

SUPALAI

@ HOME

REFRESHING
GARDEN

สวนสดชื่น

HOME OF
PARTY LOVERS

บ้านของคนรักปาร์ตี้

POSITIVE
VIBES

บ้านพลังบวก



www.supalai.com



**มหกรรม
ศิลปะ
การแสดง
ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด
ในประเทศไทย**

MARIE ANTOINETTE
By MALANDAIN BALLET
WITH VERSAILLES ORCHESTRA



เสาร์
7 ก.ย.
19.00 น.

SWAN LAKE
By BOLSHOI BALLET



ศุกร์
13 ก.ย.
19.00 น.
เสาร์
14 ก.ย.
19.00 น.
อาทิตย์
15 ก.ย.
14.30 น.

NUTCRACKER
By TOKYO CITY BALLET



พร
18 ก.ย.
19.00 น.

PAUL TAYLOR
DANCE COMPANY



เสาร์
21 ก.ย.
19.00 น.

SWAN LAKE ON ICE
By IMPERIAL ICE STARS



พฤหัสบดี
26 ก.ย.
19.00 น.
ศุกร์
27 ก.ย.
19.00 น.

PETER PAN ON ICE
By IMPERIAL ICE STARS



เสาร์
28 ก.ย.
14.30 น.
และ 19.00 น.
อาทิตย์
29 ก.ย.
14.30 น.

VERTIGO
CONTEMPORARY DANCE



อังคาร
1 ต.ค.
19.00 น.

STATE SYMPHONY ORCHESTRA
By UZBEKISTAN



เสาร์
5 ต.ค.
19.00 น.

SPARTACUS
By NOVOSIBIRSK BALLET



พร
9 ต.ค.
19.00 น.

DON QUIXOTE
By NOVOSIBIRSK BALLET



ศุกร์
11 ต.ค.
19.00 น.

CARMEN SUITE AND BALLET FANTASIA
By NOVOSIBIRSK BALLET



เสาร์
12 ต.ค.
19.00 น.

LA BOHEME
By CHINA NATIONAL OPERA HOUSE



พฤหัสบดี
17 ต.ค.
19.00 น.

TURANDOT
By CHINA NATIONAL OPERA HOUSE



อาทิตย์
20 ต.ค.
16.00 น.

**จัดเต็ม
18
รอบ
การแสดง
ตลอด
6 สัปดาห์**

มหกรรมศิลปะการแสดงและดนตรีนานาชาติ กรุงเทพฯ ครั้งที่ 26

BANGKOK'S 26TH INTERNATIONAL FESTIVAL OF DANCE & MUSIC



**จำหน่ายบัตร
แล้ววันนี้**

**7 กันยายน -
20 ตุลาคม 2567**

**ศูนย์วัฒนธรรม
แห่งประเทศไทย**
THAILAND CULTURAL CENTRE

www.bangkokfestivals.com

ที่ **THAI TICKET MAJOR** ทุกสาขา | Thaiticketmajor.com



8



12



26



52

CEO Talk	05	Home Clinic	48
Protalk	08	Inspiration	50
Supalai Living	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	New Project	76
Care & Share	44	Supalai CSR	79
Home Joy	45	Community Care	80
Green Tips	46	Flower	81



64



ปก : สุภาลัย แกรนด์ เอสเซนส์ อรุณอมรินทร์
Supalai Grand Essence Arun Amarin

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

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 ลภิสานาววัฒน์, กิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล, บุญชัย ชัยอนันต์บวร, ธีรวัฒน์ ปัญญารัตน์, ศิริพร วังศำห์, กริช จันทร์เจริญสุข, ราชัย ปิยะวานุสรณ์, ชัยจักร วัฏญญ **บรรณาธิการบริหาร** วีรอนงค์ วิวัฒน์กิจเจริญ **บรรณาธิการ** วรณศิริ ศรีวารานบุญย์ **กองบรรณาธิการ** ประทุมทิพย์ รอดเจริญ, กัลยพัชร์ บัตรสมบุญ, ณัชชา พึ่งพระ, กมลชนก ศักดิ์เจริญกุล, จิรภา แจ่มศรี, ธนพงษ์ วสุธนทรัพย์, พรทิพย์ ทองขวัญใจ, วีร์ ศรีวารานบุญย์, ศจีรัตน์ พุ่มเรืองศักดิ์, ศศิธร ทุมพัฒน์, ชลาลัย ไพรรรรณ, พงศ์ธร อุปกัมภ์ **จัดทำโดย** ฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน)
1011 อาคารสุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 โทรศัพท์ 0-2725-8888



Natural disasters are becoming more frequent and severe in every region of the world, including Thailand, where severe flooding has occurred in many provinces, causing damage to the lives and properties of many people. All of these are the results of environmental destruction and climate change caused by human activities.

As a leading real estate developer in Thailand, Supalai takes environmental conservation seriously. We focus on developing projects that take into account sustainability and are environmentally friendly. In addition to creating quality housing that responds to climate change and the needs of both domestic and international customers who want sustainability in their daily lives, we also work in various areas to create a balance between economic development and nature conservation, such as designing energy-saving buildings, using resources efficiently, increasing the number of green areas and conserving the ecosystem of residential projects, focusing on the use of new environmentally friendly technologies, and creating projects that are examples of sustainability. We also focus on disseminating knowledge and creating awareness of environmental and natural resource conservation for all relevant parties, as well as seeking cooperation and support for business organizations that share the same intention to preserve the environment, such as alternative energy, eco-friendly construction materials, and even designing interiors with home decorations made from recycled materials.

The mission to save the world is everyone's duty. I believe that this world can definitely be better if everyone, every sector, especially business organizations, aims to do business sustainably. The combined efforts of all of us will lead to a brighter future for the world we love.

(Dr. Prateep Tangmatitham)
President

ปัญหาภัยพิบัติทางธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นพายุที่รุนแรง น้ำท่วม ภัยแล้ง และไฟป่า มีความถี่และรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ทุกภูมิภาคทั่วโลกรวมถึงประเทศไทยของเรา ซึ่งมีอุทกภัยขั้นรุนแรงเกิดขึ้นในหลายจังหวัด สร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินของผู้คนมากมาย ล้วนเป็นผลมาจากการทำลายสิ่งแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ซึ่งเกิดจากกิจกรรมของมนุษย์

ความรุนแรงของภัยพิบัติเหล่านี้ไม่เพียงแต่สร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินของประชากรทั่วโลก แต่ยังส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศ สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลกทำให้วงจรของพายุและภัยธรรมชาติเกิดบ่อยขึ้น และทวีความรุนแรงมากขึ้น นอกจากนี้ การละลายของน้ำแข็งขั้วโลกยังทำให้ระดับน้ำทะเลสูงขึ้น เพิ่มความเสี่ยงต่อน้ำท่วมในหลายพื้นที่ชายฝั่ง

หลายประเทศกำลังเผชิญหน้ากับความท้าทายในการปรับตัวและลดผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ โดยทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่างเร่งพัฒนานโยบายที่มุ่งเน้นการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ปรับปรุงการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ และสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการดูแลสิ่งแวดล้อม

ในฐานะบริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ระดับแนวหน้าของประเทศไทย Supalai ได้ให้ความสำคัญกับการรักษาสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจัง เรามุ่งเน้นการพัฒนาโครงการที่คำนึงถึงความยั่งยืนและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม นอกเหนือไปจากการสร้างที่อยู่อาศัยที่มีคุณภาพ ซึ่งตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศและความต้องการของลูกค้าทั้งในและต่างประเทศที่ต้องการความยั่งยืนในชีวิตประจำวัน เรายังดำเนินการในหลากหลายด้านเพื่อสร้างความสมดุลระหว่างการพัฒนาเศรษฐกิจกับการรักษาธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นการออกแบบอาคารอนุรักษ์พลังงาน การใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ การเพิ่มจำนวนพื้นที่สีเขียวและการอนุรักษ์ระบบนิเวศของโครงการที่อยู่อาศัย มุ่งเน้นการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และสร้างโครงการที่เป็นแบบอย่างของความยั่งยืนในระยะยาว ที่สำคัญเรายังให้ความสำคัญกับการเผยแพร่องค์ความรู้ และสร้างจิตสำนึกในการรักษาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติให้กับผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายอย่างต่อเนื่อง รวมถึงแสวงหาความร่วมมือและสนับสนุนองค์กรธุรกิจที่มีเจตจำนงร่วมกันในการรักษาสิ่งแวดล้อม เช่น ธุรกิจพลังงานทางเลือก ธุรกิจวัสดุก่อสร้างรักษ์โลก เรื่อยไปจนถึงการออกแบบตกแต่งภายในอาคารด้วยเฟอร์นิเจอร์และของแต่งบ้านที่ผลิตจากวัสดุรีไซเคิล

ภารกิจในการดูแลโลกเป็นหน้าที่ของทุกคนนะครับ โลกนี้จะดีขึ้นได้แน่นอนถ้าทุกคน ทุกฝ่าย โดยเฉพาะองค์กรธุรกิจทั้งหลายมุ่งทำธุรกิจอย่างยั่งยืน สำหรับพวกเราเชื่อมั่นว่า การทำธุรกิจให้ยั่งยืนคือการสร้างสมดุลระหว่างการเติบโตทางธุรกิจกับการดูแลสิ่งแวดล้อมและสังคม เพื่อสร้างผลประโยชน์ทั้งระยะสั้นและระยะยาวให้กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกภาคส่วน เพราะความยั่งยืนทางธุรกิจไม่ได้หมายถึงเพียงแค่การสร้างกำไร แต่ยังรวมถึงการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมอย่างเป็นรูปธรรม

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ความร่วมแรงร่วมใจกันของเราทุกคน ทุกองค์กรที่มีความปรารถนาจะเห็นโลกของเราเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น จะนำพาอนาคตที่สดใสมาสู่โลกที่เรารัก ทั้งในด้านสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้น มลภาวะที่ลดน้อยลง มีความปลอดภัยจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ รวมถึงมีสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่พัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้น ผู้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดำเนินชีวิตและดำรงเผ่าพันธุ์ของเราต่อไปได้อย่างมีความสุขตราบนานแสนนาน

(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)
ประธานกรรมการบริหาร



SUPALAI GRAND VILLE

ສຸພຸມວັດ - ບາງກາ



...Your imagination
can be real...

...ให้ “บ้าน” ในจินตนาการของคุณเป็นจริงได้...

บ้านสไตล์ Tropical พร้อมสวนส่วนกลาง กว่า 5 ไร่
เร็ว ๆ นี้



สแกน QR code
รับข้อมูลเพิ่มเติม และสิทธิพิเศษก่อนใคร

JIRAROT POJANAVARAPHAN

THE NEW GENERATION LEADER OF SC GRAND

THE FOUNDER OF CIRCULAR FASHION BRAND AND VT THAI GROUP

จิรโรจน์ พจนาวราพันธุ์

ผู้บริหาร SC GRAND/CIRCULAR และผู้ก่อตั้ง บริษัท วิที ไทย กรุ๊ป จำกัด

ความใส่ใจในปัญหาและผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม การใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าและการลดมลภาวะจากกระบวนการผลิต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินธุรกิจที่ยั่งยืน เป็นสิ่งที่ทั่วโลกกำลังให้ความสำคัญอย่างจริงจัง หากพูดถึงองค์กรธุรกิจใอุตสาหกรรมสิ่งทอที่มีชื่อเสียงในฐานะผู้นำด้านการรีไซเคิล ชื่อของ SC GRAND เป็นหนึ่งในแบรนด์ที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง โดยบุคคลที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จนั้น คือ คุณจิรโรจน์ พจนาวราพันธุ์ ทายากรุ่นที่ 3 ของ บริษัท แสงเจริญแกรนด์ จำกัด โรงงานปั่นด้ายที่เชี่ยวชาญการรีไซเคิลเศษของเสียในอุตสาหกรรมสิ่งทอมากกว่า 50 ปี นอกจากนี้ เขายังเป็นผู้ก่อตั้ง บริษัท วิที ไทย กรุ๊ป จำกัด เจ้าของแพลตฟอร์ม “VT THAI” (วิทีไทย) ศูนย์กลางรวบรวมงานหัตถกรรมของคนไทยบนโลกออนไลน์ และ Circular แบรนด์เสื้อผ้าสำเร็จรูปที่ทำมาจากเส้นใยรีไซเคิลจากเสื้อผ้าเก่าและเศษเหลือใช้จากกระบวนการทอผ้า ซึ่งล่าสุดได้แตกไลน์ผลิตภัณฑ์มาสู่การใช้เส้นใยรีไซเคิลในการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์เพอร์เนเจอร์และผลิตภัณฑ์ตกแต่งบ้านแนวรักโลกที่กำลังมาแรง จนเป็นแบรนด์เพอร์เนเจอร์ของแต่งบ้านที่กลายเป็นไฮไลท์ในโครงการ เพื่อสะท้อนแนวคิดการออกแบบตกแต่งที่อยู่อาศัยที่เน้นความยั่งยืน

คุณจิรโรจน์ พจนาวราพันธุ์ หรือ คุณจิรโรจน์ เต็มโตมาในครอบครัวที่ทำธุรกิจผลิตเส้นด้ายเพื่อขาย การปั่นด้ายจากเส้นใยธรรมชาติ และรีไซเคิลของเสียจากอุตสาหกรรมสิ่งทอ เพื่อให้เกิดเป็นสินค้าประเภทผ้า ซึ่งดำเนินการต่อเนื่องมาตั้งแต่รุ่นคุณยายและส่งต่อมาถึงรุ่นคุณแม่ หลังจากที่คุณจิรโรจน์



จบการศึกษาจากนิวซีแลนด์ และได้เดินทางไปหาประสบการณ์มากมายจากต่างประเทศ เขาได้กลับมาเริ่มต้นธุรกิจแรกของตัวเองในสายแฟชั่น เป็นธุรกิจรองเท้าภายใต้แบรนด์ Mango Mojito ด้วยความตั้งใจที่อยากสร้างสินค้าไทยให้มีคุณภาพเทียบเท่าระดับสากล ในราคาที่ผู้บริโภคเข้าถึงได้ และด้วยความรู้จากสาขาที่สำเร็จเรียนมา บวกวิสัยทัศน์ทางธุรกิจ คุณจิรโรจน์ได้ตัดสินใจพัฒนาธุรกิจใหม่ๆ และริแบรนด์ธุรกิจเดิมของครอบครัวมาสู่รูปแบบธุรกิจแบบใหม่ที่ตอบโจทย์ยุคสมัยได้ดีกว่า

“ถ้าดูจากประวัติของแสงเจริญแกรนด์ หรือ SC GRAND จะเห็นว่า รุ่นแรกเป็นธุรกิจแบบซื้อมาขายไป ในอุตสาหกรรมแฟชั่นสิ่งทอจะมีเศษด้ายจากโรงงานทอผ้า เศษผ้าจากโรงงานตัดเย็บหรือเสื้อผ้าเก่า รุ่น 2 ก็เปิดโรงงานปั่นด้าย คราวนี้เส้นด้ายก็ใช้สำหรับทำมือบวภูพื้นหรือผ้าทอต่างจังหวัด

“10 ปีที่แล้วเราเห็นว่าขนาดของธุรกิจที่บ้านจะค่อนข้างลำบาก ถ้าเรายังทำธุรกิจแบบเดิมต่อไปก็เลยไปทำงานๆ ให้เขาก่อน ชั้นแรกที่เราทำงานที่สุดคือไปเปิดแบรนด์ Supercat ซึ่งเป็นแบรนด์อุปกรณ์ทำความสะอาดที่มีสินค้าเด่นคือ มือบวภูพื้นต้นฟู้น เป็นแบรนด์แรกที่ทำให้ครอบครัวเห็นว่าเราสามารถสร้างแบรนด์เข้าโมเดิร์นเทรดได้ ซึ่ง

หากจะเปรียบธุรกิจที่ทำแต่ละตัวเป็นการเรียนรู้ที่ได้ปริญญาแต่ละระดับ แบรนด์ Mango Mojito ก็เหมือนปริญญาตรี แบรนด์ Supercat เปรียบเหมือนปริญญาโท ส่วนปริญญาเอกที่น่าจะเป็น SC GRAND และ CIRCULAR

“พอเรามาทำ Supercat แบรนด์มือบวภูพื้นเราก็ต้องออกตลาดต่างจังหวัดบ่อย มันไม่ได้มีแค่บีกซี แม็คโคร โลตัส เท่านั้นที่เป็นโมเดิร์นเทรดต่างจังหวัดก็จะมีห้างประจำจังหวัดต่างๆ เวลาลงพื้นที่ต่างจังหวัดก็จะเห็นทุกชุมชน เมืองไทยมีประมาณ 7 หมื่นชุมชน ทุกชุมชนจะมีสตอรี่ของงานคราฟต์ แต่เขาขายได้ราคาไม่สูงเท่าต่างประเทศ นั่นเพราะเขาขาดดีไซเนอร์ ขาดการตลาด ช่วงนั้นก็ทำ Supercat ได้ 3 ปี มีเพื่อนมาชวนลงทุนเกี่ยวกับสตาร์ตอัป จึงเป็นที่มาของการเริ่มต้นธุรกิจ VT THAI หรือ วิทีไทย ด้วยแนวคิดทำเองเดียวกับ Etsy ที่เป็นแพลตฟอร์มสินค้า Handicraft ของอเมริกา ใครมีงาน Handicraft ก็เข้าไปโพสต์ขายได้ ยอดขายเขาอยู่ในตลาดหลักทรัพย์ หรือในประเทศอังกฤษจะมีแพลตฟอร์มชื่อ Folksy ผู้ค้าต้องถือพาสสปอร์ตอังกฤษถึงจะมีสิทธิ์ขายได้ในเว็บไซต์นี้ เราคิดว่าถ้าเราเป็นตัวกลางในการเชื่อมโยงชุมชนไทย เข้าถึงตลาดต่างประเทศได้ก็น่าจะดี”

“การเริ่มต้นทำธุรกิจ Recycle/Upcycle มาจาก คำพูดที่คุณยายบอก อยู่เสมอตั้งแต่เรายังเด็กๆ ว่า ธุรกิจเราเหมือนทำอูจจาอะ ให้เป็นทอง ”

เศษด้ายที่เป็นริมห้า ริมห้าย พวกเศษผ้าที่เขาทิ้งจากโต๊ะตัด เรื่องราวที่เขาทำเรื่อง Waste มาตลอด พอเข้าปี 2020 เราต้องเลือกทางว่าจะทำต่อหรือหยุดธุรกิจ เพราะหนึ่งด้วยโควิด สองคือค่าน้ำ ค่าไฟ เราไม่สามารถสู้เพื่อนบ้านได้ ฝ่ายก็ต้องนำเข้า บางประเทศเขาผลิตจังหวัดเดียวเท่ากับประเทศเรา ผลิตทั้งประเทศ มันยากที่จะต่อกรในเชิงของสินค้าที่เป็น Commodity หรือ Mass Item มากๆ คราวนี้ถ้าเราทำต้องลงทุนมหาศาล แต่ที่เราเลือกอยากทำต่อ เพราะเราเห็นคุณค่าขององค์กรเรา ซึ่งทำด้าน Waste มาตลอด

“เราเห็นโอกาสเกี่ยวกับ Climate Change การช่วยแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม เราก็เลยคิดว่าทำต่อน่าจะมีอนาคต เราจึงวางแผน 5 ปี ลงทุนใหม่ก้อนหนึ่งเหมือนลงทุนธุรกิจใหม่ ทำตรงนี้ต่อ จากรุ่นแรกซื้อขายไป Trading Textile Waste รุ่น 2 ก็เอา Waste พวกนั้นมาเป็นเส้นด้ายเปิดโรงงานปั่นด้าย แต่ทำเส้นด้ายแค่ประมาณ 3 SKU (Stock Keeping Unit)

“เมื่อก่อน เส้นด้ายเรามีแค่สีดิบ ขาวดิบกับสีขาว เอาเส้นด้ายไปทำผ้าทอจังหวัดกาฬสินธุ์ หรือเอาไปทำด้ายใจที่สกลนคร ผสมกับฝ้ายเขินมือไปทำพวกมืออบอุ่น เมื่อก่อนเราไม่เคยมีการทำผ้าหรือเสื้อผ้าอะไรเลย เมื่อเราเห็นคุณค่าองค์กรเราชัดเจน เราก็มองเห็นโอกาสของธุรกิจในอนาคตเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม เรามีนโยบายรักษ์โลก ซึ่งเป็นจุดแตกต่างโดยเราเน้นเกี่ยวกับ Undyed Fabric คือผ้าที่ไม่ได้ผ่านการฟอกย้อม อย่างเสื้อที่ผมใส่ทั้งตัวก็ไม่ได้ย้อมสีเทา เกิดจากเศษด้ายสีต่างๆผสมกับเศษผ้าสีขาว

“อย่างพวกผ้าที่ทางศุลกากรมีโอกาสนำไปใช้ในบ้านตัวอย่าง ในผ้าผ่านผืนหนึ่ง ชั้น 1 กับชั้น 2 ถึงแม้จะเป็นผืนเดียวกันก็จะเป็นจุดสีที่แตกต่างกัน เพราะพวกนี้เราทำมาจาก Waste เอาเศษผ้ามาผสม บางอันจุดแดงเด่นนะ อีกอันหนึ่งก็จะจุดน้ำเงินเด่น อีกอันฟ้าเด่น มันจะมีมิติในเฉดสีอยู่ ถือเป็นเสน่ห์ของผ้ารีไซเคิลแบรนด์ SC GRAND ซึ่งน่าจะเป็นโอกาสทางธุรกิจของเรา และเป็น DNA ของทางบ้านที่ทำมาตลอดครับ”



ในขณะที่ธุรกิจ VT THAI กำลังไปได้ดี ก็ถึงจุดที่ผู้บริหารรุ่นใหม่อย่างคุณวีรซึ่งมีงานล้นมือจากหลายธุรกิจที่สร้างขึ้น ควบคู่กับการบริหารธุรกิจหลักของครอบครัวคือ SC GRAND จำเป็นต้องตัดสินใจเลือกโฟกัสและทุ่มเทให้กับธุรกิจหลัก เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

“ผมอาจไม่ใช่คนที่ประสบความสำเร็จในทุกอย่างที่ทำ แต่ทุกอย่างที่ผมพูดผมทำให้มันเกิดขึ้นจริงได้ สำหรับ SC GRAND/CIRCULAR เป็นธุรกิจแรกที่เราโฟกัสเข้าปีที่ 5 ก่อนหน้านั้นแต่ละธุรกิจเราโฟกัส 3 ปี พอมันเริ่มได้รากฐานเราก็กระโดด ก็โชคดีที่เราได้ Head ที่เป็นเพื่อนมาดูแลแต่ละบริษัทในเครือ ไม่ว่าจะ Mango Mojito หรือ Supercat หลักๆ ตอนนั้นผมโฟกัสที่ SC GRAND และ CIRCULAR

“SC GRAND เป็นแบรนด์ผ้ารีไซเคิล ส่วน CIRCULAR เป็น Sustainable แฟชั่นแบรนด์ที่มี Service OEM นำเสื้อผ้ายูนิฟอร์มเกมมารีไซเคิลเป็นเสื้อผ้าใหม่ เรามีโอกาสทำให้กับการบินไทย ปั่นน้ำมัน พีดีจี หลายๆ บริษัทในตลาดหลักทรัพย์จะมียูนิฟอร์มเก่า แทนที่เขาจะโยนยูนิฟอร์มเก่าทิ้งหรือไม่ใส่แล้ว เราก็มองยูนิฟอร์มเกมมารีไซเคิลเป็นเสื้อผ้าใหม่ให้ ลดการใช้ Virgin Fiber และลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ

“การเริ่มต้นทำธุรกิจ Recycle/Upcycle มาจากคำพูดที่คุณยายบอกอยู่เสมอตั้งแต่เรายังเด็กๆ ว่า ธุรกิจเราเหมือนทำอูจจาอะ ให้เป็นทอง หมายความว่าเรานำสิ่งที่คนอื่นมองว่าไม่มีมูลค่ามาทำให้มีมูลค่าสูงขึ้น คุณยายจะพูดว่าโรงงานเราเป็นโรงงานขยะนะ เราจับซื้อ Waste รับซื้อ



นอกเหนือจากวิสัยทัศน์ทางธุรกิจที่มุ่งเน้นความยั่งยืนแล้ว แรงบันดาลใจจากครอบครัวก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้คุณวีระประสบความสำเร็จในการทำธุรกิจ

“ผมผูกพันกับคุณยายและคุณแม่มาก เพราะคุณยายเป็นคนเลี้ยงผมมา อดอลของผมคือคุณยาย สิ่งที่เราเห็นจากคุณยายคือ ทุกเช้าคุณยายจะตื่นมากวาดบ้าน กวาดสนามหญ้า และทุกเย็นคุณยายก็จะเด็ดผัก คุณยายก็ค่อนข้างระเบียบมาก เช่น อาบน้ำก็ต้องเอาผ้าเช็ดตัวไปตากตรงระเบียบ แล้วก็ทำงานตลอดเวลา ท่านเข้าโรงงานจนถึงอายุ 87 เข้าเพื่อไปนั่งดูตรงตาซึ่งว่ามีใครมาส่งของบ้าง ตอนนี้อายุ 98 อยู่ที่บ้าน อากาศเสียตอน 102 เมื่อ 5 ปีที่แล้ว ไม่เคยมีวันไหนเลยที่ท่านไม่ไปโรงงาน คุณยายรักโรงงานมาก พูดเสมอว่าท่านยอมลำบากเพื่อให้รุ่นลูกรุ่นหลานสบายจริงๆ มันย้อนกลับมาที่ DNA องค์กรเลย เราทำทุกอย่างเพื่อรุ่นลูกหลาน เรา คุณยายเวลานั่งกินข้าวกับเขาจะพูดอยู่เสมอว่า เอ็งโชคดีนะเนี่ยทุ้มึงหมกโม่งก็ได้ทานข้าวแล้ว คุณยายบอกสมัยนั้นสามทุ้มสี่ทุ้มยังต้องไปเจอคู่ค้าเพื่อเจรจาขอซื้อของอยู่เลย เราไม่เคยเห็นคุณยายหยุดทำงาน ขนาดปัจจุบันทุกครั้งที่เราไปสวัสดิ์ ท่านจะต้องมองนาฬิกาตลอดว่าออกจากบ้านกี่โมง ถามเราตลอดว่าวันนี้ที่โรงงานมีอะไรบ้าง มีใครมาส่งของไหม มีใครมาติดต่อบ้าง

“คุณยายจะพูดเสมอว่า มันไม่มีวันแย่หรืออก ถ้าคุณปรับตัวเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ผมเรียกคุณยายว่าเหน เป็นภาษาไหนๆ ในช่วงที่ผมก็ถามท่านว่า เหนคู่แข่งเยอะๆ เหนไม่กลัวหรือ คุณยายพูดกลับมาเร็วกว่า กลัวทำไมคู่แข่งเยอะดี สนุกจะได้พัฒนา ไม่มีคู่แข่งน่าเบื่อจะตาย หลายๆ อย่างได้มาจากคุณยาย ขยันทำงาน ปรับตัวเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งดีๆ ที่ได้มาจากคุณยายครับ

“นอกจากคุณยาย ผมยังมีบุคคลอื่นๆ ที่ชื่นชมและนับถือเป็นแบบอย่าง เช่น พี่จูน ผู้บริหารเครือ WHA เขาทำนิคมอุตสาหกรรม สิ่งที่เป็นแรง

บันดาลใจก็คือเขาค่อนข้างที่จะเร็ว คมกระชับ แล้วก็ขยันทำงาน ปรับตัวเปลี่ยนแปลงเร็ว มองความเป็นมืออาชีพของเขาจากการที่ฟังเขาพูด หรือดูคลิปสัมภาษณ์ และก็ก็มีผู้หญิงหลายท่านที่มีโอกาสได้คุย รู้สึกเขาค่อนข้างเก่งและมีพลังสูง เช่น ช่อเบ็ด เจ้าของดูโฮม มีโอกาสคุยด้วยครั้งหนึ่ง เป็นคนที่พลังเยอะ ไหวพริบดี ปรับตัวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา”

ความสำเร็จและอุปสรรคเป็นของคู่กัน ในการนำพารุรกิจดั้งเดิมของครอบครัวสู่ธุรกิจรูปแบบใหม่ๆ ก็มีความท้าทายมากมายที่คุณวีระจะต้องเผชิญและหาทางออกให้ได้

“ทุกธุรกิจมีปัญหา ทุกปัญหาที่มีทางแก้ ความท้าทายหลักๆ มี 2 โจทย์ใหญ่ของ SC GRAND เราสร้างแบรนด์ตอนช่วงโควิด ต้องจินตนาการภาพก่อนว่า เป็นโรงงานที่ผลิตสินค้าแค่ 3 แบบ และเป็นของที่ใช้ทุกวัน แต่ตอนนี้ เปลี่ยนมาเป็นของที่ขายในราคาสูง หนึ่งคุณต้องสร้างแบรนด์ คุณสร้างแบรนด์ไม่พอสั่งสร้างความเชื่อมั่นให้กับลูกค้าด้วยว่า ผ้าที่ทำที่ผลิตจาก Waste Textile มันสามารถสวมใส่ได้ ใช้ได้ในปัจจุบัน โจทย์แรกของเราคือการให้ความรู้ตลาด ให้ตลาดเชื่อมั่นว่าผ้าเรามีคุณภาพเพียงพอ มีสตอรี่ที่ดี อย่างที่ 2 เป็นการสร้างวัฒนธรรมองค์กรใหม่ให้เกิดขึ้น จากเดิมที่เราเคยผลิตให้กับบิกซี ขายแม่โคโร ขายในโกลบอลเฮ้าส์ แต่ตอนนี้คุณมาทำแบรนด์ให้กับศุภาลักษณ์ คุณเป็นพาร์ตเนอร์กับการบินไทย หรือว่าคุณไปทำให้กับสตริตแบรนด์อย่าง CARNIVAL หรือว่าหลายๆแบรนด์ มันคนละแบบกับมือぶลู้นเลย 2 เรื่องนี้จึงเป็นสิ่งที่ท้าทายสุดตอนนี้”

นอกเหนือจากการสื่อสารแบรนด์กับทั้งภายนอกและภายในองค์กรแล้ว อีกหนึ่งความท้าทายที่ต้องเผชิญคือการแข่งขันที่รุนแรง ซึ่งคุณวีระมองเห็นความท้าทายนี้เป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญที่จะผลักดันให้เกิดการพัฒนา

“แบรนด์ในต่างประเทศเขาว่า Goal ไว้แล้วว่าใน 2030 2033 2038 เขาจะใช้วัสดุที่เป็น

คู่แข่งก็มีอยู่ทั่วไป แต่เรามองว่าเป็นแค่เรื่อง ธรรมดา เราก็คงปรับตัว เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

รีไซเคิลเท่านั้น เราก็เลยเห็นโอกาสตรงนี้ การแข่งขันในต่างประเทศค่อนข้างดุเดือด ในประเทศก็ดุเดือดเหมือนกัน โรงงานปิดไปเยอะ มีหลายแบรนด์ก็เกิดขึ้นมาใหม่ แต่ทุกวิกฤตก็มีโอกาสอยู่ไม่ว่าคู่แข่งจะ Red Ocean แค่นั้นถ้าคุณโฟกัสและมีกลยุทธ์ที่ดีพอคุณก็สามารถที่จะเกิดได้ การมีคู่แข่งเป็นเรื่องปกติ มีเยอะอยู่แล้วในประเทศต่างประเทศ แต่ถ้าพูดถึงเทคโนโลยีรีไซเคิลหลักๆ มันก็อาจจะแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบก็คือ Non-chemical recycle คือ การรีไซเคิลแบบไม่ได้ใช้สารเคมี ซึ่งเป็นสิ่งที่เราทำ ข้อดีคือคุณไม่สามารถคอนโทรลเจดส์ได้ ข้อดีคืออิมแพคคุณมีเยอะ คุณลดคาร์บอนไดออกไซด์ คุณตัดกระบวนการพอกย้อมออกไป ส่วน Chemical Recycle อาจจะใช้สารเคมี แต่ว่าข้อดีคือคุณออกมาเหมือนผ้าใหม่เลย ขาวใหม่แล้วคุณจะไปย้อมสีอะไรก็ได้ โดยเทคโนโลยี 2 รูปแบบใหญ่ๆ ที่กล่าวมานี้ก็ยังมีเทคโนโลยีที่แยกย่อยออกไปอีกเป็นล้านๆ เทคโนโลยีเลย สิ่งที่จะสื่อคือ คู่แข่งก็มีอยู่ทั่วไป แต่เรามองว่าเป็นแค่เรื่องธรรมดา เราก็คงปรับตัวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

“หากเรามองภาพใหญ่ที่กำหนดนโยบายระดับโลก อย่างเช่น United Nations เขาจะพูดถึงว่าทุกประเทศต้องตั้งเป้าว่าทุกองค์กรจะต้องมี Net Zero อนาคตเราก็อาจจะได้ยินว่าประเทศไทยก็ตั้งเป้า Net Zero เช่นกัน ขึ้นอยู่กับว่าปีไหน และต่อมานโยบายในประเทศเราก็จะมี Bio-Circular-Green หรือ เศรษฐกิจชีวภาพ ซึ่งถ้าองค์กรใหญ่ระดับประเทศให้ความสำคัญไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่มแบรนด์ใหญ่ๆ หรือว่าองค์กรอสังหาริมทรัพย์ขนาดใหญ่อย่างศุภาลักษณ์ นำไปปรับใช้ เมื่อองค์กรสำคัญเหล่านี้มองภาพเดียวกันเมื่อไหร่ การดำเนินธุรกิจแบบ Net Zero ก็มีโอกาที่จะเป็นจริงได้ในอนาคต 10-20 ปีข้างหน้า พวก Organic Recycle จะกลายเป็นเรื่องปกติทั่วไป

“สิ่งที่ SC GRAND โฟกัสอยู่ตอนนี้ไม่ใช่เทคโนโลยีปัจจุบัน แต่เป็นเทคโนโลยีใหม่ๆ เพื่ออนาคต เพราะเรารู้ว่าในอนาคตจะมีคู่แข่งมากขึ้น เราก็คงต้องมีเทคโนโลยีใหม่ๆ ออกมาตลอดเวลา”

ความสามารถที่จะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดนิ่งนี่เอง ที่ทำให้ SC GRAND ก้าวออกมาไกลจากธุรกิจเส้นด้าย สู่อุตสาหกรรมแฟชั่น จนถึงล่าสุดเป็นธุรกิจเฟอร์นิเจอร์และของแต่งบ้าน

“ต้องขอบคุณอาจารย์สุวรรณ คงขุนเทียน เจ้าของแบรนด์เฟอร์นิเจอร์โยธกา ที่ได้ให้คำปรึกษาแก่เราในเรื่องวิถีไทย อาจารย์ขอมาดูโรงงานเรา อยากรู้ว่าเราทำอะไรบ้าง พออาจารย์เห็นพวกเศษผ้ากองผ้าเหลือผ้าเก่า ก็พูดกับเราว่า อันนี้มีโอกาสมากเลยนะในตลาดยุโรป ว่าจะลองแตะๆ ธุรกิจเฟอร์นิเจอร์บ้าง ผลจากคำแนะนำของอาจารย์ทำให้เราเริ่มมียอดขายจากหลายๆแบรนด์เข้ามา ในยุโรปมีโอกาสมาก อาจารย์ก็เลยมาพัฒนาออกแบบผ้าให้รุ่นหนึ่งชื่อ SC GRAND by YOTHAKA แล้วด้วยความที่อาจารย์เป็นที่นับถือในวงการเฟอร์นิเจอร์เลยทำให้ PDM PODIUM VERTIER และแบรนด์คราฟต์อื่นๆ ได้มาลองใช้ของเรา ก็มองว่าตลาดนี้มีโอกาสค่อนข้างสูง หลายๆโรงแรมก็เริ่มปรับใช้ เพราะโรงแรมมี Waste อยู่แล้วเราก็สามารถนำมารีไซเคิลเป็นผ้าห่มเฟอร์นิเจอร์ให้เขาได้

“ศุภาลักษณ์เป็นบริษัทอสังหาริมทรัพย์เจ้าแรกที่เอาผลิตภัณฑ์ของเราไปใช้ทั้งหมดอสังหาฯ ผ้าห่มเฟอร์นิเจอร์ แล้วก็ผ้าปูโต๊ะ เรายังไม่เคยมีบริษัทอสังหาฯ หรือบริษัททำบ้านที่ไหนเอาเราไปใช้ทั้งหลังในหมู่บ้านตัวอย่าง ผมว่าสิ่งนี้แสดงให้เห็นวิสัยทัศน์ถึงผู้นำว่ามีมุมมองใส่ใจในเรื่องของ Sustainable และอยากทำให้มันเกิดขึ้นจริง ถึงต้องมาใส่ในบ้านตัวอย่างเพื่อให้ลูกค้าเห็นกัน ค่อนข้างชื่นชมเพราะว่าหลายๆบริษัทที่มาทำกับเรา ไม่ว่าจะเป็นเครื่องตี

สายการบิน คุณาลัยมีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนถึงได้นำเราไปใช้ ขอขอบคุณครับ”

การนำเส้นใยของ SC GRAND ไปใช้ในอุตสาหกรรมที่หลากหลายขึ้นนั้น ได้รับทดสอบและกாரันตีคุณภาพโดยหลายองค์กรที่ควบคุมคุณภาพสิ่งทอทั้งในและต่างประเทศ เพื่อให้มั่นใจได้ว่าทนทานต่อการใช้งานได้ดีตามมาตรฐานของงานประเภทนั้นๆ ทำให้ผู้ผลิตต้องพัฒนาสินค้าให้มีคุณภาพอยู่ในระดับที่ได้รับการยอมรับตลอดเวลา ซึ่งเป็นภารกิจที่ผู้บริหารอย่างคุณวิธจะต้องบริหารจัดการให้ได้มีประสิทธิภาพ และในขณะเดียวกันก็ต้องแบ่งเวลาในการดูแลชีวิตส่วนตัวให้มีความสุข

“หลักๆ ตอนนี้ชีวิตมีอยู่ 3 อย่างครับ ทำงาน เลี้ยงลูก ลูกเพิ่ง 9 เดือนครึ่ง ผมพักผ่อนอาทิตย์ละครึ่งตีมีเบียร์ แต่ทุกวันนี้อาทิตย์จะอยู่กับลูก ภรรยาขอไว้วันนึง อยู่กับลูกเล่นเปียโนกับลูก สมัยก่อนอาจจะขี่มอเตอร์ไซด์ Ducati Diavel ไปทริปเข้าเียนกลับ ตอนนี้มีลูกแล้ว ไม่ได้ขี่มานานแล้ว ก็มีเตะบอล ไม่ค่อยได้ทำอะไรเพราะทุกอย่างคืองานหมดเลย และมีวิ่ง แต่วิ่งก็เป็นเรื่องงานอีก เพราะปีหน้าเราจะทำเทคโนโลยีใหม่เพื่อเจาะตลาดเสื้อวิ่ง

“ในเรื่องการใช้ชีวิต คำถามแรกต้องถามตัวเองก่อนว่าจุดมุ่งหมายในชีวิตคุณ หรือคุณค่าในชีวิตคุณต้องการอะไร ออกแบบตัวเอง อยากรูปแบบไหนในอนาคตสิบปีสิบปี ถ้าคุณตอบตรงนั้นได้แล้ว ค่อยวางแผนกลับมาว่าอยากจะทำอะไร ผมว่าการหาความรู้ไม่ใช่เรื่องยากอีกแล้วทุกวันนี้ไม่ว่าจะเป็น ChatGPT ไม่ว่าจะ AI ไม่ว่าจะ Google Youtube มันหาได้เยอะมาก หนังสือก็มีให้

อ่านเยอะ ไลฟ์โค้ชหรือไอดอลก็ออกมาพูดตลอดว่ามีหนังสืออะไรน่าอ่านมั่ง คนประสบความสำเร็จในต่างประเทศคุณก็สามารถไปดูแบบเขาได้ ไปดูว่าเขาทำยังไง ชีวิตประจำวันเขาทำอะไรบ้าง มันขึ้นอยู่กับว่าคุณออกแบบชีวิตคุณเป็นยังไงมากกว่า”

คุณวิธทิ้งท้ายว่า การบริหารชีวิตและการบริหารธุรกิจให้มีความยั่งยืนนั้นอาศัยองค์ประกอบที่ไม่แตกต่างกัน นั่นก็คือการสร้างสมดุลที่ดี และการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ที่ทำให้ออกมาเพื่อที่จะได้โฟกัสกับสิ่งที่มีความหมายกับเรามากที่สุด และเห็นสิ่งอื่นใดคือความรักในสิ่งที่ทำอย่างแท้จริง

“การทำธุรกิจที่ยั่งยืน เคยคุยกับผู้ใหญ่ท่านหนึ่งอยู่องค์กรใหญ่ เขาบอกว่าธุรกิจมันไม่มีวันแยหอกถ้าผู้นำยังมี Passion กับมันอยู่ และจากคำพูดของคุณยาย ท่านพูดไว้สั้นๆ เมื่อ 10 ปีที่แล้วว่า เดี่ยวทำนู่น เดี่ยวทำนี่ เดี่ยวทำรองเท้า เดี่ยวไป Supercat กลับมาทำรองเท้า เดี่ยวไปวิถีไทย เดี่ยวกลับไปลงทุน คุณทำแบบนี้ คุณไม่ได้อยู่กับมัน คุณจะสำเร็จได้ยังไง คุณต้องโฟกัส หายใจเข้าออกเป็นธุรกิจคุณ ตราใบไม้ที่คุณรักมัน คุณยังเอ็นจอยกับมันอยู่ ยังในธุรกิจก็ไปได้เสมอ ไม่ว่าคุณจะทำอะไรก็ตาม คุณสามารถปรับตัวได้อยู่แล้ว อันนี้คือสิ่งสำคัญที่สุดครับ”

Jirrot Pojanavaraphan is a key figure in SC GRAND, a Thai company specializing in textile recycling. As part of the Pojanavaraphan family, he plays a significant role in continuing the family business, which evolved from a cotton-cleaning factory into a leader in the textile recycling industry.

SC GRAND is a Thai company specializing in sustainable textile recycling that transforms waste materials from various industries into new fabrics and products, focusing on minimizing environmental impact. The company uses a closed-loop production model, recycling materials such as fabric scraps to produce products such as home textiles and clothing under the CIRCULAR brand. SC GRAND is committed to reducing water usage, energy consumption, and carbon emissions through its recycling processes.

Jirrot has helped SC GRAND adapt to the growing global demand for sustainable products. Under his leadership, the company aims to become a top player in the Southeast Asian recycling market, collaborating with international brands and promoting eco-friendly textile solutions.





SUPALAI JOINED HANDS WITH GREEN ALLIANCE TO INSPIRE ECO-FRIENDLY HOME DECORATING TREND, AIMING FOR ZERO WASTE

ศุภาลัยพนัก 4 กรีนพาร์ทเนอร์ เจาะเทรนด์อีโคไลฟ์สไตล์ จุดประกายตกแต่งบ้านรักชีโลก มุ่งสู่ Zero Waste

ท่ามกลางข้อมูลข่าวสารมากมายในโลกยุคนี้ เรื่องราวของ “ความยั่งยืน” เป็นหนึ่งในประเด็นที่โลกกำลังให้ความสำคัญมากที่สุด เพราะเป็นเป้าหมายร่วมกันของการพัฒนาในทุกมิติของทุกสังคมและทุกองค์กรในประชาคมโลกในศตวรรษที่ 21 “ความยั่งยืน” หมายถึง การดำเนินการหรือพัฒนาที่สามารถดำรงอยู่ได้ในระยะยาวโดยไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมให้เกิดความเสียหายจนไม่สามารถฟื้นฟูได้ ซึ่งครอบคลุมทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้มนุษย์และสิ่งมีชีวิตทุกสายพันธุ์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสมดุลไปตราบนานเท่านาน

ความยั่งยืนมักถูกอธิบายผ่านหลักการ 3 ด้าน (Three Pillars of Sustainability) ได้แก่:

1. เศรษฐกิจยั่งยืน (Economic Sustainability): การดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจที่สามารถสร้างรายได้และเติบโตได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่กระทบต่อทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

2. สิ่งแวดล้อมยั่งยืน (Environmental Sustainability): การใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างมีประสิทธิภาพและรักษาสภาพแวดล้อมให้คงอยู่ในสภาพที่ดี ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อทางลบในระยะยาว

3. สังคมยั่งยืน (Social Sustainability): การสร้างสังคมที่มีความเท่าเทียม สามัคคี และความเป็นธรรม โดยให้คนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีส่วนร่วมในการพัฒนาที่ยั่งยืน

ในฐานะที่ บมจ. ศุภาลัย เป็นผู้นำธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ของไทย บริษัทฯ ได้ให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์อย่างยั่งยืนและหนึ่งในความเคลื่อนไหวที่เป็นรูปธรรม คือการสร้างความร่วมมือเพื่อขับเคลื่อนนวัตกรรมที่อยู่อาศัยสีเขียว โดยบริษัทฯ ได้ผนึกพลัง 4 กรีนพาร์ทเนอร์ ได้แก่ Wilsonart, SC GRAND, MORE และ SONITE ในการดำเนินธุรกิจให้ตอบโจทย์เทรนด์ที่อยู่อาศัยที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เป็นผู้จุดประกายการออกแบบ-ตกแต่งบ้านรักษ์โลก “Sustainable

Design” นำร่องบ้านตัวอย่างโครงการศุภาลัยทั่วประเทศ เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ของคนรักบ้าน-รักษ์โลก รุกหน้าสู่การเป็นองค์กรที่ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก 40% ภายในปี 2573

ด้วยความตระหนักว่า กระแสรักษ์โลกเป็นสิ่งที่ทุกคนให้ความสำคัญ ลูกค้านิยมการใช้ชีวิตให้ใกล้ชิดธรรมชาติ และใส่ใจต่อสุขภาพมากขึ้น บริษัทฯ ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนานวัตกรรมที่อยู่อาศัยสีเขียว โดยการนำธรรมชาติมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในงานออกแบบ ทั้งในส่วนผลิตภัณฑ์หลักและการตกแต่ง จนนำมาสู่การจุดประกายปั้นโมเดลตกแต่งบ้านรักษ์โลก “Sustainable Design” โดยร่วมมือกับ 4 พันธมิตรสายกรีน Eco-Friendly Product แบรนด์ Wilsonart, SC GRAND, SONITE

และ MORE ที่มีเป้าหมายสอดคล้องกันในการใช้ทรัพยากรให้เกิดความคุ้มค่าและมีประสิทธิภาพสูงสุด ด้วยกระบวนการ Upcycling เปลี่ยนวัสดุที่ไม่ใช้แล้ว วัสดุที่ย่อยสลายได้ตามธรรมชาติ วัสดุทดแทน พัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่รักษ์โลกที่มีคุณภาพ ดีไซน์สวย ตอบโจทย์ฟังก์ชันการใช้งานและอิงความเป็นธรรมชาติ เช่น วัสดุปิดผิวของเฟอร์นิเจอร์ Built-in ภายในบ้าน ใช้แผ่นลามิเนตทำจากไม้ป่าปลูกเชิงพาณิชย์ Top Solid Surface เคาน์เตอร์ครัว ทำจากเปลือกไข่ผสมหินสังเคราะห์ ผ้าปูที่นอนเฟอร์นิเจอร์ลอยตัว ผลิตจากผ้าที่มาจากเศษผ้า เศษด้าย เก้าอี้ทำจากเยื่อกากกาแฟ เป็นต้น

“ในฐานะที่ บมจ. ศุภาลัย เป็นผู้นำธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ของไทย บริษัทฯ ได้ให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์อย่างยั่งยืน”



ปัจจุบันศุภาลัยได้นำผลิตภัณฑ์รักษ์โลกมาเป็นส่วนหนึ่งในการตกแต่งภายในบ้านตัวอย่าง โครงการศุภาลัยทั่วประเทศ เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในสร้างแรงขับเคลื่อนการเปลี่ยนบ้านให้ยั่งยืน

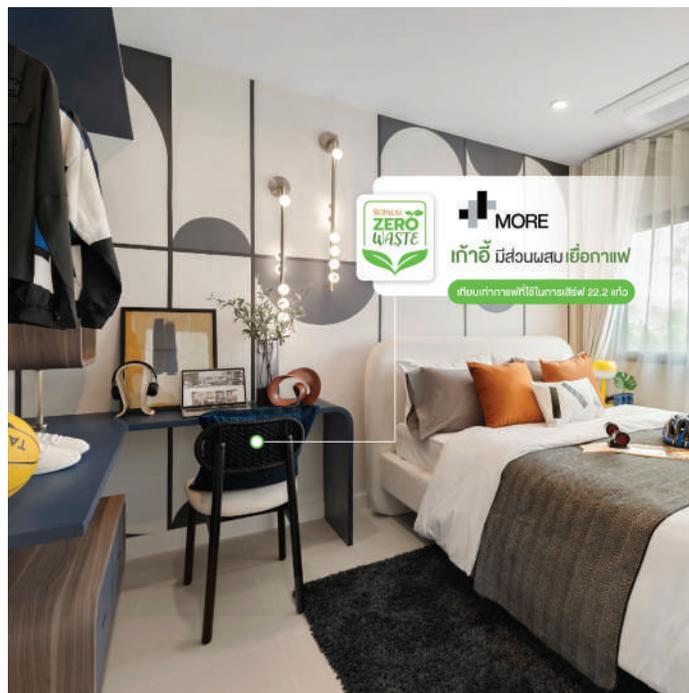
บริษัทฯ ตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อมและถือเป็นหนึ่งในกลยุทธ์ของการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน โดยมีการตั้งเป้าหมาย ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก 40% ภายในปี 2573 จาก BAU (Business As Usual) พร้อมแผนงานรองรับที่ปฏิบัติจริง เดินหน้าขับเคลื่อนที่อยู่อาศัยสีเขียว บ้านและคอนโดมิเนียมศุภาลัยให้เกิดเป็นรูปธรรม สู่องค์กร Zero Waste แบบครบวงจร เริ่มต้นตั้งแต่การออกแบบที่อยู่อาศัยที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม การเลือกใช้วัสดุ Green Product รวมถึงการเลือกคู่ค้าที่ใส่ใจกระบวนการผลิตที่ยั่งยืน การพัฒนานวัตกรรมและเทคโนโลยีในการก่อสร้าง และการบริหารจัดการของเสียอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อยกระดับมาตรฐานที่อยู่อาศัยรักษ์โลก ผลักดันไปสู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อสังคมอย่างยั่งยืน

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ศุภาลัยเป็นหนึ่งในผู้นำสร้างนวัตกรรมที่อยู่อาศัยร่วมกับคู่ค้าทางธุรกิจ ขับเคลื่อนธุรกิจสู่ความยั่งยืน ร่วมแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ ศึกษา พัฒนา นำไปสู่นวัตกรรมและผลิตภัณฑ์ใหม่ที่มีคุณภาพ สามารถใช้งานได้จริง สร้างมูลค่าเพิ่ม นำมาใช้ในโครงการศุภาลัย และยังคงยึดมั่นนวัตกรรมสู่กว้างต่อไป

เพื่อให้การพัฒนาอย่างยั่งยืนดำเนินไปอย่างเป็นรูปธรรมและบรรลุผลอย่างมีประสิทธิภาพ ศุภาลัยได้มุ่งมั่นเดินหน้ารณรงค์ Zero Waste อย่างต่อเนื่อง ในบทบาทขององค์กรสังคมนวัตกรรม ระดับแนวหน้าที่ขับเคลื่อนความยั่งยืน-รักษ์โลก เพื่อลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกให้น้อยที่สุด ในการพัฒนาโครงการที่อยู่อาศัยที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม อีกทั้งร่วมเป็นหนึ่งในจุดเริ่มต้นที่ดีที่จะช่วยสร้างความเข้าใจ การลงมือปฏิบัติจริงให้เกิดขึ้น และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ที่ใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนตลอดไป

“การพัฒนาธุรกิจบนเส้นทางสีเขียวของศุภาลัยร่วมไปกับพันธมิตรของเรา ดำเนินไปภายใต้เจตจำนงในการสืบสานพันธกิจเดียวร่วมคือ การสร้างความยั่งยืนให้กับเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และสังคม





การพัฒนาธุรกิจบนเส้นทางสีเขียวของ ศุภลาัยร่วมกับกับพันธมิตรของเราดำเนินไปภายใต้ เจตจำนงในการสืบสานพันธกิจเดียวกันคือ การ สร้างความยั่งยืนให้กับเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และ สังคม ซึ่งนอกจากจะสร้างความยั่งยืนทางธุรกิจแล้ว ยังนำไปสู่การสร้างสังคมโลกที่น่าอยู่ คุณภาพชีวิต ที่ดีและสันติสุขเพื่อประโยชน์แก่ทุกคนและทุกชีวิต ในโลกนี้ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

“Sustainability” is one of the issues that the world is giving the most importance to because it is a common goal for development

in all dimensions of the global community in the 21st century. “Sustainability” means an action or development that can be sustained in the long term without destroying natural resources or the environment to the point where it cannot be restored. It covers economic, social and environmental aspects so that humans and all species of living things can live in balance for a long time.

As one of the leaders in the Thai real estate business, Supalai has always placed great importance on sustainable real estate

development. One of our tangible sustainability moves is to drive green housing innovation. The company has joined forces with 4 green partners: Wilsonart, SC GRAND, MORE, and SONITE to conduct business to meet the trend of environmentally friendly housing and spark the ideas for the design and decoration of environmentally friendly homes, “Sustainable Design”. The company has pioneered the production of sample homes in Supalai projects nationwide under the concept of sustainability to be a green option for home lovers and environmentalists. This move is one of the proactive operations towards becoming an organization that reduces greenhouse gas emissions by 40% by 2030.

Supalai has now introduced eco-friendly products as part of the interior decoration of Supalai project model homes nationwide to help drive sustainable home transformation.

Supalai’s journey on the path of sustainable development together with our partners is carried out under the same mission: creating sustainability for the economy, environment and society. In addition to creating business sustainability, it also leads to the creation of a global society with a balance of good quality of life and peace for the benefit of everyone and every life in this world.





REFRESHING GARDEN

สวนสดชื่น

แนวความคิดในการออกแบบสวนที่ต่างกัน จะนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่แตกต่างกันทั้งในแง่ความรู้สึก บรรยากาศ และรูปแบบการใช้งาน สวนบางแห่งอาจให้ความรู้สึกเป็นทางการ โปรงโล่ง เป็นระเบียบเรียบร้อย ในขณะที่สวนบางแห่งมีรูปแบบที่ดูเป็นอิสระในความสวยงามที่ไร้ระเบียบ สวนบางประเภทให้ความรู้สึกขลุ่ยหลังออลังการ บางแห่งอาจให้ความรู้สึกสบายๆ เป็นกันเอง เหมาะแก่การพักผ่อนหย่อนใจ และถ้าพูดถึงรูปแบบสวนที่น่าจะเหมาะกับบ้านคนไทยในเมืองร้อน ก็คงจะเป็นสวนที่มีบรรยากาศสดชื่น ร่มเย็น แต่ในขณะเดียวกันก็มีความสดใส มีแสงสว่างพอเหมาะ ไม่รกรกรึมจนเกินไป มีลมพัดเย็นสบาย ไม่ชื้นแฉะ และที่สำคัญคือต้องสามารถเข้าไปใช้พื้นที่ในสวนได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ไม่ใช่แค่ทำสวนสวยไว้ดูอย่างเดียว

ใครที่อยากสร้างสวนในบ้านให้มีบรรยากาศสดชื่น หากเข้าใจถึงองค์ประกอบที่สำคัญในการออกแบบสวนประเภทนี้ ก็สามารถทำได้ไม่ยาก ปัจจัยที่ทำให้สวนของเราเป็น 'สวนสดชื่น' ประกอบด้วย

แสงสว่างที่เพียงพอ

ความสดชื่นและสีอันสดใสในสวนเกิดจากแสงสว่างที่เพียงพอ สำหรับการปลูกพืชที่ต้องการแสงแดด โดยเฉพาะไม้ดอกส่วนใหญ่ที่มักชอบแดดจัด

และมีความสว่างพอเหมาะในบริเวณร่มที่ทำให้สวนไม่มีแดดครึ้ม แสงสว่างจะทำให้สวนเราดูโปร่งตาไม่รกเรื้อ สามารถออกไปใช้พื้นที่ทำกิจกรรมในสวนได้โดยไม่ต้องกลัวแมลงสัตว์กัดต่อย แดดที่เหมาะสมกับสวนสดชื่นของเราคือแดดอ่อนๆ ในช่วงเช้าจนถึงยามสาย ซึ่งถ้าต้องการให้สวนได้รับแดดเช้าเต็มๆ ก็เสี่ยงการปลูกต้นไม้ใหญ่ที่มีใบหนาที่บังทิศตะวันออก พื้นที่สวนที่ได้รับแดดครึ่งเช้าก็จะเหมาะกับการปลูกดอกไม้ รวมถึงพืชผักสวนครัวที่ชอบแดดจัดช่วงเช้าเช่นกัน

ร่มเงาที่พอเหมาะ

ความสดชื่นในสวนมาจากความร่มรื่น การจัดสวนให้ผู้คนได้เข้าไปพักผ่อนหรือทำกิจกรรมนอกบ้านได้อย่างสะดวก ต้องออกแบบให้มีร่มเงากำลังดี โดยร่มเงานี้อาจสร้างขึ้นได้จากการมีต้นไม้ใหญ่ หรือการใช้ส่วนของสถาปัตยกรรมมาประกอบให้เกิดพื้นที่ร่มเงา รวมไปถึงการสร้างร่มเงาด้วยเฟอร์นิเจอร์สนาม เช่น ร่ม ชิงช้า ระแนง ฯลฯ สิ่งสำคัญในการออกแบบลักษณะร่มเงาในสวนคือการทำความเข้าใจกับทิศทางของแสงที่เปลี่ยนไป



ในแต่ละช่วงเวลาและฤดูกาล เพื่อให้สามารถวางองค์ประกอบที่ใช้สร้างร่มเงาได้สอดคล้องกับทิศทางของแสงอาทิตย์ที่ส่องมาระหว่างช่วงเวลาต่างๆ แต่ละวัน ในแต่ละฤดู สำหรับในประเทศไทยซึ่งตั้งอยู่ใกล้เส้นศูนย์สูตร บ้านทั่วไปนิยมปลูกต้นไม้ใหญ่ที่ให้ร่มเงาในทิศใต้หรือทิศตะวันตก เพราะเป็นทิศที่จะได้รับแสงแดดร้อนจัดในช่วงบ่าย

การเลือกชนิดของพืช

สายพันธุ์ รูปร่าง ขนาด สีกลิ่น ล้วนมีผลต่อบรรยากาศของสวน โดยถ้าต้องการสร้างสวนที่มีบรรยากาศสดชื่น ดูสดใสดังมาตลอดเวลา ควร

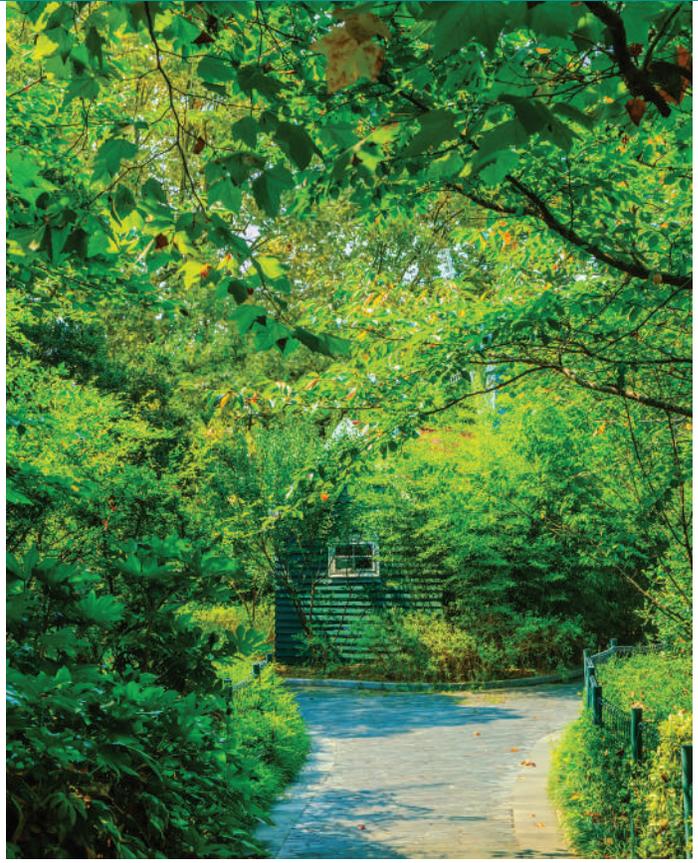
เลือกพันธุ์ไม้หลักๆ ส่วนใหญ่เป็นไม้ประเภทที่ไมผลัดใบ เน้นเป็นไม้ยืนต้นที่มีใบสวยตลอดปี ทั้งในส่วนของไม้ยืนต้นที่ให้ร่มเงา ไม้พุ่มสูง ไม้พุ่มเตี้ย และไม้คลุมดิน สำหรับการเลือกปลูกไม้ดอกสามารถเลือกได้ทั้งประเภทที่ออกดอกเรื่อยๆ ทั้งปี ผสมผสานกับไม้ดอกประเภทที่ออกดอกตามฤดูกาล หากไม้ดอกบางประเภทเป็นไม้ล้มลุก ก็ต้องมีพื้นที่สำหรับเก็บอนุบาลต้นไม้อีก สำหรับนำต้นที่สมบูรณ์เต็มที่ หรือกำลังผลิดอกใบที่สวยงาม มาปลูกผลัดเปลี่ยนเมื่อต้นเก่าร่วงโรยลง เพื่อให้สวนคงความสวยสดใสตลอดเวลา

“
การไหลเวียนของน้ำที่มี
ประสิทธิภาพ ไม่มีน้ำท่วมขัง
หรือมูมที่เฉอะแฉะ จะทำให้
สวนมีบรรยากาศสดชื่น
และมีระบบนิเวศที่สมบูรณ์
”

สายน้ำอันชื่นฉ่ำ

การออกแบบระบบน้ำในสวน ทั้งบ่อน้ำ บึง ลำธาร น้ำพุ อ่างน้ำล้น เรื่อยไปจนถึงระบบรดน้ำอัตโนมัติที่มีการไหลเวียนของน้ำที่มีประสิทธิภาพ ไม่มีน้ำท่วมขัง หรือมูมที่เฉอะแฉะ จะทำให้สวนมีบรรยากาศสดชื่น และมีระบบนิเวศที่สมบูรณ์ ต้นไม้ใบหญ้าในสวนได้รับความชุ่มชื้นพอเหมาะ จะเติบโตสวยงามตามธรรมชาติ นอกจากนี้ เสียงน้ำไหลในสวนยังช่วยสร้างบรรยากาศที่น่ารื่นรมย์ น้ำในสวนจะให้ทั้งความรู้สึกเย็นตาและเย็นใจ หากตั้งใจทำสวนที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ ควรให้ความสำคัญกับการวางระบบท่อ ความลาดเอียงของพื้นที่ การติดตั้งปั้มน้ำ การบำบัดน้ำเสีย ฯลฯ ซึ่งหากเจ้าของสวนไม่มีความรู้หรือประสบการณ์เกี่ยวกับงานระบบเหล่านี้ ควรพึ่งพาบริการของมืออาชีพดีกว่าลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง





“ ความเย็นสดชื่นในสวนที่ทำให้เกิดภาวะน่าสบาย ซึ่งหมายถึงการที่มีลมพัดพาเอาความร้อนและความชื้นออกไป ช่วยลดอุณหภูมิความร้อน ทำให้คนที่อยู่ในพื้นที่นั้นไม่รู้สึกอบอ้าว มาจากการวางระบบระบายอากาศที่มีประสิทธิภาพ ”

สายลมเย็นชื่นใจ

ความเย็นสดชื่นในสวนที่ทำให้เกิดภาวะน่าสบาย ซึ่งหมายถึงการที่มีลมพัดพาเอาความร้อนและความชื้นออกไป ช่วยลดอุณหภูมิความร้อน ทำให้คนที่อยู่ในพื้นที่นั้นไม่รู้สึกอบอ้าว มาจากการวางระบบระบายอากาศที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้สามารถรับลมได้ดี นอกเหนือจากการวางผังปลูกต้นไม้ให้ได้ร่มเงาร่มรื่นแล้ว ต้องระมัดระวังไม่ให้กลุ่มของต้นไม้ที่ปลูกไปบังหรือขวางทิศทางลม ซึ่งผู้ออกแบบสวนก็ต้องศึกษาให้เข้าใจเรื่องทิศทางลมที่พัดมาในแต่ละฤดูกาล โดยทั่วไปกระแสลมที่พัดในเขตพื้นที่ประเทศไทยจะเป็นทิศทางในแนวเหนือใต้ คือ ในฤดูร้อน (ช่วงเดือนมีนาคม-พฤษภาคม) ทิศทางลมจะพัดมาจากทิศใต้ ถือว่าเป็นลมที่ดี ช่วยลดความร้อนของอากาศลงได้ในฤดูฝน (ช่วงเดือนมิถุนายน-พฤศจิกายน) ทิศทางลมจะพัดมาจากทิศตะวันตกเฉียงใต้ ลมนี้เรียกว่า “ลมมรสุม” ส่วนในฤดูหนาว (ช่วงธันวาคม-กุมภาพันธ์) ทิศทางลมจะพัดมาจากทิศตะวันออกเฉียงเหนือ หรือเรียกว่า “ลมหนาว”

กล่าวโดยสรุปคือ การสร้างสรรค้บรรยากาศของสวนมาจากความเข้าใจในการจัดการเรื่อง แสง ร่มเงา น้ำ ลม และลักษณะพืชพันธุ์ เมื่อเข้าใจในปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงในการออกแบบจัดสวนให้มีบรรยากาศสดชื่นดังที่กล่าวมาแล้ว ก็จะสามารถวางผังบริเวณ กำหนดชนิดของต้นไม้ได้อย่างเหมาะสม โดยผสมผสานระหว่างประโยชน์ใช้สอย ความงาม และความชอบตามรสนิยมของเราได้อย่างลงตัว



Different garden design concepts can lead to different vibes and functions. Some gardens can be formal and orderly, while others can be more free-form and have a beautiful, uncluttered appearance. The creation of the garden atmosphere comes from an understanding of how to manage light, shade, water, wind and plant characteristics.

Designing a garden with a fresh vibe all year round requires proper lighting and sufficient shade. In addition, the freshness of the garden also comes from an efficient water system, good ventilation, and most importantly, choosing trees with bright colors and trees that do not shed their leaves. If choosing to plant flowers, choose the type that blooms all year round, but if it is an annual flower, plant it regularly when the plant is worn out to keep our garden fresh all the time.

SUPALAI bella

พระราม 2 - วงแหวน

โครงการ
ใหม่!

“บ้าน” ดีไซน์ใหม่ โซนพระราม 2

เริ่ม **2.09** ล้าน*



ลงทะเบียน **รับเพิ่ม!**
Central Gift Card

มูลค่า **30,000** บาท*



SUPALAI  Supalai  supalai.com  Supalai  @supalai  Supalai PLC  Supalai |  1720

อำนวยความสะดวกและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม ส.ก.ม.(เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, M.Arch.(Hons)(Housing) U. of Illinois และ วิทยาลัยการศึกษาด้านสถาปัตยกรรมศาสตร์
• เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภาลัย แกรนด์ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี ทุ่งยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 ปรธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม
ทุนจดทะเบียน 1,955,666,261.00 บาท (ชำระแล้ว 1,953,054,030.00 บาท) • โครงการ ศุภาลัย เบลล่า พระราม 2 - วงแหวน ที่ตั้งตำบลโคกขาม อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัด สมุทรสาคร • เนื้อที่ 71-0-17.5 ไร่
โฉนดที่ดินเลขที่ 2528, 51531 (บางส่วน), 24499 (บางส่วน), 50356 (บางส่วน) และ 85895 เลขที่ดิน 341, 336 (บางส่วน), 330 (บางส่วน), 329 (บางส่วน), และ 371 หน้าสำรวจ 327, 8295 (บางส่วน), 4400 (บางส่วน), 8216 (บางส่วน),
และ 12699 • โฉนดที่ดินเลขที่ 9/2567 ฉบับลงวันที่ 7 มี.ย. 2567 • เริ่มดำเนินการก่อสร้าง 1 มี.ย. 66 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 30 ธ.ค. 70 • โครงการสามารถโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือนหลังจากชำระเงินครบถ้วนตามสัญญา
• ที่ดินมีการผูกพันและสนับสนุนโครงการโดยธนาคารไทยพาณิชย์ • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ • Central Gift Card สามารถใช้สิทธิได้ไม่เกิน
วันที่ 30 ธ.ค. 67 • ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆ ในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า • พิมพ์ ณ วันที่ 23 ธ.ค. 2567

CERTIFIED
ISO 9001

CERTIFIED
ISO 9001

CERTIFIED
ISO 9001

CERTIFIED
ISO 9001



GARDEN LOUNGE CHAIR

เก้าอี้ในสวน

เก้าอี้ยั่งเล่นในสวน เป็นองค์ประกอบที่นักจัดสวนบ้านมือสมัครเล่นจำนวนไม่น้อยเพเลอมองข้ามความสำคัญ ทำให้การใช้งานพื้นที่ในสวนทำได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ และบางครั้งอาจเป็นปัจจัยที่ทำให้สวนไม่สวยเท่าที่ควร เพราะการเลือกเก้าอี้ยั่งเล่นในสวนไม่ได้เป็นไปเพียงเพื่อสนองการใช้งานเท่านั้น แต่ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่สร้างบรรยากาศที่ดีให้กับสวนของเรา เรามาดูกันว่า การเลือกเก้าอี้ในสวนมีข้อพิจารณาอะไรบ้าง

วัสดุที่มีความแข็งแรงคงทน เพราะเก้าอี้ใช้งานภายนอกต้องเจอทั้งแดด ทั้งฝน อีกทั้งยังต้องเผชิญกับฝุ่น หรือสิ่งที่ทำให้ต้องล้างทำความสะอาดบ่อยๆ อย่างเช่น ดอกและผลของต้นไม้ที่ร่วงหล่น ทราย มูลนก ฯลฯ จึงต้องเลือกวัสดุที่ไม่เป็นสนิม เช่น สแตนเลส หวายเทียม หรือเหล็กสีเคลือบพิเศษ ถ้าใช้ไม้ต้องเลือกไม้เนื้อแข็งที่ทนร้อนและทนชื้นได้ดี ไม่ผุง่าย ไม่เป็นเชื้อรา เช่น ไม้สัก หวายไม้สัก ที่มีการเคลือบผิวให้มีความทนทาน ส่วนวัสดุประเภทอัลลอย ก็จัดว่าทนทานต่อแดดฝนและไม่เป็นเชื้อรา แต่มีจุดอ่อนตรงที่รูปแบบการผลิตส่วนใหญ่นิยมทำเป็นลวดลายที่อาจทำความสะอาดได้ยาก

ขนาดและจำนวนที่เพียงพอกับการใช้งาน เก้าอี้เป็นตัวรองรับกิจกรรมการพักผ่อนในสวน จึงต้องประเมินความต้องการใช้งานว่า เป็นลักษณะใด มีผู้ใช้กี่คน เป็นแบบตั้งอยู่กับที่ถาวร หรือสามารถเคลื่อนย้ายได้ ถ้าต้องการเคลื่อนย้ายได้ก็ต้องเลือกที่มีขนาดไม่ใหญ่เกินไปและมีน้ำหนักเบา แต่ถ้าเป็นแบบวางกับที่ถาวร ก็สามารถเลือกที่มีขนาดใหญ่ นั่งได้หลายคน จะทำให้ตอบสนองการออกมาทำกิจกรรมร่วมกันได้ดี และที่สำคัญต้องสมดุลกับขนาดสวน หลายบ้านเลือกที่จะวางเก้าอี้สนามขนาดเล็กๆ ให้ดูเก๋ๆ เพียงแค่ตัวสองตัว ซึ่งไม่ตอบโจทย์การใช้งานจริง เป็นได้แค่ของประดับสวน แต่ไม่ส่งเสริมการใช้ชีวิตในสวน

ลักษณะการออกแบบ นอกเหนือจากประโยชน์ใช้สอยแล้ว รูปร่างหน้าตาของเก้าอี้ยั่งเล่นก็ทำหน้าที่เป็นเครื่องประดับสวนด้วย ดังนั้นจึงต้องเลือกสไตล์เก้าอี้ให้เข้ากับสไตล์ของสวน และสไตล์ของบ้าน เช่น ถ้าบ้านเป็นแนวคลาสสิก จัดสวนแบบยุโรป ก็ควรเลือกเก้าอี้ที่มีดีไซน์คลาสสิก หรือถ้าบ้านเป็นแนวโมเดิร์น ก็ควรเลือกเก้าอี้สไตล์โมเดิร์น มีฟอร์มเรียบๆ เก๋ๆ แต่อาจเล่นกับสีสดใสได้ และเลือกดีไซน์ร่วมสมัยได้หลากหลาย

การเลือกเก้าอี้อย่างชาญฉลาดจะทำให้ช่วงเวลาที่อยู่ในสวนมีความพิเศษมากขึ้น และประหยัดค่าดูแลรักษา ทำให้สวนของเราดูสวยงามไปได้ยาวนาน

Garden chairs are one of the elements that many amateur gardeners tend to overlook, causing the garden space to be less efficient to be used. Sometimes, they can be one of the factors that make the garden look ugly, because choosing garden chairs is not just for the purpose of use, but is also an important factor that creates an incredibly good atmosphere for our garden.



ORGANIC FLOWERING ACCELERATOR

ปุ๋ยชีวภาพเร่งดอก

สิ่งหนึ่งที่น่าหงุดหงิดเวลาซื้อไม้ดอกจากร้านต้นไม้มาปลูกที่บ้าน คือต้นไม้ของเราไม่ยอมออกดอกสวยๆ เหมือนตอนอยู่ที่ร้าน นั่นเป็นเพราะคนที่ปลูกต้นไม้ขายเขามีความรู้เป็นอย่างดีในการบำรุงพันธุ์ไม้ รู้วิธีในการให้สารเร่งการออกดอกของพืชไม่ว่าจะเป็นปุ๋ย ฮอร์โมนเร่งดอก รวมไปถึงวิธีการให้น้ำ และสภาพแสงในแบบที่เหมาะสมกับการผลิตดอก

เราเองก็สามารถดูแลไม้ดอกของเราให้ ออกดอกสวยงามเหมือนที่ร้านได้ไม่ยากหากมีความรู้ และหนึ่งในวิธีกระตุ้นให้พืชออกดอกมากๆ ก็คือการให้ปุ๋ยเร่งดอก อย่างไรก็ตาม หากเป็นไปได้คือเลือกปุ๋ยชีวภาพ เพราะการใช้ปุ๋ยเคมีเพื่อเร่งการเติบโตหรือเร่งการออกดอกผลของพืชนั้น มักจะมีผลเสียต่อดินและต่อสุขภาพของพืชที่เรารักในระยะยาว พืชที่ถูกอัดสารเร่งดอกเร่งใบ มีแนวโน้มที่จะมีระบบรากที่ไม่แข็งแรง โดยเฉพาะการใช้ปุ๋ยเคมีอย่างต่อเนื่อง เมื่อใช้ไปนานๆ โดยไม่ใช้ปุ๋ยอินทรีย์

เลย ดินจะแน่นมากจนพืชแทงรากไม่ไหว พืชจึงไม่ค่อยโต ไม่ออกดอกออกผล

ปุ๋ยเร่งดอก คือ ปุ๋ยที่มีธาตุฟอสฟอรัสสูงกว่าธาตุอาหารชนิดอื่นๆ เพราะฟอสฟอรัสเป็นธาตุอาหารที่กระตุ้นการออกดอกในพืช ทั้งในไม้ผลและไม้ดอก เป็นการส่งเสริมให้พืชมีความสมบูรณ์พร้อมสำหรับการออกดอกตามช่วงเวลาที่เหมาะสม พร้อมกับช่วยให้ดอกที่ได้มีสีสวยงาม มีชีวิตดอกแข็งแรง ไม่หลุดร่วงง่ายด้วย

เราสามารถทำปุ๋ยเร่งดอกชีวภาพด้วยของที่เราได้ในครัว อย่างเช่น ปุ๋ยเร่งดอกฮอร์โมนไซ โดยใช้วัตถุดิบคือ ไข่ไก่พร้อมเปลือก 2 ส่วน น้ำตาล 2 ส่วน นมเปรี้ยว 2 ส่วน แبنซ์ข้าวหมาก น้ำมะพร้าว 1 ส่วน แลนนมจืด 1 ส่วน นำมาผสมกันในถังหมัก คนให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียว ปิดฝาถังให้สนิท หมักทิ้งไว้ 14 วัน ตั้งไว้ในพื้นที่ไม่มีแดดส่องถึง และอากาศถ่ายเทได้สะดวก คอยหมั่นคนปุ๋ยทุกวัน เพื่อไม่ให้มีกลิ่นเหม็นจนเกินไป เมื่อครบวันตามกำหนด พร้อมนำไปใช้งาน วิธีการใช้งาน คือ ผสมปุ๋ย 20-30 ซีซี กับน้ำสะอาด 20 ลิตร ฉีดพ่นต้น

พืชให้ชุ่มในช่วงเย็น หรือรดลงดินรอบทรงพุ่มเป็นประจำสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

นอกจากจะบำรุงด้วยปุ๋ยที่เราทำเองแล้ว ต้องให้ต้นไม้ของเราได้รับแสงแดดอย่างเต็มที่ เพราะไม้ดอกส่วนใหญ่จะต้องการแสงแดดจัดอย่างน้อยครึ่งวัน ควบคุมปริมาณน้ำไม่ให้ชื้นหรือแฉะจนเกินไป และดูแลไม่ให้มีโรคหรือแมลงรบกวน ต้นไม้ของเราก็จะออกดอกสวยไม่แพ้ร้านขายต้นไม้เลยที่เดียว

Home gardeners can easily nurture their flowering plants to produce beautiful flowers like those found at the plant shops if they have the know-how. One way to stimulate the plants to produce more flowers is to fertilize them with flowering accelerator fertilizers. Flowering fertilizer contains more phosphorus than other nutrients because phosphorus is a nutrient that stimulates flowering in plants, both fruit trees and flowers.

LEMONGRASS

ตะไคร้

ตะไคร้เป็นสมุนไพรที่เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตคนไทยเรามาช้านาน เพราะใช้ได้ทั้งเป็นอาหาร เครื่องดื่ม และเป็นยา สามารถปลูกได้แทบทุกภาคของประเทศไทย ในแต่ละภาคก็จะมีชื่อเรียกตามภาษาถิ่นแตกต่างกัน

ชนเผ่าเงี้ยวในแม่ฮ่องสอน เรียกตะไคร้ว่า คาคาหอม ส่วนชาวกะเหรี่ยงจะเรียกตะไคร้ว่า ห่อวอ ตะโป คนไทยเหนือเรียกตะไคร้ว่า จะไคร คนใต้เรียกสั้นๆ ว่า ไคร ขณะที่ชาวเขมรในสุรินทร์ เรียกตะไคร้ว่า เหลอเอกรยหรือเซดเอกรย คนเขมรในปราจีนบุรีเรียกตะไคร้ว่า หัวสิงโค ส่วนชื่อเรียกตะไคร้ว่า เลมอนกราสส์ ในภาษาอังกฤษ ก็บ่งบอกให้เข้าใจได้ทันทีว่า ตะไคร้เป็นหญ้าที่มีกลิ่นรสหอมเปรี้ยวคล้ายมะนาว เป็นวัตถุดิบหลักในอาหารเอเชียหลายชนิด โดยเฉพาะในแถบประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ไทย เวียดนาม มาเลเซีย และอินโดนีเซีย กลิ่นหอมเปรี้ยวๆ ของตะไคร้ช่วยเสริมให้เกิดรสชาติหอมสดชื่นในอาหารชนิดต่างๆ มากมาย รวมถึงเครื่องดื่มทั้งร้อนและเย็น

ในครัวไทย จะใช้ตะไคร้ทั้งในเมนูต้ม ผัด แกง และยำ เมนูต้มยำต่างๆ ของไทยจะมีตะไคร้เป็นส่วนผสมหลักที่ทำให้เกิดกลิ่นรสหอมสดชื่นจัดจ้าน ช่วยดับคาว เข้ากันได้ดีกับน้ำซุปรสเผ็ด

ส่วนในแกง ตะไคร้ที่ถูกตำหรือบดละเอียดจะเป็นส่วนผสมหลักของเครื่องแกง เช่น แกงเขียวหวาน และแกงแดง เพื่อเพิ่มรสชาติที่ซับซ้อน อาหารประเภทผัดที่มีกะปิ อาหารทะเล หรือโปรตีนที่มีกลิ่นคาว จะนิยมใส่ตะไคร้แห้งๆ เพื่อดับคาวและเพิ่มรสสัมผัส เช่นเดียวกับอาหารประเภทพล่าหรือย่างที่ต้องใส่ตะไคร้ขยกลงไปเพื่อให้เกิดกลิ่นรสที่หอมสดชื่นและมีความเปรี้ยวซ่าจางๆ

เมนูอาหารเวียดนามก็มีการใช้ตะไคร้กันมากไม่แพ้ครัวไทย เช่น ไก่ตะไคร้ บุน โบ ฮเว หรือก๋วยเตี๋ยวเวียดนามรสเผ็ดที่ใช้ตะไคร้เพื่อเพิ่มความเข้มข้นให้กับน้ำซุญ อาหารมาเลเซียและอินโดนีส์ใส่ตะไคร้ก็มีหลายเมนู เช่น เรนดิง สะเต๊ะ (ซาเตย์) และ นาซิ เลอมัก ที่ใช้ตะไคร้ในการเตรียมข้าวหรือน้ำจิ้มซัมบัล และอาหารประจำชาติฟิลิปปินส์อย่าง อากิ ตีโนลา ซึ่งเป็นซุญไก่ที่ประกอบด้วย ตะไคร้ ยิง และมะละกอดิบ ทำให้น้ำซุญมีกลิ่นหอมและรสเผ็ดเล็กน้อย

ตะไคร้มักใช้ทั้งแบบสดและแบบแห้ง โดยทั่วไปแล้วตะไคร้สดจะถูกทุบให้เข้าหรือสับเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อปล่อยน้ำมันและรสชาติออกมา ส่วนตะไคร้แห้งสามารถนำไปใช้ในน้ำซุญหรือชงชาได้

ตะไคร้เป็นพืชล้มลุกตระกูลเดียวกับหญ้า แต่มีขนาดใหญ่กว่าหญ้าทั่วไป มีอายุหลายปี เมื่อโตเต็มที่สูง 0.7-1.0 เมตร มีเหง้าใต้ดิน มีกลิ่นหอมเฉพาะเมื่อถูกทุบ บด หรือฟาน ลักษณะลำต้นเป็นกอใหญ่มีข้อเห็นชัดเจน ข้อและปล้องสั้นมาก มีใบปกคลุมตามข้อ แต่ละต้นเป็นแท่งทรงกระบอก ยาว แข็ง และเกลี้ยง ใบตะไคร้เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ แคบยาว กว้าง 1-2 ซม. ยาว 70-100 ซม. ลักษณะใบรูปใบหอกแกมรูปไข่หรือรูปขอบขนาน ขอบใบเรียบสากคม มีขนเล็กน้อย ปลายใบเรียวแหลม โคนใบสอบเรียวเป็นกาบซ้อนกัน กาบใบสีเขียวหรือขาวปนม่วง ยาวและหนาหุ้มข้อและปล้องไว้แน่น แผ่นใบสีเขียว มีเส้นใบขนานตามยาว สีขาวนวล เส้นกลางใบแข็ง ผิวใบสากทั้งสองด้าน มีกลิ่นหอมเฉพาะ



หลายคนอาจไม่เคยรู้ว่าตะไคร้เป็นพืชที่มีดอก ดอกตะไคร้มีลักษณะเป็นช่อ แยกแขนงปลายยอดมีช่อดอกย่อย 1-12 ช่อ และมีใบประดับรองรับ ช่อดอกย่อยแบนจะออกเป็นคู่ ช่อหนึ่งไม่มีก้าน อีกช่อหนึ่งมีก้าน มีรังไข่แบบเหนียวกลีบเหตู่ที่คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยเห็นดอกตะไคร้เพราะออกดอกยาก และนอกจากจะมีดอกแล้ว ตะไคร้ยังมีผลอีกด้วย ผลตะไคร้เป็นผลแห้งแบบธัญพืชเมล็ดเดี่ยว ซึ่งน้อยคนที่จะเคยเห็นจนพานึกว่าตะไคร้นั้นแต่ใบไม่มีดอกและผล

ตะไคร้ไม่เพียงแต่มีกลิ่นรสหอมสดชื่นเหมาะกับการนำมาประกอบอาหาร แต่ยังมีสรรพคุณทางยามากมาย โดยสรรพคุณทางยาของตะไคร้ที่มีปรากฏในเว็บไซต์ข้อมูลพืชสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากรระบุไว้ ดังนี้

- **โคนกาบใบและลำต้น** ใช้เป็นยาขับลม แก้ท้องอืดเพื่อแน่นจุกเสียด

- **ใบ** ใช้เป็นยาช่วยลดความดันโลหิต และแก้ไข้

- **ลำต้น** เป็นยาขับลม แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้หิว แก้ผมแตกปลาย แก้เบื่ออาหาร ทำให้เจริญอาหาร แก้ดับกลิ่นคาวในอาหาร แก้ปวดท้อง รักษาโรคหืด แก้อหิวตาตกโรค แก้โรคระบบทางเดินปัสสาวะ หรือใช้ทำเป็นยานวดใช้ร่วมกับสมุนไพรอื่นรักษาโรค เช่น เป็นยาบำรุงธาตุ ขับเหงื่อ

- **เหง้า** แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด แก้กะระษัย แก้เบื่ออาหาร แก้อาเจียน



สำหรับหญิงที่ตั้งครรภ์ เป็นยานอนหลับ ยาบำรุงแก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะและนิ้ว ขับลมในลำไส้

- **ราก** เป็นยาแก้ปวดท้อง แก้เสียดแน่น บำรุงไฟธาตุ ขับปัสสาวะ ขับน้ำ รักษาเกลื้อน

ตะไคร้เป็นพืชที่ปลูกไม่ยาก จะลงดินหรือปลูกลงในกระถางก็ได้ทั้งนั้น หากอยากปลูกไว้เป็นพืชผักสวนครัวก็เพียงแค่ตัดใบออกให้เหลือเพียงลำต้น แล้วเอาไปปักดิน รดน้ำเข้าเย็น ไม่นานก็จะแทงราก แตกกอ ชูใบสวย เวลาจะนำมาทำอาหารก็เลือกตัดที่ลำต้น ปล่อยให้เสียพุ่ม เวลาที่ซื้อตะไคร้แก่มมาจากตลาด หากเหลือใช้ก็อย่าเพิ่งทิ้ง ตัดส่วนโคน ยาวประมาณ 1 นิ้ว เก็บไว้ หาชวดน้ำเปล่าๆ หรือถึงสักใบ ใส่น้ำลงไปเล็กน้อยอย่าให้ท่วมหัว เอาตะไคร้ลงแช่ไว้ ราว 4-5 วัน จากจะงอก รอให้รากยาวก็นำไปปลูกลงได้ หรือหากต้องการเก็บตะไคร้ไว้เพื่อประกอบอาหารครั้งต่อไป เพียงนำตะไคร้ที่ซื้อมาจากตลาดไปแช่น้ำไว้ ก็สามารถเก็บไว้ได้หลายวันโดยไม่ต้องแช่ตู้เย็น

ด้วยประโยชน์ที่มากมายแถมยังปลูกง่าย แสน่ง่าย หากใครจะลองปลูกตะไคร้เอาไว้ใช้เองก็เป็นไอเดียที่ดี เพราะนอกจากจะเป็นไม้ที่กินได้แล้ว ตะไคร้ยังมีฟอรั่มต้นที่เก๋ไก๋ และมีสีเขียวที่สวยงามสามารถใช้ประดับบ้านได้สบายๆ แถมยังดูแลไม่ยากเลย ตะไคร้จัดเป็นพืชที่ทั้งมีประโยชน์ สวย และไม่เรื่องมาก ถ้าเป็นคนก็จัดว่าน่าคบทีเดียว

Lemongrass is a tropical plant known for its fresh, lemony aroma and flavor, commonly used in cooking. Lemongrass is a staple in many Asian cuisines, particularly in Southeast Asia like Thailand, Vietnam, Malaysia, and Indonesia. Its citrusy flavor adds a bright, fragrant note to a variety of dishes.



In these cuisines, lemongrass is often used both fresh and dried. Fresh lemongrass stalks are usually bruised or finely chopped to release their oils and flavor, while dried lemongrass can be used in simmering broths or tea infusions.

Lemongrass is also popular in herbal teas and as a natural remedy in traditional medicine. The plant, which belongs to the grass family Poaceae, is characterized by its long, thin, bright green stalks. In addition to its culinary uses, lemongrass is valued for its essential oil, which is used in aromatherapy, cosmetics, and as an insect repellent.

อ้างอิง:
https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb_detail.php?herbID=96
https://www.opsmoac.go.th/amnatcharoen-local_wisdom-pre-view-431291791901



“ ตะไคร้ไม่เพียงแต่มีกลิ่นรสหอมสดชื่นเหมาะกับการนำมาประกอบอาหาร แต่ยังมีสรรพคุณทางยามากมาย ”

ARUNWAN, TUE HUAN EKKAMAI

อรุณวรรณตือฮวน ร้านต้นตำรับดั้งเดิมที่เปิดมายาวนาน เป็นร้านที่ลูกค้าบอกต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น นอกจากการันตีความอร่อยด้วยลูกค้าทั้งรุ่นเล็กรุ่นใหญ่ที่เนืองแน่นไม่ขาดสาย ยังได้รับการแนะนำในมิชลินไกด์ ด้วยรสชาติที่โดดเด่นของตือฮวนใส่เครื่องแน่นครบรส หอมอร่อย เคี้ยวหนุบหนับ น้ำซุปล่องคอค เป็นเมนูเด็ดที่รักษาสุตรมากกว่าครึ่งศตวรรษ หมูกรอบทำเองที่มีรสสัมผัสโดดเด่นไม่เหมือนใคร มันน้อยเนื้อเยอะ หนังกอบ เกี้ยวนี้มีไส้แน่น ข้าวเหนียวใส่ถั่วลิสง ฯลฯ เป็นร้านที่ทำทุกอย่างด้วยตัวเองอย่างพิถีพิถัน แม้แต่ซอสและซีอิ๊วดำก็เป็นสูตรของทางร้านเอง

Arunwan has been around since the 1960s. Well known as a famous restaurant that is dedicated to making delicious pork and offal soup dishes for 5 decades. In addition to guaranteeing deliciousness with a lot of loyal customers, this original restaurant has also been recommended in the Michelin Guide for its distinctive taste of the Tue Huan with a full range of ingredients, delicious aroma, chewy texture, smooth soup, homemade crispy pork with a unique texture, less fat and lots of meat, crispy skin, soft dumplings with lots of filling, sticky rice with peanuts, etc. This is a restaurant that meticulously makes everything by itself, even the sauces and dark soy sauce are the restaurant's own recipes.

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



BEYOND BREAD CAFÉ

คาเฟ่อาหารเช้าสไตล์ยุโรปบรรยากาศดีในย่านห้วยขวางใจกลางเมือง ในซอยเอกมัย เลิร์ฟเมนูเบเกอรี่คุณภาพมากมาย อบใหม่ๆ ทุกวัน อร่อยหอมกรุ่น และเครื่องดื่มรสชาติดี ทั้ง ชา กาแฟ น้ำผลไม้ สมูตตี ด้วยวัตถุดิบเกรดพรีเมียม เป็นร้านที่คนรักสุขภาพและชื่นชอบขนมปังอร่อยๆ ซึ่งมีให้เลือกอย่างหลากหลาย พร้อมอาหารเช้าจานเด็ดที่ เลิร์ฟให้กินได้เพลินเพลินทั้งวัน โดยไม่ต้องรีบตื่นแต่เช้า

A cozy European style all-day breakfast cafe in the heart of Bangkok which is simple, but far from ordinary with their carefully sourced ingredients and traditional methods to make the best artisanal breads and pastries Vancouver's Kitsilano. The perfect place for bread lovers to discover hand-shaped artisan sourdough breads prepared daily by a team of master bakers.

Facebook Fanpage: [Beyondbreadcafé](https://www.facebook.com/Beyondbreadcafé)

YANG KHAO TOM GUI

หยางข้าวต้มกุ๊ย ร้านข้าวต้มสตรีตฟู้ดสไตล์จีนที่มีหลายสาขา บรรยากาศร้านตกแต่งเก๋ไก๋ดูร่วมสมัย รสชาติอาหารจัดว่าดีทั้งแบบอาหารจีนต้นตำรับ และเมนูที่สร้างสรรค์ใหม่มากมายหลายเมนู ราคาไม่แรง เช่น หมูกรอบ ผัดผักไฟแดง ผัดหน้าเลียบ ปลาแห้งซีอิ้ว ฯลฯ เป็นอีกหนึ่งร้านน่านั่งสำหรับคนชอบหิวยามดึก จะไปกินข้าวต้มร้อนๆ กับข้าวอร่อยๆ จิบชาอุ่นๆ หรือจิบเครื่องดื่มเย็นๆ สักสรรค์กับเพื่อนฝูงก็เหมาะมาก

A Chinese-style rice porridge restaurant with many branches. Decorated in a chic, contemporary style. The taste of the food is good, both original Chinese food and many new creative menus. Signature menus include crispy pork, stir-fried vegetables with red chili paste, stir-fried fermented soybeans, steamed fish with soy sauce, etc. It is a nice place for a late meal, whether you go to eat hot rice porridge with delicious food, sip warm tea or sip a cold drink and socialize with friends.

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



NONG RIM KHLONG

หนองริมคลอง สวรรค์ของคนรักปูและเมนูอาหารทะเลจานร้อนคุณภาพดีติดดาวจนได้รับการแนะนำในมิชลินไกด์ เป็นสตรีตฟู้ดสายพรีเมียมสำหรับคนชอบของดีแบบไม่ห่วงราคา โด่งดังด้วยเมนูเด็ดชวนน้ำลายหก อย่างเช่น โคตรไข่ข้นปู ข้าวผัดปูที่มีปูล้นจาน กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย กุ้งผัดพริกเกลือ ต้มยำปลากระพง และอื่นๆ อีกมากมาย อร่อยจริงตามที่ร้านเขาโปรโมทว่า ‘อาหารตามแต่ที่ ต้องการ ตามแต่ที่อยากกิน รสชาติได้ตั้งใจ ซัดซาด สะใจ’ ทุกเมนูเสิร์ฟมาแบบเต็มพิกัด เหมาะจะมากินกันหลายคน จะได้ลองหลายเมนู บรรยากาศร้านเป็นกันเอง บริการรวดเร็วทันใจ คุณภาพสมราคา

A paradise for crab lovers and quality seafood dishes that have been recommended in the Michelin Guide. It is a premium street food for those who love good food without worrying about price. It is famous for mouthwatering dishes such as super crab omelet, crab fried rice with crab overflowing the plate, fried mantis shrimp with garlic and pepper, stir-fried shrimp with chili and salt, sea bass tom yum, and many more.

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

POSITIVE VIBES

บ้านพลังบวก

การมีคุณภาพชีวิตที่ดี คือการได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เรามีความสุขทั้งกายและใจ สิ่งสำคัญที่ทำให้เราสุขใจคือการได้รับพลังงานที่ดีจากสิ่งที่อยู่รอบตัวเราอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นคน สถานที่ หรือสิ่งของต่างๆ ซึ่งเรามักได้ยินคำนี้บ่อยๆ ด้วยการเรียกทับศัพท์ว่า “Positive Vibes”

คำว่า “Positive Vibes” หมายถึงพลังงานหรือบรรยากาศที่เป็นบวก ซึ่งเต็มไปด้วยความรู้สึกที่ดี เช่น ความสุข ความสงบ ความมองโลกในแง่ดี และการมองเห็นสิ่งดีๆ ในชีวิต เป็นการสร้างและส่งเสริมบรรยากาศที่ดีในการใช้ชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

เวลาที่พูดถึง “Positive Vibes” มักจะเป็นการพูดถึงการส่งเสริมความรู้สึกดีให้กับตัวเองหรือผู้อื่น การสร้างสภาพแวดล้อมที่มีพลังงานดี หรือแม้แต่การหลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือคนที่มีพลังงานลบ

Positive Vibes หรือพลังบวกมีบทบาทสำคัญในหลายด้านของชีวิต ซึ่งมีผลกระทบโดยตรงทั้งต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายของเราในด้านต่างๆ ประกอบด้วย

- **สุขภาพจิต** การมีทัศนคติที่ดีและพลังบวกสามารถช่วยลดความเครียด ความกังวล และภาวะซึมเศร้า ทำให้เรามีความสุขและพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น การมองโลกในแง่ดีทำให้เราเผชิญกับความท้าทายต่างๆ ได้อย่างเข้มแข็งและมีความหวัง

- **สุขภาพกาย** มีการศึกษาที่พบว่าคนที่มีความคิดบวกและมองโลกในแง่ดีมักมีสุขภาพกาย

ที่ดีกว่า เช่น ความดันโลหิตต่ำกว่า มีอัตราการฟื้นตัวจากการเจ็บป่วยที่เร็วขึ้น และมีระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงกว่า

- **การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น** พลังบวกช่วยให้เรามีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เราสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย และสร้างสภาพแวดล้อมที่มีความสุขและอบอุ่นรอบตัวเรา

- **การทำงานและความสำเร็จ** พลังบวกสามารถกระตุ้นให้เรามีความคิดสร้างสรรค์ มีพลังในการทำงาน และมีโอกาสประสบความสำเร็จในเป้าหมายต่างๆ มากขึ้น





การมี Positive Vibes หรือพลังบวกเป็นสิ่งที่สามารถสร้างและพัฒนาได้ ด้วยการฝึกฝนทัศนคติที่ดี การมองโลกในแง่ดี และการสร้างความสุขให้กับตัวเองและผู้อื่นในชีวิตประจำวัน

และเมื่อพูดถึงการใช้ชีวิตในบ้าน การสร้างบรรยากาศที่ดีและเป็นบวก (Positive Vibes) ในบ้านสามารถทำได้ด้วยการออกแบบสถาปัตยกรรมและการจัดภูมิทัศน์อย่างเหมาะสม นี่คือขั้นตอนง่ายๆ ที่สามารถช่วยคุณได้:

การเลือกสี

- **ภายนอก** เลือกใช้สีที่ทำให้รู้สึกสดชื่นและเชิญชวน เช่น สีขาว สีเบจ หรือสีโทนธรรมชาติที่เข้ากับสิ่งแวดล้อมรอบบ้าน
- **ภายใน** ใช้สีที่สร้างความรู้สึกสงบและผ่อนคลาย เช่น สีฟ้าอ่อน สีเขียวอ่อน หรือสีพาสเทล

การกำหนดรูปแบบแสงสว่าง

- **แสงธรรมชาติ** เปิดพื้นที่ให้แสงธรรมชาติส่องเข้ามาในบ้านมากที่สุด เช่น การใช้กระจกบานใหญ่ หรือการออกแบบหน้าต่างในตำแหน่งที่เหมาะสม

“การมี Positive Vibes หรือพลังบวกเป็นสิ่งที่สามารถสร้างและพัฒนาได้ ด้วยการฝึกฝนทัศนคติที่ดี การมองโลกในแง่ดี และการสร้างความสุขให้กับตัวเองและผู้อื่นในชีวิตประจำวัน”

- **แสงประดิษฐ์** เลือกใช้หลอดไฟที่ให้แสงสีอบอุ่น เช่น แสงสีเหลืองอมส้ม ซึ่งช่วยสร้างความอบอุ่นและเป็นกันเอง ที่สำคัญคือการให้แสงสว่างที่เพียงพอในทุกจุดที่มีการใช้งานในเวลากลางวัน เพื่อสร้างความรู้สึกที่ปลอดภัย มั่นใจ

การเลือกใช้วัสดุธรรมชาติ

ใช้วัสดุที่เป็นธรรมชาติ เช่น ไม้ หิน หรือวัสดุที่ให้ความรู้สึถึงธรรมชาติในการตกแต่งภายในบ้าน เช่น พื้นไม้ ผนังไม้ หรือตกแต่งด้วยหินธรรมชาติ

การออกแบบพื้นที่เปิด

สร้างพื้นที่เปิดหรือพื้นที่โล่งกว้างที่เชื่อมต่อภายในและภายนอก เช่น พื้นที่นั่งเล่นที่สามารถมองเห็นสวน เห็นวิวดีๆ หรือลานกลางแจ้งที่เปิดรับอากาศบริสุทธิ์ โดยอย่าลืมพิจารณาทิศทางของแดดและลมเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากลมธรรมชาติอย่างเต็มที่ ได้รับแสงพอเหมาะ แต่มีร่มเงา ไม่ร้อน และมีเฟอร์นิเจอร์สนามให้สามารถออกมาใช้พื้นที่ภายนอกได้

การจัดสวนและพื้นที่สีเขียว

- **ภายนอก** จัดสวนหรือปลูกต้นไม้รอบๆ บ้านเพื่อสร้างบรรยากาศที่สดชื่นและผ่อนคลาย ปลูกต้นไม้ใหญ่ให้ร่มเงาที่เหมาะสม แต่ในขณะที่เดียวกันก็ต้องระมัดระวังไม่ให้บดบังแสงธรรมชาติจนทำให้บ้านมืด

- **ภายใน** เพิ่มพื้นที่สีเขียวด้วยการนำต้นไม้กระถางหรือต้นไม้ขนาดเล็กมาตกแต่งในบ้าน ซึ่งจะช่วยทำให้บรรยากาศในบ้านสดชื่นและมีชีวิตชีวา

การใช้รูปทรงและสัดส่วนที่สมดุล

ออกแบบบ้านให้มีรูปทรงและสัดส่วนที่สมดุล โดยเน้นการใช้เส้นตรง เส้นโค้ง หรือรูปทรงที่เรียบง่ายแต่สง่างาม เพื่อสร้างความรู้สึกสงบและสบายตา เลี่ยงแ่งมุมที่อับทึบ อืดอาด หรือการสร้างสเปซที่ทำให้รู้สึกหวาดเสียว เป็นอันตราย

การเลือกเฟอร์นิเจอร์และของตกแต่ง

เลือกเฟอร์นิเจอร์ที่สอดคล้องกับสไตล์ของบ้าน เช่น เฟอร์นิเจอร์ไม้ที่ดูอบอุ่นหรือเฟอร์นิเจอร์โมเดิร์นที่เรียบง่าย และการใช้ของตกแต่งที่มีความหมายดี เช่น งานศิลปะ รูปถ่ายครอบครัว หรือของที่ระลึกที่เต็มไปด้วยความทรงจำ

กลิ่นหอมที่ชวนให้สบายใจ

ใช้กลิ่นเครื่องหอม เช่น ลาเวนเดอร์ ส้ม หรือยูคาลิปตัส เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เครื่องกระจายกลิ่นน้ำมันหอมระเหย เทียนหอม หรือรูปหอม ล้วนช่วยสร้างบรรยากาศเชิงบวกได้

การจัดพื้นที่ตามหลักฮวงจุ้ย

สำหรับสายมู โดยเฉพาะผู้ที่มีความเชื่อเรื่องฮวงจุ้ย การจัดวางเฟอร์นิเจอร์และตกแต่งตามหลักฮวงจุ้ยจะช่วยเสริมสร้างพลังงานบวกและความสมดุลในบ้าน เช่น การวางเตียงในทิศที่เหมาะสม การไม่วางกระจกตรงกับประตูบ้าน

การสร้างพื้นที่สำหรับการพักผ่อนและทำกิจกรรม

ออกแบบพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับการพักผ่อนและทำกิจกรรมที่คุณและครอบครัวชื่นชอบ เช่น มุมอ่านหนังสือ พื้นที่เล่นโยคะ หรือห้องดนตรี



ทำให้การใช้ชีวิตในบ้านเต็มไปด้วยความสนุกสนาน เพลิดเพลินและผ่อนคลาย นอกเหนือจากสร้างสรรค์พื้นที่ดีๆ สำหรับการทำกิจกรรมร่วมกันแล้ว ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวที่พอเหมาะสำหรับทุกคนด้วย

การดูแลรักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อย

ความสะอาดและการจัดเก็บสิ่งของอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อยช่วยให้บรรยากาศในบ้านดูสดใสและไม่เครียด

เสียงที่ไพเราะ

เสียงดนตรีสามารถสร้างบรรยากาศที่น่ารื่นรมย์ได้ ลองพิจารณาใช้เครื่องเสียงที่สามารถเล่นเพลงบรรเลงที่ผ่อนคลาย หรือเปิดเสียง

อันไพเราะจากเพลย์ลิสต์ที่ได้รับแรงบันดาลใจจากธรรมชาติ เช่น เสียงน้ำไหล เสียงคลื่น เสียงนกร้อง ฯลฯ คลอไปเบาๆ ขณะที่พักผ่อนอยู่ในบ้าน

การออกแบบบ้านโดยคำนึงถึงการสร้างบรรยากาศที่ดี ทำให้เกิด Positive Vibes จะช่วยให้คุณและครอบครัวรู้สึกสบายใจและมีความสุขในการอยู่อาศัย สุขภาพจิตใจที่ดีจะทำให้คุณมีสุขภาพกายที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว

Having a good quality of life means being in an environment that makes us happy both physically and mentally. The most important thing that makes us happy is to receive good energy from the things around us regularly, whether it be people, places or things. We often hear this term called “positive vibes”.

Positive vibes or positive energy play an important role in many aspects of life, having a direct impact on both our mental and physical health in various aspects.

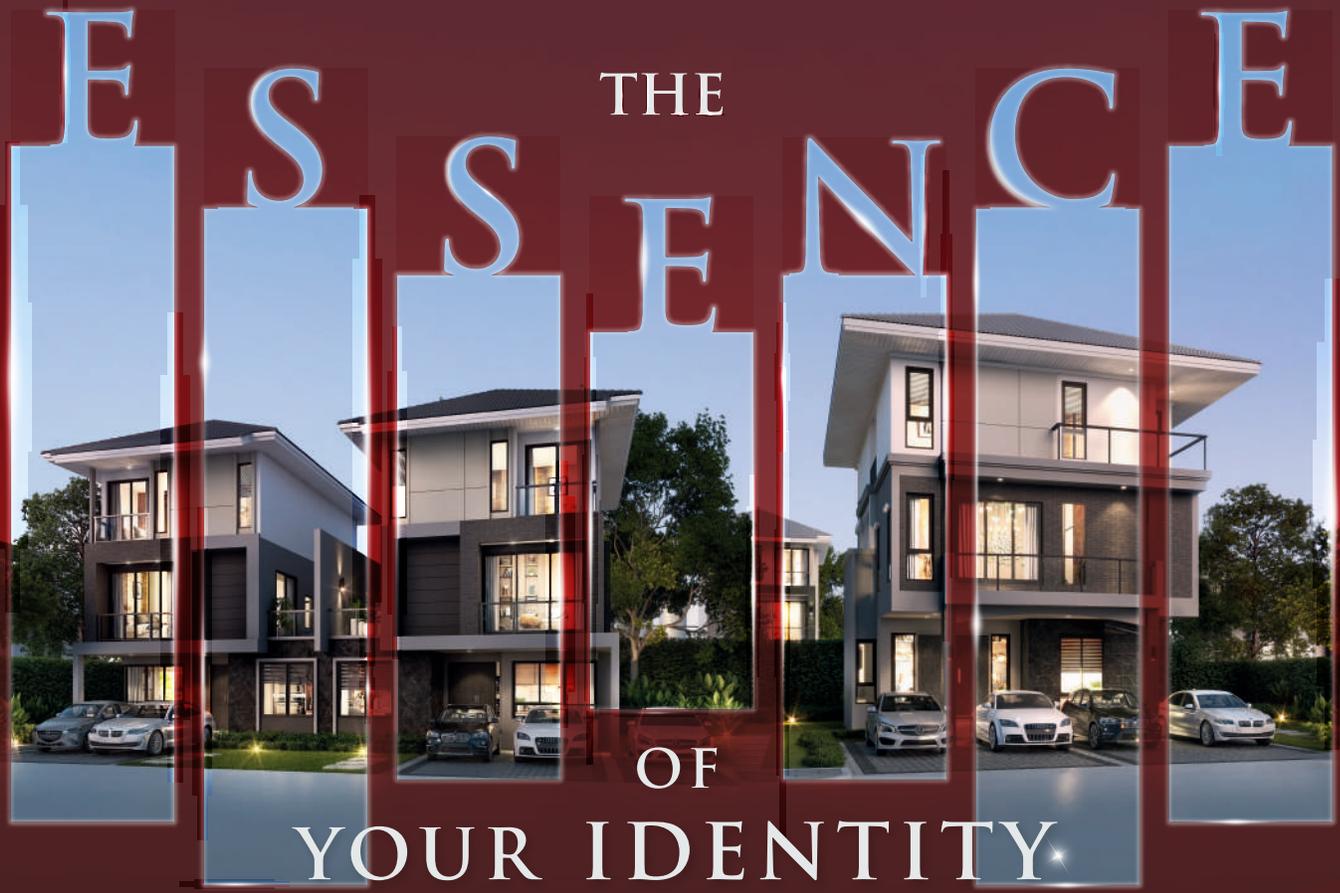
Creating positive vibes in your home through design involves thoughtful choices that reflect your personality and promote a sense of well-being. Here are the factors of positive vibes in your home; natural light, calming and warm colors palette, plant and nature, clean and tidy space, personal touches, comfortable furniture, aromatherapy, openspace and soundscape.



NEW PROJECT

SUPALAI ESSENCE

RATCHADA - RAMINTRA



"บ้าน" ที่สะท้อนความเป็นคุณ

เริ่ม 12.59 ล้านบาท*



บ้าน 3 ชั้น

บนทำเลเชื่อมต่อ รามอินทรา
และเกษตร-นวมินทร์



สแกนเพื่อลงทะเบียน
รับสิทธิ์พิเศษ



Add Line OA



อำนวยความสะดวกแบบและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม ส.บ.บ. (เกียรตินิยม) จุฬา, M.Arch. (Hons) (Housing) U. of Illinois และวิทยาศาสตร์กับนวัตกรรมที่คิดค้นคิดค้น สาขาวิศวกรรม พัฒนา
อสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท ศักดิ์ชัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภลาสิมเทรนต์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี یتدانนาวา ถนน. 10120 • ประธานกรรมการ
บริหาร ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม กนจดทะเบียน 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.04 ล้านบาท) • ศักดิ์ชัย เอสซีเอส รัชดา - รามอินทรา แขวงรามอินทรา เขตคันนายาว จังหวัดกรุงเทพมหานครฯ เนื้อที่
5-1-61.0 ไร่ โฉนดเลขที่ 5441, 17079, 17080, 17081, 17082, 17083, 17084, 17085, 17086, 17087, 17088, 17089, 17090 โฉนดถูกต้องคดีเลขที่ 56/2567 ลงวันที่ 17 พ.ค. 2567 ที่ดินไม่มีการผูกพัน
กับสถาบันการเงิน เริ่มก่อสร้าง กันยายน 2566 คาดว่าจะแล้วเสร็จ มีนาคม 2568 • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ ให้ความภาพและบรรยากาศจำลองทั้งหมดเพื่อการโฆษณาเท่านั้น • ข้อมูลรายละเอียด
และข้อความต่างๆในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า *เงื่อนไขไม่ไปตามบริษัทฯกำหนด • พิมพ์เมื่อ 28 ส.ค. 2567



SUPALAI
1720

ELECTRICITY TARIFFS

อัตราค่าไฟ

ใครๆ ก็บ่นกันว่า เดียวนี้ ‘ค่าไฟแพง’ อยากรู้ไหม อัตราค่าไฟฟ้าที่เราถนัดฟันจ่ายกันอยู่ทุกเดือนให้กับการไฟฟ้านครหลวงหรือการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง

- **ค่าไฟฟ้าตามการใช้พลังงาน (ค่า kWh)** การไฟฟ้าจะคิดค่าไฟตามปริมาณการใช้ไฟฟ้า วัดเป็นหน่วยกิโลวัตต์ชั่วโมง (kWh) มีโครงสร้างอัตราค่าไฟแบ่งเป็นช่วง เช่น ใช้ไฟน้อยในช่วงแรกจะเสียค่าไฟถูกกว่า และถ้าใช้ไฟเยอะขึ้นจะมีอัตราที่แพงขึ้นตามขั้นบันได ในระบบการคิดค่าไฟฟ้าของประเทศไทย ช่วงเวลาที่เป็น “Peak” หรือช่วงเวลาที่มีการใช้ไฟฟ้าสูงสุด มักจะใช้กับผู้ใช้ไฟประเภทองค์กรหรือโรงงานอุตสาหกรรม ไม่คิดกับค่าไฟบ้าน

- **ค่าไฟฟ้าฐาน** ค่าไฟฟ้าฐานเป็นค่าไฟพื้นฐานที่คิดต่อหน่วยการใช้ไฟ ซึ่งคำนวณจากต้นทุนในการผลิตและจำหน่ายไฟฟ้า ค่าไฟฟ้าฐานจะแตกต่างกันไปตามประเภทผู้ใช้ เช่น ผู้ใช้ที่อยู่อาศัย ภาคธุรกิจ หรืออุตสาหกรรม อาคารแต่ละประเภทจึงเสียค่าไฟฟ้าฐานในอัตราที่ไม่เท่ากัน

- **ค่าไฟฟ้าผันแปร เรียกกันทั่วไปว่า ค่า Ft** เป็นค่าที่สะท้อนถึงความผันแปรของต้นทุนการผลิต เช่น ราคาน้ำมันดิบ ราคาก๊าซธรรมชาติ หรือค่าซ่อมบำรุงโรงไฟฟ้า Ft จะมีการปรับเปลี่ยนทุก 4 เดือน ตามสภาพเศรษฐกิจและต้นทุนของโรงไฟฟ้า นั่นคือเหตุผลว่า ทำไมเวลาน้ำมันขึ้นราคา

ค่าไฟก็จะสูงขึ้น โดยค่า Ft จะมีทั้งเพิ่มขึ้นและลดลงได้ ขึ้นอยู่กับราคาและสัดส่วนการใช้พลังงานแต่ละช่วงว่ามีราคาแพงขึ้นหรือไม่

- **ค่าบริการไฟฟ้า** ค่าบริการนี้เป็นค่าใช้จ่ายที่เรียกเก็บทุกเดือนโดยไม่ขึ้นกับปริมาณการใช้ไฟฟ้า เป็นค่าบริการพื้นฐานที่ใช้ในการดูแลและบำรุงรักษาระบบไฟฟ้า รวมถึงค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

- **ภาษีมูลค่าเพิ่ม** ภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% จะถูกคิดจากยอดเงินค่าไฟฟ้าทั้งหมดที่คำนวณได้

สาเหตุที่ค่าไฟฟ้าแพง

- การใช้ไฟฟ้าที่เพิ่มขึ้นในช่วงเวลานั้นๆ ยกตัวอย่างเช่น ในฤดูร้อน หรือการใช้ไฟมากขึ้นในช่วงกลางคืนที่ทุกคนกลับจากที่ทำงานมาอยู่บ้าน

- การปรับขึ้นของค่าไฟฟ้าฐานหรือค่า Ft ตามการเปลี่ยนแปลงของต้นทุนการผลิต

- การเพิ่มขึ้นของภาษีหรือค่าบริการอื่นๆ

เมื่อเราเข้าใจโครงสร้างของการคิดอัตราค่าไฟแล้ว เราก็สามารถควบคุมการใช้ไฟได้โดยการประหยัดไฟ ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีประสิทธิภาพสูง กินไฟน้อย ปิดไฟทุกครั้งที่ไม่ใช้งาน



The calculation of electricity rates by the Electricity Generating Authority of Thailand is based on several components that consists of: Base Rate, Fuel Adjustment Charge (Ft), Service Charge, Demand Charge, Time of Use Rates, Value Added Tax, Surcharges and Fees. The rates and structure can vary depending on specific customer agreements, regional policies, and any updates made by the EGAT. Customers are encouraged to regularly check their electricity bills and stay informed about any changes in the pricing structure or regulations.

LAND TAX

ภาษีที่ดิน



ภาพแปลกตาที่เราเห็นบ่อยจนคุ้นในทุกวันนี่คือ ภาพแปลงปลูกกล้วย ปลูกมะนาว พุดขึ้นมากมายในแปลงที่ดินว่างกลางเมือง นั่นเป็นผลมาจากการใช้ช่องโหว่เลี่ยงภาษีที่ดินตาม พ.ร.บ. ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง พ.ศ. 2562 เป็นกฎหมายที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงระบบการจัดเก็บภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างให้เกิดความเป็นธรรมและเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดเก็บรายได้ของท้องถิ่น มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2563 มีสาระสำคัญได้แก่

ประเภทของที่ดินและสิ่งปลูกสร้างที่ต้องเสียภาษี

- ที่ดิน หมายถึง ที่ดินที่มีเจ้าของตามกฎหมาย
- สิ่งปลูกสร้าง หมายถึง อาคารบ้านเรือน สำนักงาน โรงงานอุตสาหกรรม และสิ่งก่อสร้างอื่นๆ ที่ติดกับที่ดิน

- คอนโดมิเนียม เป็นทรัพย์สินที่ต้องเสียภาษีด้วยเช่นกัน
- อาคารที่ใช้ในการเกษตร รวมถึงที่ดินที่ใช้ทำการเกษตรก็ต้องเสียภาษี

การจัดเก็บภาษีตามประเภทของการใช้ที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง

- **เพื่อการเกษตร** มีอัตราภาษีที่ต่ำสุดเริ่มต้นที่ 0.01% และสูงสุดไม่เกิน 0.1% ของมูลค่าที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง
- **เพื่อการอยู่อาศัย** อัตราภาษีเริ่มต้นที่ 0.02% และสูงสุดไม่เกิน 0.1% ของมูลค่าที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง
- **เพื่อพาณิชย์กรรมหรืออื่นๆ** อัตราภาษีเริ่มต้นที่ 0.3% และสูงสุดไม่เกิน 1.2%
- **ที่ดินรกร้างว่างเปล่า** เริ่มต้นที่ 0.3% และจะเพิ่มขึ้น 0.3% ทุกๆ 3 ปี จนถึงเพดานที่ 3%

การลดหย่อนภาษี

- บ้านหลังแรกที่มีมูลค่าไม่เกิน 50 ล้านบาทได้รับการยกเว้นภาษี

- ที่ดินเพื่อการเกษตรของบุคคลธรรมดาที่ไม่เคยเสียภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างมาก่อน ได้รับการยกเว้นภาษีปีแรก
- การลดหย่อนและยกเว้นภาษีตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในกฎหมาย

การประเมินมูลค่าที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง

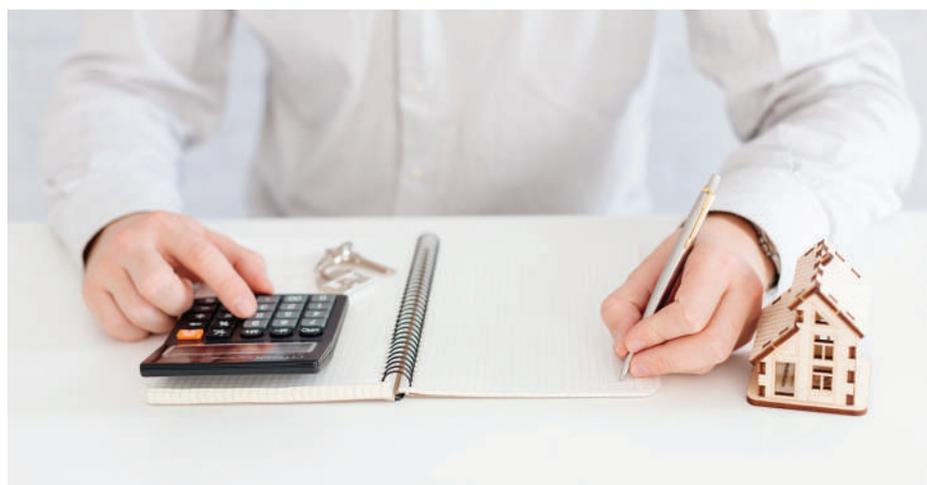
- การประเมินมูลค่าจะทำโดยใช้ราคาประเมินของกรมธนารักษ์เป็นหลัก ซึ่งจะมีการประเมินใหม่ทุก 4 ปี

บทลงโทษ

- หากผู้เสียภาษีไม่ชำระภาษีตามกำหนด จะต้องเสียเบี้ยปรับและดอกเบี้ยตามกฎหมายกำหนด

กฎหมายนี้มีเป้าหมายในการสร้างความเป็นธรรมและเพิ่มรายได้ให้กับรัฐบาลท้องถิ่น แต่ภาพของการปลูกพืชสวนกลางเมืองเพื่อเลี่ยงภาษี ทำให้ พ.ร.บ. ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง พ.ศ. 2562 กำลังได้รับการทบทวนปรับปรุงให้ทันสมัยสอดคล้องกับสถานการณ์ เพื่อจะได้จัดเก็บภาษีในอัตราที่ตรงกับความ เป็นจริง

The Land and Building Tax Act, B.E. 2562 (2019) is a law that aims to change and improve the land and building tax collection system to be fair and increase efficiency in local revenue collection. This law aims to create fairness and increase revenue for local governments, which will be used for local development. However, the image of urban agricultural plantations to avoid taxes has led to the Land and Building Tax Act 2019 being reviewed and updated to be more up-to-date and in line with the situation.





ANGER CONTROL

การควบคุมความโกรธ

ความโกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ยังมีสิ่งเร้า เช่น ปัญหา โรคภัยไข้เจ็บ มากระตุ้นอารมณ์และความรู้สึก ยิ่งทำให้เกิดความโกรธได้ง่ายขึ้น ความโกรธมีหลายระดับ ระดับแรกยังสามารถผ่อนคลายอารมณ์ได้ ระดับที่ 2 เริ่มมีอาการหงุดหงิดเล็กน้อย ระดับที่ 3 จะเริ่มรู้สึกเกร็งตามร่างกาย มีอารมณ์โกรธปะทุขึ้นมา และระดับ 4 รุนแรงสุด เริ่มแสดงอาการโวยวาย หัวใจเต้นเร็ว เครียด กำมือแน่น รู้สึกโกรธมากๆ หากเราปล่อยให้ความโกรธมีระดับสูงอยู่บ่อยๆ เป็นเวลานาน ไม่จัดการความโกรธที่เกิดขึ้นและเก็บกดไว้ ความโกรธจะทำให้เราก้าวร้าวต่อตนเอง ส่งผลต่อสุขภาพจิต หากก้าวร้าวกับผู้อื่น มีผลให้สูญเสียความสัมพันธ์ เสียภาพพจน์ เสียชื่อเสียง ขาดความน่าเชื่อถือ หากรุนแรงมากเกิดทำร้ายกันจะทำให้ทำสูญเสียร่างกายและทรัพย์สินได้

การรับมือกับความโกรธจึงเป็นเรื่องที่สำคัญถึงจะเป็นเรื่องที่ยากและท้าทาย แต่ถ้ารู้จักจัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้นได้จะส่งผลให้เราไม่เสียทั้งสุขภาพและความสัมพันธ์

วิธีควบคุมอารมณ์โกรธ สามารถฝึกฝนได้ด้วยตัวเอง โดยทำตาม 6 ขั้นตอนนี้

1. คิดก่อนพูด
2. ควบคุมอารมณ์ตัวเองให้สงบ หากรู้สึกควบคุมไม่ได้ให้ออกมาจากสถานการณ์นั้นก่อน
3. หาวิธีแก้ไขปัญหา
4. ไม่วิจารณ์หรือตำหนิ ควรอธิบายด้วย

เหตุผล

5. เปลี่ยนความคิดที่ทำให้โกรธน้อยลง ให้อภัย ไม่ยึดติดกับความโกรธ

6. รับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น ยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น

นอกจากนี้ พยายามหาอะไรทำเพื่อผ่อนคลายตนเอง พูดคุยระบายกับคนที่ไว้ใจ หากิจกรรมที่ตนเองชอบ เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ฟังเพลง เดินทางท่องเที่ยว ยิ่งเราจัดการอารมณ์ได้ดีเท่าไร จะทำให้มีความมั่นใจ เกิดความนับถือตนเองมากขึ้น ลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นเพื่อให้เรามุ่งไปยังเป้าหมายในชีวิตที่ตั้งไว้ได้อย่างราบรื่น

Anger is an emotion that can happen to anyone. The more stimuli such as problems or illnesses that stimulate emotions and feelings, the easier it is to become angry. Anger control is something we can train ourselves by following these 6 steps: think before speaking, control feelings, find solutions before blaming, see everything rationally, forgive, and learn to listen and accept help as needed.

อ้างอิง:

https://www.manarom.com/blog/tips_to_manage_angers.html
<https://thestandard.co/10-ways-to-handle-anger-protecting-mental-health/>

MARRIAGE EQUALITY BILL

กฎหมายสมรสเท่าเทียม

โลกปัจจุบันมีการเปิดรับความหลากหลายทางเพศมากขึ้น สังคมให้ความเคารพสิทธิของผู้คนที่มีรสนิยมทางเพศแตกต่างกันอย่างเสมอภาค นำมาสู่กฎหมาย การสมรสเท่าเทียม ซึ่งหมายถึงการรับรองให้ผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ สามารถหมั้นและสมรสกันได้ โดยชอบด้วยกฎหมาย โดยไม่มีข้อจำกัดเกี่ยวกับเพศสภาพ เพศวิถี หรืออัตลักษณ์ทางเพศอีกต่อไป ทำให้สถานะทางครอบครัวของกลุ่มที่มีความหลากหลายทางเพศได้รับการรับรองตามกฎหมาย ซึ่งประเทศไทยเป็นประเทศที่ 38 ของโลกที่ผ่านร่างกฎหมายสมรสเท่าเทียม

คู่รักหลากหลายทางเพศจะได้สิทธิ์อะไรจากกฎหมายนี้บ้าง

- มีสิทธิในการหมั้นและสิทธิจดทะเบียนสมรส เมื่อบุคคลทั้ง 2 ฝ่าย มีอายุ 18 ปีบริบูรณ์
- คู่สมรสจะไม่จำกัดเฉพาะชาย-หญิงเท่านั้น แต่ครอบคลุมทุกเพศสภาพ
- แก้ไขคำว่า ชาย-หญิง-สามี-ภรรยา เป็นคำว่า บุคคล-ผู้หมั้น-ผู้รับหมั้น และคู่สมรส

ได้รับความเท่าเทียม และได้รับความคุ้มครองทางกฎหมายหลังจดทะเบียนสมรส

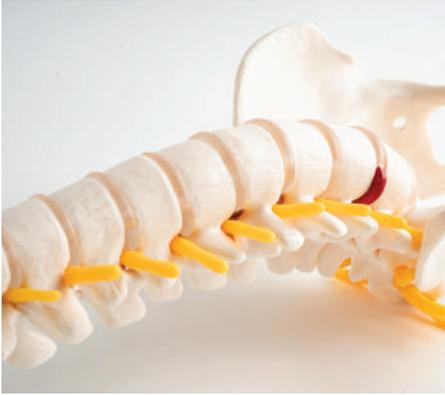
- สิทธิประโยชน์และสวัสดิการจากรัฐในฐานะคู่สมรส เช่น รักษาพยาบาล ประกันสังคม
- สิทธิจัดการทรัพย์สินของคู่สมรส
- สิทธิเป็นผู้จัดการแทนในทางอาญาเช่นเดียวกับสามี-ภรรยา
- สิทธิรับมรดกหากอีกฝ่ายเสียชีวิต
- สิทธิรับบุตรบุญธรรมร่วมกันได้ และให้บุตรบุญธรรมใช้นามสกุลคู่สมรสได้ โดยคู่สมรสจะต้องมีอายุแก่กว่าบุตรบุญธรรมอย่างน้อย 15 ปี
- สิทธิรับมรดกในฐานะทายาทโดยธรรม
- สิทธิเซ็นยินยอมให้รักษาพยาบาลอีกฝ่าย
- สิทธิจัดการศพ

การรับรองกฎหมายสมรสเท่าเทียมในประเทศไทยเป็นอีกหนึ่งความเคลื่อนไหวทางสังคมที่สะท้อนความมีอารยะในยุคสมัยของเรา และเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงความเจริญทางสังคมจากการเคารพสิทธิมนุษยชนภายใต้ความหลากหลายทางเพศ ซึ่งนำมาสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขท่ามกลางความแตกต่าง

Thailand has taken a historic step towards becoming the first country in Southeast Asia to legalize marriage for LGBTI couples. The Marriage Equality Act makes important amendments to language in Thailand's Civil and Commercial Code concerning spouses, in particular by changing "men and women" and "husband and wife" to "individuals" and "marriage partners." This is another social movement that reflects the civilization of our era and is a reflection of social progress from respect for human rights under sexual diversity, which leads to peaceful coexistence amidst differences.

อ้างอิง :
<https://www.thaipbs.or.th/now/content/992>
<https://www.senate.go.th/view/386/NewsDetailAll/Latest/175/TH-TH>
<https://www.amnesty.or.th/en/latest/news/1270/>



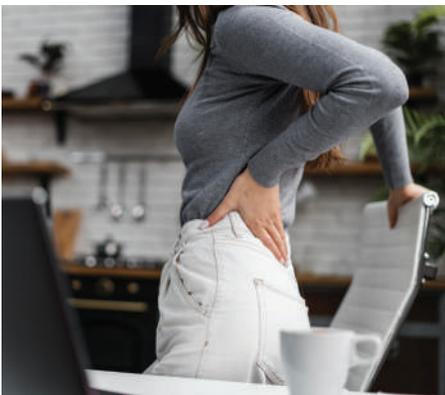


HERNIATED DISC

โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

คนที่มีอาการปวดหลังบ่อยๆ ปวดแบบเรื้อรัง โดยเฉพาะการปวดหลังบริเวณด้านล่างราวลงไปถึงขา อาจมีอาการเสี่ยงเป็นโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทคือภาวะที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของโครงสร้างกระดูกสันหลัง ทำให้ทนต์ตัวและไปกดเบียดเส้นประสาท ทำให้เส้นประสาทเกิดการอักเสบ



สังเกตอาการได้ดังนี้

1. ปวดหลัง ปวดบริเวณเอว เป็นๆ หายๆ ปวดราวลงไปถึงขา น่อง หรือเท้า
2. เดินได้ไม่ไกล มีอาการปวดชาลงไปถึงขา เหมือนเป็นตะคริวร่วมด้วย ต้องหยุดพักแล้วจึงจะเดินต่อไปได้
3. ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง อาจมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงของขา กระดกข้อเท้าไม่ได้
4. บางรายอาจมีปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมการขับถ่าย

วิธีการดูแลรักษา

เริ่มจากการซักประวัติ ตรวจร่างกายเบื้องต้น การเอกซเรย์กระดูกสันหลังในท่าทางต่างๆ และการตรวจด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า หรือ MRI เพื่อหาสาเหตุและวางแผนแนวทางการรักษาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย

วิธีดูแลรักษาสำหรับผู้ป่วยที่ยังมีอาการไม่มากสามารถทำได้ ดังนี้

1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่นั่งอยู่กับที่เป็นเวลานานๆ ติดต่อกันเกิน 1 ชั่วโมง หลีกเลี่ยงการก้มเงย ยกของหนัก
2. ออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อรอบๆ หลังและหน้าท้องให้แข็งแรง

3. ฝึกยืดกล้ามเนื้อหลัง เพื่อเป็นการลดเกร็งตัวของกล้ามเนื้อหลัง

4. ทานยาแก้ปวด หรือกายภาพบำบัด ซึ่งพบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่ 80% จะมีอาการดีขึ้น

หากผู้ป่วยมีอาการรุนแรง แพทย์จะวินิจฉัยและวางแผนการรักษาอื่นๆ ได้แก่ การฉีดยาเข้าไปยังตำแหน่งใกล้เส้นประสาทซึ่งเป็นสาเหตุของอาการปวด หรือการผ่าตัดแผลเล็กผ่านกล้อง

หากคุณมีปัญหาอาการปวดหลัง หรือภาวะเสี่ยงหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกสันหลังโดยเฉพาะเพื่อตรวจวินิจฉัยและวางแผนการรักษาต่อไป

A herniated disk refers to a problem with one of the rubbery cushions, called disks, that sit between the bones that stack to make the spine. These bones are called vertebrae. A herniated disk, which can occur in any part of the spine, most often occurs in the lower back. Depending on where the herniated disk is, it can result in pain, numbness or weakness in an arm or a leg.

อ้างอิง :
<https://www.sikarin.com/health>

SUPALAI PARK VILLE

แยกเวียง

ครั้งแรกในจังหวัดราชบุรี

บ้านเดี่ยวในสังคมคุณภาพเพียง 132 ยูนิต

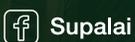
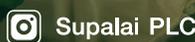
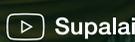
โครงการใหม่ เปิดจองแล้ว

LIVING UP TO
THE STANDARD OF QUALITY

บ้านที่ใช้...กับการใช้ชีวิตที่เหนือระดับ

บ้านเดี่ยว **4** ห้องนอน
เริ่ม **4.99** ลบ.*

ฟรี!* แอร์ทุกห้องนอน

 supalai.com  Supalai  @supalai  Supalai PLC  Supalai  1720

อำนวยความสะดวกและก่อสร้างโดย คุณประทีป ตั้งศีร์ษะ ส.บ. (เกียรติคุณ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Hons)/ (Housing) U. of Illinois และวิทยาศาสตรบัณฑิตศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ น.พ.ร.ร. 3 แห่งสหรัฐอเมริกา วิทยานิพนธ์ว่า วิกฤตการณ์ 10120 • ประธานกรรมการ ค.ร.ป. ตั้งศีร์ษะ ณรงค์นายน 1,955,666,261.00 บาท (ชำระแล้ว 1,953,054,030.00 บาท) • โครงการ ศุภวิมล แยกต่างหาก ตั้งตำบลหลุมดิน อำเภอเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี เนื้อที่ 33-3-20.6 ไร่ โฉนดเลขที่ 41 (บางส่วน), 30584 โฉนดเลขที่ 422 (บางส่วน), 423 โฉนดเลขที่ 14/2567 เริ่มดำเนินการก่อสร้าง 20 ก.ค.2566 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 20 ก.พ.2569 ที่ดินไม่มีการผูกพันกับสถาบันการเงิน • โครงการสามารถทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระค่าโอนครบถ้วนตามสัญญา • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ • ข้อมูลรายละเอียดต่างๆ ในเอกสาร ฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า *เงื่อนไขขึ้นอยู่กับบริษัทกำหนด พิมพ์ที่ 4 ก.ย. 2567



Add LINE

THINGS TO KNOW WHEN STARTING YOUR OWN BUSINESS

ข้อควรรู้ในการทำธุรกิจส่วนตัว

การเป็นเจ้าของกิจการเป็นความฝันของคนหลายคน แต่การตัดสินใจเลือกระหว่างการทำธุรกิจเองกับการเป็นพนักงานกินเงินเดือน เป็นสิ่งที่ต้องคิดให้รอบคอบ เพราะการเลือกงานจะขึ้นอยู่กับลักษณะบุคคลและเป้าหมายในชีวิต ความสามารถในการรับความเสี่ยง และสไตล์การทำงาน หากคุณมีความฝันในการสร้างสิ่งใหม่ๆ และพร้อมรับความเสี่ยง การทำธุรกิจเองอาจเหมาะสมกว่า แต่หากคุณต้องการความมั่นคง ชอบทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีโครงสร้างชัดเจน การเป็นพนักงานกินเงินเดือนอาจเป็นตัวเลือกที่ดีกว่า



ข้อควรรู้ในการทำธุรกิจส่วนตัวมีหลายอย่าง ก่อนที่คุณจะกระโดดออกจากงานประจำมาทำธุรกิจของตัวเอง เริ่มแรกเราลองมาเปรียบเทียบดูว่า การทำธุรกิจเองกับเป็นพนักงาน มีข้อดีข้อเสียแตกต่างกันอย่างไรบ้าง

ข้อดีของการทำธุรกิจส่วนตัว

- **อิสระในการตัดสินใจ** คุณมีอิสระในการกำหนดทิศทางธุรกิจ ได้การบริหารจัดการและตัดสินใจเชิงกลยุทธ์
- **โอกาสการสร้างรายได้ไม่จำกัด** รายได้จากการทำธุรกิจเองมีโอกาสเติบโตได้สูง ขึ้นอยู่กับความสำเร็จของธุรกิจ
- **การพัฒนาทักษะหลายด้าน** การทำธุรกิจเองทำให้คุณได้พัฒนาทักษะในหลายด้าน ทั้งการบริหารจัดการ การตลาด การเงิน และการจัดการทีมงาน
- **โอกาสในการสร้างสรรค์** ได้สร้างสรรค์สิ่งใหม่ มองเห็นผลสำเร็จจากความคิดและการทำงานได้ชัดเจน
- **ความยืดหยุ่นในเวลา** กำหนดเวลาทำงานของตนเองได้ สามารถเลือกตารางงานตามความพอใจของตัวเอง

ข้อเสียของการทำธุรกิจส่วนตัว

- **ความเสี่ยงสูง** การทำธุรกิจเองมีความเสี่ยงที่จะขาดทุนหรือล้มเหลว รายได้ไม่แน่นอนอนาคตไม่แน่ชัด

- **ความกดดันและความรับผิดชอบ** คุณต้องรับผิดชอบทุกด้านของธุรกิจ ต้องแก้ปัญหาทุกอย่างด้วยตัวเอง
- **การจัดการเวลาและพลังงาน** การทำธุรกิจเองต้องใช้เวลาและพลังงานมาก อาจมีความเหนื่อยล้าทั้งกายและใจ
- **การขาดสวัสดิการ** คุณอาจจะไม่มีสวัสดิการ เช่น ประกันสุขภาพ หรือเงินบำนาญจากบริษัท

ข้อดีของการเป็นพนักงานบริษัท

- **ความมั่นคงในรายได้** การมีรายได้ที่แน่นอนและสม่ำเสมอทำให้คุณสามารถวางแผนการเงินและชีวิตได้ง่ายขึ้น
- **สวัสดิการ** บริษัทมักมีสวัสดิการ เช่น ประกันสุขภาพ ประกันชีวิต โบนัส และบำนาญ ช่วยให้มั่นคงในระยะยาว
- **ความรับผิดชอบที่จำกัด** พนักงานจะรับผิดชอบเฉพาะในขอบเขตงานที่ได้รับมอบหมาย ไม่ต้องรับผิดชอบต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวขององค์กรทั้งหมด
- **โอกาสในการพัฒนาอาชีพ** องค์กรใหญ่จะมีโอกาสในการพัฒนาอาชีพและการเลื่อนตำแหน่ง รวมถึงการได้รับการฝึกอบรมและพัฒนาทักษะต่างๆ
- **เวลาทำงานที่แน่นอน** บริษัทมักมีเวลาทำงานที่แน่นอน สามารถสร้างสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัวได้

ข้อเสียของการเป็นพนักงานบริษัท

- **ข้อจำกัดการตัดสินใจ** คุณอาจไม่มีอิสระในการตัดสินใจเชิงกลยุทธ์หรือการเปลี่ยนแปลงใหญ่ๆ ในงานของคุณ
 - **รายได้ที่จำกัด** รายได้ของพนักงานมักมีขอบเขตที่จำกัด ไม่สามารถเติบโตได้เร็วเท่ากับการทำธุรกิจเอง
 - **ความเสี่ยงในการถูกเลิกจ้าง** แม้ว่าจะมีความมั่นคงในรายได้ แต่ก็ยังมีความเสี่ยงในการถูกเลิกจ้างหรือย้ายงาน
 - **ขาดความยืดหยุ่น** บริษัทมักมีข้อกำหนดเวลาทำงานที่เข้มงวด ทำให้ยากในการจัดการเวลาเพื่อชีวิตส่วนตัว
- สำหรับคนที่ตัดสินใจแล้วว่า อยากจะทำธุรกิจส่วนตัวท่ามกลางความท้าทายที่น่าตื่นเต้นและเต็มไปด้วยโอกาสในการสร้างสิ่งใหม่ๆ ก็มีหลายสิ่งที่คุณประกอบการรู้ใหม่ควรรู้และพิจารณาเพื่อเพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จ
- **การวิจัยตลาดและการวิเคราะห์คู่แข่ง** เพื่อให้เข้าใจกลุ่มเป้าหมายและความต้องการของลูกค้า นอกจากนี้ การวิเคราะห์คู่แข่งจะช่วยให้คุณทราบจุดแข็งและจุดอ่อนของธุรกิจที่มีอยู่ เพื่อหาโอกาสในการสร้างความแตกต่าง

- **การวางแผนธุรกิจ** การมีแผนธุรกิจที่ชัดเจนช่วยให้คุณเห็นภาพรวมของธุรกิจ เป้าหมายกลยุทธ์ การบริหารการเงิน และการวางแผนการตลาด แผนธุรกิจยังเป็นเอกสารสำคัญสำหรับการขอสินเชื่อหรือการระดมทุน

- **การบริหารการเงิน** ความสามารถในการจัดการเงินสดและงบประมาณเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาธุรกิจให้ดำเนินไปอย่างราบรื่น ควรมีการวางแผนการใช้จ่ายและรายได้ที่สมดุล รวมถึงการจัดการหนี้สิน

- **การสร้างแบรนด์และการตลาด** การสร้างแบรนด์ที่แข็งแกร่งและแตกต่างจะช่วยให้คุณเป็นที่จดจำ ควรลงทุนในการทำตลาดทั้งออนไลน์และออฟไลน์ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกค้า

- **ความยืดหยุ่นและการปรับตัว** ธุรกิจมีความไม่แน่นอนสูง การปรับตัวอย่างรวดเร็วต่อสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งจำเป็น ควรเปิดรับความคิดเห็นและข้อมูลใหม่ๆ เพื่อปรับปรุงธุรกิจอย่างต่อเนื่อง

- **การเลือกทีมงานที่เหมาะสม** การมีทีมงานที่มีทักษะและความเชี่ยวชาญเป็นสิ่งสำคัญ ควรเลือกคนที่มีความคิดเหมือนกันและสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- **การเรียนรู้และการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง** ควรพัฒนาทักษะใหม่ๆ และติดตามแนวโน้มในอุตสาหกรรมอยู่เสมอ เพื่อรักษาความสามารถในการแข่งขัน

- **ความรู้เรื่องกฎหมายและข้อบังคับ** เช่น การจดทะเบียนบริษัท การจดลิขสิทธิ์และเครื่องหมายการค้า รวมถึงการทำบัญชีและการยื่นภาษีอย่างถูกต้อง

การเตรียมความพร้อมเหล่านี้จะช่วยให้คุณเริ่มต้นธุรกิจได้อย่างมั่นใจและมีโอกาสประสบความสำเร็จในระยะยาว แต่อย่างไรก็ตาม มีข้อเท็จจริงที่หนีไม่พ้นก็คือ สถิติโดยทั่วไปแสดงให้เห็นว่า เปรอริเซ็นต์ของธุรกิจใหม่ที่ล้มเหลวในช่วงปีแรกๆ ค่อนข้างสูง การทำธุรกิจส่วนตัวมีความเสี่ยงที่หลากหลาย เหตุผลที่ธุรกิจใหม่มีล้มเหลว เช่น

- **การขาดเงินทุน** การประเมินค่าใช้จ่ายเริ่มต้นต่ำเกินไปหรือการไม่สามารถหาเงินทุนเพิ่มเติมได้เป็นปัญหาที่พบบ่อย ธุรกิจที่ขาดเงินทุนในการดำเนินงานจะประสบปัญหาสภาพคล่อง

- **การวางแผนธุรกิจที่ไม่เพียงพอ** การขาดการวางแผนธุรกิจอย่างละเอียด และไม่เข้าใจตลาดหรือกลุ่มเป้าหมายอย่างชัดเจน ส่งผลให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้ดีพอ

- **การบริหารจัดการที่ไม่ดี** ผู้ประกอบการบางคนอาจขาดประสบการณ์ในการบริหารจัดการธุรกิจ เช่น การจัดการพนักงาน การบริหารเงินสด และการควบคุมคุณภาพ

ความเสี่ยงและอุปสรรค เป็นสิ่งที่ต้องเตรียมรับมืออย่างมีสติ และไม่ควรรำคาญผู้ประกอบการรุ่นใหม่หมดกำลังใจ ทุกความสำเร็จมักเกิดจากการเรียนรู้จาก ความผิดพลาด การวางแผนที่รอบคอบ

- **การแข่งขันสูง** ตลาดที่มีการแข่งขันสูง อาจทำให้ธุรกิจใหม่เข้ามาและไม่สามารถยืนหยัดได้ ธุรกิจที่ไม่มีมีความแตกต่างหรือข้อเสนอกี๋โดดเด่น อาจถูกบดบังด้วยคู่แข่งที่แข็งแกร่งกว่า

- **ความล้มเหลวในการปรับตัว** การเปลี่ยนแปลงของตลาด เทคโนโลยี หรือพฤติกรรมของผู้บริโภค หากธุรกิจไม่สามารถปรับตัวได้ทันจะเสี่ยงต่อการล้มเหลว

- **การบริหารความเสี่ยงที่ไม่ดี** ธุรกิจที่ไม่สามารถประเมินและจัดการความเสี่ยงได้ดีพอ เช่น ความเสี่ยงทางการเงิน ความเสี่ยงทางกฎหมาย หรือความเสี่ยงจากปัจจัยภายนอก จะมีโอกาสล้มเหลวมากขึ้น

ถึงแม้ว่าเปอร์เซ็นต์ของธุรกิจที่ล้มเหลวจะสูง แต่ถ้าคุณคิดใคร่ครวญดีแล้วว่าตัวเองเหมาะที่จะทำธุรกิจของตัวเองมากกว่าเป็นลูกจ้างในองค์กร ความเสี่ยงและอุปสรรคเป็นสิ่งที่ต้องเตรียมรับมืออย่างมีสติ และไม่ควรรำคาญผู้ประกอบการรุ่นใหม่หมดกำลังใจ ทุกความสำเร็จมักเกิดจากการเรียนรู้จากความผิดพลาด การวางแผนที่รอบคอบ และการพัฒนา หากคุณพร้อมที่จะเรียนรู้และต่อบนเส้นทางของตัวเองโดยไม่หวั่นต่ออุปสรรค ความสำเร็จก็จะมาถึงได้ในสักวันหนึ่ง

Owning a business is a dream for many people, but deciding between running your own business and being a salaried employee is something that needs to be carefully considered. The choice of job will depend on the individual's characteristics and life goals, risk tolerance, and work style. If you have a dream of creating something new and are willing to take risks, running your own business may be a better choice. However, if you want stability and enjoy working in a structured environment, being a salaried employee may be a better choice.



CARBON FOOTPRINT

คาร์บอนฟุตพริ้นต์

‘ภาวะโลกร้อน’ กำลังอยู่ในสถานะที่น่าเป็นห่วง ภาวะโลกร้อนเกิดจากการเพิ่มขึ้นของก๊าซเรือนกระจกในชั้นบรรยากาศ ซึ่งก๊าซเหล่านี้ทำหน้าที่กักเก็บความร้อนจากดวงอาทิตย์ ทำให้อุณหภูมิของโลกเพิ่มสูงขึ้นอย่างผิดปกติ ได้แก่ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) ก๊าซมีเทน (CH₄) และก๊าซไนตรัสออกไซด์ (N₂O) ส่วนใหญ่เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์ เช่น การเผาไหม้เชื้อเพลิงฟอสซิล การเกษตร การใช้ที่ดิน และการปล่อยมลพิษจากโรงงานอุตสาหกรรม ส่งผลให้อุณหภูมิเฉลี่ยของโลกสูงขึ้น เกิดภัยแล้ง พายุที่รุนแรงขึ้น น้ำท่วมใหญ่ ไฟป่า การละลายของธารน้ำแข็ง การเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศ และการเกิดโรคระบาด หนทางที่นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าจะช่วยบรรเทาปัญหานี้ได้คือ ‘การลดคาร์บอนฟุตพริ้นต์’

คาร์บอนฟุตพริ้นต์ คืออะไร

คาร์บอนฟุตพริ้นต์ คือการวัดปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) และก๊าซเรือนกระจกอื่นๆ ที่ถูกปล่อยออกมาจากกิจกรรมของมนุษย์หรือจากผลิตภัณฑ์ต่างๆ ตลอดวัฏจักรชีวิต ตั้งแต่การผลิต การขนส่ง การใช้งาน จนถึงการกำจัด หน่วยที่ใช้วัดคาร์บอนฟุตพริ้นต์มักจะเป็นกิโลกรัมหรือตันของคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า (CO₂e)

การคำนวณคาร์บอนฟุตพริ้นต์ช่วยให้เราเข้าใจถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากกิจกรรมหรือผลิตภัณฑ์ที่เราใช้งาน และสามารถใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงเพื่อลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก

การลดคาร์บอนฟุตพริ้นต์

เป็นแนวทางสำคัญในการต่อสู้กับปัญหาโลกร้อนจากการเพิ่มขึ้นของก๊าซเรือนกระจกในชั้นบรรยากาศ แนวทางในการลดคาร์บอนฟุตพริ้นต์ประกอบด้วย

- **การใช้พลังงานทดแทน** การหันมาใช้พลังงานที่มาจากแหล่งทดแทน เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ พลังงานลม หรือพลังงานชีวมวล เพื่อลดการพึ่งพาเชื้อเพลิงฟอสซิล

- **การเพิ่มประสิทธิภาพพลังงาน** การพัฒนาและใช้เทคโนโลยีที่ช่วยลดการใช้พลังงานในกระบวนการผลิต การขนส่ง และในชีวิตประจำวัน เช่น การใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าประสิทธิภาพสูง การปรับปรุงระบบขนส่งสาธารณะ

“ การลดคาร์บอนฟุตพริ้นต์เป็นความพยายาม ที่ต้องได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคธุรกิจ และประชาชนทั่วไป เพื่อลดผลกระทบที่รุนแรงของภาวะโลกร้อนและ รักษาสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืนต่อไปในอนาคต ”

• **การเปลี่ยนพฤติกรรมภาคธุรกิจ** การลดการบริโภคสินค้าและบริการที่มีคาร์บอนฟุตพริ้นต์สูง เช่น การลดการกินเนื้อสัตว์ การสนับสนุนสินค้าและบริการที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

ด้วยความห่วงใยร่วมกันของผู้คนทั่วโลกถึงปัญหาที่เกิดจากการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) และก๊าซเรือนกระจกอื่นๆ ทำให้มีหลายหน่วยงานออกมากำหนดมาตรการควบคุมปริมาณการสร้างคาร์บอนฟุตพริ้นต์ของธุรกิจทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ทั่วโลก โดยทำหน้าที่กำหนดนโยบาย ออกกฎหมาย และควบคุมการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก หน่วยงานสำคัญที่กำกับดูแลเรื่องคาร์บอนฟุตพริ้นต์ในระดับนานาชาติ ได้แก่ องค์การสหประชาชาติ และคณะกรรมการยุโรป ส่วนหน่วยงานที่กำกับดูแลเรื่องคาร์บอนฟุตพริ้นต์ในประเทศไทย ได้แก่ องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

• **การจัดการของเสีย** การรีไซเคิล การใช้ซ้ำ และการลดขยะเพื่อลดปริมาณของเสียที่ต้องกำจัด และป้องกันการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการกำจัดของเสีย

• **การฟื้นฟูและอนุรักษ์ป่าไม้** ป่าไม้ทำหน้าที่ดูดซับ CO₂ จากบรรยากาศ การฟื้นฟูและอนุรักษ์พื้นที่ป่าเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการลดปริมาณ CO₂



นอกจากจะเป็นภารกิจขององค์กรใหญ่ๆ แล้ว ประชาชนทั่วไปอย่างเราๆ สามารถมีส่วนในการช่วยลดคาร์บอนฟุตพริ้นต์ได้ในชีวิตประจำวัน เช่น ปิดไฟและเครื่องใช้ไฟฟ้าเมื่อไม่ใช้งาน ใช้หลอดไฟ LED ใช้เครื่องปรับอากาศให้เหมาะสม ใช้โซลาร์เซลล์ ใช้พลังงานจากแหล่งทดแทน เช่น พลังงานลม หรือพลังงานน้ำ ใช้ระบบขนส่งสาธารณะแทนการขับรถส่วนตัว เดินหรือขี่จักรยานสำหรับระยะทางสั้นๆ เลือกใช้รถยนต์ไฟฟ้า เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม รีไซเคิลขยะ และคัดแยกขยะ ลดการใช้กระดาษ โดยการใช้สื่อดิจิทัล เลือกซื้อสินค้าที่ผลิตจากวัสดุที่ยั่งยืนหรือที่มีการรับรองด้านสิ่งแวดล้อม ปลูกต้นไม้ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดการเผาป่า และไม่ทำลายพื้นที่สีเขียวที่ช่วยดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์

การลดคาร์บอนฟุตพริ้นต์เป็นความพยายามที่ต้องได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคธุรกิจ และประชาชนทั่วไป เพื่อลดผลกระทบที่รุนแรงของภาวะโลกร้อนและรักษาสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืนต่อไปในอนาคต

การซื้อขายคาร์บอนฟุตพริ้นต์

การมีหน่วยงานที่มากำกับดูแลปริมาณการปล่อยคาร์บอนฟุตพริ้นต์ นอกจากจะเป็นการกระตุ้นให้คนทำธุรกิจต้องใส่ใจกับการลดคาร์บอนฟุตพริ้นต์ลงแล้ว ยังทำให้สิทธิของการปล่อยคาร์บอนฟุตพริ้นต์กลายเป็นสิ่งที่ซื้อขายกันได้ โดยหากบริษัทหนึ่งสามารถลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ต่ำกว่าขีดจำกัดที่กำหนดไว้ บริษัทนั้นสามารถขายสิทธิ์การปล่อยที่เหลือให้กับบริษัทอื่นที่ไม่สามารถลดการปล่อยก๊าซได้ตามเป้าหมาย การซื้อขายสิทธิ์นี้มีข้อดีคือช่วยสร้างแรงจูงใจให้บริษัทหรือองค์กรลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ช่วยให้เกิดการย้ายถ่ายเทการปล่อยก๊าซจากพื้นที่ที่มีต้นทุนการลดต่ำไปยังพื้นที่ที่มีต้นทุนการลดสูง แต่ในขณะเดียวกันก็มีข้อเสียคือ ทำให้มีการสร้างตลาดเทียมที่อาจไม่ช่วยลดการปล่อยก๊าซจริงๆ หรือปัญหาการทุจริตในการกำหนดและซื้อขายสิทธิ์การปล่อยก๊าซ

Carbon footprint reduction refers to the process of minimizing the amount of carbon dioxide (CO₂) and other greenhouse gasses that are emitted into the atmosphere as a result of human activities. This can be achieved through various strategies, such as: improving the efficiency of energy use in homes, using renewable energy, using sustainable transportation, waste reduction, protecting and restoring forests and other natural ecosystems, deducing meat consumption and supporting sustainable agricultural practices.

By implementing these measures, individuals and organizations can help mitigate the effects of climate change and contribute to a more sustainable future.



THAI RICE

รู้จักข้าวไทย

เมืองไทยมีของดีหลายอย่างโดยเฉพาะ ‘ข้าว’ ไทยเป็นประเทศผู้ผลิตและส่งออกข้าวเป็นอันดับ 6 ของโลก เรามีสายพันธุ์ข้าวหลายชนิดที่ให้รสสัมผัส สี กลิ่น แตกต่างกันไปตามโครงสร้างของชีวเคมีในเมล็ด ความหลากหลายของสายพันธุ์ข้าวไทยคือสิ่งที่บ่งชี้ถึงความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติ การแบ่งชนิดของข้าวทำได้หลายแบบ ได้แก่

แบ่งตามประเภทของเนื้อแข็งในเมล็ดข้าวสาร

แบ่งเป็นข้าวเจ้าและข้าวเหนียว ซึ่งลักษณะอย่างอื่นเหมือนกัน ต่างกันที่ประเภทของเนื้อแข็งในเมล็ด เมล็ดข้าวเจ้าประกอบด้วยแป้งแอมิโลสประมาณ 15-30% ส่วนข้าวเหนียวประกอบด้วยแป้งอะไมโลเพกตินเป็นส่วนใหญ่และมีแป้งแอมิโลสเพียง 5-7%

แบ่งตามสภาพพื้นที่เพาะปลูก

- ข้าวไร่ เป็นข้าวที่ปลูกได้ทั้งบนที่ราบและที่ลาดชัน ไม่ต้องทำคันนาปักน้ำ ปลูกกันมากในบริเวณที่ราบสูงตามไหล่เขาทางภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคตะวันออก และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

- ข้าวนาสวนหรือนาดำ เป็นข้าวที่ปลูกในที่ลุ่มทั่วไป ในสภาพที่มีน้ำหล่อเลี้ยงต้นข้าวตั้งแต่ปลูกจนกระทั่งก่อนเก็บเกี่ยว โดยระดับน้ำต้องไม่สูงเกิน 1 เมตร นิยมปลูกกันมากแทบทุกภาคของประเทศ

- ข้าวขึ้นน้ำหรือข้าวนาเมือง เป็นข้าวที่ปลูกในแหล่งที่ไม่สามารถรักษาระดับน้ำได้ บางครั้งระดับน้ำในบริเวณที่ปลูกอาจสูงถึงกว่า 1 เมตร ต้องใช้ข้าวพันธุ์พิเศษที่เรียกว่า ข้าวลอย หรือ ข้าวฟ่างลอย ส่วนมากปลูกแถบจังหวัดพระนครศรีอยุธยา สุพรรณบุรี ลพบุรี พิษณุโลก อ่างทอง ชัยนาท และสิงห์บุรี

แบ่งตามอายุการเก็บเกี่ยว

แบ่งเป็นข้าวเบา ข้าวกลาง และข้าวหนัก ข้าวเบา มีอายุการเก็บเกี่ยว 90-100 วัน ข้าวกลาง มีอายุการเก็บเกี่ยว 100-120 วัน และข้าวหนัก มีอายุการเก็บเกี่ยว 120 วันขึ้นไป

แบ่งตามลักษณะความไวต่อช่วงแสง

ข้าวที่ไวต่อช่วงแสงจะมีอายุการเก็บเกี่ยวที่ไม่แน่นอน โดยจะออกดอกในช่วงเดือนที่มีความยาวของกลางวันสั้นกว่ากลางคืน ในประเทศไทยช่วง

ดังกล่าวเริ่มเดือนตุลาคม จึงต้องปลูกในฤดูนาปี (ฤดูฝน) ส่วนข้าวที่ไม่ไวต่อช่วงแสงสามารถปลูกได้ทุกฤดูกาล ข้าวขาวมะลิ 105 เป็นข้าวที่ไวต่อช่วงแสง ในขณะที่ข้าวปทุมธานี เป็นข้าวที่ไม่ไวต่อช่วงแสง

แบ่งตามรูปร่างของเมล็ด

- ข้าวเมล็ดสั้น ความยาวไม่เกิน 5.50 มิลลิเมตร เช่น ข้าวญี่ปุ่นหรือข้าวซูชิ ข้าวบองบาสีของสเปนที่ใช้ทำปาเอยา

- ข้าวเมล็ดยาวปานกลาง ความยาวระหว่าง 5.51-6.60 มิลลิเมตร

- ข้าวเมล็ดยาว ความยาวระหว่าง 6.61-7.50 มิลลิเมตร อาทิ ข้าวหอมมะลิ

- ข้าวเมล็ดยาวมาก ความยาวตั้งแต่ 7.51 มิลลิเมตรขึ้นไป อาทิ ข้าวบาสมติ

แบ่งตามฤดูปลูก

ข้าวนาปีหรือข้าวหน้าน้ำฝน คือ ข้าวที่ปลูกในฤดูการทำนาปกติ เริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคมถึงตุลาคมและเก็บเกี่ยวเสร็จสิ้นล่าช้าไม่เกินเดือนกุมภาพันธ์

ข้าวนาปรัง คือ ข้าวที่ปลูกนอกฤดูการทำนาปกติ เริ่มตั้งแต่เดือนมกราคม ในบางท้องที่จะเก็บเกี่ยวอย่างช้าที่สุดไม่เกินเดือนเมษายน นิยมปลูกในท้องที่ที่มีการชลประทานดี อาทิ ในภาคกลาง

การแบ่งประเภทของข้าวสำหรับคนทำอาหารจะเลือกใช้ตามลักษณะเนื้อแป้งในเมล็ด รูปร่างของเมล็ด กลิ่นหอม สีและผิวสัมผัส รวมถึงความนุ่มที่ขึ้นกับปริมาณความชื้นในเมล็ด ถ้าไม่ได้มีแหล่งผลิตข้าวสายพันธุ์ที่ชอบเป็นของตัวเองก็ต้องไปหาซื้อตามแหล่งของผู้ค้ารายใหญ่ ซึ่งจะมีพันธุ์ข้าวยอดนิยมในท้องตลาด 12 สายพันธุ์ ได้แก่

1. **ข้าวหอมมะลิทุ่งกุลารุลา** มีลักษณะเรียวยาว มีกลิ่นหอมและนุ่ม เป็นข้าวยอดนิยม
2. **ข้าวหอมมะลิ 105** มีกลิ่นหอมคล้ายใบเตย มีต้นกำเนิดจาก จังหวัดฉะเชิงเทรา
3. **ข้าวเหนียวพันธุ์ กบ.6** เมล็ดยาวเรียวยาว ขนสั้นเปลือกสีน้ำตาล หุงแล้วนุ่ม กลิ่นหอม นิยมปลูกในภาคเหนือและอีสาน
4. **ข้าวเหนียวเขาวง** มีจุดเด่นตรงที่เมื่อนึ่งสุกแล้ว จะหอม นุ่ม ไม่แฉะติดมือ ปลูกอยู่ในพื้นที่อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
5. **ข้าวเหนียวเขี้ยววง** เวลาหุงสุกจะเรียงตัวสวย ไม่แฉะ มีกลิ่นหอม นิยมนำมาทำข้าวเหนียวมูน เมล็ดจะมีความนุ่มมาก
6. **ข้าวเหนียวดำ (ข้าวกำ)** เมล็ดข้าวมีสีม่วงดำ ค่อนข้างแข็ง นิยมนำข้าวเหนียวดำมาเป็นขนมหวาน
7. **ข้าวเหลืองปะทิว** เมล็ดจะมีความเลื่อมมัน เมล็ดยาว และเมื่อนำไปหุงข้าวจะขึ้นหม้อ

การแบ่งประเภทของข้าวสำหรับคนทำอาหาร จะเลือกใช้ตามลักษณะเนื้อแป้งในเมล็ด รูปร่างของเมล็ด กลิ่นหอม สีและผิวสัมผัส รวมถึงความนุ่มที่ขึ้นกับปริมาณความชื้นในเมล็ด

8. **ข้าวเจ๊กเซยเสาไห้** หุงขึ้นหม้อ ไม่แข็ง ไม่บูดง่าย แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เส้น และขนมได้ดี

9. **ข้าวกล้อง** มีส่วนของจมูกข้าวและรำข้าวติดอยู่ บางคนเรียกว่าข้าวซ้อมมือหรือข้าวแดง

10. **ข้าวไรซ์เบอร์รี่** เมล็ดเรียวยาว ผิวมันยาว สีม่วงเข้ม มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว เนื้อสัมผัสมีความนุ่มและเหนียว

11. **ข้าวมันปู** มีเยื่อหุ้มเปลือกข้าวเป็นสีแดงแบบสีมันปู เมื่อหุงสุกจะเป็นสีชมพูอ่อน หอม เมล็ดนุ่มสวย ไม่แฉะ

12. **ข้าวสังข์หยดพัทลุง** เมล็ดเล็ก เรียว ทำยงอน เยื่อหุ้มเมล็ดจะมีสีแดง หุงสุกแล้วข้าวจะนุ่ม จับตัวคล้ายข้าวเหนียว

สายพันธุ์พืชตระกูลข้าวในโลกนี้มีมากถึง 120,000 สายพันธุ์ พันธุ์ที่คนทั่วไปรู้จักและนำมาปลูกบริโภคมี 2 สปีชีส์ใหญ่ๆ คือ ข้าว *Oryza sativa* ในเอเชีย และข้าว *Oryza glaberrima* ในแอฟริกา โดยในไทยก็ได้มีการอนุรักษ์ข้าวป่าไว้กว่า 1,000 สายพันธุ์ แต่ที่นิยมบริโภคและขายได้ราคาดีมักเป็นข้าวเมล็ดยาวที่มีกลิ่นน้ำมันหอมระเหยอย่างข้าวหอมมะลิ ที่นอกจากจะเป็นที่ชื่นชอบของคนไทยแล้วยังเป็นสินค้าส่งออกสำคัญในตลาดโลก



นอกเหนือจาก 12 สายพันธุ์ยอดนิยมที่กล่าวมา ไทยเรายังมีสายพันธุ์ข้าวพื้นถิ่นอีกมากมาย แต่น่าเสียดายที่อิทธิพลของการตลาดในโลกทุนนิยมเน้นโปรโมตแต่สายพันธุ์พืชเศรษฐกิจ ทำให้คนไทยรู้จักข้าวไทยอยู่ไม่กี่สายพันธุ์ อีกทั้งเทคโนโลยีการตัดต่อพันธุกรรมพืช ทำให้เกิดการกลายพันธุ์จนข้าวไทยพื้นถิ่นดั้งเดิมจำนวนไม่น้อยสูญพันธุ์ไป หากคนทำอาหารรุ่นใหม่หันมาให้ความสำคัญกับความแตกต่างของรสชาติอาหารที่เป็นผลมาจากความหลากหลายของสายพันธุ์ข้าว จะเป็นหนึ่งในแรงกระตุ้นที่ทำให้การอนุรักษ์สายพันธุ์ข้าวไทยมีความเป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น ซึ่งนอกจากจะทำให้เราได้รักษาวัฒนธรรมการกินที่หลากหลาย ยังเป็นการช่วยรักษาความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศได้อีกทางหนึ่ง

Thailand has many good things that are popular worldwide, especially 'Thai rice'. Thailand is one of the world's most important rice producing and exporting countries. Each rice strain has a different taste, color and smell depending on the biochemical structure of the grain. Each rice strain has characteristics that are suitable for different foods. The diversity of Thai rice strains is an indication of natural abundance.

อ้างอิง:
มูลนิธิข้าวไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ <https://thairice.org/?p=570>
<https://www.wongnai.com/food-tips/12-rice-in-thailand>
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย <https://nutrition2.anamai.moph.go.th>



SUPALAI VILLE

วงแหวน - ลาดหลุมแก้ว

Feel Better คุณภาพชีวิต
ที่คุณ **'สัมผัส'** ได้

พบกับ **'บ้านแฝด • บ้านเดี่ยว'**

เริ่ม **3.39** ลบ.*



‘สัมผัส’ ประสบการณ์ใหม่
พร้อมแบบบ้านสไตล์ใหม่

TROPICAL MODERN Series

ยกระดับคุณภาพชีวิต
ที่คุณสัมผัสได้จริง



• อำนวยการออกแบบและก่อสร้างโดย คร.ประทีป ตั้งศิรรม ส.ก.บ.(เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Housing) U. of Illinois และ วิศวศาสตรบัณฑิตศึกษิตตมศักดิ์ สาขานวัตกรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) 1011 อาคารศุภาลัยเทรดดิ้งทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 • ประธานกรรมการบริหาร คร.ประทีป ตั้งศิรรม กบจกทะเบียน 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท)
• โครงการ ศุภาลัย วิลล่า งามเหนือ-ลาดหลุมแก้ว ที่ตั้ง 99/360 (สำนักงานขา) หมู่ 5 ตำบล ร่มแหง อำเภอ ลาดหลุมแก้ว จังหวัด ปทุมธานี 12140 เนื้อที่ 71-0-96 ไร่ โฉนดเลขที่ 674 • ใบอนุญาตจัดสรร เลขที่ 18/2567 • ที่ดินมีการผูกพันและ
สนับสนุนโครงการโดยธนาคารกสิกรไทย เริ่มก่อสร้าง วันที่ 20/09/2566 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 07/09/2570 • โครงการสามารถโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือนหลังจากผู้ซื้อชำระเงินครบถ้วนตามสัญญา • ภาพที่ถ่ายภาพในเอกสารฉบับนี้เป็นภาพจำลอง
ประกอบเพื่อการโฆษณาเท่านั้น • พิมพ์เมื่อ 1 ต.ค. 2567





SOI DOG FOUNDATION

มูลนิธิเพื่อสุนัขในซอย

การช่วยเหลือสัตว์จรจัดเป็นหนึ่งในการทำความดีที่นอกจากจะทำให้สัตว์ที่ได้รับความช่วยเหลือพ้นจากความยากลำบาก ยังเป็นการช่วยให้สังคมมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ปลอดภัยจากโรคและลดความเสี่ยงภัยจากสัตว์จรจัด การช่วยเหลือสุนัขจรจัดนอกจากเราจะทำได้ด้วยตัวเอง คือการนำไปเลี้ยงดูหรือให้อาหาร ยังสามารถทำได้ผ่านการสนับสนุน มูลนิธิเพื่อสุนัขในซอย (ซอยด็อก) ที่มีพันธกิจด้านนี้โดยตรง

มูลนิธิเพื่อสุนัขในซอย (ซอยด็อก) เป็นองค์กรไม่แสวงหากำไร ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2546 ณ จังหวัดภูเก็ต ประเทศไทย โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือสุนัขและแมวจรจัดให้ได้รับการดูแลรักษา จากจำนวนสัตว์จรจัดกว่า 70,000 ตัวที่ออกหากินทั่วทั้งเกาะและการขยายเพิ่มประชากรในอัตราที่รวดเร็ว อันเนื่องมาจากการขาดความรู้ความเข้าใจในการทำหมันเพื่อควบคุมประชากร มูลนิธิเพื่อสุนัขในซอยจึงก่อตั้งขึ้นเพื่อดำเนินการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีที่มีมนุษยธรรมและยั่งยืนในการจัดการจำนวนประชากรสัตว์จรจัด รวมทั้งจัดการรักษาพยาบาลที่จำเป็น

พันธกิจของมูลนิธิ คือเพื่อปรับปรุงสวัสดิภาพของสุนัขและแมวในทวีปเอเชีย โดยส่งเสริมให้สัตว์และมนุษย์ที่ใช้ชีวิตร่วมกันในชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สร้างสังคมที่ปราศจากสัตว์จรจัด และเพื่อยุติการกระทำทารุณกรรมต่อสัตว์อย่างสิ้นเชิง

ผู้ที่มีความประสงค์จะสนับสนุนมูลนิธิสามารถทำได้หลายรูปแบบ ทั้งการติดต่อไปเพื่อเป็นผู้อุปถัมภ์สัตว์จรจัด เป็นผู้รับอุปการะสัตว์จรจัด การบริจาคสิ่งของเครื่องใช้ การสมัครเป็นอาสาสมัครช่วยงานมูลนิธิ สนับสนุนเงินเพื่อการดำเนินงานช่วยเหลือสัตว์จรจัด เรื่อยไปจนถึงการยกมรดกให้มูลนิธิเพื่อสุนัขในซอยในพินัยกรรมของคุณ โดยสามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพื่อการสนับสนุนได้ที่

มูลนิธิเพื่อสุนัขในซอย

เว็บไซต์: <https://www.facebook.com/SoiDogInThai/>

อีเมล: info@soidog.org

ที่อยู่: มูลนิธิเพื่อสุนัขในซอย 167/9 หมู่ 4 ซอยไม้ขาว 10 ต. ไม้ขาว อ. กลาง จ. ภูเก็ต 83110

Soi Dog Foundation (Soi Dog) was established in 2003 in Phuket, Thailand, to help street dogs and cats who had no-one else to care for them. Over 70,000 strays roamed the island, with the numbers growing alarmingly due to a lack of spay and neuter programmes to control the population. Soi Dog was created to provide a humane and sustainable solution to managing the stray population and to address their medical needs.

CREATIVE MUSIC PLAYLISTS

เพลย์ลิสต์เพลงสร้างสรรค์

การฟังดนตรีเป็นทั้งความสุขและการพัฒนาสมองที่ดี การเลือกเพลงดี ๆ ให้ลูกฟังสำคัญไม่น้อยกว่าการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ หรือหาหนังสือดี ๆ ให้ลูกอ่าน การจัดทำเพลย์ลิสต์ดนตรีที่สร้างสรรค์เพื่อพัฒนาเด็ก จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะให้กับลูกหลาน ในครอบครัวของเรา ไม่ว่าจะเป็นทักษะด้านการฟัง ภาษา สังคม หรือการเคลื่อนไหว ถ้าพ่อแม่อยากส่งเสริมการเรียนรู้ให้ลูกด้วยดนตรี เรามีไอเดียดีๆ มาฝากค่ะ

1. กำหนดเป้าหมายการพัฒนา

- พัฒนาภาษาและการสื่อสาร: เลือกเพลงที่มีเนื้อร้องที่เข้าใจง่าย และมีคำศัพท์ที่เหมาะสมกับวัย เพื่อช่วยพัฒนาเรื่องของคำศัพท์ การออกเสียง และความเข้าใจในภาษา

- พัฒนาการเคลื่อนไหวและประสาทสัมผัส: เลือกเพลงที่มีจังหวะและทำนองที่กระตุ้นให้เด็กอยากเต้นหรือเคลื่อนไหวตาม ซึ่งจะช่วยพัฒนาการเคลื่อนไหวและการประสานงานระหว่างมือและตา

- พัฒนาทักษะทางสังคม: เลือกเพลงที่มีเนื้อหาส่งเสริมการทำงานร่วมกันหรือการแบ่งปัน เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานร่วมกับผู้อื่น

2. เลือกเพลงที่หลากหลาย

- เพลงดั้งเดิมสำหรับเด็ก: รวมเพลงที่เป็นที่รู้จัก เช่น เพลงกล่อมเด็ก หรือเพลงที่เด็กๆ คู่คุ้นเคย เช่น “Twinkle, Twinkle, Little Star” หรือ “Old MacDonald Had a Farm”

- เพลงสร้างสรรค์: เลือกเพลงที่มีเนื้อหาสร้างสรรค์ เช่น เพลงที่เล่าเรื่องราว หรือมีการใช้เสียงดนตรีที่หลากหลาย เพื่อกระตุ้นจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก

- เพลงจากวัฒนธรรมต่างๆ: เพิ่มเพลงจากวัฒนธรรมอื่นๆ เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้และเปิดโลกทัศน์ใหม่ๆ

3. รวมเพลงที่เน้นการมีส่วนร่วม

- เพลงที่มีท่าทาง: เลือกเพลงที่เด็กสามารถทำตามได้ เช่น “Head, Shoulders, Knees, and Toes” หรือ “If You’re Happy and You Know It” ซึ่งช่วยในการพัฒนาการเคลื่อนไหวและการประสานงาน

- เพลงที่กระตุ้นความคิด: เลือกเพลงที่มีการตั้งคำถาม หรือให้เด็กได้คิดและตอบคำถามระหว่างฟังเพลง เพื่อส่งเสริมการคิดอย่างเป็นระบบ



4. ปรับเปลี่ยนเพลย์ลิสต์ตามอายุและความสนใจของเด็ก

สำหรับเด็กเล็ก อาจเลือกเพลงที่มีเนื้อหาง่ายๆ และจังหวะสนุกสนาน สำหรับเด็กโต อาจเพิ่มเพลงที่มีเนื้อหาซับซ้อนขึ้น และกระตุ้นให้เด็กคิดหรือวิเคราะห์

5. ใช้ดนตรีเพื่อการศึกษา

เพิ่มเพลงที่สอนตัวเลข ตัวอักษร ลี รุปทรง และหัวข้ออื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ในเพลย์ลิสต์ เพื่อให้เด็กฝึกคิด

เมื่อพ่อแม่จัดทำเพลย์ลิสต์ที่สร้างสรรค์ และทดลองใช้เพลย์ลิสต์กับเด็ก อย่าลืมสังเกตการตอบสนองของพวกเขาด้วย เพื่อที่จะได้ปรับแต่งเพลย์ลิสต์ให้เหมาะสมกับความต้องการและความสนใจของเด็กแต่ละคน ดนตรีที่สร้างสรรค์และเหมาะสมสามารถช่วยให้เด็ก ๆ สนุกกับการเรียนรู้และพัฒนาทักษะต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Listening to good music is both a pleasure and a good brain development. Choosing good music for your child is no less important than choosing nutritious food or finding good books for them. Creating a creative music playlist for child development will help promote learning and develop skills for our children in our family, whether it be listening, language, social, or movement skills.

ECO-SHOPPING

ช้อปปิ้งแนวรักโลก

การช้อปปิ้งแนวรักโลก เป็นแนวคิดใหม่มาแรงของยุคนี้ ที่มุ่งเน้นการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสนับสนุนวิถีชีวิตที่ยั่งยืน ในการเลือกซื้อสินค้าและบริการ เราสามารถเลือกซื้อของที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง หรือมีการผลิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และนี่คือแนวทางการช้อปปิ้งแนวรักโลกที่คุณสามารถนำไปใช้ได้:

1. เลือกซื้อสินค้ารีไซเคิลหรือสินค้าที่สามารถรีไซเคิลได้

เลือกซื้อสินค้าที่ทำจากวัสดุรีไซเคิลหรือวัสดุที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เช่น กระเป๋าผ้าจากเส้นใยรีไซเคิล หรือสินค้าที่ใช้บรรจุภัณฑ์ที่สามารถรีไซเคิลได้

2. สนับสนุนสินค้าจากผู้ผลิตที่มีความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม

เลือกซื้อสินค้าจากแบรนด์ที่มีความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ผู้ผลิตที่ใช้พลังงานหมุนเวียน หรือมีนโยบายในการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในการผลิต

3. ลดการใช้พลาสติก

หลีกเลี่ยงการซื้อสินค้าที่ใช้บรรจุภัณฑ์พลาสติก หรือนำถุงผ้าหรือถุงใช้ซ้ำไปใช้เมื่อไปช้อปปิ้งแทนการใช้ถุงพลาสติก

4. เลือกซื้อสินค้าท้องถิ่นและสินค้าออร์แกนิก

การสนับสนุนสินค้าท้องถิ่นไม่เพียงแต่ช่วยลดการใช้พลังงานในการขนส่ง แต่ยังส่งเสริมเศรษฐกิจในชุมชน นอกจากนี้ สินค้าที่เป็นออร์แกนิกยังปราศจากสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม

5. ซื้อสินค้ามือสองหรือสินค้าที่ใช้ซ้ำได้

การซื้อสินค้ามือสอง หรือสินค้าที่ใช้ซ้ำได้เป็นอีกวิธีหนึ่งในการลดการผลิตของใหม่ที่อาจมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

6. ซื้อของเท่าที่จำเป็นและเลือกซื้อสินค้าที่มีคุณภาพ

ลดการซื้อของที่ไม่จำเป็นหรือที่ใช้เพียงครั้งเดียว และเลือกซื้อสินค้าที่มีคุณภาพสูงและทนทาน ซึ่งจะใช้งานได้นานกว่าและลดขยะได้

7. ซื้อผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดหรือเครื่องสำอางที่ไม่มีสารเคมีที่เป็นอันตราย และใช้วัสดุธรรมชาติหรือย่อยสลายได้

8. สนับสนุนการใช้พลังงานหมุนเวียน

เลือกซื้ออุปกรณ์หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ประหยัดพลังงานหรือมีการใช้พลังงานจากแหล่งหมุนเวียน อาทิ แผงโซลาร์เซลล์

การช้อปปิ้งแนวรักโลกไม่เพียงแต่ช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม แต่ยังส่งเสริมสุขภาพของคุณและคนรอบข้าง รวมถึงช่วยสร้างสังคมที่ยั่งยืนมากขึ้น

Eco-shopping is a new trending concept in this era that focuses on reducing the impact on the environment and supporting sustainable lifestyles. When choosing products and services, we can choose to buy products that have less impact on the environment or are produced in an environmentally friendly way. Eco-friendly shopping not only reduces your environmental impact, but also promotes the health of those around you and helps create a more sustainable society.

DISHWASHER

เครื่องล้างจาน

ผมแบ่งหน้าที่รับผิดชอบภายในบ้านกับคุณภรรยา แต่ดูเหมือนเรา 2 คนจะตกลงเรื่องหน้าที่ล้างจานกันไม่ได้สักที เลยหาข้อสรุปว่าให้มันจบที่เครื่องล้างจานครับ



หนึ่งในงานบ้านที่หลายคนไม่ยอมทำมากที่สุดก็คือการล้างจานนี้แหละครับ เพราะบ้านช่างขี้มเองก็เกียกกันล้างแทบจะทุกมือ จึงต้องมีตัวช่วยดีๆ อย่างเครื่องล้างจาน แต่จะเลือกอย่างไรให้ตรงใจ ตามช่างขี้มมาเลยครับ

เลือกประเภทของเครื่องล้างจาน

• **เครื่องล้างจานแบบลอยตัว หรือแบบตั้งเดียว** มีหลายขนาด ตั้งแต่ขนาดเล็กไปจนถึงขนาดใหญ่ แนะนำรุ่นมีขนาด 60 ซม. ที่สามารถวางตั้งได้บนโต๊ะ บนเคาน์เตอร์ในห้องครัวที่บ้าน หรือห้องครัวขนาดเล็กในคอนโดมีเนียมได้อย่างอิสระ ไม่เปลืองพื้นที่ เหมาะสำหรับบ้านที่มีสมาชิกอยู่อาศัย 1-2 คน

• **เครื่องล้างจานแบบบิวต์อิน หรือแบบติดตั้งใต้เคาน์เตอร์** มีขนาดพอดีกับตู้หรือพอดีกับเคาน์เตอร์ครัว สามารถติดตั้งหน้าบานครัวให้เข้ากับการตกแต่งโดยรวมได้ดี เครื่องประเภทนี้จะไม่มีฝาปิดด้านบน แผงควบคุมการทำงานจะอยู่

ด้านหน้า หากต้องการเลือกใช้เครื่องประเภทนี้ จึงต้องทราบขนาดพื้นที่บริเวณที่จะติดตั้งอย่างแน่ชัด เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับขนาดตัวเครื่องให้พอดี เพื่อความสะดวกในการติดตั้ง

• **เครื่องล้างจานแบบบิวต์อินหน้าบาน หรือแบบติดตั้งซ่อนในเฟอร์นิเจอร์** เครื่องประเภทนี้จะถูกติดตั้งและซ่อนให้กลมกลืนไปกับเฟอร์นิเจอร์หน้าบานของชุดครัว ทำให้เครื่องล้างจานไม่โดดเด่นออกมาจนขัดกับโทนการตกแต่งจนเกินไป แต่การใช้งานยังคงสะดวกสบาย เพราะมีแผงควบคุมการทำงานที่ติดตั้งอยู่บนขอบประตูเครื่อง

เลือกความจุปริมาณภาชนะที่สามารถล้างในแต่ละครั้ง

ประเภทและขนาดของเครื่องล้างจานอัตโนมัติจะถูกกำหนดด้วยปริมาณภาชนะที่สามารถบรรจุล้างได้ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วเครื่องล้างจานอัตโนมัติที่ใช้กันภายในบ้านจะสามารถใส่ภาชนะทั้งจาน ชาม ถ้วย แก้ว ช้อนส้อม หรือมีดได้ตั้งแต่ 6-15 ชุด

ดังนั้นการเลือกใช้งานควรต้องคำนึงถึงความต้องการใช้งานในแต่ละวัน และจำนวนสมาชิก

เลือกจากฟังก์ชันการใช้งาน

เครื่องล้างจานบางรุ่น บางยี่ห้อ มีฟังก์ชันพิเศษที่ช่วยตอบโจทย์ในเรื่องของสุขอนามัย เช่น ระบบ Hygienic อบแห้งเพื่อฆ่าเชื้อด้วยแสง UV นวัตกรรมการล้างแบบ 360 องศา ที่เข้าถึงทุกซอกทุกมุม มีโปรแกรมประหยัดน้ำ และโปรแกรมล้างด่วนภายใน 30 นาที ทำงานแบบไร้เสียงรบกวน ช่วยทำให้การเข้าครัวเป็นเรื่องสะดวกสบายยิ่งขึ้น

เลือกเครื่องล้างจานที่สามารถเพิ่มอุปกรณ์เสริม

แม้ว่าตัวเครื่องล้างจานโดยทั่วไปจะมีอุปกรณ์ในการล้างอย่างตะกร้าชั้นบน และชั้นล่างมาให้ครบพร้อมใช้งานอยู่แล้ว แต่หากฟังก์ชันของตัวเครื่องมีความยืดหยุ่นก็จะสามารถเพิ่มอุปกรณ์เสริม เช่น ถาดยัดแก้วน้ำ ที่ยัดขวด ที่วางขวดนม หัวสเปรย์สำหรับถาดเตาอบ หรือกล่องสำหรับล้างเครื่องเงิน เป็นต้น ซึ่งการเพิ่มอุปกรณ์เสริมเหล่านี้เข้าไปจะช่วยให้ฟังก์ชันการใช้งานให้สะดวกสบายยิ่งขึ้นได้มากเลยครับ



Choosing the right dishwasher for your home involves considering several factors to ensure it meets your needs and fits your space. Important things to look for include: size and capacity, types that match your kitchen area, energy efficiency, brand and reliability, installation and size, wash cycles and features.

COOKER HOOD

เครื่องดูดควัน

ลูกสาวรักการทำอาหารมากครับ คนเป็นพ่ออย่างเราก็ต้องสนับสนุนเต็มที่ แต่แอบติดปัญหาเรื่องห้องครัวที่ค่อนข้างเล็ก อากาศไม่ถ่ายเท ก็เลยคิดว่าจะติดตั้งเครื่องดูดควันในห้องครัวให้เขครับ



เป็นคุณพ่อที่นํารักมากครับ ช่วงยัยมอ่านแล้วถึงกับอมยิ้มตามเลย ในการเลือกเครื่องดูดควัน เพื่อให้ใช้งานได้มีประสิทธิภาพ ต้องทำความเข้าใจว่าเครื่องดูดควันมีกี่ประเภท แต่ละประเภทใช้งานแบบไหน เหมาะกับขนาดห้องแบบใด

เครื่องดูดควันแบบมาตรฐาน

เหมาะสำหรับห้องครัวที่มีพื้นที่จำกัด เนื่องจากไม่สามารถติดตั้งเครื่องดูดควันขนาดใหญ่ มีทั้งแบบต่อท่ออากาศออกด้านนอกและแบบหมุนเวียนอากาศภายใน

- **ระบบท่อ (Ducting)** คือระบบที่บ้านส่วนใหญ่เลือกใช้ เพราะท่อจะติดตั้งกับเพดานเพื่อปล่อยควันออกไปด้านนอกบ้าน ยิ่งท่อมักมีพลังดูดมากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้อากาศถ่ายเทออกไปภายนอกได้รวดเร็วเท่านั้น

- **ระบบหมุนเวียน (Recycle)** เหมาะกับครัวเล็กในคอนโด หรืออพาร์ทเมนต์ มีฟิลเตอร์คาร์บอนที่คอยดูดซับกลิ่น ควันและสารเคมีจากการประกอบอาหาร โดยพอกอากาศให้บริสุทธิ์ก่อนปล่อยควันออกไป แล้วหมุนเวียนอากาศบริสุทธิ์เข้ามาภายในห้อง ติดตั้งง่าย แต่ต้องเปลี่ยนฟิลเตอร์สม่ำเสมอ

เครื่องดูดควันแบบเกาะโคมกลางห้อง (Island Hood)

เครื่องดูดควันที่ถูกดีไซน์มาให้ใช้สำหรับครัวแบบ Island ที่มีขนาดห้องกว้าง ลักษณะเหมือนกับ Chimney Hood แต่จะต่างตรงที่ดีไซน์ โดยแขวนมาจากเพดานห้องครัว ให้ความสวยงาม หรูหรากว่าแบบเกาะโคมทั่วไป มีทั้งแบบติดตั้งและกลางห้อง ประสิทธิภาพในการดูดควันสูง มีดีไซน์ให้เลือกหลายแบบ

เครื่องดูดควันแบบเกาะติดผนัง (Chimney Hood)

เหมาะกับห้องครัวที่มีพื้นที่ส่วนปรุงอยู่ติดผนัง ใช้วิธีลำเลียงควันผ่านท่อลำเลียงด้านบนของเกาะโคมออกไปใต้ฝ้า หรือผนังตามจุดที่ติดตั้ง เพื่อระบายควันออกไป มีประสิทธิภาพและแรงดูดเทียบเท่ากับเครื่องดูดควันเกาะกลางห้องสามารถสร้างความสวยงามให้กับห้องครัวได้เช่นเดียวกัน เนื่องจากมีวัสดุหลากหลาย ทั้งสแตนเลส เหล็กเคลือบสี และกระจก

เครื่องดูดควันแบบสลิมไลน์ (Slim Line)

ลักษณะเป็นแบบลิ้นชักสามารถเปิด-ปิดได้ ส่วนใหญ่จะเป็นระบบหมุนเวียนภายใน ช่วยประหยัด

พื้นที่ เหมาะสำหรับคอนโด อพาร์ทเมนต์ หรือครัวชุดเล็กในบ้าน นิยมติดตั้งไว้ใต้ตู้ลอยเหนือเตา อีกทั้งยังมีการทำงานด้วยระบบอัตโนมัติ เพียงเลื่อนแผงกันควัน เครื่องก็จะทำงานทันที แต่เนื่องจากเป็นเครื่องดูดควันที่เล็กและบางที่สุด จึงทำให้มีแรงดูดอากาศน้อยกว่าเครื่องดูดควันประเภทอื่นๆ เป็นผลให้ประสิทธิภาพในการจัดการกลิ่นและควันนั้นน้อยลงไปด้วยเช่นกัน

เพื่อให้ประสิทธิภาพในการดูดควันนั้นเป็นไปได้สูงสุด ผู้ใช้ควรเลือกความเร็วของเครื่องดูดควันให้เหมาะสม หรือที่ 1,200 ลบ.ม./ชม. เพื่อช่วยให้การเข้าครัวทำอาหารของคุณสุนทรีย์ยิ่งขึ้น โดยสามารถคำนวณได้จากพื้นที่ภายในครัว โดยคิดจาก ความยาว X ความกว้าง X ความสูง X 10 = ความเร็วต่ำสุดของเครื่องดูดควันที่ต้องการ แต่ถ้าหากครัวเป็นรูปแบบครัวเปิดหรือครัวที่มีเกาะกลาง (Island) อยู่ตรงกลาง ควรเลือกความเร็วที่เร็วมากขึ้น

Cooker hoods come in various types, each suited to different kitchen setups and needs. Here's a quick rundown of the main types:

- Standard range hoods come in both external exhaust and internal recirculation models, ideal for small kitchens.
- Island hoods are ideal for large kitchens.
- Chimney hoods, suitable for kitchens with cooking areas attached to the wall.
- Slim line hoods, a drawer type that have an internal circulation system, which helps save space, perfect for small kitchens.



TEDDY BEAR

ยุคนี้ Art Toy กำลังมาแรง หนึ่งในตุ๊กตาของเล่นยอดฮิตที่นิยมกันมายาวนาน ก็คือ Teddy Bear ซึ่งเราเชื่อว่าในชีวิตของใครหลายคนต้องเคยผูกพันกับตุ๊กตาหมีสักตัวหนึ่ง ไม่ว่าจะซื้อเอง ซื้อให้คนอื่น หรือได้เป็นของขวัญ เคยสังเกตไหมว่า ตุ๊กตาสัตว์ที่วางขายมักจะเป็นตุ๊กตาหมี เพราะอะไรถึงเป็นเช่นนั้น และอยากรู้อะไรเกี่ยวกับ Teddy Bear มีที่มาจากไหน

เรื่องราวเริ่มต้นขึ้นในปี 1902 ประธานาธิบดีคนที่ 26 ของสหรัฐอเมริกา ธีโอดอร์ รูสเวลต์ ไปร่วมการแข่งขันล่าสัตว์ตามคำเชิญของผู้นำการรัฐมิสซิสซิปปี พร้อมกับทีมอื่นๆ ปรากฏว่าในวันที่เขาไปร่วมแข่งขัน ทีมของประธานาธิบดีไม่สามารถที่จะล่าสัตว์หรือยิงสัตว์ได้เลย ในขณะที่ทีมอื่นล่าสัตว์ไปได้หลายตัว มีคนในทีมที่พยายามจะเอาใจประธานาธิบดีเพราะคิดว่าเจ้านายจะแพ้ไม่ได้ในเกมนี้ จึงใช้สุนัขล่าเนื้อไปต้อนลูกหมีมาตัวหนึ่ง จับมัดไว้กับต้นไม้ แล้วบอกให้ประธานาธิบดีมายิงเจ้าหมีตัวนี้ได้มีแต่แต่ แต่ประธานาธิบดีปฏิเสธแล้วบอกว่า ไม่ใช่วิถีของนักล่าสัตว์ที่แท้จริง เรื่องราวเหล่านี้ไปถึงหูของนักข่าวและนักวาดการ์ตูนของหนังสือพิมพ์วอชิงตันโพสต์ คลิฟฟอร์ด แบร์ริแมน จึงได้วาดภาพล้อเลียนและลงตีพิมพ์ในวันต่อมา เมื่อนักธุรกิจ มอร์ริส มิชทอม และภรรยาเห็นข่าวนี้ จึงได้เกิดแรงบันดาลใจที่จะผลิตตุ๊กตาหมีออกวางจำหน่าย โดยตั้งชื่อตุ๊กตาหมีนี้ว่า Teddy ซึ่งเป็นชื่อเล่นของประธานาธิบดีนั่นเอง

วันที่ 15 กุมภาพันธ์ ปี 1903 มอร์ริส มิชทอม ได้วางขายตุ๊กตาหมีในชื่อ Teddy Bear เป็นครั้งแรก หลังได้รับอนุญาตจากประธานาธิบดีธีโอดอร์ รูสเวลต์ ให้นำชื่อเล่นของเขามาใช้เป็นชื่อสินค้า ภายหลังมีผู้ผลิตอีกหลายแห่งได้ลอกเลียนแบบ จนกลายเป็นที่นิยมแพร่หลายไปทั่วโลก

ทำไมต้องเป็นตุ๊กตาหมี เหตุผลทางจิตวิทยา กล่าวไว้ว่า ที่เรารู้สึกผูกพันกับตุ๊กตาหมีเป็นเพราะหมีมีลักษณะรูปร่างคล้ายมนุษย์ เราจึงรู้สึกว่าหมีคือเพื่อน หมีเป็นสัญลักษณ์ของความแข็งแรงอดทน และการได้กอดตุ๊กตาหมี การสัมผัสความนุ่มของตุ๊กตาส่งผลให้เราอารมณ์ผ่อนคลาย ฟังพอใจและมีความสุข

Teddy Bear ไม่ใช่แค่ตุ๊กตาน่ารัก หรือ ชุมทรัพย์แห่งความทรงจำ ตุ๊กตาหมีตัวนี้ส่งต่อแรงบันดาลใจให้เกิดตุ๊กตาหมีตัวอื่นๆ ขึ้นมาไม่ว่าจะเป็น วินนี่ เดอะพูห์ หมีน้อยแพดดิ้งตัน หมีน้อยคอร์ดูรอย และหมีตัวอื่นๆ อีกมากมายที่เกิดขึ้นเพื่อสร้างความสุขและส่งต่อแรงบันดาลใจใหม่ๆ ให้กับคนทั่วโลก จนถึงน้องหมีเนยที่กำลังโด่งดังในประเทศไทย หากคุณกำลังต้องการความรู้สึกดีๆ ลองหาตุ๊กตาหมีสักตัวเอาไว้กอด ก็เป็นไอเดียที่ดีนะ

Theodore had not located a single bear. Roosevelt's assistants cornered and tied a black bear to a willow tree and suggested the president shoot it, but Roosevelt refused to shoot the bear. The news of this event spread quickly through newspaper

articles across the country. Clifford Berryman, a political cartoonist, read the article and decided to lightheartedly satirize the president's refusal to shoot the bear by his cartoon in the Washington Post. Morris Michtom, a Brooklyn candy shop owner, saw the cartoon and had an idea. He and his wife Rose also made stuffed animals, and Michtom decided to create a stuffed toy bear and dedicate it to the president who refused to shoot a bear. He called it 'Teddy's Bear'. After receiving Roosevelt's permission to use his name, Michtom mass produced the toy bears which were so popular that he soon founded the Ideal Toy Company. To this day the Teddy Bear has worldwide popularity.

อ้างอิง:
รายการ Design You Don't See ทำไม่ต้องตุ๊กตาหมี และกำเนิด Teddy Bear



สิทธิพิเศษ สำหรับลูกบ้านศุภาลัย

บริการฝากขาย-ให้เช่า

ฟรี!
ไม่จำกัด

- ✓ ฝากขายง่าย
- ✓ ปลอ่ยเช่าสบาย
- ✓ ลงทุนอย่างคุ้มค่า



ลงประกาศได้ที่นี้

supalairesale-rental.com



SCAN ME!



HOME OF PARTY LOVERS

บ้านของคนรักปาร์ตี้

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่ใช่เรื่องแปลกที่เราจะต้องมีการกินเลี้ยงสังสรรค์ญาติมิตรสหายอยู่บ่อยๆ เพราะนั่นคือพฤติกรรมตามสัญชาตญาณของเราก็มีความต้องการในการเชื่อมต่อและสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น การกินเลี้ยงสังสรรค์เป็นส่วนหนึ่งของวิธีที่เราใช้ในการเชื่อมโยงกัน เป็นกิจกรรมที่สืบทอดมานับตั้งแต่ยุคบรรพบุรุษ ซึ่งไม่ได้เป็นเพียงแค่การกินเพื่อดำรงชีวิต แต่เป็นโอกาสที่จะแลกเปลี่ยนเรื่องราว สร้างความสนิทสนม และสร้างความผูกพันที่ดีต่อกัน



ถ้าคุณเป็นคนรักการจัดปาร์ตี้ที่บ้าน การออกแบบพื้นที่บ้านให้รองรับการจัดงานเลี้ยงได้อย่างเหมาะสม จะช่วยให้เราสามารถต้อนรับผู้คนที่สำคัญในชีวิตของเราได้อย่างสะดวกสบาย ยิ่งเราเตรียมการไว้ดี ก็สามารถจัดงานได้ง่าย จัดได้บ่อย โดยไม่ต้องเหนื่อยมากมายในการเตรียมงานและหมดแรงกับการเก็บกวาดบ้านหลังงานเลี้ยงเล็กๆ

พื้นที่เปิดโล่ง

การจัดพื้นที่เปิดโล่งที่เชื่อมต่อกันระหว่างห้องครัว ห้องอาหาร และห้องนั่งเล่น จะช่วยให้แขกสามารถเคลื่อนไหวไปมาได้อย่างสะดวก และสร้างบรรยากาศที่เปิดกว้างและเป็นกันเอง ไม่น่าเบื่อและไม่อึดอัด

ห้องครัวแบบเปิด

ห้องครัวแบบเปิดที่มีเคาน์เตอร์หรือบาร์จะช่วยให้เจ้าภาพสามารถทำอาหารและสื่อสารกับแขกได้พร้อมกัน อาจติดตั้งที่นั่งบาร์เพื่อให้แขกสามารถนั่งและสนทนาได้ขณะทำอาหาร ทำให้งานเลี้ยงดูเก๋ อบอุ่น และเป็นกันเองในขณะเดียวกัน

พื้นที่จัดเลี้ยงหรือห้องอาหารขนาดใหญ่

เลือกโต๊ะอาหารที่สามารถขยายได้ เพื่อรองรับแขกจำนวนมากขึ้น หากมีที่ว่างเพียงพอ ให้จัดโต๊ะอาหารใหญ่ที่สามารถนั่งได้หลายคน

การจัดวางเฟอร์นิเจอร์อย่างยืดหยุ่น

เลือกเฟอร์นิเจอร์ที่สามารถเคลื่อนย้ายได้ง่าย เช่น โซฟาและเก้าอี้ที่สามารถย้ายไปยังพื้นที่อื่นได้หากต้องการเพิ่มพื้นที่ว่างสำหรับการเต้น การแสดงดนตรี การร้องเพลง เล่นเกม หรือกิจกรรมอื่นๆ ในการสังสรรค์

แสงสว่างและบรรยากาศ

ใช้แสงสว่างที่ปรับเปลี่ยนได้ เช่น โคมไฟติดเพดานที่มีระบบหรี่แสง เพื่อสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเหมาะสมกับโอกาส

การใช้ไฟส่องทางในสวนหรือระเบียงก็ช่วยเพิ่มบรรยากาศสำหรับงานเลี้ยงนอกบ้าน อย่าลืมหาซื้อไฟปาร์ตี้สวยๆ มาเปิดถ้าคุณชอบบรรยากาศสนุกสนาน

พื้นที่กลางแจ้ง

หากบ้านของคุณมีสวนหรือระเบียง ควรออกแบบให้สามารถใช้เป็นพื้นที่สำหรับจัดงานเลี้ยงได้ เช่น การติดตั้งเฟอร์นิเจอร์กลางแจ้งหรือการจัดแสงที่เหมาะสม มีร่มสนาม หรือมีศาลาให้แขกออกไปใช้พื้นที่ภายนอกได้

ที่เก็บของ

วางแผนสำหรับการจัดเก็บสิ่งของที่จำเป็นในการจัดงานเลี้ยง เช่น แก้ว จาน ช้อนส้อม และอุปกรณ์การตกแต่ง ซึ่งอาจรวมถึงโต๊ะ เก้าอี้ เตาบาร์บีคิว เครื่องเสียงและลำโพงปาร์ตี้ ฯลฯ ให้สะดวกต่อการนำออกมาใช้และเก็บหลังจากงานเสร็จสิ้น



พื้นที่และอุปกรณ์สำหรับความบันเทิง

เตรียมพื้นที่และอุปกรณ์สำหรับความบันเทิง เช่น ระบบเสียงดีๆ โทรทัศน์จอใหญ่ หรือแม้แต่พื้นที่สำหรับการเต้นรำ หากชอบจัดงานเลี้ยงที่มีดนตรี และแขกของคุณเป็นขาแดนซ์

ออกแบบบริเวณโดยรวมให้สัญจรได้อย่างสะดวก

ออกแบบพื้นที่ให้แขกสามารถเดินผ่านได้อย่างสะดวก ควรหลีกเลี่ยงการจัดวางเฟอร์นิเจอร์หรือของตกแต่งที่อาจขวางทางเดิน เพื่อความปลอดภัย และง่ายต่อการขยายขนาดของงานเลี้ยง โดยอาจจะใช้การกั้นที่ไม่เป็นทางการ เพื่อแบ่งโซนที่เป็นส่วนตัวกับสาธารณะ แบบที่ยกยปรับเปลี่ยนแปลงได้ตามโอกาส

“ห้องครัวแบบเปิดที่มีเคาน์เตอร์หรือบาร์ จะช่วยให้เจ้าภาพสามารถทำอาหารและสื่อสารกับแขกได้พร้อมกัน”

ห้องน้ำที่เข้าถึงได้ง่าย

ควรจัดห้องน้ำให้อยู่ในที่ที่แขกสามารถเข้าถึงได้ง่าย โดยไม่ต้องเดินผ่านพื้นที่ส่วนตัวของบ้าน

การออกแบบพื้นที่บ้านตามหลักการง่ายๆ เหล่านี้จะช่วยให้การจัดงานเลี้ยงในบ้านของคุณเป็นไปอย่างราบรื่นสนุกสนานขึ้น และไม่เหน็ดเหนื่อยมากนัก

If you love to organize parties at home, designing your home space to support organizing parties appropriately will help you welcome important people in your life comfortably. The better you prepare, the easier it will be to organize parties and organize them often without having to tire yourself out preparing for them and having to clean up after the party. What you need to consider include; open floor plan, an open kitchen, a large catering, flexible furniture layout, lighting and ambience, outdoor space, entertainment space and equipment, easily accessible bathrooms and adequate storage space.





REDECORATING YOUR BEDROOM FOR A GOOD NIGHT'S SLEEP

ห้องนอนหลับฝันดี

การนอนหลับที่มีคุณภาพมีประโยชน์มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการช่วยฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ ช่วยให้ร่างกายมีเวลาในการซ่อมแซมเซลล์ และเนื้อเยื่อ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยให้สมองมีโอกาสฟื้นฟู ลดความเสี่ยงของโรคซึมเศร้าและความเครียด เพิ่มความสามารถในการจดจำ การตัดสินใจ และความคิดสร้างสรรค์ ช่วยควบคุมฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความหิวและความอ้วน ลดความเสี่ยงของโรคอ้วน รวมถึงช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

มีหลายเหตุผลที่สามารถทำให้คนนอนไม่หลับหรือนอนหลับไม่สนิท ซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยทางกายภาพ จิตใจ หรือสิ่งแวดล้อม สาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่ ความเครียดและความกังวล ความเจ็บป่วย สภาวะทางจิตใจหรือโรคทางจิตเวชที่คนเป็นแต่ไม่รู้ตัว การใช้สารกระตุ้น การใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ก่อนนอน และที่สำคัญคือสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม

หากคุณพบว่า ปัญหาสภาพแวดล้อมที่ไม่ดีเป็นต้นเหตุของอาการนอนไม่หลับ การปรับเปลี่ยน

รูปแบบการออกแบบตกแต่งห้องนอนเป็นสิ่งที่คุณต้องใส่ใจและทำอย่างเร่งด่วน เพราะผลร้ายของการนอนไม่หลับอันตรายกว่าที่คุณอาจจะคาดคิด ซึ่งไม่ใช่แค่ไปนั่งง่วงที่ทำงาน แต่อาจเป็นสาเหตุของอุบัติเหตุทางรถยนต์หรืออื่นๆ ที่ร้ายแรงกว่านั้น

การออกแบบสถาปัตยกรรมและการตกแต่งภายในห้องนอนเพื่อส่งเสริมการนอนหลับ เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการพักผ่อน เรามีแนวทางการออกแบบและตกแต่งที่สามารถช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้นมาแบ่งปัน

การจัดวางผังห้องนอน

- **ตำแหน่งเตียงนอน** ควรวางเตียงในตำแหน่งที่หันหน้าไปทางประตูแต่ไม่ตรงกับประตู เพื่อให้รู้สึกปลอดภัยและเป็นส่วนตัว หลีกเลี่ยงการวางเตียงใต้หน้าต่างเพื่อหลีกเลี่ยงแสงและเสียงรบกวน

- **การใช้พื้นที่อย่างมีประสิทธิภาพ** ออกแบบห้องนอนให้มีพื้นที่โล่งเพียงพอสำหรับการเคลื่อนไหวและการหายใจ

การเลือกวัสดุ

- **วัสดุที่เป็นธรรมชาติ** ใช้วัสดุที่ทำจากไม้ ฝ้าย และผ้าลินิน ที่ให้ความรู้สึกอบอุ่นและเป็นธรรมชาติ ช่วยสร้างบรรยากาศที่สงบและผ่อนคลาย
- **พื้นผิวที่นุ่มนวล** ใช้พรมหรือผ้าคลุมเตียงที่มีพื้นผิวนุ่มนวล เพื่อสร้างความรู้สึกสบายเมื่อสัมผัส

การจัดการแสงสว่าง

- **แสงธรรมชาติ** ออกแบบห้องนอนให้รับแสงอ่อนๆ ในช่วงกลางวัน โดยออกแบบหน้าต่างในทิศตะวันตกหรือทิศใต้เพื่อป้องกันแสงแยงตาช่วงเช้ามืด และติดตั้งผ้าม่านทึบแสงป้องกันแสงรบกวนจากภายนอกตอนกลางคืน
- **แสงไฟภายในห้อง** ใช้แสงไฟที่ปรับความสว่างได้ เช่น โคมไฟข้างเตียงที่มีระดับความสว่างที่แตกต่างกัน เพื่อให้คุณสามารถปรับแสงตามความต้องการในช่วงเวลาต่างๆ ของวัน

การเลือกสี

- **โทนสีที่ผ่อนคลาย** เลือกใช้สีอ่อนโยน เช่น สีฟ้าอ่อน สีเขียวพาสเทล หรือสีเบจ ช่วยสร้างความสงบ ลดความเครียด เลี่ยงสีที่จัดจ้าน ถ้าสีผนังที่สว่างทำให้หลับยาก เปลี่ยนเป็นผนังสีเข้มขรึมเพื่อให้ความรู้สึกสงบลงเน้นการใช้สีโมโนโทน คือ สีโทนเดียวกันแต่ต่างเฉดกันเล็กน้อยเพื่อสร้างบรรยากาศที่กลมกลืนและนุ่มนวล

การระบายอากาศและอุณหภูมิ

- **หน้าต่างและการระบายอากาศ** ออกแบบห้องนอนให้มีหน้าต่างที่สามารถเปิดรับอากาศธรรมชาติได้ เพื่อช่วยในการหมุนเวียนอากาศและควบคุมความชื้น



“ ออกแบบห้องนอนให้รับแสงอ่อนๆ ในช่วงกลางวัน โดยออกแบบหน้าต่างในทิศตะวันตกหรือทิศใต้ เพื่อป้องกันแสงแยงตาช่วงเช้ามืด ”

- **ระบบควบคุมอุณหภูมิ** ติดตั้งระบบปรับอากาศที่สามารถควบคุมอุณหภูมิให้เหมาะสมสำหรับการนอนหลับ รวมถึงพัดลมหรือฮีตเตอร์ เพื่อเสริมระบบการระบายอากาศในกรณีที่ไม่จำเป็น

เฟอร์นิเจอร์และเครื่องนอน

- **เฟอร์นิเจอร์ที่มีฟังก์ชันการใช้งานหลากหลาย** เลือกเฟอร์นิเจอร์ที่ไม่เพียงแต่สวยงามแต่ยังมีฟังก์ชันการใช้งานที่ตอบสนองต่อความต้องการ เช่น เตียงที่มีลิ้นชักเก็บของใต้เตียง หรือโต๊ะข้างเตียงที่มีชั้นวางหนังสือ ทำให้ห้องนอนไม่รกอยู่แล้วรู้สึกสงบ ไม่เครียด
- **เลือกเตียงและเครื่องนอนที่มีคุณภาพ** ขนาดที่พอดีของเตียง ความนุ่มที่พอเหมาะของฟูก รวมถึงผิวสัมผัสที่ละมุนละไมของเครื่องนอน จะช่วยให้นอนหลับสบาย

เสียงและการตกแต่ง

- **การติดตั้งฉนวนกันเสียง** หากอยู่ในพื้นที่ที่มีเสียงรบกวนสูง ควรติดตั้งฉนวนกันเสียงเพื่อป้องกันเสียงภายนอก



- **การตกแต่งที่สร้างความสงบ** ใช้การตกแต่งที่เรียบง่ายและให้ความรู้สึกผ่อนคลาย เช่น การใช้ภาพศิลปะที่แสดงถึงธรรมชาติ หากมีการวางกระถางหรือแจกันดอกไม้สด อย่าเอาไวใกล้เตียงเพื่อป้องกันเชื้อโรคและภูมิแพ้

กลิ่น

- **การใช้เครื่องกระจายกลิ่นหรือน้ำมันหอมระเหย** เพื่อบรรยากาศที่หอมสดชื่นและผ่อนคลาย เลือกกลิ่นหอมที่มีส่วนประกอบจากธรรมชาติ เช่น ลาเวนเดอร์ หรือมะลิ ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยในการนอนหลับ

การใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนการนอนหลับ

- **ใช้เครื่องเสียงขาว** เพื่อช่วยปิดกั้นเสียงรบกวนภายนอกและสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการนอนหลับ
- **ระบบแสงไฟอัจฉริยะ** ติดตั้งระบบแสงไฟที่ปรับแสงอัตโนมัติตามเวลาหรือแสงธรรมชาติ เพื่อสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมสำหรับการพักผ่อน การออกแบบปรับแต่งห้องนอนที่คำนึงถึงปัจจัยเหล่านี้จะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ทำให้คุณพักผ่อนได้อย่างเต็มที่และมีพลังงานในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

Quality sleep is important for good physical and mental health. There are many reasons why people can't sleep or sleep soundly. If you find that a bad environment is the cause of insomnia, changing the design of your bedroom is something you need to pay attention to and do urgently. Because the bad effects of insomnia are more dangerous than you might think. It's not just sitting and feeling sleepy at work, but it can also be the cause of car accidents or other more serious things. Factors you need to consider when designing a bedroom for quality sleep include layout, furniture, colors, materials, lighting, ventilation, aroma, and sound control.

2025 LIVING TRENDS

เทรนด์การใช้ชีวิตในปี ค.ศ. 2025

ความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดเวลา คนที่สามารถปรับตัวให้รับมือกับความเปลี่ยนแปลงได้ดี มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล จะได้รับโอกาสที่ดีจากความเปลี่ยนแปลงมากกว่าคนที่ไม่พร้อมปรับตัวและมีโลกทัศน์ที่คับแคบ มาดูกันว่าเทรนด์ของการใช้ชีวิตที่จะเปลี่ยนแปลงไปในช่วงปี 2025 ที่กำลังจะมาถึงนี้ จะมีอะไรให้เราต้องปรับตัวกันบ้าง

รอบตัวเราจะเต็มไปด้วยประดิษฐ์กรรมอัจฉริยะ

AI และ IoT จะทำให้ข้าวของเครื่องใช้รอบตัวมีความฉลาดมากขึ้น เครื่องใช้อิเล็กทรอนิกส์แทบทุกชนิดจะสามารถสื่อสารกันได้ผ่านระบบเครือข่าย ทำให้การควบคุมเครื่องใช้ไฟฟ้าและระบบต่างๆ ภายในบ้านและในสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราเป็นไปโดยอัตโนมัติ มีการเก็บบันทึกข้อมูลพฤติกรรมความต้องการส่วนตัวของผู้ใช้ นำไปประมวลผลเพื่อกำหนดรูปแบบการให้บริการที่ตอบสนองความต้องการเฉพาะของแต่ละคนได้อย่างแม่นยำ โดยนอกจากเราจะมีแนวโน้มที่จะใช้ชีวิตอยู่ในบ้านอัจฉริยะ ที่ทำงานอัจฉริยะ ยังอาศัยอยู่ในเมืองอัจฉริยะจากการใช้เทคโนโลยีในการบริหารจัดการเมือง เช่น ระบบขนส่งอัตโนมัติ การจัดการพลังงาน และระบบความปลอดภัย ร้านค้าและ

บริการต่างๆ จะมีการใช้ AI และหุ่นยนต์ในการให้บริการ เช่น การชำระเงิน การส่งสินค้า รวมถึงการให้บริการสนับสนุนด้านเทคนิคของธุรกิจต่างๆ

เราจะออกไปทำธุระข้างนอกน้อยลงแต่จะมีโอกาสเชื่อมโยงกับสิ่งต่างมากขึ้น

เทคโนโลยีกำลังเปลี่ยนแปลงวิถีการใช้ชีวิตของเราอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะการลดความจำเป็นในการออกไปทำธุระข้างนอก ในขณะที่เดียวกันก็เพิ่มโอกาสในการเชื่อมโยงและสื่อสารกับภายนอกมากขึ้น ในหนึ่งวันเราจะทำอะไรได้หลายอย่าง เช่น ทำงานได้โดยไม่ต้องออกจากบ้าน ซื้อสิ่งของได้โดยไม่ต้องออกไปตลาด ประชุมกับลูกค้าได้ทางออนไลน์ คุยเล่นกับญาติสนิทมิตรสหายได้ทางโซเชียลมีเดีย ต่อทะเบียนรถและจ่ายภาษีได้โดยไม่ต้องไปสถานที่ราชการ ปรึกษาอาการเจ็บป่วยกับ

แพทย์ได้โดยไม่ต้องไปโรงพยาบาล หาความรู้ได้โดยไม่ต้องไปโรงเรียน ร่วมประจักษ์ได้โดยไม่ต้องออกไปเดินชววน ทำบุญได้โดยไม่ต้องออกไปวัด หรือแม้กระทั่งหาคู่ได้โดยไม่ต้องคลุกจากเตียง ฯลฯ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้อาจทำได้ครบหมดในหนึ่งวันโดยไม่ต้องออกจากบ้านเลย แต่มีโอกาสดูแลเกี่ยวข้องกับเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ มากมาย

การทำงานร่วมกับคนหมู่มากและการแบ่งปันทรัพยากรจะเข้มข้นยิ่งขึ้น

ด้วยการสนับสนุนของเทคโนโลยีและแนวคิดใหม่ๆ ที่มุ่งเน้นการสร้างสังคมที่มีความร่วมมือและการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น แพลตฟอร์มการจัดการโครงการออนไลน์ และแอปพลิเคชันประชุมทางไกล จะช่วยให้คนในที่ทำงานร่วมกันได้แม้จะอยู่ห่างกัน การทำงานแบบ





โอเพนซอร์ส ช่วยให้ผู้คนจากทั่วโลกสามารถทำงานร่วมกันบนโครงการที่ใช้ทรัพยากรร่วมกันได้ และเศรษฐกิจแบ่งปันบนแพลตฟอร์มต่างๆ เช่น การแบ่งปันที่อยู่อาศัย การแบ่งปันยานพาหนะ หรือการแชร์เครื่องมือทำงาน จะทำให้ผู้คนสามารถใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและลดความสิ้นเปลือง

การเคลื่อนไหวทางสังคมใหม่ๆ จะทำให้วัฒนธรรมการใช้ชีวิตเปลี่ยนไป

การเคลื่อนไหวทางสังคมใหม่ๆ จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวัฒนธรรมการใช้ชีวิต เช่น การเคลื่อนไหวเพื่อสิทธิมนุษยชน ความหลากหลายทางเพศ และการตระหนักรู้เรื่องสิ่งแวดล้อม ผู้คนจะมีแนวโน้มสนับสนุนและปรับตัวเข้ากับค่านิยมใหม่ที่มุ่งเน้นความยั่งยืนและความยุติธรรมทางสังคม ธุรกิจที่มีแนวทางไม่สอดคล้องกับค่านิยมใหม่ในสังคมอาจไม่ได้รับการยอมรับจากผู้บริโภค เช่น ธุรกิจที่ใช้แรงงานเด็ก หรือธุรกิจที่ไม่รับผิดชอบต่อสังคม

ผู้คนจะให้ความสำคัญกับวิถีการบริโภคอย่างยั่งยืนมากขึ้น

ผลกระทบจากปัญหาโลกร้อนและการเปิดกว้างของข่าวสารข้อมูลทำให้ผู้คนให้ความสำคัญกับการเลือกบริโภคสินค้าที่มีผลกระทบต่อ

สิ่งแวดล้อมน้อยลง การใช้พลังงานทดแทนและการรีไซเคิลจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน การสนับสนุนสินค้าที่ผลิตด้วยความเป็นธรรมและมีจริยธรรมจะเพิ่มขึ้น รวมถึงการพัฒนาเทคโนโลยีที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมจะเป็นสิ่งที่ผู้คนให้ความสำคัญเป็นลำดับต้นๆ

ความต้องการที่อยู่อาศัยที่ตอบสนองการพึ่งพาตนเอง

โครงสร้างครอบครัวสมัยใหม่ที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นการมีลูกน้อย การเลือกที่จะไม่มีลูกเพื่อสืบสกุลหรือไว้ดูแลยามแก่เฒ่า การสร้างครอบครัวของคนเพศทางเลือก การตัดสินใจที่จะอยู่เป็นโสด ฯลฯ ทำให้ผู้คนตระหนักถึงการมีชีวิตอยู่ในแบบที่พึ่งพาตัวเองมากยิ่งขึ้น การเลือกที่อยู่อาศัยที่ออกแบบมาเพื่อให้รองรับการใช้ชีวิตรูปแบบใหม่จึงเป็นเงื่อนไขใหม่ที่ผู้ประกอบการอสังหาริมทรัพย์ต้องนำมาพิจารณาอย่างจริงจัง เพื่อสร้างที่อยู่อาศัยให้คนยุคใหม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและปลอดภัยโดยลดการพึ่งพาอาศัยจากครอบครัวให้ได้มากที่สุด

การเรียนรู้ที่ไร้ขีดจำกัด

ความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในหลายมิติพร้อมกันจะกดดันให้ผู้คนต้องเรียนรู้สิ่งใหม่

ตลอดเวลา แต่สำหรับคนที่รักการเรียนรู้ จะถือเป็นเรื่องดีมากกว่า เพราะมีโอกาสที่เปิดกว้างในการเข้าถึงความรู้อย่างไม่จำกัดผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์มากมาย ซึ่งจะสนับสนุนการพัฒนาทักษะใหม่ๆ และการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกัน เลียนค่าใช้จ่ายน้อยกว่าการเรียนในระบบสถาบันการศึกษา หรืออาจไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เลย

ความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยจะกลายเป็นเรื่องสำคัญมากยิ่งขึ้น

เนื่องจากการเชื่อมต่อและการใช้งานข้อมูลออนไลน์ที่เพิ่มขึ้น ทำให้มีความเสี่ยงต่อการถูกละเมิดข้อมูลส่วนตัว ผู้คนจำนวนมากทั่วโลกตกเป็นเหยื่อมิจฉาชีพออนไลน์ ถูกแฮกเอาเปรียบจากแพลตฟอร์มและองค์กรที่ดำเนินธุรกิจอย่างไม่โปร่งใสในโลกออนไลน์ ทำให้หน่วยงานที่มีหน้าที่ดูแลสวัสดิภาพออนไลน์ต้องเร่งพัฒนาเพื่อแก้ปัญหาอย่างเร่งด่วน และในขณะเดียวกัน ผู้คนก็เกิดการเรียนรู้ ระวังระวังภัยออนไลน์มากขึ้น

นวัตกรรมการดูแลสุขภาพและสุขภาพ

การดูแลสุขภาพจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตผู้คน เทคโนโลยี AI และ IoT จะถูกนำมาใช้ในการติดตามสุขภาพและให้คำแนะนำส่วนบุคคล เช่น การแนะนำอาหารที่เหมาะสม การจัดการการออกกำลังกาย หรือการเตือนการทานยา และในขณะเดียวกัน การรักษาทางไกล การแพทย์ทางไกล จะเป็นที่แพร่หลาย ทำให้ผู้คนสามารถรับการรักษาจากแพทย์ได้จากที่บ้าน รวมถึงมีอุปกรณ์การแพทย์แบบที่คนทั่วไปใช้เพื่อการบำบัดรักษาตัวเองที่บ้านได้อย่างแพร่หลายมากขึ้น

เรากำลังอยู่ในยุคที่มีผลกระทบระหว่างเทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างลึกซึ้ง ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบ ก็เป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับพวกเราที่จะต้องปรับตัวเข้ากับความเป็นจริงใหม่ๆ ที่เต็มไปด้วยความซับซ้อนทางเทคโนโลยี วัฒนธรรม และภูมิรัฐศาสตร์ของโลก เพื่อที่เราจะได้อยู่กับทุกความเปลี่ยนแปลงได้อย่างราบรื่น

There are many trends in life that will change in the year 2025 that we have to learn and adapt to cope with, including smart inventions, going out less but having more connection, collaborative work and sharing economy, new social movements, more sustainable consumptions, the need for self-reliant housing, lifelong learning, online security, innovations in life and health care.

SUPALAI PALMVILLE RAYONG AND SUPALAI GRANDVILLE PHITSANULOK

QUALITY HOMES IN PRIME LOCATIONS OF 2 ECONOMIC PROVINCES

ศุภาลัยนำเสนอบ้านคุณภาพในทำเลทอง 2 จังหวัดเศรษฐกิจ ด้วยแบรนด์ปาล์มวิลล์ ระยอง และ แกรนด์วิลล์ พิษณุโลก ที่ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์

เพื่อตอบสนองความต้องการที่อยู่อาศัยระดับคุณภาพในทำเลทองทั้งในประเทศและต่างประเทศ ศุภาลัยจึงไม่เคยหยุดนิ่งกับการสร้างสรรคโครงการบ้านที่น่าอยู่ขึ้นในพื้นที่ใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง ให้ตอบโจทย์ความต้องการของลูกค้าที่เพิ่มมากขึ้นตามการขยายตัวอย่างรวดเร็วของพื้นที่เศรษฐกิจ และล่าสุด ศุภาลัยก็ได้นำเสนอประสบการณ์อยู่อาศัยใหม่ที่เหนือระดับกับ 2 โครงการบ้านเดี่ยวและบ้านแฝดในสไตล์ "Tropical" ซึ่งเตรียมเปิดตัวอย่างเป็นทางการในจังหวัดพิษณุโลกและจังหวัดระยอง โดดเด่นด้วยขนาดพื้นที่กว้างขวางดูใจ และสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน

ศุภาลัย แกรนด์วิลล์ พิษณุโลก ที่สุดแห่งประสบการณ์ใช้ชีวิตในทำเลศักยภาพของจังหวัดพิษณุโลก เป็นโครงการบ้านเดี่ยว 2 ชั้นในสไตล์

Tropical ซึ่งมีพื้นที่โครงการกว้างขวางถึง 99 ไร่ มูลค่าโครงการ 2,300 ล้านบาท มาพร้อมกับทางเลือกในการอยู่อาศัยที่หลากหลายด้วยบ้านสวย

7 แบบ มีขนาดให้เลือกสรรตามความต้องการตั้งแต่ 162 ถึง 417 ตารางเมตร เพื่อความสุขอย่างเต็มอ้อมด้วยการออกแบบที่ให้ทั้งความสะดวกสบายและ



ศุภาลัย แกรนด์วิลล์ พิษณุโลก

ศุภาลัย ปาล์มวิลล์ ระยอง



ความปลอดภัยสูงสุด ภายในประกอบด้วย 4-5 ห้องนอน 3-7 ห้องน้ำ และที่จอดรถ 2-3 คัน ราคา ตั้งแต่ 4.69 ถึง 15 ล้านบาท* ซึ่งนอกเหนือจากผู้อยู่อาศัยจะได้รับความสะดวกสบายด้วยฟังก์ชันครบครัน ยังได้พบกับมาตรฐานการใช้ชีวิตที่เหนือระดับด้วยนวัตกรรม Home Automation & Security พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างสมบูรณ์แบบ เช่น คลับเฮาส์ 2 ชั้น สระว่ายน้ำระบบเกลือ และสวนสาธารณะ พร้อมระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง การเข้า-ออกโครงการด้วยระบบอ่านเลขทะเบียน และ CCTV คอยดูแลความปลอดภัย

ศุภาลัย ปาล์มวิลล์ ระยอง โครงการที่พักอาศัยคุณภาพในทำเลทองของจังหวัดระยอง ที่มีทั้งบ้านเดี่ยวและบ้านแฝด 2 ชั้น สไตล์ Tropical เพียง 83 ユニットบนพื้นที่กว้างขวาง มูลค่าโครงการ 375 ล้านบาท มาพร้อมกับทางเลือกในการอยู่อาศัยที่หลากหลายด้วยบ้านเดี่ยว 3 แบบ ที่มีพื้นที่ใช้สอยเริ่มต้นที่ 153 ถึง 208 ตารางเมตร ประกอบด้วย 3-4 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ และที่จอดรถ 2 คัน ในราคาเริ่มต้น 4.49 ล้านบาท* และบ้านแฝด 2 ชั้นที่มีพื้นที่ใช้สอยถึง 122 ตารางเมตร พร้อม 3 ห้องนอน 2 ห้องน้ำ และที่จอดรถ 2 คัน ในราคาเริ่มต้นเพียง 3.29 ล้านบาท* เป็นโครงการพักอาศัยที่บรรจงสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อให้ตอบโจทย์การใช้ชีวิตยุคใหม่ได้อย่างลงตัว ด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน รวมถึงสวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น สระว่ายน้ำ ระบบเกลือ ฟิตเนส และมั่นใจได้ตลอดเวลาด้วยระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง ซึ่งมีควบคุมการเข้า-ออกโครงการด้วยระบบสแกนป้าย

ทะเบียนเชื่อมต่อกับ Application Supalai Sabai เพื่อเพิ่มความอุ่นใจ

สำหรับผู้ที่มองหาบ้านที่ดีเพื่อความสุขของครอบครัวในทำเลทองของเมืองเศรษฐกิจ สามารถมาสัมผัสประสบการณ์การอยู่อาศัยแบบใหม่ที่ลงตัวได้ทั้งที่ “จังหวัดพิษณุโลก” และ “จังหวัดระยอง” กับโครงการบ้านคุณภาพมาตรฐานระดับสากลของศุภาลัย ติดตามความเคลื่อนไหวและข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook Page: ศุภาลัย พิษณุโลก หรือ ศุภาลัย ระยอง และที่เว็บไซต์ www.supalai.com หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมโทร. 1720

To meet the demand for quality housing in prime locations, Supalai is proud to present a new excellent living experience with 2 projects of detached houses and twin houses in “Tropical” style, which is preparing to be officially launched in Phitsanulok and Rayong provinces

Supalai Grandville Phitsanulok, the ultimate living experience in a potential location in Phitsanulok Province, is a 2-storey detached house project in a tropical style on a large project area of 99 rai with a project value of 2,300 million baht. The project offers 7 beautiful house models with sizes to choose from according to your needs ranging from 162 to 417 square meters, with options including 4-5 bedrooms, 3-7 bathrooms, and

parking for 2-3 cars, price ranged from 4.69 to 15 million baht*. In addition to the convenience of complete functions, residents will also experience a superior standard of living with Home Automation & Security innovations, a 2-storey clubhouse, a saltwater swimming pool, and a public park, a 24-hour security system, a license plate reading system for entry and exit, and CCTV for security.

Supalai Palmville Rayong, a perfect quality residential project in a prime location in Rayong Province, with both detached houses and 2-storey twin houses in a tropical style, only 83 units on a spacious area with a project value of 375 million baht. The project offers a variety of living options with 3 types of detached houses with usable areas starting from 153 - 208 square meters, consisting of 3-4 bedrooms, 3 bathrooms and 2 car parking spaces, starting at 4.49 million baht* and 2-storey twin houses with usable areas up to 122 square meters, with 3 bedrooms, 2 bathrooms and 2 car parking spaces, starting at only 3.29 million baht*

For more information please visit our Facebook Page: [supalaiphitsanulok](https://www.facebook.com/supalaiphitsanulok) or Supalai. rayong, website: www.supalai.com or call: 1720

FAT TAIL GECKO

ตุ๊กแกหางอ้วน

แค่เอ่ยถึง 'ตุ๊กแก' หลายคนก็คงกระโดดสะดุ้ง เพราะหน้าตาที่ดูไม่ค่อยเป็นมิตร แต่หากคุณได้มากำความรู้จักกับ 'ตุ๊กแกหางอ้วน' ที่พบมากทั้งความน่ารัก สีสันสวยงาม รวมถึงรอยยิ้มที่เด็ด ก็อาจจะกระซอกหัวใจให้ตกหลุมรักได้เลย

ตุ๊กแกหางอ้วน เป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมจำพวก ตุ๊กแกสายพันธุ์แอฟริกา จัดอยู่ในวงศ์ย่อย Eublepharinae เป็นตุ๊กแกชนิดอาศัยตามพื้นดิน พบเจอได้ในบริเวณพื้นที่แห้ง มีแหล่งกำเนิดใน แอฟริกาตะวันตกและประเทศแคเมอรูน มีอายุขัย ประมาณ 15-20 ปี ลักษณะเด่นชัดคือจะมีหางที่ อวบอ้วนและสั้นป้อม ความยาวของหางตัวเมีย ประมาณ 7-8 นิ้ว ส่วนหางของตัวผู้จะมีความยาว และใหญ่กว่าเล็กน้อย บางตัวมากที่สุดถึง 9-12 นิ้ว และมีน้ำหนักตัวประมาณ 75 กรัม

หางที่อวบอ้วนทำหน้าที่ในการสะสมไขมัน เมื่อขาดแคลนอาหารก็จะสามารถนำสารอาหาร ในหางมาดำรงชีวิตต่อได้ระยะหนึ่ง และหางยัง ช่วยป้องกันภัยอันตรายจากนักล่า โดยมันจะ สามารถสลัดทิ้งหาง เพื่อหลบหนีศัตรูอย่างรวดเร็ว และสร้างหางใหม่ขึ้นมาได้ แต่หางใหม่จะไม่เหมือนเดิม ซึ่งจะมีลักษณะที่เรียบและเป็น กระเปาะมากกว่า

สีตามลำตัวของตุ๊กแกชนิดนี้จะค่อนข้างซีด โดยทั่วไปจะมีสีน้ำตาลเป็นแถบสีน้ำตาลเข้ม หรือ

สีเบจเป็นแถบสีขาวบางๆ เป็นแถบแนวยาวตลอด ด้านหลัง และส่วนของใต้ท้องเป็นสีชมพูอ่อนหรือ สีขาวนวล

พฤติกรรมของตุ๊กแกหางอ้วนในวัยเด็กจะ ซุกตัวและตกใจง่าย หากอยู่ในอาการตกใจจะขู่ทันที เพื่อป้องกันตัว หรือสลัดหางทิ้งและวิ่งหนี แต่หาก เข้าสู่ในช่วงโตเต็มวัย จะมีความเชื่อ ไม่ส่งเสียง ไม่กัด มีนิสัยขี้เกียจ ชอบนอน จนสามารถหลับ บนมือคนได้เลย มันมักใช้เวลาส่วนใหญ่ในการ หลบซ่อนตัวในที่มืดและอบอุ่น หรือหลบจากสภาพ แดดล้อมในช่วงตอนกลางวันที่ร้อนและแห้ง มักพบ ได้ในโพรง ใต้ก้อนหิน หรือท่อนไม้ ส่วนตอนกลางคืน จะเป็นเวลาออกหากิน

การเลี้ยงตุ๊กแกหางอ้วนไม่ต้องการพื้นที่เยอะ สามารถเลี้ยงอยู่รวมกันได้ประมาณ 1-2 ตัวเท่านั้น แนะนำเป็นตู้ขนาด 10-20 แกลลอน พร้อมตะแกรง หรือตาข่ายปิดด้านบน เพื่อไม่ให้ตุ๊กแกปีนออก ส่วนประกอบภายในตู้ควรมีโคมไฟควบคุมอุณหภูมิ ให้ได้ประมาณ 32 องศาเซลเซียส และควบคุมระดับ ความชื้นประมาณ 40-60 เปอร์เซ็นต์

ตุ๊กแกหางอ้วนเป็นสัตว์กินแมลงหลากหลาย ชนิด รวมถึงสัตว์ไม่มีกระดูกสันหลัง เช่น จิ้งหรีด แมลงเต่าทอง แมลงสาบ หนอนนก และหนอนขี้ผึ้ง เป็นต้น ซึ่งหลังจากอิ่มท้องแล้ว ควรให้ผงแคลเซียม หรือวิตามินรวมเพิ่มเติมด้วย

The African fat-tailed gecko or fat-tail gecko is a ground-dwelling species of gecko from West Africa and Cameroon. The tails of African fat-tailed geckos serve an important purpose to them. Their tails are used for fat storage, so when food is scarce their tails are able to sustain them for a while. Their tails also contribute significantly to their defense from predators. Like many other geckos they are able to drop their tails when necessary. This mechanism helps them make a quick escape from predators.



สัตว์ในรูปมีชื่ออะไรบ้าง มาช่วยพี่ปลาหาคำตอบกันหน่อยเร็ว

CROSSWORD

TROPICAL ANIMALS

1 J
2 T
3 A
5 M
6 R
7 S
8 K
9 K
10 G
11 Z
12 E
13 A
14

Movie



Venom: The Last Dance

หลังจากเวนอมได้เข้ายึดร่างของเอ็ดดี้ (ทอม ฮาร์ดี) ในภาคแรก ทั้งคู่ต้องเรียนรู้การอยู่ร่วมกันอย่าง (เกือบ) สันติ และผ่านการต่อสู้กับบรรดาเหล่าร้ายในภาพยนตร์ทั้ง 2 ภาค และในตอนนี้เอง เรื่องราวไตรภาคก็ดำเนินมาถึงภาคสุดท้าย ทั้งสองจะต้องผ่านการสู้รบครั้งยิ่งใหญ่และการตัดสินใจครั้งสำคัญ ซึ่งจะนำไปสู่การปิดม่านการต่อสู้ร่วมกันอันยาวนานของเอ็ดดี้และเวนอม



Gladiator 2

ผลงานโดย ริดลีย์ สก็อตต์ ผู้กำกับระดับตำนาน ซึ่งถ่ายทอดเรื่องราวอันยิ่งใหญ่เกี่ยวกับอำนาจ การวางกลอุบาย และการล้างแค้น ลูเซียส (พอล เมสคาล) ถูกบังคับให้เข้าไปในโคลอสเซียม หลังจากที่บ้านของเขาถูกยึดครองโดยจักรพรรดิ ผู้เผด็จการ ด้วยความแค้นในหัวใจและอนาคตของจักรวรรดิที่อยู่ในความเสี่ยง ลูเซียสต้องหันกลับไปมองอดีตเพื่อค้นหาความแข็งแกร่งและเกียรติยศ เพื่อคืนความรุ่งเรืองของโรมให้กับผู้คนของเขา



We Live In Time

ชีวิตของ อัลมุต (ฟลอเรนซ์ พิวจ์) ต้องเปลี่ยนแปลงไปตลอดกาลเมื่อเธอได้พบกับ โทเบียส (แอนดรูว์ การ์ฟิลด์) ชายหนุ่มที่เพิ่งผ่านการหย่าร้างมาหมาดๆ แต่หลังจากช่วงของการตกหลุมรักกันแสนหวาน สร้างเนื้อสร้างตัว และเริ่มต้นครอบครัวใหม่ ความจริงที่ยากจะยอมรับก็ถูกเปิดเผยออกมา

Music



Lady Gaga and Bruno Mars - Die With A Smile

การโคจรมาเจอกันครั้งแรกของ 2 ศิลปินระดับโลก เจ้าของรางวัล GRAMMYs 13 ครั้ง อย่าง เลดี กากา (Lady Gaga) และเจ้าของรางวัล GRAMMYs 15 ครั้ง บรูโน มาร์ส (Bruno Mars) ก็บึ่งซิงเกิ้ลบัลลาดป๊อป มาสเตอร์พีซ "Die With A Smile" มาพร้อมมิวสิกวิดีโอที่ร่วมกำกับโดย บรูโน มาร์ส นี่คือนักร้องที่ผสมผสานพรสวรรค์ทางดนตรีเฉพาะตัวและความคิดสร้างสรรค์ กลั่นกรองออกมาเป็นเพลงรักบัลลาดทรงพลัง



Post Malone - F-1 Trillion

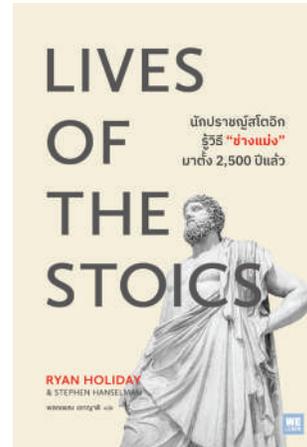
หลังปล่อยเพลงออกมาอย่างต่อเนื่อง โพสต์ มาโลน (Post Malone) ศิลปินขวัญใจแฟนเพลงทั่วโลก ได้ปล่อยเดบิวต์อัลบั้มในแนวเพลงคันทรี่ F-1 Trillion ผลงานที่เน้นย้ำการทำเพลงที่หลากหลาย พร้อมศิลปินระดับแถวหน้าของวงการเพลงคันทรี่มาร่วมทีเจอร์ริงแบบจัดเต็ม ทั้ง ดอลลี พาร์ตัน (Dolly Parton) แองค์ วิลเลียมส์ เจอร์. (Hank Williams JR.) และ ทิม แม็คกรอว์ (Tim McGraw) เช่นเดียวกับศิลปินดาวรุ่งที่กำลังมาแรง อย่าง เจลลี่ รอลล์ (Jelly Roll) เลนีย์ วิลสัน (Lainey Wilson) คริส สเตปเลตัน (Chris Stapleton) และอีกมากมาย



Shawn Mendes - Why Why Why

นักร้อง นักแต่งเพลง เจ้าของรางวัล Multi-Platinum และศิลปินผู้เข้าชิงรางวัลแกรมมี่ ซอวัน เมนเดส (Shawn Mendes) คัมแบ็กปล่อยซิงเกิ้ลแรก "Why Why Why" ดนตรีสไตล์ Pop/Folk กับเนื้อเพลงที่แชร์ประสบการณ์ชีวิตอันสับสนและยากลำบากก่อนที่เลือกกลับมาโฟกัสที่ตัวเองและเดินหน้าทำเพลงต่ออีกครั้ง

Book



Lives of the Stoics นักปรัชญาสตอิก ฐีรี "ช่างแม่่ง" มาตัง 2,500 ปีแล้ว

สำนักพิมพ์: วีเลิร์น (WeLearn)

ผู้เขียน: Ryan Holiday, Stephen Hanselman

ผู้แปล: พลอยแสง เอกญาติ

ราคา: 385 บาท

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปสำรวจวิถีคิดของชาวสโตอิกทุกคนชั้น ไส้ตั้งแต่ต้นนักปราชญ์ จักรพรรดินักรบ นักการเมือง กวี ขอทาน ไปจนถึงทาส เพื่อมอบบทเรียนจากยุคโบราณที่จะช่วยให้คุณปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระ และมีความสุขกับชีวิตในปัจจุบันได้อย่างแท้จริง

SUPALAI | CONTACT CENTER

☎ 1720

บริการครบ...เบ็ดเสร็จ

สื่อสารด้วยใจ | ใส่ใจทุกภารกิจ | ติดตามผล

☎ สอบถามข้อมูลโครงการ

☎ บริการหลังการขาย

☎ สอบถามโปรโมชั่น

☎ แจ้งซ่อม

☎ ติดต่อนัดเยี่ยมชมโครงการ



"SUPALAI SABAI" แอปพลิเคชันประจำบ้าน
ให้ทุกคนครบถ้วนทุกวิถีชีวิตแบบสบาย

DOWNLOAD

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play





A FUN TRIP TO OSAKA THE KITCHEN OF JAPAN

เที่ยวสนุก กินอร่อย ที่โอซากะ

ถ้าคุณกำลังวางแผนไปเที่ยวต่างประเทศสักทริป ประเทศญี่ปุ่น น่าจะเป็นหนึ่งในจุดหมายที่ดึงดูดใจที่สุดของปีนี้ เนื่องจากเงินเยนอ่อนค่าลงเมื่อเทียบกับค่าเงินบาท ทำให้ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปญี่ปุ่นถูกลง ทั้งค่าที่พัก อาหาร และช้อปปิ้ง นอกจากนี้ ญี่ปุ่นยังเป็นประเทศที่มีเสน่ห์หลากหลาย ทั้งวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ ธรรมชาติ และอาหารอร่อย ซึ่งถ้าความสุขลำดับต้นๆ ในการท่องเที่ยวญี่ปุ่นของคุณคือการกิน ท่ามกลางบรรยากาศที่คึกคักสนุกสนานเป็นกันเอง ไม่มีพิธีรีตองมาก เมืองที่คุณต้องถูกใจก็คือ โอซากะ



จังหวัดโอซากะ เป็นหนึ่งใน 47 จังหวัดของประเทศไทย ตั้งอยู่ในภูมิภาคคันไซ ทางตะวันตกของเกาะฮอนชู ซึ่งเป็นเกาะหลักของญี่ปุ่น เป็นพื้นที่ที่เต็มไปด้วยความหลากหลายและควมมีชีวิตชีวา ไม่ว่าจะเป็นด้านวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ หรือเศรษฐกิจ แม้จะโอซากะมีพื้นที่ค่อนข้างเล็ก เมื่อเทียบกับจังหวัดอื่นๆ ของญี่ปุ่น แต่มีประชากรหนาแน่น จัดว่าเป็นหนึ่งในเมืองที่มีประชากรมากที่สุดในญี่ปุ่น อีกทั้งยังเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจที่สำคัญของประเทศ มีอุตสาหกรรมหลายประเภท เช่น การผลิต การค้า และบริการ มีธุรกิจและบริษัทใหญ่ๆ หลายแห่งที่ตั้งอยู่ที่นี้ เป็นเมืองที่รุ่มรวยวัฒนธรรม เช่น การแสดงละครหุ่นบุนราวกุ และการแสดงคาบูกิ นอกจากนี้ โอซากะยังเป็นที่ตั้งของมหาวิทยาลัยและสถาบันวิจัยหลายแห่งที่มีชื่อเสียง เช่น มหาวิทยาลัยโอซากะ ซึ่งเป็นหนึ่งในมหาวิทยาลัยชั้นนำของญี่ปุ่น เป็นที่ตั้งของพิพิธภัณฑ์ที่น่าสนใจมากมาย เช่น พิพิธภัณฑ์ศิลปะโอซากะ พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์โอซากะ และพิพิธภัณฑ์แห่งชาติศิลปะโอซากะ

โอซากะเป็นเมืองท่องเที่ยวยอดนิยมของญี่ปุ่นที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวจากทั่วโลก มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ทำให้โอซากะเป็นจุดหมายปลายทางที่ยอดเยี่ยม ไม่ว่าจะเป็น...



สถานที่ท่องเที่ยว

โอซากะมีสถานที่ท่องเที่ยวมากมาย เช่น ปราสาทโอซากะที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ และย่านช้อปปิ้งชินไซบาชิ ที่เต็มไปด้วยร้านค้าและห้างสรรพสินค้าชั้นนำ ย่านโดทงโบริ ตลาดคุโรมง พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำโอซากะ และสวนสนุกยูนิเวอร์แซล สตูดิโอ

วัฒนธรรมท้องถิ่น

โอซากะมีวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ ผู้คนที่มีความเป็นมิตรและเปิดกว้าง นอกจากนี้ยังมีการจัดงานเทศกาลและงานอีเวนต์ต่างๆ ตลอดทั้งปี

Koji Kinutani Tenku Art Museum



Kinkakuji Temple



“
**โดยปกติผู้ที่ถือหนังสือ
 เดินทางไทยสามารถเดินทาง
 ไปญี่ปุ่นได้โดยไม่ต้องขอวีซ่า
 ล่วงหน้าสำหรับการท่องเที่ยว
 ไม่เกิน 15 วัน**
 ”

อาหารอร่อย

โอซากะเป็นที่รู้จักในฐานะ “ครัวของญี่ปุ่น” อาหารที่ต้องลองที่นี่ ได้แก่ ทาโกะยากิ (ขนมครกปลาหมึก) และโอโคโนมียากิ (พิซซ่าญี่ปุ่น) ซึ่งหากินได้ในรูปแบบสตรีตฟู้ดตามแหล่งท่องเที่ยวทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นย่านโดทงโบริ และแหล่งรวมร้านอาหารในตลาดคุโรมง

การเดินทางสะดวก

โอซากะมีระบบขนส่งสาธารณะที่สะดวกสบาย ทำให้นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ ได้อย่างง่ายดาย

การเดินทางจากกรุงเทพฯ ไปยังโอซากะ มีหลายสายการบินที่ให้บริการเที่ยวบินตรงจากกรุงเทพฯ ไปยังสนามบินคันไซ ซึ่งเป็นสนามบินหลักที่ให้บริการในโอซากะ ใช้เวลาบินประมาณ 5-6 ชั่วโมง

การเดินทางจากสนามบินคันไซเข้าสู่เมืองโอซากะทำได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นรถไฟด่วนใช้เวลาเดินทางประมาณ 50 นาที ถึงสถานีโอซากะ หรือสถานีเทนโนจิ รถบัสสนามบินขึ้นตรงจากสนามบินเข้าสู่ตัวเมืองโอซากะ ใช้เวลาประมาณ 1-1.5 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับจุดหมายปลายทางในเมือง หรือหากต้องการความสะดวกสบายหรือมีกระเป๋าเดินทางเยอะ การใช้แท็กซี่หรือเช่ารถก็เป็นทางเลือกหนึ่ง แต่จะมีค่าใช้จ่ายสูงกว่าการเดินทางด้วยรถไฟหรือรถบัส

ช่วงเวลาที่เหมาะที่สุดในการไปเที่ยวโอซากะสำหรับคนไทย โดยไม่ต้องหวังว่าจะร้อนตับแลบหรือหนาวจนตัวสั่น คือ ฤดูใบไม้ผลิ



Umeda Sky Building



Namba Parks

Kuromon Market



(มีนาคม-พฤษภาคม) และฤดูใบไม้ร่วง (กันยายน-พฤศจิกายน) แต่ถ้าใครอยากไปนอกเหนือจากช่วงนี้ก็ไม่มีปัญหา ขึ้นอยู่กับความคาดหวังว่าอยากไปสัมผัสบรรยากาศแบบไหน เพราะในแต่ละช่วงก็มีสิ่งที่น่าสนใจแตกต่างกันไป

โดยปกติผู้ถือหนังสือเดินทางไทยสามารถเดินทางไปญี่ปุ่นได้โดยไม่ต้องขอวีซ่าล่วงหน้าสำหรับการท่องเที่ยวไม่เกิน 15 วัน แม้ค่าเงินเยนจะอ่อนทำให้เราไม่ต้องกังวลกับค่าใช้จ่าย แต่ควรจองตั๋วเครื่องบินล่วงหน้าเพื่อให้ได้ราคาที่ดี และพิจารณาซื้อตั๋วรถไฟ JR Pass หรือ Osaka Amazing Pass หากมีแผนที่จะเดินทางไปยังหลายๆ เมืองในภูมิภาคคันไซหรือใช้ระบบขนส่งสาธารณะบ่อยครั้งในโอซากะ เพราะเป็นการเดินทางที่สะดวกและประหยัดมาก พอเราประหยัดเงินกับค่าเดินทางได้แล้วก็ได้สนุกสนานกับการกิน การช้อปปิ้ง และเลือกที่พักดีๆ ทำให้การท่องเที่ยวโอซากะของเราเปี่ยมด้วยความทรงจำดีๆ ที่น่าประทับใจ



Universal Studio



Osaka Aquarium Kaiyukan



Osaka Castle



The National Museum of Art Osaka



Sakae Sushi Tamayamachi

If you are planning a trip abroad, Japan should be one of the most attractive destinations this year for Thai tourists due to the depreciation of the yen against the baht. If experiencing Japanese food culture in a lively, fun and friendly atmosphere is one of the top things to do in Japan, then Osaka is the place to go.

Osaka Prefecture is one of the 47 prefectures of Japan. It is located in the Kansai region, west of Honshu, Japan's main island. It is an area full of diversity and vitality, whether it is cultural, historical or economic.

Osaka is a popular tourist city in Japan that attracts tourists from all over the world.

Osaka has many tourist attractions, such as the historic Osaka Castle and Shinsaibashi shopping district, which is full of leading shops and department stores, Dotonbori, Kuromon Market, Osaka Aquarium, and Universal Studios.

Osaka is known as the "Kitchen of Japan." Must-try foods here include takoyaki (octopus dumplings) and okonomiyaki (Japanese pizza), which can be found as street food in tourist areas such as Dotonbori and the food-heavy Kuromon Market.

The most comfortable times to visit Osaka for Thais are spring (March-May) and autumn (September-November).



SONGWAD

กรงवाद

กรุงเทพฯ นั้นเหมือนคนรักสุดแสบ ที่บ่อยครั้งก็ร้ายจนอยากจะเลิกรัก แต่ยามน่ารักก็เปี่ยมเสน่ห์เสียจนอยากจะทำใจ เมื่อหน้าฝนอันแจ่มใสผ่านไป อากาศที่เคยร้อนอบอ้าวผ่อนคลายลง การออกไปเดินเล่นย่านการค้าเก่าแก่กรุ่นด้วยกลิ่นอายประวัติศาสตร์ที่กำลังเป็นแหล่งท่องเที่ยวยอดฮิตอย่าง ถนนกรงवाद ที่ซึ่งวิถีของอดีตกับปัจจุบันกำลังเดินสวนทางและสบตากันอย่างเป็นมิตร แต่เต็มด้วยร่องรอยพุ่มพรางที่ถูกกาลเวลาเจียรไนให้ดูงามสำหรับคนโหยหาอดีต ก็เป็นหนึ่งในกิจกรรมการเสพรสชาติร่วมสมัยที่เข้มข้นสำหรับคนเมือง หากคุณรู้สึกเบื่อการเดินทางเดิมๆ



ถนนทรงวาดเป็นย่านการค้าเก่าแก่ของกรุงเทพมหานครโกสินทร์ที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 ชื่อ ‘ทรงวาด’ มีที่มาจากการที่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงวาดเส้นของแนวถนนบนแผนที่ให้เลียบไปตามริมแม่น้ำ เมื่อทรงโปรดเกล้าฯ ให้ขยับขยายพื้นที่การค้าและชุมชน กลายเป็นถนนสายใหม่ที่มีระยะทางประมาณ 1.2 กิโลเมตร เพื่อแก้ปัญหาความแออัดของพื้นที่ชุมชนธุรกิจเดิม หลังจากที่เกิดเหตุเพลิงไหม้ย่านลำเพ็งซึ่งเป็นย่านการค้าหลักที่มีความแออัดมากในปี พ.ศ. 2449

ใครที่มาเที่ยวย่านทรงวาดจะเห็นว่าพื้นที่แถบนี้มีท่าเรือขนสินค้าปรากฏอยู่หลายจุด เพราะในอดีตย่านทรงวาดเป็นชุมชนการค้าสำคัญที่มีท่าเรือขนส่งสินค้าทั้งจากต่างประเทศและในประเทศเข้าออกตลอดเวลา นอกจากท่าเรือแล้วก็จะมีอาคารพาณิชย์สร้างเรียงรายด้วยรูปแบบสถาปัตยกรรมที่นิยมในสมัยรัชกาลที่ 5 มีการประดับประดาทั้งที่แสดงถึงอิทธิพลสถาปัตยกรรมบาโรก และบางส่วนเป็นแบบโกธิก อาคารพาณิชย์ยุคโบราณเหล่านี้เป็นร้านค้าและที่อยู่อาศัยของครอบครัวนักธุรกิจชาวจีน จนเป็นหนึ่งในศูนย์กลางชุมชนชาวไทยเชื้อสายจีนและชาวต่างชาติหลายเชื้อชาติที่มาทำธุรกิจภายในย่านนี้ ปัจจุบันหลายตึกเปลี่ยนมาเป็นร้านค้าเก๋และร้านอาหารที่ทันสมัย รวมถึงร้านโพทง ของ เชฟแพม ที่ติดอันดับในลิสต์ Asia’s 50 Best Restaurants และ World’s 50 Best Restaurants

การมีร้านดังๆ มาเปิดตัวที่นี่ ท่ามกลางร้านอร่อยสตรีตฟู้ดเจ้าถิ่นสุดครีเอทีฟต้อนรับอีกมากมาย และการพัฒนาพื้นที่ย่านนี้ด้วยงานศิลปะร่วมสมัยเป็นแรงดึงดูดสำคัญที่ทำให้ย่านทรงวาดเป็นหนึ่งใน



แหล่งท่องเที่ยวที่กำลังมาแรงในกรุงเทพฯ ประกอบด้วยความสะดวกในการเดินทางเข้าถึงที่สะดวกสบายทั้งด้วยรถไฟฟ้า และด้วยรถยนต์ส่วนตัวที่มีพื้นที่จอดให้หลายจุด ก็ยิ่งเสริมเสน่ห์ให้การมาเที่ยวย่านทรงวาดให้ร้อนแรงยิ่งขึ้น

ใครที่อยากมาสัมผัสบรรยากาศสุดซิคความสนุกในการช้อปปิ้งและชิมรสชาติอร่อยอันหลากหลายตั้งแต่เมนูรถเข็นไปจนถึงร้านมิชลินสตาร์ ทรงวาดจัดให้ครบ แถมยังเป็นจุดเช็คอินที่เปี่ยมด้วยสีสันสดใสถ่ายรูปสวยอย่าบอกใคร

Songwad Road is a historic road in the area of Bangkok’s Samphanthawong district. The name “Songwad” translates to “drawing by the king”. It was built by King Rama V in 1892 after the great fire in the Sampeng area. The Siamese government wanted to expand the roads and public utilities to a wider area, such as Yaowarat, etc.

Songwad area in the old days was the main transport region of seafood, vegetables, plants and herbs. The row-shophouses along both sides of the road are mostly the wholesale companies and shops doing businesses related to the vessel-transported commodities.

At present, Songwad area has become a lively historical community area that is popular among tourists because many new generations of businessmen have invested in opening famous shops and stylish restaurants. Old buildings and public places in Songwad area have been renovated by preserving the original architecture and decorating with modern style to support various types of hospitality businesses such as restaurants, cafes, hostels and many other interesting places while traditional trading businesses in this community continue to operate harmoniously.



IN THE MIDDLE

Artist: Chubbynida

Venue: RCB Galleria 4, River City Bangkok

นิทรรศการเดี่ยวโดย Chubbynida ศิลปินมากความสามารถที่คร่ำหวอดในวงการศิลปะมากกว่า 10 ปี นิทรรศการครั้งนี้เธอจะพาผู้ชมไปสำรวจ 'ภาวะติดหล่ม' ที่อาจเกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะวัยกลางคน

ศิลปินเปรียบเทียบกับความฝัน ความหวัง หรือสิ่งที่มีมนุษย์ลุ่มหลงกับบ่วงกับดักรูปทรงเรขาคณิตที่ชวนให้ผู้คนต่างไขว่คว้า ทว่าแท้จริงแล้วความลุ่มหลงเหล่านั้นกลับเต็มไปด้วยกรอบและกฎเกณฑ์ที่พร้อมจะกลืนกิน และบีบรัดเราไว้

Chubbynida ได้บอกเล่าผ่านเรื่องราวจากประสบการณ์ชีวิตส่วนตัว ผ่านลายเส้นอันเป็นเอกลักษณ์ ชิ้นงานประติมากรรม และผลงานแอนิเมชัน โดยได้ถ่ายทอดการค้นพบวัฏจักรนี้ผ่านสายตามนุษย์ต่างดาวผู้มีจิตวิญญาณอันเสรีที่ร่วงหล่นมาจากท้องฟ้า หากแต่ดันไปตกหลุมรักกับรูปทรงประหลาดแปลกหน้าอย่างถอนตัวไม่ขึ้นจนเกือบเอาชีวิตไม่รอด จบจบตอนสุดท้าย ซึ่งเขาสามารถเรียนรู้ที่จะใช้หัวใจอย่างพอดีเพื่ออยู่กับมันได้อย่างเท่าเทียม

A captivating solo exhibition by the talented artist Chubbynida, who has been a luminary in the art world for over a decade. In this exhibition, she invites viewers on a journey to explore the 'quicksand of life'—a state of being stuck that can ensnare anyone, regardless of gender or age, but particularly those navigating the turbulent waters of middle age. In this exhibition, Chubbynida draws a parallel between our dreams, desires, and obsessions to geometric traps that beckon us to reach for them. Yet, beneath their seductive allure lies a labyrinth of rules and constraints, waiting to consume and suffocate us.



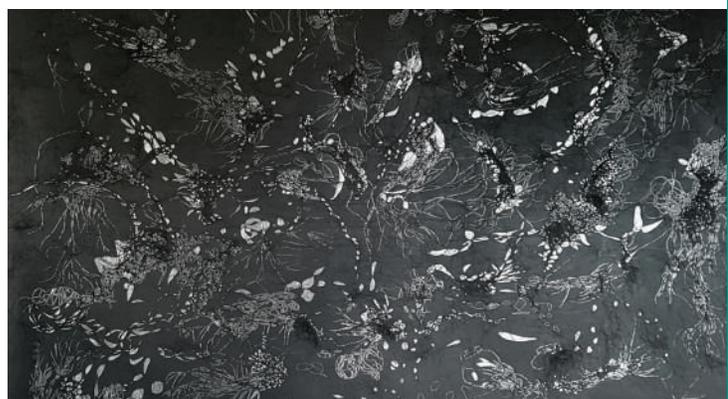
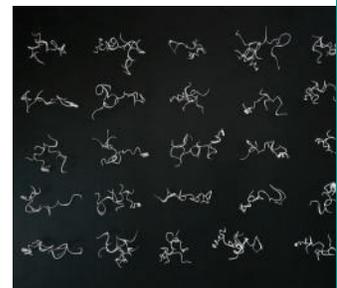
UNDER THE DARK SUN

Artist: Imhathai Suwatthanaslip

Venue: Warin Lab Contemporary

Under the Dark Sun เป็นทั้งสัญญาณเตือน และในเวลาเดียวกันก็ชี้โอกาสในการเปลี่ยนแปลง นิทรรศการนี้ชวนให้เรานึกถึงพลังในการโอบอุ้มเลี้ยงดูสิ่งมีชีวิตของธรรมชาติ เป็นนิเวศที่ทั้งสัตว์บก สัตว์น้ำ และสัตว์ปีก ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน มนุษย์กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนทางสิ่งแวดล้อมครั้งใหญ่และ Under the Dark Sun ก็สะท้อนว่าธรรมชาติเอง ก็อาจจะดับสูญลงในสักวันหนึ่ง กลายเป็นสถานที่มืดมน ไร้ความหวัง ไร้แสง และไร้ชีวิต เป็นจุดสิ้นสุดของโลก หรืออาจเป็นจุดเปลี่ยนผ่านในวัฏจักรของโลก ฉะนั้น Under the Dark Sun จึงเป็นคำพยากรณ์ถึงสิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

Under the Dark Sun is both a warning sign and an opportunity for change. The exhibition invites us to consider nature's nurturing power, an ecosystem where land, sea and bird life coexist. Humans are facing major environmental changes and Under the Dark Sun reflects that nature itself may one day disappear, becoming a dark, unkind, lightless and lifeless place, the end of the world or a turning point in the cycle of the earth.



SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA



The FINEST GEMS

hidden
WORLD-RENOWNED
ISLAND
OF
Phuket

ห้องพักรับชมวิวทะเลได้ทุกห้อง ท่ามกลางธรรมชาติอันบริสุทธิ์ สบ งดงาม ของหมู่เกาะชายฝั่งทะเลอันดามัน ยากที่จะหาแห่งใดเทียบได้
พร้อมสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ 3 สระ ห้องประชุมสัมมนาขนาดใหญ่ และภัตตาคารอาหารนานาชาติ ผ่อนคลายเต็มรูปแบบ
กับสปามืออาชีพ เพื่อวันพักผ่อนที่คุณประทับใจไม่รู้ลืม

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

BOOK NOW



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

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

• เมื่อชำระค่าห้องพัก ณ วันเข้าพัก ทุก 1,000 บาท
รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารและเครื่องดื่ม
ณ ห้องอาหารพาโน ตั้งแต่ 2 ม.ค. - 23 ธ.ค. 67 เท่านั้น
(กรุณาคัดชั้นส่วนนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในการเข้าพัก) ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

SAVE THE ENERGY, SAVE THE WORLD

รักษ์พลังงาน รักโลก

พลังงานเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่เยอะก็จริง แต่ถ้าเราไม่รู้จักใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด ลักวันหนึ่งพลังงานที่เอื้ออำนวยให้เราได้รับความสะดวกสบายทุกวันนี้ ก็มีโอกาสที่จะหมดไปจากโลกเราได้ง่ายๆ เหมือนกับ

ซึ่งปัญหาแหล่งทรัพยากรลดลงอย่างต่อเนื่อง ก็เป็นประเด็นที่ผู้คนทั่วโลกให้ความสนใจไม่น้อย และหากคุณเองก็เป็นหนึ่งคนที่อยากจะประหยัดพลังงานกับเขาบ้าง ก็เริ่มได้ง่ายๆ จากบ้านของเราเอง ซึ่งนอกจากจะได้ช่วยลดโลกร้อนแล้ว ยังส่งผลโดยตรงกับรายจ่ายประจำบ้าน ช่วยประหยัดเงินในกระเป๋าไปได้อีกเยอะอย่างไม่น่าเชื่อ

ปรับอุณหภูมิแอร์อย่างเหมาะสม

ตามสถิติการใช้ไฟของทุกบ้านจะเพิ่มสูงขึ้นในช่วงฤดูร้อน ซึ่งหลักๆ จะเกิดจากการเปิดใช้แอร์ที่มากขึ้นนั่นเอง และถึงแม้ว่าหลายคนจะรู้ดีอยู่แล้วว่าควรปรับอุณหภูมิแอร์ให้อยู่ในระดับ 25 องศาเซลเซียส แต่บางครั้งความร้อนระอุของอากาศก็ทำให้เราเพลอสิมตัว ลดอุณหภูมิแอร์ลงอีกหน่อยอย่างช่วยไม่ได้ แต่ถ้าอยากประหยัดพลังงานจริงๆ ต่อไปลองบังคับตัวเองให้เปิดแอร์ในอุณหภูมิ 25 องศาเซลเซียสให้ได้ดีกว่า เพราะเพียงแค่นี้ก็ช่วยให้คุณลดการใช้พลังงานลงไปได้เยอะเลยทีเดียว

ลดการใช้แอร์

นอกจากการปรับอุณหภูมิแอร์ให้ไม่ต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียสแล้ว เราก็ควรเลี่ยงการเปิดแอร์บ้าง อย่างวันไหนที่อากาศกำลังสบาย ไม่ร้อนจัดจนเกินไป เปิดแค่พัดลมและหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท ก็น่าจะพอเนอะ ยิ่งพอเข้าสู่หน้าหนาว อากาศเย็นๆ อย่างช่วงนี้ คงไม่จำเป็นต้องเปิดแอร์สักเท่าไรเลย ก็ถือโอกาสใช้ช่วงเวลาหน้าหนาวให้เป็นประโยชน์ในการประหยัดไฟไปในตัว

ปิดก๊อกน้ำเมื่อไม่ใช่

หลายคนชอบให้น้ำอุ่นๆ ไหลผ่านตัวอย่างสม่ำเสมอในเวลาอาบน้ำ เพราะให้ความรู้สึกผ่อนคลายสบายตัวสุดๆ แต่รู้ไหมคะว่า การเปิดน้ำทิ้งขว้างเกินความจำเป็นอย่างนั้น จะทำให้เราเสียพลังงานน้ำไปเท่าไร โดยเฉพาะคนที่ชอบเปิดก๊อกน้ำทิ้งไว้ตลอด แม้ขณะยืนแปรงฟัน หรือตอนกำลังล้างจานอยู่ก็ตาม คงได้ตกใจกับบิลค่าน้ำที่ปลายเดือนอย่างไม่ต้องสงสัยเลย

ถอดปลั๊กไฟทุกครั้งหลังใช้งาน

เพียงแค่ปิดสวิทช์เครื่องใช้ไฟฟ้า ก็ไม่ได้หมายความว่ากระแสไฟจะไม่ไหลเวียนผ่านเครื่องใช้ไฟฟ้าของคุณนะคะ ดังนั้นหากคุณไม่ได้ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งหลังใช้งาน ก็เท่ากับว่า คุณเปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าขึ้นนั้นให้ทำงานอยู่ตลอดเวลา และแม้จะกินไฟไม่เท่าตอนเปิดใช้งานเครื่องจริงๆ แต่เพียงแค่เสียบปลั๊กทิ้งไว้ ก็สูญเสียพลังงานไฟฟ้าไปได้ถึง 0.002 กิโลวัตต์/ชั่วโมง

ติดม่านป้องกันความร้อน

โชคดีที่เรายังมีหน้าต่าง สำหรับกันแสงแดด และความร้อนเข้าบ้านอยู่บ้าง เวลากลางวันบ้านจะได้ไม่โดนแดดส่องมากจนเกินไป จนทำให้บริเวณภายในบ้านสะสมความร้อนระอุ





เอาไว้ ลดการทำงานของแอร์ลงไปได้อีก นอกจากนี้ วันไหนที่อากาศค่อนข้างหนาวเย็น ก็สามารจรูดม่านมาเปิดลมเย็นๆ จากภายนอกได้ด้วย อ้อ! รวมทั้งวันไหนที่คุณต้องการแสงสว่างในบ้านมากๆ เพียงแค่เปิดม่าน ปรับแสงให้ส่องเข้ามาในบ้านของเรามากขึ้น ก็ช่วยให้เราไม่ต้องเปิดโคมไฟในบ้านอีกด้วย

ซักผ้าด้วยระบบน้ำเย็น

เครื่องซักผ้าส่วนใหญ่จะมีระบบซักด้วยน้ำร้อนพุ่งมาด้วย เพื่อการันตีว่าการซักผ้าของเราจะสะอาด ปราศจากเชื้อโรคได้มากที่สุด แต่ถ้าคุณไม่ได้ไปคลุกฝุ่น ลุยโคลนที่ไหน ก็ใช้น้ำยาซักผ้าธรรมดา และซักผ้าด้วยระบบน้ำอุณหภูมิปกติก็เพียงพอให้ผ้าสะอาดหมดจดแล้วล่ะ แต่ถ้าอยากฆ่าเชื้อโรคแนะนำให้นำน้ำส้มสายชูลงไปผสมกับน้ำยาซักผ้าสัก 1 ถ้วยตวง รับรองว่าเชื้อโรคสลายตัวแน่ๆ

เลี่ยงการอบผ้า

ในวันที่แดดจัด อากาศก็ร้อน หรือในช่วงหน้าหนาวที่อากาศแห้งๆ แบบนี้ เราไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องอบผ้าให้เปลืองไฟเลยด้วยซ้ำ เพียงแค่ซักผ้าตามระบบปกติ แล้วนำผ้าไปตากในที่แจ้ง ให้แดดและลมทำหน้าที่ดูดซับความชื้นจากเสื้อผ้าออกไปจนแห้งสนิทก็พอแล้ว

เลือกใช้หลอดประหยัดไฟ

หากในบ้านของคุณยังคงใช้หลอดไฟแบบธรรมดา ไม่ได้มีฉลากประหยัดไฟ คงต้อง

ลงทุนเปลี่ยนหลอดไฟเป็นแบบฟลูออเรสเซนต์แล้วล่ะ เพราะหลอดไฟแบบประหยัดไฟให้แสงสว่างพอๆ กับหลอดไฟธรรมดา แต่ไม่ทำให้เปลืองไฟ

จริงๆ แล้วยังมีวิธีประหยัดพลังงานอีกมากมายที่เราสามารถทำได้ อย่างเช่นเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์หรือใช้จักรยาน และใช้บริการรถสาธารณะแทนการขับรถส่วนตัว แต่บางอย่างก็ต้องยอมรับว่าค่อนข้างลำบากที่จะทำ

ดังนั้นวิธีประหยัดพลังงานที่เราแนะนำ ก็เป็นเรื่องพื้นฐานที่ปฏิบัติตามได้ง่าย

We can do our part to save energy and protect the world simply by changing our household electricity usage behavior. These are some useful tips; adjust the air conditioner temperature appropriately,

reduce air conditioning usage, turn off the faucet when not in use, unplug the power cord after each use, install heat-resistant curtains, wash clothes in cold water, avoid using a dryer, and choose energy-saving light bulbs.

In addition to the above tips, there are many other ways we can save energy, such as taking the stairs instead of the elevator, cycling, and using public transportation instead of driving.

SUPALAI X DOS มุ่งผลิตนวัตกรรมถังเก็บน้ำ ALL IN ONE ประเดิมบริษัทอสังหาริมทรัพย์ รายแรก นำร่อง 17 โครงการใหม่

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) หนึ่งในผู้นำธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ของไทย ร่วมกับ บริษัท ธรรมสรณ์ จำกัด ผู้เชี่ยวชาญด้านถังเก็บน้ำและถังบำบัดน้ำเสียจากอาเซียน ได้พัฒนาและออกแบบนวัตกรรมใหม่สำหรับลูกค้า ด้วยการสร้าง “ถังเก็บน้ำ คู่ปั้มน้ำอัตโนมัติ พร้อมเครื่องกรองน้ำใช้ ALL IN ONE” ที่ตอบโจทย์การใช้งานครบวงจร ช่วยเพิ่มคุณภาพน้ำ ลดตะกอนและสิ่งสกปรกในถังเก็บน้ำ รวมถึงประหยัดพื้นที่ติดตั้ง และลดการปล่อยคาร์บอน โดยเริ่มใช้นวัตกรรมนี้ในโครงการนำร่อง 17 โครงการใหม่ รวม 3,647 ยูนิตทั่วประเทศเป็นครั้งแรกในวงการอสังหาริมทรัพย์ ซึ่งศุภาลัยมุ่งมั่นที่จะเป็นบริษัทอสังหาริมทรัพย์ รายแรกที่น่าเทคโนโลยีนี้มาใช้ พร้อมส่งต่อแนวคิดนี้สู่ตลาดอสังหาริมทรัพย์อย่างต่อเนื่อง

บริษัทฯ สนับสนุนให้พนักงานมีโอกาสคิดค้นและพัฒนา นวัตกรรมใหม่เพื่อการอยู่อาศัยที่ดียิ่งขึ้น ผ่านการจัดประกวด Innovation Awards ซึ่งหนึ่งในผลงานที่โดดเด่นคือ WHOLE HOUSE WATER FILTER SYSTEM ที่พัฒนาโดยพนักงานของศุภาลัย ร่วมกับบริษัท ธรรมสรณ์ฯ โดยมีคุณสมบัติเด่นคือการรวมระบบกรองน้ำไว้ในถังเก็บน้ำ ทำให้ไม่ต้องติดตั้งเครื่องกรองแยกต่างหาก ลดการใช้พื้นที่และสามารถเปลี่ยนไส้กรองได้ง่าย โดย



นวัตกรรมเครื่องกรองน้ำ DOS DUPONT Water Filter นี้สามารถเพิ่มคุณภาพน้ำได้ถึง 97.6% ลดปัญหาตะกอนและสิ่งสกปรก และยังช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ถึง 3,647 กิโลกรัมคาร์บอนไดออกไซด์ เทียบเท่าการเปลี่ยนไส้กรอง 2 รอบต่อปีจากโครงการนำร่องของศุภาลัยในปี 2567

Supalai collaborates with Thammasorn, an expert in water storage tanks and wastewater treatment tanks from ASEAN, in a project to develop and design new

innovations to help improve water quality, reduce sediment and dirt in water storage tanks, saves installation space and reduces carbon emissions.

The company encourages employees to have the opportunity to invent and develop new innovations for better living through the annual Innovation Awards competition. One of the outstanding works is the WHOLE HOUSE WATER FILTER SYSTEM developed by Supalai employees in collaboration with Thammasorn Co., Ltd.

ศุภาลัยอัดเต็มสุขทุกสูตรวิชาอสังหาริมทรัพย์ให้ผู้ประกอบการรายเล็กต่อเนื่องกับโครงการ Big Brother ปี 8

นายราชัย ปิยะวานุสรณ์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เปิดโครงการโซน จ. ชลบุรี ต้อนรับ 2 บริษัทน้องเลี้ยง คือ บริษัท เดอะลิฟวิ่งมายด์ พร็อพเพอร์ตี้ จำกัด และบริษัท สิทธิพันธ์ ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด ซึ่งดำเนินธุรกิจพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ในระดับภูมิภาค ทั้ง จ. บุรีรัมย์ และ จ. ลพบุรี ซึ่งในปีนี้เป็นครั้งที่ 7 แล้วที่ บมจ. ศุภาลัย ได้เข้าร่วมและสนับสนุนโครงการ “Big Brother” จัดขึ้นโดยสภาหอการค้าไทย โดยในแต่ละปีที่ผ่านมา ศุภาลัยได้เป็นส่วนหนึ่งในการผลักดันการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ ตั้งแต่ 300-1,000 ล้านบาท ที่ผู้ประกอบการ SME ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการฯ



ในฐานะบริษัทพี่เลี้ยง ศุภาลัยพร้อมจะถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอสังหาริมทรัพย์และแลกเปลี่ยนวิสัยทัศน์ในเรื่องที่อยู่อาศัยแก่กันและกันในรูปแบบต่างๆ อีกทั้งยังมุ่งมั่นเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความยั่งยืนในการดำเนินกิจการให้กับผู้ประกอบการอสังหาริมทรัพย์ไทยไม่ว่าจะเป็นรายเล็กหรือรายใหญ่ เพื่อสร้างความตระหนักรู้ถึงความสามารถในการสร้างโอกาสทางธุรกิจควบคู่ไปกับการก่อให้เกิดประโยชน์กับสังคมโดยรวมต่อไป

Supalai launched a project in Chonburi Province, welcoming two sister companies: The Living Mind Property Co., Ltd. and Sittinan

Development Co., Ltd. This is an operation under the “Big Brother” project of the Thai Chamber of Commerce, where Supalai has joined as a part in driving the creation of added economic value from 300 to 1,000 million baht. SME entrepreneurs who participate will receive knowledge transfer in real estate and exchange visions on housing from Supalai. This project is part of creating sustainability in business operations for Thai real estate entrepreneurs, whether small or large, to create awareness of the ability to create business opportunities along with creating benefits for the whole society.

ศุภาลัยพิชิตรางวัล Green Mission จากพันธมิตรธุรกิจ TOA ผนึกกำลังสร้างนวัตกรรม และเลือกใช้วัสดุก่อสร้างที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม พิชิตพันธกิจ Net Zero ร่วมกัน

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) ผู้นำด้านการพัฒนาโครงการอสังหาริมทรัพย์ โดยนายชัยจักร วัฑฒญ ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส ฝ่ายสร้างสรรค์และพัฒนาผลิตภัณฑ์ ขึ้นรับโล่ประกาศเกียรติคุณ Green Mission จากพันธมิตรธุรกิจผู้นำด้านสีและวัสดุก่อสร้าง บริษัท ทีโอเอ เพ้นท์ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) โดยมี นายจตุภัทร์ ตั้งคารวคุณ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร เป็นผู้มอบ ตอกย้ำพร้อมพิชิตพันธกิจ Net Zero อย่างยั่งยืนร่วมกัน ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ศุภาลัยร่วมกับพันธมิตรธุรกิจ คิดค้น-ออกแบบวัสดุ และร่วมผลักดันแนวคิด Waste Management ในกระบวนการก่อสร้างอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะพันธมิตรสำคัญอย่าง TOA

ทั้งด้านการพัฒนาระบบสีรองพื้นและสีทับหน้ารูปแบบใหม่ Direct to Metal ที่สามารถช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 2,297 กิโลคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า ซึ่งเท่ากับการปลูกต้นไม้ถึง 134 ต้น และลดการใช้ไปได้ถึง 98,347 ลิตรต่อปี รวมไปถึงนวัตกรรมฝ้ายิปซัมรีไซเคิล โดยการนำเศษผ้าจากโรงงานที่ไม่สามารถใช้งานได้กว่า 13.26 % นำไปรีไซเคิลและนำกลับมาใช้ใหม่ ผ่านกระบวนการที่ได้มาตรฐาน ทำให้ได้ฝ้ายิปซัมรีไซเคิลที่ได้คุณภาพดีเหมือนเดิม ซึ่งช่วยลดการปลดปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ที่น้อยที่สุด 2.50 กิโลคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า อีกทั้งยังช่วยลดของเสียโรงงานได้ถึง 10%

ศุภาลัยภาคภูมิใจในการเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อน การอยู่อาศัยแบบรักษ์โลก ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม และพร้อมร่วมแบ่งปันนวัตกรรมที่ร่วมสร้างสรรค์พิชิตพันธกิจ Net Zero ร่วมกันอย่างยั่งยืน

Supalai received the Green Mission certificate from TOA Paint (Thailand) Public Company Limited, on the occasion of achieving the Net Zero mission together sustainably. Throughout the past period, Supalai has collaborated with business partners to invent and design materials and jointly promote the concept of Waste Management in the construction process continuously. The company is proud to be a part of driving environmentally friendly living, and is ready to share the innovations that have been jointly created with partners to pass on to the public to be a part of driving the Net Zero mission together.



ศุภาลัยยื่นหยัดผู้นำอสังหาฯ ระดับเอเชีย คว้ารางวัลจาก BCI Asia Top 10 Developers Awards 2024 ต่อเนื่องเป็นปีที่ 14

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) โดยนายชัยจักร วัฑฒญ ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส ฝ่ายสร้างสรรค์และพัฒนาผลิตภัณฑ์ ขึ้นรับรางวัลใหญ่ระดับเอเชียกับ BCI ASIA AWARDS 2024 ในสาขา Top 10 Developers of Thailand หรือรางวัล 1 ใน 10 บริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ดีเด่นของประเทศไทย ซึ่งมอบให้กับ 2 โครงการทั้งแนวราบและคอนโดมิเนียม ได้แก่ ศุภาลัย ทัสคานี พระราม 2-วังแหวน และ ศุภาลัย เซนส์ ศรีนครินทร์ โดยรางวัลเกียรติยศนี้ถือเป็นการเฉลิมฉลองและเชิดชูเกียรติผู้พัฒนาอสังหาริมทรัพย์และสถาปนิกในอุตสาหกรรมการออกแบบและก่อสร้างระดับสากล โดยตัดสินจากความโดดเด่นของโครงการ ซึ่งมีศักยภาพ มาตรฐานการทำงาน และความน่าเชื่อถือต่อการดึงดูดนักลงทุนให้มาลงทุนในประเทศ รวมทั้งยึดมั่นการดำเนินธุรกิจด้วยความยั่งยืนและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

รางวัล BCI ASIA AWARDS 2024 นี้ ถือเป็นความภาคภูมิใจของศุภาลัย ในการเป็นผู้พัฒนาอสังหาริมทรัพย์ชั้นนำระดับเอเชียอย่างต่อเนื่องตลอดกว่า 35 ปีที่ผ่านมาบริษัทฯ ออกแบบและ



พัฒนานวัตกรรมที่อยู่อาศัยครอบคลุมในทุก Segment ทั่วประเทศ รวมทั้งสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่ตอบโจทย์ความต้องการของผู้อยู่อาศัยในทุกด้าน เพื่อส่งมอบบ้านและคอนโดมิเนียมคุณภาพที่ครบครันทั้งดีไซน์และฟังก์ชันที่มีมาตรฐานระดับสากลให้กับลูกค้าทุกท่านที่มอบความไว้วางใจในแบรนด์มาอย่างยาวนาน

Supalai received BCI ASIA AWARDS 2024 in the Top 10 developers of Thailand category for 2 projects, both horizontal and condominium, namely Supalai Tuscany Rama 2-Wongwaen and Supalai Sense Srinakarini.

This award is a great pride for Supalai in continuously being a leading real estate developer in Asia. Over the past 35 years, the company has designed and developed residential innovations covering every segment nationwide, including creating products that meet the needs of residents in every aspect, in order to deliver quality houses and condominiums that are complete in both design and function with international standards to all customers who have trusted the brand for a long time.

SUPALAI LAUNCHES THE NEWEST CONDO EXCLUSIVE SHOW UNITS VIEWING AT SUPALAI PREMIER SAMSEN-RATCHAWAT

ศุภาลัยส่งมอบคอนโดฯ ใหม่ล่าสุด 'ศุภาลัย พรีเมียร์ สามเสน-ราชวัตร' พร้อมชมตึกจริง ห้องจริง วิวจริง จัดเต็มทุก Facilities บนทำเลศักยภาพ



คอนโดมิเนียม Rare Item “ศุภาลัย พรีเมียร์ สามเสน-ราชวัตร” บนทำเลร่วมสมัยย่านเมืองเก่า ราชวัตร-สามเสน มอบความเป็นส่วนตัวด้วยจำนวนยูนิตเพียง 248 ยูนิต ราคาเริ่มต้น 5.44 ล้านบาท เปิดให้คุณเลือกสรรกับห้องพักอาศัย ขนาด 1-3 ห้องนอน พื้นที่ใช้สอย 38-123 ตารางเมตร เพิ่มความโปร่งสบายภายในห้องด้วยเพดานสูง 2.70 เมตร พร้อมความสะดวกสบายด้วยที่จอดรถครบ 100% (ของจำนวนยูนิต) เต็มอ้อมด้วยพื้นที่ส่วนกลางและสิ่งอำนวยความสะดวกสมบูรณ์แบบบนชั้นดาดฟ้าของอาคาร เพื่อให้ผู้พักอาศัยได้ชมทัศนียภาพได้เต็มตา และทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตอบโจทยทุกไลฟ์สไตล์ ได้แก่ Infinity Edge Pool, Panoramic Fitness, Sky Garden และ Relax Sky Lounge ทำให้สามารถดื่มด่ำบรรยากาศวิวกลางเมืองได้แบบ 360 องศา อีกทั้งสะดวกสบายกับระบบ Home Automation, Smart Kitchen, ประตูห้องพักระบบ Digital Door Lock, Touchless: Face Scan และ ประตูอัตโนมัติ พร้อมกล้อง CCTV และอุ่นใจกับระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง

Supalai Premier Samsen-Ratchawat, a premium quality condominium in the old city area, Ratchawat-Samsen, offering privacy with only 248 units, starting price 5.44 million baht. The project offers a selection of residential units, sized 1-3 bedrooms, usable area 38-133 square meters, ceiling height 2.70 meters, and 100% parking space. Fully equipped with common areas and complete facilities on the rooftop offer a stunning view and a variety of activities to every lifestyle, such as Infinity Edge Pool, Panoramic Fitness, Sky Garden and Relax Sky Lounge. Living the best comfort with Home Automation system, Smart Kitchen, Digital Door Lock, Touchless: Face Scan and automatic door with CCTV camera and 24-hour security system.

SUPALAI PARK VILLE BOROMMARATCHACHONNANI-SAI 7 NO. 1 HOUSING PROJECT LEADING THE CLEAN ENERGY TREND WITH SOLAR ROOFTOP INSTALLATION FOR EVERY HOUSE

ครั้งแรกในนครปฐม! ศุภาลัยย่านหนึ่งแอนด์พลังงานสะอาด
“พาร์ควิลล์ บรมราชชนนี-สาย 7” พร้อมติดตั้ง SOLAR ROOFTOP



สัมผัสประสบการณ์ใหม่ของการใช้ชีวิตที่สะดวกสบายรอบด้านกับทำเลศักยภาพพุทธมณฑลสาย 7 ในโครงการ “ศุภาลัย พาร์ควิลล์ บรมราชชนนี-สาย 7” ที่สร้างสรรค์ด้วยแนวคิด RHYTHM OF LIFE บ้านที่พอดี...กับทุกจังหวะชีวิต กับบ้านเดี่ยว 2 ชั้น ที่ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ถึง 5 แบบ เริ่มต้น 4.7-8 ล้านบาท ขนาดพื้นที่ใช้สอย 138-261 ตารางเมตร 3-4 ห้องนอน 3-4 ห้องน้ำ 2-3 ที่จอดรถให้คุณรักโลกได้ยิ่งกว่ากับบ้าน GREEN CONCEPT ที่มาพร้อม Solar Rooftop และรองรับ EV Charger เย็นสบายกว่ากับกระจกอนุรักษ์พลังงาน เบอร์ 5 (SMG) และผ้าชายคาระบายอากาศ อีกทั้งให้คุณสะดวกสบายด้วยระบบ Home Automation และ

ส่วนกลางครบครัน ได้แก่ ห้องออกกำลังกาย สวนส่วนกลาง สระว่ายน้ำ และระบบรักษาความปลอดภัย 24 ชั่วโมง พร้อมระบบเข้า-ออกแบบอ่านป้ายทะเบียนรถ

สะดวกทุกการเดินทางเพราะตั้งอยู่บนทำเลศักยภาพ พุทธมณฑลสาย 7 เชื่อมต่อ ถ. บรมราชชนนี และ ถ. เพชรเกษม ทำให้เข้า-ออกเมืองได้สะดวก อีกทั้งรายล้อมด้วยสถานที่สำคัญ เช่น เซ็นทรัล ศาลาया โลกีส สามพราน โกลบอลเฮ้าส์ ศาลาया โรงพยาบาลสามพราน, โรงเรียน ภ.ป.ร. ราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ สามพราน ลานแสดงช้างและฟาร์มจระเข้สามพราน และตลาดน้ำดอนหวาย

Immerse yourself in complete happiness in a potential location in the Supalai Parkville Borommaratchachonnani-Sai 7 project, a 2-storey detached house project under the concept of ‘RHYTHM Of Life...a house that answers to every rhythm of life’ at a starting price of 4.7-8 million baht. The project has 5 house models to choose from with a usable area of 138-261 square meters, 3-4 bedrooms, 3-4 bathrooms, 2-3 parking spaces. Green concept house comes with Solar Rooftop, EV Charger, No. 5 Energy-saving glass and ventilated eaves. Convenient with Home Automation system and complete common facilities such as a fitness room, communal garden, swimming pool and 24-hour security system with license plate reading entry-exit system.

Located in a potential location, making it convenient to get in and out of the city and surrounded by important places such as shopping malls, hospitals, leading schools, and famous tourist attractions.



SUPALAI LAKE VILLE CHANTHABURI

A LUXURY DETACHED HOUSE BRAND THAT MEETS THE DEMAND OF CHANTHABURI RESIDENTS

ศุภาลัยปกรณบ้านเดี่ยวหรู 2 ชั้น ส่งแบรนด์ “เลควิลล์” ชิงดีมานด์คนเมืองจันทร์



เพื่อมอบประสบการณ์การใช้ชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์ให้กับลูกค้า ศุภาลัยเดินทางเปิดตัวแบรนด์ใหม่ “ศุภาลัย เลควิลล์ จันทบุรี” เพื่อยกระดับการอยู่อาศัยด้วยแบบบ้านใหม่ล่าสุดในซีรีส์ Tropical Modern Series กับบ้านเดี่ยวหรู 2 ชั้นหลังใหญ่ที่มาพร้อมกับแบบบ้านให้เลือกถึง 7 สไตล์ พื้นที่ใช้สอยเริ่มต้นที่ 162-417 ตารางเมตร พร้อมฟังก์ชันครบครันที่เหมาะสมสำหรับครอบครัว ประกอบด้วย 4-5 ห้องนอน 4-7 ห้องน้ำ และที่จอดรถ 2-3 คัน ในราคาเริ่มต้นตั้งแต่ 4.23-13.28 ล้านบาท*

โครงการศุภาลัย เลควิลล์ จันทบุรี ประกอบด้วยบ้านเดี่ยว 2 ชั้น จำนวน 309 ยูนิต ตั้งอยู่บนพื้นที่กว่า 95 ไร่ บนทำเลศักยภาพในโซนบางกะจะ ห่างจากโรงเรียนอนุบาลจันทบุรีเพียง 3 กม. แบบบ้านใหม่ในดีไซน์ Tropical Modern Series มีการผสมผสานการออกแบบอย่างลงตัว ฟังก์ชันที่ครบครัน รองรับทุกไลฟ์สไตล์ ทั้งห้องนอน ห้องน้ำ และที่จอดรถ โดดเด่นด้วยสวนส่วนกลางขนาดใหญ่ พร้อมทะเลสาบขนาดกว่า 10 ไร่ ที่ให้ความร่มรื่นและเป็นสถานที่พักผ่อนอย่างมีสุนทรี นอกจากนี้ยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน เช่น คลับเฮาส์ สระว่ายน้ำระบบเกลือ และฟิตเนส พร้อมระบบความปลอดภัยที่มั่นใจ ด้วยระบบ LPR กล้องวงจรปิด และการรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง

that offers 7 house styles to choose from, with usable area starting from 162-417 square meters, with complete functions suitable for families, consisting of 4-5 bedrooms, 4-7 bathrooms, and parking for 2-3 cars, at a starting price of 4.23 - 13.28 million baht*.

The project consists of 309 units of 2-storey detached houses, located on an area of over 95 rai in a potential location in the Bang Kraja area, only 3 km from Chanthaburi Kindergarten School. Tropical Modern Series house model combines complete functional design to support every lifestyle. Outstanding with a large common garden with a lake of over 10 rai, complete with facilities such as a clubhouse, saltwater swimming pool, fitness center, security system, CCTV cameras, and 24-hour security.



Supalai offers a unique living experience to customers by launching a new brand, Supalai Lake Ville Chanthaburi, the latest house model in the Tropical Modern Series with a large 2-storey luxury detached house

ศุภาลัยพนักงานกำลัง Stakeholders สร้างดี ซ่อมหลังคา-มอบอุปกรณ์การเรียนและกีฬา ผลักดันการศึกษาและคุณภาพชีวิตเด็กเยาวชน จ. ลำพูน

บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) นำโดย นายไตรเดช ตั้งมิตรธรรม กรรมการผู้จัดการ และ นายสายชล ลิ่มขำ ผู้อำนวยการฝ่าย สายงาน โครงการภูมิภาค 4 พร้อมด้วยพนักงานศุภาลัย จิตอาสา และสื่อมวลชน จ. ลำปางและลำพูน ร่วมสร้างดีให้กับโรงเรียนบ้านศรีสุพรรณ จ. ลำพูน โดยได้ดำเนินการรื้อถอนโครงหลังคาเก่าหน้าอาคารเรียนที่ชำรุดและทรุดโทรม ซึ่งหากปล่อยทิ้งไว้ อาจเกิดอันตรายต่อบุคลากรในโรงเรียน จากนั้น ได้ออกแบบและติดตั้งหลังคาเมทัลชีทใหม่ความยาว เกือบ 2 เมตร เพื่อให้ทุกคนในโรงเรียนได้มีพื้นที่ พักผ่อนที่ปลอดภัยและใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ร่วมกัน พร้อมทั้งมอบอุปกรณ์การเรียนและกีฬาจำนวน 100 ชุด โดยช่วยลดค่าใช้จ่ายให้กับโรงเรียนรวม มูลค่าทั้งหมด 120,000 บาท นอกจากนี้ ศุภาลัย ยังร่วมกับพันธมิตรธุรกิจ บริษัท เชียงใหม่สุขสวัสดิ์ จำกัด มอบชุดโต๊ะและเก้าอี้ ให้เด็กนักเรียนได้ ใช้โต๊ะเรียนที่สวยงามและแข็งแรงทนทานต่อไป



นอกเหนือจากเดินทางพัฒนาสังหาริมทรัพย์เพื่อสร้างนวัตกรรมที่อยู่อาศัยที่ดีให้กับลูกค้าในจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศแล้ว บมจ. ศุภาลัย ยังมุ่งมั่นสร้างดีให้กับชุมชนและสังคมรอบข้างในการแบ่งปันและถ่ายทอดองค์ความรู้ รวมถึงสนับสนุนกิจกรรมเพื่อสังคมด้านการศึกษาอย่างต่อเนื่อง โดยมีเป้าหมายในการยกระดับการศึกษาของเด็กเยาวชนและบุคลากรในโรงเรียนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป

Supalai PLC joined hands with the stakeholders to implement the “Good Build”

project in the school renovation project in Lamphun Province. The donation of 100 sets of school supplies and sports equipment was to the school and collaborated with business partner Chiang Mai Suk Sawat Co., Ltd. to donate tables and chairs to students. In addition to developing real estate to create good housing innovations for our customers, Supalai is also committed to creating good quality of life for the community and surrounding society.

ศุภาลัยแก้กัม แวนท็อบเจริญ สร้างดี ไม่หยุด!! ลุยพื้นที่เมืองชล รวมพลังทีมจิตอาสา ตัดแว่นสายตาและตรวจสุขภาพ

ศุภาลัยเดินทางขับเคลื่อนยกระดับคุณภาพชีวิตของแรงงานก่อสร้างให้ดีขึ้นอย่างทั่วถึง และสร้างคุณค่าทางสังคมอย่างยั่งยืน ครอบคลุม กรุงเทพฯ และปริมณฑล รวมถึงหัวเมืองต่าง จังหวัดทั่วประเทศ โดยตั้งเป้าหมายภายในปี 2568 สนับสนุนงบประมาณในการตัดแว่นสายตาคนงานก่อสร้าง จำนวน 1,000 คน และพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก จำนวน 300 คน ซึ่งบริษัทฯ ยังคงเดินทางต่อยอดกิจกรรมดีๆ อย่างต่อเนื่อง ลงพื้นที่จังหวัดชลบุรี ณ โครงการ ศุภาลัย วิลลัส ศรีราชา-บ่อวิน เพื่อขยายความเสมอภาคในการเข้าถึงบริการส่งเสริมสุขภาพที่จำเป็นให้กับคนงานก่อสร้างและครอบครัว โดยไม่มีค่าใช้จ่าย! สำหรับกิจกรรม “แวนสร้างสุข” รวมพลังพันธมิตร บริษัท ร่วมเจริญพัฒนา จำกัด (มหาชน) หรือ แวนท็อบเจริญ ผู้นำบริการด้านสายตาแบบครบวงจร จัดทีมผู้เชี่ยวชาญพร้อมเครื่องมือมาตรฐาน ให้บริการตรวจวัดสายตาและตัดแว่นแก่คนงานก่อสร้าง รวมถึงบุคคลทั่วไปจาก

ชุมชนรอบข้าง และพระสงฆ์ที่มีปัญหาทางสายตาและขาดแคลนทุนทรัพย์ ซึ่งได้รับความสนใจและเสียงตอบรับที่ดีรวมกว่า 250 คน ช่วยลดค่าใช้จ่ายได้ถึงกว่า 1,200,000 บาท ทำให้สามารถมองเห็นได้ชัดเจน และมีแว่นสายตาที่มีประสิทธิภาพไว้ใน การประกอบอาชีพเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้ อีกทั้งเสริมทัพบริการตรวจสุขภาพเชิงรุกให้กับเด็ก ๆ ลูกหลานคนงานก่อสร้าง เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรงกับกิจกรรมน้องสูดที่สนุกสนาน ร่วมกับทีมแพทย์และพยาบาลจิตอาสาจากโรงพยาบาลปิยะเวทซ์ บ่อวิน ให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพกับกุมารแพทย์ เช่น ตรวจจวัดดัชนีมวลกาย ตรวจวัดความดันโลหิตและชีพจร ตรวจหาหมู่เลือดและดูสภาพความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ตรวจสุขภาพช่องปาก รวมถึงให้บริการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ 4 สายพันธุ์ โดยมีลูกหลานคนงานก่อสร้างที่ได้เข้ารับการตรวจสุขภาพจำนวน 40 คน สามารถช่วยลดค่าใช้จ่าย

ให้กับพ่อแม่ของน้องๆ รวมทั้งหมดประมาณ 150,000 บาท

Supalai aims to improve the quality of life of construction workers comprehensively and create sustainable social value in all business areas nationwide. The company has collaborated with Top Charoen Optical, our partner, to provide a team of experts with standard equipment, provide eye examination and glasses cutting services to construction workers, general public from surrounding communities and monks who have vision problems and lack of funds. The company also collaborated with a team of volunteer doctors and nurses from Piyavej Hospital, Bowin, to implement a proactive health screening service project for children and grandchildren of construction workers to build strong immune systems.

This project is designed to expand equality in access to essential health promotion services for construction workers and their families, free of charge!





PARKING & CO-LIVING

การจอดรถกับการอยู่อาศัยร่วมกัน

การอยู่อาศัยในสังคมที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี ย่อมจะส่งผลถึงความสะดวกสบายและคุณภาพชีวิตของผู้อยู่อาศัยในสังคมนั้นๆ ตลอดจนการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่เดือดร้อนรำคาญใจ เช่นเดียวกับการอยู่อาศัยร่วมกันในศุภਾਲัย ไม่ว่าจะเป็นอาคารชุดหรือบ้านจัดสรร ผู้อยู่อาศัยทุกท่านก็สามารถช่วยกันสร้างสังคมที่อยู่อาศัยของท่านให้น่าอยู่ ด้วยหลักการง่ายๆ และสำคัญมากคือ รู้จักมารยาทการจอดรถ ซึ่งปัญหาการจอดรถนี้ ถือเป็นปัญหาหลักเลยทีเดียวได้ครับ

ในคอลัมน์นี้ มาดูกันว่า “การจอดรถ” ภายในโครงการจะมีวิธีการอย่างไร ให้การจอดรถของเราไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับเพื่อนผู้อยู่อาศัยในโครงการ ไม่ต้องมานั่งอารมณ์เสียกันดังนี้ครับ

1. ปฏิบัติตามเครื่องหมายหรือป้ายต่างๆ อย่างเคร่งครัด ได้แก่ จุดห้ามจอด ที่กั้นรถ ฯลฯ
2. การจอดรถ จะต้อง...
 - จอดในพื้นที่บริเวณบ้านของตนเอง
 - ไม่จอดรถในพื้นที่ส่วนกลาง (ที่ใช้ประโยชน์ร่วมกัน) เช่น พื้นที่กั้นรถ หน้าสวน พื้นที่จอดสำหรับผู้มาใช้บริการพิตเนส/สระว่ายน้ำ ฯลฯ
 - ไม่จอดรถกีดขวางการจราจรหรือการสัญจร
 - ไม่จอดรถใกล้ทางเข้าออกโครงการ เพราะจะทำให้รถที่จะเข้าออกต้องเบี่ยงหลบ ซึ่งอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุ ทำให้รถติด

- ไม่ยึดถือพื้นที่ส่วนกลางเป็นพื้นที่จอดรถ **ประจำ** ของตนเอง

3. กรณีที่มีความจำเป็นต้องจอดรถนอกบ้าน หรือนอกอาคารจอดรถ จะต้อง...

- เป็นการจอดชั่วคราวเท่านั้น
- จอดชิดริมถนน หรือจอดในลักษณะที่ไม่ก่อให้เกิดการกีดขวางหรือสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้พักอาศัยอื่น

ด้วยการเอาใจใส่ในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ ผู้อยู่อาศัยทุกท่านช่วยกันให้ความสำคัญกับการจอดรถและลองเริ่มปฏิบัติกันดูนะครับ ผมว่าสังคมภายในโครงการก็จะน่าอยู่ขึ้นนะครับ

Strictly respecting the rules of the community and society will result in the convenience and quality of life of the residents in that society. Respecting the rules of using the road, especially parking properly, is one of the conditions that allow members of the community to live together peacefully. One thing that community members must always keep in mind is to park only in permitted areas. Parking in certain areas may not be illegal, but it may be a violation of the rules of living together and is considered a shameful social exploitation.

ชื่อสามัญ: Feijoa
ชื่อวิทยาศาสตร์: Feijoa Sellowiana
ชื่อวงศ์: Myrtaceae

ฝรั่งเฟยโจวเป็นไม้ปลูกง่าย มีความอดทนสูง ทนต่อศัตรูพืชและโรคต่างๆ แต่โตช้า จัดเป็นพืชเขตร้อนชื้นที่ชอบแดดจัด แม้ว่าจะเกิดในที่ร้อนชื้น แต่การปลูกก็จำเป็นต้องใช้ดินที่มีการระบายน้ำได้ดี เนื่องจากพืชชนิดนี้ไม่ชอบน้ำขังแต่ชอบดินที่มีความชื้นสม่ำเสมอ ดังนั้นจึงไม่ควรรดน้ำมากเกินไป เพราะอาจทำให้รากเน่า

วิธีการดูแล ต้นไม้ชนิดนี้ไม่จำเป็นต้องให้ปุ๋ยบ่อย สามารถใส่ปุ๋ยเพียงปีละ 1-2 ครั้ง เพื่อช่วยให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นก็เพียงพอ นอกจากการรดน้ำใส่ปุ๋ยแล้ว ต้นไม้ชนิดนี้ยังจำเป็นต้องได้รับการตัดแต่งเป็นประจำ เนื่องจากลักษณะที่เป็นไม้พุ่มจึงสามารถแต่งกิ่งให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ การขยายพันธุ์สามารถทำได้ด้วยวิธีเพาะเมล็ด เมื่อรากเริ่มแข็งแรงอาจจะใช้เวลาประมาณ 2 เดือน จึงสามารถย้ายลงแปลงปลูกได้ และต้องรอ 3-4 ปี ในการติดผลครั้งแรก

ฝรั่งเฟยโจวเป็นพืชสารพัดประโยชน์ นอกจากดอกสวย ต้นสวย เหมาะปลูกเป็นไม้ประดับแล้ว ผลของมันก็รสชาติดี ใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องดื่มทำสมูตตี และทำเป็นของหวานได้ แถมยังเป็นไม้ยืนต้นที่มีฟอร์มต้นสวย ใบแน่น เหมาะปลูกเป็นต้นไม้สำหรับให้ร่มเงา ดอกก็สวยและหอม เป็นอีกหนึ่งพืชน่าสนใจ ที่เป็นทั้งไม้ดอกไม้ประดับ และไม้ผลที่นำปลูกในบ้าน

Feijoa sellowiana also known as Acca sellowiana Burret, is a species of flowering plant in the myrtle family, Myrtaceae. It is native to the highlands of southern Brazil, eastern Paraguay, Uruguay, and northern Argentina. This plant is considered a multi-purpose tree because in addition to having a beautiful tree form suitable for planting as an ornamental plant, it is also considered a beautiful and fragrant flower plant. It also has delicious fruit that can be eaten as food and made into a drink. Feijoa is therefore a very suitable plant to choose to grow in our home garden because it has many benefits and is easy to grow.

อ้างอิง:
เพจเกษตรกรก้าวหน้า



FEIJOA FLOWER

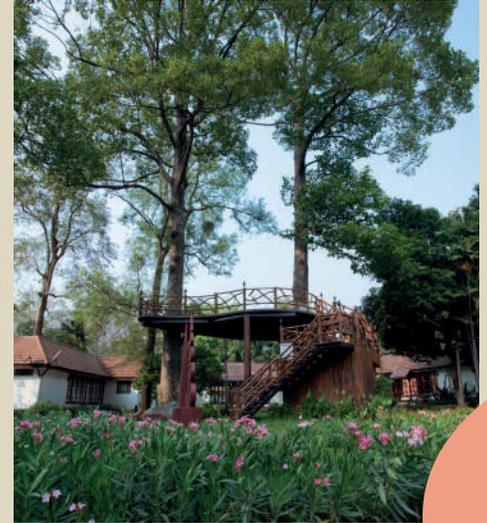
ดอกฝรั่งเฟยโจว

ฝรั่งเฟยโจว มีถิ่นกำเนิดอยู่ในทวีปอเมริกาใต้ โดยเฉพาะบราซิล อุรุกวัย อาร์เจนตินา นิยมปลูกเป็นไม้ดอกไม้ประดับเนื่องจากมีลักษณะเป็นไม้พุ่ม ใบและดอกมีสีสวยงาม ผลมีเอกลักษณ์เนื่องจากมีลักษณะคล้ายฝรั่งแต่มีกลิ่นหอมเหมือนสับปะรด มีอีกชื่อเรียกว่าฝรั่งสับปะรด ใบเป็นรูปไข่สีเขียวชอุ่ม สีเขียวมันวาวที่ด้านบน ผิวใบด้านล่างเป็นสีเทาเงินหรือสีขาว มีขนละเอียดเป็นชั้น กลีบดอกเป็นสีขาว มีเกสรตัวผู้ยาวสีแดงโดดเด่นและมีอับเรณูสีเหลือง มีกลิ่นหอมหวานเหมือนสตอว์เบอร์รี่ถึงดูดกและแมลง ผลมีสีเขียวเป็นทรงรีคล้ายไข่ยาว 2-3 นิ้ว โดดเด่นที่กลิ่นหอมเหมือนสับปะรด แอปเปิ้ล มีเนื้อจำเป็นครีมคล้ายเยลลี่ รสชาติเปรี้ยวอมหวาน



SUPALAI PASAK RESORT HOTEL & SPA

“ที่สุดของ รีสอร์ทสีเขียวแค่.... สระบุรี”



ขอต้อนรับท่านด้วยบรรยากาศอันอบอุ่น ท่ามกลางธรรมชาติ สายน้ำ และขุนเขา ท้องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เติมเต็มความสุขให้กับชีวิต และคืนธรรมชาติให้กับโลกใบนี้

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



สำรองห้องพักและสัมมนา
☎ (036) 200-630 ☎ (02) 683-3155
☎ (090) 656-9952-3 ☎ (02) 725-8888 ต่อ 126, 127, 128

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

[f](#) Supalai Pasak Resort & Spa [LINE](#) @supalaipasakresort

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข
• เมื่อชำระค่าห้องพัก พร้อมอาหารเช้า ทุก 1,000 บาท รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารเสิร์ฟพร้อมดื่ม ตั้งแต่วันที่ - 26 ธ.ค. 67 เท่านั้น (กรุณาจัดขึ้นส่วนนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในਾਰเช้าพัก) ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

โรคมะเร็ง

ตับวาย ไตวาย

โรคหัวใจ

วัณโรค

กระดูกพรุน

สมองเสื่อม

โรคหลอดเลือดในสมอง

กระดูกพรุน

โรคแทรกซ้อน
จาก เบาหวาน

ฯลฯ



เจ ชนาธิป
นักฟุตบอลทีมชาติไทย

ประกันโรคร้ายแรง TISCO CI Extra Care

ประกันที่เจ มั่นใจที่สุด

คัดมาแล้วว่าคุ้ม โดยทิสโก้



เคลมต่อได้ ไม่ต้องรอ

เช่น ตรวจพบโรคมะเร็ง แล้วต่อมา
ตรวจพบโรคหัวใจ สามารถเคลมได้
โดยไม่มีระยะเวลารอคอยระหว่างกลุ่มโรค



รับเงินก้อน

สำหรับรักษาด้วยนวัตกรรม
ทางการแพทย์ หรือค่าใช้จ่ายอื่น ๆ



คุ้มครองโรคร้ายแรงตั้งแต่ ระยะแรกสูงถึง 30%

ของจำนวนเงินเอาประกันภัย

- รับค่าชดเชยรายวัน สูงสุดวันละ **10,000 บาท**
กรณีเข้ารับการรักษาตัวในฐานะผู้ป่วยในจากการเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงสูงสุดไม่เกิน 90 วัน
ตลอดอายุกรมธรรม์ สำหรับแผน 3
- รับประกันตั้งแต่อายุ 6 เดือน - 70 ปี ต่ออายุสูงสุดถึง 98 ปี
- ความคุ้มครองทุกกลุ่มโรคร้ายแรง **รวมสูงที่สุดถึง 35 ล้านบาท (สำหรับแผน 3)**

หมายเหตุ

- ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียด เงื่อนไข ความคุ้มครอง
และขอยกเว้นความคุ้มครองก่อนการตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง
- นายหน้าประกันภัย : ธนาคารทิสโก้ จำกัด (มหาชน)



ให้เจ้าหน้าที่ติดต่อกลับ



FLOW-LUTION ใหม่

ให้ชีวิต...สบาย

ขอแนะนำ SUPALAI SABAI Application สำหรับลูกบ้านที่มาพร้อม
กับหลากหลาย Function ให้การใช้ชีวิตในบ้านศุภาลัย...สบาย มากขึ้น



Privilege



IoT
& Smart home



House Info



Maintenance



Notification



Visitor
Management



News



Payment



ดาวน์โหลดเลย



*เฉพาะโครงการที่บริษัทกำหนด

ดูแลทุกเรื่องบ้าน ครบทุกด้านของชีวิต

ดาวน์โหลดเลย  SUPALAI SABAI

