

SUPALAI

@ HOME



HOME FOR HOLIDAYS

จัดเตรียมบ้านรับวันหยุด



www.supalai.com

SUPALAI PREMIER

TAKSIN-WONGWIANYAI

ARCHWAY
TO ELEGANT STATUS
ชีวิตที่มีคลาส ที่นี้มีให้ครบ

เริ่มเพียง 2.19 ล้านบาท

NEW
PROJECT

URBAN CLASSIC CONDOMINIUM

ใกล้ **CBD** สาทร-สีลม ย่านธุรกิจสำคัญ
เชื่อมต่อกับถนนสายหลักและทางด่วน

ใกล้รถไฟฟ้า 2 สายหลัก

- MRT สายสีม่วงใต้ 350 ม.
- BTS สายสีเขียว



LINE OA



GOOGLE MAP



ข้อมูลโครงการ



Supalai

supalai.com

Supalai

@supalai

Supalaipic

Supalai

1720

อำนวยความสะดวกและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม ส.ก.บ.(เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, M.Arch.(Hons)(Housing) U. of Illinois และ วิทยาลัยการศึกษาด้านสถาปัตยกรรมศาสตร์ สาขาวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร รมณีสถาปัตย์ • เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคาร ศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม ทุนจดทะเบียน 1,955,666,261.00 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953,054,030.00 ล้านบาท) • ชื่อโครงการ ศุภาลัย พรีเมียร์ ตึกสีลม-วงเวียนใหญ่ ถนนสมเด็จพระเจ้าตากสิน แขวงบวรนิเวศ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร พื้นที่โครงการรวมทั้งหมดประมาณ 5-1-85.7 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 82,3719 และ 3720 เป็นอาคารชุดพักอาศัย สูง 38 ชั้น ห้องชุดพักอาศัย 828 ห้อง และห้องชุดเพื่อพาณิชย์ (ร้านค้า) 2 ห้อง รวม 830 ห้อง (ห้องเก็บของส่วนบุคคล 4 ห้อง) โดยเริ่มก่อสร้างกลางปี 2569 และคาดว่าจะแล้วเสร็จปลายปี 2572 • ในอนาคตก่อสร้างอยู่ระหว่าง ดำเนินการขออนุญาต และจัดระเบียบอาคารชุดเพื่อการก่อสร้างแล้วเสร็จ • โครงการอยู่ระหว่างจัดทำรายการวิเคราะห์ผลกระทบสิ่งแวดล้อม • โครงการอยู่ระหว่างการดำเนินการขออนุมัติขออนุญาตเงินจากธนาคารพาณิชย์ • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆ ในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า • ภูเก็ตสำหรับรับ-ส่ง สถานีรถไฟฟ้า จำนวน 1 คัน โดยให้เป็นทรัพย์สินของนิติบุคคลอาคารชุด • ราคาเริ่ม 2.19 ล้านบาท เป็นราคาสุทธิ แบบห้อง 1 ห้องนอน ขนาด 35 ตร.ม. ยูนิต 3084-0101023 และ 3084-0101024 เท่านั้น *เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด • พิมพ์ วัน ที่ 1 ต.ค. 68

CERTIFIED
ISO 9001



CERTIFIED
ISO 9001



• อีจิวเวลเบา
ช่วยลดเสียงรบกวน

• กรอบ UPVC
ช่วยซับเสียง

ความเงียบ
คือคุณภาพที่มองไม่เห็น
แต่เราตั้งใจให้คุณสัมผัสได้



SUPALAI
**QUALITY
BEGINS
INSIDE**

บ้านที่คุณภาพเริ่มจากข้างใน



8



12

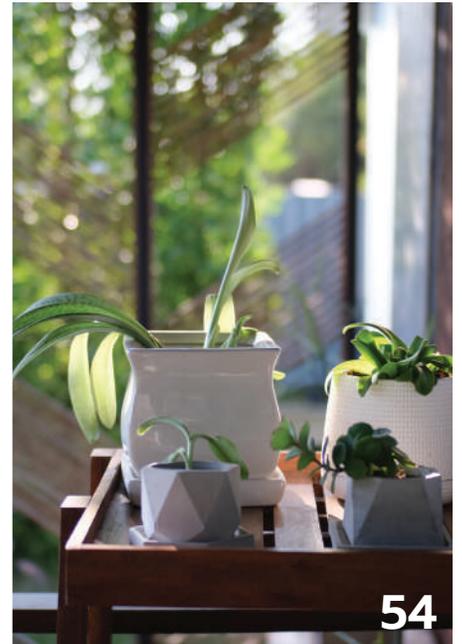


26



52

CEO Talk	06	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 New	74
Supalai Cuisine	40	New Project	76
Care & Share	44	Supalai CSR	78
Home Joy	45	Community Care	80
Green Tips	46	Flower	81



54



Un : สุภาลัย เอลิท สุขุมวิท 39
Supalai Elite Sukhumvit 39

*นิตยสาร Supalai@Home เป็นนิตยสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือกแก่ลูกค้าครอบครัวสุภาลัยทุกโครงการ และสมาชิกอื่นๆ (เพื่อคนรักบ้านและครอบครัวทุกท่านสมัย) ช้อเขียนและทัศนะต่างๆ ที่ปรากฏในนิตยสารฉบับนี้ เป็นทัศนะส่วนบุคคลของผู้เขียนคอลัมน์ ไม่เกี่ยวข้องกับบริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) การนำช้อเขียนหรือภาพใดๆ 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, วาญณี ลภิสานาวัดน์, กิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล, บุญชัย ชัยอนันต์บวร, ธีญวรัตน์ ปัญญารัตน์, ศิริพร วังศพาท, กริช จันทร์เจริญสุข, ราชัย ปิยะวานุสรณ์, ชัยจักร วัทธิญญ **บรรณาธิการบริหาร** วีรอนงค์ วิวัฒน์กิจเจริญ **บรรณาธิการ** วรณศิริ ศรีวารานบุญย์ **กองบรรณาธิการ** ประทุมทิพย์ รอดเจริญ, กัลยพัชร์ บัตตรสมบุญ, ณัชชา พึ่งพระ, กมลชนก คักดีเจริญกุล, จิรภา แจ่มศรี, ธนพงษ์ วสุนทรทรัพย์, พรทิพย์ ทองขวัญใจ, วีร์ ศรีวารานบุญย์, ศจีรัตน์ พุ่มเรืองศักดิ์, ศศิธร กุ่มพัฒน์, ชลาลัย ไพรวรรณ, พงศ์ธร อุปกัมภ์ **จัดทำโดย** ฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน)
1011 อาคารสุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 โทรศัพท์ 0-2725-8888

เลือกวัสดุ

คุณภาพกันร้อน

ให้บ้านเย็น ตั้งแต่พื้นผิวถึงโครงสร้าง

ออกแบบ
ให้ลมไหล

สีทาบ้าน
สะท้อนความร้อน

ฉนวนอลูมิเนียม
ลดความร้อนเข้าสู่ตัวบ้าน



SUPALAI
QUALITY
BEGINS
INSIDE

บ้านที่คุณภาพเริ่มจากข้างใน

Our lives are shaped by the winds of change. At every moment, we face numerous changes. Some bring opportunities, while others are crises that test our strength.

Since the COVID-19 crisis, we've been constantly faced with difficult situations. We've all learned new ways to overcome these challenges, and these experiences have made us wiser and stronger.

From my life and business experiences, I believe that having the right attitude toward problems is a crucial tool in helping myself and my organization overcome all challenges and obstacles.

The right attitude is a perfect blend of seeing things objectively, without bias, and thinking positively, which helps us see opportunities in times of crisis.

When we continually train our minds to think positively, we gain the strength and positive energy that will steadily nurture our lives and work. Positive thinking doesn't mean seeing the bright side of things; it's about accepting the reality of the situation without escaping it. We choose to focus on solutions or what we can do to avoid suffering or failure. This attitude not only helps us through difficult times, but also inspires those around us to have confidence and faith in the power of a creative outlook.

Life is a journey full of learning, no one can escape change or crisis forever. If we choose to stand firm, view the world sincerely, and think positively in every situation, every change will become a stepping stone to growth, and every crisis will become a valuable lesson that strengthens us in every step of our lives.



(Dr. Prateep Tangmatitham)
President



ชีวิตกับความเปลี่ยนแปลงเป็นของคู่กัน ในแต่ละช่วงเวลามีเรื่องราวความเปลี่ยนแปลงมากมายที่เราต้องเผชิญ บางเรื่องอาจนำมาซึ่งโอกาส บางเรื่องก็เป็นวิกฤตเข้ามาทดสอบความสามารถและความแข็งแกร่งของเรา

นับตั้งแต่วิกฤตโควิด-19 มาจนถึงปัจจุบัน มีเรื่องยากๆ เข้ามาทดสอบเราอย่างไม่ขาดสาย เราทุกคนต่างก็ได้เรียนรู้วิธีการใหม่ๆ หลากหลายรูปแบบที่ช่วยให้เราก้าวผ่านสถานการณ์อันท้าทาย และประสบการณ์เหล่านั้นทำให้เราเติบโตเป็นคนที่ฉลาดขึ้น และเข้มแข็งขึ้นกว่าเดิม ซึ่งสถานการณ์ที่เลวร้ายนี้เองครับ ที่ช่วยให้เราได้เรียนรู้ถึงศักยภาพที่ซ่อนอยู่ภายในตัวเอง ได้เห็นน้ำใจอันประเสริฐของกัลยาณมิตรได้เห็นทั้งด้านสว่างและด้านมืดจากจิตใต้สำนึกของผู้คนที่แสดงออกมาโดยสัญชาตญาณเมื่อถึงช่วงเวลาคับขัน ที่สำคัญคือได้เรียนรู้วิธีแก้ไขและป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำ

จากประสบการณ์ในการใช้ชีวิตและประสบการณ์การทำงาน ผมเชื่อว่าการมีทัศนคติที่เหมาะสมในการมองโลกและมองปัญหาต่างๆ เป็นเครื่องมือสำคัญในการนำพาตัวเองและองค์กรก้าวผ่านทุกปัญหาและอุปสรรค ทัศนคติที่เหมาะสมเป็นส่วนผสมที่ลงตัวระหว่างการมองทุกอย่างตามความเป็นจริง ไม่มีอคติ ควบคู่ไปกับการคิดบวก ซึ่งหมายถึงวิธีคิดที่ช่วยให้เรามองเห็นโอกาสได้ในยามวิกฤต

การฝึกสมองให้คิดบวกได้ในเวลาที่สถานการณ์ติดลบเป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝนครับ เพราะคนส่วนมากมักถูกสถานการณ์ที่เลวร้ายครอบงำจิตใจให้หดหู่จนเกิดความคิดร้ายๆ ขึ้นในสมอง แต่ถ้าเรามีสติที่ดีพอ และเริ่มต้นควบคุมสมองให้คิดบวกได้ ก็จะสามารถใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นและมองหาทางออกได้ในที่สุด

เมื่อเราฝึกฝนให้สมองคิดบวกได้อย่างต่อเนื่อง สิ่งก็ตามมาคือพลังใจและพลังงานเชิงบวกที่จะค่อยๆ หล่อเลี้ยงชีวิตและการทำงานให้เดินหน้าต่อไปได้อย่างมั่นคง การคิดบวกไม่ได้หมายถึงการมองโลกเพียงด้านดีอย่างเดียว แต่เป็นการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่หลีกเลี่ยง แล้วเลือกที่จะมุ่งความสนใจไปที่ทางออกหรือสิ่งที่ยังทำได้ เพื่อให้ชีวิตไม่ติดหล่มอยู่กับความทุกข์หรือความล้มเหลว

ทัศนคติแบบนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้เราผ่านช่วงเวลายากลำบากเท่านั้น แต่ยังเป็นแรงบันดาลใจให้คนรอบตัวเกิดความมั่นใจและศรัทธาในพลังของการมองโลกอย่างสร้างสรรค์ด้วย เราจะสามารถเป็นศูนย์กลางเล็กๆ ที่แผ่ขยายพลังงานบวกออกไปให้ทีมงาน ครอบครัว หรือแม้กระทั่งคนแปลกหน้าที่ได้พบเจอ

เพราะชีวิตคือการเดินทางที่เต็มไปด้วยการเรียนรู้ ไม่มีใครหลีกเลี่ยงความเปลี่ยนแปลงหรือวิกฤตไปได้ตลอดครับ สิ่งที่เรามีอำนาจควบคุมได้เสมอคือ "วิธีคิด" และ "ทัศนคติ" หากเราเลือกที่จะยืนหยัดมองโลกอย่างจริงใจ และคิดบวกในทุกสถานการณ์ ทุกความเปลี่ยนแปลงจะกลายเป็นบันไดสู่การเติบโต และทุกวิกฤตก็จะกลายเป็นบทเรียนล้ำค่าที่หล่อหลอมให้เราแข็งแกร่งขึ้นในทุกย่างก้าวของชีวิต



(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)
ประธานกรรมการบริหาร



แบ่งพื้นที่ส่วนตัว
และส่วนกลาง
อย่างลงตัว

Living Space
เชื่อมต่อกัน

บ้านกว้าง
มีพื้นที่ใช้สอยเต็มที่

มากกว่า การออกแบบ

คือความใส่ใจให้ทุกฟังก์ชัน ใช้งานได้จริง



SUPALAI QUALITY BEGINS INSIDE

บ้านที่คุณภาพเริ่มจากข้างใน



MR. SOMBOON WEERAPAKORN

DEPUTY MANAGING DIRECTOR OF WESTCON CO., LTD.

คุณสมบูรณ์ วีรปกรณ์

รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท เวสต์คอน จำกัด

ปัจจัยสำคัญในการสร้างสรรค์คือสังหาริมทรัพย์ที่ดี นอกเหนือจากการออกแบบที่ดีเยี่ยมคือระบบการก่อสร้างที่มีประสิทธิภาพ หนึ่งในพันธมิตรทางธุรกิจที่เป็นกำลังสำคัญในการร่วมสร้างความสำเร็จเคียงบ่าเคียงไหล่กับศุภਾਲย์มายาวนาน คือ บริษัท เวสต์คอน จำกัด ผู้นำในการประกอบธุรกิจรับเหมาก่อสร้างที่มีผลงานระดับแนวหน้าที่ได้รับความไว้วางใจอย่างกว้างขวาง ให้เป็นทีมก่อสร้างโครงการขนาดใหญ่มากมายทั้งภาครัฐและเอกชน และหนึ่งในบุคคลที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของเวสต์คอนคือ คุณสมบูรณ์ วีรปกรณ์ รองกรรมการผู้จัดการ นักบริหารมือทองที่เรียกได้ว่าเป็นลูกหม้อตัวจริงของเวสต์คอน ด้วยทักษะและประสบการณ์อันเข้มข้นจากการร่วมงานกับองค์กรนี้มากกว่า 2 ทศวรรษ

คุณสมบูรณ์ วีระภรณ์ จบการศึกษาด้านวิศวกรรมโยธา จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในระดับปริญญาตรี โทเป็นวุฒิศึกกรมโยธา เข้าทำงานกับบริษัท เวสท์คอน จำกัด มาตั้งแต่ปี 2542 จนถึงปัจจุบัน จากตำแหน่งวิศวกรภาคสนามที่ได้สัมผัสงานก่อสร้างในไซต์งานก่อสร้างจนเช้าของก่อนจะขึ้นมาทำงานสายบริหารในตำแหน่งหัวหน้าแผนกฝ่ายวิศวกรรม ได้เรียนรู้ธุรกิจก่อสร้างครบทุกมิติ และเติบโตก้าวสู่บทบาทผู้บริหารระดับสูงขององค์กรในตำแหน่งรองกรรมการผู้จัดการ รวมระยะเวลาที่อยู่กับเวสท์คอนมาถึง 26 ปี โดยในปัจจุบันมีภารกิจที่ต้องดูแลองค์กรครอบคลุมหลายส่วน ทั้งงานกลยุทธ์องค์กร การบริหารโครงการงบประมาณ การประมูลงาน การประเมินความเสี่ยง การควบคุมและพัฒนาคุณภาพงาน รวมถึงการพัฒนาบุคลากร การถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับรุ่นถัดไปเพื่อรองรับความเปลี่ยนแปลงและการเติบโตขององค์กรที่มีโครงสร้างใหญ่ขึ้นตามขนาดของธุรกิจ

“คำว่า เวสท์คอน จะมีความหมายของตัวเอง W = Willingness ทำงานด้วยความเต็มใจ ซื่อสัตย์ ต่อหน้าที่ E = Energetic มีความริเริ่ม มุมานะ เปี่ยมด้วยประสิทธิภาพ S = Spirit มีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมงาน และ T = Teamwork ทำงานเป็นหมู่คณะ Con = Constructive สร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณภาพ

“ความหมายเหล่านี้ถูกถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น เราเองพยายามสร้างความเป็นยูนิคของเราให้ที่มันงานเกิดความภูมิใจในองค์กร คุณอดีตค้คี่ ศรีสุโข ผู้ก่อตั้งเวสท์คอนเป็นคนนิยามแต่ละคำไว้ พยายามจะให้รุ่นก่อนผม รุ่นถัดลงมาเข้าใจว่าเราดำเนินธุรกิจแบบไหน เราต้องซื่อสัตย์ต่องานของเรา เราต้องรักษาคุณภาพของเรา พร้อมกับดูแลพนักงานของเรา ดูแลคนงานเราด้วย ใช้นิยามในการดำเนินการ



“อาจจะไม่มีระบบอะไรสมบูรณ์ 100% เพราะระบบถูกควบคุมด้วยมนุษย์ ทุกระบบมีจุดอ่อนหมด แต่ทุกระบบก็มีช่องให้แก้ไขได้ ระบบดีบุคลากรต้องพร้อมด้วย”

งานก่อสร้างทั้งหมด หัวใจของธุรกิจอยู่ที่คนของบริษัทเป็นหลัก

“เวสท์คอนมีพนักงานประมาณ 200 คน มีแรงงานประมาณ 2,000 คน ต้องทำให้คน 200 คนสามารถคุมงานที่ใช้แรงงานประมาณ 2,000 คนก่อสร้างงานทุกโปรเจกต์ให้สำเร็จ ในการบริหารคนคนต้องมีคุณภาพ ไม่อย่างนั้นงานก็ไม่มีทางมีคุณภาพที่ดี”

คุณสมบูรณ์ วีระภรณ์ เป็นนักบริหารที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคล ความรู้ และประสบการณ์ในงานก่อสร้างเป็นสิ่งที่ไม่อาจหาได้จากแค่ในห้องเรียน นอกเหนือจากสิ่งสมประสบการณ์จากการปฏิบัติงานจริง ยังจำเป็นต้องได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้อย่างเป็นระบบจากผู้ปฏิบัติงานในแต่ละสายงานขององค์กรจากรุ่นสู่รุ่น

“การสร้างพนักงานที่ดูงานก่อสร้างคนหนึ่งนั้นไม่่ง่าย ผมรู้เลยว่าเรียนจบออกมาความรู้ในระดับก่อสร้างมันไม่เพียงพอ การก่อสร้างต้องใช้ประสบการณ์มากกว่าวิชาการ แต่หลักการก็ต้องถูกต้องก่อน มันเลยเป็นปัญหาว่าทำไมเด็กรุ่นใหม่ที่จะจบออกมายังทำงานไม่ได้ เพราะเขาขาดประสบการณ์ กว่าที่จะให้เขาไปรับผิดชอบโครงการหนึ่งต้องใช้เวลารุ่นต่อ 2-3 ปี แล้วช่วงชีวิตคนคนหนึ่งจะเจอแค่กี่โครงการเอง มันเลยต้องถ่ายทอด เพราะประสบการณ์เรียนรู้ได้โดยไม่ต้องสัมผัสด้วยตัวเอง

“เรื่องที่ยากจะทำให้เห็นภาพชัดคือ ถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับรุ่นถัดไป เมื่อโครงสร้างของบริษัทใหญ่ขึ้น มีความชัดเจนในรูปแบบการทำงานมากขึ้น มีการใช้เครื่องมืออุปกรณ์ ซอฟต์แวร์ ตัวช่วยต่างๆ เข้ามา การถ่ายทอดจะเปลี่ยนวิธีการจากการพูดคุยเล่าสู่กันฟัง ไปเป็นรูปแบบของสื่อการสอน การทำเวิร์กช็อป รูปแบบการทำฟรีเซชันเทชันต่างๆ หรือพาไปลงสนามจริง พาไปลงงานจริง”

และไม่ใช่ว่าเพียงการถ่ายทอดองค์ความรู้ การพัฒนาระบบปฏิบัติงานให้ได้มาตรฐานโดยไม่ยึดติดกับตัวบุคคล ก็เป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขความสำเร็จตามวิสัยทัศน์ขององค์กร

“เวสท์คอนมีรูปแบบการทำงานที่ไม่ยึดติดกับพนักงานคนใดคนหนึ่ง ก็ต้องบอกว่าบริษัทมีการวางระบบการทำงานให้เป็น System รอไว้ ใครมา

ลงระบบก็ต้องเดินได้ มีโปรแกรมต่างๆ เป็นเครื่องทุ่นแรงคอยช่วย ถึงแม้จะรันด้วยคนก็ตาม แต่คนถูกเทรนขึ้นมาเพื่อมาลงระบบที่ Setting ไว้ รูปแบบการทำงานหลายอย่างพยายามทำให้ลงตัว ทั้งคนงานและพนักงาน ใครจะมาทำก็ทำตาม

“ธุรกิจก่อสร้างมีความใกล้เคียงกับโรงงาน เราใช้วิศวกรอุตสาหกรรม (IE) มาดูแลเรื่องล่อจิสติกในไซต์งาน ในอนาคตต่อไปอีก 5 ปีของเวสท์คอนจะเดินด้วยระบบ ใช้คนน้อยลง ยังไม่ต้องพูดถึง AI เลย ใช้แรงงานน้อยลง แต่จะเป็นสเกลเลเบอร์ที่มากขึ้น และมีผลตอบแทนที่สูงขึ้นกว่าปัจจุบัน ยิ่งผ่านไปจะเห็นเทรนด์เลยว่า พนักงานรุ่นใหม่ที่จะออกมาก็จะมีการศึกษาที่สูงขึ้น เข้าสู่ธุรกิจก่อสร้างน้อยลง แรงงานที่จะมาพัฒนาเป็นฐานที่เป็นกรรมกรน้อยลง การวางระบบให้ใช้คนน้อย ใช้ชิ้นส่วนสำเร็จมากขึ้น ใช้วิธีการจัดการที่ลงตัวมากขึ้น มันเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในอนาคต

“อีกหน่อยผมไม่ต้องมานั่งแก้ปัญหารายวัน แต่จะเป็นการใช้ระบบมาตัดสินว่าแบบไหนคือทางเลือกที่ดีที่สุด ผ่านยุคสมัยผมไปแล้วเวสท์คอนถูกวางรากฐานแบบนี้จริงๆ วันหนึ่งที่คนรุ่นผมเกษียณออกไป รุ่นใหม่ก็จะอยู่ด้วยโครงสร้างที่อยู่ด้วยกันได้ด้วยระบบที่ออกแบบไว้ เราจะไม่เน้นว่าต่อไปบริษัทจะอยู่ในรูปแบบไหน แต่เรื่องการบริหารจัดการภายในได้ถูกวางรากฐานไว้น่าจะเป็น 10 ปีแล้ว แม้บางเรื่องอาจยังไม่ลงตัวดีพอ แต่ก็เดินมาในระยะหนึ่ง อาจจะไม่มีระบบอะไรสมบูรณ์ 100% เพราะระบบถูกควบคุมด้วยมนุษย์ ทุกระบบมีจุดอ่อนหมด แต่ทุกระบบก็มีช่องให้แก้ไขได้ ระบบดีบุคลากรต้องพร้อมด้วย งานผมไม่เหมือนศุภลักษณ์ที่ต้องออกแบบแล้วขายพัฒนาโปรดักส์ แต่ผมเป็นส่วนหนึ่ง เป็นคนก่อสร้างให้ ฝีมือแรงงานในอนาคตจะต้องทำได้หลายอย่าง ก่อเสร็จต้องฉาบด้วยภายในคนเดียวทำฝ้าเพดานต้องติดประตูด้วย ทำให้เป็นความหลากหลายเพื่อเพิ่มโอกาสในการทำงาน”

นอกเหนือจากการเรียนรู้ด้วยการถ่ายทอดประสบการณ์ภายในองค์กรจากรุ่นสู่รุ่น การได้ร่วมงานกับพันธมิตรทางธุรกิจที่มีวิสัยทัศน์ และมีนวัตกรรมสูงอย่างศุภลักษณ์ ก็ยังเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้เวสท์คอนมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องบนพื้นฐานของความยั่งยืน

“ผมเริ่มทำงานให้ศุภาลักษณ์ปี 2553 โครงการแรกคือ ศุภาลักษณ์ ปาร์ค โอศก-รัชดา เป็นสายอาคารสูง การทำงานอาคารสูงจะมี Sequence ชัดเจน เห็นภาพมากกว่า เราทำงานคอนกรีตมีเนียมให้ศุภาลักษณ์เป็นหลัก ทำมาแล้ว 26 โปรเจกต์ มีก่อสร้างแทบทุกปี

“ศุภาลักษณ์เป็นองค์กรที่มีแนวคิดแบบก้าวหน้าตลอด หลายครั้งผมได้เรียนรู้จากเขา จำเขามาเรียนรู้วิธีการบริหารจัดการของเขา เขาให้เราสร้างตึกแบบนี้ ศุภาลักษณ์เป็นบริษัทที่ดูแลต้นทุนได้ดีมากสามารถที่จะดูแลต้นทุนในการก่อสร้าง เราก็พยายามจะดูว่าเขาทำยังไง เขา High Profit เขาทำให้ต้นทุนอยู่ในงบประมาณ ทำได้ยังไง ถือว่าเป็นการเรียนรู้ระหว่างที่ผมศึกษาเกี่ยวกับทางศุภาลักษณ์ รู้จนพอที่จะเข้าใจถึงรูปแบบการทำงาน การควบคุมงาน การปิดออบ ศุภาลักษณ์ทำยังไง ก็ใช้วิธีนี้มาปรับปรุงองค์กรจริงๆ เราทำงานของศุภาลักษณ์น่าจะเยอะสุด ผมรับงานให้กับศุภาลักษณ์มากกว่าเวลาลอปปเปอร์รายอื่น ในขณะที่รายอื่นๆ ชะลอลงแต่ศุภาลักษณ์จะมีเปิดโปรเจกต์ใหม่ตลอดเวลา

“ในเรื่องของความยั่งยืน ก็ต้องยกต้นแบบที่มาจากศุภาลักษณ์ งานก่อสร้างใดๆ มักมองเราเป็นตัวร้าย สร้างมลพิษ ฝุ่น เสียง น้ำเสีย แต่โครงการที่ได้ทำให้กับศุภาลักษณ์ ได้นำนโยบายเรื่อง Zero Waste มาใช้เรื่องวัสดุหมุนเวียน หาวิธีการประหยัดพลังงาน การจัดการด้านขยะ ตั้งแต่ปีที่แล้วจนถึงวันนี้ ก็มีการประชุมกันในบริษัท ถ้ามาทิศทางแบบนี้ ลูกค้าย่อมเรื่องความยั่งยืน เรื่องสิ่งแวดล้อม เป็นส่วนหนึ่งที่จะเพิ่มมูลค่าให้องค์กรได้ เราเองก็ต้องมองในส่วนนั้น เราจึงทำการขอใบรับรอง ISO 14001 เรื่องของสิ่งแวดล้อม ทำพร้อมกับการขอใบรับรองคุณภาพ ISO 9001 เราอยากทำเรื่องนี้ อยู่แล้ว ด้วยแนวคิดของบอร์ดบริหาร การที่จะฝึกสอนให้กับพนักงานและคนงานอย่างยั่งยืน การลด Cost และให้ทุกคนเข้าใจว่าวัสดุที่เสียหาย ขยะที่เสียหายออกไปมีมูลค่าทั้งนั้น การเอาระบบ ISO เข้ามา มันเป็นเรื่องเครื่องมือที่ใช้ในการกำกับและดูแลติดตามให้เรา อีกมุมหนึ่งเราก็ได้ในเรื่องของภาพลักษณ์ที่ดี ได้รับความเชื่อมั่นว่ามีบริการรับรองจากข้างนอกตามมาตรฐานสากล

“ผมเชื่อว่าวันนี้ ต้นทางมาจากศุภาลักษณ์แนวคิดที่ผมใช้ก็ได้ไม่ได้คิดเองมาก่อน ก็ทำแบบเอาจริงเอาจัง ทุกโชตงานทุกวันนี้ก็ดำเนินตามไม่ใช่เฉพาะกับโชตที่ทำกับศุภาลักษณ์เท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นการคัดแยกขยะ การแยกของเสียการกำจัดสารเคมี การลดปัญหาเกี่ยวกับมลพิษ เรื่องเสียงเรื่องฝุ่น”

บริษัท เวสท์คอน จำกัด มุ่งพัฒนาทุกด้านเพื่อสร้างความเติบโตที่ยั่งยืนให้กับธุรกิจ ควบคู่ไปกับการวางแผนรับมือกับความเสี่ยงในทุกรูปแบบหนึ่งในความเสี่ยงที่ยากแก่การควบคุมและส่งผลกระทบต่อธุรกิจก่อสร้างอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้คือภาวะการขาดตัวของเศรษฐกิจในภาพรวม และปัญหาขาดแคลนแรงงาน

“ปัญหาหลายอย่างเราไม่สามารถแก้ด้วยตัวเอง ด้วยสภาพเศรษฐกิจที่ชะงักงันมาหลายปีแล้ว หลังช่วงโควิดมาก็สภาพแบบนี้เลย เศรษฐกิจเป็นแบบนี้ไม่โต แต่ก็ไม่ได้ตาย ตอนนี้นางของภาครัฐลดลงไปเยอะ ทั้งเรื่องไม่มีความความชัดเจนทางด้านการเมือง งานที่มีอยู่ในส่วนภาคเอกชนก็จะไปอยู่ในเมืองท่องเที่ยว ภูเก็ต กระบี่ สมุย ยังมีการลงทุนจากต่างชาติเข้ามาอยู่ เนื่องจากเวสท์คอนรับงานก่อสร้างอาคารเป็นหลัก ประเภทอาคารสูง โรงพยาบาล วิลล่า คอนโดมีเนียม เราไม่ได้มีธุรกิจประเภทอื่น ไม่ได้ไปทำสะพาน ทำอินฟราสตรักเจอร์ ทำถนน ทำเขื่อน โรงงาน ฯลฯ กลุ่มลูกค้าก็เป็นผู้ประกอบการก่อสร้างที่อยู่อาศัยเป็นหลัก ส่วนงานโรงพยาบาลเป็นของภาครัฐที่ได้มีโอกาสก่อสร้าง อาทิ อาคารนวมินทร์บพิตร 84 พระราชของโรงพยาบาลศิริราช

“ปัญหาการขาดแคลนแรงงานก็ถือเป็นเรื่องใหญ่ ผู้ประกอบการหรือผู้ก่อสร้างทุกรายเจอปัญหาเดียวกัน ความไม่ชัดเจนในกฎหมายหรือกฎระเบียบแรงงานจากต่างชาติ ต้องเข้าใจว่าคนไทยทำงานก่อสร้างน้อยลงไปมาก งานที่มีลักษณะ 3D: Dirty Dangerous Difficult คนไทยไม่ค่อยทำ อาจจะเพราะว่าคนไทยเริ่มมีการศึกษาที่สูงขึ้น การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุไปแล้ว ไม่อยากอยู่ห่างบ้าน ทั้งที่จริงๆ แล้วคนไทยมีทักษะฝีมือสูง แต่เลือกที่จะไม่ทำงานก่อสร้าง ทำให้เกิดแรงงานต่างชาติเข้ามา

ก็เจอปัญหากฎระเบียบ การนำเข้าแรงงาน การขึ้นทะเบียนแรงงานผิดกฎหมายเต็มไปหมด มันไม่ชัดเจน ผมว่าเป็นปัญหาระดับชาติ ที่ทำให้ธุรกิจก่อสร้างดำเนินไปได้ยาก อยากเห็นคนไทยใช้ทักษะฝีมือทำงานก่อสร้าง สร้างมูลค่าให้ประเทศ ไม่ทำให้เม็ดเงินไหลออกไปสู่ประเทศอื่น”

แม้สภาพเศรษฐกิจโดยรวมอาจเป็นต้นเหตุของหลายปัญหาที่อาจนำไปสู่วิกฤต แต่บริษัท เวสท์คอน จำกัด ก็สามารถยืดหยุ่นและก้าวผ่านทุกวิกฤตมาได้อย่างสง่างามมากกว่า 45 ปี เพราะในทุกวิกฤตยังมีโอกาสซ่อนอยู่เสมอ

“จังหวะที่เศรษฐกิจมีปัญหา เวสท์คอนจะใช้เป็นโอกาสพัฒนาบุคลากรเป็นหลัก ในเมื่องานลดลง เราก็พัฒนาโครงสร้างภายใน พัฒนาระบบที่มีอยู่ ถึงวันนี้เวสท์คอนมีระบบภายในที่ค่อนข้างนิ่งแล้ว การเตรียมตัวรองรับสำหรับโปรแกรมในการทำแบบซึ่งทุกคนก็ได้ใช้ Building Information Modeling (BIM) เราใช้ระบบ ERP ในการเข้ามาจัดการกระบวนการต่างๆ โดยเลือก SAP เป็นระบบซอฟต์แวร์ของเยอรมันในการบริหารทรัพยากรให้ทำงานร่วมกันของทุกแผนก จัดซื้อ บัญชี การเงิน การวางแผนงานก่อสร้างให้เป็นแพลตฟอร์มเดียวกัน เราใช้เวลาในช่วงหลังจากนั้นมาทำระบบ ISO ทั้ง 9001 และ 14001 จนได้รับรองมาตรฐาน และใช้โปรแกรมในการที่จะควบคุมแผนงานบริหารโครงการด้วย Primavera P6 แทนการใช้ Excel ทุกวันนี้ก็ใช้ในการมอนิเตอร์ความก้าวหน้าและปรับแผนงานด้วยโปรแกรม

“ผมเชื่อว่าในจังหวะที่เศรษฐกิจไม่ดี เราก็ต้องกลับมาทบทวนตัวเองแล้วว่า วันหนึ่งถ้ามันกลับมา เราจะพร้อมที่จะวิ่งเลยไหม ถึงวันนี้เครื่องมือต่างๆ ถูกฝึกซ้อมมาหลายปี รอออกอาวุธอย่างเดียวก็เป็นจังหวะที่ต้องมองให้เป็นโอกาส”

นอกจากจะพลิกวิกฤตเป็นโอกาส เวสท์คอนยังมุ่งเน้นการแข่งขันกับตัวเองเพื่อสร้างความเติบโตที่แข็งแกร่ง มากกว่าการต่อสู้กับคู่แข่ง

“คู่แข่งทางธุรกิจต้องบอกว่าเป็นกลุ่มที่ก่อสร้างงานอาคารเป็นหลัก ที่ต้องเสนอราคาประมูลงานแข่งกัน แต่คู่แข่งตัวจริงกลับเป็นตัวเราเองมากกว่า เพราะถึงแม้จะได้รับงานมา แต่ในยุคเศรษฐกิจถดถอยเราต้องแข่งกับการควบคุมต้นทุน การลด Waste จากการก่อสร้าง การลดงาน Rework การเพิ่ม Productivity ต่อคน ค่าแรงและค่าวัสดุเพิ่มขึ้นตลอด แข่งกับเป้าหมายตัวเองจะสำคัญกว่าการแข่งขันกับคนอื่น”

ใครๆ ก็รู้ว่า งานรับเหมาก่อสร้างนั้นมีปัญหามากมาย เราจึงสอบถามถึงแนวทางการบริหารสภาพจิตใจให้อยู่เหนือความเครียดจากปัญหาต่างๆ การบริหารชีวิตให้สมดุลลงตัว รวมถึงบุคคลที่เป็นแบบอย่างสู่ความสำเร็จ

ผมเชื่อว่าในจังหวะที่เศรษฐกิจไม่ดี เราก็ต้องกลับมาทบทวนตัวเองแล้วว่า วันหนึ่งถ้ามันกลับมา เราจะพร้อมที่จะวิ่งเลยไหม



“ผมทำงานหยุดวันอาทิตย์วันเดียว งานก่อสร้างมันไม่มีวันหยุด ต่อให้วันนั้นหยุด ก็ต้องรับสาย ต้องได้คุย มันแทบจะรันตลอดเวลา 5 โมงปุ๊บก็ต้องมีโอทีทำต่อ หน้าโชติวันอาทิตย์ ถ้าไม่มีกฎหมายว่าห้ามทำ ก็จะทำต่อ ทุกวันคือวันทำงาน แต่เวลาว่างมันต้องมี วันหยุดก็พักผ่อนอยู่บ้าน มีท่องเที่ยวบ้าง ปีหนึ่งครั้งหนึ่ง ชอบดูฟุตบอล ข่าวสารบ้านเมือง ชอบอ่านหนังสือ ชอบอ่านประวัติคน ทั้งที่สำเร็จและไม่สำเร็จ

“ผมมีลูก 3 คน ภรรยาทำหน้าที่ดูแลลูก ออกมาทำงาน ลูกๆ ก็ไปเรียน โชคดีที่ภรรยาเข้าใจงานเรา เลยไม่มีปัญหาเรื่องการแบ่งเวลา อย่างวันหยุดถามว่าผมชอบทำอะไร วันหยุดไม่ได้ไปไหน ก็อยู่บ้าน ทำหน้าที่หัวหน้าครอบครัว สอนการบ้าน สอนหนังสือลูก

“ความเครียดมีอยู่แล้ว เราจะควบคุมมันยังไง ส่วนตัวผมคือการจัดเวลา เข้าออกกำลังกาย ก่อนนอนนั่งสมาธิ การออกกำลังกายตอนเช้าสำคัญมาก ทำให้ร่างกายตื่นตัวพร้อมกับสถานการณ์ อายุเพิ่มขึ้นการดูแลตัวเองสำคัญมากโดยเฉพาะอาชีพอย่างเรา ต้องพร้อมเดินตรวจงานตลอด ส่วนการนั่งสมาธิเพื่อทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ผมไม่ได้เก่งถึงขนาดฝึกจิตเราให้จดจ่อ ลดความฟุ้งซ่านได้ แต่การเจอปัญหาบางครั้งเราก็ไม่ได้ การทำสมาธิเหมือนกับให้เรานิ่ง ควบคุมคำพูด การกระทำของตนเอง ไม่ใช่อารมณ์ตัดสินใจ คิดให้เยอะๆ จะได้ว่าอะไรไม่จำเป็นต้องเอามาคิด

“ผมมีหลายคนที่เป็นต้นแบบในการใช้ชีวิต ถ้าเรื่องของความมุ่งมั่น ขยัน ซื่อสัตย์ได้ต้นแบบมาจากคุณแม่ แต่ถ้าเรื่องของวิสัยทัศน์มุมมองที่พาตัวเองออกมาจาก Comfort Zone การมองให้เห็นปัญหาในการทำงานสร้างประสบการณ์ ต้องเป็น

คุณอดิศักดิ์ และคุณชฎาภรณ์ ศรีสุโข ผู้ก่อตั้งเวสท์คอน ท่านอบรมสั่งสอนเรา ให้การดูแลมาตั้งแต่วันที่เรายังทำงานไม่เป็น ได้รับความรู้ ได้รับความประสบการณ์จากการถ่ายทอดตลอด 20 กว่าปี วิสัยทัศน์มุมมอง การบริหารคน การบริหารงาน การแก้ปัญหา การประเมินความเสี่ยง และแรงบันดาลใจก็มาจากท่านทั้งสอง

“การพัฒนาตนเองเพื่อเป็นผู้บริหารระดับแนวหน้าได้นั้น ผมให้ความสำคัญกับการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ทุกวันจะมีเรื่องใหม่ๆ เกิดขึ้นตลอด ทั้งจากองค์ความรู้ในอุตสาหกรรมอื่นๆ รวมถึงการสร้างเครือข่ายกับผู้เชี่ยวชาญ เราไม่ได้เก่งทุกเรื่อง การเปิดฟังความเห็นจากทีมงานนอกจากจะเห็นมุมมองที่แตกต่างแล้ว ยังได้รับการยอมรับมากขึ้นด้วย ผมเชื่อว่าผู้นำที่ดีต้องพร้อมเรียนรู้และปรับตัวตลอดเวลา”

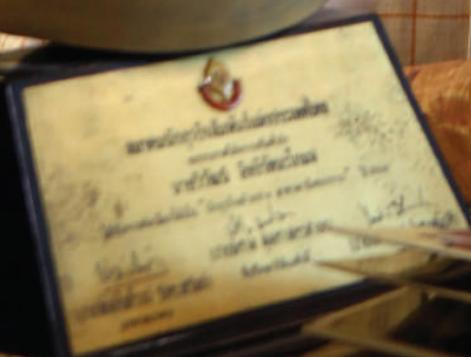
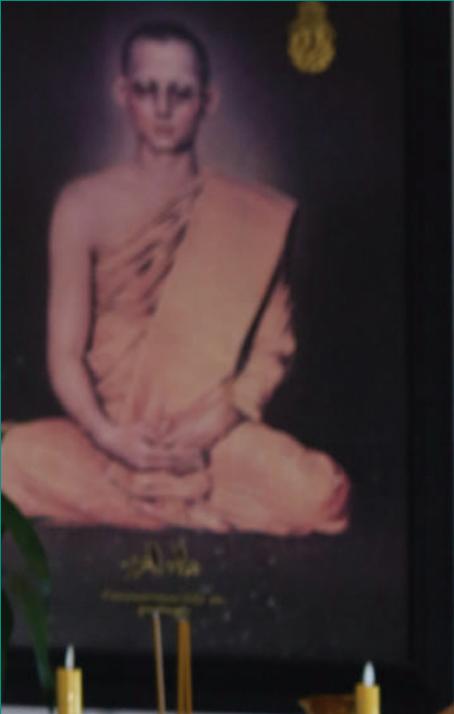
ทุกถ้อยคำของนักบริหารท่านนี้ บ่งบอกถึงความจริงจัง มุ่งมั่น และความรักในงานที่ทำอย่างลึกซึ้ง จึงไม่น่าแปลกใจที่คุณสมบัติ วิรปรกรณ์ จะเป็นหนึ่งในเงื่อนไขความสำเร็จและความเจริญเติบโตที่ยั่งยืนของ บริษัท เวสท์คอน จำกัด บริษัทารับเหมาก่อสร้างระดับมืออาชีพที่จะยืนหยัดและพัฒนาต่อไปอย่างไม่หยุดนิ่งเคียงคู่สังคมไทยไปอีกนานเท่าอนาน

A key factor in creating quality real estate, aside from excellent design, is an efficient construction system. One of the business partners that has been a key force in creating success alongside Supalai for a long time is Westcon Company Limited, a leader in the construction contracting

business with a leading track record that has earned widespread trust as the construction team for numerous large-scale projects in both the public and private sectors.

One of the key figures behind Westcon's success is Mr. Somboon Weerapakorn, Deputy Managing Director. He is a true Westcon native, possessing the skills and extensive experience gained through over two decades of service to the organization.

After graduating with bachelor's and master's degrees in civil engineering from Chulalongkorn University, Mr. Somboon Weerapakorn joined Westcon Co., Ltd. in 1999. He began his career as a field engineer, gaining extensive experience on construction sites. He then moved into management as the head of the engineering department, gaining a comprehensive understanding of the construction business. He rose to the position of Deputy Managing Director, a senior executive with Westcon. He currently oversees a wide range of organizational functions, including corporate strategy, project management, budgeting, bidding, risk assessment, quality control and development, as well as human resource development and knowledge transfer to the next generation to support the organization's transformation and growth, which has expanded with the scale of its business.



THE SUCCESS AND HAPPINESS OF THE FAMILY OF MR. VIWAT ITTHIRATANAKOMOL

ความสำเร็จและความสุขที่เลือกสรรของครอบครัวคุณวิวัฒน์ อิทธิรัตนะโกมล

คุณภาพชีวิตที่ดีเยี่ยมในการเป็นเจ้าของโครงการที่พักอาศัยภายใต้แบรนด์ศุภาลักษณ์ ไม่ใช่เพียงแค่การได้อยู่ในบ้านคุณภาพ บนทำเลทองที่สะดวกสบายต่อการเดินทางและตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ แต่ยังหมายถึงการใช้ชีวิตในสังคมดีๆ ที่แวดล้อมด้วยสาธารณูปโภคครบครัน พร้อมการบริการที่สมบูรณ์แบบ และเหนือสิ่งอื่นใดก็คือเพื่อนบ้านที่ดี ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสังคมที่มีคุณภาพ Supalai@Home ฉบับนี้ เราได้รับเกียรติจากครอบครัวของคุณวิวัฒน์ อิทธิรัตนะโกมล เจ้าของคอนโดมิเนียมระดับพรีเมียม ณ โครงการ ศุภาลักษณ์ พรีเมอริวา หนึ่งในบุคคลสำคัญที่ไม่เพียงประสบความสำเร็จด้านหน้าที่การงาน แต่ยังได้รับการยอมรับนับถืออย่างกว้างขวางว่า เป็นผู้ที่มีคุณภาพการต่อสังคมในหลายมิติ

จากจุดเริ่มต้นด้วยการเป็นช่างภาพมือทองสู่การเป็นบุคคลระดับแถวหน้าในแวดวงธุรกิจที่มีเกียรติประวัติอันภาคภูมิใจ

“ผมเกิดที่ตำบลบางภาษี อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม เมื่อ พ.ศ. 2484 คุณพ่อมาจากเมืองจีนมาแบบเสื่อผืนหมอนใบ แล้วก็มาทำงานเป็นกรรมกรแบกข้าวสาร ส่วนแม่ก็เป็นชาวบางภาษี ผมมีพี่น้องรวมแล้ว 11 คน ผมต้องช่วยเตี้ยและแม่ทำงานบ้านทุกอย่าง

“จุดเริ่มต้นที่ทำให้เป็นช่างถ่ายภาพ มาจากการที่ไปไหนมาไหนผมแต่ตัวดี ใครๆ ก็ต้อนรับเมื่อไปเที่ยวผมก็อาสาถ่ายภาพให้เพื่อนๆ เขาชมนกันว่าถ่ายรูปสวย เลยมีกำลังใจ สมัยนั้นยังไม่มีระบบดิจิทัลอัตโนมัติเหมือนปัจจุบัน ผมเรียนรู้ด้วยตนเอง เวลาถ่ายรูปผมจะจดข้อมูลว่ารูปนี้เปิดหน้ากล้องเท่านี้ เปิดความเร็วเท่านี้ แล้วมาพิจารณาเองว่ารูปจะออกมาเป็นยังไง บางครั้งก็ไปถามร้านถ่ายรูปบ้าง ผมฝึก 2 ปีฝีมือก็ดีขึ้น จึงไปซื้อกล้องยี่ห้อ Yashica แบบเลนส์คู่ แล้วเริ่มรับจ้างถ่ายรูปโดยคิดค่าบริการในราคาขอมเยา และขอเตี้ยกับแม่ว่าจะไปฝึกงานที่ร้านถ่ายรูปที่กรุงเทพฯ เมื่อกลับมาจึงเปิดร้านถ่ายรูปเองที่บ้าน ชื่อร้านศรีแสง ธุรกิจก็ดำเนินไปด้วยดี”

หลังจากเริ่มต้นสร้างชีวิตครอบครัว คุณวิวัฒน์มีเหตุการณ์ที่ทำให้ต้องตัดสินใจเข้ามาอยู่กรุงเทพฯ ด้วยเงินติดตัวเพียง 3,000 บาท แต่ด้วยความสามารถที่โดดเด่นและความมุมานะ ก็สามารถนำพาครอบครัวย้ายจากสลัมห้วยขวางมาเปิดกิจการร้านถ่ายรูปแห่งแรกของตัวเองในกรุงเทพฯ ได้ ภายใต้อาคารเอกสยาม ในย่านเอกมัย ระหว่างทำงานก็ได้

ส่งภาพเข้าประกวดซึ่งได้รับรางวัลชนะเลิศเหรียญทองด้วยฝีมือการถ่ายภาพที่ยอดเยี่ยม เปี่ยมพรสวรรค์และทักษะ บวกกับความสามารถในการเข้าถึงสังคมทุกระดับ ทำให้คุณวิวัฒน์เป็นช่างภาพระดับแนวหน้า ที่ได้รับความไว้วางใจจากบุคคลชั้นสูงในประเทศทั่วทุกวงการ และได้ขยายธุรกิจเติบโตขึ้นเรื่อยๆ จากร้านถ่ายรูปในตึกแถวมาสู่การเปิดสตูดิโอถ่ายภาพ ตันรักสตูดิโอ เเวดตั้งเซ็นเตอร์ที่มีชื่อเสียงโด่งดังมาก ตามมาด้วยธุรกิจทำสติ๊กเกอร์ ธุรกิจโรงพิมพ์ อุตสาหกรรมกรอบรูปขนาดใหญ่ สู่การทำโครงการบ้านต้นสักในซอยทองหล่อ รวมถึงธุรกิจอัญมณี ซึ่งเคล็ดลับความสำเร็จของทุกงานที่ทำคือความใส่ใจในรายละเอียด บวกกับวิสัยทัศน์ที่ยาวไกล ไม่เป็นสองรองใครและความเชื่อมั่นในตัวเอง

“ภาพที่ได้เหรียญทอง เป็นภาพกะลาสีเรือเดินผ่านหน้าร้าน ผมก็บอกว่าขอถ่ายรูปแล้วจะโชว์รูปจริงที่ส่งไปเขายินดีเอาไว้ ส่วนที่อยู่นี้เป็นรูปเกือบี่รูปจริงสวยกว่านี้เยอะเลย แล้วตั้งชื่อภาพว่า แมน

“เรื่องถ่ายภาพผมพิถีพิถันมาก เปรียบเหมือนชีวิตคนเรา เราสามารถตัดส่วนที่ไม่ดีออกและเสริมส่วนดีได้ ผมชอบทำอะไรยากๆ ไม่เหมือนใคร รู้สึกว่าพอสำเร็จแล้วมีคุณค่า ธรรมชาติสอนแง่คิดเกี่ยวกับชีวิต คนมาจากธรรมชาติ ต้นสักเป็นไม้ที่อยู่กลางแดดลมทนทาน ถ้าต้นไม้ต้นใดทน ไม้ก็จะแกร่งเนื้อไม้ดี แต่ต้องอาศัยเวลา ค่อยๆ เติบโตเหมือนคน จากกิจการกรอบรูปผมก็เริ่มมาจับกิจการอัญมณี ปัญหาอุปสรรคผมก็เจอ แต่ผมเป็นคนไม่หมดกำลังใจง่าย ผมแน่ใจในความสามารถของตัวเอง

“ผมชอบคิดเรื่องธุรกิจ คิดเรื่องคน สร้างคน สร้างงาน สมัยนั้นที่ผมยึดอาชีพเป็นช่างภาพ ถ่าย

ภาพแล้วเริ่มมาขายกรอบรูป ขายได้ทั่วโลกเลย ตอนแรกก็ทำในประเทศ พอผลิตเองจึงขายทั้งในประเทศแล้วก็ส่งออก ใช้คนเยอะจ้างคนเยอะ กิติใจที่ได้มีการจ้างงาน

“เคล็ดลับในการพัฒนาธุรกิจให้สำเร็จ เมื่อตั้งใจจะทำสิ่งใดต้องคิดแล้วกล้าทำ ต้องมีวิสัยทัศน์ สิ่งที่คุณคิดนั้นไม่เกินกำลังใจ ต้องกล้าพูดให้คนอื่นฟัง คำพูดของเราคือนายเรา และต้องทำให้สำเร็จตามที่สัญญากับตัวเอง ต้องทำให้ได้ดังคิด”

ความสำเร็จของคุณวิวัฒน์ อิทธิรัตนะโกมล ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในวงการธุรกิจถ่ายภาพและอัญมณี แต่ยังขยายมาสู่วงการสังหาริมทรัพย์ สะท้อนให้เห็นว่า บุคคลท่านนี้มีสายตาที่เฉียบคมในการเลือกสรรทำเลเพื่อการลงทุนและการอยู่อาศัยอย่างแท้จริง โดยนอกจากการตัดสินใจที่หลักแหลมทุกอย่างก้าวบนเส้นทางธุรกิจแล้ว การตัดสินใจเลือกที่อยู่อาศัยคุณภาพสำหรับการใช้ชีวิตของตัวเองและครอบครัว ณ โครงการ ศุภาลักษณ์ พรีเมอริวา ก็ทำได้ยอดเยี่ยมไม่แพ้กัน

“สิ่งที่สำคัญคืออวงจู้ย ทิศทางลม อากาศที่บริสุทธิ์ การออกแบบประตูบ้านที่ถูกหลัก ประตูห้องน้ำที่ถูกหลัก ที่นี้ผมมาอยู่หัวเมืองเดียวตัดสินใจซื้อเลย ครั้งแรกจองที่โครงการ ศุภาลักษณ์ พรีเมอริวา จ่ายมัดจำไปเรียบร้อยแล้ว ก็เลยขอเงินมัดจำมาซื้อหลังนี้แทน ทางเจ้าหน้าที่ก็ดูแลไม่ขัดข้อง ก่อนจะซื้อผมก็บุกนอร์ธชั๋วบวอยู่หลายรอบ รู้สึกว่าแถวนี้ไปไหนมาไหนสะดวก รถไม่ติดเท่าโซนอื่น

“เป็นทำเลที่ดี รถไม่ติดถือว่าโชคดี เดินทางสะดวกมาก ใกล้ทางด่วน ไปไหนก็ใกล้ วิวสวยงามมาก ตั้งอยู่ติดแม่น้ำเจ้าพระยา ตรงข้ามจะเป็นเกาะ



บางกระเจ้า เป็นทำเลที่ดีและอากาศก็ยังมีบริสุทธิ์ ถือเป็นปอดของกรุงเทพฯ อยู่แล้วสบายใจ พนักงานที่นี่ก็บริการดี” คุณวิวัฒน์เผยมุมมองในการเลือกสรร โดยคุณอรรถกรช่วยเสริมว่า

“ชั้น 7 ใช้ออกกำลังกาย ฟิตเนส มีสระว่ายน้ำ ถือว่ากำลังดี มุมที่ดี ชั้นบนก็มีห้องสันทนาการ ได้ไปใช้มุมสงบบ้าง ผมก็ขึ้นไปอ่านหนังสือบ่อย ถือเป็นโครงการที่พอดีสำหรับชีวิตครอบครัว ดูไม่ได้หรูหราอะไรเกินไป อย่างที่จอดรถถือว่าดีมาก ใกล้ๆ สะดวกมาก อาจจะบังเอิญว่านี่เป็นอาคารใหญ่มีคนจำนวนมาก แล้วโซนริมน้ำอาจจะยูนิตน้อย คนจึงพลุกพล่านน้อย ไม่หนาแน่น พอเราอยู่ตรงนี้ก็ใช้งานได้สะดวก” และเมื่อคุณอรรถกรกล่าวมาถึงตรงนี้ คุณกัลยา ภรรยาของคุณวิวัฒน์ ก็เพิ่มเติมด้วยรอยยิ้มว่า

“ที่นี่อยู่แล้วสบายมาก บางทีก็ขับรถไปเที่ยวตลาดบางน้ำผึ้ง ไปซื้อต้นไม้ หาอะไรทาน ตามประสาคนแม่บ้านแท้ๆ”

คุณวิวัฒน์ให้ความสำคัญกับความสุขและความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวเป็นอันดับต้นๆ “บ้าน” จึงเป็นศูนย์รวมความรักความอบอุ่นของสมาชิกทุกคน ความตั้งใจเริ่มแรกที่มาซื้อคอนโดมิเนียมแห่งนี้ เกิดจากการที่ครอบครัวมองหาที่อยู่อาศัยชั่วคราวระหว่างรอการก่อสร้างโครงการบ้านสำหรับครอบครัวที่จะมีลูกหลานอยู่ร่วมกันในรั้วเดียวกัน พื้นที่ขนาดใหญ่ แต่เมื่อได้จัดจ้องพื้นที่และเข้ามาอยู่อาศัยก็พบว่า โครงการ ศุภาลัย พริมา ริวา นั้นตอบโจทย์การใช้ชีวิตของท่านและเหล่าสมาชิกครอบครัวที่มาเยี่ยมเยือนได้อย่างลงตัว

“บ้านทำให้ครอบครัวของเรามีที่รวมตัวกันที่ปลูกบ้านใหม่ ผมปลูกให้ลูก 3 ครอบครัว คนละหลัง แต่เชื่อมให้เป็นเหมือนบ้านเดียวกัน อยากให้อยู่ร่วมกัน” คุณวิวัฒน์กล่าวโดยมีคุณอรรถกรและคุณกัลยาช่วยเสริมว่า



“ทางคุณพ่อคุณแม่แล้วก็ผม พ่อไม่ได้ทำธุรกิจอะไรมากมายแล้ว เราก็ใช้ชีวิตเรียบง่าย ไม่ต้องหรูหราฟูฟ่า ไม่ได้มีกิจกรรมมาก ก็ถือว่าอยู่ได้สะดวก แต่ถ้าสมัยก่อนเรามีธุรกิจหลายอย่างก็แตกต่างกัน ตอนนั้นลูกๆ ผมก็โตกันหมดแล้ว มีงานทำหมดแล้ว เราก็ถือว่าตรงนี้สำหรับผู้ใหญ่อยู่ก็เงียบสงบดี วิวสวย

“เราอยู่บ้านมา 40-50 ปี จังหวะที่ว่าเราจะสร้างบ้านใหม่ริมน้ำ ใช้เวลานานหน่อย ที่แรกก็หาที่พักชั่วคราวง่ายๆ ของศุภาลัย ครั้งแรกที่โทรมาเขาบอกว่าโครงการนี้เต็ม ก็สำรวจดูไปเจอโครงการศุภาลัย ริวา แกรนด์ เปิดโครงการพอดีก็จองไว้ทำไปทำมา นึกยังไม่รู้โครงการที่นี้อีกครั้ง เขาบอกว่ามีห้องหนึ่งเป็นห้องชั้นบนสุด พื้นที่มากที่สุด ถือว่าดีที่สุดในชุด ก็รีบมาดู มาปั๊บคุณพ่อถูกใจ นับว่าโชคดีที่มาได้ตึกนี้ พื้นที่ 300 กว่าตารางเมตร มี 5 ห้องนอน

“เราไม่เคยอยู่คอนโดฯ แรกๆ เราจึงรู้สึกหงุดหงิด ไม่อยากอยู่ เพราะเคยอยู่บ้านเราสะดวกมาก รุ่งขึ้นรุ่งลง รุ่งไปรุ่งไปนี่ เพราะบ้านเราใหญ่ เมื่อก่อนบ้านซื้ออาคารต้นสักจะดังมากในสมัยนั้น เราทำธุรกิจหลายอย่างมีสตูดิโอด้วย แต่พอย้ายมา

ที่นี่ อยู่ไปอยู่มาพบว่าคอนโดฯ สะดวก คุณพ่อเขาก็ติดคอนโดฯ ปลูกบ้านเสร็จแล้วก็ไม่อยากจะไปอยู่บ้าน ยังไม่อยากจะเลยไปๆ มาๆ ลูกเขาก็ไปอยู่บ้านบ้าง มานีบ้าง สำหรับลูกๆ คงจะอยู่ที่บ้านมากกว่า เพราะมีพื้นที่มีบริเวณเยอะ แต่สำหรับเราคอนโดฯ สะดวกกว่า นี่ก็เพิ่งไปออกกำลังกายที่ชั้น 7 วิวดตรงโค้งแม่น้ำสวยมาก คુંบางกระเจ้านี้สวยจริงๆ

“มุมโปรดของเราเป็นระเบียง ส่วนใหญ่ไปดูต้นไม้ที่ปลูกไว้ แล้วก็ยืนดูฝั่งบางกระเจ้า ฝั่งนี้มองเห็นสะพานภูมิพล มุมนี้ถือว่าสวยมาก เลือกได้ดีมาก สดชื่น เข้าตื่นขึ้นมามองข้ามไปฝั่งโน้นก็เห็นวิวดี

“ผมชอบไปยืนถ่ายรูปโค้งบางกระเจ้า ถ่ายบ่อยมากจนเพื่อนอิจฉว่ามันมีโค้งสวยมาก ศุภาลัยก็มีชื่อเสียง ตอนผมเรียนอยู่ รู้ว่าศุภาลัยทำคอนโดฯ เป็นเจ้าแรกๆ อยู่ใกล้ๆ ขอยทงหล่อ บ้านเราก็อยู่ตรงนั้น เด็กๆ เราชี้จักรยานแถวนั้น จึงเห็นว่านี่คือตึกศุภาลัย เป็นภาพติดตา เป็นภาพจำ เราทำธุรกิจเรื่องอสังหาริมทรัพย์มาบ้าง คุณพระก็บ่มีคุณธรรมคล้ายคุณพ่อ ดูใจดี เป็นส่วนหนึ่งที่เป็นความมั่นใจหลังแผ่นดินไหว ผมว่าศุภาลัยเขาน่าจะใช้ตรงนี้สร้างชื่อเสียงได้ดี อาคารเสียหายน้อยมาก” คุณอรรถกรลูกชายคุณวิวัฒน์เพิ่มเติมด้วยรอยยิ้ม

“ทำให้เรายึดถือว่าเจ้าของเขาดี ยังไงเขาก็ทำของดีมาให้เราใช้” คุณกัลยา ภรรยาคุณวิวัฒน์กล่าวโดยคุณวิวัฒน์เสริมต่อว่า

“คุณพระก็บ่เป็นคนที่เก่งมาก คุณพระก็บ่กับผมมีแนวคล้ายๆ กัน ชอบวิว ทิวทัศน์ ธรรมชาติ เวลาน้ำไหลมาแรงๆ นี่มันมีเสียงนะ ในภาพที่เห็นมันจะมีเสียงของน้ำมาด้วย”

นอกจากความสะดวกสบายของการใช้ชีวิตในคอนโดฯ ระดับคุณภาพ ท่ามกลางทัศนียภาพอันงดงามริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา อีกหนึ่งความสุขของคุณวิวัฒน์และครอบครัวที่ทำร่วมกันเสมอคือ การ



ทำบุญตักบาตรและสวดมนต์ให้พระตามแนวทางของพุทธศาสนิกชนที่ดี ในส่วนของคอนโดฯ มีการออกแบบเพิ่มเติมในส่วนของห้องพระ รวมถึงมีการตกแต่งประตูเสริมฮวงจุ้ยตามแนวทางการศรัทธาบวกกับเฟอร์นิเจอร์ไม้สักตามรสนิยมที่เจ้าของบ้านมีความชื่นชอบไม้สักมาก ร่วมกับของสะสมที่เป็นวัตถุโบราณ

“กิจกรรมดีๆ ที่ทำร่วมกันในครอบครัวของเราคือการทำบุญใส่บาตร ปกติผมใส่บาตรแล้ว ก็แบ่งให้ลูกๆ ไปช่วยใส่ ใส่ครั้งละ 100 รูป ผมจะไปวัดเบญจมบพิตร ส่วนลูกๆ ผมไปวัดธาตุทอง วัดธรรมมงคล แบ่งกันไปกระจ่ายกันไป เดือนละครั้ง ทำมาจนคนทำกับข้าวทำไม่ไหว ตอนมาอยู่ที่นี่ใหม่ๆ ก็เหมาเรือวิ่งรอบบางกระเจ้าเลย สำรอกดูที่ทางอยากหรืออยากเห็น เพราะที่นี่เป็นปอดเลยดูแล้วสดชื่น ชีวิตในน้ำกับบนบกมันต่างกัน ในน้ำมีความร่มเย็น บนบกมีแต่ฝุ่น ผมชอบธรรมชาติ เป็นลูกแม่น้ำ เพราะบ้านอยู่ติดแม่น้ำท่าจีน”

การใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพในสิ่งแวดล้อมที่ดี การออกกำลังกายพอเหมาะ และการพักผ่อนทั้งกายและใจเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ทั้งคุณวิวัฒน์ในวัย 85 และภรรยาในวัน 79 ยังคงมีทัศนคติที่ดี กระฉับกระเฉง เราแอบถามถึงเคล็ดลับที่ทำให้ท่านทั้ง 2 ดูแข็งแรงอ่อนกว่าวัย

“ตอนนี้ผมนอนตอนกลางวัน 3 ชั่วโมง ทานข้าววันละ 2 มื้อ กลางวันทานผลไม้ชนิดน้อย ผมเคยเป็นโรคหัวใจผ่าตัดเปลี่ยนเส้นเลือด 3 เส้น ทำบายพาส 10 กว่าปีแล้ว เคล็ดลับสุขภาพที่ดีคือต้องไม่เก็บสะสมความเครียด ออกกำลังกายนิดหน่อย กินดินอนดี ลูกๆ ก็ช่วยกันดูแล” คุณวิวัฒน์เผยด้วยรอยยิ้ม โดยคุณกัลยาช่วยเสริมว่า

“อายุ 79 แล้ว ออกกำลังกายไปฟิตเนส ถ้าไม่ได้ลงไปก็แกว่งแขนเอง ทำเอง ทำอาหารทานเอง เพราะแพ่งซูรส กลัวซูรส บางครั้งก็ชวนลูกไปทานข้างนอกบ้าง มีความสุข ตอนนี้อยู่กันสบายๆ แต่กว่าจะสบายเราก็ลำบากมามาก ดีที่พ่อเขาบริหารเงินเก่ง ยังบอกให้ลูกๆ ดูเป็นตัวอย่าง การลงทุนต้องไม่โลภ ต้องมีก๊อก 2 เสมอ ทุ่มได้แต่ต้องมีเงินเพื่อปลด ลูกๆ ที่ไปทำข้างนอกก็ต้องระวังตัว ไม่ใช่เงินผิดประเภท”

ทั้งคุณวิวัฒน์และคุณกัลยาไม่เพียงแต่เป็นคู่ชีวิตที่จับมือกันทำธุรกิจได้ประสบความสำเร็จ แต่ยังเป็นพ่อแม่ที่เลี้ยงดูลูกทุกคนให้เติบโตเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและประสบความสำเร็จบนเส้นทางที่เลือกได้อย่างน่าภาคภูมิใจ

“ผมมีลูก 6 คน ผู้ชาย 5 คน ผู้หญิง 1 คน เราทำงานเป็นตัวอย่างให้ลูกๆ ดู ลูกแต่ละคนก็แตกต่างกัน คนโตชื่อโอ้ จบทางด้านศิลปะ มีความเป็นศิลปินสูง ไปเรียนที่บอสตัน บางคนก็ชอบค้าขาย บางคนก็ชอบทั้งศิลปะด้วย ค้าขายด้วยควบคู่กันไป แต่บุญหนักหนาที่ลูกไม่เกรง ให้อำนาจให้เจ้าขอให้ลูกดี ลูกคิดดีทำดี ขอให้เทพช่วย ชอบทำบุญ ทอดผ้าป่า ทอดกฐิน ลูกสาวก็ 48 แล้ว ชอบ



ค้าขาย ทำร้านอาหาร ลูกชายคนที่ 3 อยู่พญา ทำร้านอาหารเอสแอล ส่วนลูกชายคนเล็กอายุ 51 ทำร้านอาหารจีนอยู่กับเพื่อนๆ ชื่อร้านตั้งให้คู่ สาขาถนนจันทน์ เขาชื่อแฟรนไชส์มา

“หนทางที่สอนลูกๆ ให้ประสบความสำเร็จคือการทำงานให้ลูกเห็น” ภรรยาคุณวิวัฒน์เสริม โดยคุณวิวัฒน์กล่าวปิดท้ายอย่างหนักแน่นว่า

“ผมยึดถือคติดี ทำดี พูดดี ก็ได้ตามนั้น”

The excellent quality of life of owning a Supalai residential project isn't just about living in a quality home in a prime location with convenient access to transportation and meeting every lifestyle. It also means living in a thriving community surrounded by comprehensive utilities, impeccable service, and, above all, good neighbors, which are crucial elements of a good society.

Mr. Viwat Itthiratanakomol, one of the owners of the premium condominium at Supalai Prima Riva, is a prominent figure who has not only achieved success in his

career but is also widely respected for his contributions to society in many dimensions.

His career began as a renowned photographer, constantly striving to improve himself, and he has since become a leading figure in the business world with a proud history.

Mr. Viwat Itthiratanakomol's success extends beyond the photography and jewelry industries to the real estate industry, demonstrating his keen eye for selecting locations for investment and living. In addition to his shrewd business decisions, he also chose quality residences for himself and his family at Supalai Prima Riva.

The reasons why Mr. Viwat and his family chose Supalai Prima Riva as their home were its excellent location, good ventilation, good design, that not only adheres to Feng Shui principles but also offers beautiful scenery, as well as the team's excellent service.



GARDEN ARRANGEMENT FOR PARTY

จัดสวนรับปาร์ตี้

หากการจัดงานเลี้ยงสังสรรค์เป็นความสุขของคุณ การจัดปาร์ตี้สนุกๆ ที่บ้านเป็นหนึ่งในทางเลือกที่ดีสำหรับคนที่ชอบความเป็นส่วนตัว ไม่ต้องห่วงเรื่องข้อจำกัดมากมายที่อาจจะมีในการสังสรรค์นอกบ้าน เช่น กำหนดเวลา ค่าใช้จ่าย หรือความรู้สึกอึดอัดเป็นกันเอง แม้เจ้าของบ้านหรือเจ้าภาพอาจจะต้องลงทุนลงแรงเพื่อเตรียมความพร้อมต่างๆ มากกว่าการไปจัดงานที่ร้านอาหารหรือโรงแรม แต่ถ้าวางแผนได้ดีก็ไม่ต้องเหนื่อยมาก ได้ผลลัพธ์ที่คุ้มค่า โดยเฉพาะถ้าเป็นปาร์ตี้ในสวน ก็จะทำให้ความรู้สึกพิเศษยิ่งขึ้นไปอีก การเตรียมจัดปาร์ตี้ในสวนมีเรื่องที่ต้องคำนึงถึง ดังนี้

พื้นที่ในการจัดงาน

พิจารณาจำนวนแขกให้พอเหมาะกับขนาดพื้นที่เพื่อป้องกันความแออัด ซึ่งก็ขึ้นกับรูปแบบงานเลี้ยงที่คุณจัดว่า เป็นแบบนั่งโต๊ะดินเนอร์ หรือเป็นแบบยืนให้แขกเดินเล่นในงานได้ตามใจชอบ และมีกิจกรรมอะไรในงานบ้าง เช่น ถ้ามีการแสดงดนตรี ให้แขกลุกขึ้นมาเต้นรำ หรือมีการเล่นเกม

ร้องเพลงคาราโอเกะ ฯลฯ ก็ต้องจัดพื้นที่เผื่อไว้ให้เพียงพอสำหรับกิจกรรมเหล่านั้น โดยความหนาแน่นของจำนวนคนต่อขนาดพื้นที่ไม่ควรต่ำกว่า 2 ตารางเมตรต่อคน ถ้าน้อยกว่านั้นอาจจะรู้สึกอึดอัด พุดง่าย ๆ คือ ถ้าคุณมีพื้นที่จัดงานประมาณ 50 ตารางเมตร ก็ไม่ควรจะมีคนเกิน 30 คน หรือได้ราว 25 คนก็กำลังดี โดยพื้นที่ดังกล่าวหมายถึง

ส่วนที่แขกสามารถเดินได้โดยเท้าไม่เปียกแฉะ หากเป็นไปได้ควรเลี่ยงพื้นสนามหญ้าหรือส่วนที่ปลูกพืชคลุมดิน เพราะมีความชื้นสูง เดินไม่สะดวก เท้าอาจเปียกเลอะเทอะได้ง่าย พื้นในสวนที่เหมาะสมกับการจัดงานควรเป็นพื้นที่แข็งที่ไม่ลื่นเมื่อเปียก หรือถ้าอยากได้พื้นที่เขียวสดชื่นเพิ่มบรรยากาศ อาจปูหญ้าเทียม เพราะเดินสบาย ไม่สกปรก ทำความสะอาดง่าย



สำหรับการจัดงานในสวนช่วงกลางวัน ควรคำนึงถึง การวางตำแหน่งร่มเงา ทั้งที่เป็นร่มเงาจากต้นไม้ การวางร่มสนาม รวมถึงมีหลังคาของส่วนชายคา หรือระเบียงช่วยลดความร้อนจากแสงแดด

เฟอร์นิเจอร์

พิจารณาการจัดวางเฟอร์นิเจอร์ในสวนตามลักษณะการจัดงานและจำนวนแขก ถ้าเป็นปาร์ตี้แบบนั่งโต๊ะดินเนอร์ ก็จัดหาโต๊ะยาว หรือโต๊ะขนาดเล็กหลายตัวมาเรียงต่อกันและใช้ผ้าปูโต๊ะสวยๆ คลุมให้ดูดี เลือกใช้เก้าอี้สนามที่น้ำหนักไม่มากนัก พอร์มสวย จะตกแต่งด้วยผ้าหรือผูกโบ ก็ยังดูหรูหรา ถ้าเป็นแบบค็อกเทล เดินกิน หรือแบบบุฟเฟต์ที่ไม่ต้องนั่งประจำโต๊ะ ก็เพียงจัดหาโต๊ะกลางสำหรับจัดวางอาหาร มีมุมสำหรับอาหารบิงย่างหรือบาร์บีคิว และมีโต๊ะสูงสำหรับยืนกินได้ตามมุมต่างๆ โดยอาจจะมีการ์อ้อเอาไว้จำนวนหนึ่งสำหรับคนที่อยากนั่งพัก แต่ไม่จำเป็นต้องมีการ์อ้อครบจำนวนคน เพราะเน้นให้แขกยืนหรือเดินไปมาพูดคุยทักทายกันได้สะดวก ถ้ามีโซนเวทีหรือการแสดง ก็ควรมีการจัดพื้นที่เป็นสัดส่วนสำหรับการแสดง เช่น มีการ์อ้อสูงสำหรับนักดนตรี ทั้งนี้การจัดงานเลี้ยงที่บ้านไม่ใช่เรียกว่าจะต้องซื้อชุดการ์อ้อจำนวนมากเพื่อรองรับการจัดงานเตรียมไว้สามารถเอาการ์อ้อที่ใช้ในบ้านมาวางคละกันได้ แต่ถ้าคุณเป็นคนจัดงานบ่อย การมีห้องเก็บของสำหรับจัดงานเพื่อไว้เก็บเฟอร์นิเจอร์สนามและอุปกรณ์ปาร์ตี้ก็จะทำให้สะดวกขึ้น

ระบบแสงสีเสียงและอุปกรณ์

ไฟแสงสว่างในสวนที่ออกแบบมาเป็นพิเศษสำหรับงานสังสรรค์ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีได้มาก

อาจเลือกใช้ไฟแต่งสวนโซลาร์เซลล์ติดตั้งไว้ตามมุมต่างๆ ประกอบกับไฟราวที่แขวนประดับตกแต่งตามต้นไม้และกำแพงเพื่อความสวยงามดูโรแมนติก ถ้าคุณชอบเพลงเร็วๆ ก็อาจหาโพลิสโกมาเปิดให้เข้าจังหวะด้วย ส่วนอุปกรณ์เสียงที่ขาดไม่ได้คือเครื่องเสียงและลำโพงที่มีกำลังเสียงพอเหมาะกับขนาดพื้นที่ หากเลือกเป็นแบบไร้สายก็จะลดภาระในการเดินสายไฟ แต่ถ้าจะเป็นแบบเสียบไฟบ้านก็ต้องหาสายต่อพ่วงที่มีความยาวเพียงพอ ซึ่งถ้าบ้านคุณจัดงานบ่อย จะจ้างช่างมาติดตั้งปลั๊กเสียบไว้ตามจุดต่างๆ ที่ไม่เปียกฝนก็จะสะดวกขึ้นอีกมาก เพราะนอกจากจะเอาไว้เสียบปลั๊กไฟตกแต่ง ไฟเวที และเครื่องเสียงแล้ว ยังสะดวกกับการนำอุปกรณ์เสริมต่างๆ ไปเสียบใช้ได้อีกหลายอย่าง เช่น ไมโครโฟน เครื่องพ่นควัน เครื่องยิงลูกโป่ง ฯลฯ ที่สมัยนี้มีขายมากมายให้เลือกใช้กันเต็มที่ทำให้งานเลี้ยงดูสนุกสนานครบรสได้เหมือนจัดงานใหญ่ในร้านดังๆ

การระบายอากาศ

ปัญหาคลาสสิกของงานเลี้ยงนอกบ้านก็คืออากาศร้อน ก่อนวันงานควรตัดแต่งกิ่งใบต้นไม้ที่รกครึ้มให้โปร่งขึ้นสักหน่อยจะช่วยให้การระบาย

อากาศในสวนดีขึ้น แต่อย่าตัดเยอะไปจนสวนดูร้อแห้งแล้ง หากคุณบังเอิญจัดงานในวันที่ลมธรรมชาติไม่เป็นใจ การเตรียมพัดลมสำหรับใช้นอกบ้านวางไว้ตามจุดต่างๆ จะช่วยให้การระบายอากาศในงานเลี้ยงดีขึ้น และช่วยลดความร้อน ความเหนียวเหนอะหนะจากความชื้นในสวนได้ดี ซึ่งถ้าคุณเดินสายไฟให้สามารถเสียบปลั๊กพัดลมได้สะดวกตามที่แนะนำในข้อก่อนหน้านี้ ก็จะทำให้คุณปาร์ตี้ในสวนกับมิตรสหายได้ในบรรยากาศเย็นสบายฉ่ำใจ

การป้องกันยุง แมลง และสัตว์มีพิษ

ปัญหาเรื่องยุงและแมลงรวมถึงสัตว์มีพิษ เริ่มต้นด้วยการป้องกันล่วงหน้าโดยการตัดแต่งพื้นที่จัดงานให้โล่งสะอาด เเทน้ำที่ขังตามจุดต่างๆ ทั้งให้หมด ฉีดสารชีวภาพสำหรับไล่ยุงและแมลงป้องกันไว้ล่วงหน้าสักวันสองวันต่อเนื่องกัน ส่วนในวันงานก็มีการจุดเครื่องหอมที่มีคุณสมบัติในการไล่ยุงและแมลงเอาไว้ตามมุมต่างๆ การมีพัดลมเป่าก็ช่วยป้องกันปัญหาได้ส่วนหนึ่ง ทางที่ดีควรหายาฉีดพ่นสำหรับกันแมลงสัตว์กัดต่อย ยาฉีดกันยุงที่ทำจากสารชีวภาพ ตัดบ้านเอาไว้บริการแขกในกรณีที่มีจำเป็น รวมถึงมีสำรองยาทาและยาแก้แพ้เอาไว้ก็เป็นความรอบคอบ

ต้นไม้ในสวน

ควรตัดแต่งต้นไม้ใหญ่และไม้พุ่มในสวนให้ดูโปร่ง สะอาดตา เพื่อป้องกันไม่ให้มีกิ่งก้าน ใบร่วง หรือมีสิ่งไม่พึงประสงค์ร่วงหล่นลงมาเป็นอันตรายหรือสร้างความรำคาญในงานเลี้ยง เลี่ยงการตกแต่งสถานที่ด้วยพืชที่มีกลิ่นฉุน มีหนามแหลม หรือล่อให้แมลงมารบกวน โดยถ้าอยากให้อาณาเขตมีสีสันสวยงามเป็นพิเศษในช่วงงานเลี้ยง อาจไปหาซื้อไม้ดอกที่เป็นไม้กระถางตั้งพื้น ตั้งโต๊ะ หรือไม้แขวนที่มีดอกสีสวยสดชื่น อย่างเช่นพิทูเนีย โบลิวีย บีโกเนีย ผกากรอง เจอราเนียม และคาลิเบร่าโครีมาแขวนประดับตามจุดต่างๆ ในสวนก็จะยิ่งหรูหรา และในวันงานควรรดน้ำต้นไม้ให้เต็มที่ก่อนถึงเวลา รับแขกอย่างน้อย 4-6 ชั่วโมง เพื่อที่จะได้ไม่มีความเปียกชื้นในสวนเมื่อถึงเวลาปาร์ตี้

ร่วมเจา กันแดด กันฝน

สำหรับการจัดงานในสวนช่วงกลางวัน ควรคำนึงถึงการวางตำแหน่งร่มเงา ทั้งที่เป็นร่มเงาจากต้นไม้ การวางร่มสนาม รวมถึงมีหลังคาของส่วนชายคาหรือระเบียงช่วยลดความร้อนจากแสงแดด แม้วันที่ฝนตก ถ้าไม่หนักจนถึงขั้นมีพายุ หากบ้านของคุณมีระเบียงหรือศาลาที่มีชายคายื่นยาวกันฝนสาด ก็สามารถจัดงานในร่มระเบียงชายคาที่ยังสามารถชมวิวยุทธอากาศสวนได้

ห้องน้ำ

การจัดงานเลี้ยงที่บ้าน ไม่ว่าจะในบ้านหรือในสวน พื้นที่สำคัญที่สุดคือห้องน้ำ ถ้าบ้านของคุณมีห้องน้ำภายนอกที่สามารถเข้าถึงได้จากสวนก็จะทำให้ทุกอย่างสะดวกราบรื่น แต่ถ้าต้องให้แขกมาเข้าห้องน้ำในบ้าน ก็ควรเตรียมเส้นทางและสัญลักษณ์บอกทางไปสู่ห้องน้ำให้แขกสามารถเข้าถึงได้ง่ายๆ ทางเดินไปเข้าห้องน้ำในสวนหากเป็น



พื้นภายนอกควรเป็นพื้นแข็งที่แห้ง สะอาด ไม่ลื่น เมื่อเปียก และไม่ผ่านส่วนที่มีต้นไม้หรือมีข้าวของระเกะระกะ ควรจัดแต่งบรรยากาศในการไปเข้าห้องน้ำให้ติดตั้งแต่ก๊วแรกจนถึงใช้งานเสร็จเพื่อความประทับใจของแขกที่มานงานเลี้ยง คอยตรวจเช็คความสะอาดและข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็นในห้องน้ำให้มีครบถ้วนตลอดเวลา เพราะห้องน้ำเป็นเสมือนอีกหนึ่งห้องรับแขกที่จะทำให้แขกรู้สึกดีกับปาร์ตี้ของคุณ

แผนสำรอง

การจัดงานในสวนต้องคำนึงถึงความไม่แน่นอนของลมฟ้าอากาศเป็นสำคัญ คุณควรเปิดดูพยากรณ์อากาศล่วงหน้าให้มั่นใจว่าจะไม่มีฝนตกในวันจัดงาน ทางที่ดีควรเลี่ยงการจัดงานในหน้าฝนเพื่อป้องกันความเสี่ยง แต่ถึงจะเลือกจัดงานในฤดูหนาวหรือซัมเมอร์ก็ต้องมีแผนสำรองเพื่อรับมือกับความแปรปรวนของสภาพอากาศเอาไว้เช่นกัน ควรมีพื้นที่สำรองสำหรับเคลื่อนย้ายแขกและข้าวของสำหรับจัดงานมาในจุดที่ปลอดภัยจากลมฝน หากเกิดอากาศเปลี่ยนแปลงแบบไม่คาดฝัน หรือหากมีร่มสนามหรือเต็นท์สนามที่กางได้ไม่ยากสำรองไว้ก็จะช่วยให้มั่นใจได้มากขึ้น

การเตรียมความพร้อมและจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวก พร้อมที่จัดเก็บข้าวของให้พร้อมเก็บพร้อมใช้ อาจจะเป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องลงทุนเยอะหน่อยในครั้งแรกๆ แต่เมื่อคุณผ่านครั้งแรกไปได้ด้วยดีและมีความสุขสำหรับการจัดงานครั้งต่อไป การจัดปาร์ตี้ที่บ้านก็จะเป็นเรื่องง่ายและสนุกสนาน อีกทั้งยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการออกไปนอกบ้านได้ดี เหมาะกับยุคประหยัด และได้ความรู้สึกเป็นกันเองที่หาไม่ได้จากการจัดงานนอกสถานที่



If hosting parties brings you joy, throwing a lively one at home is a perfect option for those who value privacy. No need to worry about venue restrictions or limitations. While preparing the space, arranging facilities, and keeping everything organized might seem like a big investment at first, once you get through the initial setup, every party afterward becomes easier and way more fun. It also helps you save money, fits the budget-conscious lifestyle, and offers a cozy, intimate vibe you just can't find at outside venues.

Things to consider when hosting a garden party at home include making sure the space matches the number of guests, choosing the right furniture, planning sound and lighting setups, ensuring good ventilation, protecting guests from mosquitoes, bugs, or venomous critters, arranging plants for shade and comfort, preparing for sun or rain, having accessible restrooms, and most importantly, creating a solid backup plan in case of unexpected weather.

B

est home

ello

BANGNA - SRIVAREE

เพราะชีวิตดีๆ
ต้องเริ่มจากบ้านที่ดีพอ



สอบถามเพิ่มเติม

โครงการใหม่จาก
Supalai

เร็วๆ นี้

HYDROPONIC VEGETABLE CULTIVATION

ปลูกผักไฮโดรโปนิกส์

การปลูกผักไฮโดรโปนิกส์ คือ การปลูกผักโดยไม่ใช้ดิน โดยปลูกพืชผักในน้ำที่มีธาตุอาหารพืชละลายอยู่ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ผักไร้ดิน” ก็ได้ ซึ่งนับว่าเป็นวิธีการใหม่ในการปลูกพืชที่กำลังได้รับความนิยม โดยเฉพาะการปลูกพืชผักที่เราใช้เป็นอาหาร เนื่องจากการปลูกผักแบบไฮโดรโปนิกส์จะช่วยประหยัดพื้นที่ในการปลูกและไม่ปนเปื้อนสารเคมีต่างๆ ในดิน รวมถึงลดความเสี่ยงการปนเปื้อนโซลยาริในดิน ทำให้ได้พืชผักที่มีความสะอาดเป็นอาหาร

การปลูกผักแบบไฮโดรโปนิกส์ ก็คือการปลูกผักออร์แกนิก ถ้ามองผิวเผินแล้วจะคิดว่าการปลูกพืชทั้ง 2 วิธีนี้มีความแตกต่างกันมาก และอาจมองว่าการปลูกผักแบบไร้ดินไม่เป็นธรรมชาติ แต่ถ้ามองให้ลึกซึ้งแล้วเราก็จะทราบว่า การปลูกผักทั้ง 2 วิธีนี้คือการปลูกแบบธรรมชาติเหมือนกัน เนื่องจากปุ๋ยธรรมชาติหรือปุ๋ยอินทรีย์ทั้งหลายเริ่มแรกพืชจะยังนำไปใช้ประโยชน์ไม่ได้ เพราะจะต้องถูกย่อยสลายโดยจุลินทรีย์ในดินจนกลายเป็นสารอนินทรีย์ก่อนพืชถึงจะนำไปใช้ประโยชน์ได้ แต่ในระบบไฮโดรโปนิกส์เราจะให้สารละลายธาตุอาหารที่เตรียมขึ้นจากปุ๋ยอินทรีย์บริสุทธิ์ รากและขนอ่อนก็จะดูดธาตุอาหารและน้ำได้ไม่ว่าจะจากดินหรือจากระบบไฮโดรโปนิกส์ สรุปก็คือ การปลูกพืช

ไร้ดินเป็นการปลูกแบบเป็นธรรมชาติเหมือนกับการปลูกบนดิน เพียงแต่เป็นการปลูกพืชที่ใช้เทคโนโลยีที่มีการจัดการที่ดีกว่า

วิธีปลูกผักไฮโดรโปนิกส์นั้นไม่ยาก หากเข้าใจ และมีอุปกรณ์ครบ ใดๆ ก็ทำได้ แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนประกอบด้วย

1. การเพาะเมล็ด เตรียมวัสดุเพาะ เช่น ฟองน้ำชุบน้ำ หรือ ถาดเพาะ หยอดเมล็ดลงในวัสดุเพาะ ดูแลให้มีความชื้นและได้รับแสงแดดอ่อนๆ จนเกิดเป็นต้นกล้า

2. การย้ายต้นกล้า เมื่อต้นกล้ามีรากงอกและแข็งแรง ย้ายลงภาชนะปลูก เช่น ถัง กล่องโฟม หรือระบบอื่นๆ

3. การเตรียมสารละลายธาตุอาหาร หาซื้อปุ๋ย AB หรือสารละลายธาตุอาหารที่เหมาะสมกับชนิดของผักมาใช้ โดยสั่งซื้อออนไลน์ได้ทั่วไป ผสมปุ๋ยตามอัตราส่วนที่ระบุไว้ข้างขวด และเติมนลงในภาชนะปลูก

4. การดูแลรักษา คอยเติมน้ำและสารละลายธาตุอาหารเมื่อระดับน้ำลดลง หมั่นตรวจสอบค่า pH และ EC ของสารละลายธาตุอาหารให้อยู่ในช่วงที่เหมาะสม และดูแลเรื่องแสงแดดและอุณหภูมิให้เหมาะสมกับชนิดของผัก

5. การเก็บเกี่ยว เมื่อได้ขนาดและอายุที่เหมาะสม ควรเก็บเกี่ยวในช่วงเวลาบ่าย เพื่อลดปริมาณไนเตรดในผัก การเก็บเกี่ยวสามารถทำได้ทั้งแบบเก็บทั้งต้นหรือเด็ดบางส่วนไปกินแล้วปลูกส่วนที่เหลือต่อไป

ข้อดีของการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์คือสามารถควบคุมคุณภาพของผักได้ดีกว่าการปลูกในดิน ประหยัดพื้นที่ ประหยัดน้ำ สะอาด ปลอดภัยจากดิน และเก็บเกี่ยวได้ตลอดปี แต่ต้องดูแลสภาพแวดล้อมให้ดีเพื่อป้องกันการระบาดของโรคและแมลง เพราะผักอาจจะไม่แข็งแรงเท่าผักที่โตตามธรรมชาติ

Hydroponic gardening is a method of growing plants without soil, using water enriched with essential nutrients. Often called “soilless vegetables,” this technique is gaining popularity, especially for edible greens. It saves space, avoids chemical contamination from soil, and reduces the risk of parasites, resulting in clean and fresh produce.

อ้างอิง:

https://www.opsmoac.go.th/nonthaburi-article_prov-preview-441291791907





APHID CONTROL

การกำจัดเพลี้ย

ปัญหาเพลี้ยทำลายพืชผักเป็นเรื่องกวนใจลำดับต้นๆ ของคนทำสวนครัว ยังไม่มีใครตอบได้ว่า ทำไมผักที่เราปลูกถึงโดนเพลี้ยมาทำร้าย ไม่เหมือนพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่มีข้อสันนิษฐานว่า พืชที่คนปลูกนั้นส่วนใหญ่จะมีสายพันธุ์ที่อ่อนแอกว่าพืชที่โตตามธรรมชาติ ซึ่งมีความแข็งแรงศัตรูพืช เพลี้ยหรือเชื้อราต่างๆ ก็ไม่สามารถโจมตีได้ แต่พอระบบธุรกิจสารเคมีเกษตรเจริญรุ่งเรือง สารเคมีเหล่านี้ได้ทำลายจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ในดิน เหลือแต่จุลินทรีย์ เชื้อรา ที่เป็นอันตรายต่อต้นไม้ พืชจึงถูกทำลายให้อ่อนแอตั้งแต่ระบบราก พอรากมีปัญหาไม่สามารถหาอาหารไปเลี้ยงลำต้น ใบ ดอก ผล ได้ พออ่อนแอหนักเข้าศัตรูพืชเลยโจมตีได้ง่าย วิธีกำจัดเพลี้ยโดยสารสกัดจากธรรมชาติ มีตัวเลือกหลายสูตร ได้แก่

น้ำมันสะเดาไล่แมลง สะเดาให้สารสกัดชื่อว่า Azadirachtin เป็นสารสำหรับใช้ฆ่าแมลงศัตรูพืช โดยมีสูตร คือ ใบสะเดาสด 4 กิโลกรัม หัวข่าแก่ 4 กิโลกรัม ตะไคร้หอม 4 กิโลกรัม น้ำทั้ง 3 อย่างมาบดหรือตำให้ละเอียด จากนั้นนำไปหมักกับน้ำ 20 ลิตร เป็นเวลา 1 คืน จากนั้นนำน้ำยาที่กรองได้มาผสมน้ำ ในอัตราส่วน 1 ลิตร ต่อน้ำ 200 ลิตร ใช้ฉีดพ่น

น้ำส้มควันไม้ วิธีใช้น้ำส้มควันไม้ไล่แมลง ให้นำไปผสมน้ำในอัตรา 1 ส่วน ต่อน้ำ 100 ส่วน โดยวิธีฉีดพ่นที่ใบ หรือฉีดพ่นที่บริเวณรอบๆ ต้นพืชผัก ทุกๆ 7-15 วัน

น้ำส้มสายชู และเหล้าขาว วิธีกำจัดเพลี้ยแบบบ้านๆ ประกอบด้วย น้ำส้มสายชู จำนวน 2 ช้อนโต๊ะ เหล้าขาว 40 ดิกรี จำนวน 2 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า 20 ลิตร ผสมรวมกัน แล้วนำไปฉีดพ่นที่ใบ ใต้ใบให้ชุ่มๆ ทิ้งทั้งต้น แนะนำให้ฉีดพ่นในช่วงเย็น สัปดาห์ละครั้ง

ใช้แมลงกลุ่มที่เป็นศัตรูของศัตรูพืชเข้าควบคุม ตัวห้ำ ตัวเบียน คือกลุ่มแมลงกำจัดศัตรูพืชตามธรรมชาติ ทำหน้าที่ปรับความสมดุลทางธรรมชาติ ด้วยการปราบแมลงศัตรูพืชด้วยตัวเอง ตัวห้ำ คือสิ่งมีชีวิตที่กินศัตรูพืชเป็นอาหาร เช่น มวนพิฆาต แมลงบอ แมลงช้างปีกใส แมลงเต่าทอง งู นก มด ส่วนตัวเบียน คือสัตว์ที่คอยเบียดเบียนอยู่กับศัตรูพืชเพื่อขยายพันธุ์ หรือเพื่อเจริญเติบโต โดยจะทำให้เหยื่ออ่อนแอและตายในที่สุด เช่น ไล่เดือนฝอย และแตนเบียน

จุลินทรีย์กำจัดเพลี้ย เชื้อรา แมลงศัตรูพืชชนิดปลอดภัย ถือเป็นเทคโนโลยีทางชีวภาพขั้นสูงที่สุดแล้ว โดยใช้จุลินทรีย์ แบคทีเรีย และเชื้อราที่เป็นปฏิปักษ์ต่อแมลงศัตรูพืช โรคพืช แต่ไม่มีอันตรายต่อคน สัตว์เลี้ยง และสิ่งแวดล้อมโดยจุลินทรีย์กลุ่มต่างๆ เหล่านี้ จะเข้าไปทำลายไข่อ่อนให้ฟ่อ ทำลายระบบดูดอาหาร และระบบสืบพันธุ์ของแมลงศัตรูพืช

Pest infestations are a major headache for home gardeners who avoid chemical pesticides. While no one knows exactly why cultivated vegetables are more vulnerable than wild plants, one theory suggests that most farmed varieties are weaker by nature. The rise of agrochemicals has also wiped out beneficial microbes in the soil, leaving only harmful fungi and bacteria. This weakens plants from the roots up, disrupting their ability to absorb nutrients and making them easy targets for pests. Using more chemicals to fight pests only worsens the problem, leaving plants even weaker and more prone to attack.

อ้างอิง:
<https://organicslife.co/2022/06/26/aphis/>
<https://erevthai.com/pesticide>



ชื่อวิทยาศาสตร์: Brassica oleracea L. Acephala group
ชื่อสามัญ: Kale, Curl Leaf Kale และ Leaf Cabbage

KALE SUPERFOOD

เคล ผักมากประโยชน์

หากพูดถึงพืชผักสีเขียวที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ นักโภชนาการยุคนี้ต่างลงความเห็นตรงกันว่า ผักเคล หรือคะน้าใบหยิก เป็นพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงจนถึงขั้นได้รับการขนานนามว่าเป็น ‘ราชินีแห่งผักสีเขียวทั้งมวล’ และได้รับการยอมรับว่าเป็น Superfood ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและหลากหลาย เมื่อเทียบกับผักชนิดอื่นๆ ในน้ำหนักที่เท่ากัน บริโภคได้หลายแบบ ไม่ว่าจะเป็นการกินสด นำมาทำสลัด กินกับสเต็ก ตักแต่งจานอาหาร เป็นส่วนประกอบของอาหาร เช่น นำไปทำเป็นเส้นบะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว แปรรูปเป็นน้ำผักเพื่อสุขภาพ รวมถึงทำเป็นผักอบกรอบ หรือแปรรูปเป็นผงผักเคล

ผักเคลจัดอยู่ในกลุ่มเดียวกับคะน้า กะหล่ำปลี และบรอกโคลี มีหลายสายพันธุ์ ลักษณะของต้นก็แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ ผักเคลกับผักคะน้ามีหลายอย่างที่คล้ายกัน ต่างกันตรงที่คะน้าส่วนใหญ่จะปลูกได้ดีทั้งในเขตร้อนและเขตร้อน มีต้นกำเนิดในทวีปเอเชีย นิยมปลูกมากในจีน ไต้หวันฮ่องกง มาเลเซีย และไทย ส่วนผักเคลมีต้นกำเนิดในแถบเมดิเตอร์เรเนียนตะวันออกและเอเชียไมเนอร์ ชอบอากาศที่แห้งและเย็นกว่า โดยในภาษาอังกฤษ Kale มีที่มาจากคำว่า “Caulis” ใน

ภาษาละติน ที่แปลว่า กะหล่ำปลี ในบางถิ่นจึงเรียกเคลว่า ‘กะหล่ำปลีใบ’ เพราะในทางพฤกษศาสตร์จัดว่าเคลเป็นพืชในกลุ่มกะหล่ำปลีที่ปลูกเพื่อกินใบเป็นหลัก นอกจากนี้ ยังใช้เป็นไม้ประดับได้ด้วย ใบเคลโดยทั่วไปจะมีลักษณะเป็นปุ่มๆ หยิก หรือแบน และมีสีตั้งแต่สีม่วงไปจนถึงสีเขียว ในขณะที่ชาวตะวันตกเรียกผักเคลว่า ‘กะหล่ำปลีใบ’ แต่คนบ้านเราเห็นว่า ผักเคล มีความใกล้เคียงกับคะน้ามากกว่ากะหล่ำปลี คนไทยจึงนิยมเรียกผักเคลว่า ‘คะน้าใบหยิก’

เหตุผลที่ผักเคล หรือคะน้าใบหยิก ได้รับความสนใจเป็นที่นิยมมากกว่าผักคะน้าจีนที่ราคาถูกกว่าและหาได้ง่ายทั่วไป เพราะนอกจากผักเคลจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงและหลากหลายกว่า มีใยอาหารมากกว่า ยังเป็นผักที่สามารถนำมาบริโภคและแปรรูปได้หลากหลาย ประกอบกับพฤติกรรมการบริโภคของผู้บริโภคยุคปัจจุบันที่หันมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น ส่งผลให้ผักเคลเป็นที่ต้องการของตลาดและมีราคาสูง โดยเฉพาะช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่ผ่านมา

ซึ่งผู้คนพยายามหาอาหารบำรุงสุขภาพกันอย่างจริงจัง นอกจากนี้ การที่ผักเคลเป็นผักที่แปรรูปได้ดี อาหารแปรรูปจากผักเคลยังมีรสชาติดีกว่าผักอื่นๆ แฝมยังเก็บได้นาน กินง่าย ทำให้คนรักสุขภาพที่ต้องการความสะดวกสบาย นิยมบริโภคผักเคลกันอย่างแพร่หลาย เรามาดูกันว่า คุณค่าทางอาหารที่ได้จากผักเคลมีอะไรบ้าง

ผักเคลมีไฟเบอร์สูง ช่วยลดความเสี่ยง โรคเบาหวาน สมาคมโรคเบาหวานอเมริกัน แนะนำให้บริโภคอาหารในกลุ่มที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ กรดไขมัน และสารต้านอนุมูลอิสระสูง เนื่องจากมีหลักฐานทางการแพทย์ว่าอาหารในกลุ่มนี้ ช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้ นอกจากนี้ ยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ด้วย

ผักเคลช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ป้องกันโรคความดันสูง จากการศึกษาขององค์กร Cochrane เมื่อปี 2559 พบว่าการบริโภคอาหารไฟเบอร์สูงส่งผลให้ระดับไขมันในเลือดลดลง และทำให้ความดันโลหิตเป็นปกติ ผู้ที่บริโภคผักเคลไฟเบอร์มากขึ้น มีแนวโน้มที่จะมีระดับคอเลสเตอรอลชนิด “ไม่ดี” (LDL) ลดลง

ผักเคลมีสารสำคัญอย่างลูทีนและซีแซนทีน ในปริมาณสูง ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มแคโรทีนอยด์ที่พบมากในผักเคลหรือคะน้าใบหยิก ช่วยปกป้องดวงตา ไม่ให้สายตาสั้นเมื่อมีอายุมากขึ้น ผู้ที่กินอาหารที่มีสารลูทีนและซีแซนทีนเพียงพอจะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคจอประสาทตาเสื่อมและโรคต้อกระจกได้

ผักเคลมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น วิตามินซี เบต้าแคโรทีน และซิลิเนียม ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง มีผลการศึกษาวิจัยหลายชิ้นพบว่าคนที่รับประทานผักที่มีวิตามินซีและเบต้าแคโรทีนในปริมาณสูง จะช่วยลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งต่างๆ เพราะสารเหล่านี้จะช่วยป้องกันความผิดปกติและการอักเสบต่างๆ ของเซลล์ในร่างกายได้

ผักเคลมีคลอโรฟิลล์สูง ซึ่งสามารถช่วยป้องกันไม่ให้ร่างกายดูดซึม “เอมีนเอเทอโรไซ

**ผักเคลมีคุณสมบัติ
หลายประการที่เป็นมิตร
ต่อการ “ลดน้ำหนัก”
นั่นคือ แคลอรีต่ำมาก
มีไฟเบอร์ และมีน้ำปริมาณ
มาก แม้จะกินเยอะๆ
ก็ไม่ทำให้อ้วนแถมยังช่วยให้
รู้สึกอิ่มนาน**

คลิก” หรือสารก่อมะเร็งจากอาหารประเภทแป้งอย่างได้จริงๆ แล้วร่างกายมนุษย์ไม่สามารถดูดซึมคลอโรฟิลล์ได้มากนัก แต่คลอโรฟิลล์ในผักเคลสามารถดักจับกับสารก่อมะเร็งเหล่านี้และป้องกันไม่ให้ร่างกายดูดซึมเข้าไปได้

ผักเคลมีโพแทสเซียม ช่วยส่งเสริมสุขภาพหัวใจ สมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกาแนะนำให้บริโภคผักที่มีโพแทสเซียมมากขึ้น เพื่อลดความเสี่ยงของโรคความดันโลหิตสูงของโรคหัวใจและหลอดเลือด

ผักเคลมีคุณสมบัติหลายประการที่เป็นมิตรต่อการ “ลดน้ำหนัก” นั่นคือ แคลอรีต่ำมาก มีไฟเบอร์ และมีน้ำปริมาณมาก แม้จะกินเยอะๆ ก็ไม่ทำให้อ้วนแถมยังช่วยให้รู้สึกอิ่มนาน ผักเคลอุดมไปด้วยสารเบต้าแคโรทีนที่ดีซึ่งเป็นแคโรทีนอยด์ที่ร่างกายเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ โดยเบต้าแคโรทีนและวิตามินเอจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการบำรุงรักษาเนื้อเยื่อของร่างกาย รวมถึงผิวหนังและเส้นผม

แม้ผักเคลจะมีประโยชน์มากมายแต่ก็ต้องบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม เพราะผักเคลอัดแน่นไปด้วยวิตามินเค ผู้ที่มีภาวะนิ่วในไต และผู้ที่ทาน



ยาละลายลิ่มเลือดควรปรึกษาแพทย์ก่อนบริโภค อีกทั้งการบริโภคมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ ผู้ที่มีภาวะไทรอยด์ทำงานต่ำหรือที่เรียกว่าไทรอยด์ทำงานผิดปกติก็ควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าสามารถบริโภคผักเคลได้มากน้อยแค่ไหนจึงจะพอดีและไม่เป็นผลเสียต่อร่างกาย

When it comes to healthful green vegetables, nutritionists today agree that kale is so nutritious that it's been dubbed the “Queen of Greens.” Kale is recognized as a superfood, boasting a high nutritional value and a wide variety of nutrients compared to other vegetables of the same weight.

Kale's popularity stems from its high nutritional value and diversity, high fiber content, and versatile edible and processed properties. This, coupled with the increasing health-conscious consumer behavior, has resulted in kale's high market demand and high price, especially during the COVID-19 pandemic, when people are actively seeking healthier options. Furthermore, kale is versatile, and can be processed into kale powder or baked kale chips, with stable or even higher prices. Importantly, processed kale foods taste better than other vegetables, have a long shelf life, and are easy to consume, making them a popular choice for health-conscious consumers seeking convenience.

อ้างอิง:
ฐานข้อมูลองค์ความรู้มหาวิทยาลัยแม่โจ้ <https://kb.mju.ac.th/article.aspx?id=1374>
<https://mgronline.com/greeninnovation/detail/9650000008657>



AHMAD ROSDEE

ใครที่ชอบกินซุพหางวัว เป็นที่รู้กันว่าต้องไปที่ อะหมัดรสดี & ครัวไทย เพราะเป็นร้านอาหารมุสลิมที่โดดเด่นสุดๆ ในเรื่องซุพหางวัว และงานเด็ดอีกหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นข้าวหมกแพะ ข้าวหมกไก่ ซุบไก่ มะตะบะ สะเต๊ะเนื้อ เรื่อยไปจนถึงของหวานและเครื่องดื่ม ฯลฯ เป็นร้านบรรยากาศกันเอง ที่เสิร์ฟอาหารฮาลาลคุณภาพดีให้ได้ชิมอร่อยในราคามิตรภาพ เรียกว่าได้ว่าเป็นร้านดังที่ยืนหนึ่งในย่านพระราม 9 - หัวหมาก บริการรวดเร็วทันใจที่จอร์จก็สะดวกสบาย

If you love oxtail soup, Ahmad Rosdee & Krua Thai is the place to be. This standout Muslim restaurant is famous for its rich oxtail soup and many other signature dishes, from mutton biryani, chicken biryani, chicken soup, murtabak, beef satay, desserts, and drinks. With a friendly atmosphere, high-quality halal food, reasonable prices, quick service, and convenient parking. It's a top dining spot in the Rama 9-Hua Mak area.

[Facebook.com/Ahmad Rosdee](https://www.facebook.com/AhmadRosdee) - อะหมัดรสดี&ครัวไท



BEER COLLECTION

ถ้ากำลังมองหาร้านกินดื่มที่มีทั้งอาหารนานาชาติและเครื่องดื่มมีฟอง สำหรับการสังสรรค์ของมิตรสหายในย่านสุขุมวิท 26 (K Village) หนึ่งในร้านที่จะโดนใจกับทั้งคุณภาพและราคาอาหารซึ่งมาพร้อมกับคอลเลกชันเบียร์จากทั่วโลกให้เลือกสรรก็คือ เบียร์คอลเลกชัน ร้านนี้เหมาะแก่การนั่งชิลล์ ดื่ม และชิม ด้วยเมนูที่น่าลิ้มลองมากมาย ทั้งพิซซ่า ข้าวมันกุ้ง สลัด สเต็ก เบอร์เกอร์ เนื้อทรัฟเฟิล สปาเกตตีมันกุ้ง เรื่อยไปจนถึงของหวาน แต่ละเมนูรังสรรค์มาได้อย่างลงตัว จัดงานได้น่ากินจนชวนให้น้ำลายสอ ราคาก็เป็นกันเอง

Looking for a hangout spot with both international eats and bubbly brews for your crew in the Sukhumvit 26 area? Beer Collection is your go-to! This place serves up quality and value in every bite, paired with an impressive lineup of beers from around the globe. Perfect for chilling, sipping, and savoring, the menu tempts with everything from pizza, prawn rice, salads, and steaks to irresistible desserts. Every dish is crafted to perfection, plated beautifully, and priced just right—you'll be drooling before the first bite!

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

BAAN NA LEY

บ้าน ณ เล เป็นหนึ่งในร้านอาหารริมทะเลใกล้กรุงเทพฯ ที่บรรยากาศดีที่สุดในย่านบางปู แม้ทางเข้าอาจจะดูลึกลับซับซ้อนสักหน่อย แต่เมื่อเข้าไปถึงร้านจะพบกับวิวชายทะเลที่แวดล้อมด้วยดงเสม็ดดงดง บรรยากาศรื่นรมย์และดูแปลกตาสำหรับคนที่มาเยือนครั้งแรก เมนูอาหารของร้านมีให้เลือกครบตรงใจคนรักซีฟู้ด ทั้งกุ้ง หอย ปู ปลา สดจากทะเล ทุกเมนูรังสรรค์มาอย่างตั้งใจ ใช้วัตถุดิบคุณภาพ รสชาติดี และจัดจานด้วยความคิดสร้างสรรค์ เป็นร้านที่เหมาะสมมาช่วงบ่ายๆ เย็นๆ ชมวิวน้ำขึ้นน้ำลง ลมพัดเย็นสบาย ถ่ายรูปสวย ภูมิใจแน่นอน

Baan Na Lay is one of the most atmospheric seaside restaurants near Bangkok, tucked away in the Bang Pu area. The entrance may feel a little mysterious, but once inside, you're greeted with sweeping coastal views framed by lush mangrove groves—a serene, unexpected scene for first-time visitors. The menu is a seafood lover's dream: plump prawns, juicy shellfish, sweet crab, and fresh-caught fish, all prepared with care, top-quality ingredients, and a creative touch. It's the perfect spot to spend a breezy afternoon or early evening, watching the tide roll in, soaking up the salty air, and snapping photos that are bound to impress.

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



RUMRUAY POCHANA

ถ้าถามถึงร้านอาหารจีนกวางตุ้งที่ถูกละเลียดในกรุงเทพฯ แน่นนอนว่าจะต้องมีชื่อร้าน ร่ำรวยโภชนา ติดอันดับท็อปเท็นอย่างไม่ต้องสงสัย เพราะเป็นที่รู้จักกันดีในหมู่นักชิมจีนว่า เป็นร้านอาหารจีนที่ให้ความคุ้มค่าสุดๆ ใครชอบเมนูหมูหัน เป็ดปักกิ่ง มาที่นี่ไม่มีคำว่าผิดหวัง นอกจากนั้น ยังมีเมนูเด็ดอีกมากมายไม่ว่าจะเป็นปลาหนังซีอิ๊ว แฮ่กิ้น ออร์เดิร์ฟ กระเพาะปลา ข้าวผัดปู บะหมี่ฮ่องกง ชาเปิดบะหมี่ เนื้อเปิดทอดกระเทียม ฯลฯ เรื่อยไปจนถึงของหวานอร่อยๆ อย่าง ซาลาเปาลาวา และแปะก๊วยเย็นนมสด บริการดีรวดเร็วทันใจ เหมาะจะมากันเป็นครอบครัว หรือพาแก๊งเพื่อนฝูงมาสังสรรค์

If you're after great-value Cantonese in Bangkok, Rumruay Pochana should be on your list. Beloved for its roast suckling pig, Peking duck, steamed fish, and crab fried rice, plus sweet treats like molten custard buns. It's the kind of place that's perfect for family gatherings or lively meals with friends, all served fast and fresh with a friendly price.

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

HOME FOR HOLIDAYS

จัดเตรียมบ้านรับวันหยุด

คนที่ต้องทำงานหนักมาทั้งปี เมื่อถึงวันหยุดยาวก็ย่อมจะอยากพักผ่อนให้สบายใจ แต่ก็ไม่ใช่ทุกคนที่จะสนุกกับการแพ็กกระเป๋าเดินทางออกท่องเที่ยวไปพักผ่อนตามสถานที่ไกลๆ ไม่ว่าจะเป็นการไปต่างจังหวัด หรือต่างประเทศ เพราะถึงจะได้พักผ่อน แต่ร่างกายก็เหน็ดเหนื่อยกับการเดินทาง อีกทั้งค่าใช้จ่ายตลอดทริปยาวๆ ก็คงไม่ใช่เรื่องเล่นๆ แทนที่จะได้กลับมาพักผ่อนท่องเที่ยวแล้วสดชื่นสบายใจ กลายเป็นต้องเครียดกับสลิปบัตรเครดิต การพักผ่อนแบบสุขสบายด้วยการเปลี่ยนบ้านให้เป็นที่พักสุดพิเศษในวันหยุด จึงเป็นคำตอบที่น่าสนใจสำหรับคนรักบ้านและคนขี้เกียจเดินทาง เรามาดูกันว่า การจัดเตรียมบ้านรับวันหยุดพักผ่อนที่แสนรื่นรมย์ ต้องทำอะไรบ้าง



การเปลี่ยนบรรยากาศสถานที่เริ่มต้นง่าย ๆ ด้วยหลักการตอบสนองความสุขให้กับประสาทสัมผัสทั้ง 5 ก็คือ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส ให้ได้รับความพึงพอใจในรูปแบบที่แปลกใหม่อย่างเต็มเปี่ยม

รูป

ปรับเปลี่ยนบรรยากาศโดยรอบที่ตามองเห็น
ทุกอย่างในบ้านเราให้เฉิดฉาย เริ่มต้นด้วยการทำความสะอาดเก็บกวาดครั้งใหญ่หรือ Big Cleaning ซึ่งจะลงมือทำเองหรือจ้างมืออาชีพมาช่วยทำก็ได้ สมัยนี้มีบริษัทรับจ้างทำความสะอาดจัดระเบียบบ้านให้อย่างเนียบในราคาไม่แพงให้เลือกมากมาย เมื่อบ้านโล่ง สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย กำจัดของที่ไม่ใช้ ของเก่าเก็บ ของรกหูกตา ออกไปจากบ้านหมดทุกซอกทุกมุมแล้ว ก้าวต่อไปก็เป็นการจัดแต่งบ้านให้สวยแจ่มเหมือนบ้านในฝัน หรือเหมือนรีสอร์ทหรู ตามรสนิยมและตามแต่เงินในกระเป๋าจะอนุญาต โดยสิ่งที่ช่วยเปลี่ยนบรรยากาศทางสายตาให้ได้รวดเร็วที่สุดก็คือสี เลือกโทนสีที่ชอบ แล้วปรับเปลี่ยนส่วนที่ทำได้ง่ายก่อนเลย เช่น ผ้าม่าน พรม วอลอลล์เปเปอร์ ปลอกหมอนอิง ผ้าปูโต๊ะ ชุดเครื่องนอน การจัดแจกันดอกไม้สด แต่งบ้านด้วยต้นไม้ที่ชอบ จัดสวนใหม่ ฯลฯ เพื่อให้ผลลัพธ์ทางสายตารวมกันออกมาเป็นโทนสีใหม่ที่ดูน่าสนใจ ตามมาด้วยการปรับสภาพแสงให้สบายตาใจด้วยการจัดแสงในบ้านใหม่ด้วยโคมไฟประดับในจุดต่าง ๆ โคมไฟของแสงให้เป็นสีอบอุ่นละมุนสายตาสวยๆ ช่วยสร้างบรรยากาศให้เหมือนรีสอร์ทหรูหรือโรงแรมห้าดาวได้ไม่ยาก โดยพยายามเลี่ยงการใช้แสงแบบ Direct Light มาเป็นพวก Ambient Lighting คือ แสงที่กระจายความสว่างทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศและให้การมองเห็นที่นุ่มนวล ไม่สร้างเงาเข้มๆ เช่น ไฟเพดานที่กระจายแสงทั่วห้อง ไฟดาวน์ไลท์ที่ให้แสงสม่ำเสมอ ไฟตั้งพื้นหรือไฟผนังที่ให้แสงนวลตา



รส

จัดเตรียมอาหารการกินและเครื่องดื่มดีๆ
เอาไว้บริการตัวเองให้เพียงพอตลอดวันหยุด
 สมัยนี้เป็นเรื่องง่ายกว่าสมัยก่อนเยอะ ถ้าอยากพักผ่อนวันหยุดให้สุดเหวี่ยงโดยไม่ต้องลุกขึ้นมาทำอาหารกินเอง และไม่ต้องลำบากขับรถไปกินนอกบ้าน ก็แค่ใช้บริการฟู้ดเดลิเวอรี่สั่งอาหารเมนูโปรดมาอร่อยได้ถึงบ้านโดยไม่ต้องออกแรงเก็บล้าง (แต่เตรียมเงินให้พอละกัน) แต่แนะนำว่าควรสรรหาอาหารสุขภาพที่ช่วยฟื้นฟู บำบัดสุขภาพไว้เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับวันหยุดสุดพิเศษด้วย เพราะเราจะจะได้ไม่ต้องมาทุกข์กับน้ำหนักตัวที่เกิน และสุขภาพที่เสียหายหลังจากการกินแบบไม่ยั้งคิดในวันธรรมดาเราต้องกินแบบเร่งรีบเพราะทำงานหนัก ก็ควรจะให้รางวัลตัวเองในวันหยุดสุดพิเศษด้วยการกินที่มีคุณภาพและเอร็ดอร่อย โดยแนะนำว่าให้ทำลิสต์อาหารเตรียมไว้ล่วงหน้า เพื่อที่จะได้ทำหรือสั่งมาตามแผนที่วางไว้ จินตนาการเหมือนกับได้ไปพักรีสอร์ทที่มีผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพมาช่วยดูแลเรื่องอาหารการกินให้แน่นอน หรือถ้าบ้านไหนที่ชอบทำอาหารแต่ไม่ค่อยมีเวลาทำอาหารกินเองในช่วงวันทำงาน ก็อาจจะมาสนุกกับการทำอาหารมือที่เชิ่กกันด้วยกันพร้อมหน้าพร้อมตาทั้งครอบครัว ก็เป็นอีกหนึ่งความสุขที่เปี่ยมด้วยความหมายดี ๆ

กลิ่น

รังสรรค์กลิ่นหอมจรรู้งที่สร้างบรรยากาศ
สุดพิเศษ ไม่ว่าจะเป็นกลิ่นหอมนานาชนิดจากดอกไม้หอมที่นำมาจัดแจกัน หรือกลิ่นเครื่องหอมปรับอากาศที่มีทั้งแบบสเปรย์ฉีดพ่น เครื่องหอมเผาอบธำ หรือกำยาน ฯลฯ ซึ่งสมัยนี้มีให้เลือกซื้อหามาใช้ได้ง่าย หลากหลายและราคาไม่แพง มีให้เลือกถึงขั้นที่จำแนกได้เลยว่า อยากให้บ้านมีกลิ่นหอม

การจัดแสงในบ้านใหม่ด้วย
โคมไฟประดับในจุดต่างๆ
โคมไฟของแสงให้เป็น
สีอบอุ่นละมุนสายตา
แสงสวยๆ ช่วยสร้าง
บรรยากาศให้เหมือน
รีสอร์ทหรูหรือโรงแรม
ห้าดาวได้ไม่ยาก

เหมือนรีสอร์ทหรือโรงแรมชื่อดังแบรนด์ใดในโลก เช่น กลิ่นโรงแรมในเครือฮิลตัน กลิ่นโรงแรมแมนดารินโอเรียนทัล กลิ่นโรงแรมเลอเมอร์เดียน ฯลฯ เมื่อสั่งเครื่องหอมเหล่านั้นมาใช้ฉีดหรือจุดให้ฟุ้งกระจายในบ้านแล้ว ก็จะทำให้บ้านหรือห้องของเรา มีกลิ่นเหมือนสถานที่ที่หรูหราเหล่านั้นจริงๆ ซึ่งในทางวิทยาศาสตร์มีผลวิจัยว่ากลิ่นมีส่วนสำคัญในการสร้างความรู้สึกและสร้างจินตนาการได้อย่างยอดเยี่ยม ลองนึกถึงความรู้สึกตอนเปิดประตูบ้านแล้วมีกลิ่นหอมหรรุๆ เหมือนโรงแรมห้าดาวดูสิ มันจะเลิศขนาดไหน!

เสียง

กล่อมอารมณ์ด้วยเสียงดนตรีที่ชื่นชอบ
และเสียงบรรเลงธรรมชาติที่ช่วยผ่อนคลาย
 สรรหาเพลย์ลิสต์เสียงดนตรีที่โปรดปรานมาเปิดคลอเบาๆ ในทุกมุมของบ้าน สมัยนี้มีอุปกรณ์



อัจฉริยะมากมายที่ช่วยเล่นเพลงโปรดของคุณผ่านลำโพงเสียงคุณภาพที่จัดหามาติดตั้งไว้ตามมุมต่างๆ บางรุ่นมีเซ็นเซอร์เปิด-ปิดที่ตอบสนองจังหวะการเคลื่อนไหวหรือตามอุณหภูมิของร่างกาย เมื่อเราก้าวเข้าไปในขอบเขตการรับสัญญาณ ก็จะมีเสียงบรรเลงเพลงออกมาโดยอัตโนมัติ เลือกเพลงที่มีจังหวะผ่อนคลาย เปิดเล่นในระดับเสียงที่พอเหมาะ ไม่รบกวนสมาธิ โดยในแต่ละพื้นที่สามารถเลือกเพลย์ลิสต์ให้แตกต่างกันไปตามความพึงพอใจและตามกิจกรรม เช่น เสียงที่บรรเลงในห้องนอน อาจเป็นเสียงคลื่นหรือเสียงน้ำไหลที่ฟังแล้วให้ความรู้สึกพักผ่อน ช่วยให้หลับสบาย ส่วนเสียงในห้องออกกำลังกายอาจเป็นเสียงเพลงสนุกเร้าใจ เป็นต้น

สัมผัส

เปลี่ยนผิวสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้ในบ้านให้เป็นสัมผัสใหม่ที่มีความพิเศษ บ่อยครั้งที่ความรู้สึกหรือเวลาไปพักผ่อนตามสถานที่ต่างๆ มาจากผิวสัมผัสที่น่าประทับใจของสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ อย่างที่หลายคนบอกว่า นอนเตียงโรงแรมห้าดาวแล้วสบายจนไม่อยากจะลุก นั่นก็เพราะผิวสัมผัสของเครื่องนอนโรงแรมหรูๆ นั้นมีคุณลักษณะยืดหยุ่นนุ่มละมุนกว่าเครื่องนอนที่ขายอยู่ทั่วไป เช่นเดียวกับข้าวของเครื่องใช้อื่นๆ ที่ผลิตจากวัสดุธรรมชาติซึ่งนิยมใช้กันในสถานที่ชั้นดี มักจะให้ความรู้สึกละเมียดไมและสร้างความประทับใจแก่ผู้ใช้งานได้มากกว่า ไม่ว่าจะเป็นพรมทอมือ ผ้าปูที่นอนที่ทอจากไหมแท้ เฟอร์นิเจอร์ไม้จริง รองเท้าสานจากวัสดุธรรมชาติ เก้าอี้พักผ่อนที่ทอด้วยหวาย โคมไฟเพดานแก้วเจียรนัย กระเบื้องปูพื้นจากดินเผา ผ้าห่มนอนและผ้าคลุมเตียงที่ทอพิเศษ หมอนและเครื่องนอนเกรดโรงแรมห้าดาว ฯลฯ เหล่านี้เป็นตัวอย่างเล็กๆ น้อยๆ ของการใส่ใจในรายละเอียดของผิวสัมผัสที่ก่อให้เกิดความรู้สึกพิเศษ ช่วยทำให้ช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนวันหยุดในบ้านเป็นช่วงเวลาที่น่าประทับใจ

ก่อนวันหยุดยาวที่จะมาถึง อย่าลืมนัดเตรียมบ้านแสนรักของคุณให้พร้อมสำหรับสร้างความสุขและความทรงจำที่ดีให้กับตัวเองและคนที่คุณรัก แล้วคุณจะพบว่า การลงทุนเพื่อความสุขในบ้านนั้นให้ผลตอบแทนที่คุ้มค่าเสมอ



After a year of hard work, long holidays are meant for pure relaxation. But not everyone finds joy in packing bags and traveling to distant destinations, whether it's a province away or across borders. Sure, the mind may find peace, but the body often pays the price of exhaustion, and let's not forget the not-so-little dent in your wallet. Instead of returning home refreshed, you might come back to a credit card bill that kills the mood.

That's why turning your home into a private retreat is such an alluring idea for home lovers and those who'd rather skip the travel hassle. The magic begins with pampering all five senses, giving each a new spark of delight.

Start with sight by transforming what your eyes see, bringing a sense of charm and

wonder into every corner. Taste comes alive when you prepare delicious food and drinks to indulge yourself throughout the holiday. Let scent weave its spell with fragrances that lift the spirit and create an atmosphere of serenity. Sound plays its part with melodies that soothe the soul or nature's whispers that calm the mind. And touch, the pleasure of feeling luxurious textures, soft and special, right at your fingertips.

These little touches turn an ordinary weekend into an extraordinary escape. So, before the next long holiday arrives, dress up your home to be a haven of joy and memories for you and your loved ones. You'll soon realize that investing in happiness at home always pays the best dividends.

SUPALAI

bella

เวสต์เกต

ใกล้รถไฟฟ้า และเซ็นทรัล

เพียง 7 นาที



ทาวน์โฮม • บ้านแฝด • บ้านเดี่ยว

เริ่ม 2.89 – 7.19 ล้านบาท

ฟรี! แอร์ • ค่าใช้จ่ายวันโอนฯ

SUPALAI | ☎ 1720

Supalai

supalai.com

Supalai

@supalai

Supalaiplc

Supalai

CERTIFIED ISO 9001



• อำเภอการออกแบและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป สัมศิริธรรม ส.ค.ม. (เกียรตินิยม) จุฬาฯ, M.Arch. (Hons) (Housing) U. of Illinois และวิทยาสถศาสตร์อยู่ที่บัณฑิตวิทยาลัย ศาสนาวิศวกรรมพัฒนา อสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภลาชัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภลาชัย แกรนด์ ทาวน์ 3 พวงม้วนบนที่ 1 พหลโยธิน แขวงบางนา เขตบางนา กทม. 10120 • ประสานกรบริการ ดร.ประทีป สัมศิริธรรม โทร. 0-2666-1955, 66 (ค่าเช่า: 1,953.05 ล้านบาท) • โครงการ ศุภลาชัย นูสซ่า เซกซ์ตีด ที่ตั้งตำบลสาทรพื้นที่ อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี เนื้อที่ 32-3-97.2 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 50564 (บางบัว) เลขที่ 30 ใบอนุญาตจัดสรรเลขที่ 121/2563 ออกให้ ณ วันที่ 22 ธันวาคม 2563 เริ่มดำเนินการก่อสร้าง 1 พ.ย. 63 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 31 มี.ค. 67 ที่ดินไม่มีการผูกพันโครงการสามารถทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากยื่นข้อชำระค่าธรรมเนียมค่านิติกรรม • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ • วิศวกรรม, ทรัพย์ และบรรษัทจำลองทั้งหมดเพื่อการโฆษณาเท่านั้น • ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า * ร้องเรียนไปที่บริษัทฯ ค่าหน้า • พิมพ์เมื่อ 15 ส.ค. 2568

CERTIFIED ISO 9001



Google Map



ข้อมูลเพิ่มเติม



HOME INSURANCE

การทำประกันภัยบ้าน

บ้านเป็นสินทรัพย์ที่มีมูลค่าสูง เหตุร้ายที่เกิดขึ้นกับบ้านย่อมนำมาซึ่งความเสียหายในวงเงินที่สูงเช่นกัน การทำประกันภัยบ้านคือ ประกันวินาศภัยประเภทหนึ่งที่ทำให้ความคุ้มครองทรัพย์สินที่เป็นบ้านและสิ่งปลูกสร้างต่างๆ รวมถึงสิ่งของภายในบ้านจากความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น เช่น อัคคีภัย น้ำท่วม การถูกโจรกรรม หรือภัยธรรมชาติต่างๆ การทำประกันภัยบ้านจะช่วยให้คุณไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายที่อาจเกิดขึ้นหากเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝันขึ้นกับบ้านของคุณ



ประกันภัยบ้านสามารถแยกออกเป็นหลายประเภทตามความต้องการและความเสี่ยงที่ต้องการคุ้มครอง โดยทั่วไปสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภทหลักๆ คือ

1. ประกันอัคคีภัย คุ้มครองความเสียหายที่เกิดจากไฟไหม้ โดยจะคุ้มครองทั้งตัวบ้านและทรัพย์สินภายในบ้าน การทำประกันอัคคีภัยเป็นสิ่งสำคัญเพราะไฟไหม้เป็นหนึ่งในภัยที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

2. ประกันภัยพิบัติ คุ้มครองความเสียหายที่เกิดจากภัยธรรมชาติต่างๆ เช่น น้ำท่วม พายุ แผ่นดินไหว และอื่นๆ การทำประกันภัยพิบัติจะช่วยให้คุณมั่นใจได้ว่า หากเกิดภัยธรรมชาติขึ้นบ้านของคุณจะได้รับการซ่อมแซมหรือชดเชยค่าเสียหายที่เกิดขึ้น

3. ประกันภัยคุ้มครองการโจรกรรม เป็นประกันภัยบ้านที่ให้ความคุ้มครองทรัพย์สินภายในบ้านที่ถูกโจรกรรมหรือเสียหายจากการถูกบุกรุก

ข้อพิจารณาในการเลือกโปรแกรมหรือบริษัทที่รับประกันภัยบ้าน ได้แก่

- **พิจารณาความต้องการของตัวเอง** ประเมินมูลค่าทรัพย์สินว่าเราต้องการความคุ้มครองเท่าใด รวมไปถึงพิจารณาความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น เช่น ภัยธรรมชาติ การโจรกรรม หรือความเสียหายที่อาจเกิดขึ้น

- **เปรียบเทียบแผนประกัน** ศึกษาเงื่อนไขกรมธรรม์ และเปรียบเทียบเบี้ยประกันของแต่ละบริษัทกับความคุ้มครองที่ได้รับ อาจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจากตัวแทนประกันเพื่อให้เข้าใจรายละเอียดของแผนประกันแต่ละแบบได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

- **เลือกทำประกันกับบริษัทที่น่าเชื่อถือ** เลือกบริษัทที่มีความมั่นคงทางการเงิน และมีประสบการณ์ในวงการประกันภัย และควรอ่านรีวิวว่าบริษัทมีบริการเสริมพิเศษและบริการเคลมที่รวดเร็วหรือไม่

- **เลือกความคุ้มครองที่เหมาะสม** พิจารณาความคุ้มครองว่าให้ความคุ้มครองครอบคลุมกรณีใดบ้าง ไม่ว่าจะเป็นความเสียหายต่อตัวบ้าน ความเสียหายต่อทรัพย์สินภายในบ้านหรือความรับผิดชอบต่อบุคคลภายนอก



A home is a valuable asset, and any mishap can result in significant financial loss. Home insurance is a type of property insurance that protects your house, structures, and belongings against potential risks such as fire, flood, theft, or natural disasters. Having home insurance gives you peace of mind, ensuring you won't have to worry about unexpected expenses if something unforeseen happens to your property.

อ้างอิง:

<https://www.axa.co.th/what-is-home-insurance-why-important>

FIRE PREVENTION

การป้องกันอัคคีภัย

การป้องกันอัคคีภัยก็เป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญเสมอ สาเหตุหลักของการเกิดไฟไหม้บ้านตามข้อมูลของกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย ประกอบด้วย

- **ความประมาทและรู้เท่าไม่ถึงการณ์** เช่น การไม่ดับบู่หรือก่อนทิ้ง การจุดธูปเทียนหรือยากันยุง การเผาขยะ รวมถึงการเก็บวัสดุเชื้อไฟไว้ใกล้ความร้อน

- **ไฟฟ้าลัดวงจร** จากการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้มาตรฐาน สายไฟเสื่อมสภาพ การใช้งานเครื่องใช้ไฟฟ้าผิดวิธี รวมถึงการใช้ฟิวส์หรือสายไฟที่มีขนาดไม่เหมาะสม

- **ก๊าซหุงต้มรั่วไหล** เนื่องจากก๊าซหุงต้มเป็นเชื้อเพลิงที่มีคุณสมบัติไวไฟ หากใช้งานอย่างไม่ถูกวิธีหรือถังก๊าซไม่ได้มาตรฐานอาจทำให้ก๊าซรั่วไหล หากมีประกายไฟในบริเวณดังกล่าว ส่งผลให้เกิดระเบิดและเพลิงไหม้ได้

การป้องกันอัคคีภัยที่ดีที่สุด คือการเริ่มต้นแก้ปัญหาที่สาเหตุ โดยการ

- **จัดสภาพแวดล้อมบ้านให้ปลอดภัยจากเพลิงไหม้** กำจัดวัสดุที่เป็นเชื้อเพลิง ให้ห่างจากแหล่งความร้อน

- **เลือกใช้อุปกรณ์และเครื่องใช้ ไฟฟ้า** ที่ได้มาตรฐาน ไม่ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าราคาถูก ใช้สายไฟที่ขนาดเหมาะสม

- **จัดวางเครื่องใช้ไฟฟ้าในบริเวณที่ปลอดภัย** ไม่วางใกล้แหล่งความร้อน วัสดุที่ติดไฟง่าย และสารไวไฟ

- **ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพใช้งานอย่างปลอดภัย** โดยเฉพาะเครื่องใช้ไฟฟ้าที่เกี่ยวข้องกับน้ำ

- **ติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันและระงับเหตุเพลิงไหม้** เช่น ถังดับเพลิงเคมี เครื่องตรวจจับควันไฟ สัญญาณเตือนเพลิงไหม้บริเวณจุดเสี่ยง อาทิ ห้องครัว หรือห้องพระ พร้อมติดตั้งเครื่องตัดกระแสไฟฟ้าอัตโนมัติและเบรกเกอร์



- **ใช้งานเครื่องใช้ไฟฟ้าอย่างถูกวิธี** ไม่เปิดใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าติดต่อกันเป็นเวลานาน

- **เพิ่มความระมัดระวังในการประกอบกิจกรรมเกี่ยวกับไฟ** ไม่จุดยากันยุง หรือธูปเทียนทิ้งไว้โดยไม่ดูแล ดับไฟก่อนทิ้งให้สนิทก่อนทิ้ง ไม่เผาขยะหรือหญ้าแห้งบริเวณที่มีวัสดุติดไฟง่าย และเสี่ยงต่อการเกิดไฟลุกลาม

- **ใช้งานก๊าซหุงต้มด้วยความระมัดระวัง** โดยตรวจสอบถังก๊าซให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์ วาล์วถังก๊าซ สายยาง หรือท่อนำก๊าซไม่มีรอยร้าว จัดวางถังก๊าซให้ห่างจากบริเวณที่มีประกายไฟ รวมถึงปิดวาล์วถังก๊าซทุกครั้งหลังใช้

The primary causes of house fires, according to the Department of Disaster Prevention and Mitigation, Ministry of Interior, include negligence and carelessness, electrical short circuits, and gas leaks.

The best way to prevent fire hazards is to address the root causes, by ensuring a safe home environment, choosing certified electrical appliances and using them properly, exercising caution in activities involving fire, and handling cooking gas with care. It is important to remember that installing fire prevention and suppression equipment in every home is not a luxury, but a necessity.

อ้างอิง:
<https://dpmreporter.disaster.go.th/dpm/assets/uploads/pdf/pbP29oT0Tj1549298298.pdf>



GENERATION GAP

ช่องว่างระหว่างวัย

เป็นธรรมดาที่การอยู่ร่วมกันในสังคมของผู้คนต่างช่วงวัย ย่อมมีปัญหาเกิดขึ้นจากความคิดความเห็นที่แตกต่าง อันเป็นผลมาจากประสบการณ์และมุมมองของชีวิตที่แตกต่างกันของผู้คนในแต่ละช่วงอายุ ซึ่งเราเรียกว่าปัญหา “ช่องว่างระหว่างวัย” อาจเกิดขึ้นได้ทั้งในครอบครัว ในองค์กร และในสังคมทั่วไป

โดยในประเด็นนี้ รศ. ดร. อูติกาญจน์ อัครกุล อาจารย์ประจำคณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้มีผลงานทางวิชาการในประเด็นการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างวัย และกำลังทำงานโครงการเพื่อส่งเสริมเรื่องความแตกต่างระหว่างวัย ได้ให้ความเห็นว่า

เหตุการณ์สำคัญในสังคมที่แตกต่างกัน อาจส่งผลให้คนมีแนวโน้มที่จะมีคุณลักษณะบางอย่างต่างกัน เช่น ระหว่างคนที่เกิดและเติบโตในยุคสงครามหรือสภาพบ้านเมืองเพิ่งพ้นจากสงครามจนเกิดความเสียหาย พังทลาย รวมถึงเศรษฐกิจที่ตกต่ำลง ผู้คนอดอยาก ต้องดิ้นรนเอาตัวรอด กับคนที่เกิดและเติบโตในยุคที่เศรษฐกิจเจริญรุ่งเรือง อาจมีค่านิยมหรือความเชื่อเรื่องการใช้จ่ายและการดำเนินชีวิตต่างกัน

ช่องว่างระหว่างวัยทำให้เกิดอคติที่เป็นผลมาจากความต่างของวัย อคตินี้เรียกว่า วายาคติ หมายถึง อคติและการเลือกปฏิบัติต่อบุคคลหรือกลุ่มบุคคลด้วยเหตุแห่งอายุหรือวัย วายาคติอาจเกิดขึ้นจากความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม หรือบรรทัดฐานในทางลบที่มีต่อคนบางกลุ่มอายุ ซึ่งนำไปสู่ความลำเอียงและการเลือกปฏิบัติ เช่น การมองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระของสังคมและครอบครัว ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ต้องพึ่งพิงคนวัยทำงาน หรือผู้สูงอายุมีภาพลักษณ์ของความทรุดโทรมจากข้อจำกัดเชิงกายภาพ จนไม่ถูกยอมรับในฐานะผู้ผลิตอีกต่อไป การกำหนดอายุที่จะให้ออกจากงาน ตลอดจนการไม่ยอมรับพฤติกรรมบางอย่างของผู้สูงอายุ เพราะมีทัศนคติว่าผู้สูงอายุไม่ควรทำบางสิ่งบางอย่าง ในทางกลับกันก็รวมถึงการไม่รับฟังความเห็นของวัยรุ่นเพราะเห็นว่าเด็กเกินไป การปฏิเสธสิทธิ์บางประการที่มักถูกจำกัดไว้ให้เฉพาะผู้ใหญ่เท่านั้น เช่น สิทธิ์ในการแสดงความคิดเห็นทางการเมือง สิทธิ์ในการเลือกตั้ง สิทธิ์ในการดำรงตำแหน่งทางการเมือง สิทธิ์ในการยินยอมหรือปฏิเสธการรักษาพยาบาล สิทธิ์ในการลงนามในสัญญา เป็นต้น

รศ. ดร. อูติกาญจน์ ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเริ่มต้นแก้ปัญหา “ช่องว่างระหว่างวัย” ว่า



สามารถทำได้ด้วยการยอมรับความจริงว่า การเติบโตในช่วงเวลา ค่านิยม และวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ทำให้คนเรามีประสบการณ์ ชุดความคิด และความเชื่อที่แตกต่างกัน โดยการเริ่มต้นแก้ปัญหาในระดับบุคคล ทำได้โดยเรียนรู้ที่จะเคารพผู้อื่นในฐานะเพื่อนมนุษย์ มีการเข้าอกเข้าใจ เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้เราเข้าใจถึงสาเหตุของการกระทำและความคิดของคนต่างวัยจากเรามากขึ้น ส่วนการแก้ปัญหาในระดับสังคม จำเป็นต้องมีการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างวัย เพื่อช่วยลดกำแพงที่เกิดขึ้นจากการแบ่งแยกกลุ่ม สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการรับฟังกันให้เกิดขึ้น โดยในการแก้ปัญหาที่เป็นรูปธรรม สังคมเองต้องทำงานควบคู่กันไปด้วยการร่วมเปลี่ยนนาทกรรมของสังคม ที่เป็นผลจากการมีอคติต่อคนบางช่วงวัย เช่น การมองประชากรสูงอายุว่าเป็นวัยพึ่งพิงของระบบเศรษฐกิจ มองว่าเป็นภาระเพราะไม่สามารถสร้างผลผลิตที่เอาไปนับเป็น GDP ได้ สังคมเองก็ต้องเริ่มตั้งคำถามต่อการประเมินคุณค่า และมูลค่าของคนด้วยว่า เพียงแค่ตัวชีวิตเดียวสามารถประเมินคุณค่ามนุษย์ได้หรือไม่

Cohabitation among people of different generations often leads to problems arising from differing thoughts and opinions. This is a result of varying life experiences and perspectives among people of different age groups, a problem we call the “generation gap.” This can occur within families, organizations, and society at large.

Starting on an individual level, this problem can be addressed by learning to respect others as fellow human beings and having empathy. On a societal level, it’s essential to foster intergenerational learning to help reduce the barriers created by group divisions and build an environment conducive to listening to one another.

อ้างอิง:
คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ <https://lsed.tu.ac.th/published-message-content-39>



BUILD A SHIELD AGAINST FAKE NEWS

สร้างภูมิคุ้มกัน FAKE NEWS

ผู้คนในโลกปัจจุบันกำลังตกอยู่ในวังวนของข้อมูลข่าวสารจำนวนมากที่ท่วมล้นการรับรู้ เราอาจตกเป็นผู้ประสบภัยจากข้อมูลลวงหรือข่าวปลอมที่พุ่งเข้ามาหาเราได้แทบทุกช่องทาง ซึ่งมีผลกระทบกับชีวิตตั้งแต่เสียอารมณ์ เสียสมาธิ เสียสุขภาพจิต เสียทรัพย์สิน ถ้าเราเป็นผู้ส่งต่อข่าวปลอมนั้นต่อไปสู่สังคมโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ก็จะทำให้เราเสียความน่าเชื่อถือ เสื่อมเสียชื่อเสียง ถือเป็นผู้กระทำผิดในการนำเข้าสู่ข้อมูลข่าวสารอันเป็นเท็จ อาจถึงขั้นติดคุกติดตะราง เราจึงจำเป็นต้องสร้างภูมิคุ้มกัน FAKE NEWS ให้กับตัวเองและคนในครอบครัว โดยเริ่มเป็นขั้นเป็นตอนดังนี้

ฝึกคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทุกครั้งก่อนเชื่อหรือแชร์ข้อมูลบนโซเชียลมีเดียหรือแพลตฟอร์มออนไลน์ ควรถามตัวเองว่า ข้อมูลนี้มาจากแหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือหรือไม่ มีหลักฐานหรือข้อมูลอ้างอิงรองรับหรือเปล่า

ตรวจสอบแหล่งข่าวและความถูกต้องของข้อมูล โดยใช้เว็บไซต์และเครื่องมือ Fact-checking หรือเครื่องมือจากหน่วยงานรัฐ เพื่อยืนยันว่าข่าวนั้นเป็นจริงหรือไม่ หากพบว่าเป็นข่าวปลอม อย่าแชร์ต่อเด็ดขาด

สร้างนิสัยการบริโภคข่าวสารอย่างมีสติ เช่น จำกัดการติดตามเพจหรือกลุ่มที่มักโพสต์ข่าวเกินจริงหรือบิดเบือน ใช้เวลาตรวจสอบก่อนแชร์ทุกครั้ง แยกเวลาอ่านข่าวออกจากเวลาส่วนตัว เพื่อไม่ให้ถูกกระแสข่าวลวงชักนำ

สอนและแนะนำคนในครอบครัว โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ ให้รู้จักการสังเกตสัญญาณข่าวปลอม เช่น ข่าวที่ใช้ตัวอักษรใหญ่ ข้อความเร่งด่วนหรือสร้างความตกใจเกินจริง มีลิงก์ที่

ไม่ชัดเจนหรือไม่มีแหล่งอ้างอิง รวมถึงส่งเสริมให้ครอบครัวตรวจสอบข้อมูลร่วมกันก่อนตัดสินใจเชื่อหรือแชร์

ใช้เทคโนโลยีให้เป็นประโยชน์ เช่น เปิดการแจ้งเตือนจากแพลตฟอร์มที่น่าเชื่อถือ ปิดการแชร์อัตโนมัติของแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือ และติดตามหน่วยงานรัฐหรือสำนักข่าวหลักเพื่ออัปเดตข้อมูลที่ถูกต้อง

สร้างวัฒนธรรมการแลกเปลี่ยนข้อมูลอย่างรับผิดชอบ ในชุมชนออนไลน์ ให้สนับสนุนการแชร์ข่าวที่ตรวจสอบแล้ว ส่งเสริมการตั้งคำถามและอภิปรายด้วยเหตุผล ไม่ปล่อยให้ความเชื่อหรือความรู้สึกนำไปสู่การกระจายข่าวปลอม

ด้วยการปฏิบัติอย่างเป็นระบบเช่นนี้ เราจะสามารถสร้างภูมิคุ้มกัน FAKE NEWS ให้กับตัวเองและครอบครัว ลดความเสี่ยงจากข้อมูลบิดเบือนปกป้องชื่อเสียงและความน่าเชื่อถือของตัวเอง และช่วยให้สังคมออนไลน์มีความปลอดภัย

In today's world, people are caught in a whirlwind of overwhelming information. Even worse, we are constantly exposed to false or misleading news across nearly every channel each day. This can affect our lives in many ways, disrupting our mood, concentration, mental health, and even finances. Sharing such false information unknowingly can damage our credibility, harm our reputation, and legally. Since there is currently no surefire way to completely stop the spread of fake news, it is essential to build a personal and family shield against fake news by practicing critical thinking, verifying news sources and information accuracy, developing mindful news consumption habits, use technology wisely, and foster a culture of responsible information sharing.

KIDNEY STONES

โรคนิ่วในไต

นิ่วในไตเป็นโรคที่พบได้ในคนแทบทุกเพศทุกวัย จากสถิติจะพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยช่วงอายุของผู้ป่วยมักอยู่ระหว่าง 30-40 ปี แม้ตัวโรคเองในระยะเบื้องต้นจะไม่ได้เป็นภัยร้ายแรง แต่หากปล่อยทิ้งไว้นานไม่รับรักษา อาจเกิดการติดเชื้อบ่อยจนเนื้อไตเสีย ไตเสื่อม และไตวายเรื้อรังได้ในอนาคต จึงควรรับรักษาให้หายก่อนรุนแรง

นิ่วคือก้อนแข็งในร่างกายที่เกิดจากการสะสมของแร่ธาตุต่างๆ จนกลายเป็นก้อนแข็งที่มีชนิดและขนาดแตกต่างกัน โดยมักจะพบที่ไตบริเวณกรวยไตและระบบทางเดินปัสสาวะ ผู้ที่เคยเป็นนิ่วรักษาหายแล้วก็อาจกลับมาเป็นซ้ำได้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดนิ่วในไตมีหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการกินอาหารแคลเซียม โปรตีน เกล็ด และน้ำตาล สูงมากเกินไป ดื่มน้ำน้อยเกินไป ใส่น้ำตาลในเครื่องดื่มมากเกินไป กินอาหารที่มีสารออกซาเลตยับยั้งการดูดซึมแคลเซียม ต่อมพาราไทรอยด์ทำงานมากเกินไป โรคแทรกซ้อนจากการเป็นโรคเกาต์ โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง โรคอ้วน โรคเบาหวาน นอกจากนี้ คนที่กินวิตามินซีมากกว่าวันละ 1,000 มิลลิกรัม ก็มีโอกาสเกิดนิ่วได้

คนที่เป็นนิ่วในไตมักมีอาการเหล่านี้ เช่น ปวดเอว ปวดหลังหรือช่องท้องช่วงล่างข้างใดข้างหนึ่ง ปวดเสียด ปวดบิดเป็นพักๆ มีไข้หนาวสั่นได้ อาเจียน ปัสสาวะขุ่นแดง ปัสสาวะเป็นเม็ดทราย ปัสสาวะแล้วเจ็บ ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะน้อย ปัสสาวะไม่ออก ปวดบิดในท้องรุนแรงถ้าก้อนนิ่วตกลงมาที่ท่อไต แต่ผู้ป่วยบางรายก็อาจไม่มีอาการแสดงเลย

การตรวจรักษานิ่วในไตจะมีลำดับขั้นตอนคือ ตรวจปัสสาวะ ตรวจเลือด เอกซเรย์ช่องท้อง เอกซเรย์คอมพิวเตอร์ อัลตราซาวด์ไต และตรวจเอกซเรย์ไตด้วยการฉีดสี เมื่อพบว่าเป็นนิ่วในตำแหน่งใด แพทย์ก็จะรักษาตามชนิดและสาเหตุ เช่น **การรักษาแบบไม่ต้องผ่าตัด** ถ้าก้อนนิ่วมีขนาดเล็ก แพทย์อาจพิจารณาสั่งยาช่วยขับก้อนนิ่วหรือใช้**เครื่องสลายนิ่ว** โดยใช้คลื่นเสียงความถี่สูงทำให้ก้อนนิ่วแตกตัวและขับออกมาทางปัสสาวะ **การส่องกล้องสลายนิ่ว** โดยแพทย์จะใช้เครื่องมือที่มีกล้อง Ureteroscopy ติดอยู่ด้วยเข้าไปทางท่อปัสสาวะเพื่อทำให้ก้อนนิ่วแตกตัวเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อขับออกมาทางปัสสาวะ และสุดท้ายคือ **การรักษาแบบผ่าตัด** ในกรณีที่ก้อนนิ่วมีขนาดใหญ่และรักษาวิธีอื่นไม่ได้ผล

การป้องกันนิ่วสามารถทำได้โดย ดื่มน้ำให้มากช่วยลดโอกาสการตกตะกอนของก้อนนิ่ว กิน

แคลเซียมจากอาหารธรรมชาติให้เพียงพอ เลี่ยงเค็ม ลดเกลือ ควบคุมการกินเนื้อสัตว์ นม เนย และกินผักให้เยอะช่วยลดโอกาสเกิดนิ่ว

Kidney stones are a common disease in people of all ages and genders. They are hard lumps in the body formed by the accumulation of various minerals. They are most commonly found in the kidneys, the renal pelvis, and the urinary tract. There are many factors that cause kidney stones, most commonly caused by an unhealthy diet. People with kidney stones experience symptoms such as abdominal pain, back pain, and difficulty urinating. Kidney stone

prevention can be done by drinking plenty of water, eating enough calcium from natural foods, avoiding salt, reducing salt intake, controlling meat, milk, and butter intake, and eating plenty of vegetables to help reduce the chance of stone formation.

อ้างอิง:
<https://www.bangkokhospital.com/th/bangkok/content/kidney-stones>



PRIME VILLA S A M U I

WHERE EVERY
JOURNEY
will always find its meaning in the
BEAUTY OF LIVING

วิลล่า 2 ชั้น พร้อมสระว่ายน้ำส่วนตัว
ใกล้หาดลิปะน้อย

เริ่ม **17.59** ล้านบาท*



A LUXURIOUS VILLA
WITH A PRIVATE SWIMMING POOL

ที่ทุกการเดินทางจะเติมเต็ม
ความหมายของการมีชีวิตอยู่

Supalai

supalai.com

Supalai

@supalai

Supalaipic

Supalai

1720

อำนวยความสะดวกและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ตั้งติธรรม ส.ท.บ.(เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, M.Arch.(Hons)(Housing) U. of Illinois และ วิทยาลัยการศึกษาด้านสถาปัตยกรรมศาสตร์ สาขาวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภลาชัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภลาชัย แกรนด์ทาวเวอร์ ต.พระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งติธรรม กุญแจมือเงิน 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • โครงการ พรีเมียม วิลล่า สมุย ที่ตั้ง ตำบลลิปะน้อย อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี เนื้อที่ 3-3-48.2 ไร่ โฉนดเลขที่ : 66264,66265, 66266, 66267, 66268, 66269, 66270 และ 66271 เลขที่ดิน : 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517 และ 518 หน้าสำรวจ : 5397, 5398, 5399, 5400, 5401, 5402, 5403 และ 5404 ที่ดินไม่มีการผูกพัน เริ่มก่อสร้าง ธันวาคม 2567 คาดว่าจะแล้วเสร็จ ตุลาคม 2569 ที่ดินไม่มีการผูกพันกับธนาคาร • โครงการสามารถทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระค่างวดครบถ้วนตามสัญญา • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ ข้อมูลรายละเอียดต่างๆในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า *เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัท กำหนด





OPPORTUNITY IN CRISIS

โอกาสในวิกฤต

จากข้อเท็จจริงที่ประเทศไทยได้เข้าสู่ภาวะ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” แล้วในปี 2567 โดยมีสัดส่วนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด โดยสัดส่วนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นสวนทางกับอัตราการเกิดต่ำลง ย่อมมีความเสี่ยงที่จะนำประเทศเข้าสู่วิกฤตทั้งในทางเศรษฐกิจและสังคม อย่างไรก็ตาม วิกฤตมักมีโอกาแฝงอยู่เสมอ หากเรามองเห็นช่องทางในการรับมือกับปัญหาและปรับตัวได้อย่างท่วงที

การยอมรับความจริงในทุกความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นก้าวแรกที่สำคัญยิ่งในการจัดการกับสถานการณ์ การที่ไทยเราเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์มีวิกฤตทางเศรษฐกิจและสังคมที่ต้องเผชิญหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาจากแรงงานวัยทำงานลดลง ทำให้ต้นทุนแรงงานสูงขึ้น การขยายตัวของเศรษฐกิจช้าลง เมื่อแรงงานสูงวัยเกษียณเร็วกว่าอัตราเดิมคนรุ่นใหม่เข้าไปในระบบเศรษฐกิจ ส่งผลให้ภาระการคลังเพิ่มขึ้น จากค่าใช้จ่ายด้านบำนาญ สวัสดิการผู้สูงอายุ และค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขที่เพิ่มขึ้น สวนทางกับรายได้รัฐจากภาษีรายได้ที่มีแนวโน้มลดลง ซึ่ง

จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น มาพร้อมกับภาระด้านสุขภาพ อาจส่งผลให้มีปัญหาในการให้บริการด้านสุขภาพไม่เพียงพอ ทั้งในด้านงบประมาณ และบุคลากร

สถานการณ์นี้ทำให้ช่องว่างความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคมขยายกว้างขึ้น ครัวเรือนรายได้ต่ำอาจไม่มีเงินออมยามชราที่เพียงพอ รวมถึงปัญหาช่องว่างระหว่างเมือง-ชนบทก็จะมีรุนแรงขึ้น เมื่อคนหนุ่มสาวชนชั้นแรงงานมีแนวโน้มย้ายออกจากถิ่นฐานบ้านเกิด ทั้งชุมชนสูงวัยเอาไว้โดยปราศจากการดูแล ส่วนในสังคมชนชั้นกลางระดับบนก็อาจประสบวิกฤตสืบทอดธุรกิจ เนื่องจาก SME

จำนวนมากเผชิญปัญหาส่งต่อกิจการ ทำให้สินทรัพย์และงานสูญหาย

วิกฤตสังคมผู้สูงอายุจะเป็นแรงผลักดันให้ตลาดที่อยู่อาศัยเปลี่ยนโครงสร้าง ความต้องการบ้านครอบครัวใหญ่มีแนวโน้มลดลง แต่อาจกระตุ้นความต้องการ “บ้านอสังหาริมทรัพย์สำหรับผู้สูงวัย” และบริการที่เกี่ยวข้องให้ขยายตัว แต่ในขณะที่เดียวกันก็เกิดปัญหามูลค่าทรัพย์สินทรงตัว/ถดถอย หรือเกิดบ้านว่าง-บ้านร้างในบางพื้นที่ เมื่อเจ้าของบ้านสูงวัยถึงแก่กรรมและไม่มีผู้สืบทอดมาบริหารจัดการทรัพย์สิน

ส่วนปัญหาในเชิงสังคมก็คือ ภาระดูแลในครอบครัวและผลกระทบต่อบทบาทสตรี เนื่องจากสังคมไทยส่วนใหญ่ ลูกหลาน (โดยเฉพาะผู้หญิง) มักจะเป็นผู้แบกรับงานดูแลญาติผู้ใหญ่สูงอายุ ส่งผลต่ออัตราการมีบุตรและการมีส่วนร่วมในตลาดแรงงาน ในขณะที่ผู้สูงอายุที่ไม่มีทายาทก็จะต้องเผชิญปัญหาความโดดเดี่ยว นำมาสู่ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ภาระของสังคมที่คนวัยทำงานจะต้องเสียภาษีจำนวนมากเพื่อแบกรับภาระสวัสดิการผู้สูงอายุ จะทำให้เกิดความตึงเครียดระหว่างรุ่นเรื่องภาษี-สวัสดิการ หากไม่มี "สัญญาประชาคมระหว่างรุ่น" ที่ชัดเจน

แต่ทั้งนี้ก็ยังมียุทธศาสตร์ที่ซ่อนอยู่ ภายใต้ภาพวิกฤตสังคมผู้สูงอายุ สำหรับผู้ประกอบการในประเทศที่สามารถปรับตัวได้รวดเร็ว ก็จะสามารถพัฒนาธุรกิจได้อย่างก้าวกระโดด ไม่ว่าจะ

- **ตลาดผู้สูงอายุมูลค่าสูง (Silver Economy)** ครอบครัวชนชั้นกลางระดับบน มีแนวโน้มจะเป็นกำลังซื้อสำคัญสำหรับธุรกิจสุขภาพเชิงป้องกัน ฟันฟู โภชนาการเฉพาะกลุ่ม เวชภัณฑ์ เครื่องมือแพทย์ และบริการดูแลระยะยาวที่บ้าน รวมถึงบริการรับฝากดูแลทั้งรายวันและแบบประจำ
- **ธุรกิจที่เกี่ยวกับเทคโนโลยีช่วยเหลือผู้สูงอายุ (AgeTech & Assistive Tech)** เช่น อุปกรณ์ช่วยเดิน เช่น เซอร์คิม ระบบติดตามสุขภาพระยะไกล ระบบบ้านอัจฉริยะ หุ่นยนต์ช่วยดูแล AI โค้ชสุขภาพ
- **ธุรกิจที่มีการออกแบบเพื่อรองรับคนทุกวัย (Universal/Inclusive Design)** เช่น ธุรกิจรีโนเวตที่อยู่อาศัย อาคารสาธารณะ และระบบขนส่งให้เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ ธุรกิจบริการ/ท่องเที่ยวที่ตอบโจทย์ผู้สูงอายุ
- **อุตสาหกรรมการเงินยุคสูงวัย (Aging Financial Industry)** เช่น ผลิตภัณฑ์บำนาญ

เอกชน อนุพันธ์รายได้ยามชรา ประกันแบบบำนาญ ลินเชื่อย้อนกลับ ประกันดูแลระยะยาว รวมถึงอาชีพที่ปรึกษาวางแผนการเงิน

- **ธุรกิจการศึกษาที่มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะตลอดชีวิต (Lifelong Learning)** ธุรกิจที่ด้านการเรียนรู้ของผู้สูงวัยจะมาแรง ทั้งการริสกีล-อัปสกีล คนวัย 45+ สู่วัยทำงานต่างๆ ในอนาคตเราจะได้เห็นว่า สถานศึกษาจะเปิดหลักสูตรระยะสั้น-ยืดหยุ่น ชุดทักษะใหม่สำหรับวัยเก๋เอี่ยมมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะเด็กลดลงแต่คนสูงวัยเพิ่มขึ้น

- **ธุรกิจและงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเมืองให้เป็นมิตรกับทุกวัย (Age-friendly Cities)** เพราะในอนาคตผู้สูงวัยมีแนวโน้มจะต้องพึ่งพาตัวเองมากขึ้น องค์กรหรือธุรกิจที่มีความชำนาญในการออกแบบเมืองและสิ่งแวดล้อม ให้ผู้คนทุกวัยสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้สะดวกสบาย โดยเป็นภาระที่น้อยที่สุด จะมีโอกาสเติบโตมาก เช่น โครงการอสังหาริมทรัพย์หรือชุมชนที่พัฒนาทางเท้า ปลอดภัยจากแดด-ฝน-ฝุ่น เพื่อลดภาระดูแลผู้สูงอายุ ส่งเสริมการใช้ชีวิตที่มีคุณภาพ และพัฒนาสุขภาพดีขึ้น จะเป็นทางเลือกอันดับต้นๆ ของผู้บริโภค รวมถึงโอกาสทางธุรกิจสำหรับเศรษฐกิจชุมชนและผู้ประกอบการท้องถิ่นที่ทำสินค้า/บริการวัยเกษียณ

- **เครือข่ายดูแลชุมชน-สังคมสงเคราะห์รูปแบบใหม่ (Community Care Network)** ในอนาคตจะมีความต้องการบุคลากรด้านสังคมสงเคราะห์ที่เพิ่มขึ้น จึงอาจเป็นโอกาสทางธุรกิจสำหรับองค์กรเอกชนที่ทำหน้าที่ให้บริการด้านดูแลชุมชนหรือสังคมสงเคราะห์ที่รับช่วงงานต่อจากภาครัฐ เพราะมีความเป็นไปได้สูงที่ภาครัฐอาจไม่มีบุคลากรมากเพียงพอและต้องจ้างช่วงให้เอกชนช่วยรับภาระ

ในอนาคตจะมีความต้องการบุคลากรด้านสังคมสงเคราะห์ที่เพิ่มขึ้น จึงอาจเป็นโอกาสทางธุรกิจสำหรับองค์กรเอกชนที่ทำหน้าที่ให้บริการด้านดูแลชุมชนหรือสังคมสงเคราะห์ที่รับช่วงงานต่อจากภาครัฐ

การเข้าสู่สังคมสูงวัยอาจเป็นวิกฤตหนึ่งที่เราต้องก้าวผ่าน แต่หากเราสามารถบริหารจัดการและปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากจะเป็นโอกาสเติบโตของธุรกิจการงานประเภทใหม่ๆ ยังเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยแก้ปัญหาให้กับประเทศชาติและสังคมให้ผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้ด้วยดี อีกทั้งยังเป็นการวางรากฐานจิตสำนึกและภูมิปัญญาในการสร้างเมืองและสภาพแวดล้อมให้เป็นมิตรกับทุกวัย ทำให้ประเทศของเรามีโอกาสก้าวสู่เศรษฐกิจที่มั่นคง ยืดหยุ่น และมีมนุษยธรรมมากยิ่งขึ้นในระยะยาว

According to the fact that Thailand officially entered an "Aging Society" in 2024, with citizens aged 60 and over accounting for more than 20% of the total population. This demographic shift, coupled with a declining birth rate, carries significant risks of economic and social crises.

However, every crisis brings hidden opportunities. While the aging society may present serious challenges, effective management and adaptation could transform it into a driving force for new industries and careers, while helping the nation navigate this critical period successfully. Moreover, it lays the foundation for fostering awareness and wisdom in building cities and environments that are friendly to all generations, ultimately steering Thailand toward a more resilient, humane, and sustainable economy.

อ้างอิง:
<https://www.worldbank.org/en/country/thailand/publication/thailand-economic-monitor-june-2016-aging-society-and-economy>
<https://assets.kpmg.com>



HUMAN LIFE EXTENSION TECHNOLOGIES

เทคโนโลยีที่ช่วยยืดอายุขัยมนุษย์

การมีชีวิตที่ยืนยาวและสุขภาพดีเป็นความปรารถนาของทุกคน ข้อมูลจาก The World Factbook ของ CIA ประเมินอายุขัยเฉลี่ยของไทยในปี 2024 อยู่ที่ 78.2 ปี ในขณะที่ ปี 2024 คนอเมริกันมีอายุขัยเฉลี่ยอยู่ที่ 80.9 ปี และสถิติของประเทศทั่วโลกที่ประชากรมีอายุขัยเฉลี่ยสูงสุด 5 อันดับแรก ในปี 2024 จากรายงานของ Worldometer ได้แก่ ออสเตรเลีย มาเก๊า ญี่ปุ่น สวิตเซอร์แลนด์ สิงคโปร์ โดยออสเตรเลียครองแชมป์อันดับ 1 ของประเทศที่มีอายุขัยเฉลี่ยประชากรสูงที่สุดในโลก คือ 85.83 ปี ซึ่งภาพรวมอายุขัยเฉลี่ยของประชากรโลกมีแนวโน้มสูงขึ้นจากในอดีตอย่างมีนัยสำคัญ โดยองค์การอนามัยโลกได้ให้เหตุผลว่าเป็นเพราะความก้าวหน้าทางการแพทย์และเทคโนโลยีสุขภาพ การเข้าถึงบริการสาธารณสุขที่ดีขึ้น การปรับปรุงคุณภาพชีวิตและสภาพแวดล้อม การลดอัตราการตายของเด็กและวัยรุ่น ความตระหนักด้านสุขภาพและพฤติกรรมที่ดีของตัวเอง ส่งผลให้ผู้คนยุคใหม่มีชีวิตยืนยาวขึ้นอย่างต่อเนื่อง

จากข้อมูลล่าสุดขององค์การอนามัยโลก (WHO) ในปี 2021 ซึ่งเป็นข้อมูลล่าสุดที่มีการเผยแพร่ในขณะนี้ 5 อันดับโรคที่ทำให้คนทั่วโลกเสียชีวิตมากที่สุด ได้แก่

- **โรคหลอดเลือดหัวใจขาดเลือด** เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ทั่วโลก คิดเป็นร้อยละ 13 ของการเสียชีวิตทั้งหมด โดยมีผู้เสียชีวิตประมาณ 9 ล้านคนในปี 2021
- **โรคหลอดเลือดสมอง** เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 2 ทั่วโลก โดยมีผู้เสียชีวิตประมาณ 6.5 ล้านคนในปี 2021
- **โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง** เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 3 ทั่วโลก โดยมีผู้เสียชีวิตประมาณ 3.2 ล้านคนในปี 2021
- **การติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนล่าง** เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 4 ทั่วโลก โดยมีผู้เสียชีวิตประมาณ 2.5 ล้านคนในปี 2021

- **มะเร็งหลอดลมและปอด** เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 5 ทั่วโลก โดยมีผู้เสียชีวิตประมาณ 2 ล้านคนในปี 2021

ข้อมูลนี้สะท้อนถึงการเพิ่มขึ้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น การสูบบุหรี่ การบริโภคอาหารไม่สมดุล และการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งโดยหลักการแล้วหากการใช้ชีวิตของเราเป็นไปอย่างถูกสุขลักษณะ ก็จะไม่มีความเสี่ยงที่จะทำให้อายุขัยสั้นลง



เกิดโรคร้ายดังกล่าว ข้อมูลจากสหประชาชาติเมื่อปี 2012 รายงานว่าผู้ที่มีอายุยืนเกิน 100 ปี ทั่วโลกมีจำนวนประมาณ 316,600 คน และคาดการณ์ว่าความก้าวหน้าของวิทยาการทางการแพทย์จะทำให้ผู้ที่มีอายุมากกว่า 100 ปีมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็น 3 ล้านคนในปี 2050 โดยเทคโนโลยีที่ได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพในการช่วยยืดอายุขัยมนุษย์ 5 อันดับแรกที่ได้รับการยอมรับในปัจจุบันได้แก่

- **การแพทย์แบบแม่นยำ (Precision Medicine/Personalized Medicine)** เป็นการใช้องค์ความรู้ การวิเคราะห์ชีวโมเลกุล และไบโอแมริคเกอร์เฉพาะบุคคลเพื่อปรับการรักษาโรคให้เหมาะสม ส่งผลให้ลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคเรื้อรังและมะเร็ง

- **เทคโนโลยีตรวจคัดกรองโรคและวินิจฉัยล่วงหน้า (Early Detection & Screening Technologies)** โดยการใช้เทคโนโลยี AI วินิจฉัยข้อมูลสุขภาพเชิงลึก การตรวจเลือดแบบ Liquid Biopsy และอุปกรณ์ตรวจสุขภาพอัจฉริยะ ทำให้ตรวจพบโรคในระยะเริ่มต้น เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ และเบาหวาน ลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต

- **การบำบัดด้วยยีนและเซลล์ (Gene & Cell Therapy)** คือเทคโนโลยีการปรับเปลี่ยน-ตัดต่อยีนในร่างกายมนุษย์ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค ทำให้มนุษย์คนนั้นไม่มีความเสี่ยงต่อโรคทางพันธุกรรม หรือการใช้เซลล์ต้นกำเนิด (Stem Cells) ซ่อมแซมเนื้อเยื่อและฟื้นฟูวัยชราที่เสื่อมสภาพ ทำให้ร่างกายตอบสนองต่อโรคได้ดียิ่งขึ้น

- **ปัญญาประดิษฐ์เพื่อสุขภาพ (AI in Healthcare)** เทคโนโลยี AI สายสุขภาพ ทำหน้าที่ช่วยวิเคราะห์ข้อมูลผู้ป่วย ข้อบ่งชี้ทางชีวภาพ และรูปแบบพฤติกรรม ทำให้แพทย์สามารถวางแผนการรักษาเฉพาะบุคคลได้แม่นยำขึ้น ช่วยลดอัตราการเสียชีวิต คำตอบสำหรับสาเหตุความเจ็บป่วยจะถูกประมวลผลโดย AI ให้ผู้ดูแลหรือแพทย์รู้ล่วงหน้าเพื่อป้องกัน และแก้ไขปัญหาดูแลสุขภาพด้วย การบำบัดรักษา หรือแจ้งให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บก่อนที่จะเกิดโรคหรือก่อนที่อาการจะรุนแรง รวมถึงการให้ข้อมูลที่เป็ประโยชน์แก่ประชาชนในการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันและควบคุมรูปแบบพฤติกรรมไม่ให้ป่วย

- **เทคโนโลยีสุขภาพเชิงป้องกัน (Preventive Health & Wearable Tech)** อุปกรณ์สวมใส่ติดร่างกายเพื่อดูแลตรวจสอบสุขภาพ เช่น สมาร์ทวอตช์ และเซนเซอร์ติดตามสัญญาณชีพ ตรวจสอบภาวะผิดปกติ เช่น ความดันโลหิตสูง อัตราการเต้นหัวใจผิดปกติ และระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้ปรับพฤติกรรมและป้องกันโรคได้ทันเวลา

ตัวอย่างของการใช้เทคโนโลยีที่ช่วยยืดอายุขัยมนุษย์ ที่นำเสนอมาโดยสังเขปดังข้างต้นนี้



ข้อมูลจากสหประชาชาติเมื่อปี 2012 รายงานว่า ผู้ที่มีอายุยืนเกิน 100 ปี ทั่วโลกมีจำนวนประมาณ 316,600 คน และคาดการณ์ว่าความก้าวหน้าของ วิทยาการทางการแพทย์จะทำให้ผู้ที่มีอายุมากกว่า 100 ปี มีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็น 3 ล้านคนในปี 2050

ในอดีตอาจเคยจำกัดอยู่ในเฉพาะผู้มีกำลังซื้อสูง แต่ด้วยการพัฒนาด้านวิทยาการทั้งหลายในโลกที่เป็นไปอย่างรวดเร็วในยุคปัจจุบัน ได้ทำให้การเข้าถึงเทคโนโลยีด้านสุขภาพหลายรูปแบบมีราคาที่ถูกลงจนใกล้เคียงระดับที่คนทั่วไปสามารถใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน ดังที่เราเห็นได้มากมาย เช่น การใช้สมาร์ตวอตช์ อุปกรณ์ตรวจวัดค่าต่างๆ ของร่างกายที่มีขายให้ใช้ตามบ้านในราคาขอมเยา หรือเทคโนโลยี AI ที่ช่วยให้ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพที่เชื่อถือได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย เหล่านี้ล้วนเป็นเงื่อนไขสำคัญที่จะช่วยให้ผู้คนในอนาคตที่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพและปรารถนาจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีอายุขัยที่ยืนยาวยิ่งขึ้น

Living a long and healthy life is a desire shared by everyone. According to the CIA's The World Factbook, the average life expectancy in Thailand in 2024 is estimated at 78.2 years, while Americans have an average life expectancy of 80.9 years.

Overall, global life expectancy has significantly increased over the years. The World Health Organization attributes this trend to advances in medical care and health technologies, improved access to healthcare services, enhanced quality of life and living environments, reduced mortality rates among children and adolescents, and increased health awareness and self-care practices. These factors collectively contribute to longer, healthier lives for people today.

อ้างอิง:

<https://www.popularmechanics.com/science/health/a64781298/can-ai-double-human-lifespan/>

<https://www.tech2biz.net/content/1206-5-เทคโนโลยีแห่งอนาคตช่วยยืดอายุขัยของมนุษย์>

<https://www.nih.gov/>

YOGHURT

โยเกิร์ต

นมเป็นอาหารธรรมชาติชนิดแรกที่สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมรวมถึงมนุษย์เราต้องการ เพราะสารอาหารในนมแม่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต ไม่ว่าจะเป็นพลังงาน โปรตีน แคลเซียม ไบโตน และวิตามิน รวมถึงยังมีจุลินทรีย์สำคัญจากกรดแล็กติกที่ช่วยป้องกันไม่ให้จุลินทรีย์ก่อโรคเจริญได้ ทำให้ทารกไม่เจ็บป่วยง่ายจากสภาวะแวดล้อมที่ปนเปื้อน โดยนอกจากนมมนุษย์จะบริโภคนมจากแม่แล้ว ยังเรียนรู้ที่จะบริโภคนมจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมประเภทอื่นร่วมด้วย ไม่ว่าจะเป็นวัว แพะ ม้า อูฐ กระบือ ฯลฯ ซึ่งที่เรานำมาบริโภคกันอย่างกว้างขวางที่สุดก็คือนมวัว ที่ได้จากการนำนมนมดิบมาผ่านขั้นตอนการฆ่าเชื้อและแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์นมหลากหลายชนิด และหนึ่งในผลิตภัณฑ์จากนมที่ผู้คนนิยมกินกันทั่วโลกก็คือ โยเกิร์ต

โยเกิร์ตคืออะไร โยเกิร์ตคือนมเปรี้ยวที่เกิดจากการหมักด้วยแบคทีเรียที่มีชีวิต 2 สายพันธุ์ ได้แก่ แล็กโทบาซิลลัส เดลบริคคิ ชัสปีซีส์ บัลแกริคัส และสเตรปโตค็อกคัส เทอร์โมฟิลัส โดยแบคทีเรียแล็กโทบาซิลลัส จะกัดกินน้ำตาลแล็กโทสในนมและเปลี่ยนเป็นกรดแล็กติก ทำให้โยเกิร์ตมีรสเปรี้ยวขึ้น และมีเนื้อครีม ส่วนสเตรปโตค็อกคัส จะทำงานร่วมกับแล็กโทบาซิลลัสฯ เพื่อสร้างกรดแล็กติกช่วยปรับปรุงรสชาติและกลิ่น ทำให้เกิดรสเปรี้ยว

ประวัติของโยเกิร์ต พบร่องรอยของโยเกิร์ตมานานก่อนคริสตกาล บางตำราเชื่อว่า การบริโภคโยเกิร์ตมีมาตั้งแต่ยุคหินใหม่ ซึ่งเป็นยุคที่ชนเผ่าเร่ร่อนเริ่มเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ และการเริ่มต้นของเกษตรกรรมได้นำไปสู่วิถีชีวิตแบบอยู่ประจำที่

อย่างช้าๆ ประชากรกลุ่มนี้เริ่มเลี้ยงสัตว์ เช่น วัว แพะ ควาย จามรี และอูฐ ซึ่งผลิตน้ำนมได้ โดยมีตำนานเล่าต่อกันมาว่า คนเลี้ยงสัตว์ยุคโบราณในตะวันออกกลางนำน้ำนมใส่ถุงที่ทำจากไส้สัตว์ การสัมผัสกับเอนไซม์ในลำไส้อาจทำให้น้ำนมจับตัวเป็นก้อนและเปรี้ยว ซึ่งอาจทำให้ตระหนักว่าผลิตภัณฑ์นมเปรี้ยวนี้สามารถเก็บรักษาไว้ได้นาน

โยเกิร์ตเป็นที่รู้จักกันดีในจักรวรรดิกรีกและโรมัน และยังถูกกล่าวถึงในพระคัมภีร์ไบเบิลด้วยคำว่า “โยเกิร์ต” เชื่อกันว่ามาจากคำในภาษาตุรกีที่แปลว่า ทำให้ขึ้น แข็งตัว หรือจับตัวเป็นก้อน ในศตวรรษที่ 11 สรรพคุณในการรักษาโรคของโยเกิร์ตได้รับการประเมินเป็นครั้งแรกในวรรณคดีตุรกี ซึ่งบ่งชี้ถึงการนำมาใช้รักษาอาการต่างๆ เช่น

อาการท้องเสียและอาการปวดเกร็งในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ ยังมีเรื่องเล่าว่า เจงกิสข่าน ผู้ปกครองมองโกลในศตวรรษที่ 12 ได้นำโยเกิร์ตมาเลี้ยงกองทัพของตน โดยเชื่อว่าโยเกิร์ตจะช่วยปลูกฝังความแข็งแกร่งและความกล้าหาญ โยเกิร์ตถูกนำเข้ามาในยุโรปตะวันตกในศตวรรษที่ 16 โดยกษัตริย์ฟร็องซัวที่ 1 แห่งฝรั่งเศส หลังจากที่แพทย์ชาวตุรกีได้ให้โยเกิร์ตแก่เขาเพื่อรักษาอาการท้องเสียอย่างรุนแรง

คนไทยกับโยเกิร์ต แม้โยเกิร์ตจะเป็นอาหารที่มีมานานในหลายอารยธรรมทั่วโลก และมีคนต่างชาติที่อาศัยอยู่ในประเทศไทยนำโยเกิร์ตมากินเป็นอาหารในรูปแบบต่างๆ แต่คนไทยสมัยก่อนก็จะไม่ค่อยนิยมดื่มมนมและไม่ค่อยบริโภคอาหาร



อื่นๆ ที่ทำมาจากนม วัฒนธรรมการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์นมในบ้านเราเพิ่งจะเกิดขึ้นได้มาประมาณ 50 ปี โดยภาครัฐเริ่มสนับสนุนให้มีการเลี้ยงวัวนมอย่างจริงจังเมื่อปี 2535 ควบคู่ไปกับการรณรงค์ให้เด็กไทยดื่มนมเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ทำให้อุตสาหกรรมนมไทยเติบโตขึ้น ในขณะที่การเริ่มต้นบริโภคโยเกิร์ตของคนไทยมีหลักฐานว่ามีที่มาจากการที่ บริษัท โปร ฟู้ด จำกัด ซึ่งเป็นบริษัทของคนไทยที่เริ่มต้นพัฒนาคิดค้นโยเกิร์ตกับนมเปรี้ยวพร้อมดื่มขึ้น เพื่อให้เป็นอาหารสุขภาพสำหรับผู้ที่แพ้แล็กโทสในน้ำนมวัว เพราะในโยเกิร์ตไม่มีน้ำตาลแล็กโทส ก่อนจะเปลี่ยนชื่อเป็นบริษัท ดัช มิลล์ จำกัด ในปี 2534 และเป็นผู้นำตลาดในธุรกิจนี้

ประเภทของโยเกิร์ตแบ่งตามลักษณะอาจแบ่งได้เป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ คือแบบกวน (Stirred Yogurt) เช่น โยเกิร์ตผลไม้ แบบคงตัว (Set Yogurt) เช่น โยเกิร์ตกรีก บัลแกเรีย และแบบพร้อมดื่ม (Drink Yogurt) ซึ่งเกิดจากกระบวนการผลิตที่ต่างกัน โดยโยเกิร์ตที่นิยมบริโภคมากที่สุดในห้องตลาดจะมี 2 ชนิดคือ

โยเกิร์ตกรีก เกิดจากการกรองและคั้นเอาหางโยเกิร์ต น้ำ และแล็กโทสออกไปจนเกือบหมดจนกลายเป็นเนื้อโยเกิร์ตที่เข้มข้นและแข็งตัว มีรสชาติเปรี้ยวผาด โปรตีนสูง คาร์โบไฮเดรตต่ำมาก คุณประโยชน์แน่นแต่ก็ต้องระวังเพราะโยเกิร์ตกรีกมีไขมันมากกว่าโยเกิร์ตทั่วไปถึง 3 เท่า และบางครั้งก็อาจเข้มข้นด้วยการใส่สารทำให้คงตัว ไม่ใช่การกรอง ต้องอ่านดูส่วนผสมตรงฉลากให้ดี

โยเกิร์ตบัลแกเรีย มีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ เพราะมักทำจากน้ำนมแกะ และเกิดจากการบ่มหมักแต่ไม่ผ่านการกวน ส่วนแบรนด์ที่ทำโยเกิร์ตประเภทนี้ขายในห้องตลาด ส่วนใหญ่จะอ้างว่าเอาจุลินทรีย์พันธุ์แท้จากบัลแกเรียมาเป็นหัวเชื้อนั่นเอง

นอกจากเราจะสามารถซื้อหาโยเกิร์ตมาบริโภคได้จากร้านค้าทั่วไป หากใครจะลองทำโยเกิร์ตไว้กินเองที่บ้านก็ไม่ใช่เรื่องยาก สามารถเอานมที่กินเหลือมาทำโยเกิร์ต โดยต้มน้ำนมให้เกือบเดือด ที่อุณหภูมิประมาณ 80-90 องศาเซลเซียส เติมนมผงลงไป คนให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน ต้มนมทิ้งไว้ ให้อุณหภูมิในน้ำนมลดต่ำลง ประมาณ 50-60 องศาเซลเซียส หรือถ้าใครไม่มีเทอร์โมมิเตอร์ก็ให้ใช้วิธีหยดทดสอบที่ท้องแขน ถ้ารู้สึกว่ามีอุ่นๆ ไม่ร้อน ก็ถือว่าใช้ได้แล้ว พอนมหายร้อนก็เติมหัวเชื้อโยเกิร์ตลงไป คนให้เข้ากัน เทใส่ภาชนะที่มีฝาปิดไม่ให้เชื้ออื่นปนเปื้อนลงไป ปมทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้อง ประมาณ 4-5 ชั่วโมง หรือถ้าอากาศในบ้านใครเย็นกว่านั้น ก็บ่มให้นานขึ้นก็ได้ เช็คว่าโยเกิร์ตเริ่มเซตตัว เนื้อแข็งเป็นก้อนก็นำมาเข้าตู้เย็น ทิ้งไว้ตู้เย็น ประมาณ 12-24 ชั่วโมง ก็นำมากินได้

โยเกิร์ตที่ทำเองมีข้อดีหลายอย่าง อย่างแรกคือประหยัดเงิน อย่างที่สองคือไม่ต้องห่วงว่าจะได้รับสารปนเปื้อนหรือสารปรุงแต่งรสชาติ โดยเฉพาะน้ำตาลที่มักจะมียากมายในโยเกิร์ตปรุงรสแบรนด์ต่างๆ นอกจากจะกินเปล่าๆ ยังเอามาประยุกต์ทำเป็นเมนูอาหารอื่นๆ ได้หลากหลายทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน โดยถ้าอยากเพิ่มรสหวานลงไป ในโยเกิร์ตเพื่อให้อร่อย กินง่าย ก็เพียงเติมน้ำผึ้ง หรือผลไม้รสหวานที่ชื่นชอบลงไป ก็จะได้ทั้งประโยชน์และความอร่อยที่ลงตัว แต่ถึงจะอร่อยและมีประโยชน์มากแค่ไหน ก็อย่าลืมว่าต้องบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้กลายเป็นผลเสียต่อสุขภาพ

Milk is the first natural food that mammals, including humans, need because the nutrients in breast milk are essential for growth. One of the most popular dairy foods worldwide is yogurt.



ในศตวรรษที่ 11 สรรพคุณในการรักษาโรค ของโยเกิร์ตได้รับการประเมิน เป็นครั้งแรกในวรรณคดีตุรกี ซึ่งบ่งชี้ถึงการนำมาใช้รักษา อาการต่างๆ เช่น อาการ ท้องเสียและอาการปวดเกร็ง ในกระเพาะอาหาร

Yogurt is milk fermented by live bacteria, giving it a tangy, thick, and creamy flavor. Traces of yogurt consumption date back to before Christ.

Although yogurt has a long history in many civilizations around the world, in Thailand, Thais in the past were not particularly fond of drinking milk and other dairy-based foods. The origins of yogurt consumption in Thailand can be traced to Pro Food Co., Ltd., a Thai company that developed and developed ready-to-drink yogurt and fermented milk as a health food for those allergic to lactose, as it contains no lactose sugar. The company later changed its name to Dutch Mill Co., Ltd. in 1991.

Besides being able to purchase yogurt from general stores, making your own yogurt at home is easy. Homemade yogurt has many advantages. First, it saves money. Second, you don't have to worry about contaminants or flavorings, especially sugar, which is often found in flavored yogurt brands. Besides eating it plain, it can also be used in a variety of dishes. There are many types of both savory and sweet dishes.

อ้างอิง

บท: ความจริง ความซิง ความเชื่อ / ศ.ดร. วิสิฐ จະวะสิต สกานัน

โภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

<https://fostat.org/communication/FSCM050/>

วิทยานิพนธ์: ปร-วิทยาศาสตรบัณฑิตวิทยาลัยในสังคมไทย

ทศวรรษ 2500 ถึงทศวรรษ 2530 / ผศพวรสณ น้อยดะริ

https://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2018/TU_2018_5806030101_10905_10794.pdf

<https://www.facebook.com/longtunman/posts/ลงทุนแบบ>

x ดัชชี

<https://www.thaihealth.or.th/ว่าด้วยเรื่องโยเกิร์ต>

<https://www.lovetofit.com/diet-menu>



New Project

THE PRIMA LEGACY

RISES BEYOND LIVING

บ้านที่เหนือกว่าการอยู่อาศัย เพื่อสะท้อนตัวตนอย่างแท้จริง!
 ด้วยเสน่ห์แห่งความโรแมนติก ที่มอบความดีด้าให้ทุกประสบการณ์ของชีวิต
 ROMANTIC CHARM IS NOT DECORATIVE, IT'S IMMERSIVE.



อำนวยความสะดวกและก่อสร้างโดย ส.ป.ร.ป. พัฒนวิกรม ส.บ.บ. (พิเศษพิเศษ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Hons)(Housing) U. of Illinois และ วิทยาลัยการศึกษาด้านสถาปัตยกรรมศาสตร์ สาขาวิศวกรรมพืชมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ราชภัฏวชิรวิทยาดงรัก • ผู้วางโครงการ บริษัท ศุภลาชัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารสุภาวดี ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10120 • ประธานกรรมการบริหารโครงการ ส.ป.ร.ป. พัฒนวิกรม กฤษณพัฒน์ 955,666,261 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953,054,030 ล้านบาท) • ศุภลาชัย พรินา วิลล่า รีไซด์ คอนโด 3 ชั้นมีที่จอดรถ 98-3-45.3 ไร่ โฉนดเลขที่ 137280 (บางส่วน) เลขที่โฉนดที่ดินที่ 679 ใบอนุญาตจัดสรรเลขที่ 20/2568 ที่ดินเพื่อการพาณิชย์และสนับสนุนโครงการโดย ธนาคารกสิกรไทย จำกัด (มหาชน) เริ่มก่อสร้าง 15 ต.ค. 67 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 15 ต.ค. 73 อนุญาตให้นำรายละเอียดยกเว้นเอกสารฉบับนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า อนุญาตให้นำไปขายกับบริษัทที่กำหนดเท่านั้นภาพจำลอง • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ • อนุญาตให้นำรายละเอียดยกเว้นเอกสารฉบับนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า อนุญาตให้นำรายละเอียดยกเว้นเอกสารฉบับนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า อนุญาตให้นำรายละเอียดยกเว้นเอกสารฉบับนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า อนุญาตให้นำรายละเอียดยกเว้นเอกสารฉบับนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า



SUPALAI PRIMA VILLA

RANGSIT KLONG 3

บ้านเดี่ยวหรู ซีรีส์ใหม่ บนทำเลแห่งความสำเร็จ ติด ถ.รังสิต-นครนายก
ใกล้วงแหวนกาญจนาฯ รถไฟฟ้าสายสีแดง และ สนามบินดอนเมือง

Project Highlight

- **LUXURY CLUBHOUSE**
- บนพื้นที่ดินใหญ่กว่า **100 ตารางวา** ทุกยูนิต
- **พื้นที่สวนสีเขียว** มากที่สุดในโซนรังสิต (เกือบ 4 ไร่)
- แบบบ้านซีรีส์ใหม่ **ROMANTIC CHARM**
- พื้นที่ใช้สอยกว้างถึง **238-520 ตร.ม.**

แถมฟรี! SOLAR CELL ทุกยูนิต + รองรับ EV-CHARGER

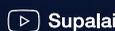
เริ่ม **10-30** ล้าน*



Line OA



SUPALAI | ☎ 1720



NATIONAL CANCER INSTITUTE

สถาบันมะเร็งแห่งชาติ

ข่าวมีจอาชีพในวงการต่างๆ กำลังขยายตัวลามมาสู่วงการทำบุญและมูลนิธิเพื่อสังคมมากมาย ที่กำลังถูกเปิดโปงว่าเป็นแหล่งหาเงินแบบผิดกฎหมาย และบางแห่งอาจเป็นแหล่งฟอกเงินของอาชญากร ทำให้คนใจบุญเกิดความไม่มั่นใจว่า ความปรารถนาดีที่อยากทำบุญช่วยเหลือสังคมของเรา จะกลายเป็นการส่งเสริมมิวฉอาชีพหรือเปล่า หนึ่งในช่องทางในการทำบุญที่วางใจได้ในยุคนี้ คือการบริจาคเพื่อสนับสนุน ‘สถาบันมะเร็งแห่งชาติ’

สถาบันมะเร็งแห่งชาติเป็นหน่วยงานเพื่อสาธารณประโยชน์ ซึ่งมีวิสัยทัศน์ที่จะเป็นองค์กรหลักในการชี้นำ ขับเคลื่อนนโยบายและระบบบริการด้านโรคมะเร็งของประเทศ โดยมีพันธกิจสำคัญประกอบด้วย (1) พัฒนาและถ่ายทอดองค์ความรู้ นวัตกรรมและเทคโนโลยี ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคมะเร็ง ดูแลรักษา และฟื้นฟูผู้ป่วยโรคมะเร็ง (2) พัฒนาข้อเสนอเชิงนโยบายระบบบริการด้านโรคมะเร็งที่เหมาะสมกับบริบทของประเทศ และน่านโยบายสู่การปฏิบัติ (3) พัฒนาและให้บริการด้านการดูแลรักษาโรคมะเร็งที่มีความยุ่งยากซับซ้อนตามมาตรฐานสากลด้วยเทคโนโลยีขั้นสูง

ประวัติของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ เริ่มต้นตั้งแต่ พ.ศ. 2505 เมื่อนายแพทย์สมชาย สมบูรณ์เจริญ ได้เสนอโครงการจัดตั้งสถานตรวจมะเร็งระยะเริ่มแรกขึ้น ที่โรงพยาบาลหญิง (โรงพยาบาลราชวิถี) และคณะรัฐมนตรีอนุมัติเสนอจัดตั้งสถาบันมะเร็งแห่งชาติ โดยเห็นว่า “งานป้องกันและควบคุมโรคมะเร็ง” เป็นหน้าที่ของกระทรวงสาธารณสุข และเมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 2508 คณะรัฐมนตรีมีมติอนุมัติให้กระทรวงสาธารณสุขดำเนินการจัดตั้งสถาบันมะเร็งแห่งชาติ โดยให้มีสำนักงานไว้ในสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข เริ่มโครงการในปี พ.ศ. 2509

ผู้ที่มีความประสงค์จะสร้างกุศลด้วยการบริจาคเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ สามารถเลือกได้ว่า จะบริจาคเพื่อสนับสนุนในเรื่องใด เช่น

- การบริจาคเพื่อจัดซื้อเครื่องมือ อุปกรณ์เวชภัณฑ์ทางการแพทย์และสมทบทุนผู้ป่วยที่ขาดแคลนทุนทรัพย์

- การบริจาคเพื่อสมทบทุนช่วยเหลือผู้ป่วยที่ยากไร้และขาดแคลนทุนทรัพย์ ให้ได้รับโอกาสในการรักษาต่อไป



- การบริจาคทำวิกรมเพื่อผู้ป่วยมะเร็งยากไร้
- การบริจาคเพื่อสนับสนุนด้านวิชาการโรคมะเร็ง

สามารถดูรายละเอียดการบริจาคและขั้นตอนได้ที่เว็บไซต์ <https://www.nci.go.th/th/Foundation/index.html> โดยใบเสร็จรับเงิน และหนังสือขอบคุณจากสมาคมฯ สามารถนำไปลดหย่อนภาษีเงินได้

The National Cancer Institute is a public benefit agency with a vision to be the primary organization in guiding and driving the country's cancer policy and service system. Its key missions include (1) developing

and transferring knowledge, innovation, and technology in health promotion, cancer prevention, treatment, and rehabilitation for cancer patients; (2) developing policy proposals for cancer service systems appropriate to the national context and putting these policies into practice; and (3) developing and providing complex cancer care services in accordance with international standards using advanced technology.

อ้างอิง:
<https://www.nci.go.th/th/Foundation/index.html>

LEGO

เลโก้

การเล่นของเล่นไม่ว่าจะสำหรับเด็กหรือผู้ใหญ่ นอกจากจะเป็นไปเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ หนึ่งในของเล่นที่ได้รับการยอมรับทั่วโลกว่า ช่วยเสริมสร้างสติปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ได้ดี อีกทั้งยังช่วยพัฒนากล้ามเนื้อเล็กในเด็กช่วงที่กำลังเติบโตก็คือ เลโก้

เลโก้ คือของเล่นตัวต่อที่ผลิตจากพลาสติกคุณภาพสูง สามารถประกอบและถอดแยกได้หลายครั้งโดยไม่เสียรูปทรง จุดเด่นคือความสามารถในการสร้างสรรค์สิ่งก่อสร้างหรือโมเดลหลากหลายรูปแบบตามจินตนาการ เช่น บ้าน รถยนต์ หุ่นยนต์ หรือกระทั่งเมืองทั้งเมือง

ของเล่นเสริมพัฒนาการที่ชื่อว่า เลโก้ นี้มีต้นกำเนิดจากประเทศเดนมาร์ก โดย Ole Kirk Christiansen ช่างไม้ชาวเดนมาร์ก ที่เมือง Billund ซึ่งเริ่มต้นด้วยการผลิตของเล่นไม้หน้าตาเหมือนอิฐก้อนเล็กๆ สามารถนำมาประกอบต่อกันเป็นรูปทรงต่างๆ ได้ตามจินตนาการ ในปี พ.ศ. 2475 และตั้งชื่อบริษัทว่า LEGO มาจากคำเดนมาร์ก "leg godt" แปลว่า "เล่นให้ดี" หรือ "เล่นให้สนุก"

ในปี พ.ศ. 2492 บริษัทได้พัฒนารูปแบบของตัวต่อจากเดิมที่เป็นไม้มาเป็นตัวต่อเลโก้แบบพลาสติก แต่ยังคงรูปแบบไว้เป็นรูปทรงของอิฐที่มีปุ่มและช่องว่างสำหรับสอดประสาน เพื่อประกอบเข้าด้วยกันเป็นรูปร่างต่างๆ เรียกว่า "Automatic Binding Bricks" และของเล่นชนิดนี้ได้รับความนิยมจากผู้คนมากมายในเวลาอันรวดเร็วและขยายความนิยมไปทั่วโลกตั้งแต่ปี พ.ศ. 2503 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน

บริษัทได้สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น และยังคงเป็นของครอบครัว Kirk Christiansen มาจนถึงทุกวันนี้ ซึ่งถือว่าบริษัทได้ก้าวหน้ามาไกลมากในช่วง 90 ปีที่ผ่านมา จากโรงงานช่างไม้เล็กๆ คู่บริษัทระดับโลกที่ทันสมัย ปัจจุบันพวกเขากลายเป็นผู้ผลิตของเล่นรายใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งของโลก มีการขยาย

ไลน์ผลิตภัณฑ์ เช่น LEGO Technic, LEGO City, LEGO Star Wars และ LEGO Mindstorms (ที่ผสมผสานหุ่นยนต์กับโปรแกรมมิ่ง) สร้างสวนสนุก LEGOLAND หลายแห่งทั่วโลก ปัจจุบัน LEGO กลายเป็นของเล่นระดับโลกที่ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ วิศวกรรม และการแก้ปัญหา เป็นหนึ่งในของเล่นที่ไม่เคยตกยุคและมีแนวโน้มว่าจะยังมีคนที่รักการเล่นเลโก้ต่อไปอีกนานเท่านาน

เลโก้เป็นของเล่นที่สามารถเล่นได้ทั้งแบบคนเดียว เป็นคู่ และเป็นกลุ่ม เหมาะสำหรับครอบครัวที่อยากใช้เวลาว่างคุณภาพร่วมกันระหว่างพ่อแม่และเด็กๆ หรือแม้แต่ผู้สูงอายุก็สามารถเล่นเลโก้เพื่อออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดเล็ก และบริหารสมองได้ จัดว่าเป็นของเล่นสุดสร้างสรรค์ที่ไม่มีพิษมีภัยกับใคร แต่อาจต้องระวังสำหรับเด็กเล็กที่ยังไม่รู้จักความ อาจมีความเสี่ยงที่จะนำชิ้นส่วนเล็กๆ เข้าไปในปากและติดคอได้ รวมถึงควรซื้อเลโก้จากแบรนด์ที่ได้มาตรฐานเพื่อให้มั่นใจได้ว่าผลิตจากวัสดุที่ปลอดภัย ไม่มีสารอันตราย หรือสีที่อาจเป็นพิษต่อร่างกาย

Playing with toys, whether for children or adults, is not only for enjoyment and entertainment but also helps promote development and learning. One of the toys widely recognized around the world for enhancing intelligence and creativity in players, as well as developing fine motor skills in growing children, is LEGO.

LEGO is a construction toy designed to be assembled and disassembled multiple times without losing its shape. Its main feature lies in its ability to inspire the creation of various structures and models based on imagination, such as houses, cars, robots, or even entire cities. LEGO originated in Denmark and was created by Danish

carpenter Ole Kirk Christiansen in the town of Billund. It began in 1932 with the production of small wooden brick-like toys that could be assembled into different shapes according to one's imagination. The company was named LEGO, derived from the Danish words "leg godt," meaning "play well" or "play with fun."

อ้างอิง:
<https://www.lego.com/en-us/aboutus/lego-group/the-lego-group-history?locale=en-us>



RADIOACTIVE CONTAMINATION

การปนเปื้อนสารกัมมันตภาพรังสี

ชีวิตคนเราในแต่ละวันต้องเผชิญกับสารพิษสารพัดรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นมลพิษทางอากาศ มลพิษที่ปนเปื้อนผ่านทางอาหารและน้ำ แต่ที่แย่ไปกว่านั้นและเรามีความรู้เกี่ยวกับมันน้อยมากก็คือ มลพิษจากสารกัมมันตภาพรังสี

มลพิษจากสารกัมมันตภาพรังสี หมายถึง การปนเปื้อนของสารที่แผ่รังสีในสิ่งแวดล้อม เช่น ดิน น้ำ อากาศ หรืออาหาร ซึ่งอาจเกิดจากแหล่งธรรมชาติเช่นหินและดิน หรือจากกิจกรรมของมนุษย์ เช่น โรงไฟฟ้านิวเคลียร์ อุบัติเหตุทางนิวเคลียร์ หรือการจัดการของเสียจากการใช้สารกัมมันตรังสี

แม้รังสีจะเป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวเราในธรรมชาติ แต่การได้รับรังสีเพิ่มเติมจากการปนเปื้อนเพิ่มโอกาสการเกิดอันตราย โดยเฉพาะรังสีไอออไนซ์ เช่น อัลฟา เบตา และแกมมา ที่มีพลังงานสูงสามารถเปลี่ยนแปลงโมเลกุลในเซลล์ของร่างกายได้

อันตรายที่ส่งผลต่อสุขภาพมีทั้งแบบผลกระทบทันที และผลกระทบระยะยาว การได้รับผลกระทบทันที จากปริมาณรังสีสูงในระยะเวลานั้น อาจทำให้เกิดอาการ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ผมร่วง ผิวหนังไหม้ และกลุ่มอาการเฉียบพลันจากการได้รับรังสี ส่วนผลกระทบระยะยาว เกิดจากการสัมผัสกับปริมาณรังสีต่ำแต่สะสมเป็นเวลานาน เพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งอย่างมะเร็งไทรอยด์ และอาจเกิดภาวะผิดปกติทางพันธุกรรมหรือความผิดปกติที่ดวงตา อาทิ ต้อกระจก

ตัวอย่างจากเหตุการณ์จริงของผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสารกัมมันตภาพรังสี คือที่เชอร์โนบิล ประเทศยูเครนในสมัยที่ยังเป็นส่วนหนึ่งของสหภาพโซเวียต ซึ่งเกิดวิกฤตโรงไฟฟ้าระเบิดในปี 1986 ทำให้มีการปนเปื้อนรังสีในวงกว้าง มีผู้ป่วยมะเร็งไทรอยด์จำนวนมากในเด็กที่อาศัยในพื้นที่รอบๆ และอุบัติเหตุขีตัม ที่เกิดขึ้นในปี 1957 ที่โซเวียต

เช่นกัน เป็นหนึ่งในอุบัติเหตุนิวเคลียร์ที่เลวร้ายที่สุด ส่งผลให้เกิดการปนเปื้อนในหลายหมู่บ้านและมีการอพยพจำนวนมาก การทิ้งระเบิดนิวเคลียร์ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่ฮิโรชิมาและนางาซากิ ในปี ค.ศ. 1945 ปล่อยพลังงานรังสีมหาศาลสู่สิ่งแวดล้อม ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตทันทีราว 200,000 คน และผู้รอดชีวิตจำนวนมากประสบปัญหาสุขภาพระยะยาว เช่น มะเร็งและความผิดปกติทางพันธุกรรม

สิ่งที่น่ากลัวคือ มลพิษจากรังสีอาจมาโดยไม่ทันรู้ตัวผ่านอากาศ ดิน น้ำ หรืออาหาร แม้รังสีในปริมาณน้อยอาจไม่แสดงผลทันที แต่ความเสี่ยงสะสมทำให้โรคร้ายบางชนิดเกิดในภายหลังได้ เราจึงควรหาความรู้เกี่ยวกับมลพิษจากสารกัมมันตภาพรังสี ให้มากขึ้นเพื่อจะได้ระวังภัยได้อย่างถูกวิธี

Radioactive pollution refers to the contamination of the environment by radioactive substances, such as soil, water, air, or food. This can occur from natural

sources such as rocks and soil, or from human activities such as nuclear power plants, nuclear accidents, or radioactive waste management. Health hazards include both immediate and long-term effects. Immediate exposure to high doses of radiation over a short period of time can cause symptoms such as nausea, vomiting, hair loss, skin burns, and acute radiation syndrome. Long-term effects, however, occur from exposure to low doses of radiation over a long period of time, increasing the risk of cancers such as thyroid cancer, and possibly genetic disorders or eye disorders such as cataracts.

อ้างอิง:

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ionizing-radiation-and-health-effects?utm_source=chatgpt.com

https://www.environmentalpollutioncenters.org/radiation/?utm_source=chatgpt.com



ศุภาลัย ริเวอร์ พลาซ่า

เ จ ริ ญ น ค ร

อาคารพาณิชย์ 4 ชั้น บนถนนเจริญนคร

ขนาด 23.90 - 36.80 ตร.ว.

ทำเลทอง
มีชัยไปกว่าครึ่ง
พร้อมเปิดธุรกิจ
ของคุณแล้ววันนี้

ทำเลทองบนถนนเจริญนคร ที่ครบเครื่องทั้งการลงทุนและการใช้ชีวิต เหมาะสำหรับนักลงทุนที่ต้องการทรัพย์สินคุณภาพสูง พร้อมศักยภาพปล่อยเช่าต่อเนื่อง เจ้าของกิจการที่มองหาสำนักงาน ร้านค้า หรือพื้นที่ขยายสาขา รวมถึงแพทย์ พยาบาลและบุคลากรทางการแพทย์ ที่ต้องการเปิดคลินิก หรือเลือกซื้อเพื่ออยู่อาศัยในทำเลที่เดินทางสะดวก ใกล้ศูนย์กลางธุรกิจและแหล่งไลฟ์สไตล์ระดับพรีเมียม



ราคาพิเศษ

13.90 ล้าน*

ราคาปกติ ~~18.20~~ ล้าน

Supalai

supalai.com

Supalai

@supalai

Supalaiplc

Supalai

1720



อำนาจการออกแบบและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม ส.ถ.บ. (เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ วิชาศาสตราจารย์กิตติมศักดิ์ สาขาวิชาวิศวกรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถ.พระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม กุญแจมือ 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • โครงการศุภาลัย ริเวอร์ พลาซ่า ที่ตั้ง แขวงลำโพง เขตธนบุรี กทม. พื้นที่โครงการรวมประมาณ 0-1-60 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 4527, 4528, 4529, 4530, 4531 และ 4532 เลขที่ดิน 788, 789, 790, 791, 792 และ 793 หน้าสำรวจ 401, 402, 403, 404, 405 และ 406 เป็นอาคารพาณิชย์-พักอาศัย 4 ชั้น (ตึกแถว) จำนวน 6 ยูนิต ปัจจุบันได้ดำเนินการก่อสร้างเสร็จแล้ว • ข้อมูลรายละเอียดและข้อความต่างๆ ในเอกสารฉบับนี้ อาจเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ภาพบรรยากาศเพื่อการโฆษณาเท่านั้น *เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด

DEHUMIDIFIER

เครื่องลดความชื้น

เคยไหมครับ อยู่บ้านแล้วรู้สึกอับๆ เหนียวตัว กังที่เป็ดแอร์ก็แล้ว เปิดพัดลมก็แล้ว บางทีเสื้อผ้าที่ซักไว้แห้งช้า แกรมยังมีกลิ่นอับ หรือเลวร้ายกว่านั้นคือเชื้อราขึ้นตามมุมห้องและตู้เสื้อผ้าจนเริ่มสงสัยว่า “นี่บ้านฉันอยู่กรุงเทพฯ หรืออยู่ในป่าดิบชื้นกันแน่?” สาเหตุไม่ได้เกิดจากบ้านสกปรก แต่เป็นเพราะความชื้นในอากาศสูงเกินไปครับ

โดยปกติแล้ว ระดับความชื้นที่เหมาะสมสำหรับการอยู่อาศัยควรอยู่ที่ 40-60% แต่บ้านเรา โดยเฉพาะหน้าฝน ความชื้นมักพุ่งสูงเกิน 70% ขึ้นไป และนี่แหละคือสวรรค์ของเชื้อรา ไรฝุ่น และกลิ่นอับทั้งหลาย แล้วจะแก้ยังไงดี? คำตอบคือ “เครื่องลดความชื้น” หรือ Dehumidifier ครับ

ความชื้นที่สูงเกินไปในบ้านทำให้เสื้อผ้าและผ้าเช็ดตัวแห้งช้า มีกลิ่นอับติดทนนาน มีคราบเชื้อราขึ้นตามกำแพง เฟอร์นิเจอร์ หรือหนังสือ รู้สึกเหนียวเหนอะ ทั้งที่อุณหภูมิก็ไม่สูงมาก คนในบ้านมีอาการภูมิแพ้ งาม น้ำมูกไหลบ่อยขึ้น

เครื่องลดความชื้นทำงานอย่างไร

หลักการคือการดูดอากาศที่มีความชื้นสูงเข้าไป ผ่านระบบที่ทำให้น้ำในอากาศควบแน่นออกมาเป็นหยดน้ำ จากนั้นปล่อยอากาศที่แห้งและสบายตัวออกมาแทน ซึ่งมีเทคโนโลยีหลักๆ 2 แบบ

1. Compressor Type ใช้คอมเพรสเซอร์ทำงานคล้ายตู้เย็น ดูดความชื้นได้เยอะ เหมาะกับห้องใหญ่ แต่เสียงดัง

2. Desiccant Type ใช้สารดูดความชื้นภายใน หมุนเวียนด้วยความร้อน เสียงเงียบกว่า ใช้ได้แม้ในห้องอุณหภูมิต่ำ



เลือกเครื่องลดความชื้นอย่างไรให้เหมาะกับบ้าน?

- **พื้นที่ห้อง** ห้องขนาดเล็ก เลือกรุ่นขนาด 10-20 ลิตร/วัน แต่ถ้าห้องใหญ่ ควรใช้ 20-30 ลิตร/วันขึ้นไป
- **เสียงเบา** ถ้าจะใช้ในห้องนอน เลือกเครื่องที่ระดับเสียงต่ำกว่า 40 เดซิเบล จะได้ไม่รบกวนการนอน
- **ถังเก็บน้ำใหญ่** ถังเล็กจะต้องเทน้ำทิ้งบ่อย แต่บางรุ่นสามารถต่อท่อระบายน้ำทิ้งได้
- **พีเออร์เสริม** บางเครื่องจะตั้งเวลาปิดอัตโนมัติได้ และเชื่อมต่อ Wi-Fi ให้ควบคุมผ่านมือถือได้

ข้อควรระวังคือ อย่าตั้งค่าความชื้นให้ต่ำเกินไป เพราะถ้าอากาศแห้งจนเหลือไม่ถึง 40% จะทำให้ผิวแห้งและเจ็บคอได้ ควรใช้คู่กับเครื่องวัดความชื้น (Hygrometer) เพื่อเช็กว่าอากาศอยู่ในระดับที่พอดี เครื่องลดความชื้นอาจไม่ใช่เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ทุกบ้านนึกถึงเป็นอันดับแรก แต่ถ้าใครเคยเจอปัญหากลิ่นอับ เชื้อรา หรือเสื้อผ้าไม่ยอมแห้ง จะรู้เลยว่ามันคือ “อีโรเงียบๆ” ที่ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นแบบไม่ทันรู้ตัวเลยครับ



The ideal humidity level for living in a home should be between 40 and 60%. However, during the rainy season, humidity levels often soar above 70%, turning your home into a haven for mold, dust mites, and all sorts of musty odors. So how do you fix this? The answer is a “dehumidifier,” which works on a simple principle: it sucks in high-humidity air through a system that condenses the water in the air into water droplets, then releases dry, comfortable air into our room.

SENSOR LIGHT

ไฟเซนเซอร์ ผู้ช่วยอัจฉริยะในทุกมุมบ้าน

แสงสว่างทำให้บ้านน่าอยู่และปลอดภัย การติดตั้งไฟเซนเซอร์เป็นทางเลือกดีๆ ที่มีประโยชน์สำหรับบ้านยุคใหม่ ใครที่คิดจะเปลี่ยนไฟในบ้าน ลองฟังทางนี้ก่อนครับ

ไฟเซนเซอร์เป็นหลอดไฟหรือโคมไฟที่สามารถเปิด-ปิดเองได้อัตโนมัติ โดยใช้ตัวเซนเซอร์ตรวจจับ เช่น ความเคลื่อนไหว ความสว่าง หรือแม้แต่เสียง เมื่อมีสิ่งกระตุ้นตามที่ตั้งค่าไว้ ไฟก็จะติดขึ้นมา และเมื่อไม่มีการใช้งานก็จะดับเอง ด้วยฟังก์ชันดีๆ แบบนี้ ประโยชน์ของไฟเซนเซอร์จึงมีเยอะ ไม่ว่าจะเป็น **ความปลอดภัย** ลดความเสี่ยงอุบัติเหตุเวลาเดินในที่มืด โดยเฉพาะบันไดและโถงทางเดิน **ความประหยัด** ไฟจะติดเฉพาะเวลาจำเป็น ไม่ต้องกังวลเรื่องลืมปิดไฟอีกต่อไป และ **ใช้งานง่าย** เหมาะสำหรับทุกคนในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้สูงอายุ

ประเภทของไฟเซนเซอร์ มีหลายแบบ แต่ที่นิยมหลักๆ ได้แก่

- **ตรวจจับความเคลื่อนไหว** ไฟจะติดเมื่อมีคนหรือสัตว์เดินผ่าน เหมาะกับบันได ทางเดิน หรือโรงรถ
- **ตรวจจับแสง** ไฟจะติดเฉพาะเวลาที่แสงรอบตัวน้อย เช่น กลางคืน เหมาะสำหรับสวนหรือโพลสนาม
- **แบบผสม** รวม 2 ระบบเข้าด้วยกัน ใช้ได้ทั้งในและนอกบ้าน ประหยัดไฟที่สุด



นอกจากนี้ ยังมีไฟเซนเซอร์เสียง และไฟเซนเซอร์สัมผัส ที่มักใช้กับโคมไฟหัวเตียงหรือไฟตั้งโต๊ะ เพิ่มความสะดวกให้ชีวิตประจำวันได้ไม่น้อย

ตำแหน่งที่ติดตั้ง

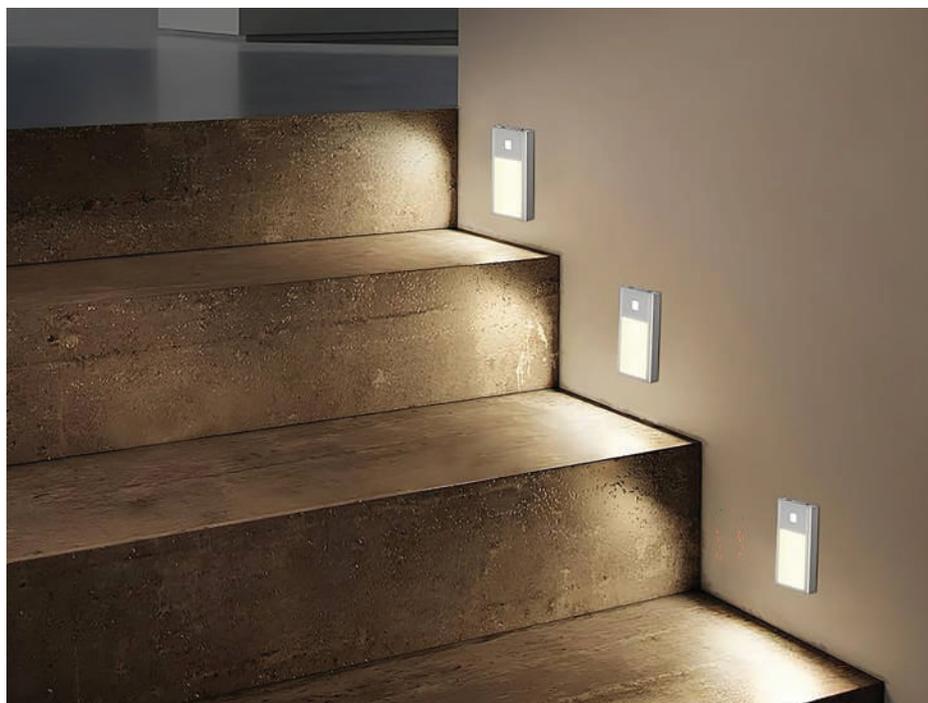
ขึ้นกับความต้องการใช้งาน เช่น บันได ช่วยลดอุบัติเหตุในความมืด โถงทางเดินและห้องน้ำ จะได้ไม่ต้องลำบากหาสวิตช์ไฟ รวมถึงโรงรถและหน้าบ้าน เพิ่มความปลอดภัยตอนเข้าออกและป้องกันขโมย

การเลือกไฟเซนเซอร์ให้เหมาะกับบ้าน

ควรพิจารณาให้เหมาะกับพื้นที่ เช่น ห้องเล็ก ใช้ระยะตรวจจับสั้น พื้นที่กว้าง ใช้รุ่นที่ตรวจจับได้ไกล ถ้าจะติดนอกบ้าน เลือกรุ่นที่กันน้ำมามาตรฐาน IP44 ขึ้นไป แต่ถ้าใช้ในห้องนอน เลือกรุ่นที่แสงไม่จ้าเกินไปและเสียงเงียบ จะได้ไม่รบกวนการพักผ่อน

ไฟเซนเซอร์อาจดูเป็นของชิ้นเล็กๆ แต่เชื่อไหมครับว่าพอได้ใช้จริงแล้วชีวิตง่ายขึ้นเยอะ ถ้าใครอยากเริ่มอัปเกรดบ้านไปสู่บ้านอัจฉริยะโดยไม่ต้องลงทุนเยอะ ลองเริ่มจากไฟเซนเซอร์นี้แหละครับ เป็นก้าวเล็กๆ ที่ให้ผลลัพธ์คุ้มค่าเกินคิด

Lighting makes a home more comfortable and safe. Sensor lights are bulbs or lamps that can be turned on and off automatically using sensors to detect things like movement, brightness, or even sound. When a preset trigger occurs, the light will turn on and turn off automatically when not in use. With this great function, sensor lights have many benefits, including safety, savings, and ease of use.



MASK

หน้ากาก

‘หน้ากาก’ เป็นหนึ่งในวัตถุทางวัฒนธรรมของมนุษยชาติที่ปรากฏอยู่ในดินแดนต่างๆ ทั่วโลก โดยในยุคแรกเริ่ม การใส่หน้ากากมีวัตถุประสงค์หลักคือปิดอำพรางใบหน้าบุคคล เพื่อสร้างอัตลักษณ์หรือตัวตนสมมุติขึ้นมาใหม่ในสถานที่หรือโอกาสพิเศษ เช่น ในการสู้รบ การล่าสัตว์ เข้าร่วมงานสังสรรค์หรือประกอบพิธีกรรมความเชื่อ การแสดงมหรสพ ฯลฯ

มีข้อมูลทางวิชาการอ้างอิงจากเว็บไซต์ของ ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน) ระบุว่า อย่าน่าสนใจว่า ในบางวัฒนธรรม หน้ากากทำหน้าที่เชิงสัญลักษณ์บอกถึงพวกเดียวกัน ทั้งเรื่องศาสนาหรือการเมือง และบ่อยครั้งหน้ากากก็ยกฐานะให้อำนาจกับผู้สวมใส่ ทั้งยามที่มีชีวิตอยู่หรือลาจากโลกนี้ เป็นเครื่องมือในการสื่อสาร ต่อรองกับเทพเจ้า และปกป้องสิ่งชั่วร้ายจากอำนาจที่มองไม่เห็น หน้ากากยังเป็นตัวแทนของจินตนาการ ความคิด ความรู้สึกของผู้คนในสังคมที่มีต่อสิ่งต่างๆ เช่น เทพเจ้า ปีศาจ ความสวยความงามตามอุดมคติ ความน่าเกลียด และความหวาดกลัว ขณะที่วัสดุที่ใช้ทำหน้ากากก็ยิ่งสะท้อนถึงสภาพแวดล้อม หรือทรัพยากรที่สังคมนั้นมี เช่น ไม้ ใบไม้ ผ้า หนังสัตว์ ทองแดง ทองคำ ดินเหนียว หรือแม้แต่กระดูกมนุษย์

แม้สังคมยุคใหม่จะไม่ได้มีการใช้หน้ากากเพื่อสื่อสารสถานะบุคคลมากเท่าในประวัติศาสตร์ แต่หน้ากากโบราณก็ยังเป็นศิลปะวัตถุอันทรงคุณค่าที่มีคนจำนวนมากสนใจเก็บเป็นของสะสม โดยมีราคาต่างกันไปตามอายุและเรื่องราวที่ยกระดับวัตถุทางวัฒนธรรมให้กลายเป็นสมบัติทางอารยธรรม และอย่างไรก็ตาม การใช้หน้ากากในสังคมมนุษย์นั้นไม่ได้ลดน้อยไปจากอดีตเลย เพียงแต่วัตถุประสงค์ในการใช้งานที่ต่างออกไป นั่นก็คือการใช้หน้ากากเพื่อเหตุผลทางสุขอนามัย

โดยในช่วงทศวรรษที่ 1600 วงการแพทย์ทั้งโลกตะวันตกและตะวันออกมีทัศนคติตรงกันว่า ความเจ็บป่วยของผู้คนเกิดจากไอพิษที่ล่องลอยอยู่ในอากาศ ซึ่งเป็นความเชื่อก่อนที่แพทย์จะรู้จักกับเชื้อโรค แพทย์ในยุคปัจจุบันจึงมีการคิดค้นหน้ากากเพื่อป้องกันพิษจากสิ่งสกปรกในอากาศ เป็นหน้ากากทำขึ้นจากหนัง ตรงจมูกมีลักษณะเรียวยาวแหลมคล้ายปากของนก มีช่องใส่สมุนไพรหรือเครื่องเทศที่ให้กลิ่นหอม เน้นป้องกันกลิ่นเหม็นมากกว่าป้องกันเชื้อโรค เพราะในยุคนี้วงการแพทย์ยังไม่มีความรู้เรื่องเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค ซึ่งต่อมาก็มีการใช้หน้ากากเพื่อป้องกันการติดโรคในรูปแบบต่างๆ ตามมาในอีกหลายประเทศ อย่าง

เช่นในปี 1911 “หน้ากากป้องกันโรคระบาด” ถูกแนะนำให้ใช้ในช่วงโรคระบาดแมนจูเรีย โดยคุณหมอยู เหลียน เตอ ที่อธิบายว่า การระบาดที่เกิดขึ้นเกิดจากโรคปอดบวมที่เกิดจากเชื้อกาฬโรค โดยเชื่อกันว่าหน้ากากป้องกันโรคของคุณหมอยูนี่เองที่เป็นต้นแบบในการต่อยอดพัฒนามาเป็นหน้ากาก N95 ที่ถูกผลิตขึ้น เพื่อป้องกันแก๊สพิษในอากาศ ช่วงสงครามโลก และเป็นต้นแบบหน้ากาก N95 ของบริษัท 3M ที่ช่วยกรองอากาศให้คนงานขณะที่ทำงานภายในเหมือง และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาจนกลายเป็นหน้ากากที่สามารถป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจได้ รวมถึงต่อมาก็มีการพัฒนาหน้ากากเพื่อกรองฝุ่นพิษ PM2.5 และหน้ากากอนามัยที่ป้องกันการติดต่อของเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่ผู้คนใช้กันทั่วโลกในปัจจุบันที่เราคุ้นเคยกันดีนั่นเอง

จากเรื่องราวการพัฒนาของหน้ากากที่เล่ามา โดยสังเขปนี้ ก็จะได้เห็นว่า ‘หน้ากาก’ นั้นอยู่คู่สังคมมนุษย์มาโดยตลอด และหากเราจะต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย การใช้หน้ากากก็จะต้องดำเนินต่อไปอย่างไม่สิ้นสุด

Masks are cultural artifacts found throughout the world. In the earliest days, masks were primarily used to conceal a person's face and create a new identity for special occasions, such as battles, hunting, social gatherings, religious ceremonies, and performances. Although masks may not be used as much in modern society to communicate personal status as they were in history, their usages have not diminished. They simply serve different purposes for hygiene reasons. If we continue to live in unsafe environments, the use of masks will continue unabated.

อ้างอิง:
<https://www.sac.or.th/portal/th/article/detail/110>



สิทธิพิเศษ สำหรับลูกบ้านศุภาลัย

บริการฝากขาย-ให้เช่า

ฟรี!
ไม่จำกัด

- ✓ ฝากขายง่าย
- ✓ ปล่อยเช่าสบาย
- ✓ ลงทุนอย่างคุ้มค่า



ลงประกาศได้ที่นี้

supalairesale-rental.com





HAPPINESS ON THE BALCONY

ความสุขริมระเบียง

พื้นที่ระเบียงของหลายบ้านมักเป็นบริเวณที่ถูกมองข้าม ไม่ได้ใช้ประโยชน์เท่าที่ควร ในขณะที่เวลาซื้อที่ดินหรือสร้างบ้านเราต้องจ่ายเงินสำหรับทุกตารางนิ้ว การปล่อยให้พื้นที่เปล่าประโยชน์จึงเป็นเรื่องน่าเสียดาย เรามาดูกันว่า จะจัดการกับพื้นที่ระเบียงบ้านที่มักถูกละเลยอย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ก่อนที่จะลงมือจัดการแก้ปัญหา เราก็ต้องสำรวจข้อเท็จจริงกันก่อนว่า เหตุผลหลักๆ ที่ทำให้เราไม่ค่อยอยากไปใช้พื้นที่ริมระเบียงบ้านนั้นมีอะไรบ้าง และนี่คือคำตอบมาตรฐานที่เราพบเจอบ่อยๆ

- **สภาพอากาศไม่เอื้ออำนวย** ร้อนเกินไป ฝนสาด ลมแรง หรือมีฝุ่นละอองมาก ทำให้ไม่อยากนั่งพักหรือทำกิจกรรมที่ระเบียง
- **ขาดการตกแต่งและฟังก์ชันใช้งาน** พื้นที่โล่ง ไม่มีเฟอร์นิเจอร์หรือการจัดสรรพื้นที่ให้เหมาะสมกับการพักผ่อนหรือทำกิจกรรม
- **ความเป็นส่วนตัวต่ำ** ระเบียงอาจอยู่ในตำแหน่งที่เพื่อนบ้านหรือคนผ่านไปมามองเห็นได้ง่าย ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ
- **เสียงรบกวนจากภายนอก** เสียงรถ เสียงผู้คน หรือเสียงจากถนนทำให้พื้นที่ไม่น่าใช้งาน

- **กลัวความสกปรกหรือสัตว์รบกวน** ฝุ่น คราบสกปรก นก แมลง หรือยุ่งทำให้ไม่อยากใช้พื้นที่

- **ไม่ได้คิดว่าระเบียงเป็นพื้นที่ใช้งานจริง** หลายบ้านมองว่าเป็นเพียงทางออกฉุกเฉิน จุดตากผ้า หรือพื้นที่เก็บของเท่านั้น

- **ไม่มีการวางแผนตกแต่งตั้งแต่แรกสร้างบ้าน** พื้นที่ไม่ได้ถูกออกแบบให้เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตตั้งแต่ต้น ทำให้ยากต่อการปรับเปลี่ยน

เมื่อเรารู้ชัดเจนแล้วว่า สาเหตุที่ทำให้เราไม่อยากออกไปใช้งานระเบียงบ้านเราคืออะไร ซึ่งแน่นอนว่าแต่ละบ้านก็มีปัญหาต่างๆ กัน เราก็จะสามารถแก้ปัญหาที่สาเหตุได้ หรือถ้าบางปัญหาแก้ไขที่สาเหตุไม่ได้โดยตรง ก็อาจใช้ไอเดียการออกแบบ-ตกแต่ง ปรับปรุงพื้นที่ เพื่อลดปัญหา

ให้น้อยลงจนถึงระดับที่เราสามารถปรับตัวเข้าไปใช้งานพื้นที่นั้นได้ โดยเรามีแนวทางที่น่าสนใจและใช้ได้จริงในการเปลี่ยนระเบียงที่ถูกมองข้าม ให้เป็นพื้นที่ใช้งานที่คุ้มค่ามาแบ่งปัน ดังนี้

เริ่มต้นด้วยการกำหนดเป้าหมายในการปรับปรุงรูปแบบการใช้งานพื้นที่ระเบียงให้ชัดเจน

ก่อนจัดการพื้นที่ ควรถามตัวเองก่อนว่า สนใจให้ระเบียงเป็นมุมนั่งพัก ผ่อนคลาย ทำงาน หรือต้อนรับแขก เช่นเดียวกับที่นิกออกแบบเน้นว่า “ออกแบบให้สอดคล้องกับภายในบ้าน” เพื่อให้เกิดภาพรวมและความเชื่อมโยงในการออกแบบ การออกแบบให้ตรงกับฟังก์ชันเป๊ะๆ จะทำให้เราใช้งานพื้นที่นั้นได้อย่างสะดวกสบาย หนึ่งในเหตุผลด้าน

ฟังก์ชันที่คาดไม่ถึงคือ ประตูที่เปิดออกสู่ระเบียงของหลายๆ บ้านนั้นถูกออกแบบมาให้เปิดยากเหลือเกิน ทำให้เราไม่อยากเปิดบ่อยๆ และเมื่อไม่เปิดบ่อยก็ยิ่งทำให้ไม่อยากเปิด บางบ้านประตูระเบียงถูกทึงไว้จนฝังถึงขั้นเปิดไม่ออกก็มี ถ้าเรากำหนดเป้าหมายชัดเจนแล้วว่า เราจะออกไปใช้งานระเบียงบ่อยๆ ก้าวแรกก็คือต้องทำประตูที่เปิดออกไปใช้งานได้ง่าย

ปรับปรุงให้ตอบโจทย์สภาพอากาศและความเป็นส่วนตัว

เมืองไทยกับความร้อนเป็นของคู่กัน แทนที่เราจะหนีความร้อนภายนอกแล้วจบบ้านอยู่แต่ข้างใน ก็ลองลุกขึ้นมาสู้กับมันสักตั้ง ด้วยการติดตั้งร่มกันแดด หรือแผงกันแดดแบบเลื่อนเปิดปิดได้ อาจเป็นแบบบานเกล็ดหรือมู่ลี่วัสดุโปร่งที่ช่วยปรับองศาให้กันแสงได้ ในกลางวันช่วงที่อากาศร้อนก็ปิดไว้ และเมื่อแดดเริ่มลมตกก็เปิดออกรับลมชมวิวเพื่อป้องกันแดดและฝน แล้วยังช่วยจัดขอบเขตพื้นที่ช่วยบังสายตาได้ด้วย หรือใช้การออกแบบสวนแนวตั้งหรือกระถางแขวน เพื่อเป็นม่านธรรมชาติช่วยบังแสงแดดตอนกลางวัน และสร้างความเป็นส่วนตัวโดยไม่กินพื้นที่เดิน

เลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ประหยัดพื้นที่และกันแดดกันฝน

หนึ่งในเหตุผลที่เรารู้สึกไม่สะดวกสบายหรือไม่อยากอยู่ตรงระเบียงนานๆ ไม่ใช่เพราะระเบียงไม่น่านั่ง แต่เราไม่มีที่นั่งสบายๆ เอาไว้รองรับการใช้งาน เลือกใช้เฟอร์นิเจอร์สนามที่กันแดดกันฝนนั่งสบาย และถ้าจะให้ดีควรเป็นแบบที่สามารถพับเก็บได้เมื่อไม่ใช้ เลือกวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย ไม่เป็นสนิม สำหรับพื้นที่ระเบียงที่ไม่กว้างมากก็ควรเลือกเฟอร์นิเจอร์ชิ้นที่น้ำหนักเบาและเส้นสายเรียบง่าย เพื่อให้ระเบียงดูโปร่งโล่ง

ปรับแต่งพื้นระเบียงให้สวยงามออกไปใช้งานและทำความสะอาดง่าย

พื้นระเบียงหลายๆ เป็นหนึ่งในเหตุผลที่เราไม่อยากเหยียบออกไปใช้พื้นที่ริมระเบียง ถ้าเราจะแก้ปัญหาที่สาเหตุก็ควรลงทุนจัดการปรับปรุง



พื้นระเบียงให้ดูสวยขึ้น โดยไม่ต้องถึงขั้นต้องทุบสร้างใหม่ แต่อาจใช้แผ่นพื้น Interlocking หรือพรมกลางแจ้ง ที่ปลอดภัยและใช้งานได้ยาวนานบุทับลงไป เลือกแบบที่ไม่ลื่นเมื่อเปียกฝน และทนร้อนได้ดี ส่วนใครที่อยากรี้อพื้นเดิมออกและปูวัสดุใหม่อย่าลืมทำระดับความลาดชันให้สามารถระบายน้ำออกจากพื้นได้เร็ว ระเบียงก็จะแห้งสะอาดน่าใช้อยู่เสมอ

สร้างบรรยากาศด้วยแสงสวยๆ และเปลี่ยนผิวสัมผัสของเครื่องใช้รวมถึงของตกแต่งต่างๆ ให้มีความน่าใช้

ลองหาตะเกียงไฟฟ้าเก๋ๆ มาแขวนหรือวางประดับตามมุมต่างๆ และเสริมความอบอุ่นด้วยไฟจาวแบบ LED สร้างบรรยากาศโรแมนติกขงฝัน รวมถึงหาซื้อโคมไฟประดับสวนชนิดโซลาร์เซลล์ที่เปิดปิดอัตโนมัติมาเสริม จะช่วยให้บรรยากาศสวยงามขึ้น ร่วมกับการเลือกใช้วัสดุตกแต่งที่มีผิวสัมผัสเป็นมิตร เลือกใช้งานผ้า Outdoor เกรดดีๆ สำหรับ ปกคลุมหมอนอิงและผ้าคลุมเฟอร์นิเจอร์หรือเบาะรองนั่งที่สามารถถอดซักทำความสะอาดได้บ่อยๆ เพื่อให้มุมนั่งตรงระเบียงมีบรรยากาศสบายๆ เหมือนห้องนั่งเล่นที่ต่อเนื่องจากภายในบ้าน

ตกแต่งเพิ่มชีวิตชีวาด้วยการปลูกต้นไม้สวยๆ ขนาดพอเหมาะกับพื้นที่

นอกจากการปลูกต้นไม้หรือสมุนไพรในกระถางช่วยเพิ่มความสดชื่นและร่มเงาก็บรรยากาศของเรา ยังเป็นกุศโลบายที่ทำให้เราต้องเปิดประตูออกไปตรงระเบียงบ่อยๆ เพราะต้องไปดูแลรดน้ำ ถ้าระเบียงมีพื้นที่ไม่มาก อาจจะเปลี่ยนมาเป็นสวนแขวน และสวนแนวตั้งก็ได้เพื่อประหยัดพื้นที่ หรือถ้าไม่อยากปลูกอะไรเยอะแยะ ไม่อยากมีการดูแล ก็อาจจะแค่เลี้ยงไม้ในอ่างสวยๆ บนโต๊ะนั่งเล่นริมระเบียงก็ได้ และถ้ากลัวยุ่งก็หาปลา



หางนกยูงมาเลี้ยงสักคู่หนึ่ง ระวังอย่างวางไว้ในจุดที่มีแดดจัด ระเบียงของเราจะดูสดชื่นมีชีวิตชีวา น่าใช้งาน

เห็นไหมว่า การปรับปรุงระเบียงให้มาใช้ไม่ต้องอาศัยหลักการอะไรเลย แค่ตั้งใจว่า เราจะสร้างความรู้สึกดีให้เกิดขึ้นในทุกตารางนิ้วของบ้านก็เท่านั้นเอง เริ่มจากการวางแผนให้ชัดเจน เลือกเฟอร์นิเจอร์และวัสดุที่เหมาะสม เสริมให้พื้นที่อบอุ่น และเอื้อต่อการใช้งานทุกช่วงเวลา เพียงเท่านั้น “ระเบียงมุมลิ้ม” ก็จะกลายเป็น “มุมโปรดที่ใช้จริง” ของบ้านคุณ

Many balconies are often overlooked and underutilized. Before addressing these issues, we need to examine the main reasons why we don't want to use our balconies. Examples include unfavorable weather conditions, a lack of decoration and functionality, low privacy, external noise, and concerns about dirt or pests. These are all the results of a lack of planning from the start. Improving a balcony's usability begins with the intention of creating a positive feeling in every square inch of your home. This begins with clear planning and selecting appropriate furniture and materials to enhance the space's warmth and make it convenient for use at all times. Simply put, the “forgotten balcony” will become your “real favorite corner” in your home.

อ้างอิง:

<https://www.countessinthekitchen.com/small-balcony-apartment-patio-ideas>

<https://www.architecturaldigest.com/story/small-balcony-ideas>

เปลี่ยนมุมรกเป็นมุมสวย

TURN A MESSY CORNER INTO A BEAUTIFUL AREA

การมีมุมรกในบ้าน ไม่ว่าจะเกิดจากความไม่ตั้งใจหรือความไม่ใส่ใจ ล้วนทำให้เกิดปัญหาต่อคุณภาพชีวิต เพราะนอกจากจะไม่สวยงามแล้วยังก่อให้เกิดอันตราย เช่น เป็นพื้นที่ชุกชอนของสัตว์ร้าย เป็นที่สะสมของเชื้อโรคและแมลง เสี่ยงต่ออัคคีภัย ใครที่กำลังปวดหัวกับมุมรกทั้งข้างในและข้างนอกบ้าน เรามีไอเดียเปลี่ยนมุมรกเป็นมุมสวยมาฝากกันค่ะ

เมื่อเริ่มต้นด้วยการสำรวจมุมรกในบ้าน เราก็จะพบว่า พื้นที่ภายในบ้านที่มักจะเป็นมุมรก ได้แก่

- พื้นที่ใต้บันได พื้นที่เล็กและมักถูกใช้เก็บของแบบไร้ระเบียบ ทำให้รกและยากต่อการทำความสะอาด

- มุมหลังประตู เป็นพื้นที่ที่ถูกละเลย มักวางของชั่วคราว เช่น ถุงของใช้ รองเท้า หรือกระเป๋า

- ห้องเก็บของ กลายเป็นที่กองสิ่งของไม่ใช้แล้ว ทำให้หาของยากและไม่อยากเปิดเข้าไปจัด

- มุมครัวหรือบนตู้เย็น มักเป็นพื้นที่แคบและเข้าถึงยาก มักมีคราบสกปรกสะสม หรือวางของจนดูไม่เป็นระเบียบ

- ขอบหน้าต่างหรือมุมระเบียงในบ้าน บางบ้านวางของไม่จำเป็นไว้ เช่น กระจ่างที่รดน้ำของตกแต่งที่ชำรุด

ส่วนมุมรกที่มักเกิดขึ้นเป็นประจำสำหรับพื้นที่ภายนอกบ้าน ได้แก่

- ข้างโรงรถหรือพื้นที่จอดรถ มักวางอุปกรณ์ซ่อมรถ เครื่องมือช่าง หรือของที่ไม่ค่อยใช้ทำให้รกและเต็มไปด้วยฝุ่น

- พื้นที่ข้างบ้านหรือหลังบ้าน กลายเป็นที่เก็บของเหลือจากการก่อสร้าง วัสดุเก่า กระจ่างแตก หรือขยะรีไซเคิล

- พื้นที่รอบถังขยะหรือจุดทิ้งขยะ มักมีเศษขยะหรือของใช้แล้วกองอยู่ ทำให้ดูสกปรกและดึงดูดแมลง

ก่อนที่จะไปสู่การตอบคำถามว่าเราจะเปลี่ยนพื้นที่นั้นเป็นมุมสวยขนาดเล็กได้อย่างไร ก้าวแรกคือเราต้องกำจัดความรกในพื้นที่เหล่านั้นเสียก่อน โดยมีขั้นตอนคือ

- **ทำความสะอาดและคัดแยก** เริ่มจากคัดแยกของใช้กับของที่ทิ้งทิ้ง ทำให้มุมรกมีพื้นที่ว่างในการปรับปรุง

- **จัดหาพื้นที่เก็บของใช้และจัดระเบียบให้หยิบใช้ง่าย** จัดประเภทสิ่งของตามหมวดหมู่และตามความถี่ในการใช้งาน แล้วหาตู้หรือภาชนะสำหรับจัดเก็บ และติดป้ายบอกให้ชัดเจนว่าจะไร้อยู่ที่ไหน

- **วางแผนการจัดพื้นที่** เมื่อพื้นที่เดิมโล่งสะอาดแล้วก็ต้องมาวางแผนการใช้งานพื้นที่บริเวณนั้นๆ ว่าจะปรับใช้สำหรับฟังก์ชันใด เพื่อที่จะได้เตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการปรับปรุงและจัดพื้นที่

- **เพิ่มแสงสว่างให้ทุกมุมที่เคยรก** แสงสว่างที่เพียงพอจะทำให้เราสามารถใช้งานพื้นที่ได้สะดวก ไม่ว่าจะเป็นการจัด เก็บ หรือหยิบใช้ข้าวของต่างๆ รวมถึงง่ายต่อการทำความสะอาด



• จัดหาภาชนะหรืออุปกรณ์จัดเก็บข้าวของที่จะจัดวางในมุมที่ต้องการปรับพื้นที่ เช่น ชั้นวางของ กล่อง ตู้ติดผนัง ตะขอแขวนผ้าและสิ่งของเครื่องใช้ การมีพื้นที่หรือภาชนะที่เหมาะสมสำหรับจัดเก็บสิ่งของในมุมต่างๆ อย่างเป็นระเบียบ จะช่วยสร้างระบบในการจัดวางข้าวของให้เป็นระเบียบเรียบร้อยได้ง่าย

ไอเดียการปรับมุมรกเป็นมุมใช้งาน มีได้หลากหลาย เช่น

1. พื้นที่ใต้บันได

- ต่อเติมหรือติดตั้งชั้นวางของแบบลิ้นชักหรือแบบตู้สูงต่ำ เพื่อเก็บของใช้ประจำวัน
- ทำเป็นมุมอ่านหนังสือหรือมุมทำงานขนาดเล็ก โดยใส่เก้าอี้และไฟ
- ทำเป็นตู้เก็บรองเท้า/ของใช้ประจำบ้าน ปิดบานให้เรียบร้อยเพื่อลดความรก

2. มุมหลังประตู

- ใช้ที่แขวนแบบติดผนัง สำหรับแขวนกระเป๋า ร่ม หรือเสื้อผ้า
- ติดกระจกส่องเต็มตัวและไฟส่องสว่าง เพื่อเช็คความเรียบร้อยก่อนออกจากบ้าน

3. ห้องเก็บของ

- ใช้ชั้นวางแบบโมดูลาร์ เพื่อจัดระเบียบและแบ่งประเภทของใช้
- หากกล่องหรือลิ้นชักที่มีป้ายระบุของแต่ละชนิด
- ติดตั้งตะขอแขวนอุปกรณ์

4. มุมครัวหรือบนตู้เย็น

- ใช้ชั้นวางแบบแขวนผนัง สำหรับวางเครื่องปรุงหรือกระปุกเครื่องเทศ
- จัดเป็นมุมต้นไม้ในครัวขนาดเล็ก เช่น สมุนไพรกระถาง มีการติดไฟแสงสว่าง



- ใช้ถาดหรือกล่องจัดระเบียบ สิ่งของบนตู้เย็น เพื่อลดความรก

5. ขอบหน้าต่างหรือมุมระเบียงในบันได

- วางกระถางต้นไม้เล็กๆ หรือไม้แขวน เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวแทนของรกๆ
- จัดเก้าอี้และโต๊ะขนาดเล็ก ทำเป็นมุมนั่งจิบกาแฟหรืออ่านหนังสือ
- หาชั้นวางแนวตั้งหรือชั้นวางติดผนัง สำหรับของตกแต่งเล็กๆ วางได้เป็นระเบียบ

6. ข้างโรงรถหรือพื้นที่จอดรถ

- จัดหาชั้นวางโลหะหรือชั้นแขวนผนัง สำหรับเครื่องมือช่าง
- ทำเป็นมุมซักล้างภายนอก และทำสวนในร่มเล็กๆ โดยใช้ชั้นวางต้นไม้และอุปกรณ์ทำสวน
- จัดกล่องใส่ของไม้ใช้บ่อย ปิดฝาเรียบร้อย ลดฝุ่นและความรก

7. พื้นที่ข้างบ้านหรือหลังบ้าน

- เคลียร์ให้โปร่ง ติดไฟให้สว่างแล้วจัดสวนขนาดเล็กหรือสวนแนวตั้ง

- ใช้ถังไม้หรือกล่องเก็บวัสดุเก่า จัดเรียงให้เป็นระเบียบ

- ติดตั้งประตูหรือผนังโปร่ง เพื่อแยกพื้นที่เก็บของกับสวน

8. พื้นที่รอบถังขยะหรือจุดทิ้งขยะ

- ติดตั้งไฟแสงสว่างให้เพียงพอ ทำกรงหรือกล่องปิดฝา สำหรับถังขยะ เพื่อลดกลิ่นและแมลง
- ใช้ป้ายและถังแยกขยะรีไซเคิล เพื่อความเป็นระเบียบ
- ปลุกไม้คลุมดินหรือไม้พุ่มเล็ก รอบพื้นที่เพื่อบังสายตาไม่ให้เห็นถังขยะ

การจัดการตามที่แนะนำมาทั้งหมดนี้ จะเปลี่ยนพื้นที่รกๆ ให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย และคุณจะได้พบว่า บ้านที่ดูเป็นระเบียบนั้นจะดูดี สวยงามขึ้นมาโดยอัตโนมัติ เมื่อบ้านหายรกแล้ว ก็หาสิ่งประดับตกแต่งตามใจชอบมาปรุงแต่งเล็กน้อย พอหอมปากหอมคอ และคอยเตือนสติตัวเองอยู่เสมอว่า ต้องพยายามไม่สะสมของเยอะจนทำบ้านรกอีก



Having cluttered areas in a home can negatively impact quality of life. Besides being visually unappealing, cluttered spaces can pose real hazards, such as hiding spots for pests, breeding grounds for germs and insects, or even fire risks. The key to tackling clutter is first sorting items into essentials and non-essentials. Once unnecessary items are discarded, organize the remaining essentials into appropriate storage solutions that make them easy to access, store, and clean. With clutter under control, simply adding a touch of decoration can quickly transform the space into an attractive, functional home.



MIGRATION

การอพยพและโยกย้ายถิ่นฐาน

ข้อมูลจากหลายองค์กรที่จัดทำสถิติเกี่ยวกับความน่าอยู่ของประเทศต่างๆ ระบุว่า ประเทศไทยของเราเป็นหนึ่งในประเทศที่น่าอยู่และน่าเที่ยวติดอันดับต้นๆ ของโลก แต่ก็มีคนไทยจำนวนนับล้านคนเลือกอพยพย้ายถิ่นฐานไปอยู่ประเทศอื่นๆ โดยข้อมูลสถิติของกระทรวงการต่างประเทศรายงานว่า ในปี 2568 มีคนไทยในต่างประเทศรวม 1,471,703 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มประเทศในยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์/ เอเชียตะวันออก และเอเชียใต้/ แอฟริกา และตะวันออกกลาง สอดรับกับข้อมูลจากกระทรวงแรงงานที่ระบุว่า ปัจจุบันมีแรงงานไทยทำงานอยู่ทั่วโลกใน 139 ประเทศ ซึ่ง 5 อันดับแรกที่คนไทยไปทำงานมากที่สุด ได้แก่ ไต้หวัน สาธารณรัฐเกาหลี ญี่ปุ่น รัฐอิสราเอล และมาเลเซียตามลำดับ โดยปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 เพียงปีเดียวก็มีการจัดส่งคนหางานไปทำงานต่างประเทศแล้วถึง 67,208 คน ประมาณการรายได้เฉพาะปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 ที่คนหางานในต่างประเทศส่งกลับประเทศไทยผ่านระบบธนาคารแห่งประเทศไทยรวม 181,492 ล้านบาท และยังคงดำเนินการขยายตลาดแรงงานในต่างประเทศอย่างต่อเนื่อง

ข้อมูลจากการทำสำรวจของกระทรวงการต่างประเทศระบุว่า ประเทศที่คนไทยไปอยู่มากที่สุด 10 อันดับแรก ได้แก่ สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย ญี่ปุ่น ไต้หวัน สวีเดน เยอรมนี สหราชอาณาจักร เกาหลีใต้ นอร์เวย์ และอิสราเอล โดยสาเหตุหลักที่คนไทยย้ายไปอยู่ต่างประเทศมักมาจากความต้องการคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โอกาสทางการศึกษา ค่าตอบแทนที่สูงกว่า และสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย

การอพยพโยกย้ายถิ่นฐานจากประเทศไทยซึ่งเป็นบ้านเกิดของเราไปหาโอกาสที่ดีกว่าในต่างแดนนั้นเป็นเรื่องท้าทาย แต่ก็มีความใฝ่ฝันของคนรุ่นใหม่อีกมากมายที่ปรารถนาจะออกไปท่องโลกกว้าง หาประสบการณ์ แสวงหาความก้าวหน้าในชีวิตการทำงาน การศึกษา และการใช้ชีวิตในสภาพ

แวดล้อมที่หลากหลาย บางคนต้องการพัฒนาทักษะด้านภาษา บางคนต้องการสร้างเครือข่ายทางธุรกิจหรือเปิดโลกทัศน์ใหม่ๆ ขณะเดียวกันการโยกย้ายออกไปก็ต้องแลกมาด้วยความกล้าและการปรับตัวต่อความท้าทายทั้งด้านวัฒนธรรม กฎหมาย และสภาพสังคมที่แตกต่างกัน

ข้อพิจารณาสำหรับคนไทยที่ต้องการโยกย้ายถิ่นฐานไปทำงานต่างประเทศ

การตัดสินใจไปทำงานหรือย้ายถิ่นฐานไปอยู่ต่างประเทศเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต ควรพิจารณาหลายปัจจัยอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจ ได้แก่

- เป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว ตอบตัวเองให้เคลียร์ว่าไปเพื่ออะไร เช่น ไปเพื่อทำงาน

ระยะสั้น สะสมประสบการณ์ หรือมีเป้าหมายเพื่อย้ายถาวร หรือไปเพื่อต้องการสร้างรายได้อย่างเดียว หรือเน้นโอกาสพัฒนาทักษะ

- ประเทศปลายทางและโอกาสทางอาชีพ ก่อนจะเลือกจะไปที่ไหน ควรศึกษาตลาดแรงงานประเทศนั้นๆ ว่าเปิดรับแรงงานต่างชาติสาขาใด โดยพิจารณาว่ามีการขาดแคลนแรงงานในสายงานที่เราเชี่ยวชาญหรือไม่

- เงื่อนไขด้านกฎหมายและการขอวีซ่า ตรวจสอบประเภทวีซ่าที่เหมาะสม เช่น วีซ่าทำงาน วีซ่าฝึกงาน หรือวีซ่าแรงงานฝีมือ ควบคู่กับศึกษากฎหมายแรงงาน การจ้างงาน และสิทธิของแรงงานต่างชาติ

- ค่าใช้จ่ายและการเงิน ประมาณค่าใช้จ่ายก่อนเดินทาง เช่น ค่าวีซ่า ค่าเดินทาง ค่าประกัน

“การอพยพโยกย้ายถิ่นฐานจากประเทศไทยที่เป็นบ้านเกิดของเราไปหาโอกาสที่ดีกว่าในต่างแดนนั้นเป็นเรื่องที่ท้าทาย แต่ก็มีความใฝ่ฝันของคนรุ่นใหม่อีกมากมายที่ปรารถนาจะออกไปท่องโลกกว้าง”



สุขภาพ และเงินสำรองช่วงแรก รวมถึงคำนวณรายได้ที่คาดว่าจะได้รับ และหักค่าครองชีพภายในประเทศปลายทาง

• **ภาษาและการปรับตัวด้านวัฒนธรรม** เตรียมตัวให้พร้อมโดยพัฒนาทักษะภาษาเพื่อการสื่อสารและการทำงาน รวมถึงศึกษาวัฒนธรรม กฎระเบียบ และมารยาทของสังคมปลายทางเพื่อปรับตัวได้ง่ายขึ้น

• **ความปลอดภัยและคุณภาพชีวิต** ศึกษาข้อมูล ประเมินความปลอดภัยด้านการทำงาน และการใช้ชีวิต โดยเฉพาะระบบสาธารณสุข การคุ้มครองสิทธิ ความมั่นคงทางกฎหมาย รวมถึงเครือข่ายคนไทยในประเทศนั้นๆ

เมื่อเราพิจารณาข้อมูลสำคัญเพื่อการตัดสินใจข้างต้นเรียบร้อยแล้ว ก็มาถึงขั้นตอนการเตรียมตัวและดำเนินการ



• **สำรวจตัวเองและวางแผน** กำหนดเป้าหมายการทำงาน ประเมินทักษะและประสบการณ์ที่มี พร้อมวางแผนการเงินอย่างรัดกุม

• **ค้นหาข้อมูลประเทศปลายทางให้ครบถ้วนทุกมิติ** ศึกษากฎหมายแรงงาน วัฒนธรรม และค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน

• **สมัครงานหรือสมัครผ่านหน่วยงานจัดงาน** เลือกสมัครโดยตรงกับบริษัท หรือผ่านกรมการจัดหางาน/บริษัทจัดหางานที่ได้รับอนุญาต

• **ขอวีซ่าและเอกสารสำคัญ** เช่น วีซ่าทำงาน ใบอนุญาตทำงาน หนังสือรับรองสุขภาพ และประกันการเดินทาง

• **เตรียมด้านภาษาและการปรับตัว** ลงคอร์สเรียนภาษา ฝึกการสื่อสาร และศึกษาขนบธรรมเนียมของประเทศที่จะไป

• **วางแผนการเงินและการใช้ชีวิตหลังเดินทาง** จัดเตรียมเงินทุนสำรอง วางแผนการโอนเงินกลับประเทศ และติดตามข้อมูลสิทธิแรงงาน

• **วางแผนสำหรับกรณีฉุกเฉิน** เมื่อไปอยู่ต่างแดนตามลำพัง ควรมีบุคคลผู้ติดต่อหรือหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือได้ทันท่วงทีในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินหรือเหตุไม่คาดฝัน

การเตรียมตัวที่เป็นระบบ และการหาข้อมูลล่วงหน้าอย่างละเอียดถี่ถ้วนจะทำให้การโยกย้ายถิ่นฐานเพื่อการไปทำงานหรือใช้ชีวิตในต่างแดนเป็นไปได้อย่างราบรื่น ไม่เสี่ยงต่อการปฏิบัติผิดข้อกฎหมายหรือธรรมเนียมปฏิบัติต่างๆ และที่สำคัญยังช่วยป้องกันความเสี่ยงจากมิจฉาชีพและผู้ไม่หวังดีที่อาจแฝงเข้ามาในคราบของธุรกิจจัดงานหรือบริษัทนายหน้าต่างๆ โดยการติดต่ออย่างเป็นรูปธรรมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรงอย่าง

เช่น กระทรวงต่างประเทศ กระทรวงแรงงาน สถานทูต หรือสถานกงสุลไทยในประเทศต่างๆ จะช่วยให้เราได้ข้อมูลที่เชื่อถือได้ และปลอดภัยในการเดินทาง

Data from several organizations compiling global livability rankings indicate that Thailand is consistently rated among the top countries to live in and visit. However, statistics also reveal that millions of Thais choose to migrate and settle abroad. According to the Ministry of Foreign Affairs, in 2025, the number of Thai nationals living overseas reach 1,471,703. Complementing this, the Ministry of Labour reports that Thai workers are currently employed across 139 countries worldwide, with the top five destinations being Taiwan, the Republic of Korea, Japan, Israel, and Malaysia.

The primary reasons Thais relocate to other countries often include the desire for a better quality of life, educational opportunities, higher earnings, and more supportive living environments. Nonetheless, moving abroad for work or permanent settlement represents a major life transition, requiring careful consideration of multiple factors before making such a decision.

อ้างอิง:
https://image.mfa.go.th/mfa/0/zE6021nSnu/stat/walkin/stat0302/citizen/สถิติจำนวนคนไทยใน_๐Un_2567.pdf
<https://world.nia.go.th/media/almanac/2024/12/Ranking.pdf>



ศุภาลัย บลูเวล หัวหิน

SUPALAI BLUE WHALE HUA HIN

หากคุณกำลังมองหา คอนโดมิเนียม วิวทะเล หัวหิน สุดตระการตาความปรารถนาของคุณกำลังจะเป็นจริงแล้ววันนี้ ที่ “ศุภาลัย บลูเวล หัวหิน” โครงการคอนโดมิเนียมสูง 28 ชั้น วิวสวย พร้อมเข้าอยู่!

โครงการคุณภาพแห่งนี้ตั้งอยู่บนทำเลศักยภาพ ชอยหัวหิน 70 ติดถนนหัวหิน-หัวยมงคล ใกล้ตัวเมืองหัวหิน แบบที่ไม่ต้องเลือกระหว่างธรรมชาติกับความสะดวกสบาย ห้องพักอาศัยรวม 523 ยูนิต มีให้เลือกตั้งแต่ห้องสตูดิโอ-2 ห้องนอน พื้นที่ใช้สอยกว้างขวางเริ่มตั้งแต่ 29.5-64.5 ตารางเมตรเริ่มต้น 1.89 ล้านบาท พร้อมเฟอร์นิเจอร์ ชุดผ้าปูที่นอนครบชุด ทุกยูนิตออกแบบ

อย่างพิถีพิถัน เปิดรับวิวธรรมชาติแบบพาโนรามา ทั้งวิวทะเลและวิวกวเขา เต็มเต็มชีวิตให้สมบูรณ์แบบด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบถ้วนพรีเมียม ได้แก่ Lighthouse Park สวนน้ำผจญภัยสำหรับเด็ก, สระว่ายน้ำขนาดใหญ่, Island Fitness, ห้องซาวน่า, Paradise Living & Paradise Working บนชั้น 28 ใต้ท้องฟ้าพร้อมจุดชมวิวพระอาทิตย์ขึ้นเหนือทะเล และทิวเขาที่เต็มเต็มความสดชื่นในทุกวัน นอกจากนี้ โครงการยังมีทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการพักอาศัยแบบรายเดือนในรูปแบบห้องเช่า พร้อมการบริหารจัดการอย่างมืออาชีพ ในราคาเริ่มต้นเพียง 9,500 บาท/เดือน เท่านั้น!

ลูกค้าที่สนใจสามารถเยี่ยมชมโครงการได้แล้ววันนี้ หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook: ศุภาลัย หัวหิน และ www.supalai.com

Supalai Blue Whale Hua Hin is a 28-story condominium project located in a prime location on Hua Hin-Huai Mongkol Road. The project offers 523 residential units, ranging from studios to two-bedrooms, with living spaces ranging from 29.5 to 64.5 square meters. Fully furnished and equipped with premium amenities, including Lighthouse Park, an adventure water park for children, a large swimming pool, Island Fitness, a sauna, and Paradise Living & Paradise Working on the 28th floor, located beneath the whale's belly. Prices start at 1.89 million baht. For those seeking monthly rentals, the project offers professional management, starting at just 9,500 baht per month!

Customers can visit the project today or find more information on Facebook: Supalai Hua Hin and www.supalai.com





ศุภาลัย ลากูน หัวหิน

SUPALAI LAGOON HUA HIN

สัมผัสบรรยากาศธรรมชาติ และขุนเขาในบ้านเดี่ยว 2 ชั้น ระดับพรีเมียม สไตล์ Classic European ออกแบบเพื่อตอบโจทย์ทั้งการเป็นบ้านตากอากาศและการอยู่อาศัยจริง ด้วยดีไซน์หรูหราแบบคลาสสิก ผสานฟังก์ชันทันสมัย พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันในราคา 5.19-15 ล้านบาท* มอบพื้นที่ใช้สอยกว้างขวาง ตั้งแต่ 178-417 ตารางเมตร ออกแบบอย่างประณีตเพื่อตอบโจทย์การใช้ชีวิต ทั้งในด้านฟังก์ชันและความสบาย พร้อมนวัตกรรม Smart Living ที่ช่วยยกระดับความสะดวกและปลอดภัยในทุกวัน

ของการอยู่อาศัยโดดเด่นด้วยสวนสาธารณะขนาดใหญ่ กว่า 3 ไร่ และบ่อลากูนธรรมชาติ นอกจากนี้ยังมีพื้นที่ส่วนกลางที่รองรับทุกไลฟ์สไตล์อย่างลงตัว ไม่ว่าจะเป็นสระว่ายน้ำระบบน้ำแร่, Co-working Space, ฟิตเนส, สนามพัตต์กอล์ฟ และ Game Area สำหรับกิจกรรมของทุกคนในครอบครัว เสริมด้วยระบบรักษาความปลอดภัยครบวงจร เข้า-ออกโครงการด้วยระบบ LPR (License Plate Recognition), กล้อง CCTV และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง หากคุณกำลังมองหาบ้านเดี่ยวที่ให้ทั้งฟังก์ชันครบ



บรรยากาศดี และมูลค่าเพิ่มในอนาคต อย่าพลาดโอกาสในการเป็นเจ้าของบ้านระดับพรีเมียมในโครงการ “ศุภาลัย ลากูน หัวหิน”



Supalai Lagoon Hua Hin is a premium two-story detached house project in Classic European style. Available in sizes ranging from 178-417 square meters with Smart Living innovations for convenience and security. The project features over 3 rai of shared amenities, including a mineral-water swimming pool, co-working space, fitness center, putting green, and game area. Security is top-notch with LPR access control, CCTV, and 24-hour guards. Prices range from 5.19-15 MB*.



BEE

ผึ้ง เพื่อนตัวเล็กในบ้านและสวน

ลองหลับตาแล้วจินตนาการ... แทนที่จะมีเพียงแจกันดอกไม้สวยๆ บนโต๊ะกาแฟ คุณอาจมีเพื่อนตัวเล็กบินว่อนอยู่รอบๆ บริเวณสวนหลังบ้านอย่าง “ผึ้ง” แมลงตัวจิ๋วแต่เต็มไปด้วยชีวิตชีวา เป็นเหมือนเพื่อนบ้านตัวเล็กที่ไม่ได้รบกวน แต่กลับเติมความสดใสให้กับพื้นที่สีเขียวของคุณ

คุณอาจแปลกใจที่ได้ทราบว่า คนรุ่นใหม่กำลังสนใจหันมาเลี้ยงผึ้งเป็นสัตว์เลี้ยง ซึ่งมีทั้งการเลี้ยงแบบฟาร์มขนาดย่อมๆ ในครัวเรือนเพื่อเก็บน้ำผึ้ง และเลี้ยงแบบธรรมชาติ โดยปล่อยให้ผึ้งทำรังในจุดที่ปลอดภัย ไม่เป็นอันตรายต่อคนและสัตว์เลี้ยงในบ้าน และปล่อยให้หากินตามธรรมชาติในสวน เพื่อเพิ่มความสมบูรณ์ให้ระบบนิเวศ

ผึ้งไม่ใช่แค่ผู้ผลิตน้ำผึ้ง พวกมันเป็นนักออกแบบสวนตัวจริง เวลาเก็บเกสรดอกไม้แต่ละดอก ผึ้งจะเลือกเส้นทางที่เหมาะสมที่สุด เหมือนมีแผนที่ส่วนตัวนำทางจากดอกไม้หนึ่งไปยังอีกดอกหนึ่ง นอกจากนี้ พฤติกรรมสังคมของผึ้งก็ทำให้เราเห็นว่าความร่วมมือและการแบ่งหน้าที่สามารถเกิดขึ้นได้ แม้กับเพื่อนบ้านตัวเล็กที่สุด โดยมีนางพญา

เป็นหัวหน้า มีผึ้งงานคอยดูแลรัง และผึ้งทหารคอยตรวจตราสภาพแวดล้อม การได้เห็นผึ้งบินวนรอบดอกไม้เหมือนการแสดงศิลปะเล็กๆ ของธรรมชาติ การเก็บเกสรแต่ละครั้งเป็นเหมือนการตกแต่งสวนให้สมบูรณ์แบบ ผึ้งจึงเป็นทั้งเพื่อนบ้านและศิลปินของบ้านเราในเวลาเดียวกัน การปลูกดอกไม้สีสดใสและจัดพื้นที่ให้มีแสงแดดเพียงพอ จะช่วยให้ผึ้งมาอยู่ใกล้คุณมากขึ้น บางครั้งผึ้งอาจมานั่งพักบนขอบกระถางหรือใบไม้ใหญ่ ทำให้คุณได้เรียนรู้พฤติกรรมของพวกมันอย่างไม่รู้ตัว และคุณสามารถช่วยเหลือฝูงผึ้งที่หิวกระหายในหน้าแล้งได้ด้วยการจัดแหล่งน้ำเล็กๆ ในสวน ให้พวกมันได้ดื่มกิน

คนที่อยากลองเริ่มเลี้ยงผึ้ง ต้องใช้ความรู้และความอดทน โดยคนที่สนใจเลี้ยงแบบระบบปิด สามารถหาข้อมูลวิธีการเลี้ยง และซื้ออุปกรณ์เลี้ยงผึ้ง อย่างเช่นกล่องเลี้ยงผึ้งสำเร็จรูปได้ตามช่องทางออนไลน์ที่มีอยู่ทั่วไป แต่ถ้าคุณอยากเลี้ยงตามธรรมชาติ ก็เริ่มต้นด้วยการปลูกดอกไม้เยอะๆ งดการใช้สารเคมีที่เป็นพิษในสวน ไม่ช้าไม่นานก็จะเจอผึ้งบินมาเยือน และถ้าในสวนของคุณมีมุมที่ปลอดภัย ผึ้งก็จะมาทำรัง โดยส่วนมาก ผึ้งธรรมชาติมักจะทำรังบนต้นไม้สูง

ที่น่าสนใจคือวิธีที่ผึ้งสื่อสารกัน พวกมันเต้นรำเพื่อบอกตำแหน่งดอกไม้ที่ดีที่สุด เหมือนเป็นรหัสลับสำหรับเพื่อนบ้านตัวเล็ก ซึ่งหากเรามองอย่างใจเย็น จะเห็นโลกของผึ้งที่เต็มไปด้วยความชาญฉลาดและระเบียบเรียบร้อย

ผึ้งอาจไม่ใช่สัตว์เลี้ยงที่คุณอุ้มกอดได้เหมือนสุนัขหรือแมว แต่พวกมันสามารถเป็นส่วนหนึ่งของบ้านและสวน เติมความสดใสให้ทุกวัน และสอนให้เราเห็นความงามของชีวิตที่เรียบง่ายแต่สมบูรณ์แบบ

ดังนั้นครั้งต่อไปที่คุณมองไปยังสวนเล็กๆ ของตัวเอง ลองสังเกตเพื่อนบ้านตัวจิ๋วเหล่านี้ คุณไม่เพียงแต่จะพบว่าผึ้งคือสัตว์เลี้ยงที่ไม่ธรรมดา แต่ยังเป็นเพื่อนตัวเล็กที่ทำให้บ้านเต็มไปด้วยชีวิตชีวาและแรงบันดาลใจ

A growing number of people are discovering the charm of beekeeping, treating bees not just as honey producers but as fascinating companions in a more sustainable lifestyle. This new wave ranges from small-scale household farms for honey collection to natural beekeeping, where bees are encouraged to nest in safe spaces that pose no harm to people or pets. These buzzing pollinators are also free to forage naturally in gardens, enriching the surrounding ecosystem.

Beekeeping, however, requires more than curiosity. It demands knowledge, care, and patience. For those drawn to closed-loop beekeeping, resources and ready-made equipment, such as bee boxes, are widely available online. But for those who prefer a more organic approach, the journey begins with planting an abundance of flowers and avoiding harmful chemicals in the garden. Before long, you may find your space alive with the gentle hum of visiting bees.

อ้างอิง:
<https://www.rakbankerd.com/agriculture/print.php?id=3988&s=tblanimal>

มาลั่นสมองกับเกม Crossword ที่เติมไปด้วยคำใบ้เกี่ยวกับ 'อาชีพ' ใครกันนะที่จะไขปริศนานี้ได้ครบก่อน

WORD PUZZLE GAME

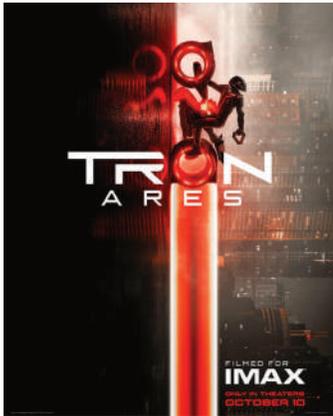


H	C	E	K	H	J	S	T	N	K	D
F	R	N	B	E	O	W	A	H	H	E
I	E	J	R	H	I	M	H	F	A	N
R	T	C	T	O	E	Y	M	P	T	T
E	I	X	P	C	T	H	F	R	X	I
M	A	L	I	A	V	C	K	L	I	S
A	W	L	X	Y	P	H	O	Y	P	T
N	O	E	W	J	P	D	H	D	M	L
P	S	C	I	E	N	T	I	S	T	G
B	U	S	I	N	E	S	S	M	A	N
Y	H	H	S	H	U	E	X	T	Z	X



- fireman - scientist - waiter - businessman - doctor - dentist - policeman

Movie



Tron: Ares

เมื่อ Ares โปรแกรม AI ชั้นสูงจากโลกดิจิทัล ถูกส่งมายังโลกจริงเป็นครั้งแรก มนุษยชาติจึงต้องเผชิญหน้ากับสิ่งมีชีวิตจาก Grid ที่อาจเป็นทั้งภัยคุกคามหรือความหวังใหม่ นี่คือการปะทะกันของเทคโนโลยีและความเป็นมนุษย์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน



Predator: Badlands

พาผู้ชมสู่นาคตบ่นดาวเคราะห์ห่างไกล ที่ซึ่ง Predator หนุ่ม (รับบทโดย Dimitrius Schuster-Koloamatangi) ถูกขับไล่ออกจากเผ่าของตัวเอง และต้องออกเดินทางเพียงลำพังเพื่อค้นหาคู่ต่อสู้ที่คู่ควรที่สุด และค้นหาความหมายของการเป็น "Predator" ที่แท้จริง



Avatar: Fire and Ash

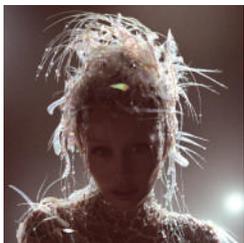
ท่ามกลางสงครามอันโหดร้ายกับ RDA และความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุตรชายคนโต Jake Sully และ Neytiri ต้องพบกับภัยคุกคามใหม่บนดาวแพนโดรา ครอบครัวยอง Jake ต้องต่อสู้เพื่อเอาชีวิตรอดในความขัดแย้งที่จะผลักดันทุกคนไปยังขีดสุดของทั้งร่างกายและจิตใจ

Music



Maroon 5 - Love Is Like

"Love Is Like" อัลบั้มใหม่ในรอบ 4 ปีของ Maroon 5 นับตั้งแต่ อัลบั้ม JORDI ที่ปล่อยออกมาในปี 2021 ที่คว่ำยอดขายระดับแพลทिनัมไปได้อย่างสวยงาม Maroon 5 ได้กล่าวถึงอัลบั้มนี้ไว้ว่า พวกเขาจะพาแฟน ๆ กลับไปยังแนวดนตรีเดิมของ Maroon 5 ที่ทุกคนคิดถึง นำโดยเพลงที่ปล่อยออกมาก่อนหน้านี้อย่าง "Priceless" ที่เป็นครั้งแรกของ Maroon 5 กับ การร่วมงานกับ LISA จาก BLACKPINK สร้างเซอร์ไพรส์ให้กับวงการดนตรี



Laufey - Snow White

ศิลปิน นักแต่งเพลง และโปรดิวเซอร์เจ้าของรางวัลแกรมมี่ ลูกครึ่ง ไอซ์แลนด์ - จีน 'Laufey' ปล่อยเพลงใหม่ออกมาให้ฟังกันแล้วกับ "Snow White" พร้อมมิวสิกวิดีโอ โดยเพลงนี้ยังคงความเป็นเอกลักษณ์ของเธอเอาไว้ได้อย่างครบถ้วน โดย "Snow White" ได้พูดถึงความกดดัน และการค้นหาความสมบูรณ์แบบ ของผู้หญิงที่ต้องเป็นไปตามมาตรฐานความงามในสังคม



Ed Sheeran - A Little More

เพลง "A Little More" มีเนื้อหาที่เฉียบคมและเสียดสีอย่างมีชั้นเชิง เสริมด้วยดนตรีที่มีกลิ่นอายบลูส์ จังหวะสนุกแบบกวนๆ ซึ่งสร้างความสนุกสนานและติดหู มาพร้อมมิวสิกวิดีโอสุดฮา ที่กำกับโดย Emil Nava ซึ่งได้สานต่อเรื่องราว จากมิวสิกวิดีโอเพลง "Lego House" ที่ปล่อยเมื่อปี 2011 หรือเมื่อ 14 ปีก่อน โดยได้ Rupert Grint กลับมาปรากฏตัวให้แฟน ๆ ได้หายคิดถึงอีกครั้ง

Book



คิดมากไปทำไม ขนาดพระพุทธเจ้ายังเคยทำพลาดเลย

สำนักพิมพ์: วีเลิร์น (WeLearn)

ผู้เขียน: ฟูกาอิ ริวโนะซุเกะ

ผู้แปล: ภาณุพันธ์ ปัญญาใจ

ราคา: 230 บาท

หลายครั้งเรารู้สึกไม่พอใจกับชีวิต อดเปรียบเทียบไม่ได้ว่าตัวเองไม่ประสบความสำเร็จเหมือนคนอื่น แต่แท้จริงแล้วปัญหาแบบนี้มนุษย์เคยเผชิญกันมาเป็นพันปีแล้ว การลองมองประวัติศาสตร์ในมุมมองๆ อาจทำให้เราตระหนักว่า คนยิ่งใหญ่ในประวัติศาสตร์ก็เคยเป็นเพียง "คนธรรมดา" เหมือนเรา หากแม้แต่พระพุทธเจ้ายังเคยก้าวพลาด แล้วเราจะต้องมัวจมทุกข์ไปทำไมกัน

SUPALAI | CONTACT CENTER

 1720

บริการครบ...เบ็ดเสร็จ

สื่อสารด้วยใจ | ใส่ใจทุกภารกิจ | ติดตามผล

 สอบถามข้อมูลโครงการ

 บริการหลังการขาย

 สอบถามโปรโมชั่น

 แจ้งซ่อม

 ติดต่อนัดเยี่ยมชมโครงการ



"SUPALAI SABAI" แอปพลิเคชันประจำบ้าน
ให้ทุกครอบครัวศุภਾਲัย ใช้ชีวิตแบบสบาย

DOWNLOAD 

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play





NONTHABURI

นนทบุรี...ของดีใกล้กรุง

สถานที่ท่องเที่ยวลำดับแรกๆ ที่คนกรุงเทพฯ มักนึกถึงเวลามีใครชวนไปเที่ยวนนทบุรี มักจะเป็น 'เกาะเกร็ด' ในขณะที่หลายคนอาจจะสายหน้านึกไม่ออกเลยว่า คนกรุงเทพฯ อย่างเราจะไปเที่ยวนนนทบุรีทำไม ในเมื่ออยู่ใกล้กับกรุงเทพฯ นิดเดียวจนแทบจะรู้สึกว่าเป็นจังหวัดเดียวกัน นั่งรถไฟจากกลางใจกรุงไปแค่ไม่นานก็ถึงแล้ว ใครที่คิดแบบนี้ บอกเลยว่าคุณกำลังเข้าใจผิดอย่างหนัก เพราะถึงนนทบุรีจะอยู่แบบสนิทติดกับกรุงเทพฯ แต่ก็มืออะไรดีๆ มากมายที่หลายคนยังไม่รู้และควรค่าแก่การไปเยือน



อย่างแรกที่คนส่วนมากไม่รู้เกี่ยวกับนนทบุรีก็คือ เมืองนี้มีประวัติยาวนานกว่ากรุงเทพฯ เสียอีก เพราะกรุงเทพฯ เพิ่งถูกสถาปนาเป็นราชธานีในสมัยพระเจ้าตากสินมหาราช เมื่อปี พ.ศ. 2325 ในขณะที่นนทบุรีนั้นก่อตั้งมากกว่า 400 ปีเป็นที่รู้จักมานานกว่า ในชื่อ "บ้านตลาดขวัญ" เป็นชุมชนที่มีผู้คนอาศัยอยู่หนาแน่น และเป็นแหล่งผลิตผลไม้ที่มีชื่อเสียงในสมัยกรุงศรีอยุธยา โดยสมเด็จพระมหาจักรพรรดิผู้ปกครองกรุงศรีอยุธยาตอนปลายได้ยกฐานะ "บ้านตลาดขวัญ" ซึ่งเป็นชุมชนเก่าแก่ให้เป็น "เมืองนนทบุรี" ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2092

ตัวเมืองนนทบุรีแต่เดิมตั้งอยู่ที่ตำบลบางกระสอ โดยมีวัดหัวเมืองเป็นเขตเหนือ และมีวัดท้ายเมืองเป็นเขตใต้ ต่อมาใน พ.ศ. 2179 พระเจ้าปราสาททองทรงโปรดเกล้าฯ ให้ขุดคลองเพื่อเปลี่ยนเส้นทางไหลของกระแสน้ำในแม่น้ำเจ้าพระยา ทำให้เส้นทางแม่น้ำเจ้าพระยาเดิมตื้นเขินกลายเป็นคลองไปในที่สุด และเมื่อคราวสมเด็จพระนารายณ์มหาราชขึ้นครองราชย์ ในปี พ.ศ. 2208 พระองค์ทรงเห็นว่า แม่น้ำเจ้าพระยาเปลี่ยนทางเดินทำให้ข้าศึกเข้าประชิดพระนครได้ง่ายขึ้น จึงโปรดเกล้าฯ ให้สร้างบึงปราการตรงปากแม่น้ำอ้อม และให้ย้ายเมืองนนทบุรีมาอยู่ปากแม่น้ำอ้อม



วัดปรมัยยิกาวาส



“สถานที่ท่องเที่ยวสำคัญของนันทบุรีส่วนใหญ่ จะเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมประเภทชม วัดวาอารามและชมอาคารโบราณ”

ในคราวเดียวกัน เมืองนันทบุรีจึงตั้งอยู่บริเวณปากแม่น้ำอ้อมตั้งแต่นั้นมา

นันทบุรีได้รับการประกาศจัดตั้งเป็นจังหวัดเมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม 2489 เป็นจังหวัด 1 ใน 5 ของจังหวัดปริมณฑล คือ นันทบุรี สมุทรปราการ นครปฐม สมุทรสาคร และปทุมธานี มีเนื้อที่ประมาณ 622.38 ตารางกิโลเมตร โดยแม่น้ำเจ้าพระยาได้ตัดแบ่งพื้นที่ของจังหวัดออกเป็น 2 ส่วน คือ ฝั่งตะวันตกและฝั่งตะวันออก นันทบุรีอยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 20 กิโลเมตร ประกอบด้วยอำเภอทั้งหมด 6 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองนันทบุรี อำเภอปากเกร็ด อำเภอบางบัวทอง อำเภอบางใหญ่ อำเภอบางกรวย และอำเภอไทรน้อย พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม แต่เดิมประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพทำสวนผลไม้ และทำไร่ ทำนา ปัจจุบันพื้นที่ของจังหวัดซึ่งเคยเป็นสวนผลไม้ และมีอาณาเขตติดต่อกับกรุงเทพฯ เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเป็นที่อยู่อาศัยของประชาชนที่อพยพมาจากทุกภาคของประเทศ นอกจากนี้ พื้นที่บางส่วนของจังหวัดในบางอำเภอยังเป็นที่รองรับการขยายตัวในด้านอุตสาหกรรม มีการจัดสรรที่ดิน และก่อสร้างโรงงานอุตสาหกรรมเป็นจำนวนมาก ประกอบกับการขยายโครงข่ายคมนาคมที่ทันสมัยช่วยในการเดินทางเชื่อมต่อเข้าออกกับกรุงเทพฯ ได้สะดวกสบาย ทำให้นันทบุรี

มีความเจริญไม่แพ้กรุงเทพฯ แต่ยังมีหลายพื้นที่เป็นเรียกสวนไร่นาและพื้นที่สีเขียวตามธรรมชาติที่สวยงาม เหมาะแก่การอยู่อาศัยและท่องเที่ยว ประชากรในจังหวัดนันทบุรีดั้งเดิมประกอบด้วยหลายเชื้อชาติ ทั้งไทย จีน มอญ และมลายู มีการอยู่ร่วมกันอย่างผสมกลมกลืนของวัฒนธรรมที่หลากหลาย

“พระตำหนักสง่างาม ลือนามสวนสมเด็จ เกาะเกร็ดแหล่งดินเผา วัดเก่านามระบือ เลื่องลือทุเรียนนนท์ งามน่ายลศูนย์ราชการ” คือคำขวัญของจังหวัดนันทบุรี

สถานที่ท่องเที่ยวสำคัญของนันทบุรีส่วนใหญ่จะเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมประเภทชมวัดวาอารามและชมอาคารโบราณ ซึ่งน่าจะโดนใจสายบุญ ได้แก่ วัดปรมัยยิกาวาส วัดเฉลิมพระเกียรติวรวิหาร วัดชลประทานรังสฤษดิ์ วัดชมภูเวก วัดราษฎร์ประคองธรรม วัดกุฎี วัดชลอ วัดบรมราชา กาญจนภิเษกอนุสรณ์ (วัดเล่งเน่ยยี่ 2) วัดแดงธรรมชาติ ตลาดน้ำวัดไทรน้อย ตลาดน้ำวัดใหญ่สว่างอารมณ์ ตลาดน้ำวัดตะเคียน ศาลากลางนันทบุรีหลังเก่า และส่วนที่ทุกคนมักจะไม่พลาดเมื่อนันทบุรีก็คือ เกาะเกร็ด ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยว

ทางวัฒนธรรมยอดนิยมที่มีชื่อเสียงในหมู่นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ

เกาะเกร็ดเป็นเกาะขนาดใหญ่กลางแม่น้ำเจ้าพระยา ศูนย์กลางวัฒนธรรมไทยรามัญ (มอญ) อันมีชื่อ ตัวเกาะเกิดจากการขุดเจาะคลองลัดแม่น้ำเจ้าพระยา สมัยสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวท้ายสระ แห่งกรุงศรีอยุธยา เมื่อปี พ.ศ. 2265 เรียกว่า “คลองลัดเกร็ดน้อย” ต่อมากระแสน้ำเปลี่ยนทิศทางไหลกัดเซาะริมตลิ่งทำให้คลองขยายกว้างขึ้น แผ่นดินตรงแหลมจึงกลายเป็นเกาะ เป็นที่ตั้งถิ่นฐานของชุมชนชาวมอญ โดยชาวมอญบนเกาะนี้เข้ามาอาศัยตั้งรกรากอยู่ตั้งแต่สมัยกรุงธนบุรีและรัชกาลที่ 2 สถานที่ท่องเที่ยวสำคัญบนเกาะ ได้แก่ วัดปรมัยยิกาวาสวรวิหาร วัดเสนาถอง วัดไผ่ล้อม วัดฉิมพลี ศูนย์เครื่องปั้นดินเผา นักท่องเที่ยวสามารถเช่าจักรยานขี่ชมวิถีชีวิตชุมชนดั้งเดิมได้รอบเกาะเกร็ด

ส่วนใครที่อยากมาชมและร่วมบรรยากาศงานเทศกาลท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์และมีกลิ่นอายของวัฒนธรรมดั้งเดิม นันทบุรีก็มีงานเทศกาลที่น่าสนใจ ได้แก่ พิธีสมโภชศาลหลักเมืองนันทบุรี เป็นงานประจำปีของชาวนันทบุรี ที่จัดต่อเนื่องกันมาเป็นประจำช่วงต้นเดือนธันวาคมของทุกปี งาน



จุดเด่นของร้านอาหาร
เมืองนนท์ส่วนใหญ่คือ
ความสะดวกสบายไม่แออัด
ได้ชมวิวธรรมชาติริมฝั่งน้ำ
ที่สวยงามร่มรื่น และราคา
มิตรภาพ



วัดอัมพวัน

วัฒนธรรมสองฝั่งเจ้าพระยาใต้ฟ้านนท์ ที่จัดขึ้น
ทุกปีในช่วงปลายเดือนมีนาคม-ต้นเดือนเมษายน
บริเวณสองฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา ภายในอุทยาน
กาญจนภิเษก จ. นนทบุรี ประเพณีทำบุญตักบาตร
พระร้อยแปด ที่จะขึ้นในวันแรม 7 ค่ำ เดือน 12 ซึ่ง
จัดเป็นประจำทุกปี ต่อเนื่องมาประมาณ 80 ปีเศษ
มาแล้ว และที่น่าสนใจอีกงานคือ งานสงกรานต์ของ
ชาวมอญ ซึ่งเป็นเทศกาลสำคัญประจำปีของชาวมอญ
จะมีการทำบุญเฉลิมฉลองกันอย่างมโหฬารในทุก
หมู่บ้านของชุมชนคนมอญ โดยจะเริ่มตั้งแต่วันที่
13 เมษายนไปจนถึงต้นเดือนพฤษภาคมของทุกปี
มีขบวนแห่และการละเล่นแบบมอญ กิจกรรม
ประกอบด้วยการเล่นแห้วแซ่ หน้าหนาว ปล่อยปลา
แห่สงกรานต์ และจบลงด้วยการทำบุญกลางบ้าน
และรำเจ้าประจำของแต่ละหมู่บ้าน

เสน่ห์ที่พลาดไม่ได้อีกอย่างหนึ่งของนนทบุรี
คือร้านอาหารอร่อยที่มีมากมาย ซึ่งถ้าจะให้ได้
ครบทั้งรสชาติและบรรยากาศ ส่วนใหญ่ก็ต้อง
ไปตามร้านอาหารริมน้ำเจ้าพระยาที่มีให้เลือก
หลากหลาย และส่วนใหญ่จะมีคุณภาพดีไม่แพ้กัน
เพราะมีแหล่งวัตถุดิบคุณภาพสดใหม่อยู่ในพื้นที่
จากความอุดมสมบูรณ์ของจังหวัดนนทบุรี หลาย
ร้านเป็นอาหารไทยสูตรโบราณที่มีเมนูหากินยาก



พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ

ไม่ว่าจะเป็นขนมจีนน้ำพริก ข้าวตังหน้าตั้ง ข้าวตัง
เมี่ยงลาว หมูโสร่ง ข้าวเหนียวมะม่วงยายกล่ำ
ทอดมันหน่อกะลา ข้าวแช่ ขนมโก๋ไล่เค็ม โรตีสายดาว
ข้าวตอกน้ำกะทิทุเรียน ฯลฯ โดยมีจุดเด่นของร้าน
อาหารเมืองนนท์ส่วนใหญ่คือความสะดวกสบาย
ไม่แออัด ได้ชมวิวธรรมชาติริมฝั่งน้ำที่สวยงามร่มรื่น
และราคามิตรภาพ

ทั้งนี้ถ้าพูดถึงความอุดมสมบูรณ์ของนนทบุรี
แล้วไม่พูดถึงผลไม้ที่มีชื่อเสียงระดับโลกก็คงไม่ได้
นั่นก็คือ ทุเรียนนนท์ ซึ่งได้รับการยอมรับว่าเป็น
หนึ่งในสายพันธุ์ทุเรียนที่ดีที่สุดในโลก หรือถ้าใคร
เป็นสายตรงก็อยากต้อนรับแขกบ้านแขกเมืองด้วย
การพามาจิบคราฟต์เบียร์ในร้านเด็ดเมืองนนท์
ที่มีชื่อเสียงดังไปทั่วโลก ก็ต้องพานั่งเรือข้ามไปยัง
เกาะเกร็ดเพื่อตรงไปร้าน "ซิตเบียร์" ร้านสนุกครบรส
ที่ใครได้ลองแล้วจะต้องติดใจกลับมาอีกบ่อยๆ ซึ่ง
ได้รับการกล่าวขานว่าเป็นหนึ่งของดีแห่งนนทบุรี
ที่คนรักการสังสรรค์ไม่ควรพลาด หรือถ้าใครอยาก
ชิมอาหารไทยสูตรต้นตำรับแบบไฟนิตินิดสูงสุดหรือ
ในร้านลับของนนทบุรี (ที่ใครๆ ก็ต้องบอกต่อ) ก็ต้อง
นั่งเรือลัดๆ ไปที่ร้าน ร.ศ. 127 ในข้ามมีคำ ร้านนี้
ไม่ธรรมดาจริงๆ แม้จะจองยากสักหน่อยและไปถึง
ได้โดยทางเรือเท่านั้น



วัดเล่งเน่ย 2

อุทยานเฉลิมกาญจนาภิเษก

เจดีย์เอียง เกาะเกร็ด



สำหรับคนรักต้นไม้ ชอบจัดสวน นนทบุรียังมีตลาดค้าส่งต้นไม้ขนาดใหญ่ เป็นที่รู้จักกันของนักจัดสวนทั้งในกรุงเทพฯ และจังหวัดใกล้เคียงว่าต้องมาที่ซอยวัดพระเงิน เพราะเป็นสถานที่ศูนย์รวมพรรณไม้นานาชนิดพร้อมอุปกรณ์เกี่ยวกับสวนครบวงจร ซึ่งด้วยความที่มีต้นไม้สวยๆ ให้ชมมากมาย แม้แต่คนไม่ได้ตั้งใจซื้อก็ยังสามารถเข้าไปเดินเล่นเที่ยวชมได้ ราวกับเป็นสวนพฤกษศาสตร์ขนาดย่อมๆ ขับรถมาจอดแล้วเดินเที่ยวเล่นก็ตื่นตาตื่นใจ และถ้าคนรักต้นไม้ยังไม่จุใจยังมีอีกหนึ่งสถานที่ให้ไปชื่นชมดอกบัวนานาชนิด นั่นก็คือที่ ปางอุบล แหล่งเรียนรู้วิถีชีวิตบัว ที่มีดอกบัวสวยงามพันธุ์ต่างๆ ให้ชมมากกว่า 650 พันธุ์ เป็นอีกหนึ่งของดีเมืองนนท์เช่นกัน

ใครที่อยากเที่ยวนนทบุรีแต่เบื่อจะขับรถมีเส้นทางรถเดินทางชิลล์ๆ ให้เลือกแทนการขับรถส่วนตัว มีทั้งโดยสารรถไฟฟ้าที่เชื่อมโยงมาจากกลางใจเมืองกรุงเทพฯ ถึงนนทบุรีแบบนั่งสบายๆ แอร์เย็นฉ่ำ หรือจะนั่งเรือเที่ยวล่องเจ้าพระยามาแบบชิวๆ คูคลอง ก็มีบริการให้เลือกสรรตามรสนิยม ทั้งแบบเรือหรูลึกลับ และเรือหางยาวแบบบ้านๆ



วัดราษฎร์ประดิษฐาน



ชุมชนมอญ

สะดวกกระเป๋าสะดวก ก็สนุกสนานไม่แพ้กัน แต่ถ้าขับรถมาเองและเป็นสายช้อปปิ้ง ก็หิ้วของฝากไปได้เต็มทีสะดวกดี โดยของฝากยอดนิยมนำมาเที่ยวมาเที่ยวนนทบุรีจะเป็นหัตถกรรมพื้นถิ่นที่มีชื่อเสียง ก็คือเครื่องปั้นดินเผาจากเกาะเกร็ด ที่มีรูปแบบสวยงามเป็นเอกลักษณ์และราคาไม่แพง เรียกว่ามาแล้วได้ประสบการณ์ครบรส ทั้งเที่ยวชม ชิม ช็อป สนุกจุใจ วันเดียวก็เที่ยวได้คุ้ม

ด้วยสิ่งที่น่าสนใจสารพัดรูปแบบที่บอกเล่ามานี้ นนทบุรีจึงเป็นอีกหนึ่งเป้าหมายท่องเที่ยวดีๆ ใกล้กรุงที่คุณควรบันทึกไว้ในลิสต์สำหรับการพักผ่อนท่องเที่ยววันหยุดครั้งต่อไปกับมิตรสหาย และคนรู้ใจ รับรองว่าจะไม่ผิดหวังแน่นอน

Many people in Bangkok might wonder why we would travel to Nonthaburi when it's so close to Bangkok that it almost feels like the same province. Although Nonthaburi is right next to Bangkok, it has many wonderful attractions that many people don't know about and are worth visiting.

Nonthaburi is an old city with a history longer than Bangkok. Originally known as "Ban Talad Khwan," it's a densely populated community and a renowned fruit production center during the Ayutthaya period. The province's former orchards and borders Bangkok have begun to transform into residential areas, with immigrants from all over the country. However, many areas remain, transforming into beautiful orchards and green spaces, perfect for living and sightseeing. The original population of Nonthaburi is a mix of many ethnic groups, including Thai, Chinese, Mon, and Malay, who live together harmoniously.

Nonthaburi's major attractions are cultural attractions, such as visiting temples and ancient buildings. A must visit destination when visiting Nonthaburi is Koh Kret, a popular cultural attraction among both Thai and international tourists.

Koh Kret is not only home to an ancient Mon community that showcases its rich and ancient culture, but also a place to observe local life, enjoy arts and culture, enjoy delicious food and drink, and enjoy meaningful local shopping.

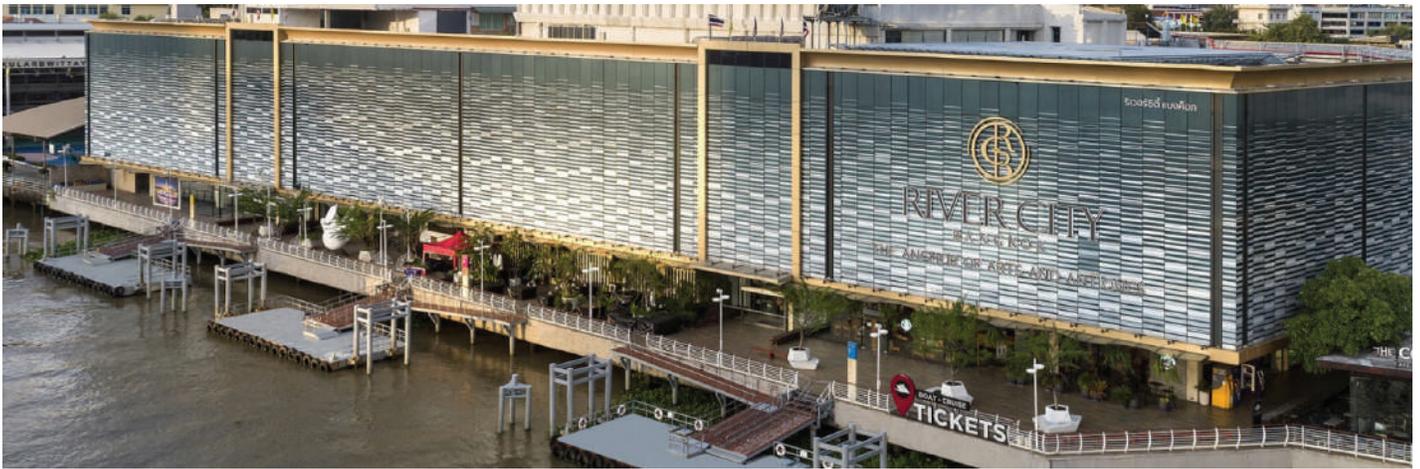
- อ้างอิง:
- <https://ww2.nonthaburi.go.th/>
- เครดิตรูปภาพ:
- <https://ww2.nonthaburi.go.th/travel/?page=1>
- <https://www.nont-pro.go.th/public/list/data/detail/id/7368/menu/1545/page/2>
- <https://thai.tourismthailand.org>

ENJOY ART AT RIVERCITY BANGKOK

ดูงานศิลป์ที่ ริเวอร์ซิตี

ถ้าใครที่อยากเปลี่ยนประสบการณ์เดินช้อปปิ้งตามห้างสรรพสินค้าวันหยุดแบบเดิมๆ มาเป็นการเดินห้างแบบคลุๆ ที่แวดล้อมด้วยงานศิลปะสุดตระการตา จุดหมายใหม่ของคุณในวันหยุดนี้และวันหยุดต่อๆ ไป คือ ริเวอร์ ซิตี้ แบงค็อก ห้างสรรพสินค้าแห่งศิลปะเพียงหนึ่งเดียวในประเทศไทยริมน้ำเจ้าพระยา





ริเวอร์ ซิตี้ แบงค็อก เป็นศูนย์รวมศิลปะ วัฒนธรรม วิถีทางวัฒนธรรม และโบราณวัตถุอันล้ำค่า ที่เหล่าอาร์ตเลิฟเวอร์และนักสะสมสามารถมาสำรวจ แกลเลอรี ชมนิทรรศการระดับนานาชาติ จัดว่าเป็น อาร์ตสเปซอันดับหนึ่งของประเทศที่เปิดโอกาสให้ คนรักศิลปะได้พบปะกับศิลปินต่างๆ แบบใกล้ชิด เข้าร่วมการสนทนา ชมภาพยนตร์ ประมูลชิ้นงาน แอนทีก เพลิดเพลินไปกับดนตรี ได้เรียนรู้ถึง คุณค่าของงานศิลปะไทยร่วมสมัยได้อย่างเต็มรูปแบบ ท่ามกลางบรรยากาศหรูหราในระดับแต่

พร้อมต้อนรับทุกคนอย่างอบอุ่นและเป็นมิตร ไม่ว่า คุณจะมาเดินเล่นชมงานศิลปะเฉยๆหรือเป็นเศรษฐี พันล้านมาซื้องานศิลปะไปสะสม พื้นที่แห่งนี้ เปิดกว้างสำหรับทุกคนที่มีหัวใจเดียวกัน ด้วยความรัก ในศิลปะนั่นเอง

นอกจากแกลเลอรีศิลปะ ร้านค้าแอนทีก ภายในห้างสรรพสินค้าริเวอร์ ซิตี้ แบงค็อก ยัง เฝ้ายพร้อมไปด้วยพื้นที่ไลฟ์สไตล์ ร้านค้าสำหรับ ชาฮิป ร้านขายของแต่งบ้าน ร้านอาหาร บาร์เก๋ๆ พื้นที่จัดปาร์ตี้ โรงละคร และกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์

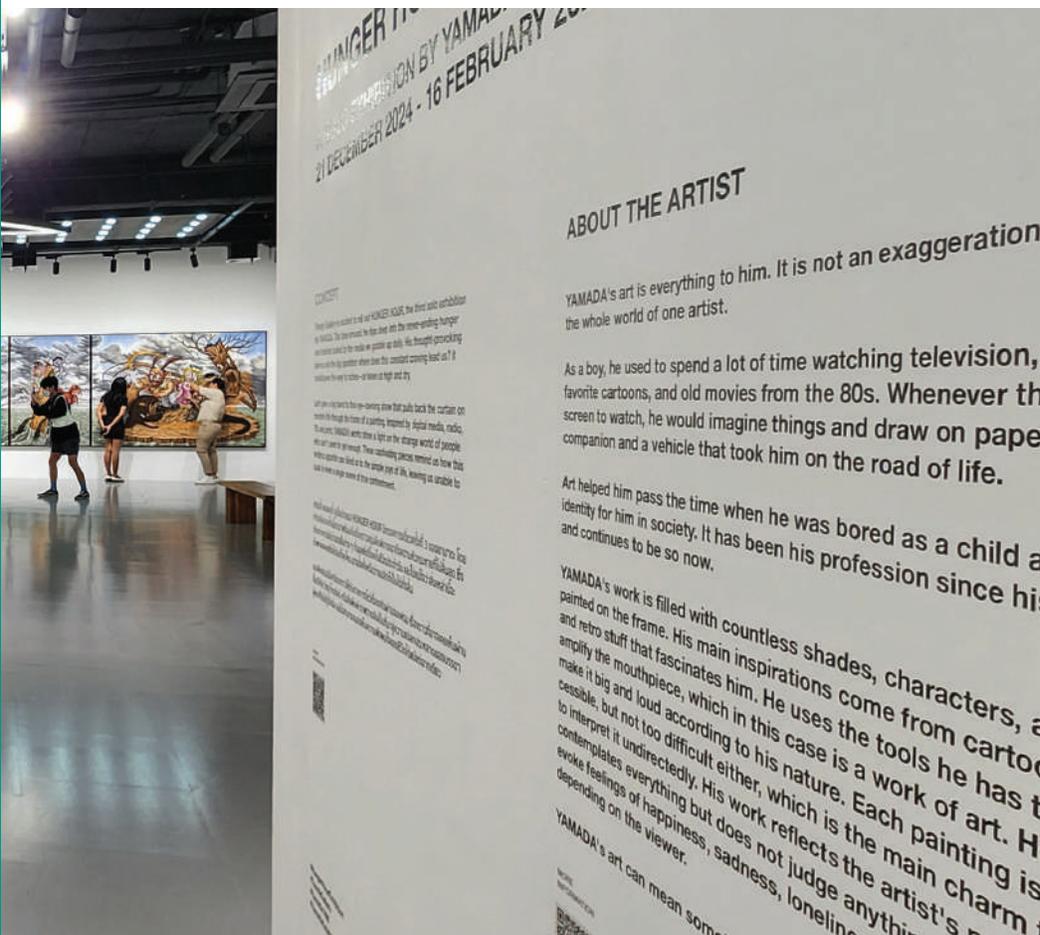
อีกมากมาย มองไปทางไหนก็เห็นแต่สิ่งสวยงามและ คนเก๋ๆ ทั้งชาวไทยและต่างชาติเดินกันขยับไขว่ บรรยากาศไม่ธรรมดาเหมือนไปอยู่ในหอศิลป์ดัง ในต่างประเทศ การเดินทางมาถึงก็แสนสบาย จะ นั่งรถไฟฟ้า นั่งเรือ ก็ง่ายนิดเดียว หรือจะขับรถ มาก็มีที่จอดรถบริการสะดวกมาก รับรองว่าใคร ได้มาแล้วจะต้องติดใจแถมมาอีกเรื่อยๆ เพราะเขามี นิทรรศการและผลงานศิลปะใหม่ๆ เปลี่ยนเวียน มาจัดให้ชมได้ไม่เบื่อไม่ซ้ำตลอดทั้งปี

If you're looking to swap your usual weekend mall stroll for a cooler, more inspiring experience, River City Bangkok is calling your name. Nestled along the scenic Chao Phraya River, this one-of-a-kind art mall is Thailand's premier destination for culture enthusiasts and collectors alike.

Here, art lovers can wander through world-class galleries, marvel at captivating exhibitions, and immerse themselves in an atmosphere where creativity meets luxury. River City isn't just a place to admire art. It's where you can meet celebrated artists, join thought-provoking talks, enjoy film screenings, bid on exquisite antiques, and experience the richness of Thai contemporary art in all its forms.

Whether you're casually exploring or hunting for your next prized masterpiece, the space welcomes everyone, from curious visitors to seasoned collectors, with the same warm, sophisticated charm. At River City Bangkok, shopping becomes more than a weekend pastime. It transforms into an artistic journey.

เครดิตรูปภาพและอ้างอิง:
<https://rivercitybangkok.com/>



I PREPARED MY HEART FOR THE NEXT MOON'S VOYAGE

Artist: Phannapast Taychamaythakool

Venue: Lalanta Fineart, Rivercity Bangkok

ปิ่นพัท เทชเมธากุล (ยูน) เป็นศิลปินและนักออกแบบร่วมสมัยที่มีพื้นฐานจากการออกแบบแฟชั่น เธอได้ร่วมงานกับแบรนด์ระดับโลก เช่น Gucci, Sulwhasoo, Anthropologie, Jim Thompson, Lucaris, Balvenie และ Swatch ผลงานของเธอมักจะสะท้อนถึงเรื่องราวของตำนาน นิทานพื้นบ้าน การสำรวจตัวตนผ่านความคิด และอารมณ์ โดยการผสมผสานองค์ประกอบแบบดั้งเดิมเข้ากับร่วมสมัย งานเธอเป็นที่รู้จักในการสะท้อนเรื่องเล่า ความเชื่อทางวัฒนธรรม และสัญลักษณ์เพื่อสื่อสารความหมายต่างๆ ผ่านภาษาภาพของเธอ ในการนิทรรศการ "I Prepared My Heart for the Next Moon's Voyage" ปิ่นพัทได้เล่าเรื่องของการเดินทางส่วนตัวในการยอมรับความเปราะบางและเวลา การเผชิญหน้ากับความกลัว การค้นหาสมดุลระหว่างสัญชาตญาณของจินตนาการและสัญชาตญาณ

Phannapast Taychamaythakool is a contemporary artist and designer with a background in fashion. She has collaborated with global brands. Her works often weave mythology, folklore, and personal exploration of thoughts and emotions, blending traditional elements with modern sensibilities. In her exhibition "I Prepared My Heart for the Next Moon's Voyage," Phannapast shares a personal journey of embracing vulnerability and time, confronting fear, and finding balance between imagination and instinct.



PROJECT X TO THE POWER OF 5: TANGIBLE

Artist: Chaiporn Panichrutiwong

Venue: Number 1 gallery

นิทรรศการเดี่ยวครั้งที่ 5 ของ ชัยพร พานิชรุทติวงศ์ ผู้ได้รับรางวัล Designer of the Year 2024 สาขา Digital Design คนแรกของประเทศไทย ศิลปินผู้มีชื่อเสียงในวงการแอนิเมชันดิจิทัลและ NFT ระดับโลก ในครั้งนี้ ชัยพรนำเสนอผลงานชุดใหม่บนผ้าใบ แปลงร่างงานสร้างสรรค์ NFT ดิจิทัลล้วน ซึ่งไม่สามารถสัมผัสได้ในรูปแบบดั้งเดิม ให้กลายเป็นภาพวาดที่จับต้องได้ ผ่านลายเส้นฝีแปรงที่โดดเด่นและมีเอกลักษณ์ ทำให้วิสัยทัศน์ดิจิทัลที่เคยไร้รูปธรรม กลายเป็นศิลปะในโลกจริงอย่างสมบูรณ์

The fifth solo exhibition by Chaiporn Panichrutiwong, Thailand's first-ever recipient of the Designer of the Year 2024 award in the Digital Design category. Renowned in the world of computer digital animation and NFTs, Chaiporn presents a new series of artworks on canvas transforming his own purely digital NFT creations, which cannot be physically touched in their original form, into tangible paintings. Through his masterful and distinctive brushwork, these once-intangible digital visions are brought into the physical world.



SUPALAI

PALM SPRINGS

สระบุรี - แก่งคอย

Luxury living in the Forest

บ้านหรู ติด Solar Cell ทุกหลัง พร้อมนวัตกรรม Smart Home Automation
เพื่อสัมผัสประสบการณ์การใช้ชีวิตที่เหนือระดับได้แล้ววันนี้
ติดถนนใหญ่ ใจกลางเมืองแก่งคอย-สระบุรี

ศุภจิตรา (T)

เริ่ม 7.35 ล้าน

พื้นที่ใช้สอย 261 ตร.ม.

4 | 4 | 3
ห้องนอน | ห้องน้ำ | ที่จอดรถ

ศุภกัลยา

เริ่ม 2.99 ล้าน

พื้นที่ใช้สอย 122 ตร.ม.

3 | 2 | 2
ห้องนอน | ห้องน้ำ | ที่จอดรถ



SUPALAI | 1720
supalai.com

ภาพใช้เพื่อการโฆษณาเท่านั้น *เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด



LINE OA



MAP



ข้อมูลโครงการ

SOLAR CELL

โซลาร์เซลล์

ท่ามกลางปัญหาด้านการเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิเฉลี่ยของโลกจากภาวะโลกร้อน (Global Warming) และวิกฤตปัญหาด้านการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศแบบสุดขีด (Climate Change) ส่งผลให้เทรนด์ของพลังงานสะอาด (Clean Energy) กลายมาเป็นหนึ่งในเมกะเทรนด์ที่กำลังได้รับความนิยม และได้รับการสนับสนุนในวงกว้างจากหน่วยงานทั้งในภาครัฐและภาคเอกชน



พลังงานสะอาดเหล่านี้ยังเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำคัญที่จะช่วยให้ภาคธุรกิจและภาคอุตสาหกรรมสามารถลดการใช้พลังงาน และประหยัดค่าใช้จ่ายโดยเฉพาะค่าไฟฟ้าในระยะยาวได้อย่างยั่งยืนมากยิ่งขึ้น

หลักการการทำงานของระบบโซลาร์เซลล์

การทำงานของโซลาร์เซลล์เริ่มต้นจากการที่แผงโซลาร์เซลล์รับพลังงานแสงอาทิตย์ในช่วงกลางวัน โดยแผงจะประกอบด้วยสารกึ่งตัวนำ เช่น ซิลิคอน ที่ถูกออกแบบให้มีคุณสมบัติพิเศษในการดูดซับพลังงานแสง เมื่อแสงตกกระทบบนแผง จะทำให้เกิดการเคลื่อนที่ของอิเล็กตรอนภายในเซลล์ ก่อให้เกิดกระแสไฟฟ้ากระแสตรง (DC)

จากนั้นกระแสไฟฟ้าที่ผลิตได้จะถูกส่งไปยังอินเวอร์เตอร์ (Inverter) เพื่อแปลงเป็นไฟฟ้ากระแสสลับ (AC) ที่สามารถนำไปใช้กับอุปกรณ์ไฟฟ้าในบ้านหรือสถานประกอบการได้ ระบบนี้สามารถทำงานได้อย่างอัตโนมัติและมีประสิทธิภาพสูง โดยในวันที่มีแสงแดดจัด จะสามารถผลิตไฟฟ้าได้มากกว่าวันที่มีเมฆมาก

ประโยชน์ของระบบโซลาร์เซลล์ (Solar Cell)

- โซลาร์เซลล์สามารถเปลี่ยนพลังงานธรรมชาติอย่างพลังงานแสงอาทิตย์ให้มาอยู่ในรูปแบบของพลังงานไฟฟ้าได้ โดยที่สามารถนำพลังงานไฟฟ้านั้นมาใช้งานได้ทันทีหรือเก็บสะสมไว้ในรูปแบบแบตเตอรี่เพื่อใช้ภายหลัง
- โซลาร์เซลล์สามารถช่วยประหยัดพลังงาน และไม่ก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศที่อาจเกิดขึ้นจากการผลิตไฟฟ้า



- โซลาร์เซลล์ช่วยประหยัดค่าไฟฟ้าภายในบ้านพักอาศัย และโรงงานได้ในระยะยาว
- การติดตั้งระบบโซลาร์เซลล์เป็นการลงทุนระยะยาวและสามารถเลือกราคาที่ย่อมเยา เพราะในปัจจุบันมีจำหน่ายโซลาร์เซลล์ที่มีคุณภาพตามท้องตลาดมากมาย
- โซลาร์เซลล์สามารถผลิตกระแสไฟฟ้าให้เหมาะสมกับการใช้งานได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการใช้ภายในบ้านบ้านพักอาศัย โรงงานอุตสาหกรรม หรือการเกษตร

เทคนิคการเลือกโซลาร์เซลล์สำหรับติดตั้งใช้งาน

การเลือกโซลาร์เซลล์ในปัจจุบันมีหลากหลายรุ่น แต่ควรเลือกให้เหมาะสมกับการใช้งาน เช่น โซลาร์เซลล์ติดบ้าน อาคารสำนักงาน หรือโรงงานอุตสาหกรรม เพื่อประสิทธิภาพการใช้งานสูงสุด โดยมีเทคนิคการเลือก ดังนี้

เลือกโซลาร์เซลล์จากกำลังการผลิตกระแสไฟฟ้า การเลือกหรือการติดตั้งโซลาร์เซลล์เพื่อการใช้งาน สิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือ การใช้ไฟในแต่ละวันว่าใช้นานน้อยเพียงใด ดูขนาดกำลังไฟให้เหมาะสมกับการใช้งาน เพราะแผงโซลาร์เซลล์แต่ละรุ่นจะมีตัวเลือกการผลิตกำลังไฟฟ้าที่ต่างกัน วิธีการเลือกโซลาร์เซลล์คือ ต้องดูความต้องการในการใช้งานจริงว่ามีปริมาณมากน้อยเพียงใด เพื่อที่จะได้นำข้อมูลไปคำนวณให้เหมาะสมกับความต้องการที่จะใช้งาน

เลือกโซลาร์เซลล์ที่เหมาะสมกับพื้นที่ติดตั้งและการใช้งาน โซลาร์เซลล์ติดบ้าน อาคารสำนักงาน หรือโรงงานอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ ก่อนการติดตั้งทุกครั้ง ควรตรวจสอบว่ามีพื้นที่เพียงพอสำหรับการติดตั้งหรือไม่ เช่น การติดตั้งตามอาคารติดตั่งบนหลังคาบ้าน หรือติดตั้งตามโรงงานอุตสาหกรรม เพราะแผงโซลาร์เซลล์จำเป็นต้องรับพลังงานจากแสงอาทิตย์ เพื่อการกักเก็บ และแปลงเป็นพลังงานไฟฟ้า จึงควรติดตั้งให้ถูกจุด เพื่อให้แผงโซลาร์เซลล์รับแสงอาทิตย์ได้เต็มที่ หากใครไม่มั่นใจเรื่องการติดตั้ง รวมถึงการเลือกขนาดให้เหมาะสมกับพื้นที่ ก็ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำ

เลือกโซลาร์เซลล์แบบพกพา สำหรับการใช้งานนอกสถานที่ นอกจากแผงโซลาร์เซลล์ติดบ้าน อาคารสำนักงาน หรือสถานที่อื่นๆ ปัจจุบันก็ยังมียังมีอีกแผงโซลาร์เซลล์สำหรับพกพาโดยเฉพาะ ซึ่งผลิตขึ้นมาเพื่อให้ใช้งานง่ายขึ้น สามารถพกพาได้ มีขนาดกะทัดรัด น้ำหนักเบา และพับได้ เพื่อให้พกพาไปได้ทุกที่ เพื่อเกิดกรณีฉุกเฉินก็สามารถนำออกมาใช้งานได้ โดยการใช้งานก็จะใช้ร่วมกับอุปกรณ์แปลงไฟฟ้า ขั้วต่อสายโซลาร์เซลล์ MC4 และ



พอร์ต USB ที่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์ไฟฟ้าได้ง่ายๆ ไม่ต้องยุ่งยาก

โซลาร์เซลล์มีประโยชน์มากกว่าที่หลายๆ คนคิดเอาไว้ แต่ทั้งหมดนี้ต้องดำเนินการติดตั้งโดยทีมงาน ผู้ชำนาญและประสบการณ์ เนื่องจากวัสดุของแผงโซลาร์เซลล์ มีความจำเป็นต้องติดตั้ง ให้ได้มาตรฐานและติดตั้งให้ถูกวิธี จึงจะได้รับประโยชน์แบบสูงสุด นอกจากนี้ ยังต้องผ่านการ ขออนุญาตจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ถูกต้องตามกฎหมายอีกด้วย

Solar cells are one of the most important clean energy alternatives that can help businesses and industries reduce energy consumption and save costs, especially electricity, in a sustainable way over the long term. Solar cell operation begins with the solar panel receiving sunlight during the day. The panel is composed of a semiconductor material, such as silicon, that is specially designed to absorb light energy. When light strikes the panel, it causes electrons to move within the cell, generating direct current. This generated electricity is then sent to an inverter to be converted to alternating current, which can be used for electrical devices in homes or businesses. This system is highly efficient and can produce more electricity on sunny days than on cloudy days.

ศุภาลัยปฏิวัติวงการสินเชื่อ เปิดตัว “D.E.A.L.” แพลตฟอร์มดิจิทัลครบวงจร



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เปิดตัว “D.E.A.L.” (Digital Easy Application for Loan) แพลตฟอร์มสินเชื่อบ้านดิจิทัลรายแรกของวงการอสังหาริมทรัพย์ ยกระดับการซื้อบ้านยุคใหม่ ให้ลูกค้าสามารถประเมินความพร้อม เปรียบเทียบข้อเสนอ และยื่นกู้ธนาคารได้ครบจบในที่เดียว พร้อมฟีเจอร์เด่นที่ช่วยวางแผนการเงินอย่างมั่นใจ เลือกข้อเสนอที่ตรงใจ และลดขั้นตอนซับซ้อนเพื่อผลอนุมัติที่รวดเร็วยิ่งขึ้น

- **รู้ก่อนยื่น:** ประเมินโอกาสอนุมัติล่วงหน้า วางแผนการเงินได้มั่นใจ
- **เทียบครบในที่เดียว:** เปรียบเทียบดอกเบี้ย และเงื่อนไขจากหลายธนาคาร ไม่เสียเวลา

• **เลือกตรงใจ:** ข้อเสนอเหมาะสมกับงบประมาณและความต้องการ

• **เร็วกว่าเดิม:** ลดขั้นตอนซับซ้อน รู้ผลอนุมัติไว

พร้อมพนักงาำลังกับธนาคารชั้นนำ 10 แห่ง อาทิ ทหารไทยธนชาติ, กลิกรไทย, กรุงไทย, ไทยพาณิชย์, กรุงศรีอยุธยา, อาคารสงเคราะห์, ออมสิน, ยูโอบี, กรุงเทพ และแลนด์ แอนด์ เฮาส์ เพื่อมอบสิทธิพิเศษด้านดอกเบี้ยและเงื่อนไขสินเชื่อเฉพาะลูกค้าศุภาลัย แพลตฟอร์ม D.E.A.L. เริ่มใช้งานจริงทั่วประเทศตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2568 และได้รับการตอบรับอย่างดี พร้อมอัตราดอกเบี้ยพิเศษอัปเดตทุกเดือน เพื่อให้ลูกค้าเข้าถึงสินเชื่อที่เหมาะสม

และผ่อนชำระได้ตามศักยภาพอย่างแท้จริง ก้าวสู่ออนาคต Mortgage Tech ไทย ที่สะดวก โปร่งใส และยั่งยืน

Supalai Public Company Limited has launched “D.E.A.L.” (Digital Easy Application for Loan), the first digital home loan platform in the real estate industry. This platform allows customers to assess their financial potential, compare offers, and apply for loans from banks all in one place. It helps customers plan their finances with confidence, select the right offer, and eliminate redundant steps for faster approvals.

ศุภาลัยคว้า 2 รางวัลใหญ่ ตอกย้ำผู้นำอสังหาริมทรัพย์ คุณภาพ

ศุภาลัยตอกย้ำความเป็นผู้นำด้านอสังหาริมทรัพย์ คว้า 2 รางวัลเกียรติยศจาก LivingInsider Thailand Developer Awards 2025 ภายใต้แนวคิด “Quality Begins Inside” – คุณภาพเริ่มต้นจากภายใน สะท้อนความใส่ใจในทุกรายละเอียด ตั้งแต่การออกแบบ ก่อสร้าง ไปจนถึงการส่งมอบบ้านที่พร้อมสำหรับชีวิตจริง

• **Best Affordable Quality Awards – Home:** โครงการ ศุภาลัย พรีเม้า วิลล่า ถนนอุทยาน บ้านคุณภาพคุ้มค่า ฟังก์ชันครบ ดีไซน์ลงตัว ตอบโจทย์การอยู่อาศัยยุคใหม่

• **Best Concept Design Awards – Condo:** โครงการ ศุภาลัย บลู สาทร์-ราชพฤกษ์ คอนโด High Rise 32 ชั้น 771 ยูนิต โดดเด่นด้วยสี Blue Nova และคอนเซปต์ “BLUniverse of Yourself” – ออกแบบจรรวาลที่ชอบ ให้โคจรรอบตัวคุณ

ศุภาลัยเชื่อมั่นว่า “คุณภาพที่แท้จริง” ไม่ได้อยู่แค่ภายนอก แต่เกิดจากความตั้งใจในทุกขั้นตอน



พร้อมมุ่งพัฒนาโครงการที่มีมาตรฐานสูง ฟังก์ชันครบ และตอบโจทย์ความต้องการของลูกค้าอย่างแท้จริง

Supalai won two prestigious awards from the LivingInsider Thailand Developer Awards 2025 under the theme “Quality Begins Inside,” reflecting attention to every detail, from design, and construction to the delivery of homes ready for real life.



ศุภาลัยเปิดเวทีสัมมนาสุดเอ็กซ์คลูซีฟ เจาะลึกศาสตร์ “ฮวงจุ้ย x สุขภาพดี” เคล็ดลับการใช้ชีวิตอย่างสมดุล



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) จัดงานสัมมนาพิเศษสุดเอ็กซ์คลูซีฟ ที่ผสาน 2 ศาสตร์สำคัญ “การอยู่อาศัยและการดูแลสุขภาพ” ไว้บนเวทีเดียว เมื่อวันที่ 30 สิงหาคม 2568 ณ ชั้น 33 อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 โดยได้รับความสนใจจากลูกค้าและผู้เข้าร่วมจำนวนมาก

ในหัวข้อ “ฮวงจุ้ย ศาสตร์และศิลป์เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี” ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) ถ่ายทอดความรู้ด้านฮวงจุ้ยเชิงวิทยาศาสตร์แบบเข้าใจง่าย ตั้งแต่การเลือกทำเลบ้าน การจัดวางที่อยู่อาศัย ไปจนถึงเคล็ดลับการปรับสมดุลพลังงาน

ในบ้านเพื่อเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต พร้อมแชร์ประสบการณ์จริงจากการพัฒนาโครงการกว่า 40 ปี

ขณะเดียวกัน รศ. พญ. ประภาพร พิสิษฐ์กุล แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากโรงพยาบาลรามาริบัติ ได้บรรยายในหัวข้อ “รู้ทันอักเสบเรื้อรัง ห่างไกล NCDs และแพ้อิมมิตัวเอง” ซึ่งให้เห็นภัยเงียบของการอักเสบเรื้อรังที่เป็นต้นตอของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และโรคภูมิคุ้มกันทำลายตนเอง พร้อมทั้งแนะนำแนวทางการสังเกตสัญญาณเตือนร่างกาย และการปรับพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ยั่งยืน

บรรยากาศงานเต็มไปด้วยสาระและแรงบันดาลใจ ผู้เข้าร่วมได้รับทั้งองค์ความรู้ด้านฮวงจุ้ยและสุขภาพที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง งานครั้งนี้ไม่เพียงสะท้อนวิสัยทัศน์ของศุภาลัยในการสร้างที่อยู่อาศัยคุณภาพ แต่ยังต่อยอดความห่วงใยที่มีต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพของลูกค้าในทุกมิติ

Supalai Public Company Limited held an exclusive seminar combining two important disciplines, “living and health care,” on a single stage. The seminar included the topic “Feng Shui: Science and Art for a Better Quality of Life,” presented by Dr. Prateep Tangmatitham, Chairman of the Executive Board of Supalai Public Company Limited, and the topic “Understanding Chronic Inflammation, Avoiding NCDs and Autoimmune Diseases,” presented by Assoc. Prof. Dr. Prapaporn Pisitkul, a medical specialist from Ramathibodi Hospital.



SUPALAI ELITE SUKHUMVIT 39

ศุภาลัย เอลิท์ สุขุมวิท 39

Perfection for the Chosen – ชีวิตตั้งใจ เลือกได้ทั้งหมด



“ศุภาลัย เอลิท์ สุขุมวิท 39” คอนโดมิเนียม High-Rise Luxury บนทำเล Prime ใจกลางพร้อมพงษ์-อโศก โดดเด่นด้วยงานออกแบบสไตล์ Modern Classic และการจัดแปลนที่ให้พื้นที่ใช้สอยกว้างขวาง ตอบโจทย์ครอบครัวเมืองระดับพรีเมียมที่ต้องการทั้งภาพลักษณ์และความสบายในชีวิตประจำวัน ในระดับราคาเฉลี่ยราว 120,000 บาท/ตร.ม. ราคาเริ่ม 6.3-27 ล้านบาท

ทำเลคือหัวใจของโครงการ ตั้งอยู่ในซอย สุขุมวิท 39 เชื่อมต่อถนนสุขุมวิทและถนนเพชรบุรี ได้สะดวก อยู่ใกล้แหล่งไลฟ์สไตล์ครบเครื่องอย่าง The Em District, Tops Food Hall และ Fuji UFM Supermarket รวมทั้งสถานพยาบาลคุณภาพและสถาบันการศึกษาชั้นนำ การเดินทางคล่องตัวด้วยโครงข่ายรถไฟฟ้าครบ ทั้ง BTS พร้อมพงษ์, MRT เพชรบุรี และ Airport Rail Link มักกะสัน รวมถึงท่าเรือคลองแสนแสบและทางด่วนด่านเพชรบุรี เพียงไม่กี่นาทีถึงทุกจุดสำคัญกรุงเทพฯ

ไฮไลท์ของโครงการ คัดสรรเฉพาะยูนิตขนาดใหญ่สำหรับอยู่อาศัยจริงในรูปแบบ 2-3 ห้องนอน และ 2-3 ห้องดูเพล็กซ์ พื้นที่ 56.5-150.5 ตร.ม. ทุกห้องโปร่งสูง 2.8 เมตร ให้ฟิลลิ่งบ้านเดี่ยวในแนวตั้ง พร้อมสเปกครบพรีเมียม ตั้งแต่ประตู Digital Door Lock ชุดครัวบิลต์อินครบ



Hob & Hood และ Built-in Microwave เครื่องปรับอากาศแบบ Cassette Type ที่มาพร้อมการกรองฝุ่นละเอียดระดับ PM 1.0 ไปจนถึงห้องน้ำที่ติดตั้งโถสุขภัณฑ์อัตโนมัติแบบ Full Function พร้อม Rain Shower และฉากกั้นอาบน้ำกระจกนิรภัย ดูแลทั้งความสะดวกสบายและสุขอนามัยทุกวัน

ไลฟ์สไตล์บน Rooftop ถูกยกระดับให้พิเศษกว่าเดิม Elite Azure Pool แบบ Infinity-Edge พร้อมจากูชชี, The Sky Parlour พื้นที่รับรองลอยฟ้าสำหรับทำงาน/พักผ่อน/สังสรรค์, Elite Fit Studio อุปกรณ์ครบ, Elite Playroom & Kid’s Pool สำหรับเด็ก และ The Cliffs at 39 โซนปีนผาจำลอง ความเป็นส่วนตัวสูงด้วยจำนวนยูนิตเพียง 192 ยูนิต และที่จอดรถมากถึง 108% ของจำนวนยูนิต ช่วยให้ชีวิตประจำวันราบรื่นไร้กังวล คุ่มค่าในระยะยาวด้วยมาตรฐานงานสร้างระดับศุภาลัย รับประกันโครงสร้าง 10 ปี และส่วนควบห้องชุด 3 ปี เยี่ยมชมห้องตัวอย่างได้ที่สำนักงานขายโครงการ อาคารศุภาลัย เฟลส สุขุมวิท 39



Supalai Elite Sukhumvit 39, a high-rise luxury condominium in the heart of Phrom Phong-Asok, stands out with its Modern Classic design and spacious layout. The average price range is approximately 120,000 baht/sq m, with prices starting from 6.3-27 million baht.

Located in a prime location on Sukhumvit Soi 39, it offers convenient access to Sukhumvit Road and Petchburi Road. Transportation is also seamless with the comprehensive electric train network, including the BTS, MRT, and Airport Rail Link, as well as the Saen Saep Canal Pier and the Petchburi Expressway.

The project offers spacious residential units in 2- 3-bedroom and 2-3 duplexes, ranging from 56.5-150.5 sq m. with a 2.8-meter-high ceiling.

Enjoy a full range of amenities, including an infinity-edge Elite Azure Pool on the rooftop, jacuzzi, The Sky Parlor, a sky lounge area for work, relaxation, and socializing, the fully equipped Elite Fit Studio, the Elite Playroom & Kid’s Pool, and The Cliffs at 39, a rock climbing zone. The project offers perfect privacy with only 192 units and 108% parking. This is a worthwhile long-term investment with Supalai’s construction standards, a 10-year structural warranty, and a 3-year warranty on unit accessories.

Visit our show unit at the project sales office, Supalai Place Sukhumvit 39.

SUPALAI PALM SPRINGS LOPBURI

ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ ลพบุรี
บ้านเดี่ยวฟังก์ชันครบ เริ่มเพียง 2.99 ล้านบาท

ศุภาลัยเปิดตัวโครงการแรกในลพบุรี “ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ ลพบุรี” บนทำเลศักยภาพ ต. นิคมสร้างตนเอง ไกล่โรบินสัน ไลฟ์สไตล์ เพียง 8 นาที ตอบโจทย์ครอบครัวที่มองหาบ้านคุณภาพ เดินทางสะดวก พร้อมวิวธรรมชาติและภูเขาในบรรยากาศผ่อนคลาย

โครงการออกแบบสไตล์ Tropical Modern บนพื้นที่กว่า 93 ไร่ รวม 390 ยูนิต กับแบบบ้านถึง 9 แบบ บนพื้นที่ใช้สอย 122-330 ตร.ม. เริ่มเพียง 2.99-13 ล้านบาท* ให้คุณได้บ้านที่สวยงามและใช้สอยได้จริง

ครบครันด้วยคลับเฮาส์ ฟิตเนส สระว่ายน้ำ และสวนส่วนกลางขนาดใหญ่ พร้อมระบบ Smart Home Automation ในบ้านทุกหลัง พร้อมระบบรักษาความปลอดภัยมาตรฐานสูง และกล้อง CCTV 24 ชั่วโมง สามารถเฝ้าชมโครงการได้ตลอดเวลา (*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด)



A premier housing project located along the main road of Nikhom Sang Ton Eng Subdistrict, Mueang Lophuri District, just 8 minutes from Robinson Lifestyle.

This project is designed in a tropical modern style on over 93 rai of land with 390 units, offering 9 different designs and usable

areas ranging from 122-330 sq m. Prices start at just 2.99-13 million baht*.

Complete amenities include a clubhouse, fitness center, swimming pool, expansive communal gardens, Smart Home Automation, and top-tier security with 24-hour CCTV surveillance.

SUPALAI PALM SPRINGS CHAIYAPHRUEK-CHAENGWATTANA

ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ ชัยพฤกษ์-แจ้งวัฒนะ บ้านซีรี่ส์ใหม่ Romantic Charm เริ่มต้น 4.89 ล้านบาท*

บ้านเดี่ยวและบ้านแฝด 2 ชั้น บนพื้นที่กว่า 42 ไร่ รวม 183 ยูนิต พร้อมแบบบ้านให้เลือก 6 แบบ พื้นที่ใช้สอย 154-317 ตร.ม. ฟังก์ชันครบ 4 ห้องนอน 3-6 ห้องน้ำ 1-2 ห้องนั่งเล่น และที่จอดรถ 2-3 คัน รองรับไลฟ์สไตล์ครอบครัวยุคใหม่ได้อย่างลงตัว

สิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน อาทิ คลับเฮาส์ Co-working Space ฟิตเนส สระว่ายน้ำ

น้ำระบบน้ำแร่ Kids Room และสวนสาธารณะขนาดใหญ่ พร้อมระบบรักษาความปลอดภัย 24 ชั่วโมง ระบบเข้า-ออกแบบอ่านป้ายทะเบียน และเทคโนโลยี Home Automation เชื่อมต่อ SABAI APP เพิ่มความสะดวกและความปลอดภัยในทุกวัน ทำเลศักยภาพชัยพฤกษ์-แจ้งวัฒนะ ใกล้ถนนทหารค้าไทย ถนน 345 และทางด่วนแจ้งวัฒนะ รายล้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก อาทิ โรงเรียนนานาชาติ SISB และเซ็นทรัลแจ้งวัฒนะ เหมาะทั้งการพักผ่อน การทำงาน และเดินทางเข้าสู่ใจกลางเมืองได้อย่างคล่องตัว

สัมผัสเสน่ห์ของบ้านซีรี่ส์ใหม่ Romantic Charm ได้แล้ววันนี้ ที่ “ศุภาลัย ปาล์มสปริงส์ ชัยพฤกษ์-แจ้งวัฒนะ” (*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด)

units, with six house designs to choose from. Usable areas range from 154-317 sq m. Fully functional, these units offer four bedrooms, three to six bathrooms, one to two living rooms, and parking for two to three cars.

Complete amenities include a clubhouse, co-working space, fitness center, mineral water swimming pool, kids' room, large public park, 24-hour security, license plate recognition access system, and home automation technology connected to the SABAI APP.

Located in a prime location on Chaiyaphruek-Chaengwattana Road, near Thai Chamber of Commerce Road, Road 345, and the Chaengwattana Expressway. The project is conveniently surrounded by international schools, shopping malls, and key amenities for everyday living.

Two-story detached houses and twin houses on over 42 rai of land, totaling 183



ศุภาลัยสร้างดี จุดพลัง SMEs อสังหาฯ รุ่นใหม่ เต็มไฟนักพัฒนาโครงการรุ่นใหม่ ใน “Big Brother ปีที่ 9”



กว่า 36 ปีบนเส้นทางธุรกิจพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ศุภาลัยไม่ได้มุ่งเพียงการสร้างบ้านหรือคอนโดฯ แต่ยังให้ความสำคัญกับการ “สร้างคน” และ “สร้างสังคม” ภายใต้โครงการ “Big Brother” ที่เดินทางต่อเนื่องจนก้าวเข้าสู่ปีที่ 9 หัวใจของโครงการนี้คือแนวคิด “พี่ช่วยน้อง” ที่ผู้บริหารศุภาลัยลงมาร่วมแบ่งปันความรู้ด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการวางระบบบัญชีและการเงิน การจัดการภาษี หรือกลยุทธ์การตลาดดิจิทัล ทุกบทเรียนล้วนถ่ายทอดจากประสบการณ์จริง เพื่อให้ผู้ประกอบการรุ่นใหม่ได้ทั้งความรู้และแรงบันดาลใจ

ปีนี้มี 3 บริษัทน้องร่วมเส้นทาง ได้แก่ บูทิกโฮมส์ (สมุทรสาคร), เอ เอ็ม ที ดีเวลลอปเม้นท์ (ปราชินบุรี) และ สิทธิพันธ์ ดีเวลลอปเม้นท์ (ลพบุรี) ซึ่งนอกจากการอบรมเข้มข้น ยังได้ลงพื้นที่เยี่ยมชมโครงการจริงของศุภาลัย เพื่อเรียนรู้จากตัวอย่างที่จับต้องได้และนำไปต่อยอดธุรกิจ สิ่งที่ทำให้โครงการนี้พิเศษคือการที่ศุภาลัยเป็นผู้พัฒนาอสังหาฯ เพียงรายเดียวที่เข้าร่วมอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เริ่ม ตอกย้ำความตั้งใจที่จะไม่เพียงเป็นผู้นำในธุรกิจ แต่ยังเป็นแรงสนับสนุนให้ผู้ประกอบการท้องถิ่นเติบโตอย่างมั่นคง และก้าวสู่ระดับประเทศได้อย่างภาคภูมิใจ

สำหรับศุภาลัย “Big Brother” ไม่ใช่แค่การถ่ายทอดความรู้ แต่คือการสร้างวัฒนธรรมการแบ่งปัน ที่ “รุ่นพี่” ส่งต่อประสบการณ์ให้ “รุ่นน้อง” เดินไปได้อย่างมั่นใจ และนั่นคือพลังของการทำธุรกิจเพื่อสังคมอย่างแท้จริง

Over 36 years in the real estate development business, Supalai has prioritized “people building” and “society building” in addition to building houses and condominiums under the “Big Brother” project, which has continued for 9 years. Supalai executives have come together to share knowledge in accounting and financial systems, tax management, and digital marketing strategies. This year, three companies joined the journey: Boutique Homes (Samut Sakhon), AMT Development (Prachinburi), and Sittinan Development (Lopburi). They participated in intensive training and field visits to Supalai projects to learn from tangible examples and apply them to their businesses.



ศุภาลัยผุดโปรเจกต์ ‘สวนผักสร้างดี’ พัฒนาคุณค่าชุมชนอย่างยั่งยืน



ศุภาลัยเดินทางสานต่อโครงการ “ศุภาลัยสร้างดี” ภายใต้แนวคิด Built a Better World Together - สร้างโลกที่ดีไปด้วยกัน ด้วยความตั้งใจที่จะยกระดับคุณภาพชีวิตของชุมชนและเยาวชนในพื้นที่ที่บริษัทเข้าไปพัฒนาโครงการ ล่าสุดจัดกิจกรรม “สวนผักสร้างดี” ณ โรงเรียนบ้านชากนา จังหวัดชลบุรี เพื่อสร้างแหล่งอาหารยั่งยืนและเป็นพื้นที่เรียนรู้ด้านเกษตรอินทรีย์ให้กับเด็กฯ

โดยมีนายประติพันธ์ วัชรชาติดีธรรม ผู้จัดการฝ่ายสายงานบริการชุมชน นำทีมศุภาลัยลงพื้นที่ร่วมกับครูและนักเรียน เปลี่ยนพื้นที่ว่างกว่า 3 ไร่

ให้กลายเป็นสวนผลไม้และผักปลอดสารพิษกว่า 200 ต้น อย่างมะม่วง ฝรั่ง และมะละกอ พร้อมแปลงผักสวนครัวอีก 10 แปลง เช่น พริก มะเขือ มะนาว กะเพรา และน้ำเต้า ผลผลิตเหล่านี้จะช่วยลดค่าใช้จ่ายอาหารกลางวันของโรงเรียนได้กว่า 48,000 บาทต่อปี และยังสร้างความมั่นคงทางอาหารระยะยาวให้บุคลากรและนักเรียน

“สวนผักสร้างดี” ไม่เพียงเป็นแหล่งอาหาร แต่ยังเป็นห้องเรียนธรรมชาติที่เปิดโอกาสให้เยาวชนได้เรียนรู้ทักษะเกษตร นำไปต่อยอดในชีวิตจริง อีกทั้งยังเชื่อมโยงกับเป้าหมายการพัฒนา

ที่ยั่งยืน (SDGs) ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม การศึกษา และ สุขภาวะที่ดี

นี่คืออีกหนึ่งก้าวที่สะท้อนความตั้งใจของศุภาลัยในการอยู่เคียงข้างสังคมไทยอย่างอบอุ่นและยั่งยืน ผ่านการสร้างพื้นที่สีเขียวเล็กๆ ที่จะงอกงามเป็นรากฐานที่แข็งแรงของชุมชนในอนาคต

Supalai continues its “Supalai Good Build” project under the concept “Built a Better World Together.” With the intention of improving the quality of life of communities and youth in the areas where the company develops its projects, the company recently held the “Good Vegetable Garden” activity at Ban Chakna School in Chonburi Province. This activity aims to create a sustainable food source and a learning space for children in organic farming.

“Good Vegetable Garden” is not only a food source, but also a natural classroom, providing opportunities for youth to learn agricultural skills, applying them to real-life situations. It also ties in with the Sustainable Development Goals (SDGs) regarding the environment, education, and well-being.



COMMON AREA FEE

ค่าส่วนกลาง หรือค่าบริการสาธารณะ

จากนิตยสาร Supalai@Home ฉบับ Q3/2025 คอลัมน์ Community Care ได้ทราบเกี่ยวกับ “พื้นที่ส่วนกลาง” กันแล้ว ฉบับนี้ มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับ “ค่าส่วนกลาง หรือค่าบริการสาธารณะ” กันครับ ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญ ที่ส่งผลกระทบต่ออยู่อาศัยร่วมกัน ไม่น้อยทีเดียวครับ

“ค่าส่วนกลาง หรือค่าบริการสาธารณะ” คือ ค่าใช้จ่ายในการให้บริการ หรือสิ่งอำนวยความสะดวกในโครงการจัดสรรที่ดิน ซึ่งกำหนดไว้ตามที่ขออนุญาตจัดสรร ได้แก่ ค่าบริการรักษาความปลอดภัย ค่ารักษาความสะอาด ค่าเก็บขยะ ค่าไฟฟ้า ส่วนกลาง รวมไปถึงสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ซึ่งในเรื่องของค่าส่วนกลางหลายคนเข้าใจผิดว่าหากซื้อบ้านไว้ไม่ได้เข้าอยู่อาศัย ก็จะไม่จ่ายค่าส่วนกลาง หรือบางท่านนำไปปัญหาต่างๆ เช่น ได้รับความเดือดร้อนจากเพื่อนบ้าน การแจ้งซ่อมบ้าน เป็นต้น นำมาเป็นเหตุผลที่ไม่จ่ายค่าส่วนกลาง หรือชะลอการจ่ายค่าส่วนกลางออกไป

การชำระค่าส่วนกลางเป็นหน้าที่ของเจ้าของบ้านตามกฎหมายที่ได้บัญญัติไว้ ฉะนั้นไม่ว่าอย่างไรจะได้อาศัยหรือไม่ก็ต้องจ่ายนะครับ การไม่ชำระค่าส่วนกลางนั้นกฎหมายให้อำนาจในการเรียกเก็บค่าส่วนกลางได้ โดยการงดให้บริการสาธารณะ และอายัดสิทธิ์กับผู้ที่ไม่ชำระค่าส่วนกลาง ดังนี้



- ถ้าค้างชำระค่าส่วนกลางตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป อาจถูกระงับให้บริการ หรือการใช้สิทธิ์ในสาธารณูปโภคส่วนกลาง

- ถ้าค้างชำระค่าส่วนกลาง 6 เดือนขึ้นไป อาจถูกระงับการจดทะเบียนสิทธิ และนิติกรรมในที่ดินจัดสรร หรืออาจมีการนำเรื่องเข้าสู่ศาลเพื่อบังคับชำระหนี้พร้อมดอกเบี้ย/ค่าปรับ และค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจากการดำเนินคดีทั้งหมด

ทราบอย่างนี้แล้ว และเพื่อเป็นการรับผิดชอบต่อการอยู่อาศัย เรามาร่วมกันชำระค่าส่วนกลางเพื่อบ้านและสิ่งแวดล้อมให้ “สะอาด น่าอยู่ อบอุ่น และเพิ่มมูลค่าบ้าน” กันทุกท่านดีกว่าครับ

“Common area fees or public service fees” refer to the costs of providing services or facilities in a land development project, as specified in the development permit application. These include security fees, cleaning fees, garbage collection fees, common area electricity fees, and other amenities. Many people misunderstand that if they purchase a house and do not move in, they do not have to pay the common area fees. Some people also use issues such as distress from neighbors or home repairs as reasons for not paying the common area fees or delaying payment.

Paying common area fees is the legal responsibility of the homeowner. Therefore, regardless of whether they use them or not, they must pay them. Failure to pay common area fees under the law authorizes the collection of common area fees by suspending public services and seizing the rights of those who are in arrears.



ชื่อวิทยาศาสตร์: Helianthus annuus
ชื่อวงศ์ : Asteraceae (Compositae)

SUNFLOWER

ดอกทานตะวัน

ทานตะวันเป็นดอกไม้ที่เปี่ยมด้วยความหมายและคุณค่า คำว่า ทานตะวัน หรือ Helianthus annuus ในภาษาละติน มีความหมายว่า “ดอกไม้แห่งดวงอาทิตย์” สื่อถึงลักษณะอันโดดเด่นของดอกทานตะวันที่มีจะหันหน้าเข้าหาดวงอาทิตย์เสมอ นอกจากนี้ ทานตะวันยังเป็นสัญลักษณ์ของความรัก ความภักดี ความเชื่อมั่น ความเคารพ และความสดใส

ในมิติทางวัฒนธรรมและความเชื่อ ตำนานของดอกทานตะวันมีหลากหลายและน่าสนใจ หนึ่งในตำนานที่โด่งดังที่สุดมาจากเทพนิยายกรีกโบราณ กล่าวถึงนางไม้ชื่อ Clytie ที่หลงรักเทพ Apollo เทพแห่งดวงอาทิตย์ Clytie เฝ้ามอง Apollo ขับรถม้าสุริยะข้ามท้องฟ้าทุกวัน จนกระทั่งร่างกายของเธอกลายเป็นดอกทานตะวันที่คอยหันตามดวงอาทิตย์

ทานตะวันมีถิ่นกำเนิดในอเมริกาเหนือ แต่การปลูกเชิงพาณิชย์เกิดขึ้นในรัสเซีย ทานตะวันเป็นพืชที่พบได้ทั่วไปในชุมชนเผ่าอินเดียนแดงอเมริกัน มีหลักฐานบ่งชี้ว่าพืชชนิดนี้ปลูกโดยชนพื้นเมืองอเมริกันในรัฐแอริโซนาและนิวเม็กซิโกในปัจจุบันเมื่อประมาณ 3,000 ปีก่อนคริสตกาล นักโบราณคดีเชื่อว่าทานตะวันอาจถูกนำมาเพาะปลูกก่อนข้าวโพด เมล็ดทานตะวันถูกบดหรือตำเป็นแป้งสำหรับทำเค้ก ข้าวต้ม หรือขนมปัง บางเผ่าผสมเมล็ดทานตะวันกับผักอื่นๆ เช่น ถั่ว พักทอง และข้าวโพด เมล็ดทานตะวันยังถูกบดและนำมาเป็นอาหารว่าง มีการคั้นน้ำมันจากเมล็ดและนำไปใช้ทำขนมปัง

ทานตะวันเป็นพืชอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและมีสรรพคุณทางยา เมล็ดทานตะวันเป็นแหล่งของโปรตีนแทนเนื้อสัตว์ได้ ในเมล็ดมีธาตุเหล็กสูงใกล้เคียงกับไข่แดงและตับ น้ำมันที่สกัดจากเมล็ดทานตะวันเป็นน้ำมันคุณภาพสูง ประกอบด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว ยังประกอบไปด้วยวิตามินอี ตันอ่อนทานตะวันเป็นอาหารสุขภาพซึ่งกำลังได้รับความนิยม มีงานวิจัยระบุว่า ตันอ่อนทานตะวันประกอบด้วยสารประกอบฟีนอล ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย เปลือกของลำต้นมีลักษณะเหมือนเยื่อไม้ นำมาทำกระดาษ ราคใช้ทำแป้งเค้ก กากที่เหลือจากการสกัดน้ำมันสามารถนำไปใช้ในอุตสาหกรรมอาหารสัตว์ และยังมีการวิจัยถึงฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า กลีบดอกทานตะวันมีสาร Triterpene Glycosides มีฤทธิ์ต้านการอักเสบในหนูทดลองได้ จะเห็นได้ว่านอกจากความสวยงามของดอกทานตะวันแล้ว ส่วนต่างๆ ของทานตะวันยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งใช้ในกรณีโรคและการผลิตทางอุตสาหกรรม

แม้จะเป็นพืชที่มีต้นกำเนิดมาจากต่างถิ่น แต่ทานตะวันก็สามารถปลูกในบ้านเราได้ดี เกษตรกรไทยจะปลูกทานตะวันเพื่อเอาเมล็ดไปผลิตน้ำมัน และในช่วงที่ดอกผลิบานก็มีความสวยงาม จนทำให้ทุ่งดอกทานตะวันเป็นจุดหมายยอดนิยมของการท่องเที่ยว นอกจากนี้ ยังสามารถปลูกประดับในสวนหรือตามบ้านเพื่อชื่นชมความสวยงาม และสื่อความหมายดีๆ ได้มากมาย

The sunflower is a flower full of meaning and value. The word Helianthus annuus in Latin means “flower of the sun,” reflecting the sunflower’s distinctive characteristic of always turning its face toward the sun. In addition, the sunflower is a symbol of love, loyalty, faith, respect, and brightness.

อ้างอิง:
<https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/249/ทานตะวัน/>
<https://flowerlabstudio.com/meaning-sunflower/>
<https://www.sunflowersa.com/all-about/history/>



วางแผนภาษี กับ TISCO My Wealth



เปิดบัญชี
กองทุนรวม
ผ่านแอปได้แล้ว

ซื้อ-ขาย

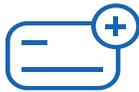
สับเปลี่ยน

กองทุน

RMF Thai ESG

ง่าย ๆ เพียง 4 ขั้นตอน

1



เลือกผลิตภัณฑ์
ที่จะสมัครใช้บริการ

2



กรอกข้อมูล
ประกอบการเปิดบัญชี

3



รอการติดต่อกลับ
จากเจ้าหน้าที่ธนาคาร

4



รับแจ้งผลอนุมัติ
การเปิดบัญชีทาง SMS



ดาวน์โหลด
แอปพลิเคชัน

คำเตือน: ผู้ลงทุนควรทำความเข้าใจลักษณะสินค้า เงื่อนไข ผลตอบแทน ความเสี่ยง และศึกษาสิทธิประโยชน์ทางภาษีที่ระบุไว้ในคู่มือการลงทุนของกองทุน RMF และ ThaiESG ก่อนตัดสินใจลงทุน กรณีไม่ได้ปฏิบัติตามเงื่อนไขทางภาษี จะไม่ได้สิทธิประโยชน์ตามเงื่อนไขของกองทุน

SUPALAI

PICK SALE

คว้าดีลเล่นใหญ่

ดีลดีทุกห้อง จับต้องได้ทุกหลัง

ลดเพียบ	+	ลดเพิ่ม	+	ลดพรี
สูงสุด 350,000 บาท*		สูงสุด 7 ล้าน บาท*		ฟรี ค่าใช้จ่าย วันโอนฯ*



เพียงจองบ้านหรือคอนโดฯ สุภาลัย
ตั้งแต่วันที่ 1 ต.ค. - 20 พ.ย. 68

*เงื่อนไขเพิ่มเติมในใบสมัครรับสิทธิ์ฯ กำหนด

[Supalai](#)
supalai.com
[Supalai](#)
[@supalai](#)
[Supalaiplc](#)
[Supalai](#)
[1720](tel:1720)



เนื้อหา : รายการส่งเสริมการขาย “สุภาลัย PICK SALE” คว้าดีล เล่นใหญ่ ดีลดีทุกห้อง จับต้องได้ทุกหลังสำหรับโครงการ+ทำสัญญา โครงการบ้านหรือคอนโดมิเนียมพร้อมโอนฯ ของสุภาลัยระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม-20 พฤศจิกายน 2568 และโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 19 ธันวาคม 2568
 • ลดเพียบ ส่วนลดสูงสุด 350,000 บาท • ลดเพิ่ม สูงสุด 7 ล้านบาท* *สูงสุดมูลค่าสูงสุด 7,000,000 บาท ได้แก่ โครงการสุภาลัย ภูเก็ตบีช พลาซ่า 50 บูติคโฮเทล 003 • ลดพรี ฟรี! ค่าใช้จ่ายวันโอนฯ** ได้แก่ ค่าโอนกรรมสิทธิ์ + ค่าจดจำนอง***+ค่าส่วนกลาง 1 ปี+ค่าแม่ครัว/พี่-ค่าแม่ครัวบ้าน (คอนโดมิเนียม)พร้อมไปรษณีย์ฟรี ค่าจดจำนองและแม่ครัวบ้านฯ บ้านพร้อมสวนที่หลังสวนจอมสวนเป็นต้น 6 ไร่ ราคา 7,000,001 บาทขึ้นไป ไม่เป็นฟรีค่าจดจำนอง • ยูนิตที่มูลค่า ค่าตัวหรือเท่ากับ 3,000,000 บาท ชำระเงินจอง 1,000 บาท+เงินสัญญา 9,000 บาท รับลดเพียบ 100,000 บาท • ยูนิตที่มูลค่า 3,000,001-5,000,000 บาท ชำระเงินจอง 1,500 บาท+เงินสัญญา 18,500 บาท รับลดเพียบ 150,000 บาท • ยูนิตที่มูลค่า 5,000,001-7,000,000 บาท ชำระเงินจอง 1,500 บาท+เงินสัญญา 18,500 บาท รับลดเพียบ 200,000 บาท
 • ยูนิตที่มูลค่า 7,000,001-10,000,000 บาท ชำระเงินจอง 2,000 บาท+เงินสัญญา 48,000 บาท รับลดเพียบ 250,000 บาท • ยูนิตที่มูลค่า 10,000,001 บาทขึ้นไป ชำระเงินจอง 2,500+เงินสัญญา 97,500 บาท รับลดเพียบ 350,000 บาท • ไปรษณีย์ส่วนลด-ได้ตั้ง ณ วันโอนกรรมสิทธิ์
 • ไปรษณีย์ส่งเสริมการขายและทีมขายยินดีรับเงินจอง-โครงการและยูนิตที่เข้าร่วมภายในระยะเวลาที่กำหนด • รายการส่งเสริมการขายนี้เป็นไปตามที่บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) กำหนด โดยบริษัทส่งเสริมการขายในการเปลี่ยนแปลงได้ • ตรวจสอบโครงการบ้านและคอนโดฯ สร้างเสร็จที่ทางโครงการได้ที่ www.supalai.com โทร: 1720 • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองประกอบเพื่อการโฆษณา