

SUPALAI

@ HOME

วิถีสุขภาพดีเริ่มที่บ้าน

A GOOD HOME FOR A HEALTHY LIFESTYLE





ดีลดี เวิร์ดเด็ด

เพียงจองบ้านและคอนโดฯ พร้อมอยู่ศกาลัย
เลือกดีลได้ดังใจ

เวิร์กทูต

ฟรี เครื่องใช้ไฟฟ้าสูงสุด
14 ชิ้น

เวิร์กแฮปปี้

ฟรี Gift Voucher สูงสุด
240,000.-

เวิร์กมันซ์

ฟรี ส่วนลดสูงสุด
240,000.-

มูลค่ารวมสูงสุด
7,000,000.-*



ตั้งแต่ 1 มี.ค. - 30 เม.ย. 68

Supalai

supalai.com

Supalai

@supalai

Supalaipjc

Supalai

1720

เงื่อนไข : รายการส่งเสริมการขาย "ศกาลัย Discount-Verly" ดีลดี เวิร์ดเด็ด สำหรับการจอง+ทำสัญญา โครงการบ้านหรือคอนโดมิเนียมพร้อมอยู่ของศกาลัย ระหว่างวันที่ 1 มีนาคม - 30 เมษายน 2568 • เลือกดีลได้ดังใจ • เวิร์กทูต ฟรี ชุดเครื่องใช้ไฟฟ้ารวมสูงสุด 14 ชิ้น
• เวิร์กแฮปปี้ ฟรี! Gift Voucher สูงสุด 240,000 บาท • เวิร์กมันซ์ ฟรี! ส่วนลดสูงสุด 240,000 บาท • เฉพาะคอนโดมิเนียม ไม่ฟรีค่ามีเตอร์น้ำ • ยูนิตที่มีมูลค่าต่ำกว่า หรือเท่ากับ 3,000,000.- ชำระเงินจอง 5,000 บาท + เงินสัญญา 5,000 บาทเลือกดีลได้ดังใจ ฟรี! ชุดเครื่องใช้ไฟฟ้า 10 ชิ้น มูลค่า 77,000 บาท (เครื่องใช้ไฟฟ้า Samsung ได้แก่ TV 55 นิ้ว 1 เครื่อง, เตายกไถโครวฟ 1 เครื่อง, เครื่องใช้ไฟฟ้า Xiaomi ได้แก่ หม้อทอดไร้น้ำมัน 1 เครื่อง, หุ่นยนต์ดูดฝุ่น 3 เครื่อง, เครื่องฟอกอากาศ 4 เครื่อง) หรือ Gift Voucher Central หรือ ส่วนลด 80,000 บาท
• ยูนิตที่มีมูลค่า 3,000,001-7,000,000 บาท ชำระเงินจอง 10,000 บาท + เงินสัญญา 10,000 บาทเลือกดีลได้ดังใจ ฟรี! ชุดเครื่องใช้ไฟฟ้า 11 ชิ้น มูลค่า 99,000 บาท (เครื่องใช้ไฟฟ้า Samsung ได้แก่ TV 75 นิ้ว 1 เครื่อง, เตายกไถโครวฟ 1 เครื่อง, เครื่องใช้ไฟฟ้า Xiaomi ได้แก่ หม้อทอดไร้น้ำมัน 1 เครื่อง, หุ่นยนต์ดูดฝุ่น 3 เครื่อง, เครื่องฟอกอากาศ 5 เครื่อง) หรือ Gift Voucher Central หรือส่วนลดมูลค่า 160,000 บาท • ยูนิตที่มีมูลค่า 10,000,001 บาทขึ้นไป ชำระเงินจอง 50,000 บาท + เงินสัญญา 50,000 บาท เลือกดีลได้ดังใจ ฟรี! ชุดเครื่องใช้ไฟฟ้า 14 ชิ้น มูลค่า 236,000 บาท (เครื่องใช้ไฟฟ้า Samsung ได้แก่ TV 85 นิ้ว 2 เครื่อง, เตายกไถโครวฟ 1 เครื่อง, เครื่องใช้ไฟฟ้า Xiaomi ได้แก่ หม้อทอดไร้น้ำมัน 1 เครื่อง, หุ่นยนต์ดูดฝุ่น 4 เครื่อง, เครื่องฟอกอากาศ 6 เครื่อง) หรือ Gift Voucher Central หรือส่วนลดมูลค่า 240,000 บาท *ส่วนลดมูลค่าสูงสุด 7,000,000 บาท ได้แก่ โครงการศกาลัย เอเลแกนซ์ พหลฯ 50 แปลงเลขที่ 003 • จองแบบ-ได้รับภายใน 45 วันนับจากวันโอนกรรมสิทธิ์ • ฟรี! ค่าขนส่งเสริมการขายและ-ผู้ไม่ผ่านยื่นคืบเงิน เฉพาะ-โครงการและ-ยูนิตที่เข้าร่วมภายในระยะเวลาที่กำหนดเท่านั้น • รายการส่งเสริมการขายนี้เป็นไปตามบริษัท ศกาลัย จำกัด (มหาชน) กำหนด โดยบริษัทของสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงใดๆ • ตรวจสอบโครงการบ้านและ-คอนโดฯ สร้างเสร็จ ที่ร่วมรายการได้ที่ www.supalai.com และ 1720 • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองประกอบเพื่อการโฆษณา • ภาพนี้เป็นไปตามบริษัทฯ กำหนด



SUPALAI PREMIER

SAMSEN - RATCHAWAT

ใกล้ทางด่วนพระราม 6

ส่วนกลางชั้นบน บรรยากาศวิวเมือง

พร้อมอยู่



สัมผัสสัมผัสแห่ง สามเสน - ราชวโตร
โดดเด่นด้วยอัตลักษณ์
ที่บ่งบอกถึงความล้ำค่าของกาลเวลา

เริ่ม 4.99 ล้าน*

1-3 BEDS 38-123 SQ.M

CONNECT ทุกการเดินทาง

แผนที่โครงการ
Scan Here

กรมสรรพสามิต
50 ม.

ถนนพระราม 6
450 ม.

ทางด่วนพระราม 6
1 กม.

sw.วีชัยยุทธ
1.1 กม.

BTS สถานีสนามเป้า
2.8 กม.



Supalai

supalai.com

Supalai

@supalai

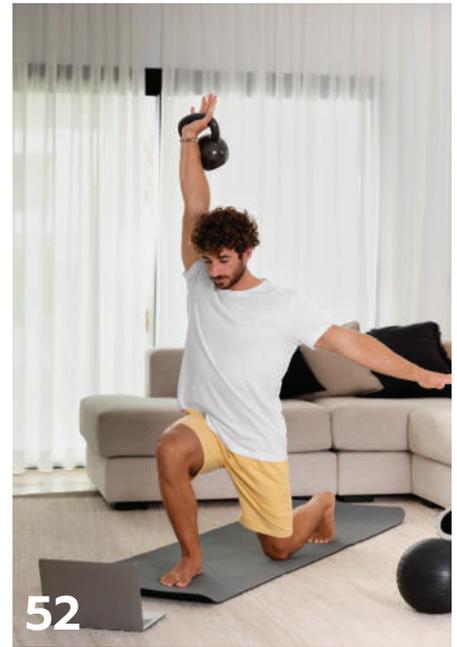
Supalaipic

Supalai

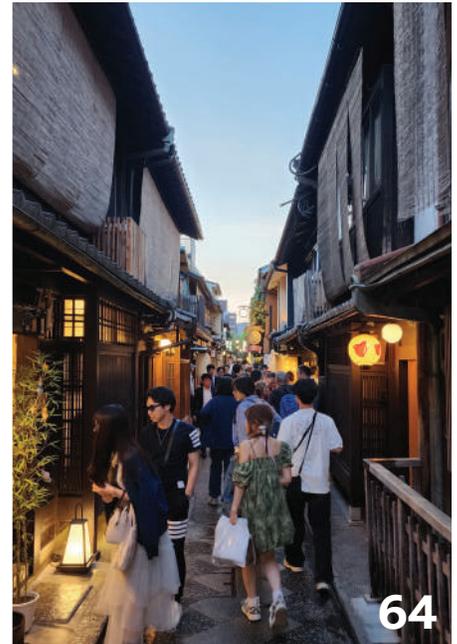
1720

* จำนวนยกรอกแบบและก่อสร้างโดย คร.ประทีป ตั้งศิริสม ส.บ.บ. (เกียรตินิยม) จุฬาฯ, M.Arch.(Hons)(Housing) U. of Illinois และ วิทยาลัยครุศึกษามหิดลที่คิดค้นสัคคี สาขาวิศวกรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • ค่าของโครงการบริษัท คุคคัลย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารสุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 • ปร.รกรกรกรกรกรกรกร.ปร.ที่ป ดิงดิงธรรม กุงดก-เบื้อย 1,955,666,261.00 บาท (ชำระแล้ว 1,953,054,030.00 บาท) • ชื่อโครงการสุภาลัย พรีเมียร์ สามเสน-ราชวโตร กิตติ ถนนนครไชยศรี แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พื้นที่โครงการรวมทั้งหมดประมาณ 2-2-93 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 19650, 19651, 19699 เลขที่ดิน 37, 54, 36 หน้าสำรวจ 836,834, 921 เป็นอาคารชุดพักอาศัยสูง 17 ชั้น (รวมลาดฟ้า) จำนวน 1 อาคาร จำนวนยูนิตรวม 248 ยูนิต โครงการได้ความเห็นชอบจาก สวอ. เลขที่ กส. 1010.5/10496 ตามหนังสือฉบับลงวันที่ 23 กรกฎาคม 2564 ปัจจุบันได้ดำเนินการสร้างแล้วเสร็จและจดทะเบียนอาคารชุดเลขที่ 2/2567 • ภาพทั้งหมดเป็นภาพและบรรยากาศจริง • ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆไม่เอกลากรวมขึ้น อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ivaพา-จำนวนยูนิตกับบริษัทกำหนด ** าร้องไปขึ้นไปตามกับบริษัทกำหนด • พิมพ์เมื่อ 5 มีนาคม 2568





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



ปก : สุภาลัย พรีเม้า วิลล่า ถนนอุททยาน
Supalai Prima Villa Thanon Utthayan

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

ขอเชิญแนะนำหรือติชมนิตยสารได้ที่ Email pr.supalai@supalai.com

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



เป็นที่รับรู้และเข้าใจกันมานานนะครับว่า การปลูกเรือนโดยทั่วไปจะต้องตามใจผู้อยู่ บ้านคือสถานที่ที่คนเราควรจะได้อยู่อย่างสบายในแบบที่เราชอบหรือคุ้นชิน สามารถปลดปล่อยความเป็นตัวของตัวเองออกมาได้อย่างเต็มที่ ซึ่งเป็นเงื่อนไขในการสร้างสรรค์บ้านที่เราให้ความสำคัญมาโดยตลอด ทว่าสิ่งที่ลูกค้าของเราอาจจะไม่ทราบหรือคิดไม่ถึง คือแนวคิดในการสร้าง **“บ้านที่ดี”** ของ **‘ศุภาลัย’** ไม่ได้เป็นเพียงแค่สร้างบ้านให้ตอบสนองไลฟ์สไตล์ของลูกค้าได้อย่างตรงใจเท่านั้น แต่เราเชื่อว่า...

บ้านที่ดี...ไม่ใช่แค่ตามใจผู้อยู่อาศัย แต่ต้องสร้างชีวิตที่ดีกว่า

ใช่แล้วครับ ‘บ้านที่ดี’ ควรเป็นจุดเริ่มต้นของคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า ทั้งในมิติของกาย ใจ และสังคม

ความหมายของ ‘บ้านที่ดี’ ของศุภาลัยครอบคลุมตั้งแต่ ‘ทำเลที่ตั้งที่ดี’ มีความปลอดภัย น่าอยู่ สะดวกต่อการสัญจร และการใช้ชีวิตประจำวัน ‘สังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี’ ที่เอื้อต่อการใช้เวลาว่างอย่างมีความสุขในพื้นที่ส่วนรวมของโครงการ ไม่ว่าจะเป็นถนนหนทาง พื้นที่สีเขียว คลับเฮาส์ ฟิตเนส สระว่ายน้ำ ‘การออกแบบก่อสร้างที่ดี’ ที่ให้ทั้งสุนทรียภาพและความสะดวกสบายในการอยู่อาศัย ควบคู่กับความเป็นส่วนตัว ความปลอดภัย ความคุ้มค่า เรื่อยไปจนถึง ‘การประหยัดพลังงานและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม’ เหล่านี้คือสิ่งดีๆ ที่ลูกค้าของเราได้รับนอกเหนือจากการได้บ้านที่ตรงกับไลฟ์สไตล์ส่วนตัว เพราะเป็นบ้านที่ส่งเสริมให้เกิดวิถีชีวิตที่ดีกว่าเดิม จึงไม่น่าแปลกใจเลยครับ ที่ผู้อยู่อาศัยในบ้านศุภาลัยทุกหลังจะพบว่า ชีวิตตัวเองเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น มีสุขภาพกาย-ใจที่ดีขึ้น และมีความสุขมากขึ้น

หลายคนที่อาจเคยเสียเวลามากมายไปกับการเดินทาง เมื่อได้มาอยู่ในบ้านดีๆ ในทำเลที่ดี เดินทางสะดวก ก็จะได้เวลาและอารมณ์ที่สูญเสียไปบนท้องถนนกลับคืนมาใช้ให้เป็นประโยชน์กับชีวิต มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น ได้ใช้เวลากับคนที่รักมากขึ้น ได้ออกกำลังกาย หรือทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ หรือคนที่เคยอุดอู้อยู่ในพื้นที่แคบๆ เมื่อได้มาอยู่ในโครงการซึ่งมีพื้นที่กว้างขวางน่าอยู่ มีสวนสวยให้ออกมาเดินเล่นพักผ่อน มีสระว่ายน้ำให้ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีพื้นที่ปลูกผักสวนครัว ได้ทำอาหารดีๆ กินเอง ก็ย่อมจะมีสุขภาพดีขึ้น และมีความสุขมากขึ้น พฤติกรรมบางอย่างอาจไม่ใช่ไลฟ์สไตล์ดั้งเดิมของแต่ละคนคุ้นชิน แต่เมื่อสถานที่เอื้ออำนวยให้ เราเปลี่ยนพฤติกรรมหรือเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ไปในทิศทางที่ดีกว่าได้ไม่ยาก ซึ่งแน่นอนครับว่าเป็นผลมาจากการเลือก ‘บ้านที่ดี’ นั่นเอง

สำหรับ ‘ศุภาลัย’ ความสำเร็จของเราไม่ได้วัดแค่จากยอดขายที่เติบโตอย่างน่าภาคภูมิใจเท่านั้น แต่คือการได้เห็นลูกบ้านของเราใช้ชีวิตที่ดีขึ้นทุกวัน และนี่คือแรงผลักดันให้เรามุ่งมั่นพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อสร้างความสุขที่ยั่งยืนให้กับทุกคนครับ

(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)
ประธานกรรมการบริหาร

It has long been understood that a home should reflect the preferences of its residents. A home is a sanctuary, a place where one should feel at ease, free to express their true selves. At Supalai, we have always embraced this philosophy. But what many may not realize is that our vision of a **“good home”** goes beyond merely aligning with a homeowner’s lifestyle. We believe that...

A Good Home Elevates Life, Not Just Accommodates It

A truly great home should be the foundation for a better quality of life—physically, mentally, and socially.

At Supalai, our definition of a “good home” encompasses: Prime locations – Safe, convenient, and seamlessly connected to daily life, A thriving community and environment – Green spaces, clubhouses, fitness centers, swimming pools, and well-planned common areas that foster well-being, Thoughtful architecture and design – A perfect balance of aesthetics, comfort, privacy, security, and long-term value and Sustainability – Energy efficiency and eco-friendly materials that support a greener future.

These are not just features, they are the foundation of a home that shapes a better way of living. It’s no surprise that residents of Supalai homes often find their lives transformed. They enjoy better health, stronger connections with loved ones, and a deeper sense of happiness.

Imagine someone who once spent endless hours commuting. Now, with a well-located home, they reclaim that lost time to be the time to relax, connect with family, exercise, or pursue hobbies. Or consider someone who lived in a cramped space. In a Supalai community, they gain access to lush gardens, walking paths, a swimming pool, and even homegrown produce from their backyard. These are not just lifestyle upgrades; they are life enhancements.

At Supalai, success isn’t just measured in our sales figures. Our true achievement lies in seeing our residents thrive; happier, healthier, and more fulfilled each day. And that is what drives us forward, continuously innovating to create homes that don’t just shelter lives, but enrich them.

(Dr. Prateep Tangmatitham)
President

New Project

SUPALAI ESSENCE

บางนา - สุวรรณภูมิ



Let's START

บ้านฟังก์ชันใหม่ ใหญ่ถึง 181-332 ตร.ม.

เริ่ม 4.79 - 15 ล้านบาท



Add Line



ข้อมูลโครงการ



ที่ตั้งโครงการ



NEW Chapter

“ชีวิตบทใหม่
ที่เป็นคุณอย่างแท้จริง”

ฟรี*

- แพงโซล่าเซลล์*
- ชุด Home Automation
- ของแถมอื่นๆ มากมาย



supalai.com



Supalai Society



@supalai



Supalai_Society



Supalai



1720



*เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคาร ศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ก.พ.ร.ราม 3 แขวง ซ้อมนตรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 • ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตัญญัติธรรม กุณฑกะนิยน์ 1,955,666,261.00 บาท (ชำระแล้ว 1,953,054,030.00 บาท) • โครงการ ศุภาลัย เอสเซนส์ บางนา-สุวรรณภูมิ ตำบลราชาเทวะ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 เนื้อที่ 20 - 2 - 85.9 ไร่ โฉนดเลขที่ 203706 เลขที่ดิน 341 หน้าสำรวจ 36067 อยู่ระหว่างดำเนินการยื่นขอใบอนุญาตจัดสรร ที่ดินเพื่อการผูกพันและสนับสนุนโครงการโดย ธนาคารไทยพาณิชย์ เริ่มก่อสร้าง 1 กุมภาพันธ์ 2567 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 1 สิงหาคม 2569 • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการใช้เพื่อการโฆษณาเท่านั้น • *ข้อมูลรายละเอียด-ข้อความต่างๆ ในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า *สื่อโซเชียลเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด

SUPALAI ESSENCE

RATCHADA - RAMINTRA

ที่สุดของความ PRIVACY ในสังคมคุณภาพ เพียง 24 หลัง

THE

ESSENCE

OF YOUR IDENTITY

"บ้าน" ที่สะท้อนความเป็นคุณ

ฟรี!

- ค่าใช้จ่ายวันโอนฯ
- Solar Rooftop
- ชุดครัว Built-In จาก Panasonic
- ส่วนลดสูงสุด 3 ล้าน*
- ชุด Home Automation
- อื่นๆ อีกหลายรายการ

เริ่ม 12.59 ล้าน*

*ตามระบบราคาของเพื่อใช้ในโครงการเท่านั้น | โปรดดูรายละเอียดโครงการ

BEST LOCATION

สิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน
ใกล้ลิขิตด่วนเอกมัย-รามอินทรา

รถไฟฟ้าสายสีชมพู
(สถานีรามอินทรา-นครินทร์)
5 นาที



น.กาญจนาภิเษก
(วงแหวนรอบนอกฝั่งตะวันออก)
5 นาที



ทางพิเศษฉลองรัช
8 กม.

FASHION ISLAND
4 กม.



Add Line OA



Website



Google Map

supalai.com

[Supalai Society](#)

[@supalai](#)

[Supalai_Society](#)

[Supalai](#)

1720



*ผู้จ้างโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคาร ศุภาลัย แกรนด์ทาวเวอร์ ถ.พหลโยธิน 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 • ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม กุมภคะเมียน 1,955,666,261.00 บาท (ชำระแล้ว 1,953,054,030.00 บาท) • ศุภาลัย เอสเตทส์ ริชดา - รามอินทรา แขวงรามอินทรา เขตคันนายาว จังหวัดกรุงเทพมหานคร เขต 5-1-61.0 ไร่ โฉนดเลขที่ 5441, 17079, 17080, 17081, 17082, 17083, 17084, 17085, 17086, 17087, 17088, 17089, 17090 โฉนดขนาดที่ดินเลขที่ 56/2567 ลงวันที่ 17 พ.ค. 2567 ที่ดินไม่มีการผูกพันกับสถาบันการเงิน เริ่มก่อสร้าง กันยายน 2566 คาดว่าจะแล้วเสร็จ มีนาคม 2568 • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ ข้อความภาพและบรรยากาศจำลองทั้งหมดเพื่อการโฆษณาเท่านั้น • ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆ ในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า *ระบบภาษีและเวลาโดยประมาณ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามข้อกฎหมายที่กำหนด

ADISAK THIAPHAIRAT MANAGING DIRECTOR OF AICA WILSONART (THAILAND)

คุณอดิศักดิ์ เรียบไพรัตน์
กรรมการผู้จัดการ บริษัท ไอเคะ วิลสันอาร์ท (ประเทศไทย) จำกัด

การสร้างธุรกิจให้ประสบความสำเร็จบนพื้นฐานของความยั่งยืน โดยเฉพาะธุรกิจพัฒนาอสังหาริมทรัพย์อย่าง ‘ศุภาลัย’ ที่มีพันธกิจในการขับเคลื่อนนวัตกรรมที่อยู่อาศัยสีเขียว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีพันธมิตรที่มีจิตสำนึก ‘รักโลก’ เช่นเดียวกัน ซึ่ง ‘AICA Wilsonart’ บริษัทผู้นำด้านการผลิตลามิเนตที่ตอบโจทย์งานออกแบบตกแต่งที่อยู่อาศัยทั้งภายในและภายนอก ด้วยมาตรฐานการผลิตระดับมาตรฐานสากลระดับโลก ซึ่งถือว่าเป็น ‘กรีนพาร์ทเนอร์’ ที่ร่วมมือกับศุภาลัย ในการสร้างสรรค์ที่อยู่อาศัยที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และจุดประกายการออกแบบ-ตกแต่งบ้านรักโลก “Sustainable Design” เพื่อให้เป็นทางเลือกใหม่ของครอบครัวบ้าน-รักโลก โดยบุคคลสำคัญที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของ ‘AICA Wilsonart’ คือ คุณอดิศักดิ์ เรียบไพรัตน์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ไอเคะ วิลสันอาร์ท (ประเทศไทย) จำกัด ผู้ซึ่งไม่เพียงแต่จะเป็นนักบริหารมากด้วยวิสัยทัศน์และยังมีความสามารถรอบด้านในการบริหารจัดการองค์กรธุรกิจระดับสากลให้เดินหน้าไปสู่เป้าหมายได้อย่างแข็งแกร่ง และยังเป็นบุคคลที่มีแนวคิดที่ลึกซึ้งในการดำเนินธุรกิจด้วยความรับผิดชอบต่อสังคม และมีมุมมองต่อการใช้ชีวิตที่น่าสนใจ

“ผมเกิดมาจากครอบครัวคนจีนซึ่งคุณพ่อคุณแม่ผมท่านเกิดที่ประเทศไทย อากง อาม่า ท่านมาจากเมืองจีน ตัวผมเองจบจากโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย และจบปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์เครื่องกล ที่สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ประสบการณ์ทำงานที่แรก ได้มีโอกาสร่วมงานทำงานกับ บริษัท Jardine Trane Air conditioning ในปี 1992 ซึ่งเป็นช่วงที่เพิ่งได้มีการ Joint Venture ระหว่าง Jardine Matheson กับ Trane International Inc จากอเมริกา”

คุณอดิศักดิ์ เรียบไพรัตน์ เริ่มต้นงานแรกกับบริษัทข้ามชาติรายใหญ่ที่มีชื่อเสียงระดับโลก ในตำแหน่งวิศวกรการตลาด ที่มีผลงานโดดเด่นจนได้รับความไว้วางใจให้รับผิดชอบภารกิจสำคัญ

ให้เป็น Gateway ที่ดูแลทางด้าน การถ่ายถอดเทคโนโลยีและเชื่อมโยงจากบริษัทในเครือต่างประเทศทั่วโลก ด้วยความเป็นคนรุ่นใหม่ไฟแรงที่เต็มที่กับงาน มีการเรียนรู้ที่ไม่หยุดนิ่ง บวกกับความสามารถที่หลากหลาย ทำให้มีโอกาสได้รับผิดชอบงานหลายด้านของธุรกิจ จนเป็นคนไทยคนแรกที่ได้รับแต่งตั้งให้ก้าวสู่ตำแหน่งผู้บริหารระดับสูง ที่ดูแลกิจการในหลายประเทศทั่วโลก อีกทั้งยังมีประสบการณ์ในฐานะนักบริหารมือทองผู้บุกเบิกธุรกิจใหญ่ระดับสากลให้ประสบความสำเร็จจนเป็นที่กล่าวขาน ซึ่งการมีพรไฟล์ไม่ธรรมดา ก็ทำให้เป็นที่จับตาของหลายบริษัทซึ่งอยากได้ตัวมาร่วมงาน รวมถึงบริษัทชั้นนำที่มีชื่อเสียงระดับโลกอย่าง Wilsonart ประเทศอเมริกา

“อยู่มาวันหนึ่ง Wilsonart โทรมา ผมก็ได้ไปสัมภาษณ์ที่นิวยอร์กในปี 2012 เดิมทีช่วงแรกบริษัท Wilsonart อยู่ภายใต้ Illinois Tool Works เป็นบริษัทที่อยู่ในตลาดหลักทรัพย์อเมริกา หลังจากนั้นประมาณปลายปี 2012 ได้มีการขายหุ้นส่วนใหญ่ให้กับ CD&R ซึ่งเป็นบริษัทชั้นนำของประเทศอเมริกา ชำนาญด้านการบริหารการจัดการทางธุรกิจ และเป็น Private Equity Fund Company ซึ่งเป็นหนึ่งในบริษัทฯ ยักษ์ใหญ่ของโลก

“เมื่อบริษัทยักษ์ใหญ่ทั้ง 2 คือ CD&R และบริษัท ITW ทำให้การขยายบริษัทมีศักยภาพที่

สูงมากรวมกัน มูลค่าธุรกิจมากกว่า 5 หมื่นกว่าล้านเหรียญดอลลาร์สหรัฐ เมื่อมีการร่วมธุรกิจกับ Wilsonart ช่วงเวลานั้นก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ผมได้เข้ามาดำรงตำแหน่งกรรมการผู้จัดการ Wilsonart พร้อมกับ Owner แรก ซึ่งดูแลประมาณมากกว่า 10 ประเทศ รวมถึงด้านโอเพอร์เรชัน ด้านโรงงานต่างๆ ส่วนทางด้าน การเรียน นอกจากจบปริญญาตรี วิศวกรรมฯ และจบปริญญาโทที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สาขาธุรกิจระหว่างประเทศ ในขณะนั้นผมก็ได้มีโอกาสไปเรียนต่อทางด้านวิศวกรรมการออกแบบระบบ HVAC ที่อเมริกา

“ช่วงปี 2013 ถึงปลายปี 2019 ธุรกิจเราอยู่ภายใต้ Umbrella ของประเทศอเมริกา จนกระทั่งวันที่ 31 ธันวาคม 2019 บริษัท AICA KOGYO จากญี่ปุ่นซื้อกิจการฝั่งเอเชียทั้งหมดภายใต้กฎหมายนี้เราก็เลยเปลี่ยนเจ้าของที่เป็นอเมริกันมาอยู่ภายใต้ทางญี่ปุ่น ทุกวันนี้ผมดูทั้งหมด 2 สัญชาติ คือทั้ง แปรณตอเมริกันและญี่ปุ่นจาก AICA ซึ่งเป็นหนึ่งในความท้าทายในการดำเนินธุรกิจ เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2024 เพื่อให้สอดคล้องกับตลาดในแต่ละประเทศ ล่าสุดบริษัทได้มีการเปลี่ยนชื่อเป็น AICA Wilsonart (Thailand) เพื่อเป็นไปตามแนวทางที่ชัดเจนยิ่งขึ้นในการโปรโมตแบรนด์ชั้นนำ AICA จากประเทศญี่ปุ่น และเพื่อการสร้างการรับรู้เข้าสู่ตลาดร่วมกันกับ Wilsonart





ผมให้ความสำคัญกับ บุคลากรเป็นอันดับแรก ดังนั้น HR จึงเป็นหนึ่งใน ทีมงานหลักของผม

คุณอดิศักดิ์มองว่าหัวใจของการบริหารองค์กร ไปสู่เป้าหมายคือการบริหารคนอย่างมีประสิทธิภาพ “ผมให้ความสำคัญกับบุคลากรเป็นอันดับแรก ดังนั้น HR จึงเป็นหนึ่งในทีมงานหลักของผม เพราะมีบทบาทสำคัญในการนำนโยบายของผู้บริหาร ระดับสูงไปปฏิบัติ เพื่อให้มั่นใจว่าพนักงานได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมและเป็นธรรม

“นอกจากนี้ HR ยังมีหน้าที่รักษารรรมาภิบาล ในการบริหารจัดการ ไม่ว่าจะเป็น Compliance, Code of Conduct, จริยธรรม และการดำเนินงาน ให้เป็นไปตามเงื่อนไขที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการกำกับดูแลที่ดี (Good Governance) ที่เน้นการดำเนินงานอย่างโปร่งใส ยุติธรรม และมีความรับผิดชอบต่อทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

“การรักษาธรรมาภิบาลยังรวมถึงการให้ความสำคัญกับการตรวจสอบภายใน การจัดทำ รายงานที่มีความน่าเชื่อถือ และการส่งเสริมการ ปฏิบัติตามกฎหมายและข้อบังคับต่างๆ เพื่อสร้าง ความมั่นใจว่าบริษัทดำเนินการอย่างมีมาตรฐาน และคำนึงถึงผลประโยชน์ของทุกคนในองค์กร

“การดำรงตำแหน่งนี้เราต้องรับมือกันหลาย ด้าน โดยเฉพาะการดูแลพนักงานที่มีจำนวนเกือบ 300 คน และเมื่อรวมกับครอบครัวของพวกเขา ก็เป็นพันกว่าคน เมื่อผมเข้ามาทำงานในวันแรก ผมได้ ให้คำมั่นกับพวกเขา 2 ข้อ

“ข้อแรกคือเรื่องของความปลอดภัย ซึ่ง ครอบคลุมทั้งด้านสิ่งแวดล้อม อาชีวอนามัย และ ความปลอดภัยในการทำงาน เราเริ่มต้นด้วยการ ปรับปรุงในด้านนี้ทั้งหมด จนถึงปัจจุบัน พนักงาน ของเรามีความปลอดภัยในชีวิตทั้งในเรื่อง สิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัย และมีสุขภาพที่ดี ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาให้พนักงานมีความแข็งแกร่ง และมีความสุข

“ข้อที่ 2 คือ Happy Workplace หรือการ สร้างความสุขในองค์กร เราต้องทำตัวเป็นตัวอย่าง ในการสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ทั้ง “Work Hard, Play Hard” ให้เห็นว่าเราสามารถทำงานหนัก และสนุกสนานไปพร้อมๆ กันได้อย่างสมดุล”

“มกราคมปีที่ผ่านมา ทางบริษัทฯ ได้มีการกิจ ที่เพิ่มขึ้นโดยได้มีการขยายสาขาที่ประเทศสิงคโปร์ โดยผมได้รับมอบหมายเพิ่มขึ้นในการดำรงตำแหน่ง กรรมการผู้จัดการประจำสาขาที่สิงคโปร์”

แม้จะเป็นนักบริหารที่สร้างความสำเร็จ มาแล้วมากมาย แต่เมื่อถามถึงความสำเร็จในทัศนะ ของคุณอดิศักดิ์เชื่อว่า ความสำเร็จไม่มีที่สิ้นสุด แต่ จะช่วยส่งเสริมพลวัตที่ขับเคลื่อนให้เราต้องเรียนรู้ และพัฒนาต่อไปเรื่อยๆ อย่างไม่มีสิ้นสุด

“สำหรับผม สิ่งที่สำคัญที่สุดในวันนี้คือการ สร้างโอกาสให้กับคนรุ่นใหม่ แต่ละคนอาจมองความ สำเร็จแตกต่างกัน ส่วนตัวผมพอใจกับสิ่งที่มีอยู่แล้ว และสิ่งที่ผมมุ่งหวังในหน้าที่ปัจจุบันไม่ได้อยู่ที่ความ สำเร็จของตัวเอง แต่เป็นการส่งต่อโอกาสและความ รับผิดชอบให้กับเจเนอเรชันถัดไป

“ผมมองว่าตัวเองเป็นโค้ช ไม่ใช่ MD หน้าที่ ของผมคือการพัฒนาและสนับสนุนพวกเขาเพื่อให้ สามารถเติบโตและประสบความสำเร็จที่นี้ในอนาคต”

นอกจากนี้ คุณอดิศักดิ์ยังได้แชร์มุมมองที่น่าสนใจเกี่ยวกับบทบาทและศักยภาพการแข่งขันของธุรกิจในตลาดทั้งระดับประเทศและระดับสากล

“หากมองในแง่ของธุรกิจระดับโลกภายใต้แบรนด์ Wilsonart เอง อาจจะไม่สามารถกล่าวได้ว่าเราเป็นเบอร์ 1 แต่เราไม่ใช่เบอร์ 2 เราคือแบรนด์เนมพรีเมียม แต่หากพูดถึงการรวม Wilsonart กับ AICA เข้าไปแล้ว ผมมั่นใจว่าเราสามารถบอกได้อย่างเต็มที่ว่าเราเป็นเบอร์ 1 โดยมีจุดแข็งหลายประการที่เราเชื่อว่าเป็นองค์ประกอบของความสำเร็

“หนึ่งในนั้นคือเทคโนโลยีชั้นสูงจากอเมริกา ซึ่งเราไม่ได้มีแค่โรงงานในอเมริกาเท่านั้น แต่ยังมีโรงงานในยุโรป เช่น เยอรมนี ฝรั่งเศส และอังกฤษ รวมถึงเครือข่ายในภูมิภาคที่แข็งแกร่งในฝั่งตะวันตก นอกจากนี้ เรายังมีโรงงานหลายแห่งในญี่ปุ่น อินโดนีเซีย เวียดนาม อินเดีย จีน และไทย และสำนักงานขายในไต้หวัน ออสเตรเลีย และสิงคโปร์

“ในเรื่องของ Facility โรงงาน R&D และเทคโนโลยี เราไม่ใช่นักแข่งใคร เนื่องจากเรามีเทคโนโลยีจากญี่ปุ่นผนวกกับโรงงานต้นฉบับของ AICA ซึ่งเดิมทีไม่ได้เป็นบริษัทในอุตสาหกรรมวัสดุก่อสร้าง แต่เป็นบริษัทแม่ที่เชี่ยวชาญในด้านเคมีอุตสาหกรรมเคมีของเราได้พัฒนาสูตรเคมีต่างๆ ที่ใช้ในผลิตภัณฑ์หลายประเภทที่จำหน่ายทั่วโลก ทั้งเรซิน กาว และส่วนประกอบทางเคมีที่ซ่อนอยู่ในวัสดุต่างๆ

“เราเป็นผู้พัฒนาและค้นหาวัสดุที่ใช้วัสดุที่เราผลิตอยู่ทุกวันนี้ ในการแข่งขันภายนอกอาจดูเหมือนง่าย แต่ความจริงสิ่งที่อยู่ลึกลงไปคือตัวนวัตกรรมและการพัฒนา R&D ที่ช่วยให้มั่นใจได้ว่าสินค้าของเรามีความได้เปรียบในหลายๆ ด้าน

“โดยเฉพาะการออกแบบวัสดุสำหรับห้องผ่าตัดและการนำเทคโนโลยีมาสร้างความปลอดภัยและความยั่งยืน ซึ่งเป็นอีกหนึ่งด้านที่เรามุ่งมั่นในการพัฒนาและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง

“ในแง่ของผลิตภัณฑ์วัสดุที่เรานำเสนอ เราวางตำแหน่งของเราเป็นผู้นำด้านวัสดุปิดผิวทางวิศวกรรมที่ไม่จำกัดแค่ลามิเนตทั่วไป ตัวอย่างเช่นวัสดุที่เราผลิตในปัจจุบันสามารถใช้ในห้องผ่าตัดได้ โดยมีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรียและไวรัส ซึ่งเหมาะสำหรับใช้ในห้องผ่าตัดที่ต้องการสภาวะปลอดเชื้อ (Clean Room) ด้วยมาตรฐาน ISO สำหรับการออกแบบห้องผ่าตัดที่มีคลาสตั้งแต่ 10,000 ถึง 1,000,000 ขึ้นไป ซึ่งขึ้นอยู่กับความต้องการความปลอดภัยในการใช้งาน โดยแต่ละคลาสจะมีกระบวนการออกแบบที่เกี่ยวข้องกับ Engineering เพื่อให้มั่นใจว่าห้องผ่าตัดมีความปลอดภัยและมีการควบคุมความดันที่เหมาะสม

“ประสบการณ์ของผมในการทำงานด้าน HVAC และการออกแบบห้องผ่าตัดโดยเฉพาะ Flow Laminar ทำให้ผมเข้าใจความสำคัญของการควบคุมการกระจายอากาศและระบบการระบายอากาศ (Ventilation) ที่จำเป็นสำหรับห้องผ่าตัดปลอดเชื้อและห้องที่มีการควบคุมความดัน (Negative Room) ซึ่งวัสดุที่เราเลือกใช้จะต้องผ่านการคัดกรองและมีมาตรฐานที่เหมาะสม เพื่อให้มั่นใจว่าเหมาะสมกับการใช้งานในสถานที่สำคัญ เช่น ห้องผ่าตัด

“จากมุมมองของความหลากหลายและคุณสมบัติ (Variety & Features) เรามีวัสดุที่สามารถทำความสะอาดตัวเองได้ (Self-Cleaning) หรือสามารถยับยั้งการเติบโตของแบคทีเรีย ซึ่งแม้จะไม่สามารถกำจัดเชื้อได้ทันที แต่จะช่วยให้วัสดุดูสะอาดและปลอดภัยจากเชื้อในระยะเวลาสั้นๆ เหมาะสำหรับการใช้งานในโรงพยาบาล ห้องน้ำที่ต้องการการป้องกันแบคทีเรีย หรือสถานที่ที่มีความเสี่ยงจากการระบาดของโรคต่างๆ เช่น H5N1 หรือ Covid-19

“นอกจากนี้ เราได้พัฒนาคิดค้นแผ่นลามิเนตใหม่ที่มีคุณสมบัติพิเศษคือ โปร่งแสงได้ เรียกว่า PURECORE ซึ่งคุณสมบัติพิเศษดังกล่าว สามารถ

ที่จะนำไปใช้ สำหรับการออกแบบและสร้างการตกแต่งที่โดดเด่นและแตกต่างในการใช้ที่หลากหลาย การเพิ่มฟังก์ชันการใช้งานที่หลากหลาย ส่วนอีกตัวเรียกว่า VELTOUCH เป็นลามิเนตที่ป้องกันรอยนิ้วมือและมีความความทนทานต่อรอยขีดข่วนที่สูง พร้อมคุณสมบัติพิเศษที่สามารถลบรอยขีดข่วนให้กลับมาดูเหมือนใหม่ได้ นอกจากนี้ เรายังได้พัฒนาวัสดุที่ผ่านกระบวนการเทคโนโลยีชีวภาพ (Biotechnology) ซึ่งเน้นที่ความปลอดภัยและความแข็งแรง พร้อมการออกแบบที่สวยงามและการผสมผสานเพื่อรองรับความต้องการในปัจจุบันและอนาคตอย่างยั่งยืน

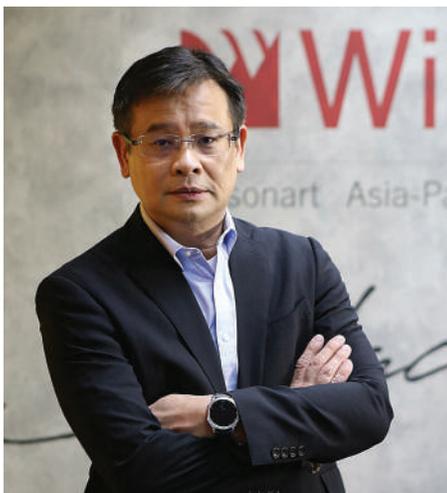
“โรงงานของเรามุ่งมั่นสู่ ความยั่งยืน (Sustainability) โดยให้ความสำคัญกับการใช้วัสดุที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่การเลือกวัตถุดิบที่ไม่ทำลายธรรมชาติ ไปจนถึงกระบวนการผลิตที่ช่วยลดการปล่อยสารพิษและสารเคมีอันตรายทั้งหมดนี้ดำเนินการภายใต้มาตรฐาน Green Building และ Eco-Friendly Manufacturing เพื่อให้มั่นใจว่าสินค้าของเรามีคุณภาพสูงและสอดคล้องกับแนวทางด้านสิ่งแวดล้อม

“นอกจากนี้ วัสดุของเรายังช่วยเพิ่มคะแนนด้าน Sustainability ให้กับโครงการก่อสร้างและสถาปัตยกรรมต่างๆ โดยสามารถสนับสนุนการได้รับการรับรองมาตรฐานระดับสากล เช่น Green Building Certification และ LEED (Leadership in Energy and Environmental Design) ซึ่งช่วยให้ลูกค้าของเราสามารถบรรลุเป้าหมายด้านความยั่งยืนได้อย่างเต็มที่

“ในส่วนของ R&D และการพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ๆ เรามีการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์อย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีการผสมผสานเทคโนโลยีและความคิดสร้างสรรค์จากทีมงานมืออาชีพที่มีความสามารถในด้านการออกแบบ รวมถึงการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีความปลอดภัยสูงและตอบโจทย์ความต้องการในแต่ละตลาดทั่วโลก โดยเรายังมีโรงงานในประเทศไทย เวียดนาม ญี่ปุ่น และทั่วภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ซึ่งช่วยเสริมความแข็งแกร่งในการรองรับตลาดระดับสากล

“สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การบริหารทรัพยากรบุคคล (Human Resources) เพราะผมเชื่อว่าคนไทยมีความสามารถในการออกแบบและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล ไม่ว่าจะเป็นการออกแบบภายใน หรือสถาปัตยกรรม ประเทศไทยมีศักยภาพที่จะพัฒนาไปสู่ระดับโลกได้อย่างไม่ยาก

“ทุกสิ่งที่เราทำ ล้วนเกิดจากความมุ่งมั่นและตั้งใจที่จะสร้างผลิตภัณฑ์ที่ไม่เพียงแต่มีคุณภาพสูง แต่ยังคงคำนึงถึงความปลอดภัยและความยั่งยืนในระยะยาวเพื่ออนาคตที่ดียิ่งขึ้น”



คุณอดิศักดิ์เป็นผู้บริหารที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างความยั่งยืนและอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ด้วยจุดเริ่มต้นที่มาจาก การสังเกตและศึกษาด้วยตัวเองถึงผลกระทบจาก สารเคมีที่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการผลิต ทำให้เกิดแรงบันดาลใจสำคัญในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยกับผู้บริโภคและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

“ก่อนมาทำธุรกิจนี้ผมมีความรู้เรื่องสารเคมีที่ใช้ในอุตสาหกรรมลามิเนตไม่มากนัก เพราะผมทำงานระบบ แต่พอได้จับสัมผัสต่างๆ ผมก็นั่งดูว่าเราทำบ้าน เราจะเสียบตา ผมเข้าใจว่ามันคือ ทินเนอร์ แต่จริงๆ ไม่ใช่ มันคือฟอร์มัลดีไฮด์ สารพวกนี้เข้าร่างกายนานๆ ก่อเกิดมะเร็ง

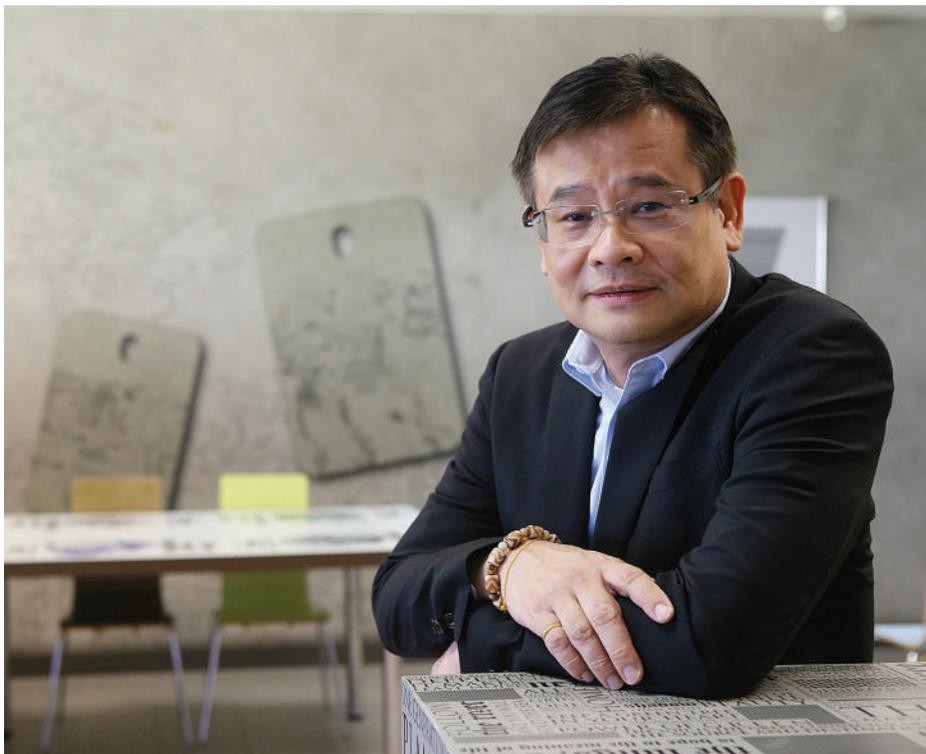
“สินค้าของเราทั้งหมดได้รับการรับรองมาตรฐาน GREENGUARD จาก UL ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นมาตรฐานด้านความปลอดภัยของวัสดุ โดยควบคุมการปล่อยสารเคมีให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัยตามข้อกำหนด เพื่อให้มั่นใจว่าวัสดุของเราไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ และเหมาะสำหรับการใช้งานในทุกพื้นที่ที่ต้องการคุณภาพอากาศภายในอาคารที่ดี

“อย่างที 2 ในแง่ Sustainability โรงงานของเราเน้น 3 Zeros อันดับแรก Zero Waste เน้นในเรื่องไม่ทำลายของเสียออกไป ต่อให้มีของเสียก็ต้องถูกนำไปใช้ในสิ่งที่ถูกต้อง สารเคมีที่เราใช้ถูกกระบวนการ Process ผ่านการกรองทุกอย่างหมดแล้ว มีระบบกำจัดกลิ่นเคมีและไม่ให้ไหลลงไปในแม่น้ำ น้ำทั้งหมดส่งทำลายเป็น Burner คือเอาตัวนี้เป็นตัวเพิ่มในเรื่องของพลังงานความร้อนในการเผาและทำลายทิ้ง มีการกลบฝังตามมาตรฐานระบบสากล ตัวไหนที่เป็นฝุ่นผมนำส่งขายบริษัทญี่ปุ่นที่ทำเป็นถ่านพลังงานแท่ง คือนำไปใช้ต่อ รวมถึงเป็น Zero Impact และ Zero Barriers” ซึ่งจะต้องไม่ส่งผลกระทบต่อทั้งคน สังคมและสิ่งแวดล้อม”

คุณอดิศักดิ์เป็นนักบริหารที่สนุกกับการทำงาน การคิดค้นและพัฒนานวัตกรรมใหม่ๆ อย่างไม่หยุดนิ่ง จึงไม่น่าแปลกใจที่หนึ่งในบุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจของนักบริหารท่านนี้คือ สตีฟ จอบส์ ซึ่งเป็นนักคิดและนักพัฒนาที่ทุ่มเทชีวิตให้กับการทำงานเช่นเดียวกัน

“สำหรับผม การทำงานคือสิ่งที่ผมรักและสนุกกับมันเหมือนเป็นงานอดิเรก ผมไม่มีวันหยุด เพราะทุกวันคือโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา ตัวผมเองมองว่างานก็เหมือนการเปิดหนังสือเล่มใหม่ให้ตัวเองได้อ่านทุกวัน และที่สำคัญ ผมยังได้รับผลตอบแทนจากสิ่งที่ผมเรียนรู้ ต่างจากตอนเป็นนักเรียนที่ต้องจ่ายค่าเล่าเรียน การทำงานจึงเป็นทั้งความท้าทายและความสุขในทุกวันของผม

“ผมอาจจะไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเท่าไร แต่ผมอาศัยการเดินเร็วในการออกกำลังกาย ชอบ



สำหรับผม การทำงานคือสิ่งที่ผมรักและสนุกกับมันเหมือนเป็นงานอดิเรก ผมไม่มีวันหยุด เพราะทุกวันคือโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา

ทานอาหารอร่อย มีความสุข ดูหนังพักผ่อนดูทีวี อ่านหนังสือบ้าง เดินทางส่วนใหญ่ก็ไปทำงาน เจอคนเจอลูกค้าก็ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นใหม่ๆ”

คุณอดิศักดิ์ปิดท้ายการสนทนาด้วยการแบ่งปันเคล็ดลับในการพัฒนาตัวเองสู่ความสำเร็จ “กลับไปวันที่ผมได้รับการโปรดปรานเป็นตัวแทน APR Pacific Region ซึ่งเป็น 1 ใน 4 ตำแหน่งสำคัญระดับโลก ผมนั่งอยู่ในห้องประชุมของอาคาร Jardine ที่ประเทศฮ่องกง กับผู้บริหารที่อายุ 50 กว่ากันหมด ขณะที่ตอนนั้นผมอายุแค่ 20 กว่า และเป็นคนไทยคนเดียวในกลุ่มที่เต็มไปด้วยชาวยุโรปและอเมริกัน ผมยังจำได้ว่าทุกคนมองหน้าผมเหมือนจะถามว่า ‘คนนี้เป็นใคร? ทำไม่ถึงมาอยู่ตรงนี้?’ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือผมคุยกับตัวเองว่า ‘ผมมีทางเลือกอยู่แค่ 2 ทางคือทำได้ หรือจะยอมแพ้ไป คุณเลือกได้ว่าจะทำได้หรือไม่ได้ แค่นั้นเอง’ ผมเชื่อว่าถ้าคุณมีความเชื่อว่า你能ทำได้ คุณก็จะทำได้ เพราะทุกอย่างขึ้นอยู่กับ Mindset ถ้าคุณเปิดโอกาสให้ตัวเองและเชื่อว่าสิ่งต่างๆ เป็นไปได้ คุณก็จะหาทางทำให้มันเกิดขึ้นจริง”

Adisak Thiaphairat, Managing Director of Aica Wilsonart (Thailand) Co., Ltd., leads a pioneering company in laminate production, catering to both interior and exterior architectural design with world-class manufacturing standards. As one of Supalai’s Green Partners, he plays a crucial role in promoting environmentally friendly housing solutions.

A visionary leader with a strong global business acumen, Adisak has successfully guided organizations toward sustainable growth. His extensive experience in leading internationally renowned companies, combined with his expertise and deep commitment to corporate social responsibility, positions him as a key driver in advancing sustainability, resource conservation, and environmental stewardship.

PREPARE YOUR HOME TO RESIST GLOBAL WARMING

เตรียมบ้านต้านโลกร้อน

ปัญหาโลกร้อนกำลังส่งผลกระทบต่อชีวิตเราในหลายมิติ การเตรียมบ้านเพื่อรับมือกับปัญหาโลกร้อนเป็นสิ่งที่ทุกคนทำได้ และควรใส่ใจอย่างจริงจัง เพื่อดูแลคุณภาพชีวิตในบ้านของเราไม่ให้เกิดปัญหา และยังเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยลดโลกร้อนได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม เรามีไอเดียดีๆ มาฝากกัน





ลดความร้อนด้วยวิธีธรรมชาติ

เราสามารถช่วยให้บ้านเย็นขึ้นโดยไม่ต้องเปิดแอร์ ด้วยวิธีการดังนี้

- **ปลูกต้นไม้รอบบ้านเพื่อให้ร่มเงาและลดอุณหภูมิ** การปลูกต้นไม้ใหญ่ เช่น ต้นปับ ต้นทุกระจง หรือไทรเกาหลี เพื่อช่วยกรองแสงแดด เช่นเดียวกับการปลูกไม้เลื้อย เช่น ตีนตุ๊กแก หรือพวงแสดบนกำแพงและหลังคา ก็ช่วยลดความร้อนที่เข้าสู่ตัวบ้าน รวมถึงการใช้สนามหญ้า และพื้นดินแทนพื้นปูนหรือลานซีเมนต์เพื่อลดการสะสมความร้อน

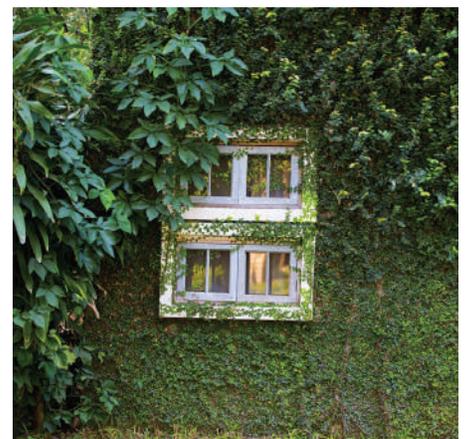
- **ใช้หลังคาสีอ่อนหรือวัสดุสะท้อนความร้อน** การเปลี่ยนเป็นหลังคาสีขาวหรือสีอ่อนจะช่วยสะท้อนแสงแดด รวมถึงการใช้กระเบื้องเซรามิกหรือเมทัลซีกเคลือบสารสะท้อนความร้อน หรือเลือกทำ "หลังคาเขียว" (Green Roof) โดยปลูกพืชบนดาดฟ้าเพื่อลดอุณหภูมิ ซึ่งอาจเป็นการปลูกไม้เลื้อยให้ปกคลุมหลังคาก็ได้

- **ติดตั้งฉนวนกันความร้อนบนหลังคาและผนัง** ใช้วัสดุฉนวนกันความร้อน เช่น โฟม PU โยแกว หรือแผ่นสะท้อนความร้อนใต้หลังคา ใช้ผนัง 2 ชั้น (Double Wall) หรืออิฐมวลเบาเพื่อลดการนำความร้อนเข้าบ้าน

- **เพิ่มการระบายอากาศเพื่อลดการสะสมความร้อน** เปิดหน้าต่าง 2 ด้านให้มีลมพัดผ่านสะดวก (Cross Ventilation) เพิ่มบานเกล็ดหรือช่องลมบนผนังเพื่อช่วยให้อากาศร้อนระบายออก และการทำฝ้าเพดานสูงเพื่อให้ความร้อนลอยตัวขึ้นด้านบน ลดความร้อนสะสมภายในบ้าน

- **ติดม่านหรือฟิล์มกรองแสงช่วยลดความร้อนจากแสงแดด** ลงทุนกับม่านกัน UV หรือม่านทึบแสงในช่วงเวลาที่แดดจัด ติดตั้งฟิล์มกรองแสงที่กระจกเพื่อลดการสะสมความร้อนภายในบ้าน ใช้ระแนงไม้หรือลวดตาข่ายในการบังแดดบริเวณหน้าต่างหรือระเบียง

ลงทุนกับม่านกัน UV หรือม่านทึบแสงในช่วงเวลาที่แดดจัด ติดตั้งฟิล์มกรองแสงที่กระจกเพื่อลดการสะสมความร้อนภายในบ้าน ใช้ระแนงไม้หรือลวดตาข่ายในการบังแดดบริเวณหน้าต่างหรือระเบียง





เราสามารถลดการบริโภคอย่างฟุ่มเฟือยได้ด้วยการจัดบ้านให้เป็นระเบียบ เพื่อให้สามารถจัดเก็บและเข้าถึงสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ได้อย่างสะดวกและมีประสิทธิภาพ การเตรียมพื้นที่จัดเก็บอย่างเหมาะสมจะทำให้เราไม่ต้องกังวลของและซื้อใหม่บ่อยๆ ช่วยลดการสิ้นเปลืองทรัพยากรและประหยัดเงินในระยะยาว

ลดการใช้พลังงาน

สามารถทำได้ทั้งการลดปริมาณไฟฟ้าที่ใช้ และการใช้พลังงานทดแทน

- เปลี่ยนมาใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีฉลากประหยัดพลังงาน
- ใช้พลังงานหมุนเวียน อาทิ แผงโซลาร์เซลล์
- เปลี่ยนมาใช้หลอดไฟ LED ที่กินไฟน้อยแต่ให้ความสว่างสูง
- ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้งาน และถอดปลั๊กเมื่อไม่จำเป็น
- ใช้พัดลมแทนเครื่องปรับอากาศเมื่ออากาศไม่ร้อนเกินไป
- ใช้พลังงานธรรมชาติให้มากขึ้น อย่างการตากผ้าแทนการใช้เครื่องอบผ้าในช่วงฤดูร้อน

ลดการสร้างขยะ

นอกจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคที่สร้างขยะมากเกินไปแล้ว การเตรียมพื้นที่บ้านให้ตอบโจทย์ในการจัดเก็บ คัดแยกขยะ และการรีไซเคิลขยะ ก็จะช่วยให้เราลดการสร้างขยะออกไปสู่สิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- จัดให้มีพื้นที่ชัดเจนสำหรับการแยกขยะ และพื้นที่สำหรับรีไซเคิลขยะ รวมถึงที่จัดเก็บ
- จัดเตรียมพื้นที่สำหรับจัดเก็บและการใช้งานที่สะดวก เพื่อสนับสนุนการใช้ถุงผ้า กล่องอาหาร และขวดน้ำแบบใช้ซ้ำแทนพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว
- จัดเตรียมพื้นที่ในการทำปุ๋ยหมักจากเศษอาหาร ให้อยู่ในบริเวณที่ใช้งานสะดวก ไม่มีกลิ่นรบกวน

• ซ่อมแซมสิ่งของในบ้านที่ชำรุดเพื่อให้สามารถนำของเก่ามาใช้ใหม่ได้แทนการทิ้ง

- สนับสนุนผลิตภัณฑ์ที่มีบรรจุภัณฑ์เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

ลดการบริโภคอย่างฟุ่มเฟือย

เราสามารถลดการบริโภคอย่างฟุ่มเฟือยได้ด้วยการจัดบ้านให้เป็นระเบียบ เพื่อให้สามารถจัดเก็บและเข้าถึงสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ได้อย่างสะดวกและมีประสิทธิภาพ การเตรียมพื้นที่จัดเก็บอย่างเหมาะสมจะทำให้เราไม่ต้องกังวลของและซื้อใหม่บ่อยๆ ช่วยลดการสิ้นเปลืองทรัพยากรและประหยัดเงินในระยะยาว

- จัดหมวดหมู่สิ่งของให้ชัดเจน โดยแยกของใช้ตามประเภท เช่น เสื้อผ้า อุปกรณ์ครัว ของใช้



ในห้องน้ำ ฯลฯ และใช้กล่องหรือชั้นวางที่มีฉนวนกันความร้อน เพื่อให้ง่ายต่อการค้นหา

- **กำจัดของที่ไม่จำเป็นอย่างมีสติ** สำรวจสิ่งของที่ไม่ได้ใช้และเลือกบริจาคหรือขายต่อ แทนที่จะทิ้ง โดยใช้หลักการ “1 ชั้นเข้า 1 ชั้นออก” เพื่อลดการสะสมของที่ไม่จำเป็น

- **ใช้พื้นที่จัดเก็บอย่างมีประสิทธิภาพ** ใช้ชั้นวางติดผนังหรือที่เก็บของใต้เตียงเพื่อเพิ่มพื้นที่จัดเรียงของให้มองเห็นได้ง่าย ป้องกันการลืมนำมาใช้

- **ใช้ของที่มีอายุให้คุ้มค่าที่สุดก่อนซื้อใหม่** ตรวจสอบของที่มีอายุก่อนซื้อเพิ่ม เช่น ของใช้ในครัว เครื่องสำอาง เสื้อผ้า ฯลฯ

- **สร้างนิสัยการดูแลรักษาสิ่งของ** เก็บของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ลดการสูญหายและเสียหาย ทำความสะอาดและดูแลของใช้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อยืดอายุการใช้งาน

ลดผลกระทบจากภัยธรรมชาติจากความแปรปรวนของสภาพอากาศ

การเปิดใจยอมรับ และเตรียมการให้พร้อม เพื่อป้องกันและรับมือกับภัยธรรมชาติไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป เมื่อมีสภาพอากาศแปรปรวนหรือวิกฤตภัยธรรมชาติเกิดขึ้น เราจะได้ปลอดภัยและแก้ปัญหาได้ทันที่

- ตรวจสอบสภาพบ้าน ปรับปรุงบ้านให้แข็งแรงอยู่เสมอ ทนต่อพายุและน้ำท่วม บางฤดู

ที่อากาศร้อนหรือหนาวจัดเฉียบพลัน อาจมีผลต่อโครงสร้าง หรือพื้นผิวอาคารที่อาจหดตัว หรือแตกร้าว

- สร้างระบบกักเก็บน้ำฝนไว้ใช้ในช่วงแล้ง หรือช่วงที่เกิดภัยธรรมชาติซึ่งอาจทำให้ระบบสุขาภิบาลในชุมชนมีปัญหา

- ติดตั้งรางระบายน้ำและพื้นที่ซบน้ำ ลดปัญหาน้ำท่วมขัง

- ใช้วัสดุตกแต่งอาคารที่สามารถทนต่ออุณหภูมิสูงและความชื้นได้ดี

- วางแผนรับมือภัยธรรมชาติ เช่น จัดเตรียมชุดยารักษาและอุปกรณ์ฉุกเฉิน รวมถึงอุปกรณ์ผลิตไฟสำรองเมื่อไฟดับเพื่อรับมือกับสภาวะฉุกเฉินในกรณีที่บ้านมีผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุที่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ยารักษา

การเตรียมบ้านเพื่อรับมือกับโลกร้อน นอกจากจะช่วยให้เราสามารถบรรเทาผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากสภาพอากาศและสภาพแวดล้อมที่มีแนวโน้มว่าจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมากขึ้นในอนาคต ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายและเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้อยู่อาศัยอีกด้วย

Global warming is affecting our lives in many dimensions. Preparing your home to cope with global warming is something that everyone can do and should take seriously



in order to take care of the quality of life in our homes so that there are no problems. It is also a part of helping to reduce global warming both directly and indirectly.

Key steps to prepare your home for global warming include reducing heat in your home naturally, reducing energy use, reducing waste, reducing waste consumption, and preparing for emergencies to reduce the impact of natural disasters from climate change.



JAPANESE GARDEN STYLE

จัดสวนสไตล์ญี่ปุ่น

ความชอบในสวนแต่ละสไตล์ขึ้นอยู่กับรสนิยมของแต่ละคน รวมถึงความเหมาะสมเข้ากันได้กับสไตล์ของบ้าน ลักษณะที่ตั้ง รูปแบบการใช้ชีวิต และความพร้อมที่ไม่เท่ากันของแต่ละคนในการดูแลรักษา สวนแต่ละสไตล์ต่างก็มีความงามตามแบบฉบับของตัวเอง และถูกสร้างสรรค์ขึ้นด้วยปรัชญาความคิดที่แตกต่างกันไปตามแต่ละวัฒนธรรม ซึ่งหนึ่งในสไตล์สวนสวยๆ ที่ได้รับความนิยมทั่วโลกทั้งในด้านภาพลักษณ์ บรรยากาศ และปรัชญาความคิดตั้งต้นก็คือ สวนญี่ปุ่น ซึ่งมักจะให้บรรยากาศที่สงบ เยือกเย็น สะอาด สวยงาม รื่นรมย์ ช่วยเสริมสร้างสมาธิได้ดี

โดยทั่วไปแล้ว ลักษณะของสวนญี่ปุ่นจัดว่ามีเอกลักษณ์โดดเด่น และดูเหมือนจะเรียบง่าย ชนิดที่ใครๆ ก็น่าจะจัดได้ไม่ยาก แต่หากศึกษาให้จริงจังแล้วจะพบว่า สวนญี่ปุ่นเป็นงานศิลปะชั้นสูงที่ได้รับการออกแบบโดยมีแรงบันดาลใจจากปรัชญาหลักหลายแนวคิด ซึ่งส่งผลต่อองค์ประกอบและบรรยากาศของสวนอย่างลึกซึ้ง ได้แก่

ปรัชญาเซน (Zen) ความสงบและสมาธิ

สวนญี่ปุ่นจำนวนมาก โดยเฉพาะสวนหินเซน (Karesansui) ได้รับอิทธิพลจากปรัชญาเซน ซึ่งเน้นความเรียบง่ายและสมาธิ สวนประเภทนี้มักใช้หิน ทราย และมอสส์ แทนน้ำและภูเขา ช่วยสร้างบรรยากาศที่สงบและเอื้อต่อการไตร่ตรอง

วะบิ-ซะบิ (Wabi-Sabi) ความงามของความไม่สมบูรณ์

แนวคิดวะบิ-ซะบิ เป็นหัวใจของความงามแบบญี่ปุ่น โดยให้คุณค่าแก่ความเรียบง่าย ความไม่สมบูรณ์แบบ และการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ สวนญี่ปุ่นจึงไม่เน้นการจัดวางที่สมมาตร แต่ใช้ธรรมชาติเพื่อสร้างความรู้สึกที่กลมกลืน



ชินเซน (Shinsen) ธรรมชาติอันศักดิ์สิทธิ์

ชาวญี่ปุ่นมีความเชื่อว่า ภูเขา แม่น้ำ และ ต้นไม้ เป็นที่สถิตของวิญญาณหรือพลังแห่งธรรมชาติ ดังนั้น สวนญี่ปุ่นจึงพยายามจำลองธรรมชาติอันศักดิ์สิทธิ์ในรูปแบบขนาดย่อม เช่น การใช้หินแทนภูเขา หรือการสร้างน้ำตกขนาดเล็กแทนแม่น้ำ

ยูจิน (Yūgen) ความงามที่ลึกซึ้งและเร้นลับ

ยูจินเป็นแนวคิดที่เน้นความงามที่ลึกซึ้งและน่าค้นหา ซึ่งปรากฏในสวนญี่ปุ่นผ่านการออกแบบที่สร้างมุมมองซ่อนเร้น เช่น เส้นทางคดเคี้ยว กำแพงไม้ไผ่ หรือพุ่มไม้ที่บดบังบางส่วนของสวน เพื่อให้ผู้เดินชมรู้สึกอยากสำรวจและสัมผัสความงามที่ไม่สามารถมองเห็นได้ในคราวเดียว

คันโซะ (Kanso) ความเรียบง่ายและเป็นธรรมชาติ

ปรัชญานี้เน้นความเรียบง่าย ไม่ฟุ่มเฟือย ทำให้สวนญี่ปุ่นไม่มีองค์ประกอบที่มากเกินไปจนใช้วัสดุจากธรรมชาติ เช่น ไม้ หิน หรือน้ำ และจัดวางอย่างกลมกลืน



เมื่อทราบถึงหลักปรัชญาแนวคิดที่เป็นที่มาของแรงบันดาลใจเหล่านี้แล้ว ก็จะทำให้เราเข้าใจได้มากขึ้นว่า สวนญี่ปุ่นไม่ได้เป็นเพียงพื้นที่สีเขียว แต่เป็นศิลปะแห่งธรรมชาติซึ่งสะท้อนปรัชญาลึกซึ้ง ทั้งความสงบ ความเรียบง่าย และความงามของธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เมื่อเราได้ตีความปรัชญานั้นๆ ตามทัศนะและพื้นฐานความรู้ของเราแล้ว ก็นำมาสู่การจัดวางองค์ประกอบทางกายภาพของสวน โดยทั่วไปแล้ว องค์ประกอบที่มีปรากฏในสวนสไตล์ญี่ปุ่น ได้แก่

หิน (Rocks - 石, Ishi)

หินเป็นองค์ประกอบสำคัญของสวนญี่ปุ่น สื่อถึงความแข็งแกร่งและความเป็นนิรันดร์ ใช้เป็นตัวแทนของภูเขา เกาะ หรือแม่น้ำ (เมื่อจัดวางร่วมกับทราย) การวางหินในสวนจะนิยมวางแบบอสมมาตร (Asymmetry) ตามแนวคิดเซน เพื่อความเป็นธรรมชาติ

ทรายและกรวด (Sand & Gravel - 砂, Suna)

ทรายที่ใช้ในสวนตามหลักปรัชญาเซน (Karesansui) จะเป็นตัวแทนของผืนน้ำ โดยการไล่ลายบนทรายให้คล้ายคลื่นน้ำช่วยสร้างบรรยากาศที่สงบและเหมาะกับการทำสมาธิ

น้ำ (Water - 水, Mizu)

น้ำเป็นองค์ประกอบที่ขาดไม่ได้ในสวนญี่ปุ่น แทนความสงบและการไหลเวียนของชีวิต ปรากฏในรูปแบบของสระน้ำ (Pond - 池, Ike) หรือลำธารเล็กๆ อาจใช้ก้อนหินและพืชแตงในน้ำด้วยเพื่อจำลองลำธารธรรมชาติ



สวนญี่ปุ่นเป็นงานศิลปะ
ชั้นสูงที่ได้รับการออกแบบ
โดยมีแรงบันดาลใจจาก
ปรัชญาหลักหลายแนวคิด
ซึ่งส่งผลต่อองค์ประกอบ
และบรรยากาศของสวน
อย่างลึกซึ้ง

สะพาน (Bridge - 橋, Hashi)

สะพานในสวนญี่ปุ่นมีความหมายมากกว่า สะพานโดยทั่วไป แต่เป็นสัญลักษณ์ของการเดินทางข้ามจากโลกปัจจุบันไปสู่โลกแห่งจิตวิญญาณ มีทั้งสะพานไม้และสะพานหินที่ออกแบบให้กลมกลืนกับธรรมชาติ

พืชพรรณและต้นไม้ (Plants & Trees - 植物, Shokubutsu)

ในการจัดสวนญี่ปุ่นจะใช้พืชที่สื่อถึงฤดูกาลและความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ เช่น ไม้ไผ่ (Bamboo - 竹, Take) สื่อถึงความแข็งแกร่งและยืดหยุ่น สนญี่ปุ่น (Pine - 松, Matsu) เป็นสัญลักษณ์ของอายุยืน เมเปิลญี่ปุ่น (Maple - 紅葉, Momiji) เปลี่ยนสีตามฤดูกาล สะท้อนแนวคิดวะบิ-ซะบิ มอสส์ (Moss - 苔, Koke) ให้ความรู้สึกเงียบสงบและมีมนตร์ขลัง

ศาลาและเก้าอี้ไม้ (Tea House & Benches - 茶室, Chashitsu)

หากมีพื้นที่มากพอ เราจะเห็นว่าสวนญี่ปุ่นบางแห่งจะมีศาลาน้ำชา เพื่อใช้เป็นที่พักผ่อนหรือนั่งจิบชา และมีเก้าอี้ไม้หรือศาลาเล็กๆ สำหรับนั่งชมวิวนาน

โคมไฟหิน (Stone Lantern - 灯笼, Tōrō)

โคมไฟเป็นสัญลักษณ์ของแสงสว่างในทางพุทธศาสนา มีหลายรูปแบบ เช่น โคมไฟหินแบบยกสูง (Tachi-gata) และโคมไฟหินแบบเตี้ย (Yukimi-gata)

ทางเดินหิน (Stone Pathway - 飛石, Tobi-ishi)

เป็นเส้นสายนำสายตา ทำจากแผ่นหินแบบไม่สมมาตร สร้างความรู้สึกเป็นธรรมชาติ บางครั้งวางห่างกันเพื่อให้เดินอย่างมีสติ

รั้วไม้ไผ่และกำแพงหิน (Bamboo Fence & Stone Wall - 垣根, Kakine)

ใช้เป็นฉากกั้นเพื่อสร้างบรรยากาศส่วนตัว รั้วไม้ไผ่ให้ความรู้สึกอ่อนโยน ส่วนกำแพงหินให้ความมั่นคง

เครื่องประดับสวนอื่นๆ (Ornamental Elements)

นอกจากองค์ประกอบพื้นฐานทางกายภาพข้างต้นแล้ว หากมีพื้นที่มากพอ สิ่งที่เรามักได้เห็นในการจัดสวนญี่ปุ่นคือ ซุ้มประตูโทริอิ (Torii Gate - 鳥居) พบในสวนขนาดใหญ่ เชื่อมโยงกับศาลเจ้าชินโต น้ำตกหิน (Waterfall - 滝, Taki) แสดงถึงการไหลเวียนของธรรมชาติ และกระบอกน้ำไฟ (Shishi-odoshi - 鹿威し) อุปกรณ์น้ำที่ให้เสียง "ต็อก" เป็นจังหวะ สร้างความสงบ



สวนญี่ปุ่นสามารถจัดได้ทั้งพื้นที่ขนาดเล็กและขนาดใหญ่ โดยประยุกต์รูปแบบการจัดวางให้เหมาะสมกับพื้นที่ได้ สามารถทอนสเกลจากพื้นที่ใหญ่มาเป็นจักรวาลจำลองที่มีครบทุกองค์ประกอบในพื้นที่เล็กได้ เช่น การเลือกใช้บอนไซหรือพืชพรรณที่มีขนาดย่อส่วนแต่มีฟอร์มเหมือนต้นไม้ใหญ่มาจัดวางให้ลงตัว และหมั่นตัดแต่งดูแลรักษาทั้งฟอร์มของพืชและความสะอาดของพื้นสวนให้เรียบร้อยคงสภาพที่ให้ความรู้สึกสงบ โปร่งโล่ง สบายตา อยู่เสมอ ก็จะนำมาซึ่งความสบายใจให้กับเจ้าของสวนทุกครั้งที่ใช้พื้นที่และเฝ้ามองทิวทัศน์

The choice of a garden style depends on individual preferences, as well as factors such as the architectural style of the house, location, lifestyle, and the level of maintenance one is willing to undertake. Among the most globally admired garden styles is the Japanese garden, celebrated for its serene, cool, and pristine atmosphere, which fosters relaxation and enhances concentration.

Japanese gardens are a refined art form, deeply influenced by several philosophical concepts that shape their composition and ambiance. These include Zen, Wabi-sabi, Shinsen, Yugen, and Kanto—each contributing to the garden's aesthetic and spiritual essence.

Key elements commonly found in Japanese gardens include stones, sand and gravel, water features, bridges, trees, wooden pavilions and benches, stone lanterns, stone pathways, bamboo fences, stone walls, and various ornamental details. These elements work harmoniously to create a tranquil and timeless landscape.

อ้างอิง:

<https://www.theblissfulgardeners.com/elements-of-a-japanese-garden/>

The Art of the Japanese Garden โดย David & Michiko Young
Japanese Gardens: Tranquility, Simplicity, Harmony โดย Russ Chard

Zen Gardens and Temples of Kyoto โดย John Dougill

ORGANIC WASTE MANAGEMENT IN THE GARDEN

การจัดการขยะชีวภาพในสวน

ในแต่ละวันหรือแต่ละสัปดาห์ สวนของเราจะมีขยะชีวภาพเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มากบ้าง น้อยบ้างแตกต่างกันไปตามขนาดและประเภทของสวน ขยะชีวภาพที่ในสวนมีหลายประเภท และมีวิธีการจัดการตามประเภทของมัน ได้แก่

ใบไม้แห้ง ใบไม้ที่ร่วงหล่นจากต้นไม้เป็นขยะชีวภาพที่พบได้บ่อยในสวน สามารถนำไปทำปุ๋ยหมักได้หรือใช้เป็นวัสดุคลุมดิน

กิ่งไม้และก้านพืช กิ่งไม้เล็กๆ และก้านพืชที่ตัดทิ้งหรือที่ร่วงหล่นจากต้นไม้สามารถนำไปทำปุ๋ยหมัก หรือเผาทำให้เป็นชีวมวล

ดอกไม้และผลไม้ที่ร่วง ดอกไม้หรือผลไม้ที่ตกจากต้นไม้ สามารถใช้เป็นปุ๋ยอินทรีย์หรือนำไปทำคอมโพส

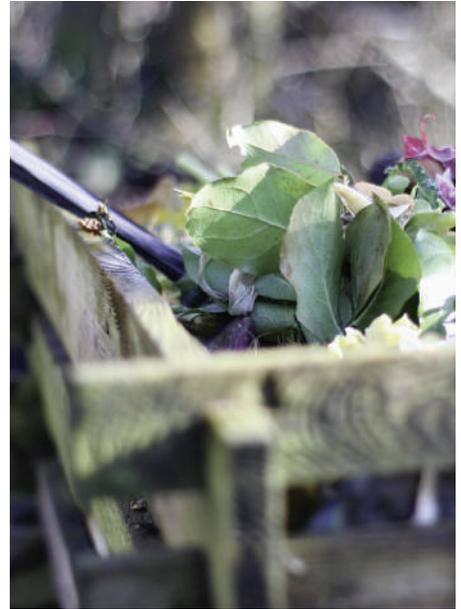
เศษหญ้า การตัดหญ้าสามารถทิ้งเศษหญ้าไว้ในสวนเพื่อใช้เป็นวัสดุคลุมดินหรือนำไปทำปุ๋ยหมัก

เศษผักผลไม้ เศษจากการตัดแต่งต้นผักผลไม้ในสวน เช่น เศษผัก เปลือกผลไม้ หรือก้านไม้ต่างๆ สามารถนำไปทำปุ๋ยหมักได้

ขยะจากการตัดแต่งต้นไม้ การตัดแต่งต้นไม้ในสวน เช่น กิ่งไม้ที่ไม่ต้องการหรือกิ่งแห้ง สามารถนำไปทำปุ๋ยหมักหรือเผาทำให้เป็นปุ๋ยชีวภาพ

หากสวนของเรามีพื้นที่มากพอ มีขยะชีวภาพในสวนเกิดขึ้นสม่ำเสมอ และมีปริมาณมาก สามารถจัดการเปลี่ยนเป็นปุ๋ยหมักแบบไม่พลิกกอง โดยใช้สูตรวิศวกรรมแม่โจ้ได้ คือ เตรียมพื้นที่โล่งสำหรับตั้งกองขยะชีวภาพ นำขยะชีวภาพในสวน 4 ส่วน กับมูลสัตว์ 1 ส่วนโดยปริมาตร วางสลับกันเป็นชั้นบางๆ สูงไม่เกินชั้นละ 10 เซนติเมตร จำนวน 15-17 ชั้น รดน้ำแต่ละชั้นให้มีความชื้น ชั้นกองเป็นรูปสามเหลี่ยม (พีระมิด) ที่มีความสูงไม่ต่ำกว่า 1.5 เมตร ฐานกว้าง 2.5 เมตร ส่วนความยาวของกองจะยาวเท่าไรก็ได้ขึ้นอยู่กับปริมาณเศษพืชและมูลสัตว์ที่มี

ความสำคัญของการที่ต้องทำเป็นชั้นบางๆ 15-17 ชั้น ก็เพื่อให้จุลินทรีย์ที่มีอยู่ในมูลสัตว์ได้ใช้ทั้งธาตุคาร์บอน (มีอยู่ในเศษพืช) และธาตุไนโตรเจน (มีในมูลสัตว์) ในการเจริญเติบโตและสร้างเซลล์ของจุลินทรีย์ ซึ่งจะทำการย่อยสลายวัตถุดิบเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว โดยเราต้องหมั่นรดน้ำในกองหมักนี้



ทุกวันไปราว 2 เดือน ขยะชีวภาพส่วนที่อยู่ด้านล่างๆ จะย่อยสลายกลายเป็นปุ๋ยหมักที่มีแร่ธาตุอาหารอุดมสมบูรณ์สำหรับพืช สามารถตักเอาไปใช้บำรุงต้นไม้ได้ และส่วนที่เป็นขยะเกิดใหม่ก็ค่อยๆ เติบโตเป็นชั้นสลับกับมูลสัตว์และรดน้ำไปเรื่อยๆ ก็จะสลายกลายเป็นปุ๋ยให้เราใช้ได้อย่างต่อเนื่องได้ประโยชน์ทั้งการกำจัดขยะและยังได้สารอาหารดีๆ มาบำรุงพืชอีกด้วย

Organic waste management in the garden can be done by laying it in layers, alternating with animal manure, and watering it regularly for about 60 days. The organic waste will decompose into valuable compost for plant nourishment.

อ้างอิง:
https://maesot.kpru.ac.th/suffeco/?page_id=924





LADYBUG

แมลงเต่าทอง

สวนโดยธรรมชาติเป็นระบบนิเวศที่มีสิ่งมีชีวิตหลากหลายอยู่ร่วมกันและมีความสุขในตัวเอง แต่สำหรับสวนที่มนุษย์สร้างขึ้น อาจมีแมลงหลายชนิดในสวนไม่เป็นที่พึงปรารถนาสำหรับเจ้าของสวนเพราะเป็นแมลงศัตรูพืช ยกเว้นเจ้าแมลงเต่าทอง ที่นอกจากจะมีรูปร่างหน้าตาน่ารักแล้วยังมีประโยชน์มากมาย

แมลงเต่าทองมีหลายชื่อเรียก เช่น ตัวง่าม ตัวง่ามตัวลาย เป็นแมลงปีกแข็งชนิดหนึ่งในทั่วโลกมีอยู่ประมาณ 490 ชนิด ซึ่งเป็นแมลงที่มีความสวยงามจากเอกลักษณ์ของลำตัวและปีกที่มีสีสันสดใส และลายจุดบนลำตัว

แมลงเต่าทองเป็นแมลงที่มีประโยชน์ต่อสวนเนื่องจากมันช่วยในการควบคุมจำนวนแมลงศัตรูพืชหลายชนิด เช่น เพลี้ยอ่อน เพลี้ยแป้ง เพลี้ยหอย ไข่และหนอนผีเสื้อ หนอนแมลงวัน ไข่และหนอนแมลงหวี่ หนอนชอนใบ และไร ซึ่งเป็นแหล่งอาหารหลักของแมลงเต่าทองตัวอ่อนและตัวเต็มวัย นอกจากนี้ แมลงเต่าทองยังช่วยเพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพในสวนและช่วยสร้างสมดุลในระบบนิเวศของสวนได้อีกด้วย เพราะมันทำหน้าที่เป็นนักล่าธรรมชาติที่ช่วยลดจำนวนแมลงศัตรูพืชโดยไม่ต้องใช้สารเคมี

ถ้าเราอยากให้มีแมลงเต่าทองในสวนเราเยอะๆ เพื่อช่วยกำจัดศัตรูพืชโดยวิธีธรรมชาติ สิ่งที่

เราควรทำคือ การปลูกพืชที่ดึงดูดแมลงเต่าทอง โดยแมลงเต่าทองมักจะชอบพืชที่มีน้ำหวานหรือมีกลิ่นอ่อน เช่น ดอกไม้สีสดใสอย่างดอกทานตะวัน ดอกคูนนายตีนส่าย ดาวกระจาย หรือบานชื่น ปลูกพืชสมุนไพร เช่น ผักชี ผักชีลาว ยี่หระ หรือพืชที่มีใบอ่อนอ่อนซึ่งสามารถดึงดูดแมลงเต่าทองได้ รวมถึง

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมี การใช้สารเคมีฆ่าแมลงจะทำให้แมลงเต่าทองที่เป็นนักล่าศัตรูพืชตายได้ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาฆ่าแมลงหรือยาฆ่าหญ้าที่มีผลกระทบต่อแมลงเต่าทอง

สร้างที่หลบซ่อน สร้างที่อยู่อาศัยให้กับแมลงเต่าทอง เช่น การปลูกพืชที่มีใบหนา หรือการทิ้งเศษไม้ที่อาจช่วยเป็นที่หลบซ่อนสำหรับแมลง

จัดการกับศัตรูพืชโดยธรรมชาติ พยายามสร้างสมดุลทางธรรมชาติในสวนของคุณด้วยการเพิ่มตัวช่วยอื่นๆ เช่น แมลงอื่นๆ หรือสัตว์ที่ช่วยควบคุมศัตรูพืช

การทำตามขั้นตอนเหล่านี้จะช่วยเพิ่มโอกาสให้แมลงเต่าทองเข้ามาในสวนของคุณมากขึ้นและช่วยควบคุมศัตรูพืชได้อย่างเป็นธรรมชาติ

Ladybugs are beneficial insects for the garden as they help control the number of pests, especially aphids, which are the main food source for ladybug larvae and adults. In addition, ladybugs help increase biodiversity in the garden and help maintain a balance in the garden ecosystem as they act as natural predators that reduce the number of pests without the use of chemicals.

อ้างอิง:
<https://www.gardenia.net/guide/ladybugs>



CHILLI

พริก

รสชาติเผ็ดร้อนและกลิ่นหอมที่มีเอกลักษณ์ของ ‘พริก’ ปรากฏอยู่ในวัฒนธรรมอาหารทั่วโลก อาหารไทยหลายเมนูมีพริกเป็นส่วนประกอบ จนคนไทยเข้าใจผิดว่า ‘พริก’ เป็นพืชดั้งเดิมของไทย ซึ่งความจริงแล้วพริกที่มีชื่อเรียกเป็นภาษาอังกฤษแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็น Chilli, Pepper หรือ Capsicum ล้วนเป็นพืชผักที่นำเข้ามาจากต่างแดนทั้งสิ้น

ข้อมูลพันธุศาสตร์ระบุว่า บรรพบุรุษของพริกชนิดต่างๆ ที่พบในโลก น่าจะเกิดขึ้นมาในช่วงเดียวกันกับที่ทวีปอเมริกาใต้และอเมริกาเหนือเคลื่อนมาเชื่อมกลายเป็น 2 ทวีปติดต่อกัน โดยความหลากหลายของพืชในสกุลพริก (Capsicum spp.) พบว่ามีมากถึง 20-27 ชนิด นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าศูนย์กลางแหล่งกำเนิดอยู่ในบริเวณอเมริกากลางและอเมริกาใต้ จากหลักฐานเก่าแก่มากกว่า 8,500 ปีของพริกในหลักฐานทางโบราณคดีจากถ้ำ

ที่เม็กซิโกและเปรู และหลักฐานที่เชื่อได้ว่ามีการนำพริกมาปลูกและใช้เป็นอาหารนับตั้งแต่ 6,100 ปีก่อนบริเวณที่ตั้งของประเทศเอกวาดอร์ในปัจจุบัน และยังพบการปลูกพริกกระจายอยู่ในพื้นที่หลายแห่งกระจายอยู่ในภูมิภาคดังกล่าว

ข้อมูลข้างต้นนี้เฉลี่ยกับคนทั่วโลก รวมถึงคนไทยที่ชอบกินเผ็ดว่า พริกเป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกา คนแรกๆ ที่เอาพริกมาแพร่พันธุ์นอกทวีปอเมริกาน่าจะเป็นคริสโตเฟอร์ โคลัมบัส

และสันนิษฐานว่า เมล็ดและต้นพันธุ์ของพริกเข้ามาในทวีปเอเชียจนมาถึงสยามด้วยอิทธิพลของชาวโปรตุเกสในยุคล่าอาณานิคม โดยเริ่มแรกมาที่ประเทศอินเดีย ต่อมาเป็นมะละกา ที่มีการค้าเครื่องเทศจากหมู่เกาะโมลุกกะในอินโดนีเซีย เป็นผู้มียุทธศาสตร์สำคัญในการนำพริกมาเผยแพร่ในอินเดีย เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จีน ญี่ปุ่น และเกาหลี จนพริกกลายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมอาหารของเอเชีย ซึ่งก่อนหน้านั้น พริกทั้ง Capsicum และ Chilli ยังไม่มีปรากฏในอาหารเอเชียเลย รสชาติเผ็ดร้อนของอาหารในภูมิภาคนี้ก่อนที่จะมีพริกจากตะวันตกเข้ามานั้น จะเกิดจากสมุนไพรและเครื่องเทศพื้นถิ่น เช่น พริกไทย ดีปลี มะแขว่น ชิง หรือข่าเท่านั้น

นักประวัติศาสตร์ตั้งสมมุติฐานว่า พริกน่าจะเข้ามาสู่สยามโดยชาวโปรตุเกสที่มาทำการค้าและตั้งถิ่นฐานในสมัยอยุธยาช่วงปี 1516-1538 เชื่อว่าการปลูกพริกและวัฒนธรรมอาหารเกี่ยวกับพริกสยามได้เริ่มต้นมาตั้งแต่นั้น โดยนับตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน มีการแพร่พันธุ์ปลูกพริกใช้ในประเทศไทยกว่า 224 สายพันธุ์ เป็นสายพันธุ์พริกชนิด C. frutescens ประมาณ 30 สายพันธุ์ (ทั้งหมดเป็นพันธุ์พริกขี้หนูผลเล็ก ที่มีความเผ็ดสูง





มากกว่า 100,000 SHU เช่น พริกขี้หนูสวน พริก
กะเหรี่ยง พริกหอม พริกขาว พริกส้ม เป็นต้น) และ
ที่เหลือ 194 เป็นพริก *C. annuum*

ในบรรดาพริกหลายสายพันธุ์ (ยกเว้นพริกไทย
หรือ Pepper ซึ่งเป็นพืชคนละชนิด) ถ้าพูดถึงเรื่อง
รสชาติ เราสามารถแบ่งประเภทพริกออกได้อย่าง
กว้างๆ เป็น 2 ประเภท คือ พริกที่มีรสเผ็ด (Chilli)
และพริกที่ไม่เผ็ด หรือพริกหวาน (Capsicum) ซึ่ง
จริงๆ แล้ว ในทางพฤกษศาสตร์ พริก 2 ชนิดนี้จัด
เป็นพืชคนละสายพันธุ์กัน แต่จัดอยู่ในวงศ์เดียวกัน

พริกหยวก (Capsicum) และพริก (Chilli)
เป็นพืช 2 ชนิดที่มีความเกี่ยวข้องกันและอยู่ในวงศ์
Solanaceae เหมือนกัน โดยพริกรสหวาน ชื่อว่า
พริกหยวก หรือ พริกหวาน ที่เรียกว่า Capsicum
จัดเป็นไม้ผลที่มีผลให้รสหวานอ่อนๆ มีหลายสี ทั้ง
เหลือง เขียว แดง และส้ม นิยมใช้ทำสลัด ผัดผักร
และอาหารคาว ส่วนพริกรสเผ็ด ที่เรียกว่า Chilli
จัดเป็นไม้ผลที่มีผลให้รสเผ็ดใช้เพื่อเพิ่มความ
เผ็ดร้อนให้กับอาหารต่างๆ มีหลากหลายสี ทั้งขาว
แดง เหลือง เขียว ส้ม และม่วง

**แคปไซซินในพริกมีสาร
ต่อต้านอนุมูลอิสระช่วย
ชะลอวัย ช่วยให้อารมณ์ดี
ทำให้ร่างกายสร้างสารแห่ง
ความสุข เสริมสร้าง
ภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง
ช่วยในการบำรุงและ
รักษาสุขภาพ**



ขณะที่คนไทยเราเชื่อว่า เราเป็นนักกินเผ็ด
อาหารไทยเราเผ็ดร้อนขึ้นชื่อลือชาไปทั่วโลก แต่ไทย
เรากลับไม่ใช่แหล่งปลูกพริกที่ใหญ่ของโลก โดยปี
2563 ประเทศที่ปลูกพริกมากที่สุดของโลก คือ จีน
16.7 ล้านตัน เม็กซิโก 2.8 ล้านตัน อินโดนีเซีย 2.8
ล้านตัน ตุรกี 2.6 ล้านตัน สเปน 1.5 ล้านตัน ส่วน
ไทยเราผลิตพริกได้ทั้งหมด 283,515 ตันเท่านั้นเอง

ความเผ็ดของพริกเกิดจากสารประกอบที่
เรียกว่าแคปไซซิน (Capsaicin) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้
เผ็ดร้อน ความเข้มข้นของแคปไซซินอาจแตกต่างกัน
ไปตั้งแต่ตั้งแต่เผ็ดน้อยไปจนถึงเผ็ดจัด ขึ้นอยู่กับ
พันธุ์พริก สารแคปไซซิน (Capsaicin) เป็นสาร
ประกอบฟีนอลิก (Phenolic Compound) ที่พบ
ตามธรรมชาติในพริก ส่วนใหญ่จะอยู่ในบริเวณ
เยื่อแกนกลางสีขาว หรือเรียกว่า “รก” (Placenta)
ส่วนของเนื้อผลพริก เปลือกผล และเมล็ดจะมีสาร
แคปไซซินอยู่น้อยมาก ผลของพริกเป็นส่วนสำคัญ
ที่ทำให้พริกมีรสเผ็ด มีงานวิจัยยืนยันว่า แคปไซซิน
ในพริกมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอวัย ช่วย
ให้อารมณ์ดี ทำให้ร่างกายสร้างสารแห่งความสุข
เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยในการบำรุง
และรักษาสุขภาพ กระตุ้นให้เจริญอาหาร ช่วยบรรเทา
อาการไข้หวัด ลดน้ำหนัก ลดเสมหะ ช่วยสลาย
ลิ่มเลือด และรวมถึงป้องกันการเกิดโรคหัวใจ
ล้มเหลว จากรายงานการวิจัยโดย นายแพทย์สุคนธ์
วิสุทธิพันธ์ และคณะ จากศิริราชพยาบาล ได้ศึกษา
เปรียบเทียบ 2 กลุ่มคือ คนที่ได้รับพริก และไม่ได้
รับพริกในอาหาร ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยที่ได้รับ
พริกจะมีการทำงานของร่างกายเพื่อสลาย
ลิ่มเลือดได้เร็วกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับพริก แต่หลังจาก
กินพริกแล้วครึ่งชั่วโมง ความสามารถในการสลาย
ลิ่มเลือดจะกลับคืนสู่ปกติ และยังมีการศึกษาวิจัย
เปรียบเทียบชาวไทยกับชาวอเมริกันที่อาศัยใน
ไทยแต่ไม่รับประทานพริก พบว่าคนอเมริกันมี



Fibrinogen ในเลือดสูง และเลือดมีโอกาจะจับตัว
เป็นลิ่ม และนำไปสู่การเกิดโรคหัวใจได้ง่ายกว่า
ดังนั้นผลดีที่คนไทยใช้พริกประกอบอาหารโอกาส
จะเกิดโรคหัวใจจึงมีน้อยกว่า

ด้วยประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย และความ
อร่อยที่ได้จากเมนูเผ็ดๆ ด้วยรสพริกทั้งหลายใน
อาหารไทยของเรา คงเป็นแรงบันดาลใจให้หลาย
คนนึกอยากกินพริกให้บ่อยขึ้น และอาจจะอยาก
ปลูกพริกติดบ้านไว้คนละต้นสองต้นในสวนครัว
ซึ่งก็ปลูกไม่ยากเลย ได้ทั้งความอร่อย สุขภาพดี อีก
ทั้งสวยงามอีกด้วย

Capsicum and chilli are two related
plants that belong to the Solanaceae family.
Capsicum, also known as bell pepper or
sweet pepper, is a mild and sweet-tasting
fruit commonly used in salads, stir-fries, and
other savory dishes. Chilli, on the other hand,
is a spicy fruit used to add heat and flavor
to various cuisines. The spiciness of chillies
comes from a compound called capsaicin,
which is responsible for their heat. The
intensity of capsaicin can vary from mild to
extremely hot, depending on the chilli variety.

Both capsicum and chillies add vibrant
color and nutritional value to dishes, making
them a versatile ingredient in many culinary
traditions.

อ้างอิง:

<https://biothai.net/ecological-agriculture/5789>

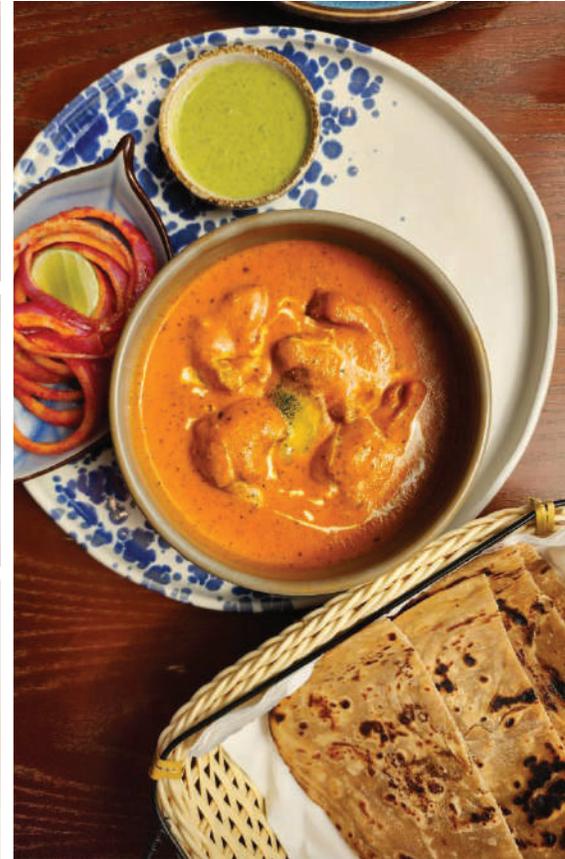
<https://www.scimath.org/article-chemistry/item/9818-2019-02-21-08-35-13>

BREW CAFÉ EKAMAI

คาเฟ่บรรยากาศเก๋ในซอยเอกมัย 10 เหมาะแก่การมานั่งชิลล์ จิบเครื่องดื่มหน้าตาสวยๆ ทั้งร้อนและเย็น และอาหารนานาชาติ ที่ออกแบบอาหารได้ทั้งดูดีและน่าอร่อย โดยเฉพาะอาหารอินเดีย ทุกจานมาพร้อมสีสันทันทีใครเห็นก็อดไม่ได้จะต้องยกโทรศัพท์ขึ้นมา ถ่ายรูปก่อนกิน นอกจากอาหารจะน่าสนใจแล้ว ใครที่ชอบแต่งตัว ถ่ายรูปน่าจะถูกใจร้านนี้เป็นพิเศษ เพราะตกแต่งภายในด้วยสี สีสันสดใส ถ่ายรูปออกมาแล้วดูสะดุดตาอย่าบอกใคร

A chic café in Ekkamai Soi 10, perfect for relaxing and sipping on beautifully crafted drinks. The menu features a variety of visually appealing and delicious international dishes, especially the Indian cuisine. Every plate bursts with vibrant colors, making it impossible to resist snapping a photo before digging in. Beyond the delightful food, this café is a dream for those who love dressing up and taking pictures. The interior is adorned with bright, eye-catching colors that make every shot pop.

<https://www.instagram.com/brewcafebkk/>



SHWE TEA HOUSE & NOODLES

ใครที่ชอบชิมอาหารต่างชาติ และอยากสัมผัสวัฒนธรรมอาหารพม่าแท้ๆ โดยไม่ต้องเดินทางไกลข้ามประเทศ ลองแวะมาชิมความอร่อยและบรรยากาศที่ทำให้คุณรู้สึกเหมือนได้ไปเที่ยวพม่าจริงๆ เพราะในร้านมีแต่ลูกค้าชาวพม่าล้วนๆ ที่ร้าน Shwe Tea House & Noodles ปากซอยสุขุมวิท 56 ได้เลย เพราะนอกจากร้านนี้จะมีทั้งชา กาแฟพม่า ยังมีเมนูเด็ดของพม่ามากมายให้ลิ้มลองที่พลาดไม่ได้คือ ยาใบชา ขนมันจินพม่า รวมถึงปาท่องโก๋พม่าที่มีชื่อในเมนูว่า ไชนิสโดนัท และอื่นๆ อีกมากมาย

If you enjoy trying international cuisine and want to experience authentic Burmese food culture, visit Shwe Tea House & Noodles at the entrance of Sukhumvit Soi 56. This place offers a delightful atmosphere that makes you feel like you're in Myanmar, surrounded by Burmese customers. Besides serving Burmese drinks, the restaurant also features a variety of must-try Burmese dishes such as the tea leaf salad, Mote Hin Gar and Chinese Donuts," along with many other delicious options.

<https://www.facebook.com/shwetea.noodles/>

BAAN RABIANG NAM

ถ้าเอ่ยชื่อร้าน “บ้านระเบียงน้ำ” ในหมู่นักชิมคงรู้จักกันดี เพราะเป็นร้านอาหารไทยริมแม่น้ำเจ้าพระยาที่บรรยากาศดีมาก เสริฟอาหารไทยคุณภาพดี รสชาติจัดจ้าน ใช้วัตถุดิบพรีเมียม และราคาเป็นกันเอง ร้านนี้อยู่ที่ถนนพสุธา เป็นร้านสวยที่ดัดแปลงมาจากเรือนริมน้ำเก่าที่ระเบียงทอดยาว ยืนสู่มแม่น้ำ ลดระดับลงไป ทำให้เห็นวิวของผืนน้ำ ย่านสนามบินน้ำ ช่วงที่กว้างที่สุด เหนือถนนน้ำกรุงฯ ได้อย่างน่าตื่นตาตื่นใจ เมนูอร่อยของร้านนี้มีเยอะมาก เช่น ปูไข่ดองน้ำปลา กุ้งแม่น้ำเผาเสเดาน้ำปลาหวาน หมึกไข่หนึ่งมะนาว ปลาทอดขมิ้น ฯลฯ ราคาเป็นกันเอง บริการดี

Baan Rabiang Nam, a Thai riverside restaurant along the Chao Phraya River, known for its great ambiance, serving high-quality Thai dishes with bold flavors, premium ingredients at reasonable prices. Located in Nonthaburi, the restaurant is beautifully transformed from an old waterfront house, featuring a long terrace that extends over the river. The menu is filled with delicious options, including marinated crab in fish sauce, grilled river prawns with neem leaves and sweet fish sauce, steamed squid with lime, fried fish with turmeric, and many more.

<https://baanrabiangnam.com/th/>



FU CHAI PORK BLOOD SOUP ONNUT 15

ร้านฟูฉายเกาเหลาเลือดหมูตั้งอยู่ปากซอยอ่อนนุช 15 ร้านสตรีตฟูดหน้าตาเท่ๆ ตกแต่งสไตล์จีน มีที่จอดรถสะดวกสบายอยู่ด้านหลัง มีเมนูเด่นคือ เกาเหลาเลือดหมูที่ใช้วัตถุดิบดี สะอาด หอม ไม่มีกลิ่นคาว สิ่งที่ต้องไม่พลาดคือ หมูกรอบร้านนี้อร่อยมาก และอีกเมนูที่เหมือนจะไม่เกี่ยวกัน แต่ต้องลองแล้วจะติดใจคือ แกงคั่วพริกกระดุกหมู ซึ่งเป็นอาหารใต้ที่สูตรต้นตำรับจากเมืองตรัง รสชาติเข้มข้นจัดจ้านจนน้ำตาคลอ แต่อร่อยจนหยุดไม่ได้ เพราะเจ้าของร้านเป็นชาวตรัง ซึ่งบนโต๊ะก็จะมีซีอิ๊วขาวตราแกะของดีเมืองตรังเอาไว้บริการลูกค้าด้วย

Fu Chai Pork Blood Soup is located at On Nut Soi 15. The highlight of the menu is the pork blood soup and a must-try item is their crispy pork, which is exceptionally delicious. Another surprising dish is the Southern-style spicy pork rib curry. This authentic recipe from Trang is intensely flavorful and spicy enough to bring happy tears to your eyes.

<https://www.facebook.com/ฟูฉายเกาเหลาเลือดหมู-100090413275608/>

A GOOD HOME FOR A HEALTHY LIFESTYLE

วิถีสุขภาพดีเริ่มที่บ้าน

ปฏิเสธไม่ได้ว่า สิ่งดีงามและความสำเร็จในชีวิตของคนเราส่วนใหญ่นั้นมีจุดเริ่มต้นสำคัญจากที่บ้าน การมีบ้านที่ดีจึงเป็นปัจจัยสำคัญลำดับต้นๆ ของการมีชีวิตที่สมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา



หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ยากจะมีสุขภาพดี การเลือกบ้านที่ดีคือก้าวแรกซึ่งจะทำให้คุณมีสุขภาพดีได้ไม่ยาก โดยพิจารณาถึงองค์ประกอบสำคัญเหล่านี้

ทำเลที่ตั้งที่ดี

การเลือกทำเลที่ตั้งที่ดีมีผลอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิตของคุณและครอบครัวทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เพราะทำเลที่อยู่อาศัยจะเป็นตัวกำหนดระยะเวลาในการเดินทางไปยังที่ต่างๆ ที่คุณต้องไปปฏิบัติภารกิจประจำทั้งหลายในชีวิต เช่น การไปทำงาน ไปส่ง-รับลูกจากโรงเรียน ถ้าอยู่ในทำเลที่เดินทางสะดวกสบาย ใช้เวลาน้อย ก็จะทำให้คุณมีเวลาพักผ่อนและทำสิ่งอื่นๆ ที่มีประโยชน์ในชีวิตได้มากขึ้น ควรเลือกบ้านในทำเลที่เหมาะสมแก่การเป็นที่พักอาศัย ปลอดภัยจากมลภาวะ ปลอดภัยจากอาชญากรรม และสิ่งรบกวนที่มีผลเสียต่อสุขภาพกายและใจ ซึ่งจะดีมากหากทำเลที่พักอาศัยนั้นอยู่ใกล้สิ่งอำนวยความสะดวก เช่น โรงพยาบาล ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ ฟิตเนส หรือสวนสาธารณะ รวมถึงการมีอากาศที่บริสุทธิ์และไม่มีมลพิษ มีทัศนียภาพที่สวยงาม ซึ่งนอกจากจะทำให้คุณมีสุขภาพที่ดีในช่วงที่พักอาศัยอยู่แล้ว หากวันหนึ่งคิดจะขายต่อหรือปล่อยเช่าก็จะสามารถทำกำไรได้ดีด้วย และหากคุณเลือกทำเลที่คนในบ้านสามารถเดินออกไปทำกิจกรรมต่างๆ ได้โดยไม่ต้องขับรถ หรือสามารถเดินออกไปใช้บริการขนส่งสาธารณะได้สะดวกสบาย นอกจากจะช่วยให้คุณได้มีโอกาสในการเดินออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ยังช่วยประหยัดค่าเดินทาง ค่าน้ำมันรถ ทำให้เหลือเงินเก็บมากขึ้นด้วย



สิ่งแวดล้อมและสาธารณูปโภคภายในโครงการ

สิ่งแวดล้อมและสาธารณูปโภคภายในโครงการช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีได้ เพราะหากมีพื้นที่สีเขียว มีร่มเงา สระว่ายน้ำ สนามออกกำลังกาย หรือเส้นทางเดิน-วิ่ง รวมถึงมีฟิตเนสที่มีอุปกรณ์ได้มาตรฐาน มีการบำรุงรักษาสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์ให้สมบูรณ์พร้อมใช้งานอยู่เสมอ รวมถึงมีระบบรักษาความปลอดภัยที่ดีเยี่ยมภายในโครงการ ตอบโจทย์กับการออกมาใช้เวลากลางแจ้งภายนอกบ้านได้ตามเวลาที่สะดวกไม่ว่าจะเป็นช่วงกลางวันหรือกลางคืน เพราะคนสมัยนี้มีเวลากว่าไม่ตรงกัน บางคนอาจจะสะดวก

ออกมาวิ่งออกกำลังกายตอนค่ำๆ หรือออกไปว่ายน้ำในตอนเช้ามืดเพื่อเลี่ยงความแออัด สิ่งแวดล้อมที่ดีเหล่านี้จะกระตุ้นให้คุณมีกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ

การออกแบบสถาปัตยกรรมและภูมิทัศน์

การออกแบบสถาปัตยกรรมและภูมิทัศน์ของบ้าน เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดี เพราะการออกแบบอาคารที่ดีจะช่วยให้มีแสงธรรมชาติเข้าถึง ระบายอากาศได้ดี และลดปัญหาความอับชื้นที่อาจก่อให้เกิดโรค นอกจากนี้ยังหมายความรวมถึงการออกแบบพื้นที่ให้การอยู่อาศัยร่วมกันกับสมาชิกคนอื่นๆ ในบ้านได้อย่างมีความสุข มีระดับความเป็นส่วนตัวที่เหมาะสมไม่รบกวนซึ่งกันและกัน มีมุมสบายให้ทุกคนในบ้านได้ใช้เวลาอย่างมีคุณภาพ เหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะสุขภาพจิตที่ต้องให้ความสำคัญมากในยุคนี้นี้ เพราะผู้คนในยุคปัจจุบันมีปัจจัยเสี่ยงมากมายที่ทำร้ายสุขภาพจิตให้มีปัญหา การมีบ้านที่ออกแบบดีอยู่แล้วสบายใจ จึงมีความสำคัญมาก การจัดสวนในบ้านหรือการจัดภูมิทัศน์ที่ดีเป็นการสร้างพื้นที่แห่งความสุข ที่ตอบโจทย์ทั้งการมองเห็นและการออกมาใช้พื้นที่นอกบ้าน เพราะการที่คนในบ้านสามารถออกมาใช้ชีวิตกลางแจ้ง ได้สัมผัสธรรมชาติได้รับแสงแดด จะทำให้มีสุขภาพดีขึ้นกว่าการอุดหนุนอยู่แต่ในบ้านแน่นอน



ยิ่งไปกว่านั้น หากบ้านของคุณได้รับการออกแบบให้ตอบโจทย์การเตรียมอาหารการกินที่ส่งเสริมการมีสุขภาพดี ไม่ว่าจะเป็นการมีพื้นที่สำหรับปลูกพืชผักสวนครัวไว้กินเอง มีพื้นที่ในการทำอาหารที่กว้างขวางเพียงพอ มีอุปกรณ์ใช้งานครบครันสะดวกสบาย มีพื้นที่ให้สมาชิกในบ้านได้ปรุงอาหาร และกินอาหารอร่อยด้วยกันพร้อมหน้า



พร้อมตา ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้คุณใส่ใจกับการกินอยู่ที่ถูกสุขลักษณะมากขึ้น เพราะหนึ่งในสาเหตุใหญ่ของปัญหาสุขภาพมาจากพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม หากบ้านที่ดีของคุณสามารถช่วยสร้างเสริมอุปนิสัยการกินที่ดีให้กับสมาชิกในบ้านได้ ก็จะทำให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีได้

การตกแต่งภายในที่สมบูรณ์แบบ

การตกแต่งภายในบ้านอย่างเหมาะสมและมีรสนิยม มีส่วนช่วยให้ทุกคนในบ้านมีสุขภาพที่ดีได้ทั้งกายและใจ ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการตกแต่งบ้านให้หรูหราราคาแพง แต่หมายถึงการเลือกใช้วัสดุที่ปลอดภัย ปราศจากสารพิษ ไม่สร้างมลภาวะรบกวนทั้งทางสายตา เสียง กลิ่น สัมผัส รวมถึงการออกแบบที่ส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีระเบียบ จะช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างสุขภาพจิต โดยในการตกแต่งต้องคำนึงถึงการบรรลุเป้าหมายตามฟังก์ชันของแต่ละพื้นที่ เช่น ห้องนั่งเล่น ก็ต้องให้ความรู้สึกพักผ่อน ผ่อนคลาย ห้องครัวและห้องอาหาร ก็ต้องสร้างความรู้สึกที่ดีในการปรุงอาหาร และกินอาหาร ห้องนอนก็ควรเป็นห้องที่ทำให้นอนหลับง่าย หลับสบาย ดังนี้ เป็นต้น

หลายคนอาจคิดไม่ถึงว่า การออกแบบพื้นที่บ้านให้ดูแลทำความสะอาดง่าย และมีพื้นที่เก็บของอย่างเหมาะสมเพียงพอ มีผลอย่างมากต่อทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ เพราะบ้านที่ไม่ได้วางแผนในเรื่องการจัดระเบียบข้าวของ มีแนวโน้มที่จะรก สกปรกได้ง่าย ซึ่งไม่เพียงแต่จะสร้างภาระในการจัดเก็บ แต่ยังเป็นบ่อเกิดของปัญหาสุขภาพจิตที่บั่นทอนความสุขในการใช้ชีวิตได้อย่างคาดไม่ถึง อีกทั้งยังทำให้พื้นที่ดีๆ สำหรับการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ หรือการออกกำลังกายนั้นลดทอนลงไป เพราะเมื่อบ้านรก ไม่มีแม่แต่ที่ทางจะนั่ง นอน เดิน อย่างสะดวกเสียแล้ว ก็คงไม่มีใครอยากลุก



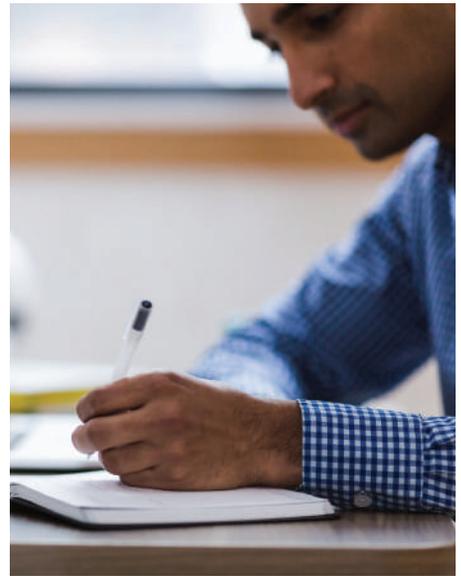
การออกแบบพื้นที่บ้านให้ดูแลทำความสะอาดง่าย และมีพื้นที่เก็บของอย่างเหมาะสมเพียงพอ มีผลอย่างมากต่อทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ

ขึ้นมายืดเส้นยืดสายออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมดีๆ ในพื้นที่รกๆ นั้น ส่งผลให้เกิดความเครียดแผงที่เป็นบ่อเกิดปัญหาสุขภาพมากมาย

นอกจากนี้ ก็เลือกใช้สีและวัสดุตกแต่งภายในบ้าน ก็เป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ เพราะสีและผิวสัมผัสมีผลต่อความรู้สึกสบายและปลอดภัยในการอยู่อาศัย หลีกเลียงการตกแต่งด้วยสีที่ทำให้อารมณ์หม่นหมอง ซึมซา ทางที่ดีควรเปิดช่องแสงหรือหน้าต่างให้เห็นทัศนียภาพและรับแดดลมธรรมชาติเข้ามาบ้าง จะช่วยให้มีความปลอดภัย ช่วยระบายอากาศได้ดี หลีกเลียงการตกแต่งที่ทำให้เกิดขอมุมอับ เป็นที่เก็บฝุ่น ความชื้น และเชื้อโรค ที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ทางเดินหายใจ เป็นที่อยู่ของเหล่าปรสิตหรือสัตว์มีพิษ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

เพื่อนบ้านและสังคมภายในชุมชน

การมีสังคมที่ดี เพื่อนบ้านที่เป็นมิตร และกิจกรรมภายในชุมชนที่สนับสนุนการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ จะช่วยให้คุณมีความสุขและลดภาวะเครียด เพื่อนบ้านที่ดีและสังคมภายในชุมชนที่ดีเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการใช้ชีวิตในบ้านและละแวก



บ้านได้อย่างปลอดภัย คุณและสมาชิกในครอบครัวสามารถออกมาทำกิจกรรมดีๆ ทั้งในบริเวณบ้านและในหมู่บ้านได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องคอยระแวดระวังอันตราย ทำให้พื้นที่ในการใช้ชีวิตไม่ถูกจำกัดอยู่แค่ภายในตัวบ้าน ส่งผลสำคัญต่อการมีสุขภาพกายและใจที่ดีทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และในทางกลับกัน ตัวคุณเองและครอบครัวก็ไม่ต้องไม่มีที่จะทำหน้าที่เป็นเพื่อนบ้านที่ดีและสมาชิกที่ดีของสังคมภายในชุมชนที่อยู่อาศัยด้วย ไม่ว่าจะเป็นการจ่ายค่าส่วนกลาง การรักษาสุขภาพแวดล้อมให้อยู่ในสภาพที่ดีเสมอ การปลูกต้นไม้ การดูแลบ้าน การรักษาความสะอาด เคารพกฎกติกาการอยู่ร่วมกันของชุมชน ฯลฯ เพื่อช่วยกันสร้างบรรยากาศการใช้ชีวิตที่ส่งเสริมการมีสุขภาพกายใจที่ดีให้กับทั้งตัวคุณเอง ครอบครัว และเพื่อนบ้านนั่นเอง

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่โชคดี ได้อยู่ในบ้านที่ดี มีคุณสมบัติดีดี ครบถ้วนตามที่เรายกมาทั้งหมดนี้ โอกาสที่คุณจะมีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดีเยี่ยม ก็ไม่ใช่เรื่องที่ไกลเกินฝัน

Most great things in life, including success and well-being, start at home. Choosing the right home is one of the most important decisions for achieving a fulfilling lifestyle, especially when it comes to maintaining both physical and mental health, which everyone desires.

If you prioritize your health, selecting a home should involve careful consideration of key factors, such as a prime location, a healthy environment with quality amenities, thoughtful architectural and landscape design, well-planned interior spaces, and a strong, supportive community.

SUPALAI
bella
ชัยพฤกษ์

FINE ONESELF

ทำเลศักยภาพ...ใกล้ ถ.ชัยพฤกษ์ 2 นาที



ทาวน์โฮม รุ่นใหม่ เริ่ม 3.09 ล้าน

บ้านแฝด โซลาร์ใหญ่ เริ่ม 3.89 ล้าน

ฟรี! แอร์ • Home Automation • ค่าใช้จ่ายวันโอนฯ



SUPALAI | 1720

Supalai

supalai.com

Supalai

@supalai

Supalai_PLC

Supalai

CERTIFIED ISO 9001



CERTIFIED ISO 9001



ข้อมูลโครงการและก่อสร้างโดย คุณประทีป ลิ้มศิริสม ส.น.บ. (เกียรติคุณ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Housing) U. of Illinois และวิทยาลัยวิศวกรรมโยธา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี สาขาวิศวกรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคาร สุภาลัย แกรนด์ ทาวน์โฮม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 • ปรึกษากรมบริหาร ต.ประทีป ลิ้มศิริสม โทร.02-261-0000 (ชำระแล้ว 1,953,054,030.00 บาท) • โครงการสุภาลัย เมลล่า ชัยพฤกษ์ ที่ดินด้านเนชั่นส ราช อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี เนื้อที่ 14-1-31.9 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 51151, 51152, 51153 (บางส่วน) เลขที่ 215, 216 และ 348 ในอนุสัญญาจัดสรรเลขที่ 57/2665 ออกให้ ณ วันที่ 18 กรกฎาคม 2565 เริ่มดำเนินการก่อสร้าง ค.ศ. 64 คาดว่า จะแล้วเสร็จ ค.ศ. 68 ที่ดินไม่มีการผูกพัน • โครงการธนาคารเพื่อการออมทรัพย์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากซื้อชำระค่าโอนครบถ้วนตามสัญญา • ภาพที่เห็นเป็นภาพจำลองโครงการ • ข้อมูลรายละเอียดต่างๆในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า • พิมพ์ที่ 10 นิ.ศ. 2568

Google Map

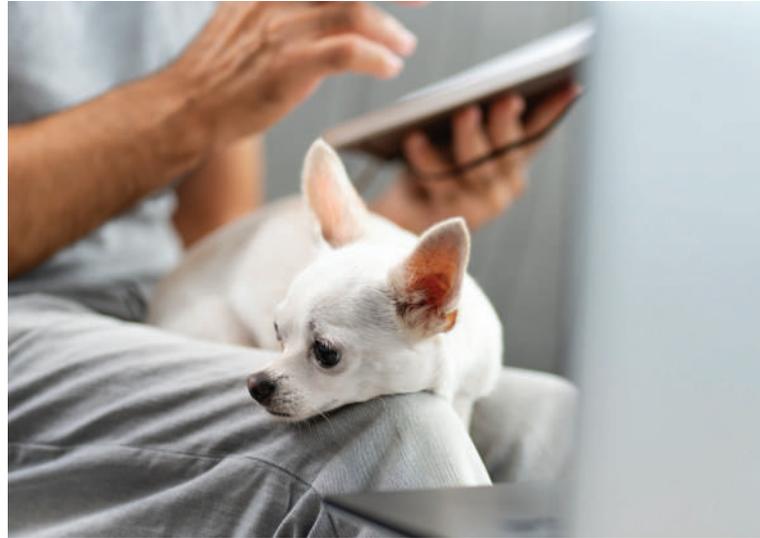


ข้อมูลเพิ่มเติม



MUST-KNOW LAWS FOR ANIMAL LOVERS

กฎหมายต้องรู้สำหรับคนรักสัตว์



การดูแลสัตว์เลี้ยงของเราด้วยความรักเอาใจใส่ให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีความสุขกายสุขใจ และถูกสุขลักษณะตามประเภทของสัตว์ เป็นสิ่งพื้นฐานที่คนรักสัตว์พึงกระทำอยู่แล้ว แต่รู้หรือไม่ว่า การเลี้ยงสัตว์นั้นก็ยังมีกฎหมายที่เจ้าของสัตว์เลี้ยงควรรับทราบและประพฤติปฏิบัติอย่างเคร่งครัด เพื่อให้การอยู่ร่วมกันของคนกับสัตว์ และเจ้าของสัตว์เลี้ยงกับผู้คนรอบข้าง เป็นไปอย่างเหมาะสมและปลอดภัย เรามาดูกันว่า มีกฎหมายอะไรบ้างที่คนรักสัตว์ควรรู้



สัตว์ที่เลี้ยงนั้นถูกกฎหมายหรือไม่

เรื่องนี้เกี่ยวข้องกับพระราชบัญญัติสงวนและคุ้มครองสัตว์ป่า พ.ศ. 2562 - ห้ามครอบครองหรือเลี้ยงสัตว์ป่าคุ้มครองโดยมิได้รับอนุญาต เช่น นกเงือก เลือ กูบางชนิด ฯลฯ และหากต้องการเลี้ยงสัตว์ที่มาจากต่างประเทศ ต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่ขัดกับอนุสัญญาไซเตส (CITES) ซึ่งควบคุมการค้าสัตว์ป่าระหว่างประเทศ

วิธีการเลี้ยงดู

พระราชบัญญัติป้องกันการทารุณกรรมและการจัดสวัสดิภาพสัตว์ พ.ศ. 2557 ระบุว่า เจ้าของต้องดูแลให้สัตว์ได้รับอาหาร น้ำ และที่พักอาศัยที่เหมาะสม รวมถึงดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงห้ามกระทำการที่เป็นทารุณกรรมสัตว์ เช่น การทุบตี ทรมาน หรือปล่อยปละละเลยจนสัตว์ได้รับความทุกข์ทรมาน

สวัสดิภาพสัตว์

กฎหมายกำหนดว่า สัตว์เลี้ยงต้องมีพื้นที่เพียงพอในการอยู่อาศัย ไม่ควรถูกกักขังในที่คับแคบหรือแออัด รวมถึงต้องได้รับการดูแล



สุขภาพ เช่น การฉีดวัคซีน การรักษาพยาบาล เมื่อเจ็บป่วย และการกำจัดปรสิตต่างๆ พุดต่างๆ คือ ถ้าเพื่อนบ้านเห็นคุณดูแลสัตว์เลี้ยงไม่ดี เขาไปแจ้งความเอาผิดได้นะ

การไม่รบกวนผู้อื่น

อันนี้ก็สำคัญ พระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535 - ห้ามเลี้ยงสัตว์ในลักษณะที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนหรือรำคาญต่อผู้อื่น เช่น เสียงเห่า รบกวน กลิ่นเหม็น หรือสิ่งสกปรกจากมูลสัตว์ เจ้าของต้องดูแลความสะอาดและสุขอนามัยในบริเวณที่เลี้ยงสัตว์ รวมถึงเก็บกวาดมูลสัตว์เมื่อพาไปในที่สาธารณะ

เมื่อรู้ดังนี้แล้ว เจ้าของสัตว์เลี้ยงจึงควรศึกษาข้อกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสัตว์เลี้ยงของตน และปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง เพื่อให้สัตว์เลี้ยงของคุณมีความสุข และไม่ทำผิดกฎหมายด้วย

Caring for our pets with love and care is a basic thing that animal lovers should do. In addition, pet owners should study the laws related to their pets in order to follow them correctly, such as the Wildlife Conservation and Protection Act B.E. 2562, which prohibits the possession or keeping of protected wildlife without permission, or the Prevention of Cruelty to Animals and Welfare Act B.E. 2557, which prohibits acts of animal cruelty, such as beating, torturing, or neglecting animals until they suffer, including taking care of animal welfare and being careful not to let pets disturb others.

HEALTH PROTECTION FROM PM2.5

การป้องกันสุขภาพจาก PM2.5



ปัญหาฝุ่นละอองจิ๋ว PM2.5 เป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยง หากเราไม่สามารถย้ายถิ่นฐานหนีไปจากบริเวณที่มีฝุ่น ก็ต้องหาทางป้องกันสุขภาพตัวเองไม่ให้เจ้าฝุ่นพิษนี้มาทำร้ายเรา

ระดับความหนาแน่นของฝุ่นมีผลกระทบต่อสุขภาพ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด โรคปอด โรคภูมิแพ้โพรงจมูกอักเสบ อาจเริ่มมีอาการระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ มีอาการไอ จาม หายใจเหนื่อยได้หากอยู่ในที่กลางแจ้งเป็นระยะเวลานาน แต่ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้ป่วยหรือไม่ป่วยก็ควรเลี่ยงการออกไปในที่กลางแจ้ง

คนทั่วไปที่หายใจเอาฝุ่นเข้าไป อาจมีอาการระคายเคืองโพรงจมูก มีจาม น้ำมูกใส ไอ หรือหายใจไม่สะดวก อาจมีตาแดง คันตา น้ำตาไหล ผู้ป่วยกลุ่มโรคภูมิแพ้โพรงจมูกอักเสบ โรคหอบหืด หรือโรคปอดอื่นๆ จะพบว่ามีอาการกำเริบของโรคตั้งแต่คัดจมูกมาก มีน้ำมูกไหล ไอ หอบเหนื่อย หายใจเสียงหวีด บางรายอาจรุนแรงถึงระบบหายใจล้มเหลวได้ กลุ่มผู้ป่วยภูมิแพ้ผิวหนัง จะมีอาการกำเริบของโรคคันมาก เกิดผื่นแดงตามผิวหนัง คันระคายเคือง

วิธีป้องกันภัยจากฝุ่น PM2.5 นอกเหนือจากการสวมใส่หน้ากากอนามัยประเภทที่สามารถกรองฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอนได้ เช่น หน้ากาก N95 ที่ได้มาตรฐาน โดยศึกษาวิธีสวมใส่ที่ถูกต้องและใช้ทุกครั้งที่มีความจำเป็นต้องออกภายนอกอาคารแล้ว หากมีกำลังทรัพย์เพียงพอ แนะนำให้ใช้เครื่องฟอกอากาศที่มี HEPA (High Efficiency Particulate Air) Filter เพื่อช่วยกรองฝุ่น PM2.5 ภายในอาคาร เพราะถึงจะอยู่ในบ้านก็เชื่อว่าฝุ่นจะเล็ดลอดเข้ามาทำร้ายเราไม่ได้ เนื่องจากมีขนาดที่เล็กมาก

สิ่งที่สำคัญยิ่งคือการดูแลสุขภาพตัวเองให้สมบูรณ์แข็งแรงเต็มที่ ด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำให้มากๆ เน้นกินผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ แต่หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย

กลางแจ้ง หรือการออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง หากเป็นวันที่ค่าของฝุ่น PM2.5 เกินค่ามาตรฐาน ให้พิจารณาออกกำลังกายภายในอาคารแทน

ทางที่ดีควรปิดประตูหน้าต่างให้สนิทป้องกันการเล็ดลอดของฝุ่นเข้ามาในอาคาร ในผู้ป่วยกลุ่มโรคภูมิแพ้โพรงจมูกอักเสบ และหอบหืด ควรใช้ยาสูดทางปาก และยาพ่นจมูกต่อเนื่อง หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ พิจารณาการล้างจมูกอาจช่วยลดทั้งฝุ่น PM2.5 ในทางเดินหายใจส่วนบน และสารก่อภูมิแพ้ได้

The problem of PM2.5 dust is something that is hard to avoid. In addition to wearing a mask that can filter dust smaller than 0.3 microns, you should use an air purifier with a HEPA (High efficiency particulate air) filter to help filter PM2.5 dust inside the building. The most important thing is to take care of your body to be healthy and strong by getting enough rest, eating healthy food, drinking plenty of water, focusing on eating fruits that contain antioxidants, and exercising enough, but avoiding exercising outdoors or going out to do outdoor activities. It is best to close the doors and windows tightly to prevent dust from leaking into the building.

อ้างอิง:
<https://www.phyathai.com>





EMBRACING DIVERSITY

การเคารพในความแตกต่าง

การพัฒนาของเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสารและการคมนาคมได้นำพาสิ่งแปลกใหม่และวัฒนธรรมที่แตกต่างหลากหลายเข้ามาให้เราได้สัมผัสและเรียนรู้มากขึ้น การอยู่ร่วมกับความแตกต่างหลากหลายให้เป็นสุข ต้องอาศัยทัศนคติที่เปิดกว้างและทักษะทางสังคมที่ดี นี่คือนโยบายที่ช่วยให้เราปรับตัวและใช้ชีวิตร่วมกับความหลากหลายได้อย่างมีความสุข

เปิดใจและยอมรับความแตกต่าง ยอมรับว่าความแตกต่างเป็นเรื่องปกติ เพราะทุกคนมีพื้นฐานความเชื่อ และวิถีชีวิตที่ต่างกัน การยอมรับว่าความแตกต่างเป็นธรรมชาติของมนุษย์จะช่วยลดอคติและความขัดแย้ง ลองเปิดใจเรียนรู้ โดยมองว่าความแตกต่างคือโอกาสในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทั้งในเรื่องวัฒนธรรม ความคิด และวิถีชีวิต

พัฒนาทักษะการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ เรียนรู้ที่จะรับฟังอย่างตั้งใจ การฟังอย่างเข้าใจโดยไม่ด่วนตัดสินช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และเปิดโอกาสให้เข้าใจมุมมองของผู้อื่น ฝึกที่จะสื่อสารด้วยความเคารพให้เกียรติ ใช้ภาษาที่สุภาพและหลีกเลี่ยงการแสดงออกที่อาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิดหรือความขัดแย้ง

สร้างความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ฝึกความเห็นอกเห็นใจ โดยลองเอาใจเขามาใส่ใจเรา ดูบ้าง และหลีกเลี่ยงการเหมารวม อย่าตัดสินคนจากเชื้อชาติ ศาสนา หรือวัฒนธรรม

รู้จักปรับตัวและประนีประนอม ยืดหยุ่นและปรับตัว เรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพ

แวดล้อมและผู้คนที่หลากหลาย โดยไม่ยึดติดกับวิถีของตนเองเพียงอย่างเดียว มองหาจุดร่วมที่เป็นประโยชน์ต่อทุกฝ่าย

ส่งเสริมความเท่าเทียมและเคารพในสิทธิของผู้อื่น เคารพในสิทธิและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์เสมอ ไม่ว่าจะมีความเชื่อ วิถีชีวิต หรือภูมิหลังที่ต่างต่างกัน ทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกันในสังคม ส่งเสริมวัฒนธรรมแห่งการยอมรับและรวมเป็นหนึ่งเดียว สนับสนุนกิจกรรมหรือโครงการที่ส่งเสริมความเข้าใจและความเป็นหนึ่งเดียวกันในชุมชน

เงื่อนไขสำคัญที่ทำให้เรารับมือกับสิ่งใหม่ๆ และความแตกต่างหลากหลายได้ดีคือ การเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง หากความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมและความเชื่อที่หลากหลาย การศึกษาข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับวัฒนธรรมและความเชื่อของผู้อื่นช่วยให้เราเข้าใจที่มาของพฤติกรรมและทัศนคติต่างๆ เปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ โดยการท่องเที่ยว การเข้าร่วมกิจกรรมวัฒนธรรม และการทำงานกับผู้คนที่แตกต่างกันหลากหลายช่วยพัฒนาความสามารถในการอยู่ร่วมกัน

การอยู่ร่วมกับความแตกต่างหลากหลายอย่างมีความสุขไม่ได้หมายถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมือนกับคนอื่น แต่เป็นการเปิดใจยอมรับเคารพ และเรียนรู้จากกันและกัน ซึ่งจะนำไปสู่สังคมที่สงบสุขและสร้างสรรค์มากขึ้น

The development of communication and transportation technology has brought new things and different cultures for us to experience and learn more. Living happily with diversity requires an open-minded attitude and good social skills. Continuously learning and developing oneself, seeking knowledge about different cultures and beliefs, help us understand the origins of behaviors and attitudes and cope with diversity well. Living happily with diversity does not mean changing yourself to be like others, but rather opening your mind to accept, respect, and learn from each other, which will lead to a more peaceful and creative society.

FOREIGN WORKERS

แรงงานต่างด้าว

ประเทศไทยมีชื่อเสียงในเรื่องของการเป็น “ประเทศแห่งการต้อนรับ” ทำให้ผู้คนจากทั่วโลกเลือกมาเยือนหรือทำงาน ปัจจุบันมีคนต่างชาติมากมายเข้ามาทำงานในไทย ซึ่งการว่าจ้างแรงงานต่างด้าวเป็นเรื่องที่มีข้อกำหนดและกฎหมายที่ต้องปฏิบัติตามเพื่อให้การจ้างงานเป็นไปอย่างถูกต้องและเป็นธรรม ดังนี้

การอนุญาตให้ทำงาน

- **ประเภทของแรงงานต่างด้าว:** แรงงานต่างด้าวที่สามารถเข้ามาทำงานในประเทศไทยได้จะต้องผ่านการอนุญาตจากสำนักงานจัดหางานตามประเภทของงาน
- **ใบอนุญาตทำงาน (Work Permit):** แรงงานต่างด้าวต้องได้รับใบอนุญาตทำงานจากกระทรวงแรงงาน

การจัดทำสัญญาจ้าง

- **สัญญาจ้างเป็นลายลักษณ์อักษร:** นายจ้างต้องจัดทำสัญญาจ้างที่ชัดเจนและเป็นลายลักษณ์อักษร
- **เงื่อนไขการทำงาน:** ต้องระบุเงื่อนไขที่เกี่ยวกับการทำงานให้ชัดเจน

การจ่ายค่าจ้างและสวัสดิการ

- **ค่าจ้างขั้นต่ำ:** นายจ้างต้องจ่ายค่าจ้างที่ไม่ต่ำกว่าค่าจ้างขั้นต่ำตามที่กฎหมายกำหนด
- **สวัสดิการพื้นฐาน:** นายจ้างต้องให้สวัสดิการพื้นฐานแก่แรงงานต่างด้าวตามกฎหมาย
- **ประกันสังคม:** แรงงานต่างด้าวจะต้องได้รับการลงทะเบียนในระบบประกันสังคม

การขออนุญาตเข้าประเทศและการต่ออายุ

- **การขอวีซ่า:** แรงงานต่างด้าวต้องมีวีซ่าที่ถูกต้อง
- **การต่ออายุใบอนุญาตทำงาน:** นายจ้างต้องช่วยแรงงานต่างด้าวต่ออายุใบอนุญาตทำงานและวีซ่า

การดูแลแรงงานต่างด้าว

- **สวัสดิการสุขภาพ:** นายจ้างมีหน้าที่ดูแลให้แรงงานต่างด้าวได้รับการรักษาพยาบาลที่เหมาะสม
- **การอบรมความรู้เรื่องสิทธิแรงงาน:** นายจ้างควรจัดอบรมเพื่อให้แรงงานต่างด้าวรู้และเข้าใจสิทธิของตนเอง

การปฏิบัติตามกฎหมายแรงงาน

- **กฎหมายการคุ้มครองแรงงาน:** นายจ้างต้องปฏิบัติตามกฎหมายแรงงานไทย



- **การตรวจสอบโดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง:** เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีการละเมิดกฎหมายแรงงาน

การส่งกลับแรงงานต่างด้าวที่สิ้นสุดสัญญาจ้าง

- **การส่งกลับแรงงาน:** เมื่อสัญญาจ้างหมดอายุ นายจ้างต้องรับผิดชอบในการส่งกลับแรงงานต่างด้าว

การป้องกันการละเมิดสิทธิ

- **การปฏิบัติอย่างเป็นธรรม:** นายจ้างต้องปฏิบัติต่อแรงงานต่างด้าวอย่างเป็นธรรม และไม่เอาเปรียบ

การว่าจ้างแรงงานต่างด้าวในประเทศไทยจึงต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดต่างๆ อย่างเคร่งครัด เพื่อให้ทั้งนายจ้างและแรงงานต่างด้าวสามารถอยู่ร่วมกันในสภาพแวดล้อมที่มีความสุขและปลอดภัย

Hiring foreign workers to work in Thailand is possible under the Foreign Workers Employment Act set by the Ministry of Labor. Employers must strictly comply with various requirements so that both employers and foreign workers can coexist in a happy and safe environment.

MAJOR DEPRESSIVE DISORDER

โรคซึมเศร้า

ข่าวความสูญเสียในสังคมที่มีสาเหตุจากโรคซึมเศร้าเป็นสิ่งที่เราพบเห็นมากขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเจ็บป่วยทางจิตใจนั้นยากที่จะสังเกตเห็น เมื่อผู้ป่วยประสบกับภาวะวิกฤตของโรค จึงยากเกินกว่าจะช่วยเหลือได้ทันทั่วถึง



สาเหตุของโรคซึมเศร้า

แม้ว่าวงการแพทย์จะยังไม่ได้หาคำตอบที่ชัดเจนเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า แต่ก็มีหลายปัจจัยที่สามารถเชื่อมโยงกับการเกิดโรคนี้ เช่น

พันธุกรรม หากมีสมาชิกในครอบครัวที่มีประวัติเป็นโรคซึมเศร้า จะมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคนี้

ความเครียดหรือเหตุการณ์ชีวิตที่ท้าทาย การสูญเสียคนที่รัก การถูกเลิกจ้าง หรือปัญหาทางการเงิน

การทำงานของสารเคมีในสมอง ความผิดปกติของสารเคมีในสมองมีผลต่ออารมณ์และระบบประสาท

ปัญหาสุขภาพจิต บุคคลที่มีภาวะวิตกกังวล หรือมีปัญหาด้านจิตใจอื่นๆ ก็มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า

อาการของโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้ามักมีอาการยากต่อการสังเกตจากภายนอก อาการที่พบได้ทั่วไปได้แก่

ความรู้สึกเศร้า ท้อแท้ หรือหมดหวัง รู้สึกไม่มีความสุขในกิจกรรมที่เคยชอบทำ

ความรู้สึกผิดหรือไร้ค่า หลงผิดคิดว่าตัวเองไม่สำคัญหรือไม่มีค่า

การเหนื่อยล้าหรือขาดพลัง รู้สึกอ่อนล้า ไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติ

การหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม ไม่อยากพบผู้คน หรือไม่สามารถรับมือกับความเครียดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

การเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม เช่น นอนไม่หลับ กินมากเกินไปหรือน้อยเกินไป

การคิดฆ่าตัวตาย อาการรุนแรงที่สุดที่ต้องได้รับการดูแลและรักษาทันที

การช่วยเหลือและการรักษา

ยังไม่มีวิธีการที่ทำให้หายขาด แต่มีวิธีการรักษาที่สามารถบรรเทาอาการได้ เช่น

การบำบัดทางจิต เช่น การบำบัดทางพฤติกรรม (CBT) หรือการบำบัดแบบจิตวิทยา

การใช้ยารักษา ยาต้านซึมเศร้า เช่น SSRI หรือ SNRI ช่วยในการปรับสมดุลสารเคมีในสมอง

การดูแลจากครอบครัวและเพื่อน การสนับสนุนทางจิตใจจากคนรอบข้าง

การป้องกันและการเฝ้าระวัง

การเฝ้าระวังอาการของโรคซึมเศร้าและการเข้าใจถึงความเสี่ยงเป็นสิ่งสำคัญ

การให้ความสำคัญกับสุขภาพจิต การสร้างความตระหนักในสังคมเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า

การให้คำปรึกษาและการสนับสนุน สร้างเครือข่ายที่ช่วยให้ผู้ที่ประสบกับโรคซึมเศร้ารู้สึกปลอดภัยในการพูดคุย

โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนและไม่จำเป็นต้องแสดงออกในรูปแบบที่ชัดเจนจากภายนอก สิ่งสำคัญคือการสังเกตและให้ความช่วยเหลือเมื่อพบว่ามีอาการ หากเรารู้เท่าทันและพร้อมที่จะรับมือกับมัน เราสามารถช่วยให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาที่มีประสิทธิภาพและสร้างสังคมที่เข้าใจและพร้อมสนับสนุนผู้ที่กำลังเผชิญกับโรคซึมเศร้าได้

Depression is a disease that can happen to anyone and does not necessarily manifest itself in an obvious way from the outside. It is important to notice and seek help when symptoms appear. If we are aware and ready to deal with it, we can help patients receive effective treatment and create a society that understands and is ready to support those who are facing depression.



SUPALAI PRIMA VILLA

ดอนแก้ว-แม่ริม

สัมผัสประสบการณ์ชีวิตสุดหรู บนสังคม Exclusive

เอกสิทธิ์เพียง 58 ครอบครัวเท่านั้น

เริ่ม **8.40-19.06** ล้านบาท*



ระบบรักษาความปลอดภัย
24 ชั่วโมง



Solar Roof
ทุกหลัง



ระบบเข้า-ออก
LPR



ระบบไฟฟ้าใต้ดิน



ติดเดอะกาดฝรั่งแม่ริม



Supalai

supalai.com

Supalai

@supalai

[supalaiple](https://www.instagram.com/supalaiple)

Supalai

1720

SUPALAI

CERTIFIED
ISO 9001

CERTIFIED
ISO 9001

• อำนวยการออกแบบและก่อสร้างโดย คร.ประทีป ตั้งติธรรม ส.บ.บ. (เกียรติยศ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ วิทยาลัยสถาปัตย์ศิลปกรรมศาสตร์ (Housing) U. of Illinois และ วิทยาลัยสถาปัตย์ศิลปกรรมศาสตร์ (Housing) สอนศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) 1011 อาคารสุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ 3 แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กทม. 10120 • ประธานกรรมการบริหาร คร.ประทีป ตั้งติธรรม กุศลเกษมสัน 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.06 ล้านบาท) • สุภาลัย พรีเมียม วิลล่า ดอนแก้ว-แม่ริม ที่ตั้งตำบลแม่ลา อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่พื้นที่โครงการรวมทั้งประมาณ 25-2-57.8 ไร่ โฉมที่ดิน 27106 , 37249 (บางส่วน) , 54972 (บางส่วน) เลขที่ดิน 39 , 5 , 121 หน้าสำรวจ 2235 , 2225 , 5088 ในอนุญาตจัดสรรอยู่ระหว่างการขออนุญาต เริ่มก่อสร้าง ก.ค. 2566 คาดว่าจะแล้วเสร็จประมาณ ร.ค. 2567 (บางส่วน) ที่ดินไม่มีการผูกพันกับสถาบันการเงิน • โครงการสามารถทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระเงินครบถ้วนตามสัญญา • ความสำเร็จและยึด และอุปทานที่ปรากฏในเอกสารฉบับนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า โปรดดูรายละเอียดโครงการ

ข้อมูลโครงการ





DOING BUSINESS WITH FOREIGNERS

การทำธุรกิจกับต่างชาติ

โลกธุรกิจทุกวันนี้เปิดกว้างกว่าแต่ก่อนมาก ไม่ว่าคุณจะทำมาค้าขายอะไรต้องยอมรับว่า การขยายฐานลูกค้าไปยังกลุ่มคนต่างชาติ ไม่ว่าจะเป็นการค้าขายภายในประเทศหรือส่งออกเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายกว่าสมัยก่อน ในขณะที่เทคโนโลยีใหม่ๆ ทำให้หลายอาชีพล้มหายตายจากไป แต่ก็นำพาโอกาสใหม่ๆ ในการทำมาหากินให้กับคนที่ปรับตัวได้เก่งกลายเป็นเศรษฐกิจมากมายเช่นกัน หากคุณกำลังมีไอเดียอยากค้าขายกับต่างชาติ ลองมาดูกันว่ามีเรื่องอะไรบ้างที่ควรรู้

ตั้งที่เกริ่นไปข้างต้นแล้วว่า การค้าขายกับคนต่างชาติมัน มีทั้งการค้ากับคนต่างชาติที่เข้ามาในประเทศ และส่งออกไปขายในต่างประเทศ คำถามมาตรฐานคือ เราจะขายใคร ขายอะไร ขายอย่างไร เมื่อตอบ 3 คำถามแรกนี้ได้แล้ว ก็ต้องมาศึกษาว่า มีกฎกติกาอะไรที่สำคัญ

สำหรับการค้าขายกับคนต่างชาติที่เข้ามาในประเทศ

แบ่งวัตถุประสงค์ในการเข้ามาได้กว้างๆ ได้แก่ การท่องเที่ยว การทำงานและธุรกิจ การศึกษา การเกษียณอายุ การลงทุนและธุรกิจ การเข้าร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรมและสังคม การเข้ารับการรักษาพยาบาล รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมทางการเมืองและสังคม จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (NSO) และการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (TAT) ระบุว่า ค่าเฉลี่ยของคนต่างชาติที่เข้ามาในไทยแต่ละเดือนในช่วงไฮซีซั่นของปี 2024 อยู่ที่ประมาณเดือนละ 3.5 ล้านคน นั้นหมายถึงคนต่างชาติที่เข้ามาในไทยซึ่งเป็น

นักท่องเที่ยวเป็นส่วนที่มากที่สุดเมื่อเทียบกับวัตถุประสงค์อื่นๆ ถ้าจะคิดเองง่ายๆ ว่าเราควรจะค้าขายกับใครดี คำตอบก็คือ ค้าขายกับนักท่องเที่ยวน่าจะมีโอกาสมากที่สุด เพราะมีจำนวนมากกว่ากลุ่มอื่น แต่ทั้งนี้ก็ต้องดูประกอบ เพราะเราต้องดูว่า คนกลุ่มไหนจับจ่ายแบบใด เพราะบางทีกลุ่มเป้าหมายธุรกิจของคุณอาจเป็นกลุ่มคนทำงาน หรือคนที่มาเรียนหนังสือก็ได้ คำถามต่อมาก็คือ กลุ่มเป้าหมายของคุณต้องการซื้อสินค้าและบริการประเภทใดบ้าง แต่ละชนชาติมีพฤติกรรม การจับจ่ายอย่างไร พวกเขาอยู่ที่ไหน และเราจะขายของให้เขาได้อย่างไร นอกจากสินค้าและบริการที่เป็นกลุ่มเดิมหรือเจ้าตลาดอยู่แล้ว ยังเหลือโอกาสหรือช่องว่างในการตลาดอะไรให้เราค้าขายได้อีกบ้าง เมื่อได้คำตอบในขั้นตอนนี้แล้ว ก็จะทำให้รู้ว่าเราควรค้าขายอะไรดี จากนั้นก็ย้อนกลับมาสำรวจศักยภาพและความพร้อมของตัวเองว่า เราสามารถค้าขายอะไรได้ คู่แข่งของเราคือใคร เราจะกำหนดตัวเองอยู่ในสถานะใดในตลาด เช่น ผู้ค้าผู้ผลิต หรือผู้ให้บริการ ฯลฯ โดยพิจารณาจากความ

สามารถ จุดแข็งหรือข้อได้เปรียบที่เรามีเหนือคู่แข่ง ซึ่งแต่ละคนย่อมมีคำตอบของตัวเองแตกต่างกัน จากนั้นจึงวางกลยุทธ์ในการดำเนินงาน วางแผนทุกขั้นตอนให้รอบคอบรัดกุม ศึกษากฎระเบียบต่างๆ ให้ละเอียดถี่ถ้วน ก่อนจะเริ่มลงมือทำไปตามกำลังของตัวเอง

สำหรับการค้าขายกับต่างชาติที่อยู่ต่างประเทศ

ฟังดูเหมือนจะยากและเป็นงานที่ใหญ่กว่า การค้าขายกับคนที่อยู่ในประเทศมาก แต่ก็เป็นเรื่องที่ท้าทายและมีโอกาสในการเติบโตสูง หากคุณเข้าใจหลักสำคัญในแต่ละด้านจะช่วยให้การทำธุรกิจประสบความสำเร็จได้ในสเกลที่ใหญ่กว่าหากมีเงินทุนพร้อม โดยสิ่งที่ต้องพิจารณาคือ

1. ขายใคร - การกำหนดกลุ่มเป้าหมายในต่างประเทศเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

คุณต้องรู้ว่าใครคือกลุ่มลูกค้าเป้าหมายของคุณในต่างประเทศ เช่น อายุ อาชีพ รสนิยม หรือภูมิภาคที่เหมาะสมที่สุดสำหรับสินค้าของคุณ

ศึกษาความต้องการในตลาดนั้นๆ อย่างละเอียดว่า ผู้บริโภคชอบสินค้าหรือบริการประเภทไหน หรือมีพฤติกรรมการซื้อแบบใด รวมถึงการศึกษาคู่แข่งในตลาด ว่ามีผู้เล่นคนไหนบ้าง ราคาสินค้าเป็นอย่างไร และคุณสามารถทำให้สินค้าของคุณแตกต่างจากคู่แข่งได้อย่างไร

กองวิจัยเศรษฐกิจอุตสาหกรรม สำนักงานเศรษฐกิจอุตสาหกรรม (สศอ.) รายงานสถานการณ์การค้าต่างประเทศของไทย ปี 2566 มีมูลค่าทั้งสิ้น 479,961.39 ล้านดอลลาร์สหรัฐ คิดเป็นมูลค่าการส่งออก 236,648.20 ล้านดอลลาร์สหรัฐ โดยในปี 2566 ประเทศไทยมีการส่งออกสินค้าหลักไปยังตลาดสำคัญดังนี้:

- **สหรัฐอเมริกา** สัดส่วนการส่งออก 16.90% มูลค่าการส่งออกอยู่ที่ 39,973.8 ล้านดอลลาร์สหรัฐ
- **จีน** สัดส่วนการส่งออก 12.23% มูลค่าการส่งออกอยู่ที่ 28,907.3 ล้านดอลลาร์สหรัฐ
- **ญี่ปุ่น** สัดส่วนการส่งออก 8.80% มูลค่าการส่งออกอยู่ที่ 20,812.4 ล้านดอลลาร์สหรัฐ
- **สหภาพยุโรป (27 ประเทศ)** สัดส่วนการส่งออก 7.71% มูลค่าการส่งออกอยู่ที่ 18,227.2 ล้านดอลลาร์สหรัฐ
- **อาเซียน** สัดส่วนการส่งออก 23.50% มูลค่าการส่งออกอยู่ที่ 55,574.3 ล้านดอลลาร์สหรัฐ

2. ขายอะไร - การเลือกสินค้าที่จะขายให้กับคนต่างชาติจำเป็นต้องพิจารณาหลายปัจจัย

คุณต้องรู้ว่า สินค้าที่เป็นที่ต้องการหรือไม่ โดยศึกษาความต้องการของตลาดในประเทศนั้นๆ เช่น สินค้าประเภทไหนที่ตลาดต่างชาติขาดแคลน หรือสิ่งที่เขาสนใจซื้อจากประเทศไทย ประเมินความสามารถในการแข่งขันของตัวเองให้ถี่ถ้วน ตรวจสอบว่าสินค้าของคุณมีข้อได้เปรียบในการแข่งขันหรือไม่ เช่น ราคา คุณภาพ เอกลักษณ์ หรือการจัดส่งที่รวดเร็ว และพร้อมที่จะปรับตัว

ตามความชอบของลูกค้าได้เร็ว บางครั้งสินค้าที่ได้รับความนิยมในไทยอาจต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับตลาดต่างประเทศ เช่น รสชาติ ขนาด หรือบรรจุภัณฑ์

3. ขายอย่างไร - วิธีการขายและการตลาดให้กับคนต่างชาติสามารถทำได้หลายวิธี

- **ช่องทางออนไลน์** การขายผ่านช่องทางออนไลน์เป็นที่นิยมมากในปัจจุบัน ด้วย e-Commerce Platforms เช่น Amazon eBay Lazada Shopee หรือเว็บไซต์ของคุณเอง รวมถึงการใช้โซเชียลมีเดีย Facebook Instagram หรือ TikTok เพื่อโปรโมตและขายสินค้า

- **การส่งออก** หากคุณต้องการทำธุรกิจแบบ B2B (Business to Business) อาจต้องติดต่อบริษัทต่างชาติที่รับจัดจำหน่ายสินค้าในประเทศนั้นๆ หรือติดต่อผู้แทนจำหน่ายในต่างประเทศ

- **ตัวแทนจำหน่าย** คุณอาจพิจารณาจ้างตัวแทนจำหน่ายในต่างประเทศ หรือร่วมมือกับบริษัทที่เชี่ยวชาญในตลาด เพื่อให้การขายของคุณเข้าถึงลูกค้าได้รวดเร็วขึ้น

4. กฎหมายที่ต้องรู้ - การทำธุรกิจระหว่างประเทศเกี่ยวข้องกับกฎหมายหลายด้านที่คุณต้องเข้าใจ

- **กฎหมายการค้าระหว่างประเทศ** ควรทราบกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการนำเข้า-ส่งออกสินค้า ภาษาที่ต้องจ่าย และการคุ้มครองผู้บริโภคในประเทศนั้นๆ

- **การปฏิบัติตามมาตรฐาน** ค้นหาคำกำหนดทางเทคนิคหรือมาตรฐานที่จำเป็น เช่น การรับรองคุณภาพสินค้า มาตรฐานการผลิต หรือการติดฉลากที่เป็นภาษาของประเทศคู่ค้า

- **ภาษีและการจัดการการเงิน** เข้าใจกฎหมายภาษีในทั้งสองประเทศ เช่น ภาษีการขาย ภาษีกำนำเข้า หรือภาษีมูลค่าเพิ่ม (VAT) รวมถึงวิธีการจัดการกับสกุลเงินต่างประเทศ

- **การจดทะเบียนธุรกิจและสิทธิทางปัญญา** หากคุณขายสินค้าที่มีสิทธิทางปัญญา เช่น สิทธิบัตร เครื่องหมายการค้า หรือสิทธิในการออกแบบ ควรตรวจสอบการจดทะเบียนสิทธิเหล่านี้ในประเทศที่คุณทำธุรกิจ เพื่อป้องกันการละเมิด

การเตรียมตัวในเรื่องเหล่านี้จะช่วยให้อุบัติการณ์ของคุณดำเนินไปได้ราบรื่นและลดความเสี่ยงจากปัญหาทางกฎหมายหรือการตลาดในต่างประเทศ นอกจากนี้ สิ่งที่คุณควรให้ความสำคัญในการค้าขายกับต่างชาติเพื่อให้การทำธุรกิจเป็นไปอย่างราบรื่นและปลอดภัยคือ การทำความเข้าใจกับวัฒนธรรมของคู่ค้า การเคารพวัฒนธรรม มารยาทในการเจรจา การศึกษากฎหมายและข้อบังคับของประเทศคู่ค้า ทั้งกฎหมายท้องถิ่น การทำสัญญาธุรกิจ การใช้ภาษีและข้อกำหนดทางการเงิน การใช้ภาษาร่วมในการสื่อสารก็สำคัญ ควรมีการสร้างความสัมพันธ์ระยะยาว สร้างความไว้วางใจด้วยการติดต่อสื่อสารอย่างต่อเนื่อง ศึกษาความต้องการของตลาด การแข่งขันและอุตสาหกรรมท้องถิ่น การจัดการเรื่องเงินตราและการชำระเงิน การแลกเปลี่ยนเงินตรา การจัดการด้านการเงิน วิธีการชำระเงินที่ยืดหยุ่น มีการเจรจาที่ละเอียดรอบคอบ การให้ความสำคัญกับความพึงพอใจของลูกค้า การเคารพและปฏิบัติตามข้อบังคับและแนวทางธุรกิจท้องถิ่น ทั้งจริยธรรมธุรกิจและการปฏิบัติตามมาตรฐานท้องถิ่น รวมถึงการปฏิบัติตามมาตรฐานและการรับรองระหว่างประเทศ การได้รับใบรับรองและการปฏิบัติตามมาตรฐานสากลจะช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือในการทำธุรกิจกับคนต่างชาติได้

การเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ที่ท้าทายอาจเป็นเรื่องยาก เช่นเดียวกับการแสวงหาตลาดใหม่ๆ ในการทำธุรกิจการค้า แต่หากศึกษาข้อมูลเป็นอย่างดี สร้างความพร้อม และหาโอกาสที่เหมาะสม ปรับตัวได้เร็ว และอดทนกับอุปสรรคก็ย่อมจะประสบความสำเร็จได้เสมอ

The business world today is much more open than before. No matter what business you're in, it's undeniable that expanding your customer base to include foreign markets, whether for domestic sales or exports, is much easier than in the past. While new technologies have disrupted and made many old professions obsolete, they have also brought new opportunities for those who can adapt quickly, allowing them to find business opportunities and become wealthy.

อ้างอิง:
mreport.co.th
<https://www.scb.co.th/personal-banking/stories/business-maker/how-to-approach-expat.html>





NATURAL DISASTER

ภัยพิบัติทางธรรมชาติ

ในแต่ละปี ทั่วโลกภัยพิบัติทางธรรมชาติมีเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นแผ่นดินไหว สึนามิ พายุหมุน น้ำท่วม ภัยแล้ง ไฟป่า หรือคลื่นความร้อน ซึ่งล้วนมีผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สินของมนุษย์ รวมถึงสิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศ อย่างเช่นไฟป่าที่เผาทำลายพื้นที่มหาศาลในรัฐแคลิฟอร์เนียเมื่อเร็วๆ นี้ เป็นเหตุไม่คาดฝันที่สร้างความเสียหายอย่างรุนแรง ใหญ่หลวงและยังมีแนวโน้มจะเกิดซ้ำๆ

ปัจจัยที่ทำให้ภัยพิบัติทางธรรมชาติมีความรุนแรงเพิ่มขึ้นมีหลายประการ ได้แก่

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ภาวะโลกร้อนทำให้เกิดสภาพอากาศที่ไม่ปกติ เช่น พายุที่มีความรุนแรงขึ้น และฝนที่ตกหนักกว่าปกติ ส่งผลให้เกิดน้ำท่วมและภัยแล้งมากขึ้น

การเติบโตของประชากรและการขยายตัวของเมือง การขยายตัวของเมืองและการสร้างบ้านเรือนในพื้นที่ที่เสี่ยงภัย เช่น พื้นที่ชายฝั่งหรือพื้นที่ใกล้ภูเขา ทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดภัยพิบัติที่สูงขึ้น

การทำลายสิ่งแวดล้อม การตัดไม้ทำลายป่า การบุกรุกที่ดิน หรือการขุดเจาะทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบนิเวศและเพิ่มความเสี่ยงของภัยพิบัติทางธรรมชาติ

การขาดการเตรียมความพร้อมและการรับมือที่มีประสิทธิภาพ การขาดการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับภัยพิบัติ ทำให้เมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดขึ้น ส่งผลกระทบรุนแรงและยาวนาน

การเตรียมความพร้อมทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และรัฐบาล เป็นสิ่งสำคัญที่สามารถช่วยลดความเสียหายจากภัยพิบัติได้ ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับภัยพิบัติ การวางแผนการหนีภัย หรือการสร้างโครงสร้างพื้นฐานที่สามารถต้านทานภัยธรรมชาติได้ เช่น การสร้างเขื่อน การปรับปรุงโครงสร้างอาคารให้ทนทานต่อแผ่นดินไหว หรือการสร้างระบบเตือนภัยที่มีประสิทธิภาพ

การลดผลกระทบจากภัยพิบัติไม่ได้เป็นเพียงการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว แต่ยังรวมถึงการป้องกันและการเตรียมตัวในระยะยาว

เพื่อรองรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ในฐานะประชาชนทั่วไป เราสามารถเตรียมตัวรับมือกับภัยพิบัติได้หลายวิธีดังนี้

การเตรียมความพร้อมเบื้องต้น

ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับภัยพิบัติ ควรศึกษาถึงประเภทของภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นในพื้นที่ที่อาศัย เช่น พายุ น้ำท่วม แผ่นดินไหว หรือไฟป่า รวมถึงวิธีการป้องกันและการหลบภัย

ทำแผนการหนีภัย วางแผนว่าจะหลบภัยที่ไหนและมีทางออกไหนบ้างจากบ้านหรือที่ทำงาน เพื่อให้สามารถอพยพได้ทันทีเมื่อเกิดภัย

ติดตามข่าวสาร ใช้แอปพลิเคชันหรือบริการจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา และหน่วยงานการจัดการภัยพิบัติ) เพื่อรับข้อมูลและคำเตือนภัยต่างๆ อย่างรวดเร็ว

การเตรียมชุดอุปกรณ์ฉุกเฉิน

การเตรียมชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินจะช่วยให้คุณ สามารถรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินได้ทันที

ชุดน้ำดื่มและอาหาร เตรียมน้ำดื่มและอาหารแห้ง (อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป) เพื่อให้สามารถทานได้ในกรณีที่ไม่มีทางเข้าถึงแหล่งน้ำหรืออาหาร

ยารักษาโรคและอุปกรณ์การแพทย์ ควร มีชุดปฐมพยาบาลและยาเบื้องต้น เช่น ยาแก้ปวด ยามาเชื้อ พลาสติก และอุปกรณ์สำหรับการรักษาบาดแผล

ไฟฉายและแบตเตอรี่สำรอง เตรียมไฟฉาย เทียน หรือหลอดไฟที่ใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ เพื่อใช้งานในกรณีที่ไฟฟ้าดับ

เครื่องมือสื่อสาร เตรียมโทรศัพท์มือถือ ที่มีแบตเตอรี่เต็มและพาวเวอร์แบงก์ รวมถึงวิทยุสื่อสารหรือวิทยุที่ใช้แบตเตอรี่เพื่อรับข้อมูลข่าวสาร

การปรับปรุงบ้านและที่อยู่อาศัย

ตรวจสอบความมั่นคงของอาคาร ควรตรวจสอบบ้านหรือที่พักว่าแข็งแรงพอที่จะทนทานต่อภัยพิบัติต่างๆ เช่น แผ่นดินไหวหรือพายุ

ปรับปรุงระบบระบายน้ำ หากอาศัยในพื้นที่เสี่ยงน้ำท่วม ควรปรับปรุงระบบระบายน้ำให้สามารถรองรับน้ำได้ดีขึ้น เช่น การทำระบบท่อระบายน้ำหรือการติดตั้งเครื่องสูบน้ำ

ติดตั้งระบบป้องกันไฟ ในกรณีที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงไฟป่า ควรติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันไฟ เช่น ระบบตรวจจับสัญญาณความร้อนหรือเปลวไฟ หรือระบบสปริงเกอร์

การเตรียมการให้พร้อมทางจิตใจ

สร้างความเข้าใจในภัยพิบัติ การเข้าใจถึงสาเหตุและผลกระทบของภัยพิบัติจะช่วยให้เรารับมือได้ดีขึ้น



ฝึกซ้อมและทำตามแผนการ ควรฝึกซ้อมตามแผนการหลบภัยที่ได้เตรียมไว้กับครอบครัวหรือเพื่อนในกรณีที่ภัยพิบัติเกิดขึ้น เพื่อให้ทุกคนรู้ว่าทำอะไรในสถานการณ์ต่างๆ

รักษาความสงบ การรักษาความสงบและคิดอย่างมีสติเป็นสิ่งสำคัญในช่วงที่เกิดภัยพิบัติ เพื่อให้สามารถตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

การช่วยเหลือและดูแลคนในชุมชน

ร่วมมือกับชุมชน การมีความร่วมมือในชุมชนและการแลกเปลี่ยนข้อมูลจะช่วยให้ทุกคนในชุมชนเตรียมตัวและรับมือกับภัยพิบัติได้ดีขึ้น

ช่วยเหลือผู้สูงอายุและผู้ที่มีความต้องการพิเศษ ควรดูแลและให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีความยากลำบากในการหลบภัยหรือเตรียมอุปกรณ์

การฟื้นฟูหลังภัยพิบัติ

ประเมินความเสียหาย หลังจากภัยพิบัติ ควรประเมินความเสียหายของทรัพย์สินและบาดแผลจากการเกิดภัย และแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อขอความช่วยเหลือ

ฟื้นฟูจิตใจ หลังภัยพิบัติ การฟื้นฟูจิตใจให้แข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญ ควรพูดคุยและช่วยเหลือกันในชุมชนเพื่อฟื้นฟูจิตใจและลดผลกระทบจากภัยพิบัติ

การสร้างความตระหนัก การเตรียมตัวให้พร้อมและการทำตามแผนการรับมือกับภัยพิบัติ แม้จะยังไม่มีความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นใกล้ตัวเรา ไม่ใช่การสร้างความตระหนักโดยไม่จำเป็น หรือมองว่าเป็นภาระตึงเครียด เพราะเราไม่อาจทำนายได้ว่าเหตุร้ายจะเกิดขึ้นเมื่อใด การเตรียมพร้อมที่ดีจะช่วยให้มีโอกาสในการเอาชีวิตรอดและลดความเสียหายจากภัยพิบัติทางธรรมชาติได้มากขึ้น



การลดผลกระทบจากภัยพิบัติไม่ได้เป็นเพียงการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว แต่ยังรวมถึงการป้องกันและการเตรียมตัวในระยะยาวเพื่อรองรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

Each year, natural disasters are occurring more and more and tend to be more severe. Whether it is earthquakes, tsunamis, cyclones, floods, droughts, forest fires, or heat waves, all of which have an impact on human life and property, as well as the environment and ecosystem. Being prepared at the individual, community, and government levels is important in helping to reduce damage from disasters. Whether it is studying about disasters, planning for evacuation, or creating infrastructure that can withstand natural disasters, such as building dams, improving building structures to be resistant to earthquakes, or creating effective warning systems. Disaster impact reduction is not just about responding to events that have already happened, but also includes prevention and long-term preparation for what will happen in the future.



CANDIED FRUITS

ผลไม้เชื่อม

หนึ่งในวิธีการถนอมอาหารประเภทผักผลไม้ที่ได้รับความนิยมทั่วโลก นอกเหนือจากการดองและการอบแห้ง คือ ‘การเชื่อม’ ซึ่งเป็นการใช้ความหวานของน้ำตาลในการรักษาสภาพของวัตถุดิบ นิยมใช้ถนอมอาหารประเภทผลไม้เพื่อใช้เป็นของหวาน ขนม หรือนำมาผสมและตกแต่งเครื่องดื่ม

การเชื่อม หมายถึง การถนอมอาหารด้วยน้ำเชื่อมหรือน้ำตาลเคี้ยวที่มีเข้มข้นระดับต่างๆ โดยการนำวัตถุดิบซึ่งมักจะเป็นผลไม้ต่างๆ ทั้งที่เป็นผลไม้สดหรือผลไม้ดองมาตัดแต่ง เช่น ปอกเปลือก คว้านเมล็ด ล้างยาง ผ่าเป็นชิ้น แกะสลักกลดลวดลาย อาจนำไปแช่ในน้ำปูนใสหรือสารช่วยทำให้กรอบผลไม้บางชนิดอาจต้มก่อนนำไปเชื่อมในน้ำเชื่อม ด้วยกรรมวิธีการเชื่อมแบบช้าหรือเร็วก็ได้จนอิมตัว อาจผสมส่วนประกอบอื่น เช่น เกลือ หรือกรดซิตริกลงในน้ำเชื่อมด้วยก็ได้

น้ำตาลหรือน้ำเชื่อมสามารถใช้ถนอมอาหารประเภทผลไม้ได้ดี เพราะน้ำตาลมีคุณสมบัติดูดซับความชื้น (Hygroscopic) ซึ่งช่วยลดปริมาณน้ำในผลไม้ ทำให้จุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดการเน่าเสียเติบโตได้ยากขึ้น การใช้น้ำตาลหรือน้ำเชื่อมที่มีความเข้มข้นสูงจะทำให้เกิดภาวะที่จุลินทรีย์ไม่สามารถดำรงชีวิตได้ เนื่องจากเกิดแรงดันออสโมซิส

(Osmotic Pressure) ทำให้น้ำในเซลล์จุลินทรีย์ถูกดึงออกมา ทำให้จุลินทรีย์แห้งและตายในที่สุด อีกทั้งความเข้มข้นของน้ำตาลสูงสามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ที่ทำให้ผลไม้สุกงอมและเน่าเสียได้ ช่วยคงสภาพสี กลิ่น และรสชาติของผลไม้ได้เป็นอย่างดี ทำให้ผลไม้คงความสดและน่ารับประทาน นอกจากนี้ คุณสมบัติทางเคมีของน้ำตาลเมื่อทำปฏิกิริยากับกรดธรรมชาติในผลไม้ จะได้สภาวะที่เป็นกรดเล็กน้อย ซึ่งไม่เหมาะสมต่อการเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์บางชนิด ทำให้รักษาสภาพผลไม้ได้นาน ด้วยเหตุผลเหล่านี้ การใช้น้ำตาลหรือน้ำเชื่อมจึงเป็นวิธีการถนอมอาหารที่มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับในการเก็บรักษาผลไม้ให้ยาวนานขึ้น นอกจากจะเป็นการเชื่อมแล้วยังใช้น้ำตาลในการทำผลไม้เชื่อม แยม หรือผลไม้กวน

การใช้น้ำตาลเข้มข้นในการถนอมอาหารประเภทผลไม้มีมานานตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์

ในสมัยอารยธรรมเมโสโปเตเมียและอียิปต์โบราณ ซึ่งเป็นช่วงประมาณ 2,000 ปีก่อนคริสตกาล โดยชาวเมโสโปเตเมียและอียิปต์ใช้น้ำผึ้งและน้ำเชื่อมจากผลไม้เพื่อถนอมอาหาร รวมถึงรักษาความหวานของผลไม้ให้เก็บไว้ได้นานขึ้น

ต่อมาในยุคกรีกและโรมันโบราณ การถนอมผลไม้ด้วยน้ำผึ้งและน้ำเชื่อมก็ได้รับความนิยมเช่นกัน โดยชาวกรีกและโรมันใช้วิธีนี้ในการเก็บรักษาผลไม้ตามฤดูกาล เพื่อให้สามารถรับประทานได้ตลอดทั้งปี

ในยุคกลางของยุโรป น้ำตาลเริ่มเข้ามามีบทบาทมากขึ้นหลังจากมีการค้าขายระหว่างยุโรปและตะวันออกกลาง โดยนำน้ำตาลจากอ้อยเข้ามาใช้ในการถนอมอาหาร ทำให้เกิดการพัฒนากการทำแยม ผลไม้เชื่อม และผลไม้กวน

ในภูมิภาคเอเชีย โดยเฉพาะจีนและอินเดีย ก็มีการใช้น้ำตาลและน้ำผึ้งในการถนอมผลไม้มา

นานหลายพันปีเช่นกัน ซึ่งวิธีนี้แพร่หลายไปยังญี่ปุ่นและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมถึงประเทศไทยที่นิยมทำผลไม้เชื่อมและผลไม้กวนเป็นของหวานและของฝาก การใช้น้ำตาลเข้มข้นในการถนอมอาหารประเภทผลไม้จึงเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมายาวนานและพัฒนามาเรื่อยๆ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมการทำอาหารในหลายประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยของเราที่เป็นดินแดนอันอุดมสมบูรณ์ด้วยผลไม้หลากหลายชนิด

ผลไม้ไทยที่นิยมนำมาถนอมอาหารด้วยวิธีเชื่อม มักเป็นผลไม้ที่มีเนื้อแข็งกรอบและมีรสเปรี้ยวจัดเมื่อดิบ หรือเปรี้ยวอมหวาน เมื่อนำมาเชื่อมแล้วจะได้รสเปรี้ยวหวานกลมกล่อมกำลังดี และมีเนื้อสัมผัสกรุบกรอบน่ากิน ไม่เหนียวยุ่ยหรือและเป็นแฉม เช่น

มะม่วง โดยเฉพาะมะม่วงดิบหรือมะม่วงเปรี้ยว เช่น มะม่วงแก้ว มะม่วงกวน หรือมะม่วงน้ำดอกไม้อ่อน

มะขาม นิยมนำมาทำมะขามเชื่อมรสหวานอมเปรี้ยว

มะปราง ใช้มะปรางดิบที่มีรสเปรี้ยวมาทำให้ออมและกรอบ

มะดัน ผลไม้รสเปรี้ยวที่เมื่อเชื่อมจะได้รสหวานอมเปรี้ยวกลมกล่อม

ส้มโอ โดยใช้เปลือกส้มโอเชื่อมให้หวานนุ่ม

มะตูม โดยนำผลมะตูมดิบมาหั่นแล้วเชื่อม

มะยม ผลไม้รสเปรี้ยวจัดที่นิยมนำมาเชื่อมให้หวานชุ่มฉ่ำ

กระท้อน โดยเฉพาะกระท้อนพันธุ์เปรี้ยวที่นำมาเชื่อมให้หวานนุ่ม

ฝรั่ง โดยหั่นเป็นชิ้นหรือฝานบางๆ แล้วเชื่อม

ลูกหยี ผลไม้รสเปรี้ยวฝาดที่นำมาเชื่อมให้รสหวานกลมกล่อม

ใครที่อยากลองทำผลไม้เชื่อมไว้กินที่บ้านเรามีวิธีการพื้นฐานในการทำผลไม้เชื่อมของคนไทยมาฝากกัน



การเตรียมผลไม้

- เลือกผลไม้ที่ยังไม่สุกจนเกินไป เพื่อให้เหนียวและไม่เลอะง่าย เช่น มะม่วงดิบ มะยม หรือกระท้อน
- ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นหรือฝานบางๆ แล้วล้างทำความสะอาด
- แช่ผลไม้ในน้ำปูนใสประมาณ 30 นาที - 1 ชั่วโมง เพื่อให้ผลไม้กรอบ จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง

การดองเกลือ (การไล่สवादหรือรสเปรี้ยว)

- นำผลไม้ไปแช่ในน้ำเกลือเข้มข้น (อัตราส่วนประมาณ: เกลือ 1 ส่วนต่อน้ำ 4 ส่วน)
- แช่ทิ้งไว้ 1-2 วัน เพื่อดึงความฝาดหรือความเปรี้ยวออกจากผลไม้ แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

การเชื่อมหรือแช่อิ่ม

- ต้มน้ำเชื่อมด้วยอัตราส่วน: น้ำตาล 2 ส่วนต่อน้ำ 1 ส่วน จนเดือดและน้ำตาลละลายหมด

การใช้น้ำตาลเข้มข้นในการถนอมอาหารประเภทผลไม้มีมานานตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ ในสมัยอารยธรรมเมโสโปเตเมียและอียิปต์โบราณ ซึ่งเป็นช่วงประมาณ 2,000 ปีก่อนคริสตกาล

- พักน้ำเชื่อมให้เย็น จากนั้นนำผลไม้ที่ผ่านการดองเกลือมาแช่ในน้ำเชื่อม
- แช่ทิ้งไว้ 1-2 วัน จากนั้นเทน้ำเชื่อมออกแล้วต้มให้เข้มข้นขึ้น (โดยเติมน้ำตาลเพิ่มเล็กน้อย) แล้วแช่ผลไม้ต่อ
- ทำซ้ำขั้นตอนนี้ 2-3 รอบ เพื่อให้ น้ำเชื่อมซึมเข้าเนื้อผลไม้จนหวานฉ่ำและใส

การตากแห้ง (ถ้าต้องการเก็บรักษานานขึ้น)

- นำผลไม้ที่แช่อิ่มแล้วมาผึ่งแดดหรือตากในตูบให้แห้งพอหมาด เพื่อยืดอายุการเก็บรักษา
- เก็บในภาชนะที่ปิดสนิทเพื่อป้องกันความชื้น

จะเห็นว่าการทำผลไม้เชื่อมไม่ใช่เรื่องยากเลย ซึ่งนอกจากจะเป็นการถนอมอาหารประเภทผลไม้ไว้กินได้นาน ยังช่วยเปลี่ยนผลไม้รสเปรี้ยวหรือฝาดให้มีรสหวานอร่อยยิ่งขึ้น นอกจากนี้ใช้บริโภคกันในครอบครัวเพื่อถนอมผลไม้ที่มีมากไว้กินนอกฤดูแล้ว ยังเป็นของฝากหรือของขวัญที่ได้รับความนิยมในประเทศไทยอีกด้วย แต่ทั้งนี้ก็อย่าลืมว่าควรบริโภคผลไม้เชื่อมแต่พอดี เพราะเป็นอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูง ถ้ากินมากไปก็อาจเป็นอันตรายกับสุขภาพได้

Candied fruit preservation is a method of using concentrated sugar to preserve fruits, and it has been practiced since prehistoric times. It dates back to the civilizations of Mesopotamia and Ancient Egypt, around 2,000 BCE. The Mesopotamians and Egyptians used honey and fruit syrups to preserve food and maintain the sweetness of fruits, allowing them to be stored for extended periods.



SUPALAI PRIDE

อนุสาวรีย์ฯ-ป่าคลอก

it's all
YOU

Worry less, **smile** more.

บ้านเดี่ยว | บ้านแฝด | ทาวน์โฮม

เริ่ม **3.99 - 5.99** ล้านบาท*



WELCOM TO 'MY HOME'

'คุณ' คือคนกำหนดทุกสิ่ง
เพิ่มฟังก์ชัน **ความสุข** แบบไม่รู้จบ



MODERN TROPICAL STYLE

บ้านที่เต็มไปด้วยเรื่องราว
และความทรงจำ
ทุกความหมายของคำว่าบ้าน...

คุณคือคนนิยาม

LINE

MAP

Supalai supalai.com Supalai @supalai Supalaipic Supalai

อำนาจการออกแบบและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม ส.ท.บ. (เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ วิทยาลัยสถาปัตย์ศิลปกรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) 1011 อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์
ถ.พระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 • ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม กุญแจคฤหาสน์ 1,953,66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953,05
ล้านบาท) • โครงการ ศุภาลัย โพรเจกต์ อนุสาวรีย์ฯ – ป่าคอก ที่ตั้ง ตำบล ป่าคอก อำเภอคลอง จังหวัด ภูเก็ต เนื้อที่ 77-3-75.1 ไร่ โฉนดเลขที่ 20458 ใบอนุญาต
จัดสรรอยู่ระหว่างดำเนินการ ที่ดินไม่มีการผูกพัน เริ่มก่อสร้าง มิถุนายน 2567 คาดว่าจะแล้วเสร็จ มิถุนายน 2573 • โครงการสามารถ
ทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระคร่าวครั้นถ้วนตามสัญญา • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ • ข้อมูล
รายละเอียดต่างๆ ในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า * พิมพ์ ณ วันที่ 10 มี.ค. 2568

1720





THE EQUITABLE EDUCATION FUND

กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา

การศึกษาคือรากฐานของชีวิตและเป็นปัจจัยหลักในการสร้างความเจริญให้กับสังคมและประเทศชาติ การบริจาคเพื่อสนับสนุนการศึกษาจึงเป็นมากกว่าการทำบุญแต่เป็นการช่วยเหลือประเทศชาติและสังคมด้วยอีกทางหนึ่ง

ความยากจนทำให้เด็กไทยมากกว่า 5 แสนคนหลุดออกนอกระบบไปแล้ว และอีก 2 ล้านคนมีแนวโน้มไม่ได้เรียนต่อ มีเยาวชนเพียง 5% จากครอบครัวยากจนกลุ่ม 20% ล่างสุดของประเทศที่มีโอกาสเรียนต่อในระดับอุดมศึกษา ปัญหานี้เกิดจากครอบครัวของเด็กและเยาวชนกลุ่มนี้ต้องแบกรับภาระค่าใช้จ่ายด้านการศึกษาสูงมากเมื่อเทียบกับรายได้ สูงกว่าครอบครัวร่ำรวยถึง 4 เท่า (ข้อมูลจากบัญชีรายจ่ายด้านการศึกษาแห่งชาติ 2551-2559) ทั้งหมดนี้ส่งผลให้ประเทศไทยเสียโอกาสทางเศรษฐกิจสูงถึง 2 แสนล้านบาทต่อปี และเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ รวมทั้งการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนด้านการศึกษา (SDG4)

กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) จัดตั้งขึ้นตามข้อเสนอของคณะกรรมการอิสระเพื่อการปฏิรูปการศึกษา โดยปรากฏในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2560

มาตรา 54 มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความเสมอภาคทางการศึกษา ช่วยเหลือผู้ขาดแคลนทุนทรัพย์ ลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา รวมทั้งเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพและประสิทธิภาพครู โดยให้รัฐเป็นผู้จัดสรรงบประมาณให้กองทุน และมีการบริหารงานที่เป็นอิสระ

กสศ. มีภารกิจในการช่วยเหลือดูแลกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นผู้ขาดแคลนทุนทรัพย์ หรือด้อยโอกาสนับตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยแรงงานให้ได้รับโอกาสทางการศึกษา เพื่อบรรเทาความยากจนอันเป็นรากเหง้าของปัญหาอื่นๆ ซึ่งหากแก้ไขไม่ได้ปัญหานี้จะส่งทอดวนเวียนไปข้ามชั่วคน จากพ่อแม่ส่งต่อไปถึงรุ่นลูกหลานได้เพราะมีกลุ่มคนที่เข้าไม่ถึงการศึกษา หรือได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพต่างกัน

บุคคลทั่วไปหรือองค์กรที่มีความประสงค์จะสนับสนุนหรือบริจาคเพื่อช่วยเหลือการศึกษา ผ่านการดำเนินงานของ กสศ. สามารถติดต่อได้

โดยตรงที่หน่วยงาน หรือผ่านเว็บไซต์ของ กสศ. <https://www.eef.or.th/donate/> โดยสามารถเลือกสนับสนุนผ่านแคมเปญต่างๆ หรือสนับสนุนโดยการอุดหนุนสินค้าและบริการของ กสศ. รวมถึงสนับสนุนในรูปแบบเงินทุนหรือการดำเนินกิจกรรมต่างๆ เพื่อสมทบทุนผ่านการโอนเข้าบัญชี กสศ. ซึ่งยอดบริจาคจะนำไปเป็นค่าลดหย่อนภาษีได้

The Equitable Education Fund (EEF), Thailand was established under the Equitable Education Act 2018. The objective of the Act is to provide financial support for children and youth who are in greatest need, reduce educational inequality by forming partnership with different groups and conducting systematic research to support and develop teachers' effectiveness.

<https://www.eef.or.th/>



MINISPORT

มินีสปอร์ตสำหรับเล่นในบ้าน

พอถึงช่วงปิดเทอมฤดูร้อนที่ค่อนข้างจะยาวนานสำหรับพ่อแม่และเด็กๆ ก็ต้องคิดถึงกิจกรรมสนุกๆ เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และการออกกำลังกายสำหรับลูกน้อย ไม่เช่นนั้นเด็กๆ ของเราก็คงจะติดหน้าจอทั้งวัน ไม่ลุกไปไหน ส่งผลเสียต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ แต่ทีละบาทที่พ่อแม่ก็ไม่ค่อยมีเวลาจะพาลูกออกไปเที่ยวเล่น ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬานอกบ้าน อย่าเพิ่งเครียด ลองหาอุปกรณ์มินีสปอร์ตเจ๋งๆ ที่เด็กๆ สามารถเล่นในบ้านได้ โดยไม่ต้องใช้พื้นที่มาก จะเล่นกับพี่น้อง เล่นกับคุณพ่อคุณแม่ หรือเล่นคนเดียวก็สนุกได้

ฟุตบอลในร่ม ประตูปุ่ตบอลขนาดเล็กและลูกบอลนุ่มๆ สามารถวางในห้องนั่งเล่น หรือในสนามหน้าบ้านได้สบาย

ห่วงบาสเกตบอลขนาดเล็ก เอาไว้ฝึกความแม่นยำและฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ติดตั้งไว้หน้าบ้าน หรือผนังในมุมโล่งๆ ใต้บันไดก็ได้

ฮอกกี้นิร่ม วางประตูทั้ง 2 ฝั่งได้ในสนามหน้าบ้าน หรือในห้องนั่งเล่น ให้พี่น้องเล่นกัน 2 คน หรือเล่นกับพี่เลี้ยง และคุณพ่อคุณแม่



สนามพัตต์กอล์ฟจิ๋ว ใช้พื้นที่นิดเดียว ฝึกสมาธิได้เยี่ยมยอด

ปิงปอง ไม่ต้องซื้อโต๊ะปิงปอง แต่หาไม้ปิงปองกับลูกปิงปองมาก็พอ มีโต๊ะกินข้าวเรียบๆ ก็ถือว่าใช้ได้

กระสอบทรายเตี้ยตั้ง มีชุดฝึกต่อยมวยสำหรับเจ้าตัวเล็กที่สนุกสนานไม่เบา ข้อดีคือ เล่นคนเดียวได้สบายๆ

เกมยิงธนู เป็นอีกหนึ่งกีฬาที่ฝึกสมาธิได้ดีเยี่ยม แต่ต้องติดตั้งอุปกรณ์เป้าธนูในจุดที่ปลอดภัย

สไลเดอร์ ลองหาขนาดจิ๋วๆ วางในสนามหรือห้องนั่งเล่น รับรองว่าได้สนุกกันทั้งวัน กลับสบายแน่นอน

อุปกรณ์มินีสปอร์ตต่างๆ ที่ยกตัวอย่างมานี้เป็นของที่หาซื้อได้ไม่ยากในสมัยนี้ สามารถสั่งซื้อออนไลน์ได้สบายๆ ราคาข่มเยา เวลาซื้ออย่าลืมดูให้ดีๆ รีวิวดูหรือเปล่า ต้องให้มั่นใจว่า ปลอดภัย แข็งแรง และที่สำคัญต้องเหมาะสมกับวัยและขนาดร่างกายของลูก

When the long summer break rolls around, parents and children often face the challenge of finding fun, active activities to fill their free time. It's easy for kids to get glued to screens, which can negatively impact their physical and mental health. However, it can be tough for parents to find the time or space to take kids outside for exercise or sports. But don't stress! There are plenty of cool mini-sports equipment options that can bring the fun indoors without taking up too much room.

Here are some great ideas for minisports activities that kids can enjoy at home, alone, with siblings, or even with parents: indoor soccer, mini basketball hoop, indoor hockey, mini golf putting green, bouncy sandbags, archery games and mini slides.

AIR POLLUTION REDUCTION

การลดมลพิษทางอากาศ

จริงอยู่ที่อุตสาหกรรมขนาดใหญ่เป็นสาเหตุหลักในการสร้างมลพิษทางอากาศ แต่ในขณะที่เดียวกันก็ปฏิเสธไม่ได้ว่า กิจกรรมต่างๆ ในการใช้ชีวิตของมนุษย์เราก็คือเป็นต้นเหตุของการสร้างมลพิษด้วยเช่นกัน การช่วยลดมลพิษทางอากาศจึงเป็นสิ่งที่คนธรรมดาอย่างเราสามารถช่วยได้คนละเล็กคนละน้อย โดยการปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น

ลดการใช้พลังงาน เพราะกระบวนการต่างๆ ในการผลิตพลังงานนั้นเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่สร้างมลพิษในอากาศ

ใช้การเดินทางที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เลือกใช้ขนส่งสาธารณะ เช่น รถเมล์ รถไฟฟ้า หรือรถไฟ เพื่อลดจำนวนรถยนต์บนท้องถนน ถ้าเป็นการสัญจรระยะใกล้ๆ ควรเดินหรือปั่นจักรยาน ช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และใช้รถร่วมกัน (Carpool): ลดจำนวนรถยนต์ที่ใช้ในการเดินทางไปยังจุดหมายเดียวกัน

การลดการเผาและลดการปล่อยควัน งดการเผาขยะและเศษใบไม้ เนื่องจากเป็นแหล่งกำเนิดฝุ่นละอองและมลพิษทางอากาศ ตรวจสอบและบำรุงรักษาเครื่องยนต์ เพื่อลดควันดำและการปล่อยก๊าซพิษจากการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์

การปลูกต้นไม้ เพิ่มพื้นที่สีเขียวในบ้านหรือชุมชน ต้นไม้ช่วยดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และผลิตออกซิเจน ส่งเสริมพื้นที่สีเขียวในเมือง เช่น สวนสาธารณะและแนวต้นไม้ริมถนน

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ลดการใช้เครื่องปรับอากาศ โดยเปิดหน้าต่างเพื่อรับลมธรรมชาติ หรือปรับอุณหภูมิที่เหมาะสม รวมถึงประหยัดน้ำ เนื่องจากการผลิตและจัดหาน้ำก็ใช้พลังงานที่นำไปสู่การสร้างมลภาวะทางอากาศเช่นกัน

ช่วยกันส่งเสริมความรู้และจิตสำนึก สาธารณะให้ความรู้แก่ผู้อื่นเกี่ยวกับวิธีลดมลพิษทางอากาศ เข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เช่น การปลูกป่า หรือการรณรงค์ลดขยะ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของเราเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการช่วยลดมลพิษได้ การปลูกจิตสำนึกที่ดีและการร่วมมือกันในระดับชุมชนและสังคม จะช่วยให้คุณภาพอากาศดีขึ้นและส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทุกคนดีขึ้นในระยะยาว

Although large industries are the main cause of air pollution, it is undeniable that our daily activities are also the cause of pollution. Reducing air pollution is something that ordinary people like us can help with, even just a little bit. This can be done by instilling the right awareness and changing our behavior, such as reducing the use of fossil fuels, switching to clean energy, using environmentally friendly transportation, reducing burning and smoke emissions, planting trees, and reducing the use of air conditioners.



SUPALAI LITE

THA PHRA - WONGWIAN YAI

YOUR LIFE, YOUR STYLE

สู่อีกขั้นของความสมบูรณ์แบบ ให้ชีวิตโดดเด่นเหนือใคร
ใกล้ MRT ท่าพระ ครอบคลุมถึง สามย่าน



ขนาด 28.0 - 63.5 ตร.ม. เริ่ม 2.09 ล้าน*

SUPALAI | ☎ 1720

 Supalai

 supalai.com

 Supalai

 @supalai

 Supalai_PLC

 Supalai



สำนักงานโครงการ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารสุภาลัย ทาวน์สแควร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 ปรธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม กงสุตฯเมือง 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • ชื่อโครงการสุภาลัย ไลท์ ท่าพระ-วงเวียนใหญ่ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร พื้นที่โครงการรวมทั้งหมดประมาณ 2-2-42,11 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 423,431,3339 เป็นอาคารชุดพักอาศัย 1 อาคาร สูง 22 ชั้น ห้องชุดพักอาศัย 419 ห้อง และห้องชุดพักอาศัยพิเศษ (ร้านค้า) 2 ห้อง รวม 421 ห้อง ปัจจุบันได้ดำเนินการสร้างแล้วเสร็จและจดทะเบียนอาคารชุดเลขที่ 2/2565 • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ • ข้อมูลรายละเอียดและข้อมูลต่างๆ ในเอกสารฉบับนี้ อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า • พิมพ์ ณ วันที่ 10 มีนาคม 2564

Google Map



รายละเอียดเพิ่มเติม



COFFEE MAKER

เครื่องชงกาแฟ

เคยอ่านบทความประเภทเครื่องชงกาแฟ ก็เลยสนใจการดื่มกาแฟเรื่อยมา มีแรงบันดาลใจอยากลองหัดชงเองครับ แต่นอกเหนือจากประเภทของเครื่องชงกาแฟแล้ว ยังมีเรื่องอะไรอีกบ้างที่ผมต้องรู้



เครื่องชงกาแฟมีหลายประเภท เช่น เครื่องชงแบบดริป (Drip Coffee) เครื่องชงแบบฝรั่งเศส (French Press) เครื่องชงชนิดกาต้มน้ำกาแฟ (Moka Pot) แต่ที่นิยมทั้งเชิงพาณิชย์และใช้งานส่วนตัวมากคือ เครื่องชงกาแฟแรงดัน หรือเครื่องชงกาแฟเอสเปรสโซ (Espresso Machine) ทั้งแบบปกติและแบบอัตโนมัติที่มี 4 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่

หัวกรู๊ป หรือหัวชง

คือ บริเวณที่ยึดของก้านชง ทำหน้าที่จ่ายและกระจายน้ำเพื่อสกัดกาแฟออกมาสู่แก้วชง

ก้านสติม

ถูกออกแบบมาเพื่อปล่อยแรงดันน้ำจากหม้อต้มออกมาเพื่อใช้สำหรับการสติมนม

หม้อต้ม

หม้อสำหรับให้ความร้อน ทำให้น้ำในหม้อต้มมีอุณหภูมิถึงจุดที่ตั้งไว้ และรักษาอุณหภูมิให้คงที่มีระบบควบคุมอุณหภูมิของหม้อต้มเพื่อคอยป้องกันและควบคุมความร้อนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม มี 2 ระบบ ได้แก่

Thermostat และ Pressurestat ทำหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิและแรงดันสำหรับหม้อต้มด้วยกลไกของการขยายและหดตัวของโลหะ เมื่อความร้อนของหม้อต้มสูงขึ้น โลหะภายใน Thermostat จะขยายตัว และเมื่อขยายตัวจนถึงจุดที่ตั้งไว้ ระบบกลไกก็จะตัดการทำงานของหม้อต้มเพื่อรักษาระดับอุณหภูมิให้เหมาะสม และส่วน Pressurestat ก็จะทำหน้าที่คล้ายกันคือ เมื่อความร้อนของหม้อต้มสูงขึ้น แรงดันไอน้ำจากหม้อจะถูกส่งเพื่อดันสวิทช์ และเมื่อมีแรงดันสูงกว่าที่ตั้งไว้ แรงดันไอน้ำจาก

หม้อต้มจะไปดันสวิทช์ ระบบกลไกก็จะตัดการทำงานของหม้อต้มเพื่อรักษาระดับอุณหภูมิให้เหมาะสม มักถูกใช้งานในเครื่องชงกาแฟมาตรฐานระดับการใช้งานส่วนตัวและเชิงพาณิชย์ทั่วไป

Proportional Integral Derivative (PID)

ระบบควบคุมอุณหภูมิหม้อต้มที่ช่วยรักษาระดับอุณหภูมิให้คงที่และง่ายดายนกว่าเดิม มักถูกใช้งานในเครื่องชงกาแฟระดับการใช้งานส่วนตัวและเชิงพาณิชย์ที่มีความซับซ้อน อาทิ เครื่องชงกาแฟที่มีหลายหัวชง

ปั้มน้ำ

ทำหน้าที่จ่ายน้ำเข้าหม้อต้มและสร้างแรงดันสำหรับการสกัดกาแฟ ช่วยอำนวยความสะดวกในกรณีต้องการชงกาแฟบ่อยและต่อเนื่อง ผู้ใช้งาน



ไม่ต้องมาคอยเติมน้ำเอง ส่วนใหญ่จึงมีในเครื่องชงกาแฟขนาดกลางและใหญ่ โดยปั้มน้ำที่นิยมมีอยู่ 2 ประเภท ได้แก่

ปั้มน้ำสั่น (Vibration Pump) ใช้ลูกสูบและพลังงานแม่เหล็กในการดึงลูกสูบเดินทางขึ้นลงทำให้เกิดแรงดัน มีข้อดีคือขนาดเล็ก ใช้พื้นที่น้อย จึงราคาถูก แต่เพราะมีการเคลื่อนที่เข้าออก จึงอาจทำให้แรงดันที่ไม่เสถียร มักใช้ในเครื่องระดับมาตรฐาน

ปั้มน้ำโรตารี (Rotary Pump) ทำงานด้วยระบบมอเตอร์ ทำให้มีขนาดใหญ่ ความเสถียรตลอดจนราคาสูงกว่าแบบสั่น มักใช้ในเครื่องระดับเชิงพาณิชย์

There are many types of coffee makers. The most popular type for both commercial and personal use is the pressure coffee maker or espresso machine, both normal and automatic, which has 4 important components:

- Coffee brewing head, which is responsible for dispensing and distributing water to extract coffee into the glass.
- Steam wand, designed to release water pressure from the boiler for steaming milk.
- Boiler, which brings the water in the boiler to the set temperature and maintains a constant temperature.
- Water pump, which is responsible for dispensing water into the boiler and creating pressure for coffee extraction.

AUTOMATIC ICE MAKER

เครื่องทำน้ำแข็งอัตโนมัติ

หน้าร้อนนี้ อยากรหาเครื่องทำน้ำแข็งอัตโนมัติมาใช้สักเครื่องครับ เนื่องจากได้ลองใช้งานที่ออฟฟิศ รู้สึกว่าสะดวกรวดเร็วและประหยัดเวลา มีติดบ้านไว้ก็คงจะดีไม่น้อย



การมีเครื่องทำน้ำแข็งดีๆ สักเครื่องไว้สำหรับสร้างสรรค์เมนูเครื่องดื่มเย็นๆ เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่น่าสนใจ ถ้าจะซื้อเครื่องทำน้ำแข็งอัตโนมัติจะต้องพิจารณาจากองค์ประกอบอะไรบ้างนั้น ตามช่างยิ้มมาครับ



ประสิทธิภาพในการทำน้ำแข็ง

ขนาดและรูปแบบของเครื่องที่เหมาะสมกับพื้นที่ในบ้าน เพื่อความสะดวกในการติดตั้งและใช้งาน และจำนวนสมาชิกในบ้าน ระยะเวลาในการผลิตน้ำแข็ง เลือกรุ่นที่มีระยะเวลาสั้น ใช้เวลาประมาณ 8-15 นาทีต่อรอบ พิจารณาตามขนาดของน้ำแข็งที่เหมาะสมกับการใช้งาน คือ น้ำแข็งขนาดก้อนกลมสำหรับใส่แก้ว น้ำแข็งขนาดเกล็ดสำหรับใส่เครื่องดื่มปั่น และน้ำแข็งขนาดหลอดสำหรับใส่กาแฟ

ความจุของเครื่องทำน้ำแข็ง

เครื่องทำน้ำแข็งที่มีความจุเล็กเหมาะสำหรับออฟฟิศขนาดเล็กหรือจำนวนพนักงานน้อย ซึ่งต้องการน้ำแข็งในปริมาณน้อยๆ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ไม่ใช้งานมากนัก

ขนาดเล็ก ความจุ 5-10 กิโลกรัม/วัน สำหรับ 1-3 คน

ขนาดกลาง ความจุ 10-15 กิโลกรัม/วัน สำหรับ 4-6 คน

ขนาดใหญ่ ความจุ 15 กิโลกรัม/วันขึ้นไป สำหรับมากกว่า 6 คน

ระบบการเก็บน้ำแข็ง

ควรเลือกเครื่องทำน้ำแข็งที่มีระบบเก็บน้ำแข็งอัตโนมัติ หรือมีถังเก็บน้ำแข็งใหญ่พอสมควร เพื่อไม่ต้องเติมน้ำแข็งบ่อยครั้งและเพิ่มความสะดวกในการใช้งาน โดยหลักๆ จะมี 2 ระบบ ดังนี้

ระบบเก็บแบบถัง (Bin System) เป็นระบบที่ใช้ถังเก็บน้ำแข็งขนาดใหญ่ที่อยู่ภายในตัวเครื่อง น้ำแข็งจะถูกสร้างขึ้นภายในถังน้ำแข็งโดยตรง สามารถดึงน้ำแข็งออกมาจากถังได้ตาม

ต้องการ เหมาะสำหรับการใช้งานที่ต้องการน้ำแข็งเป็นจำนวนมาก

ระบบเก็บแบบกั๊กหมุน (Agitator System)

ระบบนี้ใช้การหมุนกั๊กเพื่อช่วยให้น้ำแข็งติดกับผนังภายในถัง โดยน้ำแข็งจะถูกสร้างขึ้นบนผนังถังที่มีอุณหภูมิต่ำ มีความจุที่น้อยกว่าระบบถังแบบธรรมดา เหมาะสำหรับการใช้งานในที่ที่มีพื้นที่จำกัด

เลือกจากวัสดุที่มีความปลอดภัย

เลือกเครื่องทำน้ำแข็งที่มีฉนวนในการกักเก็บความเย็น และวัสดุที่มีประสิทธิภาพในการรักษาความเย็น เช่น สเตนเลสสตีล เพราะมีความทนทานสูงต่อการใช้งานในระยะยาว และมักให้ผลิตน้ำแข็งที่มีคุณภาพดี

ความเงียบของเครื่อง

เครื่องทำน้ำแข็งอัตโนมัติควรมีเสียงในระดับเสียง 40 เดซิเบลหรือน้อยกว่านั้น เพื่อไม่ให้เกิดการรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน

Having a good automatic ice maker for creating cool drink menus is another interesting activity during the summer. When buying an automatic ice maker, you have to consider the following factors: ice making efficiency, the capacity of the machine that meets the needs of home use, an ice storage system that is convenient to use, safe materials, and quiet operation because ice makers tend to be noisy.



GUITAR

กีตาร์

กีตาร์เป็นหนึ่งในเครื่องดนตรีประเภทเครื่องสายที่ได้รับความนิยมแพร่หลายมาบนทั่วโลก ซึ่งเชื่อกันว่า ประวัติของเครื่องดนตรีประเภทเครื่องสายชนิดนี้ยาวนานไปถึงยุคเมโสโปเตเมียเลยทีเดียว เพราะมีการพบตราประทับบนเครื่องทรงกระบอกมีรูปคล้ายผู้หญิงเล่นเครื่องสายในอารยธรรมที่เก่าแก่ในยุคสุเมเรียน และในอียิปต์หรือแถบใกล้เคียงก็ยังพบหลักฐานการมีอยู่ของเครื่องดนตรีประเภทเครื่องสายมากมาย

สำหรับเครื่องสายที่เป็นต้นกำเนิดของกีตาร์นั้น ในช่วง 1,000 ปีก่อนคริสตกาลพบร่องรอยการเล่นเครื่องดนตรีคล้ายกีตาร์ของกรีกโบราณที่มีชื่อว่า แทมเบอร์ (Tambur) และต่อมาชาวโรมันก็นำกีตาร์กรีกมาใช้โดยเรียกชื่อว่า ซิตารา (Cithara) แคมยังนำเข้ามาผ่านช่องทางคาบสมุทรไอบีเรีย (สเปนและโปรตุเกส) ซึ่งต่อมาจะกลายเป็นศูนย์กลางของอารยธรรมตะวันตก คือช่วงประมาณปี ค.ศ. 501 เป็นต้นมา ก็มีเครื่องดนตรีคล้ายๆ กีตาร์เกิดขึ้นอีกหลายรูปแบบ เช่น อูด (Oud) ซึ่งมีทั้งหมด 4 สาย นำเข้ามาโดยแขกมัวร์ในยุคที่เข้ามาครอบครองคาบสมุทรไอบีเรีย ส่วนในยุโรปมีเครื่องดนตรีที่เรียกว่า ลูต (Lute) ของชาวสแกนดิเนเวีย มีทั้งหมด 6 สาย เป็นเครื่องดนตรีที่ได้รับความนิยมในกลุ่มของชาวไวคิง จนมาถึงช่วงปลายของยุคกลางที่ศิลปะแนวโกธิกเป็นที่นิยมทั้งสถาปัตยกรรมและดนตรี คือช่วงปี ค.ศ. 1300 ซึ่งถือได้ว่าเป็นช่วงใกล้เริ่มต้นของยุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการ มีการพัฒนาขยายช่วงเสียงร้องของนักร้อง (Vocal Range) ให้กว้างขึ้นกว่ายุคกลาง จึงมีการเพิ่มสายเครื่องดนตรีให้มากขึ้นตามเพื่อรองรับคู่เสียงใหม่ๆ ช่วงนี้การพัฒนาเครื่องสายจึงสูงมาก จนถึงช่วงปี ค.ศ. 1501-1600 ได้เริ่มมีเครื่องดนตรีที่เรียกว่า "วิฮูเอลา" (Vihuela) เริ่มก่อรูปร่างขึ้นในสเปนกลายเป็นต้นฉบับกีตาร์ที่สมบูรณ์แบบที่สุดในตอนนั้น และได้รับความนิยมอย่างรวดเร็วทั้งในสเปน อิตาลี เยอรมนีและทั่วยุโรปในเวลาต่อมา

ผู้ที่สร้างกีตาร์โปร่งคนแรกของโลกเป็นชายหนุ่มชาวเยอรมันที่มีชื่อว่า C.F. Martin ซึ่งคิดค้นโครงสร้างกีตาร์แบบใหม่ในโลก "X bracing" ที่แข็งแรง สามารถรองรับแรงดึงจากสายที่ทำจากเหล็ก (Steel String) ได้ในปี ค.ศ. 1833 และต่อมาในปี ค.ศ. 1877 นาย Antonio Jurado Torres ก็ได้คิดค้นประดิษฐ์กีตาร์ที่กลายเป็นต้นแบบกีตาร์คลาสสิกสมัยใหม่ขึ้น มาถึงปี ค.ศ. 1916 ได้กำเนิดกีตาร์โปร่งทรงต่างๆ ในอเมริกา โดยบริษัทมาร์ตินได้ออกแบบ

และผลิตกีตาร์โปร่งทรงเดรดนอต (Dreadnought) ขึ้นมา โดยใช้ชื่อเรียกตามเรือรบของอังกฤษ และหลังจากนั้นก็มีการกีตาร์โปร่งอื่นๆ ก็ผุดขึ้นอีกมากมายเกิดกระแสความนิยมที่มากขึ้นของกีตาร์สายเหล็กกระจายไปทั่วโลก ส่วนกีตาร์ไฟฟ้าตัวแรกของโลกนั้นผลิตโดย George Beauchamp ในช่วงปี ค.ศ. 1930-1931

กีตาร์เป็นเครื่องสายที่เล่นได้ทั้งเมโลดีและคอร์ด ทำให้เกิดเสียงที่มีเสน่ห์เป็นเอกลักษณ์สามารถเล่นร่วมกับวงและเล่นเป็นเครื่องดนตรีเดี่ยวที่โซ่จบในตัวเองได้ เป็นเครื่องดนตรีหลักของวงโฟล์คซอง และจัดเป็นหนึ่งในเครื่องดนตรีสำคัญของดนตรีประเภทร็อกแอนด์โรลล์ที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก

The History of the Guitar begins thousands of years ago. Since ancient times, the guitar has gone through numerous changes, from its origins until it reaches the form it currently has; This is a stringed musical instrument that has spread all over the world.

The origin of the guitar is not very clear, as some scholars say the instrument that preceded the guitar arrived in Spain in the 8th century during the invasion of the Arabs. Others say that its origins belong to the time of the Greeks, who designed an instrument with some similarities to the current guitar but straight edges. It had four strings, but in reality, there is no detailed history of the guitar.

อ้างอิง:
<https://guitarrasgarridopozuelo.com/en/the-history-of-the-guitar/>
<https://musicentrance.com/guitar-history-timeline-กว่าจะมาเป็นกีตาร์/>

สิทธิพิเศษ สำหรับลูกบ้านศุภาลัย

บริการฝากขาย-ให้เช่า

ฟรี!
ไม่จำกัด

- ✓ ฝากขายง่าย
- ✓ ปลอ่ยเช่าสบาย
- ✓ ลงทุนอย่างคุ้มค่า



ลงประกาศได้ที่นี้

supalairesale-rental.com



HOME GYM

ห้องออกกำลังกายในบ้าน

ปัญหามลภาวะที่ทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นเรื่อยๆ อาจทำให้กิจกรรมการออกกำลังกายนอกบ้านกลายเป็นความเสี่ยงต่อสุขภาพ ทั้งระบบทางเดินหายใจ ผิวหนัง และดวงตา ประกอบกับตารางเวลาในการทำงานและใช้ชีวิตของหลายคนอาจไม่สะดวกกับการไปใช้บริการฟิตเนสตามที่ตั้งต่างๆ ซึ่งอาจมีเวลาเปิดปิดที่ตายตัว การมีห้องออกกำลังกายที่บ้านจึงเป็นทางออกที่น่าสนใจสำหรับครอบครัวยุคใหม่



ในการทำห้องออกกำลังกายในบ้าน นอกจากการวางแผนงบประมาณ และความถี่ในการใช้งาน ยังมีปัจจัยสำคัญที่ต้องคิดให้รอบคอบ ได้แก่

พื้นที่ใช้สอย

เลือกพื้นที่ที่เหมาะสม ควรเลือกห้องหรือพื้นที่ที่สามารถจัดสรรได้อย่างเหมาะสม เช่น ห้องว่างในบ้าน ห้องใต้บันได หรือมุมว่างในห้องนั่งเล่น โดยไม่กระทบวงกิจกรรมอื่นๆ ในบ้าน ขนาดพื้นที่ควรกว้างพอสมควรสำหรับการเคลื่อนไหวหรือใช้เครื่องออกกำลังกาย โดยเฉพาะสำหรับกิจกรรมที่ต้องใช้การยืดตัวหรือวิ่ง เช่น โยคะ การเต้น หรือการเล่นเวท

พื้นห้อง

เลือกวัสดุปูพื้นที่ปลอดภัย ไม่ลื่น เช่น พื้นไม้ลามิเนตที่มีความทนทาน หรือวัสดุกันลื่นเพื่อป้องกันอุบัติเหตุขณะออกกำลังกาย พื้นห้องควรมีการรองรับแรงกระแทก เช่น พรมกันกระแทกหรือแผ่นยางรองพื้นเพื่อให้ปลอดภัยยิ่งขึ้น

แสงสว่างและอากาศถ่ายเท

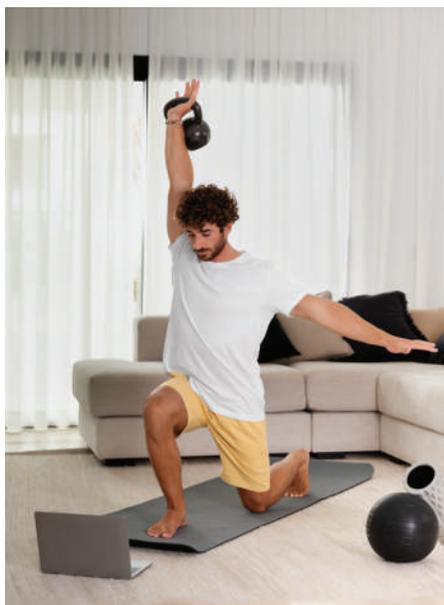
ห้องออกกำลังกายควรมีแสงธรรมชาติ หากเป็นไปได้ เพื่อให้รู้สึกสดชื่นและกระตุ้นการออกกำลังกาย ควรมีการระบายอากาศที่ดี ทั้งการเปิดหน้าต่างหรือการติดตั้งพัดลมหรือเครื่องฟอกอากาศเพื่อให้อากาศถ่ายเทสะดวก แต่ถ้าอยู่ในมุมที่ไม่สามารถเปิดหน้าต่างออกสู่ภายนอกได้ก็ควรติดไฟให้แสงสว่างเพียงพอ และติดเครื่องปรับอากาศ เพราะเวลาออกกำลังกายจะมีเหงื่อออกมาก พื้นที่อับทึบจะเสี่ยงต่อการเกิดกลิ่นไม่สะอาด

การเลือกอุปกรณ์ออกกำลังกาย

เลือกอุปกรณ์ที่ตรงกับประเภทการออกกำลังกายที่ต้องการ เช่น เครื่องวิ่งลู่วิ่ง (Treadmill) จักรยานออกกำลังกาย ดัมเบล ยางยืด หรือเสื่อโยคะ คำนึงถึงขนาดของอุปกรณ์ที่มีเพื่อให้เหมาะสมกับพื้นที่ห้อง ไม่ให้ห้องแน่นเกินไป หากมีพื้นที่จำกัด ควรเลือกอุปกรณ์ที่สามารถเก็บหรือพับเก็บได้ง่าย

การจัดระเบียบและการเก็บของ

ควรมีการจัดเก็บอุปกรณ์ออกกำลังกายให้เป็นระเบียบ เช่น ตู้เก็บอุปกรณ์ หรือชั้นวางอุปกรณ์ออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้ห้องรก พื้นที่เก็บควรอยู่ในที่ที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย แต่ไม่รบกวนการใช้งานพื้นที่หลัก รวมถึงต้องมีการจัดเก็บอุปกรณ์อย่างปลอดภัย เพราะอุปกรณ์บางชนิดอาจมีน้ำหนักมาก และเป็นอันตรายหากจัดวางไม่ถูกวิธี โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าบ้านมีเด็กหรือ



สัตว์เลี้ยงเข้ามาวุ่นวายในพื้นที่ออกกำลังกาย จะเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

การเลือกสไตล์และบรรยากาศ

การเลือกการตกแต่งห้องออกกำลังกายสามารถเลือกสไตล์ที่ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่าหรือกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้น เช่น การใช้สีสดใส เช่น สีเขียวหรือสีเหลือง อาจเพิ่มสิ่งที่สร้างแรงบันดาลใจ เช่น กระจกบานใหญ่หรือสติ๊กเกอร์คำคม เพื่อให้รู้สึกกระตุ้นในการออกกำลังกาย และถ้าทำได้ ควรมีพื้นที่สำหรับอุปกรณ์ความบันเทิง เช่น ทีวีจอใหญ่ หรือเครื่องเสียงดีๆ เพื่อเพิ่มความสะดวกสบายในการออกกำลังกายให้นานขึ้น

ความปลอดภัย

หลายคนอาจไม่คิดถึงสิ่งนี้ เพราะมองว่าเป็นกิจกรรมในบ้านไม่มีความเสี่ยงอะไร แต่ความจริงอาจตรงกันข้าม เพราะเวลาไปยิมข้างนอกจะมีเจ้าหน้าที่ช่วยดูแลความปลอดภัย ซึ่งที่บ้านอาจไม่มีใครช่วย ทางที่ดีควรติดตั้งอุปกรณ์ที่ช่วยป้องกันอุบัติเหตุ เช่น แผ่นรองกันกระแทก ราวจับในบางจุดที่จำเป็น หรือระบบรักษาความปลอดภัยในกรณีที่ต้องออกกำลังกายแบบหนัก สำหรับเครื่องออกกำลังกายที่เป็นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ อย่าลืมตรวจสอบระบบไฟฟ้าและอุปกรณ์ให้ปลอดภัยเพื่อป้องกันอันตรายจากการใช้เครื่องมือออกกำลังกาย

ความเป็นส่วนตัว

ห้องออกกำลังกายควรเป็นพื้นที่ที่ให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัว สงบ และไม่มีสิ่งรบกวนเพื่อให้สามารถออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ หากห้องอยู่ใกล้กับพื้นที่อื่นๆ ในบ้าน อาจต้องพิจารณาการใช้ม่านหรือฉากกั้นเพื่อสร้างความเป็นส่วนตัว



ห้องออกกำลังกายควรมีแสงธรรมชาติ หากเป็นไปได้ เพื่อให้รู้สึกสดชื่นและกระตุ้นการออกกำลังกาย

การทำห้องออกกำลังกายในบ้านไม่เพียงแต่จะช่วยให้คุณออกกำลังกายได้สะดวกขึ้น แต่ยังเป็นการสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพของตนเองในทุกวัน แถมยังลดค่าใช้จ่ายและเวลาในการออกไปใช้ฟิตเนสข้างนอกได้อีกด้วย

The increasingly severe pollution problem may cause outdoor exercise activities to pose a health risk to the respiratory system, skin, and eyes. In addition, many people's work and living schedules may not be convenient for going to fitness centers in various places, which may have fixed opening and closing times. Having a home gym is an interesting solution for modern families. In creating a home gym, in addition to planning the budget and frequency of use, these important factors should be taken into account: suitable usable space, suitable flooring, lighting and ventilation, selection of exercise equipment, organization and storage, selection of style and atmosphere, safety, and privacy.



LUXURIOUS BATHROOM MAKEOVER

ปรับโฉมห้องน้ำสุดหรู

การให้รางวัลชีวิตด้วยการปรับโฉมห้องน้ำให้สวยหรูไม่ใช่ความฟุ่มเฟือยที่ไร้ประโยชน์ เพราะความสุขจากทุกตารางนิ้วในบ้านคือต้นทุนสำหรับทุกความคิดสร้างสรรค์และทุกความสำเร็จในชีวิต ห้องน้ำเป็นพื้นที่สำคัญในบ้านที่เราต้องใช้ทุกวัน โดยเฉพาะห้องน้ำส่วนตัวในห้องนอนที่เป็นมากกว่าห้องอาบน้ำและห้องสุขา แต่ยังเป็นพื้นที่พิเศษที่เราสามารถเข้าไปหย่อนใจ ดูแลร่างกายตัวเองให้สดชื่นสดใส บำรุงผิวพรรณ และสุขภาพ ช่วยเติมพลังดีๆ ให้ชีวิต

การเพิ่มความหรูหราให้กับห้องน้ำไม่ได้หมายความว่าแค่การตกแต่งด้วยวัสดุหายากหรือซื้อสุขภัณฑ์ราคาแพงมาใช้ แต่หมายถึงการปรับโฉมและปรับประโยชน์ใช้สอยห้องน้ำของคุณให้มีความสมบูรณ์ที่ดีครบทุกประการ

มีแสงสว่างและสดใสเพียงพอกับการใช้งานทุกฟังก์ชัน แสงสว่างจำเป็นมากสำหรับห้องน้ำ ยิ่งถ้าคุณต้องการใช้ห้องน้ำเป็นพื้นที่แต่งหน้าและแต่งตัวก็ยิ่งจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการจัดการแสงสว่างให้เพียงพอและเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการอาบน้ำ หรือแต่งตัว กิจกรรมการแต่งหน้าแต่งตัว

นั้นต้องใช้ความประณีตและระมัดระวังมากกว่าการอาบน้ำ แสงที่เหมาะสมกับการแต่งหน้าต้องส่องมาจากด้านหน้ากระจกเท่านั้น ไม่ทำให้เกิดเงาบนใบหน้าหรือร่างกาย ควรเป็นแสงสีขาวที่ทำให้โทนสีในการแต่งหน้าไม่ผิดเพี้ยนจากธรรมชาติ ซึ่งนอกจากจะช่วยให้การแต่งหน้าและแต่งตัวเป็นไปอย่างราบรื่นแล้ว การมีแสงธรรมชาติส่องเข้ามาในห้องน้ำจะยังทำให้บรรยากาศภายในห้องน้ำดีขึ้น

มีชอกมูนน้อยที่สุด การลดมูนชอกมูนที่เป็นแหล่งสะสมฝุ่นและสิ่งสกปรกช่วยให้การทำความสะอาดง่ายขึ้น ชอกมูนในห้องน้ำนอกจากจะทำให้

การใช้งานพื้นที่ไม่สะดวกสบายเท่าที่ควรแล้ว ส่วนที่เป็นมูนแอบเข้าไปใช้อะไรไม่ได้ นอกจากจะทำความสะอาด ยังเป็นการเสียพื้นที่โดยใช้เหตุอีกด้วย หากคุณจะปรับโฉมห้องน้ำใหม่ จึงให้ความสำคัญกับการวางผังตำแหน่งสุขภัณฑ์และสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ให้มีชอกมูนแอบเกิดขึ้นน้อยที่สุดหรือไม่มีเลยก็ยิ่งดี

การแยกส่วนเปียกและแห้ง ส่วนที่เปียกต้องแห้งไว การออกแบบพื้นที่ให้แยกเป็นสัดส่วนระหว่างพื้นที่ที่ใช้สำหรับการอาบน้ำและส่วนที่ใช้สำหรับการแต่งตัว จะช่วยให้ห้องน้ำสะอาดและ

ใช้งานได้สะดวก ห้องน้ำที่มาจากการออกแบบที่ดี ส่วนที่เปียกจะต้องแห้งไว พื้นห้องน้ำมีความลาดชันที่เหมาะสมทำให้น้ำสามารถไหลลงท่อระบายได้รวดเร็ว

ไม่ลื่น เลือกวัสดุที่ไม่ลื่นเมื่อเปียกน้ำ เช่น กระเบื้องเซรามิกที่มีคุณสมบัติป้องกันการลื่น กระเบื้องที่มีผิวหยาบหรือผิวดิบมักจะช่วยป้องกันการลื่นได้ดี หินธรรมชาติอย่างหินแกรนิตหรือหินอ่อนที่มีการขัดผิวให้หยาบเล็กน้อยจะช่วยให้พื้นไม่ลื่นเกินไป หรืออาจจะใช้ไม้เทียม ก็คือกระเบื้องที่มีลักษณะเหมือนไม้ แต่ถูกออกแบบให้ไม่ลื่นสำหรับห้องน้ำ ทั้งนี้กระเบื้องขนาดเล็กมักจะทำให้พื้นมีการยึดเกาะดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกระเบื้องขนาดใหญ่ เนื่องจากจะมีรอยต่อที่มากกว่า รวมถึงการเคลือบพื้นห้องน้ำด้วยสารเคลือบที่มีคุณสมบัติการป้องกันลื่นได้ดี

ไม่อับ ระบายอากาศได้ดีเยี่ยม การระบายอากาศที่ดีในห้องน้ำเป็นปัจจัยสำคัญของความสะอาด ไม่ทำให้เกิดกลิ่นน่ารังเกียจ ป้องกันความอับชื้น และการสะสมของเชื้อโรค นอกเหนือจากการเดินท้อสุขภัณฑ์อย่างถูกวิธีเพื่อไม่ให้เกิดปัญหากลิ่นในห้องน้ำ การมีช่องเปิดเพื่อรับลมธรรมชาติ และระบายอากาศสู่ภายนอกได้จะทำให้ห้องน้ำไม่อับ ถ้าไม่มีช่องเปิดสู่ภายนอกก็ต้องติดตั้งพัดลมดูดอากาศเพื่อระบายกลิ่น ทำให้ห้องน้ำไม่มีกลิ่นเหม็น

อุปกรณ์ที่จำเป็นครบถ้วน สำรองความต้องการใช้งานของผู้ใช้ห้องน้ำให้ครบถ้วนว่า แต่ละคนต้องการพื้นที่และอุปกรณ์สำหรับทำกิจกรรมใดในห้องน้ำบ้าง นอกเหนือจากสิ่งพื้นฐานเช่น สุขภัณฑ์ อ่างล้างหน้า เคาน์เตอร์ กระจก ฝักบัว อ่างอาบน้ำ สายชำระในห้องสุขา เครื่องทำน้ำอุ่น ฯลฯ บางคนอาจต้องการให้มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น สุขภัณฑ์อัจฉริยะ รวมถึงชั้นวางของ ตู้เก็บของใช้

ห้องน้ำที่ดีต้องเป็นพื้นที่ปลอดภัย สามารถตอบสนองการใช้งานได้เต็มประสิทธิภาพทั้งปัจจุบันและอนาคตในยามแก่เฒ่า

ไฟแต่งหน้า เครื่องเป่าผม แก้วน้ำ ทีวี เครื่องเสียง ฯลฯ เพื่อที่จะได้วางแผนเตรียมการให้ครบถ้วน เช่น หากต้องใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ก็ต้องคิดถึงเรื่องปลั๊กไฟ หรือตำแหน่งที่ติดตั้ง ที่จะเพียงพอ ใช้งานได้สะดวก สำหรับห้องน้ำในห้องนอนที่มีคนใช้งาน 2 คน การมีอ่างล้างหน้า 2 อ่าง ไม่ใช่เรื่องที่เกินความจำเป็น

ดูแลรักษาและทำความสะอาดง่าย ห้องน้ำต้องเผชิญกับความสกปรกและเปียกชื้นทุกวัน เลือกใช้วัสดุที่ทำความสะอาดง่าย ผิวเรียบเกลี้ยงเงาไม่ติดคราบสกปรก ไม่มีร่องหรือรอยต่อมากเกินไป ทนต่อการขัดถู ความชื้น และสารเคมี ทั้งจากสารชำระล้างร่างกาย และเคมีภัณฑ์ที่ใช้ทำความสะอาดปลอดจากเชื้อรา ไม่เป็นสนิม แห้งไว

ปลอดภัยในการใช้งาน ห้องน้ำที่ดีต้องเป็นพื้นที่ปลอดภัย สามารถตอบสนองการใช้งานได้เต็มประสิทธิภาพทั้งปัจจุบันและอนาคตในยามแก่เฒ่า พื้นที่ในห้องน้ำควรมีขนาดเพียงพอที่จะรองรับการใช้สอยได้ในทุกสภาพร่างกาย เช่น เมื่อ



ถึงวัยที่จำเป็นต้องติดตั้งอุปกรณ์จำพวกราวจับ เพื่อช่วยในการพยุงตัวลุก-นั่ง หรือเมื่อจำเป็นต้องใช้ไม้เท้าหรือรถเข็น รวมถึงในอนาคตที่อาจต้องมีผู้ช่วยดูแลสุขภาพ พื้นห้องน้ำควรเรียบเป็นระดับเดียวกัน ไม่มีเหลี่ยมมุมที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บหากเกิดอุบัติเหตุ

สวยงามถูกใจ คุณอาจหาภาพตัวอย่างห้องน้ำมาจากแหล่งต่างๆ มาเป็นไอเดียได้มากมาย ซึ่งไม่ว่าคุณจะเลือกวัสดุหรือราคาแพงหรือแลกเปลี่ยนดาวแคโทน สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้คือการออกแบบที่สะท้อนความชอบของคุณจริงๆ เพื่อให้รู้สึกดีและผ่อนคลายในทุกครั้งที่ใช้ห้องน้ำ

การให้ความสำคัญกับการออกแบบห้องน้ำจะทำให้ชีวิตประจำวันของคุณดียิ่งขึ้น และเสริมสร้างสุขภาพและความสุขในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า

Rewarding yourself with a luxurious bathroom makeover isn't just an indulgence; it's an investment in your well-being. The happiness derived from every corner of your home contributes to your creativity and success in life. The bathroom, especially the private one in your bedroom, plays a crucial role. It's more than just a functional space for showering and using the toilet. It's a sanctuary where you can unwind, refresh your body, nourish your skin, and rejuvenate your spirit.

A luxurious bathroom upgrade isn't only about choosing rare materials or expensive fixtures. It's about redesigning the space to enhance both functionality and aesthetics, ensuring it offers the perfect balance of comfort and practicality. The goal is to create a bathroom that caters to your every need, from lighting and ventilation to safety and ease of maintenance.





NON-FORMAL EDUCATION

การศึกษานอกระบบ

เป้าหมายที่แท้จริงของการศึกษาคือความรู้และสติปัญญา ไม่ใช่ใบปริญญาหรือเอกสารที่การันตีว่าเรียนจบ ในยุคนี้การยึดถือเอาวุฒิการศึกษาเป็นใบเบิกทางสู่ความสำเร็จอาจเป็นเรื่องล้าสมัยไปเสียแล้ว เพราะความรู้และทักษะที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงมีค่ามากกว่า การมีวุฒิการศึกษาสูงๆ เพียงอย่างเดียว การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพในปัจจุบันสามารถเกิดขึ้นได้จากการทำงานจริง การพัฒนาตัวเอง ในด้านต่างๆ และการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจากแหล่งต่างๆ เช่น คอร์สออนไลน์ ประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน หรือแม้แต่การมีส่วนร่วม ในกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจและสามารถนำความรู้ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การศึกษานอกระบบจึงเป็นทางเลือกที่คุ้นเคยใหม่ให้ความสำคัญมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งแต่ละคนสามารถเข้าถึงแหล่งความรู้ตามความสนใจของตนเองได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก อย่างในอดีต หรืออาจไม่มีค่าใช้จ่ายในการหาความรู้เลย โดยมีให้เลือกทั้งความรู้ที่จำเป็นกับยุคสมัยและอนาคต และความรู้เฉพาะทางตาม ความต้องการของบุคคล

สำหรับคนที่ต้องการหาความรู้จากแหล่งที่ เชื่อถือได้ เพื่อพัฒนาตัวเอง มีใบรับรองเมื่อสอบ ผ่านและเรียนจบ มีสถาบันการศึกษาชั้นนำหลาย แห่งที่เปิดหลักสูตรให้เรียนได้ฟรี ดังนี้

มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด

<https://online-learning.harvard.edu/>
มีคอร์สให้เลือกเรียนกว่า 100 คอร์ส ทั้ง สายมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ เทคโนโลยีสารสนเทศ วิทยาการคอมพิวเตอร์ บริหารธุรกิจ สุขภาพและการแพทย์ ศิลปะและการออกแบบ ฯลฯ

มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด

<https://online.stanford.edu/free-courses>
เปิดหลักสูตรออนไลน์ฟรีที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ รู้ทักษะใหม่ๆ และศึกษาหัวข้อใหม่ๆ จากผู้สอน ของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดและผู้เชี่ยวชาญใน อุตสาหกรรมโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ทั้งสายสุขภาพและการแพทย์ เทคโนโลยีการศึกษา วิศวกรรม ศิลปะ และมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย

<https://www.coursera.org/partners/penn>
เป็นมหาวิทยาลัยระดับโลก ที่มีชื่อเสียง ในด้านการแพทย์ พาณิชยศาสตร์ และนิติศาสตร์

มีคอร์สเรียนออนไลน์ฟรี ทั้งในสายการตลาด และ กฎหมาย

มหาวิทยาลัยปักกิ่ง

<https://www.classcentral.com/university/pku>

มหาวิทยาลัยอันดับต้นๆ ของประเทศจีน ที่มีคอร์สออนไลน์ฟรีสำหรับคนสนใจเรียนภาษา จีน ตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปจนถึงภาษาจีนขั้นสูง ถ้า ตั้งใจเรียนก็สามารถเก่งภาษาจีนได้โดยไม่ต้องบิน ไปเรียนที่จีน



THAIMOOC

<https://thaimooc.ac.th/>

อีกแหล่งความรู้เรียนฟรีเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต พัฒนาทักษะให้ทันโลกได้ตลอดเวลา ด้วยองค์ความรู้จากสถาบันการศึกษาชั้นนำมากกว่า 700 คอร์ส ให้เลือกเรียนกันได้ตามความสนใจ

นอกเหนือจากแหล่งความรู้นอกระบบการศึกษาจากสถาบันการศึกษาชั้นนำที่ยกตัวอย่างมาข้างต้นนี้ ยังมีแหล่งความรู้ที่ดีและฟรีอีกมากมายให้ผู้ที่สนใจพัฒนาตัวเองอย่างจริงจังได้ศึกษา และเมื่อเรียนรู้ทฤษฎีจนเข้าใจแล้วก็ควรหาโอกาสในการฝึกฝนกับการทำงานจริงในสถานการณ์จริง หรือเรียนรู้โดยตรงจากมืออาชีพในสาขาวิชาที่เราสนใจเพิ่มเติมด้วย เพื่อพัฒนาทักษะในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีม หรือการปรับตัวในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงเป็นทักษะที่มีค่าและสามารถสร้างความสำเร็จได้ไม่แพ้วุฒิการศึกษา ซึ่งในบางครั้งการมีความรู้ลึกซึ้งในบางเรื่องก็อาจจะช่วยให้เราได้เปรียบมากกว่าการมีปริญญาหลายใบ และไม่ต้องไปเรียนในระบบโรงเรียนเลยด้วยซ้ำ

The real goal of education is knowledge and intelligence, not a degree or document that guarantees graduation. In this era, relying on educational qualifications as a ticket to success may be outdated. Because knowledge and skills that can be applied in real life are more valuable than having a high degree alone. Effective learning today can occur from real work, self-development in various aspects, and continuous learning from various sources such as online courses, daily experiences, or even participating in activities that help create understanding and be able to apply knowledge effectively. Non-formal education is therefore an option that the new generation is increasingly giving importance to.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<https://mooc.chula.ac.th/>

ไม่ต้องแนะนำกันมากเพราะรู้กันอยู่แล้วว่าเป็นมหาวิทยาลัยอันดับหนึ่งของไทยเรา เปิดคอร์สหลากหลายให้เรียนได้ฟรีแถมยังมีใบรับรอง มีคอร์สให้เลือกครบทั้งสายศิลปศาสตร์ สังคมศาสตร์ สายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

<https://tunext.com/course-category/gen-next-academy>

อีกหนึ่งมหาวิทยาลัยชั้นนำของไทยที่มีคอร์สเรียนฟรี ทั้งสายมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ รัฐศาสตร์ ศิลปศาสตร์ การเมืองและการปกครอง ไปจนถึงสายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยมหิดล

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

สำหรับมหาวิทยาลัยมหิดลก็ไม่ธรรมดาเพราะเปิดคอร์สเรียนฟรีให้เลือกเรียนได้ทั้ง 22 คณะในมหาวิทยาลัยเลย ไม่ว่าจะเป็น คณะทันตแพทย์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ คณะสังคมและมนุษยศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และอื่นๆ อีกมากมาย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

<https://www.lifelong.cmu.ac.th/life-skills>

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่จะให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนด้วยการเรียนรู้ตลอดชีวิต ผู้เรียนสามารถเลือกหลักสูตรการเรียนรู้ได้ตามความต้องการและเป้าหมายของความสำเร็จ

“ การฝึกฝนกับการทำงานจริงในสถานการณ์จริง หรือเรียนรู้โดยตรงจากมืออาชีพในสาขาวิชาที่เราสนใจ เพิ่มเติมด้วย เพื่อพัฒนาทักษะในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีม หรือการปรับตัว ในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงเป็นทักษะที่มีค่าและสามารถ สร้างความสำเร็จได้ไม่แพ้วุฒิการศึกษา ”



SUPALAI PRIMA VILLA

A NEW OASIS ON UTTHAYAN ROAD

“ศุภาลัย ปริมา วิลล่า” โอเอซิสแห่งใหม่บนถนนอุทยาน บ้านเดี่ยว 2 ชั้นระดับ Luxury ซีรีส์ใหม่ ตัดตั้งโซลาร์เซลล์ทุกหลัง ในสังคมสุดไพรเวต

สำหรับผู้มีรสนิยมที่กำลังมองหาความสุขเหนือระดับกับที่พักอาศัยชั้นเลิศในทำเลทอง คำตอบที่ดีที่สุดของคุณในย่านถนนอุทยานของคุณคือ ศุภาลัย ปริมา วิลล่า ถนนอุทยาน บ้านเดี่ยว 2 ชั้น ซีรีส์ล่าสุด Romantic Charm ที่ผสมผสานเสน่ห์แห่งความโรแมนติก และความอบอุ่นในทุก รายละเอียด มาพร้อมความงามสุดคลาสสิกและความสะดวกสบายที่ตอบโจทย์ชีวิตผู้อยู่อาศัย บนสุดยอดทำเลสำหรับผู้รักความสงบ พื้นที่โครงการกว่า 29 ไร่ ระบบสายไฟฟ้างดใต้ดินทั้งโครงการ ล้อมรอบไปด้วยพื้นที่สีเขียวและธรรมชาติที่มอบอากาศบริสุทธิ์และความร่มรื่นตลอดเส้นทาง

การเลือกสรรที่ชาญฉลาด จะทำให้คุณ ได้เต็มด้ากับบรรยากาศแห่งความโรแมนติกกับ บ้านเดี่ยว 2 ชั้น บนที่ดินขนาดใหญ่ 100 ตารางวา ขึ้นไป กับสิ่งอำนวยความสะดวกไพรเวตเพียง 65 ยูนิต ที่มาพร้อม 4 แบบบ้านสุดหรูจากซีรีส์ล่าสุด Romantic Charm บนพื้นที่ใช้สอย 344-502



ตารางเมตร 4-5 ห้องนอน 6-7 ห้องน้ำ 3-4 ที่จอดรถ และแบบบ้านไอไลต์ La Vista ที่ออกแบบ มาเพื่อตอบโจทย์ทุกความต้องการของครอบครัว ด้วยดีไซน์ทันสมัยและฟังก์ชันการใช้งานที่ลงตัว โดดเด่นด้วยการออกแบบ แปลนบ้านเล่นระดับ (Split-Level) เพิ่มความเป็นสัดส่วนและความ เป็นส่วนตัวให้กับสมาชิกในครอบครัว ตัวบ้านสวย โอ้อ่าและโปร่งสบายด้วย Double Volume สูง 6.2 เมตร บริเวณโถงบันได ภายในบ้านมีพื้นที่พักผ่อน และห้องนอนที่ชั้นลอยมีฝ้าสูงถึง 3.20 เมตร ช่วย เพิ่มความรู้สึกสบายและผ่อนคลาย

ทุกแบบบ้านสร้างสรรค์ด้วยวัสดุคุณภาพได้ มาตรฐาน ไม่ว่าจะเป็นสีทาภายใน Organic Care ปลอดภัยกับผู้อยู่อาศัยทุกช่วงวัยและสัตว์เลี้ยง

พร้อมยกระดับการใช้ชีวิตด้วยพลังงานสะอาด ติดตั้งโซลาร์เซลล์ทุกหลัง ใช้ชีวิตสะดวกสบายมากขึ้น ด้วย Home Automation & Security พร้อม CCTV รักษาความปลอดภัย 24 ชั่วโมง เต็มเต็มทุกช่วง เวลาแห่งการพักผ่อนด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก ภายในโครงการ ทั้งอาคารสโมสรพร้อม Co-Living Space ฟิตเนส สระว่ายน้ำระบบน้ำแร่ และสวน สาธารณะ มั่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัย ตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมกล้อง CCTV ภายใน โครงการ และเข้า-ออก โครงการอัตโนมัติด้วย ระบบสแกนป้ายทะเบียนรถ VMS

ด้วยทำเลศักยภาพใกล้ทางด่วนศรีรัช-วงแหวนรอบนอก และทางคู่ขนานลอยฟ้า บรมราชชนนี ในระยะเพียง 15 กิโลเมตร ทำให้การ



เดินทางเข้าสู่ใจกลางเมืองสะดวกรวดเร็ว นอกจากนี้แผนพัฒนาโครงข่ายคมนาคมในอนาคต เช่น ส่วนต่อขยายของถนนพหลโยธิน-สาย 4 และรถไฟฟ้าสายสีแดงอ่อน (ตลิ่งชัน-ศาลายา) ล้อมรอบด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ทั้งโลตัส ศาลายา เซ็นทรัล ฟลาซ่า ศาลายา ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก รพ. รนบุรี 2 มหาวิทยาลัยมหิดล และ รร. นานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล

สัมผัสความโรแมนติกและบรรยากาศแสนอบอุ่นที่โครงการ “ศุภาลัย พรีเม้า วิลล่า ถนนอุทยาน” ติดตามข้อมูลของโครงการได้ที่ www.supalai.com หรือสอบถามข้อมูล โทร. 1720

For those with exquisite taste that are seeking an elevated lifestyle in the Uthayan Road area, your dream has now come true with Supalai Prima Villa Uthayan Road.

Located in a serene zone over 29 rai with an underground electrical system, ensuring a clean and unobstructed landscape. Surrounded by lush greenery and nature.

Immerse yourself in Romantic Ambience with the charm of a 2-story detached house



on a spacious plot of at least 100 sq. w. in an exclusive community of only 65 units. Discover four luxurious home designs from the latest Romantic Charm series, offering functional living spaces ranging from 344-502 sq.m., with 4-5 bedrooms, 6-7 bathrooms, and parking for 3-4 cars.

The La Vista model, designed to meet every family’s needs with modern design and thoughtfully crafted functionality. This house stands out with its Split-Level layout, enhancing privacy and providing well-defined living spaces. The grand and airy ambience is emphasized by a Double Volume ceiling

height of 6.2 meters in the stair hall. The mezzanine offers a cozy relaxation area and bedrooms with a ceiling height of 3.20 meters, creating an open and comfortable atmosphere. Every house is constructed with premium quality materials, including Organic Care interior paint that ensures safety for all ages and pets. Elevate your lifestyle with clean energy through solar panels installed on every unit. Enjoy the convenience of Home Automation & Security systems, along with 24-hour CCTV surveillance.

Complete your living experience with top-notch amenities, including a Clubhouse with Co-Living Space, a fully equipped Fitness Center, a Mineral Water Swimming Pool, a serene Public Park, 24-hour security, CCTV, and automated access with the VMS License Plate Recognition System for a perfect blend of luxury, comfort, and security.

In addition to its prime location near the expressway, elevated parallel road, and future mass transit routes that provide convenient access to the city center, this project is also surrounded by lifestyle conveniences, including shopping malls, hospitals, and leading schools.

For more information please contact 1720 or visit www.supalai.com





MINIATURE HORSE

ม้าแคระ

หากพูดถึง 'ม้า' หลายคนอาจนึกถึงสัตว์สี่ขารูปร่างกำยำ บึกบึน วิ่งเร็ว ดูสง่าอาชา น่าเกรงขาม แต่ในขณะเดียวกันก็ยังมี 'ม้าแคระ' แสนน่ารัก ที่มีต้นกำเนิดจากการผสมคัดเลือกพันธุ์โดยมนุษย์ ส่วนสูงของม้าพันธุ์นี้มีจะสูงไม่เกิน 86-97 เซนติเมตร สามารถพบม้าชนิดนี้ได้หลายประเทศ โดยเฉพาะในทวีปยุโรปและอเมริกา ส่วนในประเทศไทยก็มีทั้งฟาร์มม้าแคระ รวมถึงตามงานอีเวนต์และสถานที่ท่องเที่ยวบางแห่ง

สำหรับม้าแคระรูปร่างภายนอกเหมือนม้าปกติทุกประการ แตกต่างเพียงแค่ส่วนสูงเท่านั้น แม้แต่ลวดลายและสีสันทันทีต่างกันไปเช่นเดียวกับม้าชนิดอื่น แต่ม้าแคระจะมีอายุยืนกว่าม้าปกติ โดยมีอายุเฉลี่ยที่ 25-35 ปี ในขณะที่ม้าทั่วไปมีอายุเฉลี่ยที่ 25-30 ปีเท่านั้น แต่ม้าแคระก็จะมีปัญหาสุขภาพที่มากกว่าม้าทั่วไป โดยมักเกิดจากการให้อาหารมากเกินไป

ม้าแคระถูกเพาะพันธุ์มาให้เป็นมิตรกับมนุษย์ ด้วยเหตุผลนี้เอง ผู้คนจึงเลี้ยงเป็นสัตว์เลี้ยงในบ้าน สามารถฝึกให้เชื่อฟังได้ไม่ต่างจากสุนัขช่วยเหลือ หรือบางทีก็มักจะถูกฝึกให้เป็นม้าแข่ง ม้าลากรถ และฝึกสำหรับการแสดงในกิจกรรมต่างๆ การดูแลม้าแคระก็ไม่ต่างจากม้าขนาดปกติ แต่ก็ต้องมีพื้นที่มากพอที่จะปล่อยให้ออกมาอยู่ในสนามหญ้าบ้าง

หนึ่งในสายพันธุ์ที่ได้รับความนิยมคือ สายพันธุ์ Shetland เป็นม้าสายพันธุ์แท้ที่มีขนาดเล็กโดยธรรมชาติ ถือเป็นสายพันธุ์เก่าแก่ที่มีถิ่นกำเนิดอยู่บนเกาะ Shetland ทางตอนเหนือของประเทศสกอตแลนด์ ลักษณะของม้าสายพันธุ์นี้จะมีหัวและ

ใบหน้าเล็ก ใบหูเล็กสั้น คอกลมเนื้อกระชับ รูปร่างอ้วนเตี้ยและสั้น ขาแข็งแรง หางยาว มีหลากหลายสี และมีทั้งลายแบบสลับสี และลายด่าง อายุโดยเฉลี่ยอยู่ที่ 20-30 ปี กินหญ้า ฟาง และแครอทเป็นอาหาร

ลักษณะนิสัยของม้าแคระ Shetland มีความอ่อนโยน อารมณ์ดีและฉลาดมากโดยธรรมชาติ บางครั้งก็ขี้เล่นและทะเล้น แต่ก็สามารถฝึกให้เป็นม้าที่ดีและกล้าหาญได้ไม่ยาก อีกทั้งยังเป็นม้าที่มีความอดทนและความแข็งแกร่ง ในครั้งแรกถูกใช้สำหรับการดึงรถลาก แยกถ่านหิน และอื่นๆ ขณะที่ปัจจุบันมักจะถูกเลี้ยงไว้เพื่อชม รวมทั้งใช้ในการแสดงและเรียนรู้การขี่ม้าสำหรับเด็ก และบางครั้งถูกใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยที่ต้องทำกายภาพบำบัดด้วย

น่ารักน่ากอดขนาดนี้ ใครอยากลองแวะไปทำความรู้จักและสัมผัสเจ้าม้าแคระจิว ลองเสิร์ชหาฟาร์มในบ้านเราได้เลย แล้วคุณจะตกหลุมรักม้าแคระในเพียงเสี้ยววินาที

Miniature horses originated from human selection. The height of this breed of horse is usually no more than 86-97 centimeters. This type of horse can be found in many countries. Miniature horses were bred to be friendly to humans. For this reason, people keep them as pets. The nature of the miniature horse is gentle, good-natured and very intelligent by nature. Sometimes playful and mischievous, but it can be easily trained to be a good and brave horse. It is also a horse with endurance and strength. At first, it was used to pull carts, carry coal, etc., while today it is often kept for show, as well as for children's riding lessons and sometimes used for therapy for patients who need physical therapy.

ภารกิจของเราในครั้งนี้ คือการออกตามหาสัตว์ป่าทั้ง 14 ชนิด เพื่อพาพวกมันกลับบ้านสู่ธรรมชาติ ถ้าพร้อมแล้ว ก็ออกลุยกันเลย

CROSSWORD

TROPICAL ANIMALS

1 Cheetah

2 Turtle

3 Gazelle

5 Monkey

6 Rhinoceros

7 Snake

8 Kangaroo

9 Hippopotamus

10 Giraffe

11 Zebra

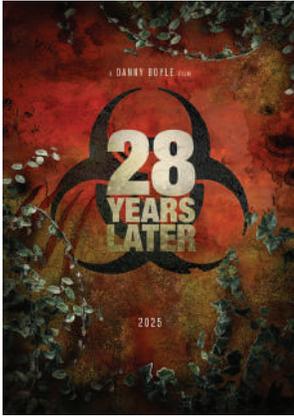
12 Elephant

13 Crocodile

14 Lion

Grid letters: Row 1: J, A, M; Row 2: T, K; Row 3: R, S, K; Row 4: G, Z; Row 5: E; Row 6: A

Movie



28 Years Later

เป็นเวลาเกือบ 3 ทศวรรษ นับตั้งแต่เชื้อไวรัสหายน่ะหลุดออกมาจากห้องทดลองอาวุธชีวภาพ หนึ่งในสมาชิกของกลุ่มผู้รอดชีวิตได้ค้นพบความลับ ความมหัศจรรย์ และความสยองขวัญที่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงแค่ผู้ติดเชื้อ แต่รวมถึงผู้รอดชีวิตคนอื่นๆ ด้วย



F1

เมื่อตำนานนักแข่งรถมืออาชีพ ชันนี่ เฮลล์ ต้องกลับเข้ามาสู่วงการอีกครั้ง เพื่อช่วยเหลือนักแข่งรถคนหนึ่งที่กำลังตกที่นั่งลำบาก และเพื่อฝึกสอนนักขับหน้าใหม่ ไปพร้อมกับการไขว่คว้าเกียรติยศให้ได้อีกครั้งหนึ่ง



Thunderbolts

ผู้อำนวยการซีไอเอ วาเลนตินา อัลเลกรา เดอ ฟงแตน หลอกล่อให้ทีมแอนตี้โรของมาร์เวลเข้าไปสู่กับดักภยันตราย ที่ซึ่งกลุ่มคนอันเต็มไปด้วยความไม่ลงรอยนี้ต้องเผชิญหน้ากับอดีตของตนเอง หากพวกเขาต้องการเอาชีวิตรอดไปด้วยกัน

Music



Olivia Dean - It Isn't Perfect But It Might Be

โอลิเวีย ดีน ศิลปินสาวดาวรุ่งวัย 25 ปี ผู้ปลุกกระแสเพลงแนวนีโอโซลจากเกาะอังกฤษ ดิกริผู้เข้าชิงรางวัล BRIT Awards และ Mercury มากมาย ส่งเพลงใหม่สุดโรแมนติก "It Isn't Perfect But It Might Be" เป็นเพลงประกอบภาพยนตร์โรแมนติคคอมเมดี้ชื่อดังภาคใหม่ล่าสุด Bridget Jones: Mad About the Boy โดย Mood & Tone ของเพลงทั้งหวานทั้งอบอุ่น เข้ากันได้ดีกับภาพยนตร์ในตำนานเรื่องนี้เป็นอย่างดีเลยทีเดียว ขึ้นแท่นเพลงฮิตประจำวาเลนไทน์ได้อย่างแน่นอน



JACKSON WANG – High Alone

แฟนคลับทั่วโลกสิ้นสุดการรอคอย! แจ็คสัน หวัง ไอคอนระดับโลก คัมแบ็กในรอบ 2 ปี ปลอ่ยเพลงใหม่ "High Alone" พร้อมมิวสิกวิดีโอ ซึ่งเพลงนี้ถือเป็นการเปิดตัวครั้งแรกของอัลบั้มใหม่อย่าง "MAGIC MAN 2" โดยเป็นเพลงที่มีความลึกซึ้งในเรื่องของการไตร่ตรองตัวเอง "High Alone" วิเคราะห์อีมิของบาง ความเหงา และการอกหัก เสนอภาพเกี่ยวกับการต่อสู้และการเติบโตของแจ็คสันในช่วงหลายปีที่ผ่านมา สะท้อนถึงความรู้สึกที่เป็นแรงบันดาลใจให้กับเพลงนี้



Sabrina Carpenter - Short n' Sweet (Deluxe)

ซาบรีนา คาร์เพนเตอร์ โกลบอลซูเปอร์สตาร์ เจ้าของ 2 รางวัลแกรมมี่ สานต่อความสำเร็จของอัลบั้ม Short n' Sweet ด้วยการปล่อยเวอร์ชัน Short n' Sweet (Deluxe) เพิ่ม 5 เพลงใหม่ที่รวมถึง "Busy Woman" ที่ซาบรีนาเคยแสดงสดเป็นครั้งแรกระหว่างทัวร์คอนเสิร์ต พร้อมปล่อยมิวสิกวิดีโอที่ถ่ายทำที่เมืองแนชวิลล์ และร่วมกำกับโดยซาบรีนา และ ฌอน ไพรซ์ วิลเลียมส์ (Sean Price Williams)

Book



ปรัชญาความสุขไม่มีวันหมดจากหมู่บ้านแอฟริกา

สำนักพิมพ์: WeLearn

ผู้เขียน: อิซุย โคทาโร่, โชเก็น

ราคา: 235 บาท

ร่วมสำรวจและเรียนรู้ปรัชญาความสุขอันแสนเรียบง่าย จากผู้คนในหมู่บ้านที่มีแต่รอยยิ้มและเสียงหัวเราะในทุกๆ วัน ถ่ายทอดโดย อิซุย โคทาโร่ นักเขียนชื่อดังของญี่ปุ่น นีคือ 30 เรื่องราว และ 6 เคล็ดลับการใช้ชีวิต ที่จะช่วยให้เรามองเห็นความสุขเล็กๆ ได้ง่ายดายเป็นพิเศษ

SUPALAI | CONTACT CENTER

☎ 1720

บริการครบ...เบ็ดเสร็จ

สื่อสารฉบับไว | ใส่ใจทุกภารกิจ | ติดตามผล

☎ สอบถามข้อมูลโครงการ

☎ บริการหลังการขาย

☎ สอบถามโปรโมชั่น

☎ แจ้งซ่อม

☎ ติดต่อนัดเยี่ยมชมโครงการ



"SUPALAI SABAI" แอปพลิเคชันประจำบ้าน
ให้ทุกครอบครัวศุภกาลัย ใช้ชีวิตแบบสบาย

DOWNLOAD

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play





KYOTO

เกียวโต

ประเทศญี่ปุ่นเป็นหนึ่งในจุดหมายการท่องเที่ยวยอดนิยมของคนไทย แต่ละเมืองในญี่ปุ่นมีเสน่ห์ที่แตกต่างกัน มีกิจกรรมการท่องเที่ยวที่แตกต่างกันไปตามลักษณะเด่นของแต่ละจังหวัดและแต่ละภูมิภาค หากคุณกำลังนึกถึงการไปท่องเที่ยวพักผ่อนตากอากาศ ใช้ชีวิตสงบสุข เนิบช้า สบายๆ ในเมืองเก่าที่สวยงาม และเป็นเมืองใหญ่ที่เจริญครบทุกด้านในขณะเดียวกัน ให้อารมณ์เหมือนไปเที่ยวเชียงใหม่ สุโขทัย หรืออยุธยา ที่มีวัดวังเก่าๆ สวยๆ ให้ดูมากมาย มีธรรมชาติสวยงาม แต่สะดวกสบายและทันสมัยเหมือนอยู่กรุงเทพฯ ไม่เจียบเหงาแบบชนบท คำตอบของคุณน่าจะเป็น ‘เกียวโต’ เพราะเป็นเมืองแห่งวัฒนธรรมและการใช้ชีวิต ซึ่งประวัติศาสตร์ ปัจจุบัน และอนาคต บรรจุกันได้อย่างละเมียดละไม เหมาะที่จะหาเวลาไปพักผ่อน เปลี่ยนบรรยากาศ เพราะหากที่พักดี ได้ง่าย ราคาไม่แพง ประทับใจเงินเยนในช่วงปีนี้อ่อนตัว ทำให้เราเที่ยวได้สบายกระเป๋า

เกียวโต หรือ นครเกียวโต เป็นเมืองหลวงของจังหวัดเกียวโต ตั้งอยู่ในภูมิภาคคันไซ บนเกาะฮนชู เกาที่ใหญ่ที่สุดของประเทศญี่ปุ่น เกียวโตเป็นเมืองที่เก่าแก่ที่สุดแห่งหนึ่งในญี่ปุ่น เดิมมีชื่อว่า เออังกิเกียว ถือเป็นเมืองหลวงทางวัฒนธรรมของญี่ปุ่นและเป็นจุดหมายปลายทางหลักด้านการท่องเที่ยว สำนักงานใหญ่ของหน่วยงานด้าน

วัฒนธรรมของรัฐบาลญี่ปุ่นตั้งอยู่ในเมืองนี้ เกียวโตเป็นที่ตั้งของวัดพุทธ ศาลเจ้าชินโต พระราชวังและอุทยานจำนวนมาก ซึ่งบางแห่งได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นแหล่งมรดกโลกโดยยูเนสโก สถานที่สำคัญ ได้แก่ พระราชวังหลวงเกียวโต คิโยมิซุเดระ คิงคาคุจิ และเกียวโตทาวเวอร์ บริษัทวิดีโอเกมที่มีชื่อเสียงระดับโลกอย่างนินเทนโดก็มีสำนักงานใหญ่

ตั้งอยู่ในเกียวโต นอกจากนี้ เกียวโตยังเป็นศูนย์กลางการศึกษาระดับสูงของญี่ปุ่น โดยมีสถาบันต่างๆ เช่น มหาวิทยาลัยเกียวโต ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่เก่าแก่เป็นอันดับสองของประเทศ

นอกจากในเกียวโตจะมีโรงแรมเล็กใหญ่ให้นักท่องเที่ยวเลือกพักเยอะแยะ ยังมีบ้านเช่าที่เราสามารถเช่าได้ง่ายๆ ในราคาย่อมเยาผ่าน Airbnb



ย่านกิออน



ศาลเจ้าฟูชิมิ อินาริ ศาลเจ้าดังของเกียวโต ที่สร้างขึ้นเพื่อบูชา เทพอินาริ เทพเจ้าแห่งกสิกรรม เป็นศาลเจ้าที่ใหญ่ที่สุดของเทพอินาริ และมีประวัติศาสตร์ยาวนานถึง 1,300 ปี

วัดคิโยมิซุ หรือ วัดน้ำใส อีกหนึ่งแลนด์มาร์คของการไปเที่ยวเกียวโต ที่สร้างขึ้นตั้งแต่ปี ค.ศ. 798 และได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก

ย่านอิงาชิยามะ ถนนโบราณบรรยากาศยุคเอโดะ เป็นทางเดินที่เต็มไปด้วยบ้านไม้สวยงาม ทรงโบราณแบบญี่ปุ่นดั้งเดิม มีร้านค้า ร้านอาหาร ให้บริการ

ป่าไผ่อาราชิยามะ พื้นที่ธรรมชาติแสนสวย ในย่านชานเมืองเกียวโต อยู่ในเขตอาราชิยามะ

สะพานโทเง็ตสึเคียว ถ้ามาเขตอาราชิยามะ แล้วก็ต้องแวะมาเช็กอินที่นี่ด้วย เพราะเป็นเหมือนสัญลักษณ์ของอาราชิยามะ เป็นสะพานสวยงาม

สร้างขึ้นในสมัยเอ็ง ด้านหลังเป็นภูเขาสูง ด้านล่างเป็นแม่น้ำที่ทั้ง 2 ฝั่งมีแถวต้นซากุระ เรียงรายเลียบบแม่น้ำ นักท่องเที่ยวนิยมมาชมดอกซากุระบาน

วัดนินนาจิ อีกหนึ่งโบราณสถานสำคัญที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก

ตลาดนิจิอิ เป็นสถานที่โปรดของสายกิน เต็มไปด้วยสตรีตฟู้ดและอาหารดั้งเดิมชวนน้ำลายหก บรรยากาศคึกคัก

ปราสาทนijo ปราสาทเก่าของโชกุนคนแรก ในสมัยเอโดะ สร้างขึ้นเมื่อประมาณปี ค.ศ. 1603

วัดโทฟุคุจิ เป็นวัดเซนที่สร้างขึ้นเมื่อ ปี ค.ศ. 1236 โดย ตระกูลฟูจิวาระ สิ่งที่น่าสนใจคือ ประตูชานม่อน ที่มีความสูงถึง 22 เมตร สร้างเป็นแบบเซนโบราณ นักท่องเที่ยวนิยมมาที่นี่เพื่อชมใบไม้เปลี่ยนสี

เพื่อไปลองใช้ชีวิตอยู่แบบคนท้องถิ่นทั้งระยะสั้น และระยะยาว แม้ปัจจุบันจะยังไม่มีการบินตรงจากกรุงเทพฯ ไปเกียวโต แต่ก็สามารถบินจากสุวรรณภูมิไปลงโอซากาแล้วต่อรถไฟประมาณ 1 ชั่วโมงได้ไม่ลำบาก

แหล่งท่องเที่ยวยอดนิยมในเกียวโตมีมากมายหลายแห่ง ได้แก่

วัดคินคะคุจิ หรือ วัดทอง ซึ่งได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นหนึ่งในมรดกโลก เมื่อปี ค.ศ. 1994

ย่านกิออน เป็นย่านที่เป็นแหล่งบันเทิงโลกีย์ในยุคโบราณ ย่านนี้เป็นอาคารบ้านเรือนไม้แบบดั้งเดิม ซึ่งเต็มไปด้วยร้านค้า ร้านตีมชาสไตล์ญี่ปุ่นโบราณ แต่ละร้านก็จะการแสดงโชว์จากเกอิชา หรือ เกอิโกะ และไมโกะให้เราได้ชม ซึ่งการชมเกอิชานั้นต้องทำอย่างให้เกียรติและมีการยาท จะไปไล่ตามถ่ายรูปเขาไม่ได้

ย่านนาเบยาโซ อยู่ไม่ไกลจากพระราชวังหลวงเกียวโต เป็นย่านร้านอาหารและร้านค้าที่ด้านหน้าเป็นชอยเล็กๆ มีตึกแถวเก่าที่เปิดเป็นร้านอาหารเรียงราย มีนักท่องเที่ยวเดินเล่นคึกคัก ส่วนด้านหลังเปิดออกสู่วิวริมน้ำ เหมาะที่มานั่งชิลล์กินตีม ชมบรรยากาศเมืองในยามบ่ายและเย็นย่าน



ย่านนาเบยาโซ



พระราชวังหลวงเกียวโต



“
ประเทศญี่ปุ่นนั้น
สามารถไปเที่ยวได้ทั้งปี
ไม่ว่าจะเดินทางไปเที่ยว
ช่วงฤดูไหน ก็จะมีไฮไลต์
ที่น่าสนใจแตกต่างกัน
 ”

ศาลเจ้าคิฟูเนะ เป็นศาลที่ถูกสร้างขึ้นเพื่ออุทิศให้กับเทพเจ้าน้ำและฝน อยู่ในหุบเขา สวยงามด้วยเสาโทริอิสีแดงเรียงราย

ทางเดินนักปราชญ์ อยู่ในโซนวัดกินคาคุจิ เป็นเส้นทางที่ นิชิโตะ คิทาโระ นักปราชญ์แห่งยุคที่มีชื่อเสียงเป็นอย่างมากของญี่ปุ่น ได้ใช้เส้นทางนี้เดินทางไปกลับเป็นประจำในการไปศึกษาที่มหาวิทยาลัยเกียวโต เป็นจุดที่นักท่องเที่ยวนิยมมาชมความงามของดอกซากุระ

นอกจากแหล่งท่องเที่ยวยอดนิยมที่บอกมาข้างต้นนี้ เกียวโตยังมีย่านที่น่าสนใจซ่อนอยู่อีกเพียบ ทั้งย่านที่เหมาะแก่การมาพักผ่อนตากอากาศ เดินเล่น ชีจ็กรยาน เที่ยววัด ชมวัง เดินตลาด ไหว้ศาลเจ้า ฯลฯ ซึ่งถ้าหากใครที่วางแผน

มาพักหลายวันและอยากลองใช้ชีวิตสบายๆ แบบคนเกียวโต ก็อาจจะเช่าจักรยาน หรือที่พักบางแห่งก็อาจจะมีจักรยานให้ลูกค้ายืมไปใช้ได้ฟรี และขี่ไปตามที่ต่างๆ ของเมือง แทนการสัญจรด้วยรถสาธารณะหรือรถไฟ ก็จะได้สัมผัสบรรยากาศและวิถีชีวิตแบบคนท้องถิ่น ซึ่งจะมีมุมดีๆ ให้หย่อนใจมากมายในยามว่าง เช่น พื้นที่ริมฝั่งน้ำ ที่มีธรรมชาติสวยงาม สวนสาธารณะ และสวนสวยที่เปิดให้ประชาชนและนักท่องเที่ยวเข้าไปเดินเล่นท่องเที่ยวได้ มีร้านอาหารน่ารัก คาเฟ่เก๋หลายจุดให้นั่งเล่น จิบชา กาแฟ กินอาหารอร่อยทั้งแบบที่เป็นรสชาติดั้งเดิมจากคนท้องถิ่น และเมนูร่วมสมัยที่สร้างสรรค์ขึ้นมาโดยคนรุ่นใหม่ และร้านที่ถ่ายรูปเช็กอินได้สวยถูกใจนักท่องเที่ยว

ประเทศญี่ปุ่นนั้นสามารถไปเที่ยวได้ทั้งปีไม่ว่าจะเดินทางไปเที่ยวช่วงฤดูไหน ก็จะมีไฮไลต์ที่น่าสนใจแตกต่างกัน ถ้าใครชอบออกมาใช้ชีวิตกลางแจ้ง ท่องเที่ยวได้แบบไม่ต้องกลัวว่าจะร้อนเกินไปหรือหนาวเกินไปก็ต้องเลือกมาเที่ยวในฤดูกาลที่สภาพอากาศกำลังดี เพราะอุณหภูมิและสภาพอากาศของญี่ปุ่นในแต่ละฤดูจะแตกต่างกันค่อนข้างมาก ถ้าเป็นช่วงฤดูร้อนก็ร้อนสุดๆ และถ้า



เป็นฤดูหนาวก็หนาวจับใจ เว้นเสียแต่ว่าอยากมาชมหิมะ ก็เลือกมาเที่ยวหน้าหนาวได้ตามอรรถาศัย ช่วงที่ตัวเดินทางแพงสุดน่าจะเป็นช่วงที่มีดอกซากุระบาน คือฤดูใบไม้ผลิของญี่ปุ่นจะตรงกับกลางเดือนมีนาคม-พฤษภาคม เป็นช่วงเวลาหนึ่งที่ญี่ปุ่นมีนักท่องเที่ยวมาเที่ยวมากที่สุด เพราะอากาศเย็นสบาย เจียบสงบและเป็นช่วงที่ดอกซากุระกำลังบานสะพรั่ง ญี่ปุ่นช่วงฤดูร้อนจะตรงกับเดือนมิถุนายน - สิงหาคม อากาศของญี่ปุ่นช่วงนี้จะมีอากาศใกล้เคียงกับหน้าร้อนบ้านเรา มีเทศกาลและกิจกรรมมากมาย แต่ถ้าใครกลัวร้อนก็ไม่แนะนำ ส่วนอีกช่วงที่สวยน่าเที่ยวและอากาศดีมากคือช่วงเดือนกันยายน-พฤศจิกายน เป็นฤดูใบไม้เปลี่ยนสี บรรยากาศสวยงาม อากาศก็เย็นสบาย ซึ่งเที่ยวได้เป็นหนึ่ง ในจังหวัดที่เหมาะสมกับการเดินทางมาเที่ยวช่วงเวลาใบไม้เปลี่ยนสี เพราะเป็นเมืองที่เต็มไปด้วยศาลเจ้า บ้านเมืองโบราณที่สวยงามและปกคลุมไปด้วยธรรมชาติที่สมบูรณ์

อาหารการกินในเกียวโตมีตัวเลือกที่น่าสนใจหลายอย่าง แต่จะมาในรูปแบบแตกต่างจากเมืองอื่น คือจะค่อนข้างละเมียดละไม ยิ่งถ้าเป็นร้านอาหารหรือร้านอาหารที่เน้นบริการ ก็จะได้เห็นการตกแต่งจัดจานระจุ่มระจิม ประดับหน้าตาอาหารอย่างประณีต แต่ละเมียดจะเสิร์ฟในปริมาณไม่มาก แต่เน้นสวย สะท้อนวัฒนธรรมที่ละเอียดอ่อนของญี่ปุ่นโบราณ ให้อารมณ์เหมือนไปกินร้านอาหารไทยชาวจีน ซึ่งจะแตกต่างจากวัฒนธรรมการกินแบบโอซากาหรือเมืองท่าเศรษฐกิจที่จะเสิร์ฟมาแบบจานใหญ่ๆ หรือแนวสตรีตฟู้ด ที่นิยมหันเนื้อหันปลา มาชิ้นบ้าง เต็มปากเต็มคำ หรือถ้าใครมาเที่ยวแบบระยะยาว เข้าบ้านพักที่มีครัว ก็สามารถหิ้วตะกร้าไปตลาดซื้อวัตถุดิบสดๆ มาทำอาหารกินเองได้ไม่ยากเลย เพราะเนื้อและผักผลไม้ของญี่ปุ่น



คุณภาพดีเยี่ยม ราคาถูกกว่าบ้านเรามาก ทำอะไรก็อร่อย แคมกินเยอะก็ไม่ต้องกลัวอ้วนเพราะคนอยู่เกียวโตมักได้เดินเล่นยาวๆ หรือขี่จักรยานออกกำลังกายทุกวัน ได้สัมผัสกับคุณภาพชีวิตที่ดี อาหารดี และอากาศบริสุทธิ์ จัดเป็นอีกที่หนึ่งที่เหมาะมากสำหรับการมาพักผ่อนฟื้นฟูสุขภาพ

ใครที่มีเวลาว่าง และอยากเปลี่ยนบรรยากาศหนีฝุ่นหนีร้อนในเมืองไทยไปญี่ปุ่น ลองหาโอกาสไปสัมผัสเสน่ห์ของเกียวโตดูสักครั้ง แล้วคุณจะติดใจจนอยากไปอีกบ่อยๆ

If you're thinking about a semi-relaxing vacation where you can live peacefully, slowly,

and comfortably in an old city that holds historical value while also being a fully developed, modern metropolis, giving off vibes similar to Chiang Mai, Sukhothai, or Ayutthaya—with plenty of beautiful ancient temples and palaces to explore, stunning natural scenery, and the convenience and modernity of Bangkok without the quietness of rural areas—then your answer is likely “Kyoto.”

Kyoto is a city of culture and lifestyle where history, the present, and the future harmoniously converge with exquisite grace.

Kyoto, or Kyoto City, is the capital of Kyoto Prefecture, located in the Kansai region on Honshu, the largest island of Japan. It is one of the oldest cities in Japan, originally known as Heian-kyo. Kyoto is regarded as the cultural capital of Japan and is a major tourist destination.

The most beautiful and pleasant time to visit is from September to November, during the autumn foliage season. The weather is cool and comfortable, and the scenery is stunning. Kyoto is one of the best places to visit during this time, as the city is filled with shrines, beautiful ancient buildings, and lush natural surroundings that are beautifully covered in autumn colors.

อ้างอิง: <https://www.klook.com/th/blog/good-weather-in-japan/>



THE TEMPLE OF DAWN

วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร

ถ้าพูดถึงการไปวัดไปวาโดยทั่วไปอาจหมายถึงกิจกรรมของผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หรือคนที่ไม่ทำกิจกรรมทางศาสนา แต่สำหรับ 'วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร' ที่นิยมเรียกกันสั้นๆ ว่า วัดอรุณ หรือ วัดแจ้ง นั้นถือว่าเป็นมากกว่าวัด เพราะนอกจากเป็นสถานที่สำคัญทางศาสนาแล้ว ยังเป็นสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์และเป็นแหล่งท่องเที่ยวยอดนิยมของทั้งคนไทยและชาวต่างชาติ โดยเฉพาะวัยรุ่นรุ่นติดแกลมทั้งหลายที่กำลังฮิตกิจกรรมแต่งชุดไทยไปถ่ายรูปสวยๆ กันที่วัดอรุณฯ



วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร หรือ วัดอรุณ หรือวัดแจ้ง เป็นพระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดราชวรมหาวิหาร และเป็นวัดประจำรัชกาลของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ในสมัยรัตนโกสินทร์ ตั้งอยู่ระหว่างคลองวัดแจ้งกับพระราชวังเดิมทางทิศตะวันตกของแม่น้ำเจ้าพระยา แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร เป็นวัดโบราณสร้างขึ้นในสมัยอยุธยา มีมาก่อนรัชกาลสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ปรากฏหลักฐานในแผนที่ของชาวฝรั่งเศส มีพระอุโบสถและพระวิหารของเก่าอยู่บริเวณหน้าพระปรางค์เป็นฝีมือช่างสมัยอยุธยา มีชื่อเดิมว่า วัดบางมะกอก

หรือวัดมะกอก ชื่อวัดอรุณหรือวัดแจ้ง มาจากชื่อที่สมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรีพระราชทานนามให้หลังจากเสด็จยกทัพกลับมาเป็นเวลาเช้ารุ่งอรุณที่หน้าวัดแห่งนี้หลังจากกอบกู้กรุงศรีอยุธยาเมื่อครั้งเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งที่ 2

วัดอรุณตั้งอยู่ที่ถนนอรุณอมรินทร์ ริมแม่น้ำเจ้าพระยาฝั่งธนบุรี ตรงข้ามกับวัดโพธิ์ เป็นวัดที่มีมาตั้งแต่ครั้งสมัยกรุงศรีอยุธยา เดิมชื่อว่าวัดแจ้ง ต่อมาเมื่อพระเจ้ากรุงธนบุรีทรงย้ายราชธานีจากกรุงศรีอยุธยามาตั้ง ณ กรุงธนบุรี ได้โปรดเกล้าฯ กำหนดให้วัดแจ้งเป็นวัดในเขตพระราชฐาน และสถาปนาเป็นพระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดวรมหาวิหาร ซึ่งเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปหามณีรัตนปฏิมากร (พระแก้วมรกต) ที่อัญเชิญมาจากเวียงจันทน์ วัดนี้ได้รับการบูรณปฏิสังขรณ์ครั้งใหญ่ในสมัยรัชกาลที่ 2 จึงถือเป็นวัดประจำรัชกาลเมื่อบูรณะแล้วเสร็จได้พระราชทานนามว่าวัดอรุณราชอาราม ในสมัยรัชกาลที่ 3 มีการก่อสร้างพระปรางค์องค์ใหญ่ ความสูง 82 เมตร กว้าง 234 เมตร เสร็จสมบูรณ์ในสมัยรัชกาลที่ 4 และได้เปลี่ยนชื่อเป็น วัดอรุณราชวราราม ดังที่เรียกในปัจจุบันนี้

ปัจจุบันวัดอรุณเป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญที่นักท่องเที่ยวจากนานาประเทศสนใจมาเยี่ยมชม และเป็นหนึ่งในฉากถ่ายภาพที่ได้รับความนิยมจากคนรุ่นใหม่ ด้วยอิทธิพลของภาพยนตร์และละครย้อนยุคที่ทำให้คนหนุ่มสาวมีความสนใจในประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมอันเก่าแก่ของไทย จนเกิดกิจกรรมที่ได้รับการยอมรับกันกว้างขวางทั้งชาวไทยและต่างชาติ คือการแต่งชุดไทยไปถ่ายภาพที่วัดอรุณ โดยมีผู้ประกอบการในพื้นที่ให้บริการเช่าเสื้อผ้าและเครื่องประดับเพื่อใช้ในการถ่ายภาพ เมื่อนักท่องเที่ยวได้โพสต์ภาพที่สวยงามของตนซึ่งมีฉากหลังเป็นวัดอรุณลงในโซเชียลมีเดีย ก็ทำให้ชื่อเสียงความงดงามของวัดอรุณเป็นที่รู้จักโด่งดังไปทั่วโลก

เปิดให้เข้าชมทุกวัน เวลา 08.00-18.00 น.
ค่าเข้าชม คนไทยไม่เสียค่าเข้าชม ชาวต่างชาติ 200 บาท

สอบถามข้อมูล โทร. 0-2891-2185

Wat Arun, also known as Wat Arun Ratchawaram Ratchawaramahawihan or the “Temple of Dawn,” is one of Bangkok’s most iconic and visually stunning landmarks. Located in the Bangkok Yai district on the Thonburi side of the Chao Phraya River, this Buddhist temple derives its name from Aruna, the Hindu god associated with the radiance of the rising sun. This is fitting, as the temple’s prang (tower-like spires) shine brightly in the



**ชื่อวัดอรุณหรือวัดแจ้ง
มาจากชื่อที่สมเด็จพระเจ้า
กรุงธนบุรีพระราชทานให้
หลังจากเสด็จยกทัพกลับมา
เป็นเวลาเช้ารุ่งอรุณที่
หน้าวัดแห่งนี้หลังจากกอบกู้
กรุงศรีอยุธยาหลังการ
เสียกรุงศรีอยุธยาครั้งที่ 2**

early morning light, casting a glowing, pearly iridescence across the river.

Though the temple itself has existed for centuries, it was during the early 19th century, under the reign of King Rama II, that the temple’s signature prang was constructed, adding to the temple’s grandeur and architectural appeal. The prang is an outstanding example of Khmer-style architecture, and the intricate decorations, including porcelain tiles, make the temple a true masterpiece.

Wat Arun is not just a place of worship but also a symbol of Thailand’s cultural and spiritual heritage, drawing visitors both from Thailand and around the world. It stands as a reflection of both Buddhist and Hindu influences in Thai architecture and is a must-visit for anyone interested in the history and beauty of Bangkok.



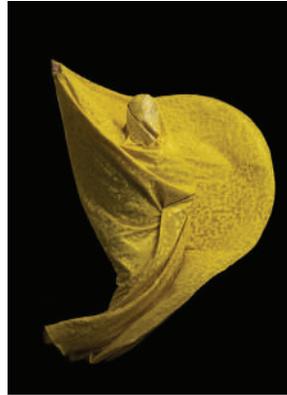
THE RED CHADOR: BECOMING ROGUE

Artist: Anida Yoeu Ali

Venue: Warin Lab Contemporary

นิทรรศการ “The Red Chador: Becoming Rogue” นำเสนอผลงานใหม่ของ อนิดา ยู อาลี ที่เชื้อชวนให้ผู้ชมงานมีประสบการณ์ร่วมกับผลงานศิลปะ โดยศิลปิน แปลงโฉมวารินแล็บ คอนเท็มโพรารีให้กลายเป็นบูติกแฟชั่น เพื่อให้ผู้ชมได้ยลโฉม ห้องเสื้อ The Red Chador ส่วนตัวสุดหรู อนิดา เป็นศิลปินหญิงมุสลิมผสมผสาน หลากเชื้อชาติ ทั้งมาเลย์ จาม เขมร และไทย ผู้สร้างสรรค์ผลงานศิลปะจากผ้าเพื่อ หวนระลึกถึงการอพยพย้ายถิ่นฐานในภูมิภาคเอเชียอาคเนย์ของบรรพบุรุษของตน

The exhibition “The Red Chador: Becoming Rogue” presents new work by Anida Yoeu Ali, a multi-ethnic Muslim female artist of Malay, Cham, Khmer and Thai ethnicity who creates textile artworks that recall her ancestors’ migrations across Southeast Asia.



AFTER LIGHT

Artist: RAHM KIM and JAEEUN SHIN

Venue: PLACEMAK BKK

ผลงานของศิลปิน RAHM KIM และ JAEEUN SHIN ที่สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และธรรมชาติผ่านงานศิลปะเชิงภาพลักษณ์ ในฐานะผู้สังเกตการณ์และนักสำรวจ ศิลปินทั้งสองได้สะท้อนความเชื่อมโยงที่ซับซ้อนระหว่างความต้องการของมนุษย์และธรรมชาติ ถ่ายทอดเรื่องราวผ่านภาพที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของระบบนิเวศที่ยั่งยืน โดย RAHM KIM ตั้งคำถามเกี่ยวกับมุมมองของเราที่มีต่อสัตว์ โดยตีความความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสัตว์ในรูปแบบใหม่ ในขณะที่ JAEEUN SHIN สำรวจเส้นแบ่งที่บางเบาระหว่างชีวิตและความไม่มีชีวิต แสดงให้เห็นว่าทุกสิ่งล้วนเป็นส่วนหนึ่งของระบบที่เชื่อมโยงถึงกัน ผลงานของพวกเขาแนะนำแนวคิดที่แตกต่างเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ

An exhibition by artists RAHM KIM and JAEEUN SHIN, who explore the relationship between humans and nature through visual art. As observers and explorers, they highlight the complex connection between human desires and the natural world, sharing a visual story about the importance of a sustainable ecosystem.



“ที่สุดของ รีสอร์ทสีเขียวแค่..... **สระบุรี**”

ขอต้อนรับท่านด้วยบรรยากาศอันอบอุ่น ท่ามกลางธรรมชาติ สายน้ำ และขุนเขา
ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เต็มเต็มความสุขให้กับชีวิต และคืนธรรมชาติให้กับโลกใบนี้



สำรองห้องพักและสัมมนา

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

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

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

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-
รับ 150.-

เงื่อนไข

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

**SUPALAI SCENIC BAY
RESORT & SPA**

The
**FINEST
GEMS**

hidden
WORLD-RENOWNED
ISLAND
OF
Phuket



ห้องพักรับชมวิวกะเผลได้ทุกห้อง ท่ามกลางธรรมชาติอันบริสุทธิ์ สงบ งดงาม ของหมู่เกาะชายฝั่งทะเลอันดามัน **ภูเก็ต**
พร้อมสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ 3 สระ ห้องประชุมสัมมนาขนาดใหญ่ และภัตตาคารอาหารนานาชาติ ผ่อนคลายเต็มรูปแบบ
กับสปามืออาชีพ เพื่อวันพักผ่อนที่คุณประทับใจมิรู้ลืม

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-
รับ 150.-

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

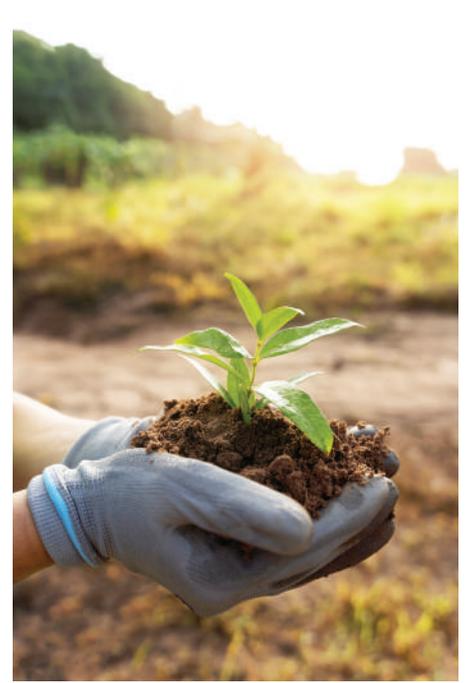
- เมื่อชำระค่าห้องพัก ณ วันเข้าพัก ทุก 1,000 บาท รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารและเครื่องดื่ม ณ ห้องอาหารพาโม่ ตั้งแต่วันที่ 2 ม.ค. - 23 ธ.ค. 68 เท่านั้น (กรุณาดาวน์โหลดนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในการเข้าพัก) ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

AIR QUALITY PROBLEMS FROM PM2.5

ปัญหาคุณภาพอากาศจาก PM2.5

มลพิษทางอากาศ ปัญหาหมอกควัน และ PM2.5 ได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนในหลายๆ ภูมิภาค จนบางจังหวัดในภาคเหนือมีค่า PM2.5 พุ่งสู่อันดับหนึ่งของโลก นับเป็นวิกฤติมลพิษทางอากาศ PM2.5 คือปัญหาหลักของประเทศในขณะนี้





ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว อย่างที่ทราบกันว่า PM2.5 คือ ฝุ่นขนาดเล็กที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เราจะไม่มีทางรู้เลยว่าได้สูดฝุ่น PM2.5 เข้าไปเป็นจำนวนมากเท่าไรแล้ว จนจะรู้ตัวอีกทีก็เมื่อเกิดอาการผิดปกติของร่างกาย สามารถเช็คอาการแพ้ฝุ่น PM2.5 และผลกระทบต่อสุขภาพของ PM2.5 ได้ ดังนี้

- **ระบบทางเดินหายใจ** เมื่อเราสูดหายใจเอา PM2.5 เข้าไปจะก่อให้เกิดการไอ ระคายเคือง แสบจมูก หอบหืด หายใจลำบาก ในบางรายฝุ่น PM2.5 จะกระตุ้นอาการกำเริบของโรคได้ เช่น โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด โรคถุงลมโป่งพอง และอาจทำให้การทำงานของปอดเสื่อมลง

- **ระบบผิวหนัง** ฝุ่น PM2.5 สามารถทำลายเซลล์ผิวหนังกำพร้าของมนุษย์ ก่อให้เกิดการคันตามร่างกายและปวดแสบทั้งตัว ระคายเคืองผิวหนัง ผดผื่นขึ้นตามตัว ไปจนถึงก่อให้เกิดสิวที่ใบหน้า

- **ดวงตา** เยื่อตาเป็นส่วนที่สัมผัสกับปัจจัยภายนอกโดยตรง ทั้งมลพิษและฝุ่น PM2.5 ที่จะส่งผลให้เกิดการระคายเคืองที่ตา ตาแห้ง ตาแดง เยื่อตาอักเสบ ในระยะยาวอาจทำให้จอประสาทตาผิดปกติ ส่งผลต่อการมองเห็นได้

หลังจากได้ทำความรู้จักว่า PM2.5 คืออะไร รวมถึงไปถึงผลกระทบต่อสุขภาพ การป้องกันตนเองก็ต้องเรียนรู้อย่างให้ถูกวิธี เพื่อให้ลดปริมาณฝุ่นที่เข้าสู่ร่างกายให้ได้น้อยที่สุด

- **สวมหน้ากากอนามัย** โดยหน้ากากอนามัยที่ได้มาตรฐานกรองฝุ่นควันและเชื้อไวรัสขนาดเล็กได้ถึง 0.3 ไมครอนคือ N95 หรือถ้าหากหาไม่ได้ก็

สามารถใช้หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ 3 ชั้น หรือหน้ากากแบบผ้า ควรสวมหน้ากากเมื่อต้องออกเดินทางไปนอกบ้านหรือต้องทำกิจกรรมกลางแจ้ง

- **ลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล** สาเหตุของฝุ่นละอองขนาดเล็ก ร้อยละ 50-60% มาจากการขับขี่ยานพาหนะบนท้องถนน สังเกตได้ว่าบริเวณที่มีการจราจรติดขัดมักมีอากาศที่ขมุกขมัว เนื่องจากหลายปัจจัย เช่น การเสียดสีของยางกับพื้นถนนทำให้เกิดฝุ่นละออง อีกทั้งรถยนต์ยังปล่อยควันจากท่อไอเสีย หากผู้คนส่วนใหญ่ลดอัตราการใช้รถบนท้องถนน หันไปใช้ระบบขนส่งมวลชนมากขึ้น ก็จะช่วยทำให้ปริมาณฝุ่นละอองที่เกิดจากปัญหาเหล่านี้ลดลงตามไปด้วยเช่นกัน

- **ปลูกต้นไม้ฟอกอากาศ** ปัจจุบันการปลูกต้นไม้ฟอกอากาศเป็นเทรนด์ที่ผู้คนกำลังให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากให้ความสวยงามสบายตาแล้ว ยังทำให้อากาศภายในบ้านสดชื่นด้วยต้นไม้ที่มีคุณสมบัติในการฟอกอากาศและเป็นที่นิยมสำหรับการนำมาปลูก และวางตามจุดต่างๆ ของบ้าน มีหลากหลายพรรณไม้ ยกตัวอย่างเช่น ต้นยางอินเดีย พลูด่าง เศรษฐีเรือนใน เศรษฐีพันล้าน ลิ้นมังกร เขียวหมื่นปี เดหลี ไทรใบสัก กวักมรกต และยังมีอีกมากมาย ทั้งนี้ต้นไม้แต่ละชนิดจะมีคุณสมบัติและการดูแลที่แตกต่างกันไป ควรศึกษารายละเอียดก่อนนำมาปลูกด้วย

วิกฤตฝุ่น PM2.5 คือสภาพอากาศที่เป็นอันตรายต่อประชาชนทั่วทุกภูมิภาคในประเทศไทย นอกจากประชาชนต้องหาวิธีป้องกันตนเองให้สามารถยังใช้ชีวิตตามปกติต่อไปได้ ภาครัฐเองก็มี

ส่วนสำคัญที่จะช่วยบรรเทาปัญหาฝุ่นโดยการออกมาตรการที่เคร่งครัดขึ้นเพื่อลดปริมาณการกระทำที่เป็นต้นตอสาเหตุของฝุ่น PM2.5 อย่างยั่งยืน

Fine dust particles (PM2.5) impact health in both the short and long term. PM2.5 particles are so small that they cannot be seen with the naked eye, making it difficult to know how much has been inhaled until physical symptoms appear. These symptoms can affect multiple systems, including the respiratory system, skin, and eyes.

To protect your health from PM2.5 air pollution, consider the following measures:

- Wearing a mask to filter out fine particles.

- Reducing the use of private cars to minimize emissions.

- Planting trees to help purify the air.

While individuals can take steps to protect themselves, the government also plays a crucial role in addressing the dust problem. Implementing stricter regulations and sustainable measures to reduce the root causes of PM2.5 is essential for long-term solutions.

ที่มา:

<https://healthenvi.com/causes-and-effects-of-air-pollution/>
<https://www.hugsinsurance.com/>
<https://www.dreamstime.com/city-silhouette-road-traffic-people-crosswalk-illustration-vector-image254236913>
<https://brewpubkitchen.com/>

ศุภาลัยชุกกฤษฏ์ธุรกิจปี 68 มุ่งสู่ Multi-National Company ความแข็งแกร่งทางการเงิน พร้อมดันยอดขายทะลุเป้า

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เผยทิศทาง การดำเนินธุรกิจปี 2568 ชูสถานะทางการเงิน แข็งแกร่ง รองรับการขยายตัวสู่การเป็น Multi-National Company นำเทคโนโลยีเสริมทัพในการ ดำเนินธุรกิจ พร้อมเดินหน้าพัฒนาโครงการใหม่ทั้ง แนวราบและคอนโดมิเนียม 36 โครงการ มูลค่ารวม 46,000 ล้านบาท แบ่งเป็นโครงการแนวราบ 28 โครงการ และโครงการคอนโดมิเนียม 8 โครงการ ตั้งเป้าหมายยอดขาย 32,000 ล้านบาท และ เป้าหมายรายได้ 30,000 ล้านบาท โดยจะมีการ พัฒนาสิ่งใหม่ๆ ในหลากหลายด้าน เพื่อปรับตัว ทำการตลาดให้โดนใจลูกค้า

ด้านสินค้าและผลิตภัณฑ์ พัฒนาโครงการ แนวราบในราคาที่เข้าถึงได้ เจาะกลุ่มตลาดระดับ ราคา 3-5 ล้านบาท มีการพัฒนาแบบบ้านใหม่ เพิ่ม การลงทุนในที่ดินขนาดใหญ่ เพื่อสร้างคอมมูนิตี แห่งการอยู่อาศัยทั้งในกรุงเทพฯ ปริมณฑล และ ภูมิภาค รวมถึงมุ่งเน้นการเลือกใช้วัสดุที่มีคุณภาพ และเพิ่มระยะเวลารับประกัน

ด้านการตลาดมีการนำ AI และเทคโนโลยี มาปรับใช้เพื่อขับเคลื่อนกลยุทธ์ด้านการตลาด โดย



การนำข้อมูลมาวิเคราะห์ เพื่อมอบประสบการณ์ การซื้อที่อยู่อาศัยที่ง่าย สะดวก และตอบโจทย์ ลูกค้าทุกกลุ่ม

ด้านนวัตกรรมดิจิทัล ผสานนวัตกรรมเพื่อ การอยู่อาศัยอย่างยั่งยืน ด้วยแนวคิด Smart Village

ด้านสิ่งแวดล้อม มุ่งสู่ความยั่งยืนในการสร้าง ความร่วมมือกับคู่ค้า ด้วยการจัดเก็บข้อมูลการ ปลดปล่อยคาร์บอนฯ ของวัสดุที่ใช้ในทุกกระบวนการ ของธุรกิจ 100% ในปี 2568 มุ่งสู่เป้าหมายการ จัดซื้อวัสดุที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ยังคงมุ่งมั่น พัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมและผู้มีส่วนได้ ส่วนเสีย ด้วยความโปร่งใสและจรรยาบรรณ พร้อม ปฏิบัติตามกฎหมายและจรรยาบรรณทางธุรกิจ

Supalai has announced its business direction for 2025, highlighting its strong financial position to support its expansion into a Multi-National Company. The company is integrating technology to enhance business operations and is set to launch 36 new projects, including both low-rise and condominium developments, with a total value of 46 billion baht. This includes 28 low-rise projects and 8 condominium projects. Supalai aims for total sales of 32 billion baht and revenue of 30 billion baht. The company will introduce new developments across various aspects, including products, marketing, digital innovation, environmental initiatives, and social responsibility.

ศุภาลัยร่วมฉลองก้าวสำคัญ กฎหมายสมรสเท่าเทียม เปิดประตูต้อนรับความรักทุกรูปแบบ

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) ร่วมฉลอง ก้าวสำคัญและประกาศจุดยืนในการสนับสนุน ความเท่าเทียมในองค์กร เพื่อพนักงานและคู่รัก LGBTQ+ ทุกคนในโอกาสกฎหมายสมรสเท่าเทียม เริ่มต้นมีผลบังคับใช้ พร้อมสนับสนุนทุกรูปแบบของ ความรักอย่างเต็มที่ และเดินหน้าพร้อมประกาศ ใช้ “สวัสดิการเพื่อความเท่าเทียม” เพื่อมอบสิทธิ ในการเริ่มต้นชีวิตคู่ให้กับทุกคนอย่างเท่าเทียม สะท้อนถึงการยอมรับในความหลากหลายทางเพศ

สำหรับพนักงานและคู่รัก LGBTQ+ ทุกคน บริษัทฯ พร้อมให้โอกาสในการเริ่มต้นชีวิตครอบครัว ร่วม เฉลิมฉลองด้วย “ของขวัญแห่งการเริ่มต้นชีวิตคู่” สำหรับคู่รัก LGBTQ+ ที่จดทะเบียนสมรส เพื่อ เป็นการแสดงความยินดีจากใจ และแสดงถึงความ เคารพในสิทธิความรักของทุกคน และยังมอบสิทธิ พิเศษในการซื้อที่อยู่อาศัยให้ส่วนลดสูงสุดถึง 20% เพื่อให้ทุกคนได้เริ่มต้นชีวิตครอบครัวในบ้านที่อบอุ่น และมั่นคงเหมือนคู่รักทั่วไป



Supalai joins in the celebration and reaffirms its commitment to supporting equality in society for employees and LGBTQ+ couples as the Marriage Equality Law comes into effect. The company fully supports all forms of love and is moving forward with the implementation of “Equality Benefits” to provide equal rights for all in starting their married lives. This initiative reflects Supalai’s recognition and acceptance of gender diversity.

ศุภาลัยจับมือ DOS คิดค้นนวัตกรรม GREENOVATION ยกระดับการใช้ชีวิตในบ้านทาวน์โฮม ด้วย KANGURU ตู้เนกประสงค์ 3 in 1

บมจ.ศุภาลัย ผู้นำด้านการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ในประเทศไทย ร่วมกับ บริษัท ธรรมสรณ์ จำกัด หรือ DOS ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบการจัดการน้ำและสิ่งแวดล้อม ร่วมกันคิดค้นนวัตกรรม GREENOVATION กับผลิตภัณฑ์ KANGURU ตู้เนกประสงค์แขวนร้วแบบ 3 in 1 ที่รวมทั้งป้ายบ้านเลขที่ กล่องรับพัสดุ และตู้จัดเก็บขยะ ไว้ในอุปกรณ์เดียว นวัตกรรมนี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อตอบโจทย์บ้านประเภททาวน์โฮมที่มีพื้นที่ไม่มาก ด้วยการออกแบบที่หมุนได้ 180 องศา เพื่อความสะดวกในการใช้งาน ตัวถังผลิตจากโพลีเมอร์คุณภาพสูง ที่ทนทานต่อทุกสภาพอากาศและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ผลงานดีไซน์ที่ทันสมัย เหมาะกับคนยุคใหม่ที่ต้องการ พื้นที่หน้าบ้านที่เรียบง่ายและเป็นระเบียบ

KANGURU ตู้เนกประสงค์ 3 in 1 จะถูกนำร่องใช้ในโครงการแรก ศุภาลัย แกรนด์ เอสเซนส์ อรุณอมรินทร์ ซึ่งเป็นโครงการที่ออกแบบมาเพื่อตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของคนเมืองอย่างแท้จริง พร้อมต่อยอดสู่โครงการอื่นๆ ของศุภาลัยในอนาคต



Supalai, in collaboration with Thammason Co., Ltd. (DOS), a specialist in water management and environmental systems, has co-developed the GREENOVATION initiative by introducing the KANGURU - a 3-in-1 multifunctional fence-mounted cabinet that combines a house number sign, a parcel delivery box, and a waste storage unit in a single innovative product. Designed specifically for townhomes with limited space, enhances both functionality and aesthetics, keeping the front of the house neat and organized.



ศุภาลัยร่วมกับ CPAC ขึ้นแท่น No. 1 ผู้นำนวัตกรรมก่อสร้างโครงการคอนโดมิเนียม ด้วยคอนกรีตกำลังอัดสูง CPAC แข็งแรง-ทนทาน ลดคาร์บอนฯ สูงสุดสู่มาตรฐานใหม่เพื่อคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน

ศุภาลัยจับมือพันธมิตรธุรกิจ CPAC ผลงานแนวคิดขับเคลื่อนการก่อสร้างยุคใหม่ เลือก “CPAC High Strength Concrete” นวัตกรรมคอนกรีตกำลังอัดสูง ช่วยเติมเต็มประสิทธิภาพการทำงาน ตอบโจทย์ความต้องการด้านความแข็งแรง ทนทาน ลดวัสดุเหลือทิ้ง เข้ามาใช้ในโครงการคอนโดมิเนียมของศุภาลัยรวมกว่า 18 โครงการ เช่น ศุภาลัย ไอคอน สาทร, ศุภาลัย ปาร์ค เอกมัย พัฒนาการ, ศุภาลัย เซนส์ ศรีนครินทร์, ศุภาลัย บลูเวล หัวหิน, ศุภาลัย ปาร์ค สถานีแยกไฟฉาย และศุภาลัย เวอเรนต้า สุขุมวิท 117 ซึ่งไม่เพียงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการก่อสร้าง แต่ยัง



ยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้อยู่อาศัยครอบคลุมทุกมิติ และสร้างการมีส่วนร่วมรักษาสภาพแวดล้อมไปด้วย อีกทั้งสามารถลดปริมาณการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO2) ได้ถึง 8,035,3219 กิโลกรัมคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า หรือคิดเป็นการปลูกต้นไม้ 845,812 ต้น

SUPALAI collaborates with its business partner, CPAC, to drive modern construction with CPAC High Strength Concrete, an innovative high-compression concrete that enhances work efficiency, meets strength and durability requirements, and reduces material waste. This advanced concrete solution is being implemented in over 18 Supalai condominium projects. Not only does this innovation enhance construction efficiency, but it also elevates the quality of life for residents in all aspects while promoting environmental sustainability.

ศุภาลัยรวมพลังพนักงานและคู่ค้า จากหนึ่งก้าววิ่งสู่การแบ่งปัน ผ่านกิจกรรม “Supalai Run For Share Care สังคม”



ศุภาลัยฉลองครบรอบ 35 ปี ด้วยการจัดกิจกรรมวิ่งเพื่อการกุศล “Supalai Run For Share Care สังคม” ไม่ได้มีเพียงการส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน แต่ยังเป็นความร่วมมือกับคู่ค้าพันธมิตรทางธุรกิจ เพื่อสร้างโอกาสความเท่าเทียมในสังคม และขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกอย่างยั่งยืนร่วมกัน โดยทุกระยะทางของนักวิ่ง มีความหมายมากกว่าการดูแลสุขภาพ ศุภาลัยจะสมทบทุน 35 บาท ต่อระยะทาง 1 กิโลเมตร โดยพลังแห่งความร่วมมืออันยิ่งใหญ่จากนักวิ่งกว่า 900 คน ที่อาสาเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ พร้อมใจกันสะสมระยะทางวิ่งตั้งแต่ 3 กิโลเมตร 6 กิโลเมตร และ 9 กิโลเมตร รวมระยะทางสะสมทั้งหมด 4,714 กิโลเมตร โดยศุภาลัยพร้อมสมทบทุนเพิ่มเติมจากระยะทางสะสมรวมเป็นเงินจำนวน 200,000 บาท และยังได้รับ

การสนับสนุนเพิ่มเติมจากพันธมิตรและคู่ค้าของบริษัทฯ ที่แบ่งปันและส่งเสริมเป้าหมายให้สำเร็จร่วมกัน มอบให้กับมูลนิธิเพื่อคนพิการและสังคมสนับสนุนโครงการที่มุ่งยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้พิการ ทั้งในด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ และการช่วยเหลือที่จำเป็น

Supalai celebrates its 35th anniversary by organizing a charity run, “Supalai Run For Share Care Society.” The goal of this event is not only to promote the health of employees, but also to collaborate with business partners to create equal opportunities in society and drive sustainable positive changes together.



“ศุภาลัย สร้างดี” ระดมทีมสร้างฝันเพื่อน้อง ผนึกกำลัง 3 พันธมิตร SCG WINDSOR และเชียงใหม่สุขสวัสดิ์ จุดประกายโอกาส สร้างการศึกษาที่เท่าเทียม



ศุภาลัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการมอบโอกาสให้เยาวชนไทยอย่างเท่าเทียม เตรียมสร้างโมเดลพัฒนาโรงเรียนที่ขาดแคลน เพื่อยกระดับคุณภาพการศึกษาและเติมเต็มโอกาสให้กับเด็กๆ อย่างเป็นรูปธรรมภายใต้โครงการ “ศุภาลัย สร้างดี สร้างฝันเพื่อน้อง” นำร่องโรงเรียนขนาดเล็กเข้าถึงความช่วยเหลือได้น้อย โรงเรียนบ้านเมืองเกะ อำเภอแม่อริม จังหวัดเชียงใหม่ ปัจจุบันมีจำนวนนักเรียนระดับอนุบาล-ประถมศึกษา 61 คน และบุคลากรทางการศึกษา 10 คน

หนึ่งในปัญหาเร่งด่วนที่สุดของโรงเรียนบ้านเมืองเกะ คืออาคารอเนกประสงค์ที่อยู่ในสภาพชำรุดจนไม่สามารถใช้งานได้ เนื่องจากโครงสร้างไม่มั่นคงและเสี่ยงต่อความปลอดภัยของนักเรียน

ศุภาลัยจึงเร่งระดมความช่วยเหลือ พร้อมด้วยความร่วมมือจาก 3 พันธมิตร SCG WINDSOR และเชียงใหม่สุขสวัสดิ์ ร่วมเปลี่ยนพื้นที่ทรุดโทรมสู่ “เอือนสร้างดี” ให้กลายเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้และกิจกรรมสำหรับเด็กๆ ที่จะใช้เป็นพื้นที่สร้างสรรค์ เติมเต็มจินตนาการ และเรียนรู้ได้อย่างปลอดภัย ช่วยแบ่งเบาค่าใช้จ่ายของโรงเรียนเป็นมูลค่า 250,000 บาท นอกจากการปรับปรุงอาคารแล้ว ศุภาลัยยังส่งต่อโอกาสทางการศึกษา จุดประกายความฝันให้กับเด็กๆ ผ่าน “ทุนการศึกษาสำหรับนักเรียนเรียนดี” ประจำปีการศึกษา 2567 ตั้งแต่ระดับอนุบาล-ประถมศึกษา รวม 20 ทุน มูลค่ากว่า 40,000 บาท เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนเด็กๆ ที่มีความมุ่งมั่นในการเรียนให้ได้รับโอกาสทางการ

ศึกษาอย่างต่อเนื่อง สร้างแรงบันดาลใจให้พวกเขาเติบโตอย่างมีคุณภาพและสามารถต่อยอดความฝันสู่อนาคตที่ดีขึ้น

Supalai realizes the importance of providing equal opportunities to Thai youths and is preparing to create a model to develop schools in need in order to improve the quality of education and provide tangible opportunities to children under the project “Supalai Good Build, Building Dreams for Children”, piloting a small school with little access to assistance, Ban Muang Ka School, Mae Rim District, Chiang Mai Province.



ก่อน



หลัง



SUPALAI PRIDE PHUKET HEROINES MONUMENT-PAKLOK

ศุภาลัย ไพร์ด อนุสาวรีย์ฯ-ปากลอก



บ้านแนวคิดใหม่เพื่อคุณภาพการอยู่อาศัย บนทำเลที่ผ่อนคลายและใกล้กว่าที่คิด ที่โครงการ “ศุภาลัย ไพร์ด อนุสาวรีย์ฯ-ปากลอก ในราคา 3.39-5.99 ล้านบาท* กับบ้านเดี่ยว 2 ชั้น ดีไซน์สไตล์ทรอปิคัลโมเดิร์น พื้นที่ใช้สอยขนาดใหญ่ 150-261 ตารางเมตร 3-4 ห้องนอน 3-4 ห้องน้ำ 2-3 ที่จอดรถ ดีไซน์ครอบคลุมทุกฟังก์ชัน ให้มีพื้นที่กว้างมาพร้อมมุมพักผ่อนและให้ทุกตารางนิ้วในบ้านเต็มไปด้วยสเปซที่ปรับเปลี่ยนได้ บ้านเดี่ยวชั้นเดียว พื้นที่ใช้สอย 117 ตารางเมตร 2 ห้องนอน 2 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ ออกแบบพื้นที่ใช้สอยอย่างลงตัวทั้งภายในและภายนอก โปร่งสบายในสไตล์รีสอร์ท มาพร้อมห้อง Master Bedroom และห้องนั่งเล่น ที่ได้มุมมองวิวสวน บ้านแฝด ฟังก์ชันการใช้งานเทียบเท่าบ้านเดี่ยว 141 ตารางเมตร 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ ดีไซน์พื้นที่กว้าง ห้อง Master Bedroom พร้อมห้องน้ำในตัว ห้องครัวแบบปิดเป็น

สัดส่วน และทาวน์โฮม จัดพื้นที่การใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่า 119 ตารางเมตร 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ ฟังก์ชันครบเป็นสัดส่วน ห้องนั่งเล่นขนาดใหญ่เชื่อมต่อกับส่วนทานอาหารได้อย่างลงตัว พร้อมยกระดับการใช้ชีวิตด้วยพลังงานสะอาด ติดตั้ง Solar Rooftop (เฉพาะบ้านแฝดและบ้านเดี่ยว 2 ชั้น) และเตรียมจุด EV Charger รองรับการใช้รถยนต์ไฟฟ้า (เฉพาะบ้านเดี่ยว 2 ชั้น) สะดวกสบายมากขึ้นด้วย Home Automation & Security ผ่อนคลายกับสิ่งอำนวยความสะดวกภายในโครงการ ด้วยสวนส่วนกลางพร้อมสนามเด็กเล่น ฟิตเนส และสระว่ายน้ำ มั่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมกล้อง CCTV ภายในโครงการ และสะดวกเข้า-ออกอัตโนมัติ ด้วยระบบอ่านป้ายทะเบียนรถ ต่อติดชีวิตเมืองท่ามกลางธรรมชาติกับทำเลศักยภาพบนถนนท่าเรือปากลอก แวดล้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก

สะดวกครบครัน ได้แก่ โรบินสัน ไลฟ์สไตล์ กลาง, โลตัส กลาง, รร. ขจรเกียรติกลาง, รพ. กลาง, หาดท่าหลา, ท่าเทียบเรืออ่าวปอ, สนามบินภูเก็ต, Phuket British International School, Finnway International School และ รพ. มิชชั่นภูเก็ต

Supalai Pride Phuket Heroines Monument-Paklok, A quality housing project in a great location at a starting price of only 5.99 million baht* offering a selection of home styles including a 2-storey detached home in a tropical modern style design with a large usable area of 153-261 square meters, a single-storey detached home with a usable area of 117 square meters, a twin home with a usable area of 141 square meters and a townhome with a usable area of 119 square meters, all equipped with greater convenience with Home Automation & Security.

The project has complete facilities including a central garden with playground, fitness center, swimming pool, 24-hour security system with CCTV cameras and license plate reading system. Located in a potential location surrounded by lifestyle conveniences such as leading department stores, schools, hospitals, close to Tha La Beach and Ao Po Pier and Phuket International Airport.



SUPALAI ESSENCE BANGNA-SUVARNABHUMI

ศุภาลัย เอสเซ้นส์ บางนา-สุวรรณภูมิ



สัมผัสการใช้ชีวิตเหนือระดับกับบ้าน 3 ชั้น สไตล์โมเดิร์น กับโครงการ “ศุภาลัย เอสเซ้นส์ บางนา-สุวรรณภูมิ” ให้ความเป็นส่วนตัวในสังคมคุณภาพ เพียง 137 ครอบครัว มาพร้อม 4 แบบบ้านฟังก์ชันใหม่ ในราคาเริ่มต้น 4.79-15 ล้านบาท* บ้านเดี่ยว 3 ชั้น พื้นที่ใช้สอยมากถึง 332 ตารางเมตร ประกอบด้วย 5 ห้องนอน 5 ห้องน้ำ ที่จอดรถ 4 คัน พร้อมดีไซน์ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว Grand Vertical Living Room เพดานสูง 6 เมตร ห้อง Double Master Bedroom ที่ชั้น 2 และชั้น 3 อีกทั้งมีส่วนพักผ่อนขนาดใหญ่ บริเวณชั้น 2 ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนฟังก์ชันได้ตามความต้องการ บ้านแฝด 3 ชั้น มี 2 แบบ ให้เลือก กว้างขวางด้วยพื้นที่ใช้สอย 257 และ 243 ตารางเมตร รองรับทุกสมาชิกถึง 4 ห้องนอน 4 ห้องน้ำ 3 ที่จอดรถ โดดเด่นด้วยระเบียงขนาดใหญ่ที่สามารถจัดเป็นมุมพักผ่อนและกิจกรรม และห้อง Master Bedroom ขนาดใหญ่ พร้อม Walk-in Closet และทาวนโฮม 3 ชั้น พื้นที่

ใช้สอย 181 ตารางเมตร ประกอบด้วย 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ แบ่งฟังก์ชันพื้นที่อย่างลงตัว ให้ความรู้สึกโล่ง โปร่ง พร้อมห้องเนกประสงค์ขนาดใหญ่ที่ชั้น 2 พร้อมตอบโจทย์การใช้ชีวิตแบบ Eco Life รองรับระบบ EV Charger และประหยัดค่าไฟฟ้าด้วย Solar Roof (เฉพาะบ้านเดี่ยวและบ้านแฝด) สะดวกสบายมากขึ้นกับ Home Automation & Security

เทียบพร้อมด้วย Facilities ภายในโครงการ ด้วยสวนสวยขนาดใหญ่ สระว่ายน้ำ ฟิตเนส มั่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมกล้อง CCTV ภายในโครงการ และเข้า-ออกอัตโนมัติด้วยระบบอ่านป้ายทะเบียน (LPR) บนทำเลที่โดดเด่นติดถนนกิ่งแก้ว เข้า-ออกหลากหลายเส้นทาง ทั้งถนนกิ่งแก้ว ถนนบางนา-ตราด ถนนลาดกระบัง ใกล้สนามบินสุวรรณภูมิและทางด่วน ใช้ชีวิตสะดวกสบายยิ่งกว่าด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ได้แก่ มาร์เก็ต วิลเลจ, เมกา

บางนา, IKEA บางนา ใกล้โรงพยาบาลและสถาบันการศึกษา อาทิ รร. สารสาสน์วิเทศสุวรรณภูมิ และมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ รพ. จุฬารัตน์ 9

Supalai Essence Bangna-Suvarnabhumi, a housing project that offers the opportunity to experience a superior lifestyle with a 3-storey, modern-style home in a quality society, only 137 families, that come with 4 new functional home designs at starting prices of 4.79-15 million baht* including a 3-storey detach home with a usable area of 332 square meters, a 3-storey twin home with 2 designs to choose from with a usable area of 257 and 243 square meters, and a 3-storey townhome with a usable area of 181 square meters, ready to answer the needs of Eco Life and more convenience with Home Automation & Security.

The project has complete facilities including a central garden, swimming pool, fitness center, 24-hour security system with CCTV cameras and license plate reading system. Located in a potential location with multiple access routes and near Suvarnabhumi Airport, surrounded by lifestyle conveniences such as leading department stores, schools and hospitals.



BEAUTIFUL SUMMER

ความสดใสในฤดูร้อน เติมความสุขในชีวิตประจำวัน

ฤดูร้อนมาถึงแล้ว! แสงแดดสดใสที่ส่องประกายทั่วฟ้า กลิ่นดอกไม้หอม และสายลมที่อบอุ่น ช่างเหมาะกับการเริ่มต้นวันใหม่ด้วยพลังงานเชิงบวก คุณเคยสงสัยไหมว่าแค่การปรับเปลี่ยนเล็กๆ ในชีวิตประจำวันสามารถสร้างความสุขได้อย่างไร วันนี้เราจะพาคุณสำรวจวิธีง่ายๆ ที่จะเติมเต็มความสุขในฤดูร้อน



1. ปลุกความสดชื่นในตอนเช้า

เริ่มต้นวันด้วยน้ำเย็นสักแก้ว เพิ่มความสดชื่นให้ร่างกาย และอย่าลืมเปิดหน้าต่างรับแสงแดดอ่อนๆ พร้อมกับหายใจลึกๆ เพื่อเติมพลังงานดีๆ ให้กับสมองและจิตใจ



2. ใช้เวลากับธรรมชาติ

ลองใช้เวลาว่างเดินเล่นในสวนสาธารณะ ปิกนิกริมแม่น้ำ หรือแม้แต่ปลูกต้นไม้เล็กๆ ที่ระเบียงบ้าน การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติช่วยลดความเครียดและทำให้เรารู้สึกสงบในใจ



3. สร้างมุมพักผ่อนในบ้าน

หากอากาศร้อนจนไม่อยากออกไปไหน ลองตกแต่งบ้านให้เหมาะกับฤดูร้อน เช่น เปลี่ยนผ้าปูที่นอนเป็นสีสว่าง เพิ่มต้นไม้เล็กๆ ในห้อง หรือจัดมุมอ่านหนังสือที่สบายใจ เพียงเท่านี้ก็ทำให้บ้านกลายเป็นที่พักผ่อนสุดพิเศษ



4. อาหารสดชื่นเพื่อสุขภาพ

ฤดูร้อนนี้ลองเตรียมน้ำผลไม้ปั่นสดๆ หรือเมนูสลัดสีสดใส ที่ทั้งอร่อยและดีต่อสุขภาพ รสชาติหวานอมเปรี้ยวของผลไม้ เช่น ส้ม มะม่วง หรือสับปะรด จะช่วยเพิ่มความสดชื่นได้อย่างดีเยี่ยม



5. ให้ความสำคัญกับตัวเองและคนที่รัก

ใช้เวลาทำกิจกรรมที่คุณรัก เช่น วาดภาพ อ่านหนังสือ หรือฟังเพลงโปรด และอย่าลืมแบ่งปันช่วงเวลาดีๆ กับครอบครัวและเพื่อน การใช้เวลาร่วมกันจะทำให้คุณรู้สึกอบอุ่นและเสริมสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบตัวมากขึ้น

Summer is a time of joy and brightness. With sunshine sparkling across the sky, the scent of blooming flowers, and the warmth of a gentle breeze, summer is the perfect season to start each day with positive energy. Here are some delightful activities we recommend to bring you happiness this summer:

- Refresh Yourself by staying hydrated and enjoying the soft morning sunlight.
 - Spend Time in Nature in a shady, peaceful spot.
 - Create a Cozy Corner at Home for relaxing and unwinding.
 - Boost Your Health with refreshing fruit Smoothies.
 - Engage in Creative Activities with your loved ones and enjoy your favorite hobbies.
- Embrace the vibrant spirit of summer and make the most of this joyful season!

BUNGOR

ตะแบก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Lagerstroemia calyculata Kurz
ชื่อวงศ์ : LYTHRACEAE

ตะแบก หรือ กระแบก ไม้ยืนต้นให้ดอกสวย เป็นพืชท้องถิ่นของเอเชียที่พบแพร่กระจายในเอเชียใต้ เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และออสเตรเลีย ในประเทศไทยพบตะแบกได้ในทุกภาค ทั้งที่ปลูกประดับอาคารสถานที่ ปลูกเป็นแนวประดับริมถนน รวมถึงพบได้ตามป่าดงดิบ ป่าดิบเขา ป่าเบญจพรรณ และป่าเต็งรัง

ตะแบกเป็นไม้ที่มีพุ่มต้นสวย ด้วยทรงพุ่มใหญ่กว้าง ทรงพุ่มหนา ทำให้เป็นร่มเงาได้ดี แต่เป็นไม้ผลัดใบที่จะทิ้งใบหมดต้นในช่วงหน้าแล้ง และออกช่อดอกระหว่างเดือนมิถุนายน - ตุลาคม เมื่อถึงฤดูที่ตะแบกออกดอกก็ดูดีไปอีกแบบหนึ่ง ดอกออกเป็นช่อขนาดใหญ่ ดอกมีสีม่วงหรือขาว เมื่อดอกบานจะเป็นช่อใหญ่สวยงาม จึงนิยมปลูกเป็นไม้ให้ร่มเงาและเพื่อประดับดอก ซึ่งพบเห็นได้ตามสวนสาธารณะหรือข้างถนนหนทาง

ด้วยความที่เป็นต้นไม้ค่อนข้างใหญ่ เมื่อโตเต็มที่จะสูงได้ถึง 15-30 เมตร จึงเหมาะจะปลูกในบ้านที่มีพื้นที่สวนเยอะๆ หรือใครที่มีที่ดินเพาะปลูกก็ลองหาตะแบกไปปลูกได้ เพราะเป็นพืชที่นอกจากจะมีต้นและดอกที่สวยงามแล้ว ยังมีประโยชน์อีกหลายอย่าง ไม้ตะแบกเป็นไม้ที่มีคุณค่าชนิดหนึ่งของไทย เนื้อไม้มีลักษณะเป็นสีเทาถึงสีน้ำตาลอมเทา เลื่อนไม้ตรงหรือเกือบตรง เนื้อไม้มีความละเอียดปานกลาง เป็นมัน แข็ง เหนียว แข็งแรง เลื่อยไสกบ ตกแต่งได้ง่าย ชัดซึกเงาได้ดี จึงมีการนำมาใช้ทำสิ่งปลูกสร้างที่ต้องการรับน้ำหนักมาก เช่น รอด ตอ กาน เครื่องบน ไม้ปาร์เกต์ ใช้ในงานก่อสร้างอาคารบ้านเรือน เรือ แพ เกรียน แฉว เครื่องมือกลกรรม ฯลฯ ส่วนไม้ตะแบกชนิดลายจะนิยมนำมาใช้ทำเครื่องเรือน ด้ามหอก ด้ามมีด พานท้ายปืน คิวบิลเลียด ด้ามปากกา ด้ามร่ม ไม้ถือ กรอบรูปภาพ สันแปรง และไม้บุผนังที่สวยงาม เปลือกมีสรรพคุณเป็นยาแก้ลมแดง ใช้ปรุงเป็นยาแก้บิด และมูกเลือด

ดอกตะแบกมีสีม่วงปนชมพูหรือสีกุหลาบ นานเข้าจะออกสีขาว ออกรวมกันเป็นช่อใหญ่ๆ ตามปลายกิ่ง ซึ่งดอกตะแบกไม้ได้มีดีแค่สวย แต่ยังมีสรรพคุณทางยา ช่วยแก้ท้องเสีย ช่วยบำรุงเลือด บำรุงร่างกาย ช่วยรักษาบาดแผล ช่วยห้าม



เลือด แก้อโรคผิวหนัง รักษาผดผื่นคัน ส่วนขนดอกมีสรรพคุณเป็นยาบำรุงหัวใจ บำรุงปอด บำรุงตับ และบำรุงครรภ์

นอกจากนี้ ต้นตะแบกเป็นยังถือเป็นไม้มงคล เพราะคนไทยโบราณเชื่อว่า การปลูกตะแบกจะช่วยค้าชูคนในครอบครัวให้ร่มเย็นเป็นสุข ฐานะร่ำรวย มั่นคง ดังคำเรียกที่ว่า ตะแบก หมายถึง การแบกรับไว้ไม่ให้ตกต่ำ

หากใครที่กำลังมองหาไม้ประดับมาปลูกในสวน เมื่อได้รู้สรรพคุณสิ่งดีๆเกี่ยวกับต้นตะแบก และเคยเห็นดอกตะแบกสวยๆ ที่บานสะพรั่งเต็มต้นแล้ว เชื่อว่าจะต้องมีตะแบกเป็นหนึ่งในตัวเลือกลำดับต้นๆ อย่างแน่นอน แม้จะต้องเหนื่อยกวาดใบในหน้าแล้งบ้าง แต่ผลลัพธ์โดยรวมของการปลูกตะแบกก็นับว่าคุ้มค่า

Bungor or Tabaak in Thai is a perennial tree with beautiful flowers. It is a native plant

of Asia, found in South Asia, Southeast Asia, and Australia. Bungor is a tree with a beautiful tree shape. With a large, wide crown and a thick crown, it provides good shade. However, it is a deciduous tree that will shed all its leaves during the dry season. This plant is considered a useful plant in many ways. In addition to its tall, strong trunk and wood that can be used in construction, it is also a plant with medicinal properties and is an auspicious plant according to the ancient Thai belief.

อ้างอิง & เครดิตรูปภาพ
ศูนย์ศึกษาและพัฒนาระบบนิเวศฯ นสพการพัฒนาระบบนิเวศฯ นครสวรรค์
ประเทศไทย
<https://training-yala.cdd.go.th/file/tree17-64>

SUPALAI GARDEN VILLE

เทพารักษ์ - บางนา

KEEP CALM

AND STAY CHARMING

ให้คุณได้ สงบ
ใน “บ้าน” ที่ น่าหลงใหล

โครงการใหม่ | พบกันเร็วๆ นี้



• เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคาร ศุภลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถ.พหลโยธิน 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 • ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม ทุนจดทะเบียน 1,955,666,261.00 บาท (ชำระแล้ว 1,953,054,030.00 บาท) • ศุภลัย การ์ดทาวน์วิลล์ เทพารักษ์ - บางนา ที่ตั้ง ตำบลเทพารักษ์ อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ เนื้อที่ 70-0-32.3 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 6733 (บางส่วน) ,9307 เลขที่ดินเลขที่ 25,27 หน้าสำรวจ 31319 และ 31318 ได้รับใบอนุญาตจัดสรรแล้ว เริ่มดำเนินการก่อสร้าง ก.ค.2567 คาดว่าจะแล้วเสร็จ ก.ค. 2572 ที่ดินมีการผูกพันและสนับสนุนโครงการโดย ร.กสิกรไทยจำกัด (มหาชน) • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการใช้เพื่อการโฆษณาเท่านั้น • *ข้อมูลรายละเอียด และข้อความต่างๆ ในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ภาพทั้งหมดใช้ในการโฆษณาเท่านั้น *เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด



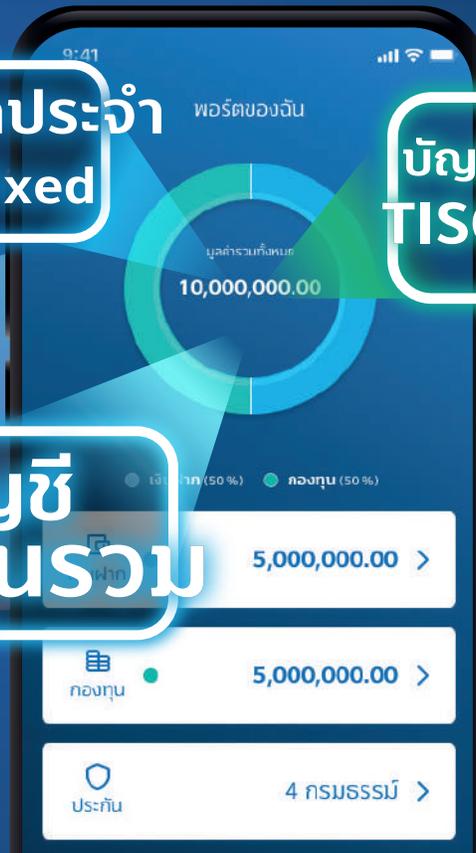
TISCO My Wealth

เปิดบัญชีออนไลน์ได้แล้ว

บัญชีเงินฝากประจำ
TISCO e-Fixed

บัญชีเงินฝากออนไลน์
TISCO e-Savings

บัญชี
กองทุนรวม



ง่าย ๆ เพียง 4 ขั้นตอน

1

เลือกผลิตภัณฑ์
ที่จะสมัครใช้บริการ

2

กรอกข้อมูล
ประกอบการเปิดบัญชี

3

รอการติดต่อกลับ
จากเจ้าหน้าที่ธนาคาร

4

รับแจ้งผลอนุมัติ
การเปิดบัญชีทาง SMS



SUPALAI

Blue Whale

Hua Hin

พร้อมอยู่
นานนับปี

Ultimately exclusive with relaxation
amidst the Panoramic View



1 BEDROOM
32 SQ.M.
FULLY FURNISHED

Starts 1.76 MB.



Location



Line OA

Supalai
 supalai.com
 Supalai
 @supalai
 Supalaipic
 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, PrachuapKhiriKhan 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

