchase goods and services, and livestream selling is one of the hottest forms of online shopping these days, especially in Thailand.

The origin of livestream selling originated from China, specifically the Taobao Live platform, which Alibaba launched in 2016. Later, it spread to Southeast Asia, especially Thailand, which has a high number of Facebook and TikTok users. It has now become a powerful tool to increase sales immediately.

Many professional live sellers give similar advice for those who want to be a live seller and want to be successful in this path. If you practice all your skills, have a passion for the products you sell, and are ready to develop yourself all the time, you have a good chance of being successful in livestream selling.

No matter what you are a live streamer or what profession you are in, be honest and sincere, do not do anything illegal or immoral, not violate the rights and freedoms, and not violate the dignity and human dignity of others. You should be careful of your communication style that may show discrimination against race, religion, beliefs, political opinions, gender, or different identities of people, whether intentionally or unintentionally, in order to avoid conflicts.

GLOBAL TRADE WAR

สงครามการค้าโลก

สงครามเป็นบ่อเกิดแห่งหายนะ และเมื่อเศรษฐกิจคือสนามรบใหม่ของโลก ชีวิตเราจะเป็นอย่างไร? เพราะคำว่า “สงคราม” ไม่ได้หมายถึงแค่เสียงปืนหรือระเบิด แต่คือความรุนแรงในรูปแบบใดก็ตามที่สร้างความสูญเสียให้กับมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นสงครามกลางเมืองที่ฉีกแบ่งประชาชนในชาติเดียวกัน สงครามระหว่างประเทศ ที่เข่นฆ่าชีวิตผู้บริสุทธิ์นับไม่ถ้วน หรือสงครามโลก ที่ยังฝากร่องรอยไว้ในหน้าประวัติศาสตร์จนทุกวันนี้ ไม่ว่าฝ่ายใดจะแพ้หรือชนะ แต่สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันคือ “ผู้คนจำนวนมากต้องสูญเสีย”

แต่ในยุคปัจจุบัน เมื่อระเบิดลูกใหม่ไม่จำเป็นต้องเป็นอาวุธ โลกกำลังเผชิญกับ “สงคราม” อีกรูปแบบหนึ่งที่ร้อนระอุไม่แพ้สมรภูมิไหนๆ นั่นคือสงครามการค้าโลก ซึ่งเป็นสนามรบของเงินตราและอำนาจ

สงครามการค้า คือการที่ประเทศหนึ่งใช้ “นโยบายทางเศรษฐกิจ” เป็นอาวุธโจมตีอีกประเทศ เช่น การขึ้นภาษีนำเข้า การกีดกันทางการค้า การกดค่าเงิน การคว่ำบาตรสินค้าและเทคโนโลยี

สงครามเหล่านี้อาจไม่มีเสียงระเบิด แต่ผลกระทบกลับแผ่ขยายสู่คนทุกระดับชั้น ตั้งแต่ผู้ประกอบการรายย่อย จนถึงผู้บริโภครายใหญ่

สงครามการค้าระหว่างจีนกับสหรัฐฯ เป็นสิ่งที่เราได้ยินกันในข่าวแทบทุกวันในช่วงนี้ และส่งผลกระทบต่อประเทศของเราหลายมิติ ดังที่เราทราบว่า สองมหาอำนาจเศรษฐกิจโลกกำลังจำกัดการค้าระหว่างกัน ด้วยมาตรการต่างๆ เช่น ขึ้นภาษีแบบเทคโนโลยี และกีดกันการลงทุน โดยสหรัฐฯ กล่าวหาจีนว่า “เล่นไม่แฟร์” เช่น การอุดหนุนรัฐวิสาหกิจ ละเมิดทรัพย์สินทางปัญญา จีนตอบโต้ด้วยมาตรการทางภาษีและการคว่ำบาตรเทคโนโลยีจากสหรัฐฯ

ผลกระทบจากสงครามการค้านั้นมีต่อผู้คนทุกระดับ แม้หลายคนอาจมองข้าม และคิดว่าเป็น

เรื่องไกลตัว แต่ความจริงแล้วเราได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่ว่าจะเป็น

- สินค้าราคาแพงขึ้น เพราะภาษีนำเข้าที่สูงขึ้นทำให้ต้นทุนเพิ่ม
- อุตสาหกรรมชะลอตัว เมื่อการส่งออกถูกจำกัด ธุรกิจหลายแห่งจึงต้องลดกำลังการผลิตหรือลดคนงาน
- ความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ นักลงทุนลังเล ส่งผลกระทบต่อค่าเงิน ตลาดหุ้น และอัตราดอกเบี้ย
- การแยกขั้วทางเทคโนโลยี โลกเริ่มแบ่งฝั่งระหว่างเทคโนโลยีตะวันตกกับตะวันออก



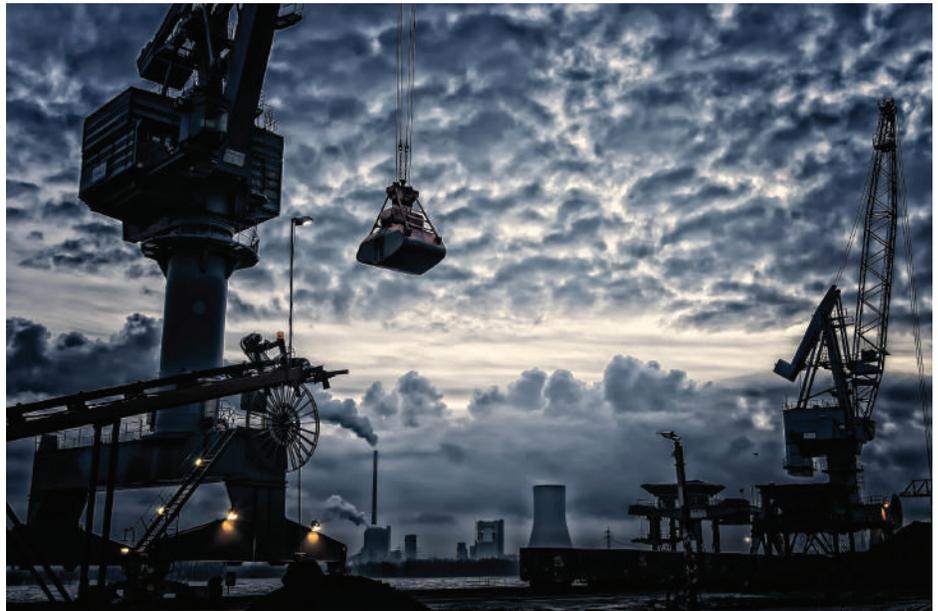
เมื่อเกิดสงครามการค้าโลกขึ้น ใครคือผู้ได้รับผลกระทบมากที่สุด?

คำตอบนั้นไม่ใช่แค่รัฐบาล หรือมหาเศรษฐี แต่คือ เกษตรกรที่ไม่สามารถส่งออกผลผลิตได้ แรงงานที่ถูกเลิกจ้างจากโรงงาน ครอบครัวที่ต้องจ่ายค่าสินค้าแพงขึ้น และผู้ประกอบการรายย่อยที่ไม่อาจแข่งขันได้ในตลาดใหม่

ในทางทฤษฎีแล้ว วงจรสงครามการค้าโลกจะหยุดลงได้ก็ต่อเมื่อมีการสร้างระบบการค้าที่เป็นธรรม เพิ่มความร่วมมือระหว่างประเทศแทนที่จะตั้งกำแพง ส่งเสริมนวัตกรรมและการพึ่งพาตนเองภายในประเทศ และมีการสร้างภูมิคุ้มกันให้ประชาชนผ่านการศึกษาและพัฒนาอาชีพ ซึ่งก็ยังไม่มีความมองออกว่า ความเป็นไปได้ในทางทฤษฎีดังกล่าวนั้นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร และเมื่อไหร่

คำถามใกล้ตัวคือ ประชาชนคนธรรมดาอย่างเราอยู่รอดจากพิษภัยสงครามการค้าโลกได้อย่างไร

แม้สงครามการค้าจะเป็นเรื่องใหญ่ระดับโลก แต่ผลกระทบจริงๆ ตกอยู่ที่ประชาชน เช่น ราคาของแพง รายได้ลด ขายของไม่ได้ งานหายาก ฯลฯ วิธี “อยู่รอด” จากผลกระทบของสงครามการค้าโลกในระดับประชาชน คือ



- ปรับพฤติกรรมการใช้จ่าย ด้วยการเน้นซื้อของจำเป็น หลีกเลี่ยงของนำเข้าที่ราคาแพง เปรียบเทียบราคาก่อนซื้อทุกครั้ง
- เสริมทักษะใหม่ที่เป็นสากลและยืดหยุ่น เช่น ภาษาต่างประเทศ การตลาดออนไลน์ การใช้ AI เพื่อให้ทำงานได้ในตลาดที่หลากหลายขึ้น ไม่ยึดติดแค่ประเทศเดียว
- หารายได้เสริมออนไลน์ เช่น ขายของออนไลน์ ทำคอนเทนต์ ขายงานฝีมือหรือบริการ เพราะแพลตฟอร์มออนไลน์ไม่ติดพรมแดนการค้าเหมือนสินค้าใหญ่
- เลือกใช้สินค้าท้องถิ่นหรือไทยทำ เพื่อสนับสนุนเศรษฐกิจในประเทศ ลดพึ่งพาสินค้านำเข้า ซึ่งราคาอาจผันผวนจากภาษีหรือค่าเงิน
- ติดตามข่าวสารเศรษฐกิจอย่างเข้าใจ ไม่ตื่นตระหนก เมื่อรู้ว่าอะไรจะขึ้นราคา อะไรจะขาดตลาด จะวางแผนชีวิตได้แม่นยำกว่า

ในโลกที่ความขัดแย้งทางอาวุธอาจลดลง แต่สงครามเศรษฐกิจกลับปะทุขึ้นอย่างต่อเนื่อง ถึงเวลาที่เรากุ๊กกักต้องมองให้ลึกกว่าป้ายราคา ตั้งคำถามว่า... เราเป็นเหยื่อที่น่าสงสารของสงครามรูปแบบใหม่หรือไม่ มีโอกาสอะไรบ้างที่ซ่อนอยู่ในวิกฤตนี้ และเราจะเป็นผู้อยู่รอดจากสงครามครั้งนี้ได้อย่างไร สงครามการค้าเป็นเรื่องใหญ่ที่คนตัวเล็กๆ หรือแม้แต่ผู้นำของประเทศเล็กๆ อย่างเราคงไปหยุดยั้งอะไรไม่ได้ แต่ “การปรับตัว” และ “การวางแผนชีวิตอย่างชาญฉลาด” คืออาวุธที่ประชาชนธรรมดาใช้เอาตัวรอดได้ดีที่สุด

Because the word “war” does not just mean gunshots or bombs, but any form of violence that causes human losses, whether

“ในโลกที่ความขัดแย้งทางอาวุธอาจลดลง แต่สงครามเศรษฐกิจกลับปะทุขึ้นอย่างต่อเนื่อง ถึงเวลาที่เรากุ๊กกักต้องมองให้ลึกกว่าป้ายราคา ตั้งคำถามว่า... เราเป็นเหยื่อที่น่าสงสารของสงครามรูปแบบใหม่หรือไม่”

it is a civil war that tears people apart in the same nation, an international war that kills countless innocent lives, or a world war that still leaves its mark on history to this day.

No matter who wins or loses, one thing is the same: “many people have lost.”

However, in the present era, when a new bomb does not necessarily have to be a weapon, the world is facing another form of “war” that is as hot as any other battlefield: the global trade war, which is a battlefield of money and power.

A trade war is when one country uses “economic policies” as a weapon to attack another country, such as increasing import taxes, trade barriers, devaluing currencies, and boycotting goods and technology.





DRIED MEAT

เนื้อสัตว์ตากแห้ง

ไทยเราเป็นประเทศที่แสนโชคดีเพราะมีทรัพยากรอุดมสมบูรณ์ มีอาหารอร่อยมากมายให้ช้อกกิน ยังมีบริการเดลิเวอรี่ก็ยิ่งช่วยให้การใช้ช้อกกินสะดวกสบายยิ่งขึ้น แต่สำหรับ ‘ครอบครัวใหญ่’ การใช้เงินกับอาหารการกินอาจกลายเป็นภาระใหญ่ในแต่ละเดือน ถ้าต้องช้อกกินนอกบ้านบ่อยๆ แถมด้วยโรคภัยไข้เจ็บสารพัดที่เกิดจากการกินที่ไม่ระมัดระวัง การทำอาหารเองหรือการถนอมอาหารเพื่อให้มีช้อกกินติดบ้านไว้เสมอจะเป็นตัวเลือกที่ดี โดยเฉพาะบ้านที่มีสมาชิกเป็นเด็กหรือคนหนุ่มสาวซึ่งอยู่ในวัยที่ต้องการโปรตีนสูง การทำ ‘เนื้อสัตว์ตากแห้ง’ เก็บไว้ จะช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย และลดภาระในการทำอาหารได้มาก

โดยทั่วไปแล้ว คนทั่วไปควรได้รับโปรตีนวันละ 0.8-1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ตัวอย่างเช่น หากคุณหนัก 60 กิโลกรัม ควรได้รับโปรตีนประมาณ 48-60 กรัมต่อวัน โปรตีนสามารถหาได้จากหลายแหล่ง ทั้งเนื้อสัตว์ ถั่วต่างๆ และผลิตภัณฑ์จากนม สำหรับเนื้อสัตว์ 30 กรัม (น้ำหนักสุก) จะให้โปรตีนประมาณ 7 กรัม นั่นหมายถึงว่า ถ้าเราจะบริโภคเนื้อสัตว์ให้ได้โปรตีนประมาณ 50 กรัม ก็ต้องกินเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุกแล้วให้ได้วันละประมาณ 200 กรัม

เนื้อสัตว์ตากแห้งหรืออบแห้งเป็นโปรตีนที่สามารถเก็บรักษาไว้ได้นาน และนำมาทำอาหารได้หลายชนิด ไม่ว่าจะใช้ต้ม ผัด แกง ทอด ยำ หรือใส่ในสลัด รวมถึงนำมาทอดหรือย่างกินง่ายๆ ก็อร่อยและได้คุณค่าทางอาหาร ซึ่งหากเราทำกินเอง

ในบ้านด้วยกรรมวิธีที่สะอาดและปลอดภัย ก็จะลดความเสี่ยงจากสารพิษในอุตสาหกรรมอาหาร เช่น สารกันบูด สารแต่งกลิ่น รส สี ของขุรส เรื่อยไปจนถึงยาฆ่าแมลง

การทำเนื้อสัตว์ตากแห้ง สามารถทำได้ทั้งด้วยการตากแดด และการอบลมร้อน มีเป้าหมายคือการลดปริมาณน้ำในเนื้อสัตว์ให้เหลือน้อยที่สุด เพื่อหยุดยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์และเอนไซม์ ทำให้เนื้อสัตว์คงสภาพดีได้นาน แต่คงไว้ซึ่งรสชาติและคุณค่าทางโภชนาการ สามารถทำได้กับเนื้อสัตว์แทบทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อปลา เนื้อไก่ กุ้ง หอย หมึก โดยมีวิธีการแตกต่างกันไปตามประเภทของเนื้อสัตว์ที่ต้องการตากแห้งหรืออบแห้ง ดังนี้

เนื้อวัวตากแห้ง

มีจุดเด่นที่กลิ่นหอมเฉพาะตัวตามประเภทสายพันธุ์ของวัว ส่วนของเนื้อที่ใช้ และการหมักที่ทำให้ได้รสอร่อยเคี้ยวมัน ให้โปรตีนสูง วิธีทำไม่ยาก เริ่มจากเลือกใช้เนื้อวัวส่วนที่ไม่ติดมัน เช่น เนื้อสะโพก หันบางตามแนวยาว หมักด้วยเครื่องปรุง เช่น ซีอิ้วขาว น้ำตาล พริกไทย กระเทียม และสมุนไพรตามสูตรเฉพาะ หรือถ้าอยากได้รสเนื้อล้วนๆ เพื่อนำไปทำอาหารอื่นๆ ก็หมักแค่เกลือกับพริกไทย แล้วพักไว้ให้ซึมเข้าเนื้อ 4-6 ชั่วโมง หรือข้ามคืน จากนั้นนำไปตากแดดแรง 1-2 วัน หรืออบลมร้อนที่ 60-70°C ประมาณ 4-6 ชั่วโมง หากต้องการเก็บนานขึ้น ควรอบซ้ำอีกครั้งเพื่อให้แน่ใจว่าแห้งสนิท จะทำให้สุกด้วยการทอด อบ หรือนำไปใส่ในแกงกะทิก็อร่อย

เนื้อหมูตากแห้ง

ความอร่อยอยู่ที่รสสัมผัสนุ่มนวล เค็มอ่อนๆ เจือหวานจางๆ เคี้ยวง่าย เด็กทานได้ ผู้ใหญ่ชอบ ทำด้วยเนื้อหมูส่วนสะโพกหรือสันนอก หั่นเส้นหรือแผ่นบาง หมักด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย พริกไทย กระเทียม และบางสูตรอาจใส่งาขาวคั่วลงไปด้วย หมักอย่างน้อย 4 ชั่วโมง ตากแดดแรง 1 วันให้พอเหนียว หรืออบที่ 60°C ประมาณ 4 ชั่วโมง เมื่อต้องการเสิร์ฟ ให้นำไปทอดไฟกลางให้กรอบนอกนุ่มใน กินกับข้าวหรือข้าวเหนียวร้อนๆ อร่อยอย่าบอกใคร

เนื้อไก่ตากแห้ง

โปรตีนไขมันต่ำ โปรตีนสูง เหมาะสำหรับสายสุขภาพ ใช้เนื้ออกไก่หรือสะโพกไร้หนัง หั่นเป็นเส้นหรือแผ่น หมักด้วยซอสถั่วเหลือง ขิงบด น้ำผึ้ง พริกไทย และน้ำมันงา หมักข้ามคืนในตู้เย็น อบลมร้อนที่ 60-65°C ประมาณ 5-6 ชั่วโมง หรือจนแห้งตามต้องการ นิยมทำเป็นไก่อบแห้งสไตล์ญี่ปุ่น หรือไก่หยิ่งแบบเกาหลี นำมาฉีกฝอยๆ ใส่สลัดหรือข้าวต้มก็อร่อยลงตัว

เนื้อปลาแห้ง

เป็นโปรตีนที่มีกลิ่นหอม ชูรสอาหาร ด้วยรสชาติกลมกล่อมจากทะเล วิธีทำอาจจะลำบากกว่า เนื้อสัตว์ชนิดหน้อยแต่ก็อร่อยคุ้มค่า เริ่มต้นจากเลือกปลาทะเลสดๆ เช่น ปลาทุบ ปลาสาเกี๋ย ปลาช่อน หรือปลาอินทรี นำมาผ่าท้องควักไส้ ล้างให้สะอาด บั้งตัวปลาเล็กน้อย แล้วหมักเกลือ น้ำตาล และน้ำส้มสายชูเจือจางประมาณ 1-2 ชั่วโมง สัดส่วนของการหมักเครื่องปรุงไม่มีอะไรตายตัว เลือกสูตรตามรสชาติที่ชอบได้เลย ถ้าอยากเก็บนานๆ ก็อาจจะเน้นเกลือในเครื่องหมักเยอะหน่อย เพราะเกลือมีคุณสมบัติดูดความชื้นได้ดี พอหมักได้ที่แล้วก็ตากแดดแรง 1-2 วัน โดยกลับด้านเป็นระยะ หรือ



อบที่ 55-60°C ประมาณ 6-8 ชั่วโมง สามารถเก็บไว้ได้นานเมื่อแห้งสนิท จะนำไปย่าง ทอด หรือใส่ในซูปก๊ากก็อร่อย

กุ้ง หอย หมึกแห้ง

เป็นโปรตีนที่ต้นทุนอาจจะสูงหน่อยเพราะเป็นซีฟู้ด แต่อร่อยแรง เคี้ยวมัน เค็มหวาน อูมามิธรรมชาติ วิธีทำก็ไม่ซับซ้อน ล้างกุ้ง หอย หรือหมึกแห้ง ให้สะอาด ถ้าเป็นหมึกก็ต้องผ่าเอาไส้และกระดุกออก หมักด้วยเกลือ น้ำตาลเล็กน้อย หรือบางสูตรใช้พริกเผากับน้ำปลาก็ได้รสจัดจ้าน หอมอร่อย หลังจากหมักได้ที่แล้วนำไปตากแดดจัด 1-2 วัน หรืออบที่อุณหภูมิ 50-55°C นาน 4-6 ชั่วโมง เก็บไว้กินได้นาน สามารถย่างไฟอ่อนๆ เพื่อให้หอมกรอบ จะนำไปทอด ผัด หรือใส่ในซูปก๊ากก็ได้ รสหวานอร่อยของซีฟู้ดเข้มข้น

โปรตีนที่ผ่านการตากแดดหรืออบแห้งแล้ว จะสูญเสียโปรตีนและความชื้นไปราว 50% ของน้ำหนักขณะดิบ และถ้ายังทำให้แห้งจัดก็จะมีน้ำหนักเหลือน้อยลง จึงต้องคำนวณสัดส่วนปริมาณเนื้อสัตว์

ที่จะนำมาทำแห้งให้เพียงพอกับปริมาณที่ต้องการ เมื่อผ่านการอบแห้งแล้ว โดยเราสามารถเลือกได้ว่า จะต้องการให้แห้งมากแค่ไหน ยิ่งแห้งก็ยิ่งเก็บได้นาน วิธีเก็บถ้าเอาไว้ในตู้เย็นควรพินิจให้มิดชิด และเก็บในช่องธรรมดา หรือถ้าเป็นครัวไทยที่มีพื้นที่สำหรับแขวนหรือตากอาหารก็สามารถแขวนฝั้ลมเอาไว้ได้ แต่ต้องมีมุ้งหรือผ้าคลุมกันแมลงวัน เพื่อความสะอาด ใครที่อยากมีอาหารแห้งแบบโฮมเมดเก็บไว้เป็นสารตั้งต้นเพื่อความอร่อย ประหยัด และสุขภาพดี ลองไปทำกันดูได้ ไม่ยากเลย

For large families, spending on food can become a major monthly burden, especially when eating out frequently. On top of that, there's the risk of various illnesses caused by careless eating habits. Cooking at home or preserving food to always have something ready to eat is a good option, especially for households with children or young adults who are in the age range that requires high protein intake. Making and storing dried meat can significantly help reduce both food costs and the daily cooking load.

Generally, an average person should consume about 0.8-1 gram of protein per 1 kilogram of body weight per day. For example, if you weigh 60 kilograms, you should aim for around 48-60 grams of protein per day. Protein can be obtained from various sources including meat, legumes, and dairy products. Cooked meat weighing 30 grams provides approximately 7 grams of protein. This means that to consume around 50 grams of protein, one would need to eat about 200 grams of cooked meat per day.





SUPALAI GRAND VILLE

สุขุมวิท - บางนา

Your
Imagination
can be
Real

ให้ “บ้าน” ในจินตนาการของคุณ
เป็นจริงได้



บ้านซีรีส์ใหม่ ในสังคมส่วนตัว
พร้อมส่วนกลางกว่า 5 ไร่

เริ่ม 5.69 - 14 ล้าน*



“บ้าน” ในจินตนาการของคุณเป็นอย่างไร

ให้เราเป็นบ้านในฝันและตอบโจทย์ของคุณ และครอบครัว ใช้ชีวิตได้ตั้งฝันอย่างลงตัว
มอบความสุขด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน สบาย สะอาด น้ำ สวนส่วนกลาง
จัดเต็มให้คุณมีความสุขราวกับความฝัน

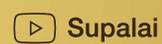
เชื่อมต่อเมือง ได้หลายเส้นทาง ได้แก่ ก.สุขุมวิท, ก.เทพารักษ์, ก.บางนา-ตราด



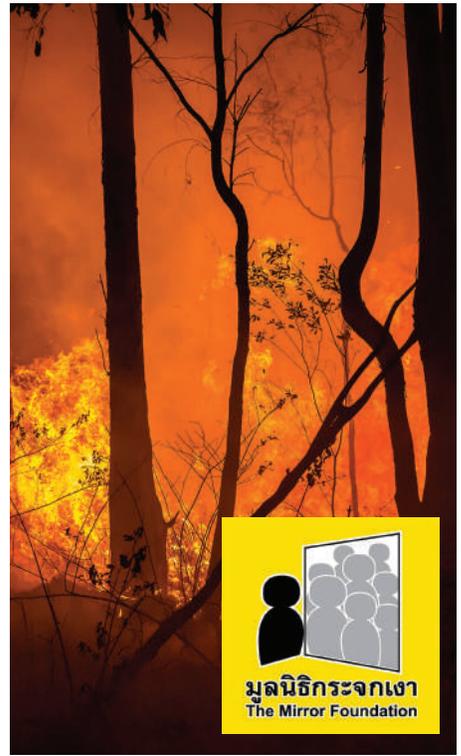
สแกนรับสิทธิ์พิเศษ



สอบถามเพิ่มเติม



• อำนวยการออกแบบและก่อสร้างโดย คุณประทีป ตั้งติธรรม ส.กบ (เทียบดุษฎี) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (M.Arch.(Hons)/(Housing) U. of Illinois และวิทยาสตรศรศุภบัณฑิตบัณฑิตศึกษาศาสตร์ สาขาวิศวกรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์
• เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคาร ศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนสุขุมวิท 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 • ประจวบคิรินทร์ คร.ประทีป ตั้ง
ติธรรม กษัตริย์เกษมสันต์ 1,955,866 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953,05 ล้านบาท) • โครงการ ศุภาลัย แกรนด์ วิลล่า สุขุมวิท - บางนา ที่ตั้ง ตำบลบางพลีใหญ่ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ เนื้อที่ 99-2-99.20 ไร่ โฉนดที่ดิน
เลขที่ 4168,67854,67861,67868,69622 และ 69645 เลขที่ดินเลขที่ 30,825,859-866,867 และ 882 ใบอนุญาตจัดสรรเลขที่ 13/2568 ออกให้ ณ วันที่ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 เริ่มดำเนินการก่อสร้าง ก.ย.66 คาด
ว่าจะแล้วเสร็จ ก.ย. 71 ที่ดินมีการผูกพันและสนับสนุนโครงการโดย ส.กสิกรไทยจำกัด (มหาชน) • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้อง
แจ้งให้ทราบล่วงหน้า *เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด



THE MIRROR FOUNDATION

มูลนิธิกระจกเงา

การแบ่งปันช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้หลายวิธี เราไม่จำเป็นต้องเป็นคุณรวยล้นฟ้าก็สามารถช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากได้หากเรามีใจเมตตา โดยหนึ่งในช่องทางที่จะสามารถส่งน้ำใจและความช่วยเหลือไปสู่ผู้ที่ต้องการก็คือ การสนับสนุนผ่านมูลนิธิที่มีพันธกิจเกี่ยวกับการพัฒนาสังคมอย่าง ‘มูลนิธิกระจกเงา’

มูลนิธิกระจกเงา คือ องค์กรพัฒนาเอกชนที่ทำงานเกี่ยวกับการพัฒนาสังคมหลายด้าน ได้แก่ งานด้านสิทธิมนุษยชน งานด้านสื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศ งานพัฒนาอาสาสมัครและการแบ่งปันทรัพยากร เพื่อเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้และการใช้ชีวิต โดยมีพื้นที่ปฏิบัติงานทั้งบนสังคมออนไลน์ สังคมเมืองและสังคมชนบท โดยทำหน้าที่เป็นกระจกเงาที่สะท้อนเรื่องราวความเป็นจริงของสังคม และให้ความช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของสังคม ด้วยวิธีคิดคือการสร้างคนและสร้างนวัตกรรม สร้างความเปลี่ยนแปลงแก่สังคม

โครงการของมูลนิธิกระจกเงา มีหลากหลายรูปแบบ เช่น กองทุนเด็กดอย โครงการศูนย์การเรียนรู้ไร่ส้มวิทยา โครงการศูนย์ข้อมูลคนหาย โครงการจัดการภัยพิบัติภาคประชาชน โครงการผู้ป่วยข้างถนน โครงการป่วยให้ยิ้ม โครงการศูนย์แม่เต๋อ โครงการชราไร้เคส โครงการแบ่งปันเพื่อการเปลี่ยนแปลง โครงการจางวานข้า ฯลฯ

โดยนอกจากที่ยกตัวอย่างมานี้ ยังมีอีกหลายโครงการภายใต้เจตจำนงเดียวกันคือ การช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และมุ่งพัฒนาศักยภาพเขาเหล่านั้นให้กลับมาพึ่งพาตัวเองได้

การสนับสนุนมูลนิธิกระจกเงาสามารถทำได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการบริจาคเงิน สิ่งของ ให้โอกาสจ้างงานแก่ผู้ด้อยโอกาส เรื่อยไปจนถึงการเข้าเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือกิจกรรมของมูลนิธิฯ โดยผู้ที่มีความประสงค์จะช่วยเหลือสังคมผ่านทางมูลนิธิกระจกเงา สามารถดูข้อมูลรายละเอียดในการสนับสนุนได้ที่ เว็บไซต์มูลนิธิกระจกเงา <https://www.mirror.or.th/> หรือติดต่อมูลนิธิกระจกเงาได้ที่อีเมล donate@mirror.or.th

The Mirror Foundation is a private organization that works on various aspects of social development, including human rights, media and information technology, volunteer development, and resource sharing,

to increase learning and life potential. The foundation operates in both online and rural communities. It acts as a mirror that reflects the real stories of society and provides assistance to those affected by social changes. The idea is to develop people and create innovation, making change for society.

Supporting the Mirror Foundation can be done in many ways, such as donating money, items, providing employment opportunities for the underprivileged, and even volunteering to help with the foundation's activities. Those who wish to help society through the Mirror Foundation can view details of their support on the Mirror Foundation website at <https://www.mirror.or.th/> or contact the Mirror Foundation via email at donate@mirror.or.th.



KARAOKE

คาราโอเกะ

ชีวิตในแต่ละวันมีเรื่องราวมากมายให้เราต้องต่อสู้ฟันฝ่า แต่การเติมความสุขให้ชีวิตในแต่ละวันก็เป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้กัน และหนึ่งในหลายวิธีเติมความสุขให้กับชีวิตที่คนทั่วโลกชื่นชอบก็คือการร้องเพลง ซึ่งมีข้อมูลทางการแพทย์มากมายระบุว่า การร้องเพลงอย่างมีความสุขของคนเรานั้น เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์สำหรับผู้ร้อง เพราะทำให้ระบบทางเดินหายใจแข็งแรง ปอดแข็งแรง ฝึกสมาธิให้จิตใจเกิดความสงบสุข ผ่อนคลายอารมณ์ คลายเครียด มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคหัวใจ (แต่จะเป็นความทุกข์ของผู้ฟังหรือไม่นั้นก็ขึ้นอีกเรื่องหนึ่ง) ทำให้วัฒนธรรมการร้องเพลงแบบ ‘คาราโอเกะ’ จากญี่ปุ่นได้รับการยอมรับไปทั่วโลก

จุดเริ่มต้นของ ‘คาราโอเกะ’ มาจากปี 1971 โดยนักดนตรีชาวญี่ปุ่นที่ชื่อว่า ไดสุเกะ อิโนะอูเอะ ได้ถูกเชิญให้ไปร่วมเล่นดนตรีให้กับบาร์ร็อก แต่เขาปฏิเสธและเลือกจะส่ง ‘เทปบรรเลง’ ที่มีแต่เสียงดนตรีให้แทน ก่อนเขาจะเริ่มประดิษฐ์เครื่องเล่นคาราโอเกะที่เรียกว่า 8 Juke ซึ่งมีส่วนประกอบของเครื่องหยอดเหรียญ สเตอริโอ แอมป์ลิฟายเออร์ และไมโครโฟน ก่อนจะพัฒนามาเป็นตู้คาราโอเกะตู้แรกของโลก

โดยคำว่า คาราโอเกะ มาจากการผสมกันของคำว่า คารา + โอเกะ คำว่า คารา (kara) มาจากคำว่า ‘karappo’ ที่หมายถึง ‘ว่าง’ ส่วนคำว่า โอเกะ (oke) มาจากคำว่า ‘okesutra’ ที่หมายถึง วงออเคสตรา ความหมายของ ‘คาราโอเกะ’ จึงรวมกันออกมาแล้วแปลว่า เมื่อวงออเคสตราหยุดทำงานและใช้เครื่องเล่นทำงานแทน ส่วนไดสุเกะ อิโนะอูเอะ บิดาแห่งคาราโอเกะเองก็ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพในปี 2004 จากการคิดค้นนวัตกรรมนี้

แม้ไม่เคยจดสิทธิบัตร รวมถึงได้รับการเสนอให้เป็น ‘ชาวเอเชียผู้มีอิทธิพลมากที่สุดแห่งศตวรรษ’

ในยุคนี้เราสามารถร้องคาราโอเกะได้ทุกที่ เพียงแคมีโทรศัพท์มือถือก็ใช้ได้ การมีอุปกรณ์สำหรับร้องคาราโอเกะในบ้านเป็นไอเดียน่าสนใจ โดยเฉพาะถ้าเราลงทุนกับอุปกรณ์ ชุดเครื่องเสียง และการจัดบรรยากาศให้เหมาะกับการสังสรรค์ร้องเพลง ก็จะเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่สร้างความสุขและความสัมพันธ์อันดีให้กับสมาชิกในบ้าน เพราะการร้องเพลงที่ชื่นชอบนอกจากจะดีต่อสุขภาพทั้งกายและใจของผู้ร้องแล้ว หากเสียงที่ร้องออกมาผ่านการฝึกฝนที่ดี ร้องได้ไพเราะเพราะพริ้ง ก็จะช่วยสร้างความสุขสนุกสนานให้ผู้ฟังด้วย

ข้อควรระวังในการร้องคาราโอเกะคือ ต้องระวังไม่ให้ความสุขของเราไปสร้างความเดือดร้อนรำคาญให้ผู้อื่น พยายามควบคุมระดับเสียงให้พอเหมาะ ไม่เป็นอันตรายต่อหู หากใช้เครื่องเสียงที่มีคุณภาพ ก็จะช่วยช่วยปรับแต่งเสียงให้ไพเราะ

น่าฟังได้มากยิ่งขึ้น หรือถ้าใครร้องได้ดีมากๆ อาจจะเข้าร่วมการแข่งขัน ชิงรางวัลต่างๆ ได้ด้วย

One of the many ways people around the world add happiness to their lives is through singing. Singing helps improve breathing, strengthens the respiratory system and lungs, enhances concentration and mindfulness, promotes relaxation, reduces stress, and is even beneficial for people with heart conditions (though whether it brings joy or suffering to the listeners is another matter). This is one of the reasons why the Japanese culture of karaoke singing has gained worldwide popularity.

อ้างอิง:
https://www.creativethailand.org/article-read?article_id=33701
<https://www.thaiheartfound.org/Article/Detail/140374>

THE DANGERS OF MICROPLASTICS

อันตรายจากไมโครพลาสติก

การใช้พลาสติกประเภทต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ถุงพลาสติก หลอด ขวดน้ำ หรือบรรจุภัณฑ์อาหาร กำลังนำพาร้ายที่คาดไม่ถึง มาสู่โลกของเราในหลากหลายมิติ ตั้งแต่ปัญหาสิ่งแวดล้อม ไปจนถึงผลกระทบต่อสุขภาพของมนุษย์โดยตรง และหนึ่งในภัยเงียบที่ น่าเป็นห่วงในขณะนี้คือ อันตรายจากไมโครพลาสติก

ไมโครพลาสติก คือ อนุภาคพลาสติกขนาดเล็กที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางน้อยกว่า 5 มิลลิเมตร เกิดจากการย่อยสลายหรือแตกหักของขยะพลาสติกขนาดใหญ่ หรือถูกผลิตให้มีขนาดเล็กเพื่อใช้ในผลิตภัณฑ์ต่างๆ มีรูปร่างหลากหลาย เช่น ทรงกลม ทรงรี เส้นตรง หรือรูปร่างไม่แน่นอน แบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก ได้แก่

ไมโครพลาสติกปฐมภูมิ พลาสติกที่ผลิตให้มีขนาดเล็กกว่า 5 มิลลิเมตร เพื่อใช้ในผลิตภัณฑ์

เฉพาะ เช่น เม็ดพลาสติกที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการผลิตผลิตภัณฑ์พลาสติก หรือเม็ดสกรูในผลิตภัณฑ์ ทำความสะอาดผิวหน้า

ไมโครพลาสติกทุติยภูมิ พลาสติกที่เกิดจากการสลายตัวของพลาสติกขนาดใหญ่ผ่านกระบวนการต่างๆ เช่น การย่อยสลายทางกลหรือทางเคมี จนกลายเป็นชิ้นส่วนเล็กๆ

ไมโครพลาสติกแอบซ่อนอยู่ในหลายแห่งที่เราเผชิญในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นในน้ำดื่ม

ทั้งจากขวดพลาสติกและก๊อกน้ำ ในอาหารทะเลที่เรากิน โดยเฉพาะปลาหรือหอยที่กรองน้ำ ในอากาศที่เราหายใจ จากเส้นใยของเสื้อผ้าโพลีเอสเตอร์ในเครื่องทอ น้ตาล และแม้แต่ในนมแม่

ผลกระทบต่อสุขภาพ

ไมโครพลาสติกสามารถสะสมในร่างกายและอวัยวะต่างๆ ระบบฮอร์โมนและภูมิคุ้มกัน เพิ่มความเสี่ยงของโรคระบบทางเดินอาหารและระบบประสาท อาจมีผลต่อการเจริญพันธุ์ในระยะยาว แม้ว่าผลกระทบบางประการยังอยู่ในระหว่างการศึกษาก็ตาม แต่สิ่งหนึ่งที่แน่ชัดคือ ไม่มีใครหลีกเลี่ยงไมโครพลาสติกได้ 100% แล้วในโลกปัจจุบัน

เราจะช่วยลดไมโครพลาสติกได้ โดยลดการใช้พลาสติก หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีไมโครพลาสติก เลือกใช้ผ้าธรรมชาติแทนใยสังเคราะห์ สนับสนุนแบรนด์ที่ใช้บรรจุภัณฑ์ย่อยสลายได้ แยกขยะให้ถูกต้อง และสนับสนุนการใช้เคิล

เพราะไมโครพลาสติกอาจมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่กำลังส่งผลกระทบต่อทุกลมหายใจของเรา ถึงเวลาแล้วที่เราทุกคนต้องตระหนัก และร่วมกันลดการใช้พลาสติกในชีวิตประจำวัน เพื่ออนาคตที่ปลอดภัยกว่า

Microplastics are small plastic particles with a diameter of less than 5 millimeters, resulting from the decomposition or breakage of large plastic waste or manufactured to be small enough to be used in various products. Microplastics can accumulate in the body and various organs, disrupt the hormonal and immune systems, increase the risk of gastrointestinal and neurological diseases, and may affect long-term fertility.

อ้างอิง:

<https://wells.co.th/dangers-of-microplastic-in-water/>



SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA



The FINEST GEMS

hidden

WORLD-RENOWNED
ISLAND

OF
Phuket

ห้องพักริบชมวิวกทะเลได้ทุกห้อง ท่ามกลางธรรมชาติอันบริสุทธิ์ สงบ งดงาม ของหมู่เกาะชายฝั่งทะเลอันดามัน ยากที่จะหาแห่งใดเทียบได้
พร้อมสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ 3 สระ ห้องประชุมสัมมนาขนาดใหญ่ และภัตตาคารอาหารนานาชาติ ผ่อนคลายเติมรูปแบบ
กับสปามืออาชีพ เพื่อวันพักผ่อนที่คุณประทับใจไม่รู้ลืม

Available with 182 sea view rooms, 3 Swimming pools, Conference rooms with capacity for up to 500 persons,
Supalai Spa and Resturant with panoramic bay view

BOOK NOW



For reservations, please call
Direct to hotel : 66(0) 76 302 302, 66(0) 8 1892 6943
Line Official : @supalairesort
Email : reservation@supalaiphuket.com
www.supalaiphuket.com

โปรโมชัน

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

* เมื่อชำระค่าห้องพัก ณ วันเข้าพัก ทุก 1,000 บาท
รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารและเครื่องดื่ม
ณ ห้องอาหารพาโน ตั้งแต่ 2 ม.ค. - 23 ธ.ค. 68 เท่านั้น
(กรุณาคัดชั้นส่วนนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในการเข้าพัก) ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

HOME PARTY SOUND SYSTEM

เครื่องเสียงสำหรับปาร์ตี้ในบ้าน

หน้าฝนแบบนี้ จะออกไปไหนก็เปียก รถติด จะนัดเจอเพื่อนก็ลำบาก มาลองเปลี่ยนบรรยากาศน่าเบื่อให้กลายเป็นคืนสนุกในบ้านกันดีกว่าไหม แค่มี 'เครื่องเสียงดีๆ' ลักซุดเปิดเพลงให้จังหวะมา ก็เปลี่ยนห้องนั่งเล่นให้กลายเป็นแดนซ์ฟลอร์หรือห้องร้องคาราโอเกะได้ง่ายๆ แล้วจะเลือกอย่างไรให้เหมาะกับบ้านของเรา มาดูกันครับ

พลังเสียงต้องถึง แต่ไม่ถึงกับทำเพื่อนบ้านสะดุ้ง

ลำโพงปาร์ตี้ควรมีพลังเสียงที่ 'แน่น' แต่ไม่ถึงกับ 'หนวากหู' ช่างยืมแนะนำให้เลือกเครื่องเสียงที่มีกำลังขับอย่างน้อย 80-100 วัตต์ขึ้นไป เพราะจะได้เสียงที่ชัด ไม่แตกตอนเปิดเพลงดัง ถ้าอยากได้อารมณ์คลับเบาๆ ที่บ้าน ก็เลือกแบบที่มีซับวูฟเฟอร์ในตัว เสียงเบสจะลงลึกถึงใจเลยครับ

ไร้สาย ง่ายกว่าเยอะ

สายไฟที่ลากยาวทั่วห้องนั่งเล่น ไม่ใช่แค่เกะกะ แต่ยังเป็นกับดักให้เพื่อนสะดุดได้อีก ลำโพงไร้สายจึงเป็นพระเอกของงานปาร์ตี้ เชื่อม Bluetooth จากมือถือหรือแท็บเล็ตได้เลย ไม่ต้องวุ่นวาย แคมบางรุ่นยังพกออกไปเปิดนอกบ้านได้อีกต่างหาก

เช่น JBL PartyBox Sony X-Series หรือ Bose S1 Pro ก็เป็นตัวเลือกที่น่าสนใจ

มีไฟ = บรรยากาศมาเต็ม

บางรุ่นมีไฟ LED กะพริบตามจังหวะเพลง บางทีแค่เปิดไฟกับเสียงเพลง ก็แทบไม่ต้องตกแต่งอะไรเพิ่ม แสงสีที่เปลี่ยนไปตามจังหวะเบสทำให้คนฟังรู้สึกมีอารมณ์ร่วมมากขึ้นกว่าที่คิดครับ

ไมโครโฟนดี คาราโอเกะก็มา

ถ้าเพื่อนๆ ของคุณเป็นสายร้อง ช่างยืมแนะนำให้เลือกรุ่นที่มีช่องเสียบไมโครโฟน หรือมีไม้คีไร้สายแถมมาด้วยเลย บางครั้งแค่เพลงขึ้นอินโทรมา ทุกคนก็พร้อมหยิบไมค์มาร่วมแจม ร้องเพลงวันเกิด หรือเพลงในตำนานที่ใครๆ ก็ร้องได้



ขนาดบ้านก็สำคัญ

ถ้าห้องเล็ก หรือจัดปาร์ตี้แบบส่วนตัว 4-6 คน ลำโพงขนาดกลางก็เอาอยู่ แต่ถ้าบ้านกว้าง มีพื้นที่กลางแจ้ง เช่น ระเบียงหรือสวน ลำโพงขนาดใหญ่จะช่วยให้เสียงไปถึงทุกมุมได้สบายๆ

เลือกเสียงดี โดยไม่ต้องดังลั่น

ลำโพงที่ดีไม่ใช่แค่ 'ดัง' แต่ต้อง 'ชัด' ด้วยเลือกรุ่นที่กระจายเสียงได้รอบทิศ ไม่ว่าจะนั่งตรงไหนในห้อง เสียงก็ยังฟังสนุกโดยไม่ต้องเปิดเสียงดังจนข้างบ้านมาเคาะเรียก

ใครที่กำลังมองหาเครื่องเสียงคู่บ้านไว้สร้างความสุข ช่างยืมบอกเลยว่า ลงทุนครั้งเดียว ใช้ได้ทุกเทศกาล รับรองว่าคราวหน้าจะไม่มีใครปฏิเสธคำชวนไปบ้านคุณแน่นอนครับ!



In the rainy season like this, going out means getting soaked, traffic jams are everywhere, and meeting up with friends becomes a hassle. Why not turn a boring night into a fun evening at home instead? All you need is a good sound system. When choosing one, consider the following: an appropriate sound power level for your needs, wireless installation and connectivity for convenience, party lights to create a lively atmosphere, good quality microphones, speaker size that suits your room size and efficient sound dispersion for the best audio experience.

HUMIDIFIER

เครื่องเพิ่มความชื้น

เคยไหมครับ? ตื่นเข้ามาแล้วรู้สึกคอแห้ง แสบจมูก หรือบางคืนหลับไม่สนิทเพราะจามคั้น จมูกกั๊กคั้น? หลายคนอาจคิดว่าเป็นเพราะภูมิแพ้ หรือแค่พักผ่อนไม่พอ... แต่จริงๆ แล้วสาเหตุสำคัญอาจมาจาก 'อากาศแห้งเกินไป' ภายในบ้านก็เป็นได้ ช่างยืมเลยขอถือโอกาสนี้ มาไขข้อสงสัยแบบง่ายๆ ว่า 'อากาศแห้ง' คืออะไร? ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเราอย่างไร? รวมถึงแนะนำ 'เครื่องทำความชื้น' ตัวช่วยที่พร้อมแก้ปัญหาหนี้



เครื่องเพิ่มความชื้นทำงานอย่างไร

เครื่องเพิ่มความชื้นจะปล่อยละอองน้ำออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับเทคโนโลยีภายใน ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 แบบหลักๆ ดังนี้

Ultrasonic ใช้คลื่นความถี่สูงสั่นสะเทือนน้ำให้เป็นละออง เย็นเจิบ ประหยัดพลังงาน เหมาะสำหรับห้องนอน

Evaporative เป่าลมผ่านแผ่นกรองชื้นๆ ทำให้เกิดไอน้ำแบบธรรมชาติ เสียงเบา ไม่ทิ้งละอองน้ำเปียกๆ

Warm Mist ต้มน้ำให้กลายเป็นไอน้ำร้อนฆ่าเชื้อโรคได้ แต่เปลืองไฟและอาจร้อนเกินไปสำหรับเด็กเล็ก

เลือกอย่างไรให้เหมาะกับบ้านเรา?

ขนาดห้อง เครื่องเล็กใช้กับห้องนอนหรือโต๊ะทำงาน (พื้นที่ไม่เกิน 15 ตร.ม.) ส่วนห้องนั่งเล่นหรือห้องใหญ่ ควรเลือกเครื่องที่ให้ความชื้นได้ครอบคลุม 20-30 ตร.ม. ขึ้นไป

ความจุน้ำ ยิ่งถังน้ำใหญ่ ยิ่งใช้งานได้นาน เช่น ถัง 3 ลิตรอยู่ได้ทั้งคืนโดยไม่ต้องเติม

เสียงเบาไม่รบกวน ควรเลือกรุ่นที่มีระดับเสียงต่ำกว่า 30 เดซิเบล จะได้ไม่รบกวนเวลานอนหรือทำงาน

ตั้งค่าความชื้นได้ บางรุ่นมีเซนเซอร์ปรับความชื้นอัตโนมัติ หรือมีโหมดกลางคืนที่ลดแสงไฟและเสียง

ทำความสะอาดง่าย หมั่นล้างบ่อยๆ เพื่อป้องกันแบคทีเรียและคราบน้ำแข็งเกาะภายใน

ข้อควรระวัง

อย่าลืมเปลี่ยนน้ำบ่อยๆ และใช้กับน้ำสะอาดหรือน้ำกลั่น เพื่อป้องกันแร่ธาตุในน้ำกระจายตัวเป็นฝุ่นขาว อย่าใช้ในห้องที่อับหรือไม่มีการระบายอากาศ เพราะความชื้นสะสมมากเกินไปอาจทำให้เกิดเชื้อรา

อยากให้บ้านรู้สึกน่าอยู่ขึ้น ไม่ต้องแต่งใหม่ให้เปลืองงบ แค่เพิ่มความชื้นในอากาศเล็กน้อยก็ช่วยให้หายใจโล่ง ผิวไม่แห้ง และนอนหลับสบายขึ้นทันตา เครื่องเล็กๆ แต่ความสุขเพิ่มขึ้นไม่น้อยเลยครับ

The ideal relative humidity level for humans is around 40-60%. However, in air-conditioned rooms that run all day, humidity levels can drop to as low as 20-30%, which can easily cause discomfort—such as dry skin, chapped lips, dry or congested nose, dry throat, hoarseness, and irritated or stinging eyes. It can also increase the risk of static electricity. Installing a humidifier can help improve indoor comfort, make breathing easier, and reduce symptoms like dry skin or dry eyes.



AMBER

อำพัน

ความหลงใหลในแร่ธาตุและวัตถุที่มีผิวสัมผัสเรืองรองแวววาวเป็นสิ่งที่อยู่ใต้อารมณ์ของมนุษย์มาตั้งแต่ครั้งบรรพกาล ไม่ว่าจะเป็นหิน คาร์บอน โลหะ ไข่มุก ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นอัญมณี เรื่อยไปจนถึงยางของต้นไม้ที่ตกผลึกแข็งเป็นหิน และไขมันของสัตว์ทะเลที่กลายเป็นฟอสซิล เรียกกันว่า อำพัน ซึ่งจัดเป็นอัญมณีที่เกิดจากสารอินทรีย์

อำพัน หรือ Amber เป็นอัญมณีสีเหลืองใส หรือสีเหลืองออกน้ำตาลที่ดูเหมือนจะโปร่งแสง แต่ละชั้นมีความงามเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง มีทั้งประเภทที่เกิดจากพืชและเกิดจากสัตว์

อำพันที่ได้จากพืช จะเกิดจากยางไม้ ประเภทไม้สน จากเดิมที่เป็นของเหลวหนืดๆ ได้กลายเป็นก้อนแข็งตัว และใช้เวลานานนับร้อยหรือพันปี จนมีความแข็งเป็นอัญมณี โดยจะมีซากฟอสซิลของสัตว์ที่มากะาะยางไม้แล้วติดหนีบไปกับยางนั้น จนถูกยางไม้ผลึกกลายเป็นหนึ่งเดียวกันในที่สุด

อำพันที่ได้จากสัตว์ ส่วนมากจะเป็นอำพันทะเล เช่น อำพันซี่ปลาหรือซี่วาฬ หรือแม้แต่อ้วกวาฬ เกิดจากการสำรอกของวาฬ หรือการขับถ่ายของวาฬ มีลักษณะเป็นก้อนไขมัน พบตามชายฝั่งทะเลถูกคลื่นซัดเข้ามาหาฝั่ง หรือในทะเลลึก พอระยะเวลาผ่านไป สารประกอบในก้อนสำรอกนี้จะทำปฏิกิริยากับสิ่งแวดล้อม ทำให้มีกลิ่นหอม นำมาทำประโยชน์ได้หลายอย่าง นอกเหนือจากเป็นอัญมณี คนในยุคโบราณได้ใช้อำพันในการปรุงยา ด้วยการผสมกับสมุนไพรอื่นๆ

อำพันที่ได้จากยางไม้เป็นอัญมณีที่ได้รับความนิยมในเรื่องของสีและความงดงามตามธรรมชาติตั้งแต่ยุคหิน มีคุณค่ามากตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงสมัยปัจจุบัน เป็นอัญมณีสีเหลืองอ่อนจนถึงเหลืองเข้ม สีนํ้าผึ้ง สีส้มจนถึงสีน้ำตาลเข้ม สีแดงถูกเรียกว่า อำพันสีเชอร์รี่ ประเภทที่หายากคือ สีเขียว โดยสีที่หายากที่สุดเป็น อำพันสีน้ำเงิน อำพันถูกทำเป็นวัตถุลำหรับงานตกแต่งหลากหลายชนิด รวมถึงนำมาใช้เป็นส่วนผสมในน้ำหอม เป็นยาในการแพทย์แผนโบราณและใช้เป็นเครื่องประดับ

อำพันเป็นอัญมณีที่เกี่ยวเนื่องกับความเชื่อในหลายวัฒนธรรม ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นในทางที่ดี เช่น ในสแกนดิเนเวีย เชื่อกันว่าอำพันเป็นน้ำตาของเทพธิดาเฟรยา เทพธิดาสแกนดิเนเวียแห่งความรักและความงาม ผู้หญิงที่นั่นจะใช้แกนกับกระดิ่งที่ทำจากอำพันเพื่อป็นเสื้อผ้าสำหรับสามีหรือลูกชายที่เป็นนักรบเพื่อป้องกันภัย และ

ในตำนานโรมัน เล่าว่า ออกมิออส (Ogmios) ซึ่งเป็นเทพทางการพูดของวัฒนธรรมเซลติกได้กล่าวถึงการแสดงความจงรักภักดี สามารถทำได้โดยการนำทองคำและอำพันมาคล้องกัน แทนการเชื่อมต่อทางจิตวิญญาณ

The fascination with minerals and objects that possess a shimmering, radiant surface has been deeply rooted in human instinct since ancient times, whether it be stones, carbon, metals, or pearls, all of which have been revered as gemstones. This also includes the resin of trees that has crystallized into stone, and marine animal fats that have fossilized collectively known as amber, which is classified as an organic gemstone.

Amber is a translucent yellow to brownish-yellow gem, each piece bearing its own unique beauty. It can originate from either plants or animals. The reason amber is highly valued and sought after is because it is associated with positive beliefs across many cultures.

อ้างอิง:

<https://www.scimath.org/article-chemistry/item/11657-2020-06-30-06-13-32>

<https://www.pwsalestone.com>



SUPALAI | CONTACT CENTER

☎ 1720

บริการครบ...เบ็ดเสร็จ

สื่อสารด้วยใจ | ใส่ใจทุกภารกิจ | ติดตามผล

☎ สอบถามข้อมูลโครงการ

☎ บริการหลังการขาย

☎ สอบถามโปรโมชั่น

☎ แจ้งซ่อม

☎ ติดต่อนัดเยี่ยมชมโครงการ



"SUPALAI SABAI" แอปพลิเคชันประจำบ้าน
ให้ทุกครอบครัวศุภਾਲัย ใช้ชีวิตแบบสบาย

DOWNLOAD

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



MAINTAINING HYGIENE IN THE ELDERLY ROOM

การดูแลความสะอาดในห้องผู้สูงอายุ

คนที่ไม่เคยมีประสบการณ์ดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย อาจไม่รู้ว่าการมีผู้สูงอายุอยู่ในบ้าน เป็นงานหนักไม่น้อยไปกว่าการดูแลเด็กเล็ก แต่เป็นสภาพที่สวนทางกัน เพราะเด็กเล็กเมื่อ เลี้ยงดูไปนานๆ ก็จะเติบโตแข็งแรงขึ้น หากพ่อแม่ดูแลเขาได้ดี เด็กก็จะเปลี่ยนจากภาระ ในครอบครัวมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพสามารถช่วยเหลือดูแลแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ ในขณะที่ การดูแลผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยหรือมีภาวะพึ่งพิง กลับเป็นการเผชิญหน้า กับการเสื่อมถอยอย่างต่อเนื่อง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตามธรรมชาติของชีวิตที่จะต้อง ร่วงโรยและแตกดับ





การดูแลผู้สูงอายุเป็นภารกิจระยะยาว ที่ต้องใช้ทั้งพลังกำลัง ความอดทน ความเสียสละ และใช้หัวใจอย่างเต็มเปี่ยม เพราะผู้สูงอายุมักมีภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคเรื้อรัง อาการหลงลืม หรือซึมเศร้า ซึ่งกระทบต่ออารมณ์ของผู้ดูแลทั้งทางตรงและทางอ้อม ต่างกับการเลี้ยงเด็กที่ได้ทั้งความสุขและความชื่นใจ แม้แต่กลิ่นของเด็กกับกลิ่นคนแก่ก็ยังให้ความรู้สึกต่างกัน บ้านที่มีผู้สูงอายุเจ็บป่วยจะมีกลิ่นเฉพาะที่ทำให้คนทั่วไปอยากถอยหนี และสภาพแวดล้อมในบ้านที่เปลี่ยนไป

ผู้สูงอายุที่ป่วยติดเตียง หรือมีภาวะช่วยเหลือตัวเองได้น้อย จะมีกลิ่นเฉพาะตัว ไม่ว่าจะเป็นปัสสาวะ อุจจาระที่อาจมีการเล็ดรอดจากภาวะควบคุมไม่ได้ กลิ่นร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปจากโรคหรือภาวะชรา กลิ่นยา หรือกลิ่นจากอุปกรณ์ช่วยชีวิต เช่น เครื่องดูดเสมหะ ถุงปัสสาวะ เตียงนอน หรือผ้าปูที่นอน ทำให้บรรยากาศในบ้านอึดอัด และส่งผลต่อจิตใจของทุกคนในครอบครัว การดูแลความสะอาดจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ไม่เพียงแต่เพื่อสุขอนามัยของผู้สูงอายุเองเท่านั้น แต่ยังเพื่อสุขภาพจิตของคนในบ้านด้วย การหมั่นทำความสะอาดพื้นที่ใช้งาน ห้องน้ำ เตียงนอน ผ้าห่ม เสื้อผ้า และการจัดการกับขยะติดเชื้อ จึงต้องทำอย่างมีระบบเพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อโรคและกลิ่นไม่พึงประสงค์

การออกแบบจัดวางทุกส่วนใช้สอยให้มีประสิทธิภาพ

ส่งผลต่อทั้งความปลอดภัยและความสะดวกในการดูแล

- วางเฟอร์นิเจอร์ให้เป็นสัดส่วน เตียงนอน ควรจัดให้อยู่ใกล้ห้องน้ำ หรืออุปกรณ์ช่วยขับถ่าย ควรมีพื้นที่เดินได้รอบเตียงเพื่อความสะดวกในการดูแล

- มีที่เก็บของครบสำหรับของทุกประเภท ติดตั้งปลั๊กไฟให้พอกับการใช้งาน เพราะผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยมีของใช้พิเศษต่างจากคนทั่วไป รวมถึงอุปกรณ์ดูแลสุขภาพ และเวชภัณฑ์ หลีกเลี่ยงการวางของเกะกะ ไม่เกิดขอมุมรก

- เลือกใช้วัสดุที่ไม่ดูดซึมน้ำและไม่เก็บกลิ่น เช่น พื้น ผ้าปูที่นอน พุก เบาะเก้าอี้ โซฟา ฯลฯ เพื่อให้ทำความสะอาดง่าย

- แสงสว่างเพียงพอ ห้องควรมีแสงธรรมชาติ หรือแสงไฟที่สว่างพอเพื่อใช้งานได้สะดวกปลอดภัย และใช้สีที่มองเห็นความสกปรกได้ง่าย จะทำความสะอาดได้ทันที

การทำความสะอาดและการซักล้าง

การรักษาความสะอาดภายในห้องเป็นพื้นฐานสำคัญในการป้องกันการติดเชื้อ

- ทำความสะอาดห้องทุกวัน ควรปิด กวาด เช็ด ถูทุกวัน โดยใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อในจุดที่ผู้สูงอายุสัมผัสบ่อย เช่น เตียง เก้าอี้ พื้น ราวจับ ลูกบิดประตู โต๊ะ ขอบเตียง ริมตักทีวี

- ดูแลอุปกรณ์ที่ใช้ประจำวัน เช่น ถาดอาหาร ถ้วยชาม ผ้าเช็ดตัว ควรล้างให้สะอาดทันทีหลังใช้
- ซักผ้าทุกวัน โดยเฉพาะผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่ม และเสื้อผ้าของผู้สูงอายุ ควรซักทันทีหลังใช้ ไม่ให้หมักหมม และตากแดดหรือใช้เครื่องอบร้อนเพื่อฆ่าเชื้อ

- หมั่นเปลี่ยนผ้าอ้อมหรือแผ่นรองขับ และทำความสะอาดผิวหนังบริเวณที่มีการขับถ่าย เพื่อป้องกันแผลกดทับหรือการติดเชื้อ ควบคุมปริมาณการกินดื่มและดูแลปริมาณในการขับถ่ายให้สมดุลกัน

การจัดการขยะและสิ่งปฏิกูล

ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยมักมีขยะพิเศษ ซึ่งต้องมีวิธีการเฉพาะ

- แยกขยะติดเชื้อ เช่น ผ้าอ้อมสำเร็จรูป สาลี ผ้าก๊อช หรือภาชนะที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่ง ควรแยกใส่ถุงแยกเฉพาะและมัดปากถุงให้แน่นแล้วนำออกไปทิ้งถังขยะภายนอกให้เร็วที่สุด อย่างทิ้งไว้ในห้องนานๆ จะเกิดกลิ่นสะสม

- ถังขยะปิดฝา ควรใช้ถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และควรใส่ถุงขยะก่อนทิ้งทุกครั้ง เพื่อป้องกันกลิ่นและเชื้อโรค

- เปลี่ยนถุงขยะทุกวัน โดยเฉพาะในห้องผู้สูงอายุที่มีการใช้ผ้าอ้อมหรือถ่ายอุจจาระ-ปัสสาวะบ่อย

- อุปกรณ์ขับถ่ายพิเศษ เช่น กระโถน หรือถุงปัสสาวะ ต้องล้างให้สะอาดทุกครั้ง ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำเดือด

การควบคุมกลิ่น

กลิ่นห้องผู้สูงอายุอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตของครอบครัว ต้องควบคุมอย่างใส่ใจ

- ระบายอากาศดี ควรเปิดหน้าต่างให้ลมถ่ายเท หรือใช้พัดลมระบายอากาศเป็นประจำ

- ใช้น้ำยาดับกลิ่นเฉพาะทาง ควรเลือกสูตรที่ปลอดภัยต่อระบบหายใจของผู้สูงอายุ โดยหลีกเลี่ยงน้ำหอมแรงๆ

- ดูแลผ้าอ้อมหรืออุปกรณ์ขับถ่ายทันที ไม่ควรปล่อยไว้นาน เพราะเป็นต้นตอหลักของกลิ่น

- ทำความสะอาดพื้นและผ้าปูที่นอนทุกวัน สิ่งเหล่านี้อาจดูดซับกลิ่นโดยไม่รู้ตัว

- ใช้ถ่านไม้หรือเจลดูดกลิ่น วางไว้ในมุมห้องหรือใต้เตียง เพื่อดูดกลิ่นอับ

ถ้าใครที่คิดจะต่อเติมบ้านเพื่อสร้างห้องผู้สูงอายุ แนะนำให้ใช้หลักการคล้ายกับการออกแบบห้องน้ำ ก็คือให้เป็นที่ที่มีการระบายอากาศได้ดีมากๆ หน้าต่างกว้าง มีทางลมเข้าและลมออก ทำพื้นแบบห้องน้ำให้สามารถฉีบน้ำล้างพื้นได้ ใช้วัสดุประเภทที่ล้างน้ำได้ โดยเดินท่อน้ำทิ้งเอาไว้ใต้พื้น และทำพื้นให้เป็น Slope 10% เพื่อให้ น้ำล้างพื้นระบายลงท่อได้ และแห้งเร็ว ผนังห้องอย่าใช้เป็นแบบฉาบปูนทาสีหรือติดวอลเปเปอร์ แต่ให้เป็นวัสดุที่เรียกสั้นๆ ว่าน้ำผสมน้ำยาฆ่าเชื้อเช็ดล้างได้บ่อยๆ อย่านำมาใช้หมักหมม ให้ใช้วัสดุโลหะ วัสดุไฟเบอร์ หรืออย่างอื่นที่เป็นวัสดุผิวเรียบลื่น ไม่ดูดกลิ่น

นอกจากจากเรื่องความสะอาด การดูแลผู้สูงอายุยังมีภาวะที่ซ้ำซากจำเจ ผู้ดูแลจึงต้องมีความรู้ด้านสุขภาพ มีทักษะการสื่อสาร และต้องบริหารอารมณ์ตนเองได้ดี เพราะผู้สูงอายุอาจมีพฤติกรรมต่างๆ ที่ทำให้ผู้ดูแลรู้สึกเหนื่อยใจ หากสังคมเริ่มมองเห็นภาพนี้อย่างชัดเจนมากขึ้น ก็จะนำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งและเห็นคุณค่าของ “ผู้ดูแลผู้สูงอายุ” ว่าไม่ใช่แค่บทบาทในครอบครัว แต่เป็น “กลไกสำคัญของสังคมสูงวัย” ที่เราทุกคนกำลังก้าวเข้าไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งการทำ “บ้านที่ดี” เพื่อให้การอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุเป็นไปได้อย่างราบรื่น ก็จะเป็นหนทางหนึ่งในการช่วยแบ่งเบาภาระของครอบครัวและสังคมได้อย่างยั่งยืน

In homes with bedridden elderly individuals or those with limited ability to care for themselves, there is often a distinct odor—whether from urine or feces that may leak due to incontinence. Maintaining cleanliness is therefore extremely important—not only for the hygiene and health of the elderly person but also for the mental well-being of others in the household.

Caring for cleanliness in an elderly person's room includes: efficient layout and organization of all functional areas, regular cleaning and laundry, proper waste and excreta management, and effective odor control.



HOME CAFE

โฮมคาเฟ่

การพักผ่อนหย่อนใจด้วยการจับเครื่องดื่มและคู่กับของหวานเล็กๆ น้อยๆ เป็นสิ่งที่คนเรากำที่บ้านก็ได้ แต่เหตุผลที่เราต้องออกไปนั่งคาเฟ่ เพราะมันแตะไปถึง “ความรู้สึก” ทางจิตใจ มากกว่าความจำเป็นทางร่างกาย เราออกไปคาเฟ่ไม่ใช่แค่เพราะหิวหรือกระหายน้ำ แต่เพราะเราต้องการ “อารมณ์” บางอย่าง

ในโลกที่ “ภาพชีวิต” กลายเป็นทั้งความจริงและการแสดงออกทางอารมณ์ในเวลาเดียวกัน อีกหนึ่งเหตุผลสำคัญที่ผู้คนมักพาตัวเองเข้าไปอยู่ในคาเฟ่ ไม่ใช่แค่เพราะกาแฟอร่อย หรือมีโต๊ะให้นั่งทำงาน แต่เพราะคาเฟ่เป็น “ฉากชีวิต” ที่บ้านของเราไม่มี

คาเฟ่ส่วนใหญ่มักตกแต่งอย่างสวยงาม มีแสงแดดลอดผ่านม่านโปร่ง เสียงเพลงคลอเบาๆ โต๊ะไม้ที่วางแก้วกาแฟร้อนอย่างบรรจง ทุกอย่างถูกออกแบบมาอย่างตั้งใจเพื่อสร้าง “ความรู้สึก” ที่ทำให้เราอยากเป็นส่วนหนึ่งของมัน และนั่นคือสิ่งที่เราทำ

เราอยากเข้าไปนั่งเงิบๆ ถ่ายภาพ ถ่ายวิดีโอ หรือแค่จับกาแฟแล้วปล่อยให้ใครบางคนมองเห็นเราในมุมที่เรายังไม่เคยมองเห็นตัวเอง เพราะลึกๆ แล้วเราทุกคนอยากให้ “ภาพของชีวิตเรา” สวยงามเหมือนฉากในหนัง เหมือนฉากในละครที่มีองค์ประกอบพร้อมอยู่แล้ว ไม่เหมือนบ้านที่เต็มไปด้วยภาระและของใช้จริงๆ เต็มไปหมด

การไปคาเฟ่จึงไม่ใช่แค่การพักผ่อน แต่มันคือการพาตัวเองเข้าไปอยู่ในเวอร์ชันที่เรารู้สึกดีและงดงาม ในฉากนั้นเราไม่ใช่แม่บ้านเหนื่อยๆ ไม่ใช่พนักงานออฟฟิศ แต่คือ “ตัวละครเอก” ที่กำลังพักจิบลาเต้ท่ามกลางแสงอาทิตย์ยามสาย และนั่นคือ

คำตอบว่าทำไมเราถึงต้องออกไปนั่งคาเฟ่ ทั้งที่ชงชากาแฟกินเองที่บ้านก็ได้ เราออกไปเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ

ในขณะที่บ้านคือที่พัก แต่คาเฟ่คือพื้นที่เปลี่ยนมู้ด เป็นความแตกต่างระหว่าง “ชีวิต” กับ “การใช้ชีวิต”

คาเฟ่ คือศิลปะที่กินได้ เราไปคาเฟ่เพื่ออยู่กับตัวเองอย่างมีคุณภาพ

คนจำนวนมากไปคาเฟ่คนเดียวเพื่ออ่านหนังสือ เขียนไดอารี หรือแค่ “อยู่เฉยๆ” อย่างไม่รู้สึกลึบ หลายคนไปเพื่อพบผู้คนโดยไม่ต้องพูดกับใคร เพราะคาเฟ่เป็นพื้นที่ปลอดภัยของคนชอบ

“อยู่ท่ามกลางผู้คนอย่างเจียบๆ” ซึ่งบ้านให้ไม่ได้ และไปคาเฟ่เพื่อจุดประกายแรงบันดาลใจ หลายคนไปคาเฟ่แล้วโอเคดีแกล้ง คาเฟ่จึงกลายเป็นออฟฟิศย่อยของนักเขียน ศิลปิน และฟรีแลนซ์จำนวนมาก แต่...ถ้าเราอยากอยู่บ้านแล้วรู้สึกดีเหมือนไปคาเฟ่ละ จะทำได้ไหม คำตอบคือ ได้แน่นอน มาดูกันว่าเราจะ “สร้างบรรยากาศแบบคาเฟ่” ที่บ้านได้อย่างไร?

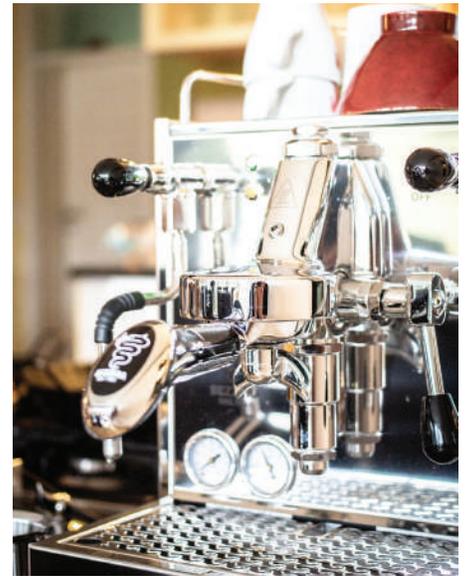
- ตกแต่งมุมเล็กๆ ด้วยธีมที่ชอบ
 - ใช้โทนสีอบอุ่น (ขาว ครีม น้ำตาล)
 - ใส่โต๊ะเล็กๆ เก้าอี้ไม้ หรือมูมติดหน้าต่าง
 - วางแจกันดอกไม้ หนังสือ หรือกรอบภาพมินิมอล
 - เลือกแก้ว จาน และช้อนที่ให้ “ความรู้สึกพิเศษ”
 - ลองใช้แก้วมัคเซรามิกที่มีลักษณะสวยงามเป็นพิเศษ และชุดจานชามช้อน รวมถึงของใช้บนโต๊ะที่สวยงามเป็นพิเศษ
 - ใช้กลิ่นไม้ หรือผ้าเช็ดปากแบบลินินเล็กๆ
 - เปิดเพลง Lo-fi, Jazz, หรือ Acoustic เบาๆ บรรยากาศจะเปลี่ยนทันที แม้กาแฟจะยังไม่เสร็จ!
 - ใช้แสงธรรมชาติ หรือโคมไฟโทนอบอุ่น
 - หรีไฟนิตหน่อยๆ เพิ่มแสงเหลือง จะรู้สึกละมุนเหมือนอยู่ในคาเฟ่ตอนบ่ายวันฝนตก
 - จัดเซตของว่างให้เหมือนในคาเฟ่ เช่น ขนมปังปิ้งทาเนย ถ้วยเค้กเล็กๆ ผลไม้ฝานบางๆ หรือทำ “ชุด Afternoon Tea” ด้วยของง่ายๆ แต่จัดอย่างตั้งใจ
- ด้วยขั้นตอนง่ายๆ ที่เราคิดสรรมาแบ่งปันนี้ จะทำให้คุณสามารถสร้างสรรคบรรยากาศและความรู้สึกพิเศษ แบบที่คุณได้รับเวลาไปคาเฟ่ได้ด้วยตัวเอง นำมาสู่การมีคาเฟ่ในบ้าน หรือโฮมคาเฟ่



ที่ไม่ใช่แค่เรื่องของสถานที่ แต่มันคือการสร้างความรู้สึกดีๆ ให้เกิดขึ้นในมุมสบายของบ้าน

ลองเริ่มจากเช้าวันอาทิตย์นี้เลยก็ได้ ชงกาแฟ เปิดเพลง วางหนังสือ แล้วปล่อยให้ตัวเองได้ “พักอย่างสวยงาม” อ้อ...แล้วอย่าลืมแต่งตัวสวยๆ สบายๆ ให้เข้ากับโฮมคาเฟ่สุดเก๋ที่คุณเนรมิตให้ตัวเอง พร้อมกับเชลล์ที่ภาพสวยๆ ลงโซเชียลแบ่งปันความสุขให้เพื่อนๆ ของคุณด้วยนะ

Relaxing with a drink and a little dessert is something we can easily do at home. But the reason we still find ourselves drawn to cafés goes deeper than physical needs. It touches something emotional. We don't go to cafés just because we're hungry or thirsty. We go because we're seeking a certain feeling.



In a world where the “image of life” has become both our reality and a form of emotional expression, one of the biggest reasons people choose to spend time in cafés isn't just for the good coffee or a table to work at, it's because cafés offer a scene that our homes often lack.

Going to a café, then, isn't merely about taking a break. It's about stepping into a version of ourselves that feels beautiful and at ease. In that scene, we're not tired homemakers or overworked office workers, we are the main character, sipping a latte in the soft morning light. And that is why we go out to cafés, even though we could easily brew our own coffee at home, we go to change the mood.

Once you understand what makes café moments so special, it's not hard to recreate that feeling in your own home. Create a cozy corner with a beautiful atmosphere to spark that same sense of joy.

Put together a little café-style snack set – buttery toast, a mini cake, some delicately sliced fruit, or even a simple afternoon tea – all prepared with a touch of care and intention. Then, allow yourself to rest beautifully. And don't forget to dress in something comfy yet stylish to match your charming home café vibe. Snap a lovely selfie and share that little moment of happiness with your friends, because beauty, after all, is meant to be felt and shared.





SIDE JOBS

อาชีพเสริม

มุมมองต่อการประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพของแต่ละคนมีความแตกต่างกันหลาย บางคนเชื่อว่า การมุ่งมั่นทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ได้ดี จนเป็นผู้รู้ลึกจริงในสิ่งนั้น คือหนทางที่ดีที่สุดในการสร้างความสำเร็จ ดังคำกล่าวที่ว่า “อันความรู้รู้กระจ่างเพียงอย่างเดียว แต่ให้เชี่ยวชาญเกิดจะเกิดผล” แต่บางคนกลับมองว่า การทำอะไรได้หลายอย่าง ปรับตัวเก่ง เรียนรู้เร็ว เปิดรับสิ่งใหม่ๆ เพื่อหาประโยชน์จากความเปลี่ยนแปลงได้อย่างทันถ่วงที ก็เป็นอีกเส้นทางหนึ่งที่จะนำไปสู่ความสำเร็จเช่นกัน และเป็นเหตุผลให้คนทำงานจำนวนมากในยุคนี้หันมาให้ความสำคัญกับการมี ‘อาชีพเสริม’ เพื่อเป็นช่องทางหารายได้และสร้างโอกาสสู่ความสำเร็จควบคู่ไปกับการทำงานหลัก

การแบ่งลักษณะของอาชีพเสริม

สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 แนว โดยอ้างอิงจากการเรียกอาชีพเสริมแต่ละแนว ที่นิยมเรียกเป็นภาษาอังกฤษแบบทับศัพท์ ได้แก่

- **งานเสริมรายได้ที่แตกแขนงมาจากงานประจำ หรือ Side Hustle** เช่น การทำงานประจำเป็นนักร้องออกแบกรายพิงในตอนกลางวัน แต่มีอาชีพเสริมรายได้คือการเปิดร้านขายเครื่องประดับแฮนด์เมดออนไลน์

- **โปรเจกต์ที่ทำด้วยใจรัก หรือ Passion Project** เช่น บางคนอาจทำงานหลักหรืองานประจำเป็นวิศวกรในวันจันทร์ถึงศุกร์ แต่เปิดบ้านเป็นร้านกาแฟเล็กๆ ในวันเสาร์อาทิตย์ เพื่อตามความฝันที่อยากมีร้านกาแฟของตัวเอง

- **งานอิสระ/ฟรีแลนซ์ หรือ Freelance Work** เป็นงานสำหรับคนที่มีความถนัดโดดเด่นเฉพาะทาง เช่น มีความถนัดด้านภาษา อาจทำงานเป็นครูสอนภาษา ควบคู่ไปกับการเป็นนักแปลและนักเขียนฟรีแลนซ์

- **กิจการส่วนตัวขนาดย่อม หรือ Side Business** ตอบโจทย์สำหรับคนที่มีความรู้หรือทักษะและมีเครือข่ายธุรกิจ เช่น คนทำงานประจำเป็นเซฟโรงแรมห้าดาว ลงทุนสร้างแบรนด์อาหารของตัวเองขายเป็นธุรกิจส่วนตัวควบคู่กันไป

เลือกทำอาชีพเสริมอะไรดี

อาชีพเสริมมีให้เลือกมากมาย การตัดสินใจเลือกจะทำอาชีพเสริมอะไรดี ก็ต้องพิจารณาว่า

- **เป้าหมายในการทำอาชีพเสริมของคุณคืออะไร** ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มรายได้ ความร่ำรวยชื่อเสียง โอกาสในการเติบโตเพื่อพัฒนาเป็นธุรกิจหลัก หรือทำเพื่อตอบสนองความใฝ่ฝัน เพื่อความสุขทางใจ เป็นงานอดิเรก บางอาชีพเสริมอาจเป็นธุรกิจที่ทำเพื่อสร้างคอนเนกชัน ไม่เน้นการหากำไรเป็นตัวเงิน ฯลฯ เพราะเป้าหมายจะเป็นตัวกำหนดทิศทางและวิธีการในการทำงานของคุณ ถ้าเป้าหมายของคุณคือการสร้างรายได้จำนวนมากในเวลาอันรวดเร็ว อาชีพที่คุณเลือกและวิธีการทำงานก็ย่อมจะต่างไปจากการทำเพื่อสนองความใฝ่ฝัน เพราะมีเป้าหมายความสำเร็จเป็นยอดเงินจากผลกำไรและกรอบเวลาที่กำหนด



• **คุณมีศักยภาพหรือข้อได้เปรียบอย่างไร** ในทำอาชีพเสริมนั้นๆ เพราะการทำอาชีพเสริมก็คือการทำธุรกิจอย่างหนึ่ง ซึ่งจะต้องอยู่ในโลกของการแข่งขัน การสำรวจจุดอ่อนจุดแข็ง โอกาส และข้อได้เปรียบของตัวเองเปรียบเทียบกับคู่แข่งในตลาดเดียวกันเป็นสิ่งที่ทำให้คุณตัดสินใจได้ว่า ควรเลือกทำอาชีพเสริมประเภทใด เช่น ถ้าคุณเป็นพนักงานประจำตำแหน่งนักร้องที่ทำงานได้ดีและรวดเร็วอยู่ในบริษัทขนาดใหญ่ที่มีระบบการทำงานชัดเจน มีตารางเข้างาน-เลิกงาน ตรงเวลา คุณก็จะมีโอกาสที่ดีในการทำอาชีพเสริมที่ใช้ความสามารถอันโดดเด่นของคุณนอกเวลางานประจำได้อย่างชัดเจน แต่ถ้าคุณไม่ชอบทำงานประเภทที่ใช้พรสวรรค์หรือทักษะทางศิลปะ แต่ชอบเรื่องการติดต่อค้าขาย และมีเงินทุนหรือเงินสนับสนุนจากครอบครัว คุณก็อาจจะเลือกทำอาชีพเสริมด้านซื้อ-ขายไป โดยเปิดร้านออนไลน์หรือไลฟ์ขายสินค้า รวมถึงคนที่ฝีมือและชอบทำอาหาร หากคุณมีบ้านอยู่ในทำเลที่ดีก็อาจจะเลือกอาชีพเสริมเป็นการเปิดร้านอาหารหรือคาเฟ่ในวันหยุด โดยใช้ข้อได้เปรียบจากทำเลดีๆ ที่คุณไม่ต้องเสียค่าเช่าทำให้ไม่ต้องขายแพงช่วยดึงดูดลูกค้าได้มากขึ้น

คำถามที่คนส่วนมากอยากรู้ในยุคนี้นี้คือ ในทางสถิติแล้ว มีอาชีพเสริมใดบ้างที่กำลังเป็นที่ต้องการของตลาดและมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าอาชีพอื่นๆ คำตอบสำหรับคำถามนี้จะเปลี่ยนไปตามบริบทของยุคสมัย สำหรับ ‘อาชีพที่น่าทำของยุคนี้’ ซึ่งเป็นผลวิเคราะห์จากหลายหน่วยงาน เช่น ‘รายงานแนวโน้มอาชีพแห่งอนาคต’ โดย World Economic Forum และกระทรวงแรงงาน

การสำรวจจุดอ่อนจุดแข็ง โอกาสและข้อได้เปรียบของตัวเองเปรียบเทียบกับคู่แข่งในตลาดเดียวกันเป็นสิ่งที่จะทำให้คุณตัดสินใจได้ว่า ควรเลือกทำอาชีพเสริมประเภทใด

‘รายงานตลาดแรงงาน’ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ และสำนักงานเศรษฐกิจการคลัง ‘ข้อมูลพฤติกรรมผู้บริโภคจากแพลตฟอร์มออนไลน์ในไทย’ เช่น TikTok Shop, Shopee, Facebook Marketplace, LINE MAN และ Grab ‘แนวโน้มจากแพลตฟอร์มฟรีแลนซ์และคอร์สออนไลน์’ เช่น Fastwork, Fiverr, Upwork, Skilllane, FutureSkill และ Coursera (เวอร์ชันไทย) รวมถึง ‘บทวิเคราะห์โดยธนาคารและหน่วยงานเอกชน’ เช่น SCB EIC, Krungsri Research, และ TMB Analytics ได้ให้ข้อสรุปต่างๆ ออกมาดังนี้

• **นักไลฟ์ขายของ** เพราะพฤติกรรมช้อปปิ้งออนไลน์ยังเติบโตต่อเนื่อง ลูกค้าต้องการ “คนขายที่เป็นคนจริง มีคาแรกเตอร์” และแพลตฟอร์มค้าขายออนไลน์ต่างๆ มีการลงทุนสนับสนุนอย่างมาก

• **ฟรีแลนซ์สายดิจิทัล** เนื่องจากมีธุรกิจจำนวนมากต้องการใช้งานผู้มีทักษะด้านนี้ แต่ไม่ต้องการจ้างพนักงานประจำ

• **เจ้าของแบรนด์อาหารออนไลน์/ครัวกลางเดลิเวอรี่** เพราะการเติบโตของสังคมเมืองเป็นตัวกระตุ้นกำลังซื้อและพฤติกรรมมารีโกลด์เปลี่ยนไป คนเมืองไม่มีเวลาทำอาหารกินเอง

• **ติวเตอร์/ผู้สอนออนไลน์เฉพาะทาง** ธุรกิจนี้เติบโตมากเพราะโลกปัจจุบันมีองค์ความรู้ใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมาย แต่สถาบันการศึกษาในระบบยังปรับตัวไม่ทัน ทำให้คนจำเป็นต้องหาที่เรียนเพื่อพัฒนาศักยภาพตัวเองอย่างเร่งด่วน ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง AI เรื่องการตลาดดิจิทัล และเทคโนโลยีใหม่ๆ ในแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียมากมายที่คนส่วนมากยังตามไม่ทัน คนที่รู้ก่อนจะได้เปรียบ

ก็หวังว่าทุกคนจะนำข้อมูลที่เรายกมาไปใช้ประโยชน์ได้ไม่มากนักน้อยกับการตัดสินใจเบื้องต้นว่าจะหาอาชีพเสริมอะไรที่เหมาะสมกับตัวเองดี และขอให้ประสบความสำเร็จกับเส้นทางที่เลือก มีความสุขกับงานที่เติมเต็มชีวิตในทุกๆ วัน

Each person’s perspective on career success varies. Some people believe that being dedicated to doing something well and becoming an expert in it is the best way to achieve success. However, some people believe that being able to do many things, being adaptable, learning quickly, and being open to new things in order to take advantage of changes in a timely manner are also paths to success. This is the reason why many working people these days are turning to having a ‘side job’ as a way to earn income and create opportunities for success alongside their main jobs.



SUPALAI LAKE VILLE CHANTHABURI

LAKESIDE LIVING... PREMIUM-STYLE SINGLE HOUSES IN THE HEART OF CHANTHABURI

ศุภาลัย เลควิลล์ จันทบุรี
ชีวิตติดเลค...บ้านเดี่ยวสไตล์พรีเมียม ใจกลางเมืองจันทบุรี

สำหรับใครที่มองหาบ้านที่ดี ในทำเลศักยภาพที่มีทั้งความน่าอยู่และเป็นพื้นที่แห่งโอกาสทางธุรกิจ “ศุภาลัย เลควิลล์ จันทบุรี” เป็นอีกหนึ่งโครงการที่กำลังมาแรงเป็นที่จับตาในขณะนี้ ด้วยความโดดเด่นของยอดขายซึ่งยืนยันถึงความเชื่อมั่นของลูกค้าในคุณภาพบ้านและความน่าเชื่อถือของแบรนด์ศุภาลัย

“ศุภาลัย เลควิลล์ จันทบุรี” เป็นโครงการบ้านเดี่ยว 2 ชั้นระดับพรีเมียมที่พัฒนาบนพื้นที่กว่า 95 ไร่ รายล้อมด้วยบรรยากาศธรรมชาติที่เขียวสงบ นำเสนอบ้านสวยด้วยดีไซน์แบบ Tropical Modern Series ซึ่งผสมผสานความทันสมัยเข้ากับธรรมชาติอย่างลงตัว ภายในโครงการมีบ้านจำนวน 309 ยูนิต ราคาเริ่มต้นเพียง 4.22 ล้านบาท ตัวบ้าน

มีพื้นที่ใช้สอยตั้งแต่ 162 ถึง 417 ตารางเมตร บนที่ดินเริ่มต้น 51 ตารางวา มาพร้อมฟังก์ชันการใช้งานที่ตอบโจทย์ทั้งขนาดครอบครัวและไลฟ์สไตล์ของผู้อยู่อาศัย ไม่ว่าจะเป็นแบบ 4 ถึง 5 ห้องนอน 3 ถึง 7 ห้องน้ำ และที่จอดรถ 2 ถึง 3 คันต่อหลัง นอกจากนี้จะได้สัมผัสความสุขในการใช้ชีวิตได้อย่างเต็มเปี่ยมในบ้านคุณภาพ ดีไซน์ทันสมัยและ

การจัดสรรพื้นที่ที่ลงตัว โครงการยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างครบครัน ทั้งคลับเฮาส์ สระว่ายน้ำ สวนสาธารณะขนาดใหญ่ และระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง ทำให้โครงการแห่งนี้ตอบโจทย์ทั้งผู้ที่กำลังมองหาบ้านหลังแรก และผู้ที่ต้องการบ้านเพื่อพักผ่อนในระยะยาว



อีกหนึ่งความโดดเด่นของโครงการคือที่ตั้งโครงการซึ่งอยู่ในย่านบางกะจะ ซึ่งถือเป็นทำเลศักยภาพของจังหวัดจันทบุรี เดินทางสะดวกสู่ถนนสายหลัก และใกล้แหล่งอำนวยความสะดวกที่สำคัญ ทั้งบิ๊กซี โรบินสัน เซ็นทรัลจันทบุรี โรงพยาบาลกรุงเทพจันทบุรี รวมถึงโรงเรียนชั้นนำของจังหวัด ตอบสนองความต้องการของทุกช่วงวัยในครอบครัว ทั้งการอยู่อาศัย การเรียน และการทำงาน

“ศุภาลัย เลควิลล์ จันทบุรี” เป็นโครงการบ้านคุณภาพที่ได้รับความนิยมอย่างล้นหลามในจังหวัดจันทบุรี เมืองเศรษฐกิจที่มีศักยภาพสูง และกำลังเติบโตอย่างต่อเนื่อง ทั้งในด้านการอยู่อาศัย การลงทุน และคุณภาพชีวิต ซึ่งศุภาลัยมองเห็นถึงโอกาสนี้ และพัฒนาโครงการให้สอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของผู้บริโภคในพื้นที่ โดยเน้นคุณภาพ ฟังก์ชันที่ใช้งานได้จริง และราคาที่เหมาะสมได้ โครงการในจันทบุรีจึงไม่ได้เป็นเพียงแค่อุทยาน แต่ยังมีบทบาทในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้คน และร่วมขับเคลื่อนการพัฒนาเมืองให้เติบโตอย่างยั่งยืน



สำหรับผู้ที่กำลังมองหาบ้านคุณภาพในจันทบุรี ท่ามกลางธรรมชาติอันเขียวสงบและทำเลศักยภาพ โครงการ “ศุภาลัย เลควิลล์ จันทบุรี” พร้อมให้คุณเข้าเยี่ยมชมและสัมผัสบ้านจริงแล้ววันนี้ โดยสามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ www.supalai.com หรือทาง Facebook: ศุภาลัย จันทบุรี

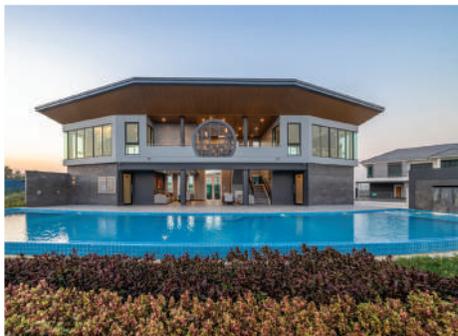
For those seeking a quality home in a prime location of Chanthaburi, that offers both livability and business potential, “Supalai Lake Ville Chanthaburi” is a rising star project

currently gaining significant attention. Its impressive sales performance reflects strong customer confidence in the quality of the homes and the trusted Supalai brand.

This project features 309 two-storey single houses on over 95 rai of land, designed in the Tropical Modern Series style. Prices start at just 4.22 million baht, with usable space ranging from 162 to 417 square meters on land plots starting at 51 square wah. The homes are thoughtfully designed to suit various family sizes and lifestyles, offering layouts of 4 to 5 bedrooms, 3 to 7 bathrooms, and parking for 2 to 3 cars per house.

Residents can enjoy a full and comfortable lifestyle with comprehensive facilities including a clubhouse, swimming pool, large public park, and 24-hour security. The project is conveniently located in a high-potential area of Chanthaburi, with easy access to major roads and essential amenities such as shopping malls, hospitals, and top local schools—perfectly catering to the living, learning, and working needs of every generation in the family.

For more information please visit our website: www.supalai.com or Facebook: Supalai Chanthaburi





CAPYBARA

คาปีบารา หมามะพร้าวผู้สงบนิ่ง

ถ้าคุณเคยได้พัดโซเซียมแล้วสะดุดกับภาพสัตว์หน้าตาเรียบนิ่ง นอนแช่น้ำแบบไม่แคร์โลก โดยมีเต่าแมวเปิดลิ่งนั่งอยู่ข้างๆ อย่างกลมกลืน ยินต์ด้วย! คุณเพิ่งได้เจอกับ ‘คาปีบารา’ ไอคอนสายสโลว์ไลฟ์ ที่หลายคนตั้งชื่อไทยให้แบบติดตลกกว่า ‘กะปิปลาร้า’ หรือ ‘หมามะพร้าว’ ด้วยขนสีน้ำตาลหยาบๆ คล้ายเปลือกมะพร้าวนั่นเอง

คาปีบารา เป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในโลกในกลุ่ม ‘หนู’ ฟังดูอาจไม่ชวนกอดในตอนแรก แต่เมื่อได้เห็นรูปร่างหน้าตาและท่าทางอันสงบเสถียรแล้ว ความรู้สึกก็เปลี่ยนทันที ด้วยตัวอ้วนกลม ขาสั้น หน้าตาเรียบเฉยแบบไม่ตัดสินใคร และดวงตาดำนิ่งๆ ที่เหมือนเข้าใจชีวิต คาปีบาราแทบจะกลายเป็น กูรูแห่งความสโลว์ไลฟ์ ไปโดยปริยาย พวกมันมีถิ่นกำเนิดในอเมริกาใต้ ตั้งแต่แถบบราซิล โคลอมเบีย เปรู จนถึงอาร์เจนตินา ชอบอยู่ใกล้กับน้ำ ไม่ว่าจะเป็นแม่น้ำ หนองน้ำ หรือบ่อน้ำในสวนสัตว์ เพราะคาปีบาราว่ายน้ำเก่งมาก และมักจะใช้เวลาในแต่ละวันไปกับการแช่น้ำ กินหญ้า และนอนกลางแดด นิสัยของคาปีบาราเรียกได้ว่าเย็นยิ่งกว่าน้ำแข็งในแก้ว เป็นสัตว์ที่รักสงบ ใจดี และไม่ค่อยมีปากเสียงกับใคร รวมถึงเข้ากับสัตว์อื่นได้ดีมาก ไม่ว่าจะเป็นลิง เต่า เป็ด หรือแม้แต่วัวซึ่งบางครั้งก็เห็นนอนอยู่ข้างๆ อย่างไม่มีใครแคร์ใคร คาปีบาราไม่เพียงแต่ไม่กลัวใคร แต่ยังเปิดพื้นที่ให้เพื่อนๆ ได้เข้ามาอยู่ด้วยอย่างสบายใจ

คาปีบาราเป็นสัตว์สังคมมากๆ ไม่ชอบอยู่ลำพัง ถ้ามีเพื่อนจะรู้สึกปลอดภัยและสบายใจ โดย

ฝูงหนึ่งอาจมีสมาชิกตั้งแต่ 10 ไปจนถึง 100 ตัว และมีเจ้าฝูงคุมเกม ความพิเศษคือพวกมันสื่อสารกันด้วยเสียง มีทั้งเสียงร้องเบาๆ เพื่อทักทาย ส่งสัญญาณหรือแจ้งเตือนภัยเหมือนหมาเห่าเบาๆ

แม้จะดูชิล แต่ชีวิตของคาปีบาราในธรรมชาติก็มีเรื่องให้ระวังอยู่ตลอด พวกมันมีศัตรูตามธรรมชาติหลายชนิด เช่น เสือจิ้งจอก กิ้งก่า งูอนาคอนดา นกอินทรี หรือจระเข้แคแมน จึงมักต้องตื่นตัวอยู่เสมอ โดยเฉพาะตอนลูกยังเล็กที่ยังว่ายน้ำไม่เป็น แม้คาปีบาราจะคอยพาแอบหลบในพุ่มไม้เพื่อเอาตัวรอดตามสัญชาตญาณ และถึงคาปีบาราจะเป็นสัตว์ที่ดูน่ารัก อารมณ์ดี แต่การจะเลี้ยงพวกมันในฐานะสัตว์เลี้ยงจริงๆ นั้น ต้องมีความพร้อมหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นพื้นที่กว้างพอให้เดินเล่น มีสระน้ำให้แช่ และต้องใช้เวลาดูแลเรื่องอาหาร ความสะอาด รวมถึงการเข้าสังคม เพราะคาปีบาราไม่เหมาะกับการเลี้ยงเดี่ยว มันต้องการเพื่อนอย่างน้อยอีกหนึ่งตัว และการใช้ชีวิตร่วมกับฝูงคือส่วนหนึ่งของธรรมชาติของมัน

เรื่องอาหารก็เรียบง่าย คาปีบารากินหญ้า ผักใบเขียว และอาหารที่มีไฟเบอร์สูง เสริมด้วยผลไม้เล็กน้อย แต่ที่สำคัญคือมันต้องเคี้ยวอาหาร

ตลอดเวลา เพราะไขมันของมันจะยาวขึ้นเรื่อยๆ หากไม่ถูกใช้งาน หากจะพูดให้เข้าใจง่ายๆ คาปีบาราไม่ใช่สัตว์เลี้ยงของคนเหงา แต่เหมาะกับคนที่อยากดูแลเป็นครอบครัว อยากเข้าใจธรรมชาติ และใช้เวลาให้มันจริงๆ

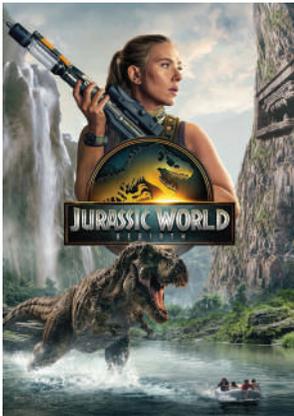
Capybaras are the largest rodents in the world and are native to South America. They love being near water, whether it's rivers, ponds, or zoo enclosures because they are excellent swimmers and often spend much of their day soaking in water, grazing on grass, and sunbathing. Capybaras are peaceful, gentle animals that get along well with other species. They eat grass, leafy greens, and high-fiber foods, with occasional fruit as a supplement.

มันใจได้เลยว่า หมู่ๆ คนไหนที่ชอบกินผัก ต้องตอบคำถามได้หมดทุกข้อแน่ๆ ว่าผักที่เห็นอยู่ตรงด้านหน้า มีผักอะไรบ้าง

CROSSWORD

1. Onion 2. Carrot 3. Cabbage
 4. Zucchini 5. Kohlrabi 6. Potato
 7. Peas 8. Patisson 9. Pepper
 10. Cucumber 11. Leek

Movie



Jurassic World Rebirth

5 ปีหลังจากเหตุการณ์ใน จูราสสิค เวิลด์ เป็นที่ชัดเจนแล้วว่าระบบนิเวศของโลกใบนี้ไม่เหมาะกับการอยู่อาศัยของไดโนเสาร์ จึงทำให้เหล่าไดโนเสาร์ต้องอาศัยอยู่ในสถานที่แถบเส้นศูนย์สูตรซึ่งสภาพอากาศคล้ายคลึงกับยุคที่พวกมันเคยเป็นเจ้าของโลกใบนี้ และอาจกุมกุญแจสำคัญที่นำไปสู่การสร้างยารักษาที่จะช่วยชีวิตมวลมนุษยชาติ



The Fantastic Four: First Steps

ครอบครัวซูเปอร์ฮีโร่ครอบครัวแรกของมาร์เวลต้องเผชิญหน้าความท้าทายที่สุด พวกเขาต้องหาจุดสมดุลระหว่างบทบาทในฐานะของฮีโร่และพลังของความผูกพันในครอบครัว พวกเขาปกป้องโลกจากเทพเจ้าจอมตะกละจากห้วงอวกาศที่มีชื่อว่า กาแลคตัส (Galactus) และซิลเวอร์ เซิร์ฟเวอร์ (Silver Surfer)



The Naked Gun

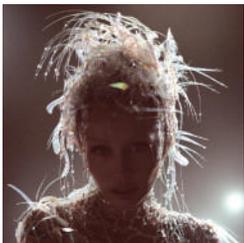
ภาคต่อของแฟรนไชส์ The Naked Gun เลียม นีสัน (Liam Neeson) รับบทเป็น แฟรงก์ จูเนียร์ (Lt. Frank Drebin Jr.) ลูกชายของ แฟรงก์ เดเรบิน (Frank Drebin) ตัวเอกจากภาคก่อน ต้องสืบสวนคดีที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายและสถานการณ์สุดฮาที่ยังคงสโลว์ตลกล้อเลียนอันเป็นเอกลักษณ์ของแฟรนไชส์นี้

Music



Conan Gray - This Song

"This Song" เพลงใหม่จาก โคนเนน เกรย์ (Conan Gray) ศิลปินนักร้อง นักแต่งเพลงเจ้าของยอดขายระดับมัลติแพลทินัมที่ทุกคนรอคอย ได้ถูกปล่อยออกมาให้ได้ฟังกันเป็นที่เรียบร้อย หลังจากได้เซอร์ไพรส์แฟน ๆ ด้วยการประกาศปล่อยอัลบั้มใหม่ซึ่งใช้ชื่อว่า 'Wishbone' ในวันที่ 15 สิงหาคม ซึ่งเจ้าตัวแสบกระซิบว่า เป็นอัลบั้มที่ชุ่มแต่งเพลงและเตรียมตัวมาตลอด 2 ปีเลยทีเดียว



Miley Cyrus - Something Beautiful

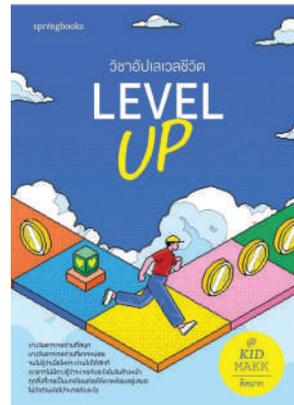
หลังจากปล่อยเพลงฮิตอย่าง "More to Lose" และ "End of the World" ไมลีย์ ไซรัส (Miley Cyrus) กลับมาจัดเต็มในอัลบั้ม 'Something Beautiful' ประกอบด้วย 13 แทร็ก ถ่ายทอดอารมณ์ลึกซึ้งด้วยซาวด์โปรดักชันระดับภาพยนตร์ สะท้อนตัวตนและการเดินทางทางอารมณ์ของเธอได้อย่างลึกซึ้ง โดยหนึ่งในไฮไลต์สำคัญของอัลบั้ม คือ เพลง "Easy Lover" เพลงคลั่งรักที่เนื้อเพลงสะท้อนถึงความสัมพันธ์ที่ร้อนแรงเกินควบคุม



Lorde - Man Of The Year

ทรงพลังและเปี่ยมอารมณ์ในแบบที่เป็น ลอร์ด (Lorde) จริงๆ สำหรับเพลงใหม่ล่าสุด "Man Of The Year" ซึ่งเกิ้ลที่ 2 ต่อจาก "What Was That" คราวนี้ นักร้อง-นักแต่งเพลงสาววัย 28 ปีสุดอัจฉริยะจากนิวซีแลนด์ เจ้าของ 2 รางวัลแกรมมี่ ไล่ความเป็นตัวเองลงไปในเพลงสูงมาก ทั้งดนตรีที่เรียบง่ายด้วยเครื่องดนตรีไม่กี่ชิ้น แต่วางได้ถูกที่ถูกทางถูกจังหวะ โขว์น้ำเสียงอันเป็นเอกลักษณ์ของเธอผ่านเนื้อเพลงที่พูดถึงการเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ปล่อยให้สังคมมาคอยกดดันว่าควรต้องทำตัวอย่างไร เป็นอีกหนึ่งแทร็กที่ฟังแล้วนึกถึงเพลงดังอย่าง "Royals" ขึ้นมาทันที

Book



Level Up 5th Grade Level Up

สำนักพิมพ์ : Springbooks

ผู้เขียน : คิดมาก

ราคา : 275 บาท

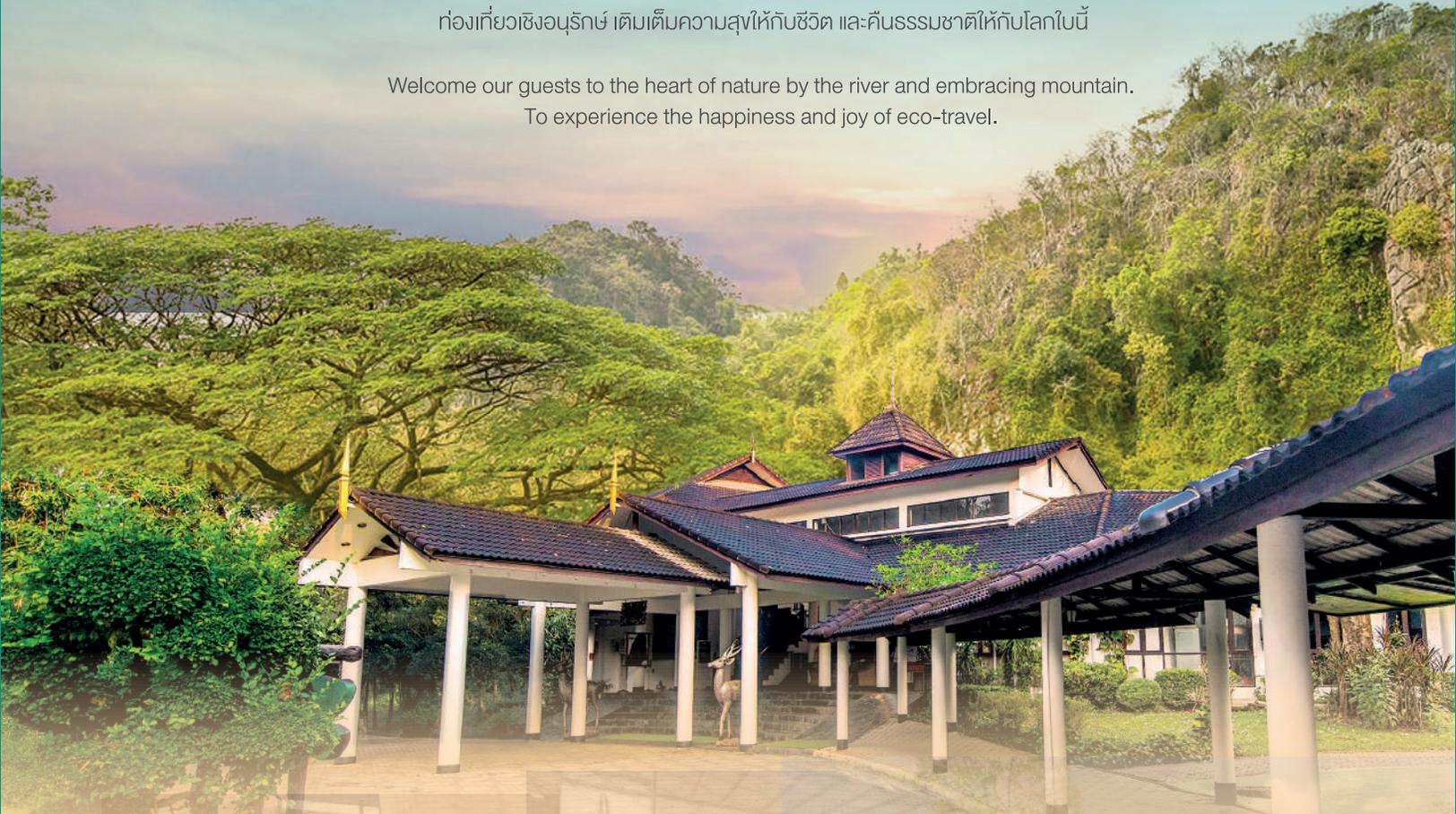
หากเปรียบชีวิตเหมือนเกมเกมหนึ่งซึ่งมีแบบทดสอบและด่านต่างๆ สารพัดรูปแบบที่บางครั้งก็เกินคาดเดา ให้เราได้เผชิญปัญหา และเก็บประสบการณ์เพื่อพัฒนาและเติบโตจนก้าวผ่านไปได้ หนังสือเล่มนี้จึงหยิบเกมมาเป็นคอนเซ็ปต์ในการนำเสนอ เพื่อให้ผู้อ่านเพลิดเพลินกับบทความที่ให้ข้อคิดและคำแนะนำต่างๆ พร้อมสอดแทรกเกมหรือแบบทดสอบให้ผู้อ่านได้ทบทวนตัวเองไปด้วยระหว่างที่อ่าน

SUPALAI PASAK RESORT HOTEL & SPA

“ที่สุดของ รีสอร์ทสีเขียวแค่..... สระบุรี”

ขอต้อนรับท่านด้วยบรรยากาศอันอบอุ่น ท่ามกลางธรรมชาติ สายน้ำ และขุนเขา
ท้องเขียวเชิงอนุรักษ์ เติมเต็มความสุขให้กับชีวิต และคืนธรรมชาติให้กับโลกใบนี้

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



สำรองห้องพักและสัมมนา

- ☎ (036) 200-630 ☎ (02) 683-3155
- ☎ (090) 656-9952 ☎ (02) 725-8888 ต่อ 86406, 86407

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- 🌐 www.supalaipasakresort.com
- ✉ pasak@supalai.com
- 📘 Supalai Pasak Resort & Spa
- 📞 @supalaipasakresort

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข
 • เมื่อชำระค่าห้องพัก พร้อมอาหารเช้า ทุก 1,000 บาท
 รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารและเครื่องดื่ม
 ตั้งแต่วันที่ - 26 ธ.ค. 68 เท่านั้น
 (กรุณาตั้งเงินสำรองนี้เพื่อไรสตอรี่ ในการเข้าพัก)
 ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

UDON THANI

อุดรธานี... เมืองน่าอยู่ น่าเที่ยว น่าลงทุน

ท่ามกลางแหล่งท่องเที่ยวภาคอีสานที่มีมากมาย หากจะกล่าวถึงจังหวัดที่เป็นจุดยุทธศาสตร์สำคัญของภูมิภาคอาเซียนตอนบน ชื่อของ “อุดรธานี” ย่อมติดอยู่ในลำดับต้นๆ ด้วยศักยภาพด้านเศรษฐกิจ ทำเลทางภูมิรัฐศาสตร์ และความมั่นคงทางวัฒนธรรม อุดรธานีจึงไม่ได้เป็นเพียงจุดหมายปลายทางของนักท่องเที่ยว แต่ยังเป็นประตูเชื่อมโยงเศรษฐกิจ วัฒนธรรม และศาสนา ในอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง ที่ใครไม่เคยสัมผัสต้องหาโอกาสมาเยือนสักครั้งจะต้องตั้งมากฯ

อุดรธานีเป็นหนึ่งในเมืองที่เจริญสุดๆ ของภาคอีสาน เรียกว่าเป็นจุดบรรจบกันของอนาคต ปัจจุบันและประวัติศาสตร์เลยทีเดียว เพราะพื้นที่แห่งอนาคตนี้นั้นเคยเป็นศูนย์กลางประวัติศาสตร์ของอารยธรรมบ้านเชียง ซึ่งองค์การยูเนสโกขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกอันดับที่ 359 หลักฐานทางโบราณคดีต่างๆ ที่ค้นพบในบริเวณนี้ ทั้งเครื่องปั้นดินเผา

เครื่องมือหิน และอุปกรณ์เครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน สะท้อนให้เห็นถึงความเจริญก้าวหน้าของผู้คนในยุคก่อนประวัติศาสตร์กว่า 5,000 ปีมาแล้ว

ด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ เศรษฐกิจ สังคม และศิลปวัฒนธรรม ที่เจริญควบคู่กันมาอย่างต่อเนื่อง ทำให้อุดรธานีได้รับการขนานนามว่าเป็น “เมืองศูนย์กลางอารยธรรมลุ่มแม่น้ำโขง”

และเป็นเมืองที่มีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนภาพของภูมิภาคอินโดจีนจากสนามรบในอดีต ให้กลายเป็นดินแดนแห่งสันติภาพและความร่วมมือในทุกมิติ

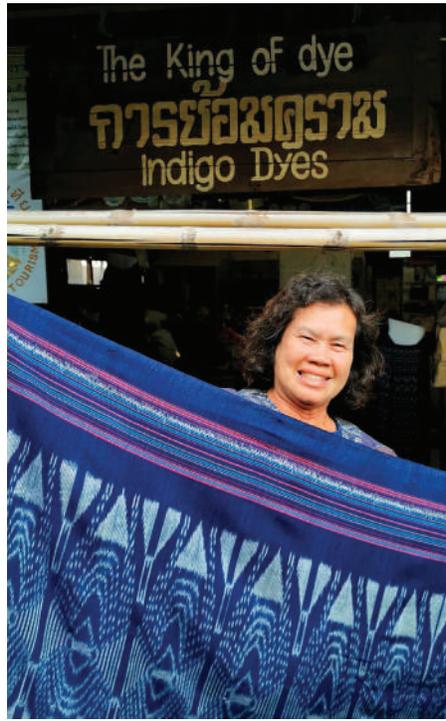
สำหรับคนที่พินักท่องเที่ยวควบคู่ไปกับการเป็นนักลงทุนที่ขอมองหาโอกาสดีๆ ในทำเลใหม่ๆ จะพบว่าอุดรธานีทั้งเป็นเมืองน่าเที่ยว น่าอยู่ และน่าลงทุน เพราะในแง่ภูมิรัฐศาสตร์และเศรษฐกิจ



ตลาดผ้านาข่า



ผ้าไทพวน บ้านเชียง



แหล่งงานฝีมือ บ้านดงเย็น



“ **อุดรธานี**
มีสนามบินนานาชาติที่ใหญ่ที่สุดในภาค
ตะวันออกเฉียงเหนือ
จะไปเที่ยวชมบรรยากาศ
ในเมือง ชมธรรมชาติ หรือ
ท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์
วัฒนธรรม ก็มีให้เลือก
ทุกรูปแบบ ”

อุดรธานีเป็นหัวหน้ากลุ่มจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน 1 หรือที่เรียกว่า “กลุ่มจังหวัดสภายดี” ซึ่งประกอบด้วย อุดรธานี เลย หนองคาย หนองบัวลำภู และบึงกาฬ และมีพรมแดนติดกับสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ด้วยตำแหน่งที่ตั้งที่โดดเด่น อุดรธานีจึงกลายเป็นศูนย์กลางของเครือข่ายโลจิสติกส์ในภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง มีเส้นทางคมนาคมที่เชื่อมโยงไปยังประเทศลาว เวียดนาม และจีน เช่น เส้นทางมิตรภาพ หนองคาย-เวียงจันทน์, เส้นทางบึงกาฬ-บอลิคำไซ เส้นทาง R8 และเส้นทางนครพนม-แขวงคำม่วน-เส้นทาง 12 รวมถึงโครงการรถไฟจีน-ลาว-ไทย ใครจะไปเที่ยวอุดรธานีไม่ต้องคิดนาน เพราะไปง่ายทั้งทางบกและทางอากาศ อุดรธานีมีสนามบินนานาชาติที่ใหญ่ที่สุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

เจียงเหนือ จะไปเที่ยวชมบรรยากาศในเมืองชมธรรมชาติ หรือท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ก็มีให้เลือกทุกรูปแบบ ที่พักก็ทันสมัย สะดวกสบาย ค่าครองชีพก็ไม่แพงเหมือนเมืองท่องเที่ยวอื่นๆ

ด้วยความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่อยู่ในสภาพที่ดี ภูมิประเทศที่หลากหลาย ครอบคลุมทั้งพื้นที่ป่า พื้นที่ชุ่มน้ำ และภูเขา อุดรธานีจึงเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่น่าค้นหา นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางไปสัมผัสอากาศบริสุทธิ์และทัศนียภาพที่งดงามได้จากทุกอำเภอ ไม่ว่าจะเป็นทะเลบัวแดง ณ บึงหนองหาน อำเภอกุมภวาปี ซึ่งจะมีบานสะพรั่งในช่วงฤดูหนาว ดึงดูดนักท่องเที่ยวจากทั่วประเทศมาชื่นชมความงามที่หาได้ยากในภูมิภาคอื่น



วัดป่าสันติวนาราม (วัดป่าดงไร่)



คำชะโนด



“**การมาเยือนอุดรธานี
ไม่เพียงให้ประสบการณ์
ท่องเที่ยวที่เต็มอิ่มครบรส
แต่เมืองนี้ยังเป็นแบบอย่าง
ของเมืองที่พัฒนาอย่าง
สมดุลทั้งในทุกมิติ**”

นอกจากนี้ ยังมีแหล่งท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ
อื่นๆ เช่น น้ำตกธารงาม อุทยานแห่งชาติภูพระบาท
ที่นอกจากจะมีธรรมชาติที่สมบูรณ์แล้ว ยังเป็น
แหล่งรวบรวมโบราณสถานและภาพเขียนสีโบราณ
ที่แสดงถึงวิถีชีวิตของผู้คนในอดีต

และสำหรับสายมูที่สนใจเรื่องศาสนาและ
จิตวิญญาณ อุดรธานีเป็นดินแดนที่เปี่ยมด้วยพลัง
ศรัทธาและความศักดิ์สิทธิ์ของสถานที่ปฏิบัติธรรม
และวัดวาอารามที่งดงาม วัดป่าบ้านตาด ซึ่งเคยเป็น
สถานที่จำพรรษาของหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน
เป็นศูนย์รวมจิตใจของพุทธศาสนิกชนทั่วประเทศ
และอีกหนึ่งสถานที่สำคัญคือ วัดโพธิสมภรณ์
ซึ่งเป็นวัดหลวงที่มีความเก่าแก่และสง่างาม
ศิลปกรรมภายในวัดมีความผสมผสานระหว่าง

อีสานและล้านนาอย่างกลมกลืน นอกจากนี้ ยังมี
สถานที่ทางศาสนาอีกมากมายที่ดึงดูดนักท่องเที่ยว
และผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม

นอกจากจะเต็มไปด้วยแหล่งท่องเที่ยวและ
เป็นพื้นที่แห่งโอกาสทางเศรษฐกิจ อุดรธานียังเป็น
เมืองที่มีวัฒนธรรมอันหลากหลายสะท้อนผ่านวิถี
ชีวิตของผู้คน ซึ่งมีพื้นฐานมาจากกลุ่มชาติพันธุ์
ต่างๆ ทั้งชาวไทย ชาวภูไท ชาวไทพวน และ
ชนกลุ่มน้อยที่เข้ามาตั้งถิ่นฐาน ทำให้เกิดการ
แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์

เสน่ห์สำคัญอีกด้านหนึ่งของอุดรธานีคือ
การเป็นเมืองแห่งงานหัตถกรรม โดยเฉพาะ
“ผ้าทอพื้นเมือง” ที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมและ
ภูมิปัญญาท้องถิ่น งานผ้าทอของชาวอุดรธานี
ไม่เพียงงดงามในลวดลายและสีสัน แต่ยังมีเรื่องราว
ของท้องถิ่น วิถีชีวิต และความเชื่อ ผ่าน
ลายผ้าอย่างมีศิลปะ และอีกหนึ่งอัตลักษณ์ที่
โดดเด่นทางวัฒนธรรมคือ “อาหารพื้นถิ่น” ที่
จัดจ้านและหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นส้มตำ ลาบเปิด
ต้มแซบ หรือขนมพื้นบ้านอย่างข้าวเหนียวหน้ากะทิ
ที่สามารถสร้างประสบการณ์ทางรสชาติให้กับ
นักท่องเที่ยวได้อย่างลึกซึ้ง



สวนสาธารณะหนองประจักษ์ศิลปาคม

ศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน กลุ่มปลูกหม่อนเลี้ยงไหม
ฝ้ายอมคราม บ้านเชียงยืน

วัดภูทอกทอง



การมาเยือนอุดรธานีไม่เพียงให้ประสบการณ์ท่องเที่ยวที่เต็มอิ่มครบรส แต่เมืองนี้ยังเป็นแบบอย่างของเมืองที่พัฒนาอย่างสมดุลทั้งในทุกมิติ เป็นจุดเชื่อมโยงสำคัญในภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขงที่กำลังเติบโตมากในอนาคต สำหรับนักท่องเที่ยวที่มองหาความหมายใหม่ของการเดินทาง อุดรธานี คือคำตอบที่ลงตัว ทั้งด้วยแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ วัฒนธรรม และการต้อนรับอันอบอุ่นของผู้คนที่นี่ ที่พร้อมจะเปลี่ยนทุกการมาเยือนให้กลายเป็นความประทับใจที่ยากจะลืมเลือน

Discover Udon Thani, Gateway to Northeastern Thailand’s Hidden Charms. Located in the heart of northeastern Thailand, Udon Thani is a vibrant province rich in history, culture, and natural beauty. Often overlooked by mainstream tourists, Udon Thani offers a unique blend of ancient heritage and modern lifestyle that makes it a must-visit destination for travelers seeking authentic Thai experiences.



One of the province’s most renowned attractions is Ban Chiang Archaeological Site, a UNESCO World Heritage Site that dates back over 5,000 years. Visitors can explore ancient pottery, burial artifacts, and learn about one of Southeast Asia’s oldest civilizations.

Nature lovers will be captivated by Red Lotus Lake (Talay Bua Daeng), a breathtaking freshwater lake that comes alive with millions of blooming pink lotus flowers during the cool season. A boat ride at sunrise is an unforgettable experience.



วัดพระพุทธรูปบาทบัวบก

For a spiritual journey, don’t miss Wat Pa Phu Kon, a majestic forest temple set amid lush hills. Its stunning architecture and serene surroundings offer a peaceful retreat for the soul.

Udon Thani is also famous for its delicious Isaan cuisine, bold, spicy, and full of flavor. Local favorites include som tum (papaya salad), larb (spicy minced meat salad), and grilled chicken served with sticky rice.

With a growing cafe culture, lively night markets, and friendly locals, Udon Thani offers the warmth and charm of Thai life beyond the big cities. Whether you’re a history enthusiast, a nature seeker, or a cultural explorer, Udon Thani welcomes you with open arms and a truly unforgettable experience.



พิพิธภัณฑ์เมืองอุดรธานี



อาหารเช้าพื้นถิ่น โจ๊กยังอุดร



PANG UBON

ปางอุบล

ช่วงนี้สังคมไทยเรามีเรื่องให้เครียดเยอะ ทั้งปัญหาการเมืองภายในและภายนอกก็นำมาสู่ปัญหาเศรษฐกิจ ยามว่างจะไปเที่ยวไกลๆ ค่าเครื่องบินก็แพง แสบแพง จะไปเดินช้อปปิ้งก็เกรงใจเงินในกระเป๋า เปลี่ยนมาเที่ยวดูสวนบัวสวยๆ ที่ 'ปางอุบล' ให้ชื่นตาชื่นใจดีกว่า นอกจากจะได้ชมดอกบัวสารพัดสายพันธุ์ ยังได้เรียนรู้ข้อมูลดีๆ เกี่ยวกับการปลูกบัวจากครูเรื่องบัวระดับประเทศอีกด้วย





‘ปางอุบล’ เป็นสวนพฤกษศาสตร์เอกชนที่เป็นแหล่งรวมสายพันธุ์บัว เกิดขึ้นจากแรงกายแรงใจของครอบครัวบัวตัวจริง เริ่มปลูกและศึกษาบัวตั้งแต่ปี พ.ศ. 2512 โดย ดร. เสรจิมลาภ วสุวัต นักวิชาการเรื่องบัวแถวหน้าของประเทศไทย ซึ่งท่านได้ถ่ายทอดวิชาความรู้เกี่ยวกับบัวและส่งต่อภารกิจในการบริหารจัดการให้กับ 2 ทายาทคนสำคัญคือ อาจารย์พรพร หรือ น.ต. หญิงปริมลลาภ (วสุวัต) ชูเกียรติมีน สถาปนิกและนักวิชาการ และอาจารย์คมกฤษ ชูเกียรติมีน ผู้เป็นบุตรสาวและบุตรเขย โดยทายาททั้ง 2 ท่านก็ได้รับหน้าที่ในการดูแลปางอุบลให้พัฒนาก้าวหน้าไปอย่างน่าชื่นชม ทำให้ชื่อเสียงของปางอุบลเป็นที่รู้จักในวงกว้าง จนถึงปัจจุบันมีบัวพันธุ์ต่างๆ มากกว่า 650 พันธุ์ เป็นพันธุ์แท้ที่สะสมจากแหล่งต่างๆ จากผู้ผลิต



นักผสมพันธุ์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมถึงพันธุ์ที่ ‘ปางอุบล’ ผสมและปรับปรุงพันธุ์เอง

ปางอุบลตั้งอยู่ที่ ถนนติวานนท์ ตำบลท่าทราย นนทบุรี เปิดให้บุคคลทั่วไป คณะครู-นักเรียน นัดหมายเพื่อเข้าเยี่ยมชม เรียนรู้ ศึกษาบัวแต่ละสายพันธุ์ ตั้งแต่เวลา 9:00-15:00 น. หยุดทุกวันจันทร์ ผู้ที่มาเยือนจะได้ทั้งความงดงามของสายพันธุ์บัวหายากนานาชนิด พร้อมทั้งมีเจ้าของสถานที่ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญมาต้อนรับพูดคุยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปลูกเลี้ยงบัว รวมถึงจำหน่ายพันธุ์บัวสายพันธุ์แท้ ที่ได้รับอนุญาตจากผู้ผลิตปางอุบล อัตราค่าใช้จ่ายในการเข้าชมคนละ 100 บาท

ผู้สนใจสามารถติดต่อนัดหมายล่วงหน้าเพื่อแจ้งเวลาเข้าชมได้ที่

โทร: 091-295-6545

อีเมล: pangubon1969@gmail.com

เฟสบุ๊ก: facebook.com/Pangubon1969

<https://www.pangubon.com/b/1>

“Pang Ubon” is a private botanical garden dedicated to lotus plants, established by a true lotus enthusiast. The garden began in 1969, founded by Dr. Sermlap Vasuwat, one of Thailand’s leading lotus experts. He devoted himself to studying and cultivating lotus plants, and later passed down his knowledge and the management of the garden to two key successors: Ajarn Prow, Flight Lieutenant Primlarp Vasuwat Chookiatmun, an architect and academic, and Ajarn Komkrit Chookiatmun,

‘ปางอุบล’ เป็นสวนพฤกษศาสตร์เอกชนที่เป็นแหล่งรวมสายพันธุ์บัวเกิดขึ้นจากแรงกายแรงใจของครอบครัวบัวตัวจริง

his son-in-law. Together, they have further developed Pang Ubon into an admirable and respected institution.

Today, Pang Ubon is home to over 650 varieties of lotus, including rare and original species collected from breeders both in Thailand and abroad, as well as unique hybrids developed in-house.

Located on Tiwanon Road, Tha Sai Subdistrict, Nonthaburi, Pang Ubon is open to the public, school groups, and educators by appointment from 9:00 AM to 3:00 PM (closed every Monday). Visitors will be amazed by the stunning array of rare lotus species and can receive expert advice from the knowledgeable owners. The garden also sells certified lotus breeds developed and licensed by Pang Ubon. Admission is 100 baht per person.



SUPALAI CELEBRATES 36 YEARS BY LAUNCHING THE ART PLATFORM “LANDSCAPES OF LIFE”, AWARDING OVER 3.5 MILLION BAHT TO SUPPORT THAI ARTISTS ON THE GLOBAL STAGE

36 ปีศุภਾਲย์ ปั้นเวทีศิลปะ “ทิวทัศน์แห่งชีวิต” มอบรางวัลกว่า 3.5 ล้านบาทหนุนศิลปินไทยสู่สากล

ในวาระครบรอบ 36 ปี บริษัท ศุภาลย์ จำกัด (มหาชน) จัดโครงการประกวดศิลปกรรมร่วมสมัยครั้งใหญ่ ภายใต้แนวคิด “ทิวทัศน์แห่งชีวิต” (Lifescape) เพื่อเปิดพื้นที่แห่งแรงบันดาลใจให้ศิลปินไทย พร้อมผลักดันสู่เวทีระดับประเทศและนานาชาติ





ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร กล่าวว่า “เราต้องการสร้างเวทีที่เปิดกว้างให้ศิลปินทุกเพศ ทุกวัย ได้ถ่ายทอดเรื่องราวและมุมมองผ่านผลงานศิลปะที่สะท้อนชีวิตหลากหลายมิติ ได้แก่ ความสุข ความรัก ความสงบ และความหวัง เวกีนี้ไม่ใช่แค่การประกวด แต่เป็นแรงขับเคลื่อนให้ศิลปะไทยเติบโตและมีบทบาทในสังคมอย่างยั่งยืน”

การประกวดเปิดรับผลงาน 2 ประเภท ได้แก่ จิตรกรรมและประติมากรรม โดยมีผลงานเข้าร่วมประกวดถึง 375 ชิ้น และคัดเลือกมาแสดงนิทรรศการจำนวน 150 ชิ้น

คณะกรรมการตัดสินประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิในวงการศิลปะไทย ได้แก่ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ปรีชา เกาทอง คุณพิระพงษ์ ดวงแก้ว คุณสุริยะ อัมพันศิริรัตน์ และ ดร. วิชญ มุกตามณี

ในปีนี้มีกรมอบรางวัลรวมทั้งสิ้น 22 รางวัล มูลค่ารวมกว่า 3.5 ล้านบาท

รางวัลชนะเลิศประเภทประติมากรรม ได้แก่ พลังการเคลื่อนไหวสู่ความรุ่งเรือง โดยศาสตราจารย์ อริยะ กิตติเจริญวิวัฒน์ ถ่ายทอดแนวคิดการเคลื่อนไหวของสรรพสิ่งสู่ความสำเร็จ

รางวัลชนะเลิศประเภทจิตรกรรม คือ เมืองแห่งความสุข โดยคุณศักชัย อุทธิโท ถ่ายทอดการหลอมรวมของธรรมชาติ เทคโนโลยี และวัฒนธรรมในสังคมเมืองอย่างกลมกลืน

ศุภาลัยยังเปิดพื้นที่จัดแสดงผลงานที่ผ่านการคัดเลือกในนิทรรศการ “ทิวทัศน์แห่งชีวิต” ให้ประชาชนเข้าชมและสามารถสนับสนุนผลงานของศิลปินผ่านการจัดจำหน่ายได้โดยตรง

นิทรรศการจัดแสดงตั้งแต่วันที่ - 10 สิงหาคม 2568 ชั้น LG โครงการศุภาลัย ไอคอน สาทร เวลา 08.00-21.00 น. เปิดทุกวัน สอบถามข้อมูล โทร. 1720

นี่ไม่ใช่แค่เวทีประกวด แต่คือการเคลื่อนไหวของพลังสร้างสรรค์ เพื่อขับเคลื่อนศิลปะไทยให้เติบโตอย่างสง่างามและยั่งยืน

To mark its 36th anniversary, Supalai Public Company Limited is launching a major contemporary art competition under the concept “Lifescape”, a platform of inspiration designed to empower Thai artists and elevate them onto national and international stages.

Dr. Prateep Tangmatitham, Chairman of the Executive Committee, stated: “We aim to create an open stage for artists of all genders and ages to express stories and perspectives through artworks that reflect the many dimensions of life such as happiness, love, peace, and hope. This is not just a competition, but a driving force for the sustainable growth and role of Thai art in society.”

The competition accepts submissions in two categories: painting and sculpture. A total of 375 entries were received, with 150 pieces selected for exhibition.

The judging panel is composed of esteemed experts in the Thai art community. This year, 22 awards were granted, with a total prize value of over 3.5 million baht.

The first prize in sculpture was awarded to “The Power of Motion Toward Prosperity” by Professor Ariya Kitticharoenwivat, reflecting the movement of all things toward success.

The first prize in painting went to “The City of Contentment” by Mr. Sakkachai Uttito, portraying the harmonious fusion of nature, technology, and culture in urban life.

Supalai has also opened a public exhibition for the selected works under the title “Lifescape”, where visitors can view and directly support the artists through purchases.

Exhibition Details

Now - August 10, 2025

Location: LG Floor, Supalai Icon Sathorn

Time: 08:00 - 21:00, open daily

For more information: Call 1720



RESIDENTIAL ENERGY SAVING

การประหยัดพลังงานในที่พักอาศัย

การประหยัดพลังงานภายในที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งที่ทุกคนควรให้ความสำคัญ ยิ่งเราลดการใช้พลังงานได้มากเท่าไร ก็ส่งผลให้ประหยัดค่าไฟ และมีเงินเก็บออมเพิ่มขึ้นได้มากเท่านั้น และที่สำคัญยังเป็นการช่วยโลกไปในตัว เพราะการประหยัดพลังงานถือเป็นวิธีช่วยลดอุณหภูมิให้โลกที่มีประสิทธิภาพที่สุด รวมทั้งเป็นกลไกหลักสำคัญของการแก้ไขปัญหาภาวะโลกร้อนที่กำลังวิกฤตหนักขึ้นเรื่อยๆ โดยวิธีการประหยัดพลังงานภายในบ้านนั้นสามารถทำได้ง่ายกว่าที่คิด และมีหลากหลายวิธีให้เลือกทำได้



หมั่นทำความสะอาดเครื่องใช้ไฟฟ้า

เครื่องใช้ไฟฟ้าที่เราต้องเสียบไว้ตลอดและมีการใช้พลังงานที่สูง เมื่อใช้งานไปนานๆ จะสกปรกและเต็มไปด้วยฝุ่น ทำให้ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ แถมยังเปลืองไฟมากกว่าเดิมอีกด้วย ดังนั้น ทุกบ้านจึงควรทำความสะอาดและดูแลเครื่องใช้ไฟฟ้าให้เหมาะสมอยู่เสมอ

ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าและถอดปลั๊กเมื่อไม่ใช้

เครื่องใช้ไฟฟ้าที่เสียบปลั๊กทิ้งไว้แม้ไม่ได้ใช้งาน ก็ยังมีกระแสไฟฟ้าวิ่งอยู่ เพื่อให้พร้อมสำหรับการเปิดใช้งาน ดังนั้น เมื่อใช้งานเครื่องใช้ไฟฟ้าเสร็จแล้วควรปิดและถอดปลั๊กทั้งหมด นอกจากจะช่วยประหยัดไฟฟ้าได้แล้ว ยังช่วยป้องกันอันตรายจากการเกิดอัคคีภัยได้อีกด้วย

ซักผ้าโดยใช้น้ำในอุณหภูมิที่เหมาะสม

การใช้น้ำในอุณหภูมิที่สูงเกินความจำเป็น นอกจากจะทำให้เปลืองไฟแล้ว ความร้อนของน้ำอาจไปทำลายเส้นใยผ้าโดยไม่รู้ตัว ดังนั้น ควรใช้อุณหภูมิน้ำที่เหมาะสมกับเสื้อผ้าที่จะซัก

เปลี่ยนจากหลอดไฟธรรมดาเป็นหลอดประหยัดพลังงาน

หลอดไฟ LED สามารถให้ความสว่างได้มากกว่าหลอดไฟธรรมดา กินไฟน้อยกว่าและมีอายุการใช้งานที่มากกว่า ไม่เสี่ยงอันตรายจากรังสี UV หรือสารตะกั่วเหมือนหลอดไฟธรรมดาทั่วไป อีกทั้งยังเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากกว่าหลอดไฟแบบธรรมดา จึงสามารถช่วยให้คุณประหยัดพลังงานในหน้าร้อนแบบนี้ได้ดี

เปิดแอร์ในอุณหภูมิที่เหมาะสม

ควรปรับอุณหภูมิแอร์ที่ 25-26 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่ทำให้ร่างกายรู้สึกสบาย และช่วยประหยัดไฟ นอกจากนี้ การปิดเครื่องปรับอากาศเร็วขึ้น 1 ชั่วโมง ก่อนออกจากห้อง เนื่องจากหลังปิดเครื่องปรับอากาศ อากาศภายในห้องจะยังเย็นอยู่ ก็สามารถช่วยประหยัดไฟฟ้าได้เช่นกัน

ตากผ้ากับแดดธรรมชาติแทนการใช้เครื่องอบผ้า

วิถีชีวิตคนเมืองที่ทำงานทั้งวัน เสาร์อาทิตย์ บางทีก็มีธุระอื่นต้องจัดการ ทำให้บ่อยครั้งก็ไม่สามารถหาเวลาซักผ้าตากแดดตามปกติได้ ต้องพึ่งพาการอบผ้า ซึ่งถ้าเป็นเครื่องอบผ้าของตัวเอง การใช้งานบ่อยๆ ก็จะทำให้สิ้นเปลืองพลังงานอย่างมาก หรือต่อให้ไปใช้บริการเครื่องอบผ้าสาธารณะ

ก็มีค่าใช้จ่ายต่อครั้งไม่น้อย ดังนั้น การพยายามจัดสรรเวลาชีวิตให้ลงตัวทั้งเรื่องงาน และเรื่อง การซักผ้าให้ตากแดดได้ตามธรรมชาตินั้น ก็ถือเป็นหนึ่งวิถีชีวิตที่จะช่วยทำให้เราประหยัดพลังงาน ประหยัดเงินในกระเป๋า และช่วยโลกให้ร้อนน้อยลงได้เป็นอย่างดี

การประหยัดพลังงานนั้นยังมีวิธีอีกมากมาย สามารถทำได้ง่ายๆ กับเรื่องใกล้ตัวภายในบ้าน แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่เมื่อทำอย่างสม่ำเสมอ ก็จะส่งผลดีที่ยิ่งใหญ่ได้ โดยจะช่วยให้เราประหยัดพลังงาน รวมทั้งประหยัดค่าไฟได้มากขึ้น

Saving energy at home is something everyone should prioritize. The more we can reduce energy consumption, the more we can save on electricity bills and increase our personal savings. More importantly, it's also a way to help the planet. Energy conservation is one of the most effective methods for reducing global temperatures and plays a crucial role in addressing the increasingly severe climate crisis. We can conserve energy at home through the following methods:

- Regularly cleaning electrical appliances
- Turning off and unplugging devices when not in use
- Washing clothes using water at appropriate temperatures
- Switching from traditional light bulbs to energy-saving ones
- Setting air conditioners to efficient temperatures
- Drying clothes under natural sunlight instead of using a dryer



ศุภาลัย เซนส์ แฉงวัฒนะ-หลักสี่ คอนโดฯ ไกลรถไฟฟ้า 2 สาย ปักหมุด New Urban Hub โซนกรุงเทพฯ ตะวันตก ตอบโจทย์ชีวิตไม่ซ้ำ..ทุกวัน ที่ Sense

หากคุณกำลังมองหาคอนโดมิเนียมคุณภาพ ทำเลศักยภาพ ราคาคุ้มค่า “ศุภาลัย เซนส์ แฉงวัฒนะ-หลักสี่” คือหนึ่งในโครงการที่น่าจับตามองที่สุดแห่งปี จากความสำเร็จของงาน Pre-sales เมื่อปลายเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา กระแสตอบรับดีเยี่ยมตอกย้ำความต้องการที่อยู่อาศัยในทำเล “แฉงวัฒนะ-หลักสี่” ที่กำลังเปลี่ยนผ่านสู่ศูนย์กลางเมืองใหม่ฝั่งตะวันตกของกรุงเทพฯ (New Urban Hub) โครงการนี้จึงถือเป็นโอกาสทองของผู้ที่ต้องการเริ่มต้นชีวิตเมืองอย่างมีคุณภาพ

โดดเด่นด้วยทำเลที่เดินทางสะดวกสบาย ไกลรถไฟฟ้า 2 สาย ได้แก่ สายสีชมพู สถานีโทรคมนาคมแห่งชาติ เพียง 490 เมตร และสายสีแดง สถานีหลักสี่ เพียง 390 เมตร รายล้อมด้วย

ศูนย์ราชการ สนามบินดอนเมือง เมืองทองธานี และห้างสรรพสินค้าชั้นนำมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเดินทาง การใช้ชีวิต หรือการทำงาน ทุกอย่างอยู่ในระยะใกล้แค่เอื้อม

ศุภาลัย เซนส์ แฉงวัฒนะ-หลักสี่ เป็นคอนโดมิเนียมแบบ Low Rise สูง 8 ชั้น จำนวน 2 อาคาร รวม 328 ยูนิต บนพื้นที่กว่า 2 ไร่ โดดเด่นด้วยดีไซน์สไตล์กึ่ง Boutique ภายใต้แนวคิด “Nature x Tales on Canvas” ที่นำธรรมชาติมาผสานกับความเป็นตัวตนของผู้คนอย่างกลมกลืน ฝั่งอาคารรูปตัว C เปิดรับลมธรรมชาติและแสงแดดในทุกตำแหน่งห้องพัก

ทุกพื้นที่ของห้องพักได้รับการออกแบบให้รองรับไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่อย่างแท้จริง ด้วย

ฟังก์ชัน Multi-Function Living มากถึง 14 แบบ ตั้งแต่ห้องแบบ Open Plan ที่โปร่งโล่ง ห้องที่มีครัวปิดหรือครัวเปิด ไปจนถึงมุมอเนกประสงค์ “Me Corner” รองรับความต้องการใช้งานที่แตกต่างของแต่ละคน มีขนาดให้เลือกตั้งแต่ 26-56.5 ตารางเมตร ในแบบ 1-2 ห้องนอน และที่สำคัญคือ “ลากกระเป๋าเข้าอยู่ได้ทันที” เพราะมาพร้อมเฟอร์นิเจอร์ครบชุดทุกยูนิต ในราคาเริ่มต้นเพียง 1.44 ล้านบาท

พื้นที่ส่วนกลางออกแบบให้รองรับการใช้ชีวิตได้ครบทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็น Co-working Space สำหรับการทำงานยุคใหม่ Relaxing Area ที่ชวนให้พักผ่อน Roof Garden และ Sunset Bar ที่เปิดมุมมองของวันใหม่ Sky Walk สำหรับการออกกำลังกาย



กลางแจ้ง สระว่ายน้ำระบบเกลือ และ Fitness ที่ครบครัน นอกจากนี้ ยังอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวันด้วย Delivery Drop-off, Food Drop, EV Charger และระบบรักษาความปลอดภัยมาตรฐานสูง ไม่ว่าจะเป็น Digital Door Lock, Touchless Face Scan และกล้อง CCTV ตลอด 24 ชั่วโมง ที่จัดสรรรองรับได้ถึง 40% ของจำนวนยูนิตทั้งหมด

ด้านคุณภาพและมาตรฐานการก่อสร้าง คุณภาพ เชนส์ แจ็งวัฒนะ-หลักสี่ ยังคงยึดมั่นในแนวทาง “อยู่สบาย อยู่ได้จริง และอยู่ได้ยาว” ตัวอาคารได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับกฎหมายใหม่เรื่องแรงสั่นสะเทือนจากแผ่นดินไหว (กฎกระทรวงฯ ปี 2564) และเป็นไปตามมาตรฐานวิศวกรรมของกรมโยธาธิการและผังเมือง พร้อมการรับประกันโครงสร้างนาน 10 ปี และรับประกันงานระบบนาน 3 ปี สร้างความมั่นใจในการอยู่อาศัยระยะยาวอย่างยิ่งยั้ง

แม้จะผ่านช่วง Pre-sales ไปแล้ว แต่โอกาสดีของคนที่กำลังมองหาคอนโดมิเนียมใหม่ก็ยังไม่หมด ผู้ที่สนใจสามารถเข้าชมห้องตัวอย่างได้แล้ววันนี้ ที่สำนักงานขายโครงการ ณ อาคาร ณ นคร ติด MRT สถานีโทรคมนาคมแห่งชาติ ทางออก 2 พร้อมรับข้อเสนอพิเศษแบบจัดเต็มก่อนใคร หากคุณกำลังมองหาที่อยู่อาศัยที่ “ไม่ซ้ำในทุกวัน” ทั้งฟังก์ชัน ราคา ทำเล และดีไซน์

คุณภาพ เชนส์ แจ็งวัฒนะ-หลักสี่ พร้อมให้คุณเข้ามาสัมผัสและเลือกยูนิตที่ใช้สำหรับชีวิตคุณแล้ววันนี้ ในราคาเริ่มต้นเพียง 1.44 ล้านบาท จัดเต็มฟรี! เฟอร์นิเจอร์ครบชุด สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 1720 หรือดูรายละเอียดโครงการได้ที่ www.supalai.com และ Facebook: Supalai



If you're looking for a high-quality condominium in a prime location at an excellent value, Supalai Sense Chaengwattana-Laksi is one of the most noteworthy projects of the year. Following the successful pre-sales event in late June, the overwhelming response reflects the strong housing demand in the Chaengwattana-Laksi area, which is rapidly transforming into Bangkok's new urban hub on the western side. This project presents a golden opportunity for those seeking a quality city lifestyle.

Supalai Sense Chaengwattana-Laksi is a low-rise condominium, 8 floors high, comprising 2 buildings with a total of 328 units across more than 2 rai of land. It features a semi-boutique design under the concept “Nature x Tales on Canvas”, blending natural elements with personal identity. The C-shaped building layout allows for optimal natural ventilation and sunlight in every room. The location offers superb connectivity, just 490 meters from the Pink Line's National Telecom



Station and 390 meters from the Red Line's Laksi Station. It's also surrounded by government complexes, Don Mueang Airport, Muang Thong Thani, and leading shopping malls.

The residential units are designed to support modern lifestyles with 14 types of multi-functional living spaces, including open-plan layouts, units with open or closed kitchens, and flexible-use areas like the “Me Corner.” Sizes range from 26 to 56.5 square meters, offering 1 to 2 bedrooms. Best of all, each unit is fully furnished and move-in ready, with prices starting from only 1.44 million baht.

The project's common areas are thoughtfully designed to enrich every aspect of daily life. Amenities include a co-working space, relaxing area, roof garden, sunset bar, sky walk for outdoor workouts, a saltwater swimming pool, and a fully equipped fitness center. Daily convenience is also considered with features like a delivery drop-off zone, food drop area, EV charger, and a high-standard security system including digital door locks, touchless face scan entry, 24-hour CCTV, and parking for up to 40% of the total units.

Be confident in the building's construction quality, which complies with the latest regulations on earthquake vibration standards and engineering requirements set by the Department of Public Works and Town & Country Planning. The structure is covered by a 10-year warranty, with a 3-year warranty on building systems.

Interested buyers can now visit the show units at the project's sales office, located at Na Nakorn Building, next to the MRT National Telecom Station, Exit 2.

For more information, please call 1720 or visit www.supalai.com and Facebook: Supalai.



SUPALAI GARDEN VILLE THEPHARAK-BANGNA

ศุภาลัย การ์เด็นวิลล์ เทพารักษ์-บางนา



ให้คุณได้สงบ...ในบ้านที่น่าหลงใหล “Keep Calm and Stay Charming” กับโครงการใหม่ ศุภาลัย การ์เด็นวิลล์ เทพารักษ์-บางนา บนพื้นที่ 70 ไร่ มูลค่าโครงการ 2,066 ล้านบาท รองรับความสุขของ 328 ครอบครัว ด้วยบ้านเดี่ยว 2 ชั้น แนวคิดใหม่ที่ผสานความคุ้มค่าและฟังก์ชันการใช้งานได้อย่างลงตัว ดีไซน์ที่เรียบง่ายแต่อบอุ่น ในราคาเริ่มต้นเพียง 4.89 ล้านบาท* พร้อมแบบบ้านให้เลือกถึง 5 แบบ ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ พื้นที่ใช้สอยขนาดใหญ่ 141-236 ตารางเมตร 3-4 ห้องนอน 3-4 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ แต่ละแบบบ้านมีดีไซน์เฉพาะตัว แบบ LE GAZON บ้านเล่นระดับ จัดสรรพื้นที่อย่างเป็นสัดส่วน พร้อมหน้าต่างบานใหญ่ เปิดรับแสงธรรมชาติ แบบ LA FLEUR หน้าบ้านโค้งมน ดูอ่อนโยน พร้อม Master Bedroom ขนาดใหญ่ และมุมมองเปิดสู่ธรรมชาติด้วยหน้าต่างเข้ามาแบบ LE LYS โถงบันไดเปิดโล่งเชื่อมต่อพื้นที่พักผ่อนชั้นบน พื้นที่รับแขกและรับประทานอาหารเปิดโล่งเชื่อมถึงกัน แบบ LA LAVANDE

Master Bedroom ขนาดใหญ่ พร้อมห้องแต่งตัว และห้องน้ำในตัว และแบบ LE CHARME โทนสีอ่อนละมุน ครัวปิดขนาดใหญ่ ลดกลิ่นรบกวนพื้นที่พักผ่อน พร้อมช่องกระจกขนาดใหญ่เปิดรับแสงธรรมชาติ อีกทั้งเลือกสรรวัสดุที่มีคุณภาพ Best Energy Saving ช่วยประหยัดพลังงาน เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ทุกหลังมาพร้อมนวัตกรรมแบบชีวิตยุคใหม่ รองรับระบบ EV Charger สะดวกสบายมากขึ้นด้วย Home Automation & Security เพียงพร้อมด้วย Facilities ภายในโครงการให้ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ด้วยพื้นที่สีเขียวของสวนสาธารณะขนาดใหญ่กว่า 2 ไร่ พร้อมสนามเด็กเล่น ฟิตเนส และสระว่ายน้ำ มั่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมกล้อง CCTV ภายในโครงการ และเข้า-ออกอัตโนมัติด้วยระบบอ่านป้ายทะเบียน (LPR)

โดดเด่นด้วยทำเลที่ตั้งดีตอบโจทย์ชีวิตคนเมือง สามารถเข้า-ออกหลากหลายเส้นทาง ใกล้ถนนเทพารักษ์ ถนนบางนา-ตราด ถนนสุขุมวิท ถนนตำราธิ-บางพลี และถนนวงแหวนกาญจนาฯ ทางด่วนบูรพาวิถี สะดวกสบายด้วยรถไฟฟ้าสายสีเขียว และรถไฟฟ้า LRT บางนา-สุวรรณภูมิ (ในอนาคต) ผ่อนคลายไปกับแหล่งไลฟ์สไตล์และช้อปปิ้ง เช่น Market Village, Mega & Ikea บางนา, Central Village สุวรรณภูมิ, Big C บางพลี, Tesco บางพลี, สถานตากอากาศ บางปู และสนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิ ใกล้สถานศึกษาชั้นนำ เช่น โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) สมุทรปราการ, โรงเรียนนานาชาติไทย-สิงคโปร์, มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และหมวกังวลเรื่องสุขภาพ ใกล้โรงพยาบาลรามาริบัติจักรินฤพดินทร์, โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 3 อินเตอร์ ฯลฯ

Discover a serene lifestyle in a charming new home under the concept “Keep Calm and Stay Charming” at Supalai Garden Ville Thepharak-Bangna. This newly launched project on 70 rai plot, with a total project value of 2,066 million baht, offering happiness to 328 families through two-story single detached homes starting at just 4.89 million baht*.

The project offers 5 thoughtfully designed house plans to choose with spacious usable areas ranging from 141-236 sq.m., featuring 3-4 bedrooms, 3-4 bathrooms, and 2-car parking spaces. Each home is crafted with a modern concept that balances functionality and value, using quality materials that are energy-saving and eco-friendly.

The project supports EV chargers, includes home automation and security systems, and provides a full range of facilities. Enjoy complete relaxation with a 2+ rai public park, children’s playground, fitness center and swimming pool with 24-hour security system.

Located in a prime location that perfectly suits modern city living, the project offers convenient access through multiple routes and future connectivity to the BTS Green Line and the Bangna-Suvarnabhumi LRT line. Surrounded by lifestyle conveniences, it is close to shopping centers, recreational destinations, Suvarnabhumi International Airport, leading educational institutions, and hospitals.



SUPALAI PRIMO NANGLAE-CHIANGRAI

ศุภาลัย พรีเมียม นางแล-เชียงใหม่

ศุภาลัยตอกเสาเข็มโครงการใหม่ “ศุภาลัย พรีเมียม นางแล-เชียงใหม่” กับแบบบ้านซีรี่ส์ใหม่ ชั้นเดียว บนพื้นที่ใช้สอย 82-127 ตารางเมตร ทำเล Best Location ใกล้มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง-ราชภัฏเชียงใหม่ ตบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ของครอบครัว นักศึกษา และบุคลากรในมหาวิทยาลัย ที่ต้องการความสะดวกสบายและบรรยากาศการอยู่อาศัยในสังคมคุณภาพ พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ในราคาเริ่มต้น 1.68 ล้านบาท

ศุภาลัย พรีเมียม นางแล-เชียงใหม่ โดดเด่นด้วยแนวคิด Simple Happiness... Fulfilling Your Life นำเสนอความสุขที่เรียบง่ายแต่ครบครันในการอยู่อาศัย ประกอบด้วยแบบบ้าน 3 รูปแบบ ได้แก่ บ้านเดี่ยว บ้านแฝด และทาวน์โฮมชั้นเดียว พื้นที่ใช้สอย 82-127 ตารางเมตร ออกแบบภายใต้คอนเซ็ปต์โมเดิร์น เน้นฟังก์ชันการใช้งานที่ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ครอบครัวยุคใหม่ พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวก



สะดวกในโครงการครบครัน เช่น อาคารอเนกประสงค์, ฟิตเนส, Co-Working Space, สวนสาธารณะ และสนามเด็กเล่น อีกทั้งยังอุ่นใจด้วยระบบรักษาความปลอดภัย Guard Scan และ CCTV ตลอด 24 ชั่วโมง ในราคาเริ่มต้น 1.68 ล้านบาท

ทำเลศักยภาพเดินทางเข้าเมืองสะดวก รายล้อมด้วยสถานที่สำคัญ ได้แก่ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, รพ. กรุงเทพ-เชียงใหม่ และ รพ. ศูนย์การแพทย์แม่ฟ้าหลวง เหมาะสำหรับครอบครัวคนรุ่นใหม่ ที่ต้องการความสะดวกสบายในการเดินทางและการใช้ชีวิต สัมผัสสังคมคุณภาพกับที่อยู่อาศัยระดับพรีเมียมจากศุภาลัยได้แล้วในโครงการ

ศุภาลัย พรีเมียม นางแล-เชียงใหม่ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 1720, www.supalai.com หรือ Facebook: Supalai

The new project “Supalai Primo Nanglue-Chiang Rai” introduces a new series of one-story homes with usable space ranging from 82 to 127 square meters. Located in a prime area near Mae Fah Luang University and Chiang Rai Rajabhat University, the project is ideal for families, students, and university staff seeking convenience and a quality living environment. Prices start at just 1.68 million baht.

The project offers three types of homes: single detached houses, semi-detached houses, and one-story townhomes, all designed in a modern style with functional layouts tailored to suit the lifestyle of today’s families. Residents will enjoy full facilities including a multi-purpose building, fitness center, co-working space, public park, and children’s playground, along with a 24-hour security system.

Located in a perfect location that benefits from easy access to the city and is surrounded by key institutions, including leading schools and hospitals.

For more information please contact 1720, visit www.supalai.com or Facebook: Supalai



ศุภาลัยสานต่อกิจกรรม “น้องสุดี พี่สุขใจ” ต่อเนื่องปีที่ 3 สัญจรลงพื้นที่ตรวจสอบสุขภาพเด็กอุดรฯ



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เดินหน้าสานต่อกิจกรรม “น้องสุดี พี่สุขใจ” ต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 ภายใต้โครงการศุภาลัย สร้างดี จัดเตรียมทีมแพทย์และพยาบาล ลงพื้นที่ให้บริการตรวจสุขภาพเชิงรุกและฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ฟรี! แก่เด็กๆ ลูกหลานช่างก่อสร้างและชุมชนรอบโครงการ เพื่อส่งเสริมให้เด็กๆ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ณ โครงการศุภาลัย เลค แอนด์ พาร์ค อุดรธานี

นายราชัย ปิยาจาจนุสรณ์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เปิดเผยว่า บริษัทฯ ยังคงมุ่งมั่นดำเนินกิจกรรม “น้องสุดี พี่สุขใจ” เป็นปีที่ 3 โดยตั้งเป้าหมายพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กฯ จำนวน 300 คน ภายในปี 2568 เริ่มต้นปี 2568 ลุยสร้างดีสัญจรลงพื้นที่จังหวัดอุดรธานี ให้บริการตรวจสุขภาพเชิงรุกให้กับบรรดาเด็กๆ ลูกหลานของคณาช่างก่อสร้างและชุมชนรอบโครงการ เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี ร่วมกับทีมแพทย์และพยาบาลจิตอาสาจากโรงพยาบาลนอร์ทอีสเทอร์น-

วัฒนา ที่มาช่วยดูแลอย่างใกล้ชิด ให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพกับกุมารแพทย์ เช่น ตรวจวัดดัชนีมวลกาย ตรวจวัดความดันโลหิตและชีพจร ตรวจหาหมู่เลือด และดูสุขภาพความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ตรวจสุขภาพช่องปากและบริการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ 4 สายพันธุ์ พร้อมเข็มกระตุ้น สำหรับเด็กที่ไม่เคยได้รับวัคซีนมาก่อน เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรง โดยมีเด็กๆ เข้าร่วมรับบริการตรวจสุขภาพ จำนวน 55 คน สามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายให้กับครอบครัวได้ประมาณ 200,000 บาท ซึ่งไม่เพียงแต่ดูแลสุขภาพบริษัทฯ ยังใส่ใจความสุขเล็กๆ ของเด็กๆ ด้วยการจัดเตรียม อาหาร ขนม เครื่องดื่ม เพื่อสร้างรอยยิ้มให้กับทุกครอบครัวที่มาร่วมกิจกรรม

เป็นอีกหนึ่งก้าวสำคัญของศุภาลัยในการขับเคลื่อนสังคมอย่างยั่งยืน โดยมุ่งมั่นต่อยอดโมเดลการดูแลสุขภาพเชิงรุก เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ของเด็กและครอบครัวในแคมป์ก่อสร้างและ

ชุมชนรอบข้างของโครงการศุภาลัยในจังหวัดต่างๆ เพื่อมุ่งหวังพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างโอกาสได้อย่างทั่วถึง สามารถติดตามกิจกรรม ศุภาลัย สร้างดีได้ที่ www.supalai.com และ Facebook Page: Supalai

Supalai Public Company Limited continues its social responsibility efforts for the third consecutive year under the “Supalai Good Build” initiative. The company organized a team of doctors and nurses to provide proactive health check-ups and free influenza vaccinations for children of construction workers and nearby communities. The event took place at the Supalai Lake and Park project in Udon Thani, aiming to promote strong, healthy development for the younger generation.

This mission marks another significant step in Supalai’s commitment to driving sustainable social impact. The company is dedicated to expanding its proactive healthcare model to improve the well-being of children and families in construction camps and surrounding communities across various provinces, working toward equitable access to better quality of life and new opportunities.



ศุภาลัยส่งมอบแว่นสายตา 1,000 คนสำเร็จ เตรียมสานต่อ “แว่นสร้างสุข” ปีที่ 3 ลงพื้นที่ จ. อุดรฯ ช่วยกลุ่มแรงงาน-ผู้ขาดแคลน



บมจ. ศุภาลัย เดินหน้าสานต่อกิจกรรม “แว่นสร้างสุข” เป็นปีที่ 3 อย่างต่อเนื่อง เพื่อสนับสนุนคุณภาพชีวิตของแรงงานก่อสร้าง แรงงานภาคสนาม และประชาชนผู้ขาดแคลนจากชุมชนโดยรอบโครงการทั่วประเทศ ผ่านการมอบแว่นสายตาเพื่อแก้ไขปัญหาการมองเห็น ล่าสุดกิจกรรมนี้สามารถบรรลุเป้าหมายมอบแว่นสายตาครบ 1,000 คนสำเร็จเร็วกว่ากำหนดภายในปี 2567 และพร้อมขยายความช่วยเหลือและโอกาสการเข้าถึงอย่างไม่มีข้อจำกัด

นายราชัย ปิยวาจาอนุสรณ์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) กล่าวว่า ศุภาลัยยังคงมุ่งมั่นส่งเสริมสุขภาพสายตา โดยในปีนี้ได้ลงพื้นที่จังหวัดอุดรธานี ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีโครงการที่อยู่อาศัยของบริษัทฯ กว่า 8 โครงการ

ทั้งบ้านเดี่ยว บ้านแฝด และทาวน์โฮม พร้อมทั้งร่วมมือกับเครือข่ายผู้รับเหมาและชุมชนใกล้เคียงเพื่ออำนวยความสะดวกให้กลุ่มเป้าหมายเข้าถึงบริการได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะแรงงานก่อสร้าง แรงงานภาคสนาม และประชาชนจากชุมชนโดยรอบกว่า 300 ราย ที่มีปัญหาทางสายตาและขาดโอกาสในการเข้าถึงแว่นสายตาที่เหมาะสม ซึ่งกิจกรรม “แว่นสร้างสุข” จะช่วยให้พวกเขามองเห็นได้ชัดเจนขึ้น ส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงาน อีกทั้งยังช่วยให้การก่อสร้างมีคุณภาพดีขึ้น

ตลอด 3 ปีที่ผ่านมาของกิจกรรมนี้ ข้อมูลจากการสำรวจความพึงพอใจของผู้ที่ได้รับแว่นสายตาต่างสะท้อนว่าช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดอาการเมื่อยล้าทางสายตา

และลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุที่เกิดจากการมองเห็นไม่ชัด ขณะที่ผู้รับเหมาพบว่า โครงการนี้ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของแรงงานโดยตรง นอกจากนี้ ยังช่วยสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพสายตาให้กับชุมชนอีกด้วย ก้าวต่อไปของ “แว่นสร้างสุข” แม้จะบรรลุเป้าหมาย 1,000 คน เร็วกว่ากำหนด แต่โครงการยังคงเดินหน้าต่อไปในปี 2568 โดยตั้งเป้าหมายการสนับสนุนให้ครอบคลุมแรงงานและชุมชนให้ได้มากที่สุด เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืน

Supalai Public Company Limited continues its “Glasses for Happiness” initiative for the third consecutive year, aiming to improve the quality of life for construction workers, field laborers, and underprivileged individuals from communities surrounding its projects nationwide. The program provides prescription eyeglasses to help address vision problems. Most recently, the initiative has successfully reached its target of distributing eyeglasses to 1,000 recipients, achieving this goal ahead of the 2024 schedule. The company is now ready to expand this support and ensure broader, unrestricted access to those in need.



WHO OWNS THE COMMON AREA?

พื้นที่ส่วนกลางเป็นของใคร?

ผู้ซื้อบ้านในโครงการจัดสรรทุกท่าน น่าจะเคยได้ยินคำว่า “พื้นที่ส่วนกลาง” กัน มาบ้างแล้ว อย่างไรก็ตามยังคงมีผู้อยู่อาศัย บางส่วนที่มีความเข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับ สิทธิในการใช้พื้นที่ดังกล่าว โดยเข้าใจว่า สามารถใช้ หรือจัดการพื้นที่ตามความพึงพอใจของตนเองได้ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเดือดร้อน หรือความไม่สะดวกแก่เพื่อนบ้าน ท่านอื่นในโครงการ และเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันมากยิ่งขึ้น จึงขออธิบาย โดยสรุป ดังนี้

“พื้นที่ส่วนกลาง” หมายถึง พื้นที่ที่อยู่ นอกเหนือจากเขตโฉนดของบ้านแต่ละหลังที่ได้ มาพร้อมกับการโอนกรรมสิทธิ์ เช่น ถนนภายใน โครงการ สวน พุฒบาท หรือทางเท้า ที่กลับรถ เป็นต้น โดยพื้นที่เหล่านี้ถือเป็นกรรมสิทธิ์ร่วมของ ผู้อยู่อาศัยทุกท่านในโครงการ ซึ่งมีสิทธิในการ ใช้กันอย่างเท่าเทียมกัน และไม่มีผู้ใดมีสิทธิเข้า ครอบครอง หรือใช้ประโยชน์แต่เพียงผู้เดียว



ตัวอย่างพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการใช้พื้นที่ส่วนกลาง ได้แก่ วางกระถางต้นไม้บนพุฒบาท เพื่อแสดงอาณาเขต การตากเสื้อผ้าบนถนน การนำของส่วนตัวไปวางกีดขวางทางสัญจร การจอดบนถนน หรือช่องสำหรับกลับรถ หรือการใช้ช่องว่างระหว่างแปลงเป็นที่เก็บของส่วนตัว ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อาจส่งผลให้ผู้อื่นไม่สามารถใช้ประโยชน์จากพื้นที่ส่วนกลางได้โดยสะดวก และส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้อยู่อาศัยโดยรวม

“หลักสำคัญในการใช้พื้นที่ส่วนกลาง” คือ ทุกท่านควรเคารพสิทธิของผู้อื่นในการใช้พื้นที่ส่วนกลาง โดยต้องไม่กีดขวางการสัญจร ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน และไม่รบกวนสิทธิของผู้อื่น ทั้งยังควรร่วมมือกันในการดูแลรักษาให้พื้นที่ส่วนกลางมีความสะอาดอยู่เสมอ ทั้งนี้ย่อมจะส่งผลให้หมู่บ้านของเราน่าอยู่มากยิ่งขึ้น และยังช่วยเพิ่มมูลค่าทรัพย์สินในโครงการอีกด้วย

Common areas refer to spaces outside individual land plots included in each property title transfer. These include internal roads, gardens, sidewalks, and turning points. Such areas are jointly owned by all residents and are to be used equally. No one has the right to claim or use any part of these spaces for personal purposes.

Examples of inappropriate behavior include placing flower pots on sidewalks to mark personal space, drying clothes on the road, blocking walkways with personal items, parking in the street or at turning points, and using gaps between houses for storage. These actions may inconvenience others and reduce the overall quality of life in the community.

The key principle in using common areas is respecting others. Do not block access, cause disturbance, or infringe on shared rights. Residents are encouraged to help keep these areas clean and orderly, creating a pleasant environment and supporting long-term property value.



ชื่อสามัญ: ชมนาด (Bread flower)
ชื่อท้องถิ่น: ชำมะนาด ดอกข้าวใหม่ ดอกขาวใหม่ อัมล้าย
ชื่อวิทยาศาสตร์: Vallaris glabra (L.) Kuntze
ชื่อวงศ์: APOCYNACEAE



BREAD FLOWER

ชมนาด

ถึงคุณจะไม่ได้เป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องดอกไม้ ไม่เคยรู้จัก 'ดอกชมนาด' แต่หากคุณเป็นคนกรุงที่ใช้บริการรถแท็กซี่บ่อยๆ หรือเคยใช้บริการร้านนวดไทย อาจมีสักครั้งที่คุณได้สูดดมกลิ่นหอมเย็นที่อ่อนหวานละมุนละไม ให้ความรู้สึกสดชื่นผ่อนคลายของดอกชมนาดในบรรยากาศนั้นโดยไม่รู้ตัว เพราะเป็นดอกไม้ที่มีกลิ่นสะอาดสะอาด น่ารักน่าเอ็นดู ให้ความรู้สึกเป็นมิตร คล้ายกลิ่นใบเตยผสมกับกลิ่นข้าวใหม่ ที่คนนิยมใช้เป็นเครื่องหอมธรรมชาติกันอย่างแพร่หลาย

ชมนาดเป็นพืชที่ปลูกกันในประเทศไทยมานานกว่าร้อยปี แต่จริงๆ แล้วเป็นต้นไม้ที่มาจากต่างประเทศ ตำราหลายฉบับกล่าวว่า ชมนาดมีต้นกำเนิดในทวีปเอเชียเขตร้อน โดยเฉพาะเกาะชวา ประเทศอินโดนีเซีย และมาเลเซีย บางฉบับว่าพบในอินเดียและพม่าด้วย คาดว่าเข้ามาในประเทศไทยช่วงหลังปี พ.ศ. 2416

ชมนาดมีหลายชื่อเรียก เช่น ชำมะนาด ชำมะนาดฝรั่ง ชำมะนาดกลาง ชมนาดใหญ่ ดอกข้าวใหม่ โดยพืชชนิดนี้จัดเป็นไม้ยืนต้นประเภทเถาเลื้อย ออกดอกปีละครั้ง ช่วงฤดูร้อน (มีนาคม-พฤษภาคม) มีกลิ่นหอมแรง และนานทนอยู่หลายวัน กลิ่นหอมแรงเป็นพิเศษช่วงหัวค่ำ กลิ่นหอมของชมนาดคล้ายกับกลิ่นใบข้าวอ่อน หรือข้าวหอมหุงใหม่ๆ บางคนว่าเหมือนกลิ่นมะพร้าว น้ำหอม หรือน้ำต้มใบเตยหอม และมีส่วนคล้ายกลิ่นดอกขจร (สลิด) รวมทั้งดอกข้าวสารด้วย

ใครอยากปลูกชมนาดไว้ในสวนก็ไม่ยาก แต่ต้องมีพื้นที่ให้เถาเลื้อย และได้รับแดดเพียงพอ เมื่อถึงฤดูก็จะได้เห็นดอกชมนาดออกเป็นพวงตามปลายยอดหรือง่ามใบช่อละ 10-30 ดอก แต่ละดอกประกอบด้วย กลีบดอก 5 กลีบ เชื่อมติดกันเป็นทรงถ้วย แต่ละกลีบมีปลายแหลม กลีบดอกสีครีมอมเขียว มีเกสรอยู่กลางดอกรูป 5 แฉก ส่งกลิ่นหอมชื่นใจในเวลากลางวัน เก็บเอาไปวางไว้ในห้องนอน ห้องน้ำ หรือในรถก็จะหอมฟุ้ง ใช้แทนน้ำหอมปรับอากาศได้สบาย นอกจากนี้จะมีประโยชน์ที่ดอกหอม ยังมีสรรพคุณทางยา สามารถนำน้ำยางของชมนาดไปรักษาบาดแผลภายนอก ทำยาถ่ายอย่างแรง ทำให้อาเจียนเพื่อถ่ายน้ำเหลือง ใช้กระตุ้นกล้ามเนื้อลาย เพิ่มความดันเลือด และกระตุ้นมดลูก

ใครที่ชอบกลิ่นหอมหวานเย็นชื่นใจจากดอกไม้ธรรมชาติ ลองหาชมนาดมาปลูกไว้ในสวนสักต้นสองต้น ดูแลให้สมบูรณ์ ก็จะได้มีความสุขกับกลิ่นหอมที่น่ารักทุกปีในช่วงฤดูที่ดอกบาน

Bread flower is a perennial, climbing, fragrant flower vine that originated in tropical Asia, especially Java Island, Indonesia, and Malaysia. It has been popularly grown in Thailand for over a hundred years because it is a plant that produces flowers with a clean, lovely, and friendly scent, similar to the scent of pandan leaves mixed with the scent of new rice, which people widely use as a natural fragrance.

อ้างอิง:
สมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม <https://adeq.or.th/>
หมอข้าวบ้าน <https://www.doctor.or.th/article/detail/3129>
เครดิตรูปภาพ: Siu Kuin Wong



SUPALAI PRIMA VILLA

คอนกรีต-เม็ริม

สัมผัสประสบการณ์ชีวิตสุดหรู บนสังคม Exclusive

เอกสิทธิ์เพียง 58 ครอบครัวเท่านั้น

เริ่ม 8.70-19.66 ล้านบาท*



ระบบรักษาความปลอดภัย
24 ชั่วโมง



Solar Roof
ทุกหลัง



ระบบเข้า-ออก
LPR



ระบบไฟฟ้าใต้ดิน



ติดเดอะกาดฝรั่งเม็ริม



Supalai

supalai.com

Supalai

@supalai

supalaiple

Supalai

1720

SUPALAI



• อำนวยการออกแบบและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ตั้งติสรม ส.ด.บ.(เกียรติคุณ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ วิชาศาสตราจารย์บัณฑิตศึกษาศาสตร์ สาขาวิศวกรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ - เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาสัย จำกัด (มหาชน) 1011-อาคารศุภาสัย แกรนด์ ทาวเวอร์ 3 แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กทม. 10120 • ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งติสรม กุศลคุณเมี้ยน 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • ศุภาสัย พรีเมอ วิลล่า คอนกรีต-เม็ริม ที่ตั้งตำบลเม็ริม อำเภอเม็ริม จังหวัดชัยภูมิพื้นที่โครงการรวมทั้งหมดประมาณ 25-2-57.8 ไร่ โฉนดที่ดิน 27106 , 37249 (บางส่วน) , 54972 (บางส่วน) เลขที่ดิน 39 , 5 , 121 หน้าสำรวจ 2235 , 2225 , 5088 ในอนุญาต จดทะเบียนอยู่ระหว่างการขออนุญาต เริ่มก่อสร้าง ก.ค. 2566 คาดว่าจะแล้วเสร็จประมาณ ร.ค. 2567 (บางส่วน) ที่ดินไม่มีการผูกพันกับสถาบันการเงิน • โครงการสามารถทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระเงินครบถ้วนตาม สัญญา • ให้ความรายละเอียด และรูปภาพที่ปรากฏในเอกสารฉบับนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า โปรดดูบ้านและสื่อจริงที่โครงการ

ข้อมูลโครงการ



ใหม่!

TISCO e-Fixed

บัญชีเงินฝากประจำดอกเบี้ยสูง

เปิดบัญชีออนไลน์

ผ่านแอปฯ
TISCO My Wealth



เงื่อนไข :

- บุคคลธรรมดาสัญชาติไทยอายุ 20 - 70 ปี บริบูรณ์เท่านั้น
- ต้องมีบัญชีออมทรัพย์ของธนาคารทิสโก้ที่ผูกบัญชีกับบริการ TISCO My Wealth เพื่อใช้รองรับการฝากและรับโอนเงินต้นพร้อมดอกเบี้ยเมื่อครบกำหนด
- กรณีประสงค์จะถอนเงินก่อนครบกำหนดสามารถทำรายการได้ผ่านสาขาธนาคาร โดยต้องถอนเงินเต็มจำนวนของงวดการฝากในแต่ละงวด
- เงินฝากนี้ได้รับความคุ้มครองจากสถาบันคุ้มครองเงินฝากตามจำนวนที่กำหนดไว้ในกฎหมาย
- ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมและเงื่อนไขผลิตภัณฑ์ได้จาก www.tisco.co.th หรือโทร 02 633 6000 กด 2

SUPALAI

ยิ้มยืดยาว



ช่วยเพื่อน ยาวววววว 36 เดือน

ให้คุณได้ยิ้มยืดดดดด พร้อมรับส่วนลด สูงสุด 1 ล้านบาท*

เพียงจองบ้านหรือคอนโดฯ สุภาลัย
ภายใน 1 ก.ค. - 15 ก.ย. 2568

 Supalai

 supalai.com

 Supalai

 @supalai

 Supalaipic

 Supalai

SUPALAI
1720

เงื่อนไข : รายการส่งเสริมการขาย “สุภาลัย ยิ้ม ยืด ยาว” ช่วยผ่อนยาว 36 เดือน สำหรับการจอง+ทำสัญญา โครงการบ้านหรือคอนโดมิเนียมพร้อมโอนฯ ของสุภาลัย ระหว่างวันที่ 1 กรกฎาคม - 15 กันยายน 2568 *ส่วนลดมูลค่าสูงสุด 1,000,000 บาท ได้แก่ โครงการสุภาลัย เอเลแกนซ์ พหลฯ 50 แปลงเลขที่ 003 • ยูนิตที่มีมูลค่า ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000,000 บาท ชำระเงินจอง 5,000 บาท + เงินสัญญา 5,000 บาท สุภาลัยช่วยผ่อนรวมเป็นเงิน 90,000 บาท • ยูนิตที่มีมูลค่า 3,000,001 - 7,000,000 บาท ชำระเงินจอง 10,000 บาท + เงินสัญญา 10,000 บาท สุภาลัยช่วยผ่อนรวมเป็นเงิน 180,000 บาท • ยูนิตที่มีมูลค่า 7,000,001 - 10,000,000 บาท ชำระเงินจอง 20,000 บาท + เงินสัญญา 30,000 บาท สุภาลัยช่วยผ่อนรวมเป็นเงิน 270,000 บาท • ยูนิตที่มีมูลค่า 10,000,001 บาทขึ้นไป ชำระเงินจอง 50,000 บาท + เงินสัญญา 50,000 บาท สุภาลัยช่วยผ่อนรวมเป็นเงิน 360,000 บาท • โปรโมชันช่วยผ่อน 36 เดือนจะได้รับภายใน 45 วันนับจากวันโอนกรรมสิทธิ์ • โปรโมชันส่งเสริมการขายและที่ไม่ผ่านยื่นคืนเงิน เฉพาะโครงการและยูนิตที่เข้าร่วมภายในระยะเวลาที่กำหนดเท่านั้น • รายการส่งเสริมการขายเป็นไปตามที่บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) กำหนด โดยบริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงใดๆ • ตรวจสอบโครงการบ้านและคอนโดฯ สร้างเสร็จ ที่เข้าร่วมรายการได้ที่ www.supalai.com และ 1720 • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองประกอบเพื่อการโฆษณา

CERTIFIED ISO 9001

CERTIFIED ISO 9001