

SUPALAI

@ HOME



วิถีชีวิตร่วมสมัย

CONTEMPORARY LIFESTYLE



www.supalai.com



SUPALAI
MONTARA
 @PHUTTHAMONTHON

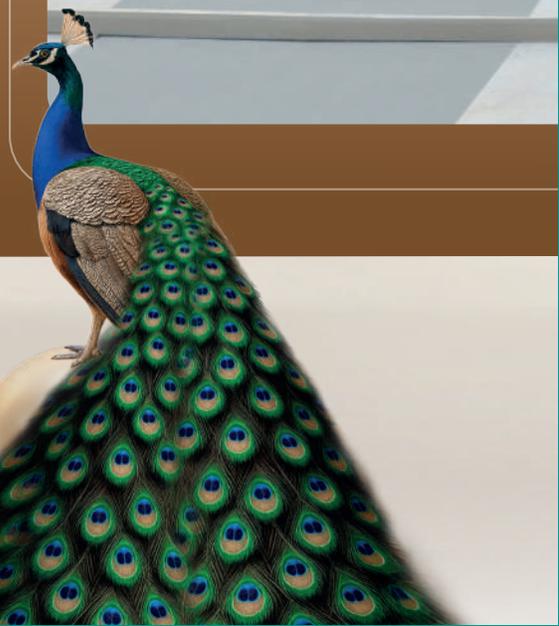
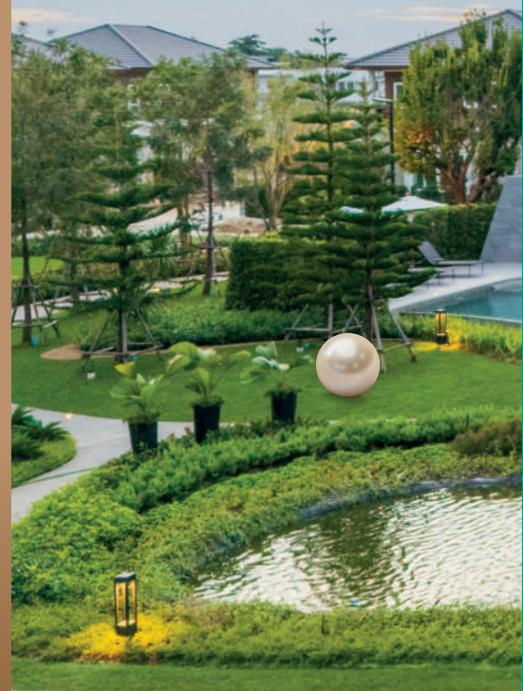
โครงการใหม่



A HARMONIOUS

Life BEGINS Here

เริ่มต้นชีวิตที่กลมกลืน ในทุกมิติของความสุข



สอบถาม
 ข้อมูลเพิ่มเติม

Prime Location

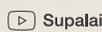
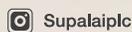
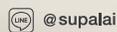
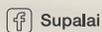
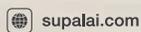
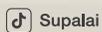
ติด ถ.พหลโยธินสาย 4

“สัมผัสความงดงามของสถาปัตยกรรมตะวันออกที่ผสานความอบอุ่นของธรรมชาติ
ในบ้านเดี่ยวซีรีส์ใหม่ ‘Tropical Oriental’

เริ่ม 9.5 ล้านบาท



Tropical Oriental



อำนาจการออกแบบและก่อสร้างโดย คุณประทีป ตั้งติธรรม ส.ถ.บ. (เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (M.Arch.(Hons)/(Housing) U. of Illinois และวิทยาศาสตรบัณฑิตศึกษาศาสตร์ สาขาวิศวกรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคาร ศุภลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถ.พหลโยธิน แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10120 • ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งติธรรม ทุนจดทะเบียน 1,955,666,261.00 บาท (ชำระแล้ว 1,953,054,030.00 บาท) • ศุภลัย มณฑล@พหลโยธินที่ตั้งคู่บารมี ศุภลัย อ่างทองพหลโยธิน จังหวัดนครปฐม เนื้อที่ 61-2-37.8 ไร่ (24,637.8 ตารางวา) โฉนดที่ดินเลขที่ 5820 และ 14758(บางส่วน) เลขที่ดิน 76 และ 68 หน้าสำรวจ 8763 และ 219 ในอนุญาตจัดสรรอยู่ระหว่างยื่นขออนุญาต • ที่ดินมีการผูกพันและสนับสนุนโครงการกับ ธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด (มหาชน) • เริ่มก่อสร้าง ตุลาคม 2567 คาดว่าจะแล้วเสร็จ เดือน ตุลาคม พ.ศ.2573 • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการใช้เพื่อการโฆษณาเท่านั้น • ข้อมูลรายละเอียด และข้อความต่างๆ ในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ภาพทั้งหมดใช้ในการโฆษณาเท่านั้น*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด



8



12

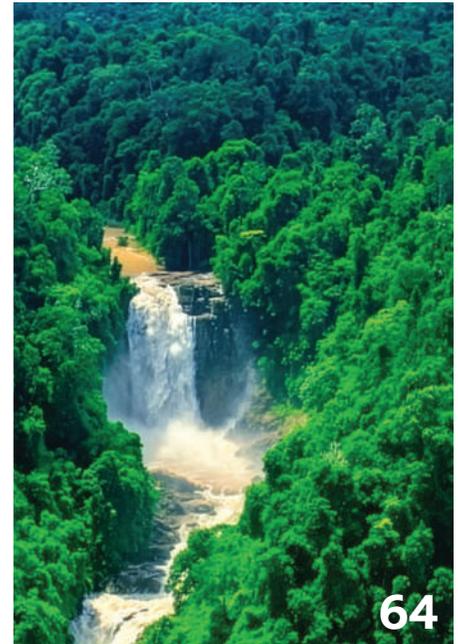


26

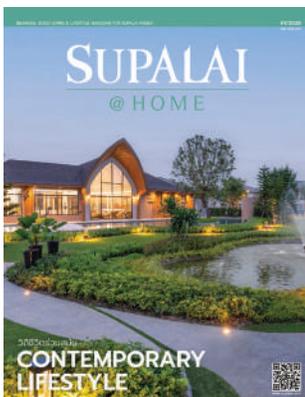


52

CEO Talk	06	Home Clinic	48
Supalai Experience Home	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	Supalai CSR	76
Care & Share	44	New Project	78
Home Joy	45	Community Care	80
Green Tips	46	Flower	81



64



Un : คุณกัลยา เมณฑลา @wnsuncana
Supalai Montara @Phutthamonthon

*นิตยสาร Supalai@Home เป็นนิตยสารราย 6 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือก แก่ลูกค้าครอบครัวคุณกัลยาทุกโครงการ และ สมาชิกอื่นๆ (เพื่อคนรักบ้านและครอบครัวว่ากันสมัย) ช้อเขียนและทัศนะต่างๆ ที่ปรากฏใน นิตยสารฉบับนี้ เป็นทัศนะส่วนบุคคลของผู้เขียนคอลัมน์ ไม่เกี่ยวข้องกับบริษัท คุณกัลยา จำกัด (มหาชน) การนำช้อเขียนหรือภาพใดๆ ไปเผยแพร่หรือตีพิมพ์ ต้องได้รับอนุญาต ก่อนทุกครั้ง

ขอเชิญแนะนำหรือติชมนิตยสารได้ที่ Email pr.supalai@supalai.com

เจ้าของ บริษัท คุณกัลยา จำกัด (มหาชน)
คณะที่ปรึกษา ดร.ประทีป ตั้งมดีธรรม, อัจฉรา ตั้งมดีธรรม, อธิป พิษานนท์, ดร.ประศาสน์ ตั้งมดีธรรม, ไตรเดชะ ตั้งมดีธรรม, วาฤทธิ์ ลภิสานานุวัฒน์, กิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล, บุญชัย ชัยอนันต์บวร, ธีรวัฒน์ ปัญญารัตน์, ศิริพร วงศ์พำห้, กริช จันทร์เจริญสุข, ราชัย ปิยะวานุสรณ์, ชัยจักร วัทธิบุญ
บรรณาธิการบริหาร วีรอนงค์ วิวัฒน์กิจเจริญ บรรณาธิการ วรณศิริ ศรีวารานบุญย์
กองบรรณาธิการ ประทุมทิพย์ รอดเจริญ, กัลยพัชร์ บัตรสมบุรณ์, ณัชชา พึ่งพระ, กมลชนก คักดีเจริญกุล, จิรภา แจ่มศรี, ธนพงษ์ วสุธนทรัพย์, พรทิพย์ ทองขวัญใจ, วีร์ ศรีวารานบุญย์, พงศ์ธร อุภิมภ์
จัดทำโดย ฝ่ายสื่อสารองค์กร บริษัท คุณกัลยา จำกัด (มหาชน)
 1011 อาคารคุณกัลยา แกรนด์ ทาวเวอร์ ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120
 โทรศัพท์ 0-2725-8888

SUPALAI VILLE

ราชพฤกษ์ - กาญจนภิเษก

“Making Your Meaningful Relaxation”

บ้านแฝด • บ้านเดี่ยว
ใกล้ ถ.ราชพฤกษ์ เพียง 3 นาที

เริ่ม 3.89 – 8.29 ล้าน*

ฟรี! ทุกค่าใช้จ่ายวันโอนฯ*

บ้านวิวทะเลสาบ • ส่วนกลางกว่า 2 ไร่

SUPALAI | ☎ 1720

Supalai

supalai.com

Supalai

@supalai

Supalai_PLC

Supalai



จำนวนโครงการและทำเลสร้างใหม่ ครบถ้วน สันติธรรม ส.ก.บ. (ทีเอสซี) พจฯ M.Arch. (Hons) (Housing) U. of Illinois และวิทยาเขตศูนย์นวัตกรรมสินค้า สาขาวิศวกรรมพัฒนาผลิตภัณฑ์ อรรถศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารสุภาลัย ทรนที ถนนเพชร ถนนพระราม 3 แขวงบางมด เขตบางพลี กรุงเทพมหานคร 10120 โทร. 02-261-1111 • ทุนจดทะเบียน 1,953,054,000.00 บาท (ชำระแล้ว 1,953,054,000.00 บาท) • โครงการ สุภาลัย วิลล่า ราชพฤกษ์-กาญจนภิเษก ที่ดินขนาด 200 ไร่ 3 งาน 10 ตารางวา 3013 (บางส่วน), 106517, 112778 (บางส่วน), 112779 (บางส่วน), 114949 (บางส่วน) และ 114950 (บางส่วน) เนื้อที่ 17, 134, 75, 429, 138 และ 139 ไร่ 1 งาน 2567 ตารางวา ออกใช้ โฉนดที่ดิน ส.ป.ก. 66 ศาลจังหวัดนนทบุรี 31 ต.ค. 70 ที่ดินมีการบุกรุกและขายผิดกฎหมาย (ธนาคารกรุงไทย) • โครงการ สาธารณการก่อสร้างอาคาร 1-12 ชั้น หรือมากกว่าซึ่งจะรวมกันรวมกันหลายชุด • กาแฟพื้นเมืองที่ทำจากกาแฟ • Co-Living Space หรือออกกำลังการ ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่ปลอดภัย • ใจกลางย่านเมืองใหม่ได้ตรงถึงโครงการ • พื้นที่ 15 ร.ก. 2568

Google Map



สอบถามข้อมูล



ท่ามกลางกระแสความวิตกกังวลที่โหมกระหน่ำ ว่ามนุษย์กำลังจะถูกแทนที่ด้วยเทคโนโลยีใหม่อย่างปัญญาประดิษฐ์ หลายคนเฝ้าถามตัวเองซ้ำๆ ว่าเมื่อถึงวันที่ AI ครองโลกจริงๆ เราจะยังมีที่ยืนอยู่ไหม แต่ถ้าเรามองให้ลึกลงไปกว่านั้น จะเห็นว่าไม่ใช่ครั้งแรกที่มนุษย์หวาดกลัวการพัฒนา และก็ไม่ใช่ครั้งแรกที่เราตีความเทคโนโลยีเป็นศัตรู ทั้งที่ความจริงแล้ว ทุกก้าวกระโดดของมนุษยชาติ ล้วนทำให้ชีวิตเราสะดวกขึ้น และเปิดโอกาสใหม่ให้เราเสมอ เพียงแต่บางความเปลี่ยนแปลงอาจทำให้เรากลัว เพราะมันกดดันให้เราก้าวออกจากสิ่งเดิมๆ ที่คุ้นชิน เป็นความกลัวที่เกิดจากความไม่รู้ ไม่ใช่ใจ ดวงเดียวกับที่มนุษย์โบราณเคยหวาดกลัวเสียงฟ้าร้องหรือกลัวความมืด

จริงอยู่ที่ AI อาจทำงานได้เร็วกว่า ถูกกว่า หรือแม่นยำกว่าในหลายด้าน แต่มุมกลับก็คือ มันกำลังปลดปล่อยมนุษย์เราจากงานที่ซ้ำซากและกินเวลา เพื่อให้เราได้ทำสิ่งที่ต้องใช้เวลา จินตนาการ และความเป็นมนุษย์มากขึ้น แทนที่จะต้องวิ่งแข่งกับเครื่องจักร เราต้องเรียนรู้ที่จะวิ่งไปกับมัน ทำงานคู่กับมัน และใช้มันเป็นพลังขยายความสามารถให้กว้างและไกลกว่าเดิม การต่อต้านเทคโนโลยีจึงไม่ใช่การปกป้องอนาคต แต่เป็นการขวางทางตัวเองจากโอกาสที่กำลังจะมาถึง

หน้าที่ของเราจึงไม่ใช่การนั่งคอยให้การพัฒนาของโลกเดินช้าลง แต่คือการปรับตัวให้ทัน ความรู้ที่เคยเพียงพอเมื่อวานอาจไม่พอในวันนี้ และอาจไร้ความหมายในวันพรุ่งนี้ ความอยู่รอดของเราไม่ได้อยู่ที่ว่าเราเคยเก่งที่สุด หรือรู้มากที่สุด แต่อยู่ที่ว่าเรากล้าเรียนรู้แค่ไหน เร็วแค่ไหน และยืดหยุ่นพอที่จะยอมรับว่าตัวเองต้องเปลี่ยนอย่างไรบ้าง โลกวันนี้ต้องการมนุษย์ที่พร้อมอัปเดตตัวเอง ไม่ต่างจากการอัปเดตโปรแกรม ยอมรับเซตบางอย่าง และพร้อมดาวน์โหลดสิ่งใหม่มาแทนที่ของเก่าอยู่เสมอ

สิ่งที่น่าเป็นห่วงจริงๆ คือการพัฒนาที่อาจขยายช่องว่างแห่งความเหลื่อมล้ำ การพัฒนาไม่ควรเป็นข้ออ้างให้เราเบียดเบียนผู้อื่น หรือฉกฉวยผลประโยชน์ของคนอื่นต้องเสียสละแทน ความเจริญแบบที่เหยียบชีวิตคนอื่นให้จมหายไปไม่ใช่ความเจริญ แต่คือการขยายรอยปริแตกของสังคมจนไม่มีใครเหลือพื้นที่ให้ยืนอย่างสง่างาม การอยู่รอดอย่างแท้จริงคือการอยู่รอดร่วมกัน คือการแบ่งปันความรู้ เขย่าขอบเขตให้พยายกว้างขึ้น และช่วยกันสร้างระบบที่เปิดทางให้ทุกคนเติบโต ไม่ใช่แค่คนกลุ่มเล็กๆ ที่จับจองอนาคตได้ก่อนใคร

ในทุกเส้นทางของการพัฒนา มีเรื่องสำคัญที่เราทุกคนพึงตระหนัก นั่นก็คือความจริงที่ว่า การพัฒนาจะไม่มีวันยั่งยืน หากมันแลกมาด้วยทรัพยากรที่ฟื้นฟูไม่กลับ หรือถึงภาระให้คนรุ่นหลังต้องแก้ไขแทน การเรียนรู้จึงไม่ได้หมายถึงการเรียนรู้ทักษะใหม่เท่านั้น แต่ยังรวมถึงการเรียนรู้ที่จะใช้ทรัพยากรอย่างรับผิดชอบ รู้เท่าทันผลกระทบของการกระทำตัวเอง และหาวิธีใช้เทคโนโลยีให้ช่วยรักษาโลกแทนที่จะทำลายมัน

เมื่อเข้าใจทั้งหมดนี้ ความกลัวต่อ AI หรือเทคโนโลยีใหม่ๆ ก็จะไม่เหลือเพียงความจริงง่าย ๆ ว่า การเปลี่ยนแปลงไม่เคยเป็นศัตรูของเรา เราต่างหากที่มีกลิมวิธีเดินไปข้างหน้ากับมัน โลกอาจหมุนเร็วขึ้น แต่เราก็สามารถเดินเร็วขึ้นได้เช่นกัน หากเรายอมเปิดใจ ยอมรับเรียนรู้ และยอมรับว่าการปรับตัวคือทักษะที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ในศตวรรษนี้



Amid the rising fear that humans will soon be replaced by artificial intelligence, many keep asking whether we will still have a place in a world ruled by machines. But this is hardly the first time we have feared progress, or mistaken technology for a threat. Every breakthrough in human history has made life easier and opened new possibilities. What frightens us is not the technology itself, but the way it disrupts the comfort zones we once believed were safe. It is the same ancient fear that once trembled at thunder and darkness.

AI may work faster, cheaper, and more precisely, but it also frees us from repetitive tasks and pushes us toward what only humans can do. Work that requires heart, imagination, and the spark of consciousness no machine can replicate.

Our task is not to slow the world down, but to stay adaptive. Survival today depends less on what we already know and more on how quickly we can learn, update ourselves, and accept that change is inevitable. We must evolve like software constantly ready for a reset and a fresh download.

The real danger lies in development that widens inequality. Progress should never come from exploiting others or forcing someone else to pay the cost. Growth that crushes lives is not progress. It only deepens the cracks of society until no one can stand tall.

True survival is collective. It is the sharing of knowledge, the opening of doors, and the building of systems that let everyone rise, not just the few who reach the future first.

(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)
ประธานกรรมการบริหาร

(Dr. Prateep Tangmatitham)
President



SUPALAI EXPERIENCE HOME

ศุภਾਲย์ “ถอดรหัสบ้าน” เปิดให้เห็นทุกดีเทล เจาะลึกถึงโครงสร้างและวัสดุใน Supalai Experience Home พิสูจน์คุณภาพบ้านให้ลูกค้ามั่นใจในความมั่นคงแข็งแรง ความสะดวกสบาย และความยั่งยืนในทุกมิติของการอยู่อาศัย

แม้ว่าแบรนด์บ้านศุภาลย์จะยืนหนึ่งในเรื่องคุณภาพครองใจลูกค้ามานานกว่า 36 ปี แต่เพื่อตอกย้ำความเป็นผู้นำตัวจริงในวงการอสังหาริมทรัพย์ บมจ. ศุภาลย์ ก็ได้ประกาศจุดยืนความมั่นใจในคุณภาพที่อยู่อาศัย ผ่านโปรเจกต์ “Supalai Experience Home” ณ โครงการ ศุภาลย์ เลควิลล์ ศรีสมาน-ปทุมธานี โดยเปิดบ้านในรูปแบบ Open House ที่ไม่เหมือนใคร ด้วยการ “ถอดรหัสบ้าน” ให้เห็นทุกขั้นตอนการก่อสร้าง วัสดุ และระบบงานต่างๆ โดยเจาะลึกไปจนถึงระบบโครงสร้าง กระบวนการเลือกใช้วัสดุก่อสร้าง พร้อมพิสูจน์ให้คนไทยทั้งประเทศมั่นใจว่า บ้านและคอนโดมีเนียมศุภาลย์คือที่อยู่อาศัยคุณภาพตัวจริง



ได้เข้ามาชม เข้ามาเห็นภายในก่อนจะได้เห็นบ้านที่สวยงามแล้วจริงๆ

“เพื่อให้ลูกค้าได้เห็นรายละเอียดจริงๆ ว่า คุณภาพไม่เพียงสร้างบ้านที่สวยงามในแง่ของดีไซน์ และฟังก์ชันที่ตอบโจทย์ผู้อยู่อาศัยเท่านั้น แต่เราให้ความสำคัญสูงสุดกับมาตรฐานทางวิศวกรรมและความแข็งแรงของโครงสร้าง ตั้งแต่ฐานราก ผนัง บันได ไปจนถึงระบบหลังคา ทุกองค์ประกอบผ่านการออกแบบและคำนวณอย่างรอบคอบตามหลักวิศวกรรมศาสตร์ เพื่อให้มั่นใจได้ว่าบ้านทุกหลังสามารถรองรับการใช้งานได้อย่างปลอดภัยและยั่งยืน ทำให้เรากล้าที่จะเปิดเผยทุกรายละเอียด ตั้งแต่การเลือกวัสดุก่อสร้างที่ได้มาตรฐานสากล การก่อสร้างที่ควบคุมคุณภาพในทุกขั้นตอน ไปจนถึงการทดสอบและตรวจสอบ (QC) ตามมาตรฐาน ISO

“บริษัทมีมาตรฐาน ISO 9000 ควบคุมกระบวนการทำงานและการตรวจสอบ เรามีทีมงานส่วนกลางเพื่อให้เกิดความเป็นอิสระในการตรวจสอบก่อนส่งมอบให้ลูกค้า เรามีอุปกรณ์ เครื่องมือ และวิธีที่จะตรวจสอบตลอดกระบวนการ หลังจากลูกค้าได้เข้าอยู่อาศัยแล้ว เราก็มีทีมงาน มีแอปพลิเคชันมีส่วนกลางที่จะรับคำติชม แนะนำ หรือแจ้งซ่อมในกรณีที่มีปัญหา ฝ้าดูแลลูกค้าตลอดเวลาที่รับประกัน ดูแลตลอดครับ นี่คือการในการควบคุมคุณภาพของเรา

“ทั้งหมดที่ผมกล่าวไปแล้ว นั่นคือความตั้งใจที่เราจะมอบให้ลูกค้า เพื่อให้ลูกค้าเชื่อมั่นและมั่นใจได้ว่า การเลือกที่อยู่อาศัยจากบริษัทคุณภาพนั้น ท่านเลือกได้ถูกต้อง มีความสบาย สะดวกในการใช้งานในการอยู่อาศัยอย่างมีความสุข หวังว่าลูกค้าที่มีโอกาสเข้ามาเยี่ยมชมโครงการ มาดูคุณภาพ Experience Home แล้วจะเข้าใจว่า บ้านหลังหนึ่งต้องใช้ความ

พิถีพิถันขนาดไหนในการสร้าง ในการออกแบบทุกคนที่เข้ามาเยี่ยมชมก็จะได้เชื่อมั่น มั่นใจในสิ่งที่ตัวเองเลือกและที่เราส่งมอบให้ และอยู่อย่างมีความสุขกับโครงการของเรา ด้วยการดำเนินงานแบบนี้ของเรา ทุกคนที่เลือกซื้อไม่ว่าจะเป็นโครงการไหน จังหวัดไหน ก็จะได้มาตรฐานแบบเดียวกันทั้งหมดทุกโครงการครับ

“ทั้งหมดนี้สะท้อนว่า ทุกองค์ประกอบในบ้านคุณภาพคือผลลัพธ์ของการวางแผนและการตรวจสอบคุณภาพอย่างเข้มงวด ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้จริง จึงเป็นที่มาของโปรเจกต์ Supalai Experience Home ที่เปิดโอกาสให้ทุกคนได้เจาะลึกภายในตัวบ้าน ลึกไปจนถึงระบบโครงสร้างและกระบวนการเลือกใช้วัสดุ เพื่อให้เห็นที่มาที่ไปของมาตรฐาน และได้พิสูจน์ด้วยตัวตัวเองว่าบ้านคุณภาพแข็งแรงจริง คุณภาพจริง และได้มาตรฐานจริง”

โดยรายละเอียดที่คุณภาพกล้าเปิดเผยใน Supalai Experience Home ประกอบด้วย

เจาะลึกโครงสร้างบ้าน

ขั้นตอนการก่อผนังด้วยอิฐมวลเบาที่มีความแข็งแรงแต่น้ำหนักเบา พร้อมคุณสมบัติเป็นฉนวนกันไฟและกันความร้อน ลดการใช้พลังงานไฟฟ้า การก่ออิฐใช้ปูนก่ออัดแน่นเต็มพื้นที่ ไม่มีช่องว่าง เสริมความแข็งแรงด้วยเสาเอ็น คานทับหลัง และลวดตาข่าย ป้องกันการแตกร้าวระหว่างผนังและโครงสร้าง อีกทั้งยังจัดแสดงกระบวนการฉาบผนัง สกิมโคต ทาสีรองพื้น และทาสีจริงที่ปลอดภัยไร้สารพิษ รวมถึงการติดตั้งปลั๊กเบอร์ดับยั้งไวรัสและแบคทีเรีย

คุณกิตติพงษ์ ศิริลักษณ์ตระกูล รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท คุณภาพ จำกัด (มหาชน) กล่าวว่า “ปกติเนะครับ คนที่อยู่อาศัยบ้าน หรือว่าเลือกซื้อบ้าน ก็จะเห็นบ้านที่สร้างเสร็จแล้ว ไม่เคยเห็นภายในบ้านเลย องค์กรประกอบมีอะไรบ้าง ทำอย่างไร “เราจึงอยากให้ลูกค้าที่เลือกซื้อบ้านคุณภาพ มีความเชื่อมั่น มั่นใจ ก็เลยแยกองค์ประกอบของบ้านที่มีส่วนสำคัญออกมาเป็นส่วนๆ ให้ลูกค้า





บันไดที่มันใจได้

ก่อสร้างบันไดด้วยคอนกรีตเสริมเหล็ก ที่ออกแบบตามหลักวิศวกรรมศาสตร์ ให้ความแข็งแรงและมั่นคง ปิดผิวด้วยไม้จริงวีเนียร์ไม้โอ๊ก ที่ให้สัมผัสธรรมชาติ ลวดลายเฉพาะ และปลอดภัยต่อสุขภาพ

หลังคามาตรฐานสูง

ชมโครงสร้างหลังคาที่ปกติลูกค้าไม่สามารถมองเห็นได้ โดยเลือกใช้โครงเหล็กชุบสังกะสี พร้อมกระเบื้องคอนกรีต เซิงชายเสริมป้องกันน้ำฝนซึม ฉนวนกันความร้อน และฝ้าชายคาไวไนลท์ ช่วยระบายอากาศ ลดอุณหภูมิภายในบ้านได้ถึง



7 องศาเซลเซียส* ช่วยที่บ้านเย็น และหลังคามีการใช้งานที่ยาวนาน อีกทั้งยังออกแบบให้รองรับการติดตั้ง Solar Roof ที่จะทำให้การผลิตพลังงานแสงอาทิตย์มีประสิทธิภาพสูงสุด พร้อมหน้าจอแสดงผล Tracking แบบ Real time ที่ให้ผู้อยู่อาศัยตรวจสอบการผลิตและการใช้ไฟฟ้าได้ทันที

วัสดุพื้นและกระเบื้องคุณภาพ

จัดแสดงการติดตั้งกระเบื้องที่ได้มาตรฐาน โดยเลือกใช้กระเบื้องพอร์ซเลน ที่มีความแข็งแรงทนทาน และสวยงาม สำหรับห้องน้ำเลือกใช้พอร์ซเลน ที่มีค่าการดูดซึมน้ำต่ำ และคุณสมบัติกันสนิม (R Value) เหมาะสมกับการใช้งานจริง

บานประตูและหน้าต่าง

เลือกวัสดุทั้ง Aluminium และ UPVC อย่างพิถีพิถัน เพื่อความคงทนและการกันเสียงที่ตอบโจทย์การใช้งานจริง

พื้นห้องน้ำมันใจไม่รั่วซึม

ให้ความสำคัญกับมาตรฐานงานก่อสร้างห้องน้ำอย่างเข้มงวด เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่ลูกค้ามักกังวลเรื่องการรั่วซึม โดยกำหนดขั้นตอนทดสอบ



การรั่วซึมจากพื้นโดยการขังน้ำถึง 2 ครั้ง เริ่มจากการเทคอนกรีตผสมสารกันซึมและการปรับระดับพื้น ก่อนทำการขังน้ำทดสอบครั้งแรกเป็นเวลา 24 ชั่วโมง จากนั้นเมื่อปุกระเบื้องเสร็จสิ้นแล้ว ทดสอบครั้งที่ 2 ด้วยการขังน้ำและทดสอบการไหล ร่วมกับการทดสอบการรั่วซึมตามจุดข้อต่อของท่อน้ำดี และน้ำเสีย เพื่อยืนยันผลอย่างชัดเจน พร้อมทั้งยังวางระบบท่อน้ำทิ้งและ Floor Drain ที่มีการป้องกันกลิ่นย้อนกลับ ซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยให้มั่นใจได้ว่าห้องน้ำของคุณกลับมีคุณภาพและปราศจากปัญหาน้ำรั่วซึมในระยะยาว

นอกจากเปิดให้เห็นรายละเอียดของการก่อสร้างบ้านคุณภาพทุกชั้นตอนแล้ว คุณภาพยังพร้อมให้ความมั่นใจกับลูกค้าว่า บ้านคุณภาพต้องพิสูจน์ได้ จึงกล้ารับประกันโครงการนาน 5 ปี และรับประกันงานส่วนควบอีก 1 ปี เพื่อยืนยันมาตรฐานคุณภาพอย่างแท้จริง นอกจากนี้ ยังเปิดโอกาสให้ทุกคนได้เข้ามาสัมผัสโครงสร้าง เห็นวัสดุ และเข้าใจการก่อสร้างในทุกดีเทลด้วยตัวเอง เพื่อให้เชื่อมั่นว่าบ้านคุณภาพคือมาตรฐานเดียวกันทั่วประเทศ

ผู้สนใจสามารถมาร่วมสัมผัสประสบการณ์ที่หาที่ไหนไม่ได้ที่ Supalai Experience Home โครงการ คุณาลัย เลควิลล์ ศรีสมาน-ปทุมธานี ที่มาพร้อมบ้านเดี่ยวทรอปิคอล Tropical Series หลังใหญ่ พื้นที่ใช้สอย 162-417 ตารางเมตร ที่ออกแบบอย่างพิถีพิถันบนพื้นที่กว้างขวาง รายล้อมด้วยบรรยากาศธรรมชาติ และสวนส่วนกลางขนาดกว่า 2 ไร่ พร้อมยกระดับการใช้ชีวิตด้วยนวัตกรรมทันสมัย ทั้ง Solar Rooftop ที่ช่วยประหยัดพลังงาน และ EV Charger ทุกหลัง รองรับการเดินทางของอนาคต มอบความสะดวกสบายและยั่งยืนในทุกมิติของการอยู่อาศัย ในราคาเริ่มต้น 5.69 ล้านบาท

ใครที่ได้สัมผัสกับสิ่งดีๆ ใน Supalai Experience Home แล้วรู้สึกประทับใจจนอยากจับจองมาร่วมเป็นครอบครัวคุณาลัย สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 1720 www.supalai.com หรือ Facebook: Supalai



Although Supalai has long been trusted as a leading home brand for over 30 years, the company is reinforcing its position as a true leader in the real estate industry with the launch of the “Supalai Experience Home” project at Supalai Lake Ville Srisaman-Pathum Thani. This unique open house goes beyond the usual showcase by “decoding the home” revealing every step of construction, materials, and systems in detail, right down to the structural framework and material selection process. The initiative aims to build nationwide confidence that Supalai homes and condominiums deliver genuine, uncompromising quality.

Mr. Kittipong Sirilaktrakun, Deputy Managing Director of Supalai Public Company Limited, explained:



“Normally, when people buy a home, they only see the finished product. They never get to see what’s inside or how it’s built. We wanted our customers to truly understand and trust what they’re choosing. That’s why we broke the home down into its key components and invited people to see every detail before seeing the final, beautiful result.

“This is to show clearly that Supalai doesn’t just build homes that look good or offer functional design. Our highest priority is engineering standards and structural strength, from the foundation and walls to staircases and roofing systems. Every element

is carefully designed and calculated according to engineering principles, ensuring that every home is safe, durable, and built to last.”

Beyond revealing every step of the construction process, Supalai reinforces its promise that true quality must be proven. That confidence is backed by a 5 year project warranty and an additional 1 year warranty on ancillary works, clearly affirming its uncompromising standards as well as building genuine trust that every Supalai home across the country is built to the same consistent, reliable standard.

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

*หมายเหตุ - มาตรฐานวัสดุและรายละเอียดที่นำเสนอเป็นไปตามที่ใช้จริงในโครงการ สุภาลัย เลควิลล์ ศรีสภามน-ปทุมธานี





SUPALAI VILLE LAMPHUN

A HOME THAT BRINGS PROSPERITY AND JOY TO THE THITIPHON POUNGMALAI FAMILY

ศุภาลัย วิลลี้ ลำพูน

บ้านที่อยู่แล้วรวย อยู่แล้วมีความสุข ของครอบครัวคุณฐิติภรณ์ พวงมาลัย

เพราะบ้านยุคใหม่เป็นมากกว่าที่อาศัยพักพิง วิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่พัฒนาไปตามความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการสื่อสารและระบบโลจิสติกส์ที่ทันสมัย การทำธุรกิจที่บ้านเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์ร่วมสมัย ซึ่ง “บ้านที่ดี” ก็จะต้องตอบสนองความเปลี่ยนแปลงนี้ได้อย่างสมบูรณ์แบบ นอกเหนือจากการเป็นพื้นที่แห่งความสงบสุข ความปลอดภัย การพักผ่อนอย่างเต็มที่ และมอบคุณภาพชีวิตเหนือระดับให้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัว บ้านยังทำหน้าที่เป็นพื้นที่ธุรกิจที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งอำนวยความสะดวกในการทำงาน การต้อนรับลูกค้า-ผู้มาเยือนได้อย่างสะดวกสบายและสมภาคภูมิ สามารถปรับเปลี่ยนฟังก์ชันได้อย่างคล่องตัวตามความต้องการใช้งาน เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของความสำเร็จ ความมั่นคง และความสุขสมบูรณ์ในชีวิตที่อยู่อาศัย เช่นเดียวกับ **บ้านที่อยู่แล้วรวย อยู่แล้วมีความสุข ของครอบครัวคุณฐิติภรณ์ พวงมาลัย** นักธุรกิจสาวคนเก่ง เจ้าของร้านเสื้อผ้าพื้นเมือง BK Brand ณ **โครงการ ศุภาลัย วิลลี้ ลำพูน** ซึ่งนอกจากจะช่วยเหลือเสริมศักยภาพทางธุรกิจให้กับเจ้าของบ้าน ยังเป็นศูนย์รวมความรักและความสุขของทุกคนในครอบครัวได้อย่างดีเยี่ยม

คุณฐิติภรณ์ต้อนรับเราด้วยรอยยิ้มสดใส และแบ่งปันเรื่องราวดีๆ ของครอบครัวในบ้านหลังงามของเธอด้วยแววตาเปี่ยมสุข

“ทำอาชีพขายของออนไลน์อยู่ที่บ้านค่ะ เป็นเจ้าของร้านเสื้อผ้าพื้นเมือง BK Brand จะเป็นการทำงานตัดเย็บชุดพื้นเมือง โดยช่างฝีมือคนไทย ชาวบ้านแท้ 100% ใช้ผ้าของลำพูน เสื้อจะเป็นงานผ้าเย็บใส่สิ่งทอพิเศษของที่ร้าน ใส่ดี ใส่สบายมาก ผ้าถุงเป็นงานทอยกดอกของลำพูน สวยตรงปกแน่นอนค่ะ

“ก่อนย้ายมาที่นี่ อยู่คอนโดฯ ที่เชียงใหม่ แต่พอมีลูกต้องย้ายมาอยู่ลำพูน ต้องอยู่เป็นหลักเป็นแหล่ง แล้วพอเจอขึ้นป้ายว่า ศุภาลัย วิลลี้ ลำพูน ก็เก็บสตางค์เลย ไม่ได้ดูที่อื่นแล้ว ตัดสินใจที่นี่เลย



“ประทับใจศุภาลัยตั้งแต่เปิดที่เชียงใหม่แล้ว พอเจอที่นี่ คือ ศุภาลัย วิลลี้ ลำพูน ทำเลดีมากเลย ใกล้โรงเรียน โรงพยาบาล และห้างสรรพสินค้า ตอนนี้เข้ามาอยู่น่าจะเกือบ 2 ปีแล้ว”

คุณฐิติภรณ์ตกหลุมรักบ้านที่โครงการ ศุภาลัย วิลลี้ ลำพูน ตั้งแต่แรกเห็น แต่สิ่งที่ทำให้เธอเชื่อมั่นในบ้านที่ดีของโครงการนี้ คือความปลอดภัยที่ทำให้อุ่นใจได้เสมอ

“มีอยู่ครั้งหนึ่งออกไปข้างนอก พาลูกไปเที่ยวเชียงใหม่แล้วลืมนล็อกบ้าน ที่นี่ยังมียาม จึงไปเที่ยวได้

อย่างเต็มที่ กลับบ้านมาทุกอย่างปลอดภัยไม่มีอะไรเสียหาย ที่นี้เวลาเขามีปัญหา ส่วนกลางจะจัดการได้ดี แล้วลูกบ้านก็คุยกันง่าย”

และด้วยความฉลาดเลือกทำเลที่อยู่อาศัย ซึ่งไม่ได้ดีแค่เดินทางสะดวก อยู่ในย่านที่ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ ที่ตั้งของบ้านหลังนี้ยังเป็นทำเลทองสำหรับการทำธุรกิจส่วนตัวที่บ้านด้วย

“เวลาลูกค้ามาหา บอกว่าอยู่ศุภาลัย วิลลี้ ลำพูน คืออ้อ ศุภาลัย วิลลี้ ลำพูน หาไม่ยากเลย อยู่ที่นี่แล้วรวย อยู่แล้วมีความสุข”



ในส่วนของพื้นที่พักอาศัย ครอบครัวพวงมาลัย ก็เลือกสรรฟังก์ชันที่ตอบสนองชีวิตครอบครัว ได้อย่างลงตัว ทำให้ทุกมุมของบ้านเป็นพื้นที่ใช้งาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในปัจจุบัน และยังรองรับ ความเปลี่ยนแปลงของครอบครัวในอนาคต

“ฟังก์ชันบ้านแฝดจะลงตัวกับเรา 3 คน ที่สุดเลย เพราะว่าแต่ละบ้านจะมีห้องหนึ่งที่แยก ออกมา ห้องนั้นเราสามารถเอาไว้ทำงาน อย่าง ข้างนอกก็มีโซนของเล่นลูก สามารถอยู่กับลูก เล่น ของเล่นด้วยกัน มีห้องครัวมีทุกอย่างลงตัวหมดเลย

“แล้วข้างบนในตอนี้ ลูกอาจจะนอนด้วยกัน แต่ว่าในอนาคตลูกก็สามารถแยกออกมาเป็น อีกห้องได้ ชอบมุมไหนของบ้านที่สุด น่าจะเป็น โซนนั่งเล่น ตรงโซฟาเป็นโซนที่เรา 3 คน พ่อแม่ลูก อยู่ด้วยกันบ่อยที่สุด ดูการ์ตูนด้วยกัน ดูหนัง ด้วยกัน เล่นเกมด้วยกัน ร้องเพลง เล่นของเล่น กินขนม กินข้าว จะรวมอยู่ตรงนี้หมดเลย

“โซนบันไดจะเป็นโซนที่แสงลงสวยที่สุด ก็เลย จะเป็นมุมที่เอาไว้ถ่ายรูปบ่อยที่สุด เป็นความรู้สึก เริ่มต้น ที่เราค่อยๆ สร้างครอบครัวด้วยกันจาก

บ้านหลังนี้ เพราะว่ามันเป็นบ้านหลังแรกของเรา 3 คนด้วย”

บ้านของครอบครัวพวงมาลัย เป็นพื้นที่แห่ง ความสุขและความรักที่เติมพลังให้ชีวิตได้ทุกวัน

“เจอปัญหาอะไรก็แล้วแต่ พอเรากลับมา ที่บ้าน ได้เจอหน้าลูกเจอหน้าสามี มันรู้สึกดีคะ อบอุ่น คุุณาลัยคือที่สุดแล้ว”

นอกเหนือจากตัวบ้าน การใช้ประโยชน์ได้ อย่างเต็มที่จากพื้นที่ส่วนกลางที่ออกแบบมาอย่าง พิถีพิถันก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต

“ส่วนกลางเป็นส่วนที่ครอบครัวนี้ใช้คุ้มกัน มากค่ะ ไม่ว่าจะเป็นส่วนที่แทบจะไปทุกวันเลย สระว่ายน้ำก็ไปทุกอาทิตย์ ฟิตเนสก็เกือบทุกวัน เช่นกัน ซื้อมันแล้วได้ฟังก์ชันส่วนกลางเพิ่ม คือ คุ้มมากเลยคะ”

อีกสิ่งทีสร้างความประทับใจให้กับลูกบ้าน คุุณาลัยได้เสมอ คือคุณภาพการบริการ ทั้งก่อนและ หลังการขาย

“ชอบในส่วนของการบริการ เพราะเราขายของ ออนไลน์ซึ่งเป็นอาชีพที่ไม่มั่นคงนัก การจะทำเรื่อง



“ฟังก์ชันบ้านแฝดจะลงตัวกับเรา 3 คนที่สุดเลย เพราะแต่ละบ้านจะมีห้องหนึ่งที่แยกออกมา ห้องนั้น เราสามารถเอาไว้ทำงาน อย่างข้างนอกก็มีโซน ของเล่นลูก สามารถอยู่กับลูก เล่นของเล่นด้วยกัน มีห้องครัวมีทุกอย่างลงตัวหมดเลย”

ขอซื้อบ้านที่อื่นเลยเป็นเรื่องยาก แต่พอมาเป็น ศุภาลักษณ์ปั๊บบ้าง เพียงพูดคุยกับพนักงานขายไปแค่นี้ไม่กี่ครั้ง เราก็มั่นใจเลยว่าเราซื้อบ้านที่นี่ได้แน่นอน ซึ่งต้องผ่อนดาวน์กับทางโครงการ แล้วก็วางแผน ตั้งแต่แรกเลยว่า ต้องผ่อนดาวน์เดือนละเท่าไร เพื่อที่ว่าตรงนั้นจะได้ไปลดตอนที่เราไปอยู่กับทาง ธนาคารมาอีกรอบหนึ่ง ส่วนเซลล์ก็จะแนะนำ เจ้าหน้าที่ธนาคารมาดูแลหลังบ้านให้อีกรอบหนึ่งว่า ควรจะเดินสเตตเมนต์แบบไหน คอนเฟิร์มว่าผ่อนแน่นอน ถ้าเป็นที่อื่นก็คงต้องจัดการคนเดียวทั้งหมด แต่ที่นี่จัดการได้ดีมากๆ จะบอกว่าซื้อเถอะไม่มีคำแนะนำอื่น”

คุณจิตติภรณ์บอกเล่าถึงประสบการณ์ที่ได้รับ จากบริการของศุภาลักษณ์ด้วยรอยยิ้มที่บ่งบอกถึงความสุข ก่อนจะย้ำด้วยความมั่นใจว่า

“อยู่ที่นี้แล้วมีความสุขมากๆ ถ้าไม่ซื้อศุภาลักษณ์แล้วจะซื้อที่ไหน”

เพียงเท่านั้นก็คงจะอธิบายได้ไม่มากกว่า บ้านที่ดีของศุภาลักษณ์นั้น ถูกใจผู้อยู่อาศัยในทุกมิติจริงๆ

Today's homes are more than just a place to live. The lifestyle of the new generation shaped by advances in communication

technology and modern logistics has made running a business from home a natural part of contemporary living. A good home must fully support this shift. Beyond being a sanctuary of peace, safety, relaxation, and an elevated quality of life for every family member, a modern home must also function as an efficient business space. It should make work seamless, provide a welcoming environment for partners and visitors, and adapt flexibly to changing needs. The right home becomes a powerful starting point for success, prosperity, and a fulfilled life.

Just like the home of the Thitiphon Pongmalai family at Supalai Ville Lamphun, a home that brings wealth and happiness. Owned by a talented entrepreneur behind BK Brand, a local clothing label, this home not only enhances her business potential but also serves as a warm center of love and joy for the entire family.



VERSATILE GARDEN

สวนสารพัดประโยชน์

การจัดสวนในบ้านเป็นการลงทุนระยะยาว ทั้งเงิน เวลา และแรงงาน หากเราวางแผนการออกแบบจัดสวนให้ครอบคลุมประโยชน์ใช้สอยได้หลายอย่าง นอกเหนือไปจากการเป็นสิ่งประดับตกแต่งบ้านให้สวยงามเพียงอย่างเดียว สวนของเราจะช่วยเติมเต็มคุณภาพชีวิตของเราได้มากขึ้น ทำให้การลงทุนของเรามีผลตอบแทนที่คุ้มค่าอย่างต่อเนื่อง

ประโยชน์ของสวนมีมากกว่าที่คิด หากวางแผนการออกแบบให้ดี ไม่ว่าจะเป็นการตกแต่งสร้างบรรยากาศที่ดีให้กับบ้าน การสร้างร่มเงา การบังสายตา กรองเสียงรบกวนจากภายนอก เป็นพื้นที่พักผ่อนหย่อนใจ เป็นพื้นที่ออกกำลังกาย เป็นพื้นที่สังสรรค์ เป็นแหล่งอาหาร เป็นแหล่งสมุนไพรรักษาโรค และเป็นแหล่งกำเนิดกลิ่นหอมในบ้าน

เมื่อเจ้าของบ้านหรือเจ้าของสวนมีความต้องการที่ชัดเจนในเรื่องประโยชน์ของสวนที่อยากได้ ก็จะทำให้ง่ายต่อการออกแบบรูปแบบสวนและการเลือกต้นไม้มาปลูกให้ตอบโจทย์กับความต้องการ

สวนสวยเพื่อการตกแต่งสร้างบรรยากาศที่ดีให้กับบ้าน

คุณสามารถเลือกสไตล์สวนที่ชอบจากแหล่งอ้างอิงต่างๆ ได้ โดยพิจารณาความเหมาะสมกับสภาพภูมิศาสตร์ของพื้นที่ ซึ่งถ้าอยากลดภาระในการดูแล แนะนำให้เลือกสวนแนวทรอปิคัลซึ่งเหมาะกับสภาพอากาศร้อนชื้นของบ้านเรา และเลือกใช้พันธุ์ไม้พื้นถิ่นเป็นส่วนใหญ่ อาจจะมีการประดับตกแต่งบางจุดให้ดูหรูหราขึ้นด้วยพันธุ์ไม้แปลกๆ จากต่างแดนบ้าง แต่ควรมีในสัดส่วนที่น้อยหรือไม่มีเลยจะดีมาก เพราะการเลือกใช้ไม้พื้นถิ่นจะทำให้สวนสวยได้ง่ายและยาวนานกว่า

โดยมีต้นทุนในการดูแลรักษาน้อยกว่า อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงจากโรคและแมลงต่างถิ่นที่อาจติดมากับต้นไม้นำเข้า ซึ่งยากต่อการควบคุมพยายามเลือกประเภทของต้นไม้ไม่ให้หลากหลายชนิดเกินไป และศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศว่า พืชชนิดไหนชอบอยู่ในพื้นที่แบบไหน เพื่อที่จะสามารถเลือกต้นไม้ที่ชอบพื้นที่และการดูแลรักษาแบบเดียวกันมาจัดวางไว้ด้วยกัน ให้มีลักษณะใกล้เคียงกับสภาพธรรมชาติมากที่สุด และควรปลูกพืชลงดินมากกว่าการปลูกไม้กระถาง โดยปรับสภาพดินให้มีความอุดมสมบูรณ์และมีความชื้นเพียงพอที่พืชจะเติบโตได้ดีตามธรรมชาติ



การสร้างร่มเงา

การเลือกต้นไม้ใหญ่ที่ให้ร่มเงาเพื่อปลูกในทิศที่แดดแรง เช่น ทิศใต้ หรือตะวันตกเฉียงใต้ ควรเลือกไม้ยืนต้นพื้นถิ่นพอร่มสวยที่เป็นไม้ไม่ผลัดใบ เช่น ลำสา้ กันเกรา จิกน้ำ บุนนาค เสม็ดแดง พะยอม และกระพี้จั่น บางชนิดอาจมีดอกบ้างตามฤดูกาล ต้องเสียแรงกวาดพื้นนิดหน่อย แต่ก็ไม่ถึงกับทำให้พื้นที่สกปรกในระยะยาว และบางชนิดก็จะสวยงามเป็นพิเศษในฤดูที่ออกดอก ซึ่งเมื่อแลกกับความเหนื่อยที่ต้องกวาดพื้นเมื่อดอกร่วงก็ถือว่าคุ้มค่า การปลูกไม้ที่ให้ร่มเงาควรเป็นไม้ที่ไม่โตเร็วจนเกินไป เพราะจะเป็นภาระในการตัดแต่งกิ่งซึ่งมีค่าใช้จ่ายในระยะยาว

ถ้าบ้านมีพื้นที่ไม่มาก ก็ต้องเลือกว่าอยากให้บ้านร่ม หรืออยากให้บ้านดูโปร่ง มีพื้นที่ปลูกไม้ดอกสีสดใส เพราะไม้ดอก รวมถึงพืชผักสวนครัวส่วนใหญ่เป็นพืชที่ต้องการแดดจัด หรืออย่างน้อยที่สุดคือแดดครึ่งวัน ถ้าปลูกต้นไม้ใหญ่ร่มครึ้มทั่วทั้งบริเวณสวน ก็อาจจะไม่เหมาะในการปลูกไม้ดอกหรือทำสวนครัว แต่ถ้ามีพื้นที่มากพอ ก็สามารถจัดพื้นที่ปลูกต้นไม้ดอกที่ชอบแดดจัดได้ในทิศตะวันออกหรือทิศเหนือเพื่อรับแดดช่วงเช้า และปลูกไม้ยืนต้นให้ร่มเงาไว้ในทิศที่บังแดดร้อนจัดช่วงบ่าย



“การเลือกใช้ไม้พื้นถิ่น จะทำให้สวนสวยได้ง่าย และยาวนานกว่า โดยมีต้นทุนในการดูแลรักษาน้อยกว่า อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงจากโรคและแมลงต่างถิ่น ที่อาจติดมากับต้นไม้นำเข้า”

การบังสายตา และกรองเสียงรบกวนจากภายนอก

เลือกปลูกไม้พุ่มสูงที่ใบหนาทึบ ทำหน้าที่เป็นรั้วสีเขียวให้กับบ้าน เช่น ไทรเกาหลี ไม้พยอม โมก เขียนหยด อดีอินเดีย เฟื่องฟ้า ซาอกเกียน สน ไซเปรส คริสตินา โกสน เข็ม และมะม่วงหาวมะนาวโห่ โดยวางแผนปลูกให้ขนานกับรั้ว หรือให้พอดิบังช่องประตูหรือหน้าต่างกระจก ไม่ให้คนภายนอกมองเห็นเข้ามาในบ้าน สำหรับต้นไม้ที่ใบทึบมากๆ ต้องระวังอย่าปลูกให้หนาแน่นหรือสูงเกินไป หมั่นตัดเล็มให้มีความหนาแน่นกำลังเหมาะและมีความสูงที่พอดี เพื่อที่จะไม่ปิดกั้นทิศทางลมธรรมชาติที่จะพัดเข้าบ้าน ทำให้บ้านเย็นสบายและมีการระบายอากาศที่ดี

เป็นพื้นที่พักผ่อนหย่อนใจ และเป็นพื้นที่สังสรรค์

การจัดภูมิทัศน์ที่ดีจะทำให้ออกมาใช้พื้นที่สวนภายนอกบ้านเป็นไปได้อย่างสบายและรื่นรมย์ หลายบ้านจัดสวนเอาไว้ดูได้อย่างเดียว แต่ไม่เหมาะกับการออกมาอยู่ในสวน ควรจัดพื้นที่โล่งที่มีร่มเงาให้กว้างขวางพอสำหรับการวางเฟอร์นิเจอร์สนามเพื่อออกมานั่งเล่น หรือสร้างส่วนของอาคารที่ให้

ร่มเงา เช่น ยื่นเฉลียงที่มีชายคา สร้างศาลา หรือกางร่มสนาม รวมถึงการวางตำแหน่งไม้ยืนต้นที่ให้ร่มเงากับบริเวณที่ต้องการออกมาพักผ่อนหรือสังสรรค์ โดยไม่ล้อมออกแบบพื้นที่ในบริเวณที่คนออกมาใช้งาน ให้เป็นวัสดุที่สามารถเหยียบย่ำ หรือเดินได้โดยที่เท้าไม่เปียกหรือลื่นเมื่อมีการรดน้ำต้นไม้ เช่น เป็นพื้นโรยกรวด ปูหินหรือบล็อกซีเมนต์ และมีแสงสว่างเพียงพอทั้งกลางวันและกลางคืน ไม้มีดกทึบหรือเป็นมุมอับ

เป็นพื้นที่ออกกำลังกาย

หากต้องการใช้สวนเป็นพื้นที่ออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง เล่นโยคะ ควรออกแบบพื้นที่ในสวนให้มีบริเวณที่เป็นพื้นเรียบ หรือพื้นแข็ง ในลักษณะเป็นลานกว้างที่มีขนาดเพียงพอสำหรับกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือถ้าไม่มีที่กว้างพอก็สามารถทำเป็นทางเดินหรือทางวิ่งยาวๆ ให้สามารถเดินหรือวิ่งวนต่อเนื่องรอบตัวบ้านหรือรอบสวนได้ การออกแบบสวนตามแนวเส้นทางออกกำลังกาย ควรเลือกปลูกต้นไม้ที่เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหว เช่น ไม้มีใบหรือกิ่งรุงรังยื่นออกมาขวางทาง ไม่มีดอก ใบ หรือผล ร่วงลงพื้นทำให้ลื่นสกปรก เป็นอันตรายต่อการประกอบกิจกรรมเพื่อสุขภาพ



นอกบ้าน เลือกชนิดของพืชที่ไม่เป็นท่อยู่อาศัยของแมลงหรือสัตว์ร้ายต่างๆ พยายามออกแบบสวนให้มีลักษณะโปร่ง มีแสงสว่างส่องถึงเพียงพอทุกจุดที่คนออกมาใช้งาน และมีการระบายอากาศที่ดี การทำความลาดชันของพื้นสวนทั้งพื้นแข็งและสนามควรมากพอที่จะช่วยให้การระบายน้ำในสวนเป็นไปได้อย่างคล่องตัวไม่ว่าจะเป็นเวลาฝนตกหรือหลังรดน้ำต้นไม้

เป็นแหล่งอาหาร

การเลือกปลูกต้นไม้เพื่อสร้างสวนกินได้นอกจากจะดูว่าเจ้าของบ้านชอบกินอะไร ก็ต้องดูว่าพื้นที่ปลูกนั้นมีความเหมาะสมและเพียงพอหรือไม่ ดังที่กล่าวไปข้างต้นแล้วว่า พืชผักสวนครัวส่วนใหญ่จะชอบแดด จึงควรเตรียมพื้นที่สวนในจุดที่มีแดดเพียงพอเอาไว้สำหรับปลูกผัก ส่วนไม้ผลที่เป็นอาหารได้และปลูกประดับบ้านได้ เช่น มะม่วง มะพร้าว มะนาว มะยม ขนุน มะกอกน้ำ มะยงชิด และมะขวิด สามารถเลือกปลูกเป็นไม้ร่มเงาได้ด้วย เพราะเป็นไม้ยืนต้นสูง และบางชนิดฟอร์มสวยเก๋ได้ประโยชน์หลายทาง

เป็นแหล่งสมุนไพรรักษาโรค

พืชสวยๆ หลายชนิดใช้ปลูกประดับบ้านได้ และมีสรรพคุณทางยา เป็นสมุนไพรพื้นบ้าน อีกทั้งยังปลูกง่าย ดูแลรักษาง่าย แนะนำให้มีติดบ้านติดสวนไว้ เช่น ว่านหางจระเข้ ขิง ข่า กระชาย ชะพลู บัวบก ฟ้าทะลายโจร กะเพราแดง ตะไคร้ มะกรูด สะเดา โหระพา ยี่หระ และสะระแหน่ ข้อดีคือพืชเหล่านี้สามารถปลูกไว้ใกล้ๆ กันเป็นพุ่ม เพราะชอบสภาพแวดล้อมและระดับความชื้นที่ใกล้เคียงกัน ทำให้สามารถจัดรวมกันเป็นสวนหย่อมเล็กๆ ที่สวยงาม ปลูกไว้ใกล้มือให้ง่ายต่อการเก็บมาใช้หรือปลูกแซมกับไม้ประดับอื่นๆ ได้สวยลงตัว โดยพยายามจัดไว้ในบริเวณที่ได้รับแสงแดดพอเหมาะ



เป็นแหล่งกำเนิดกลิ่นหอมในบ้าน

หาไม้ดอกหอมและไม้ใบหอมที่เราชื่นชอบกลิ่นของมันมาปลูกไว้ในบริเวณที่เราได้กลิ่นในเวลาที่เราตื่นนอนออกดอก หรือผลิบานที่มีกลิ่นหอม โดยในการเลือกว่าจะปลูกอะไรไว้ตรงไหน ก็ต้องศึกษาให้เข้าใจก่อนว่า ดอกไม้ชนิดไหนบานเวลาใด ชนิดไหนชอบแดดจัด ชนิดไหนชอบร่ม ชนิดไหนชอบความชื้น และชนิดไหนชอบความแห้ง เพื่อที่จะได้จัดวางตำแหน่งปลูกให้เหมาะสม ไม้ดอกหอมที่นำปลูก เช่น จำปี จำปา มะลิ แก้ว ชมพู่ โมก ปิบ ลำตวน คัดเค้า นมแมว พลับพลึง เล็บมือนาง และจันทร์กระพ้อ ส่วนใครที่ชอบไม้ใบหอมก็มีมากมายทั้งไทยและเทศ เช่น เตยหอม มินต์ สนมะนาว โรสแมรี่ ไร้มิ่ง กระวาน ยูคาลิปตัส สนหอม โกงจุกพาลัมพา ตะไคร้หอม โปรงฟ้า และสะเลเต

จากข้อมูลที่เราแบ่งปันเกี่ยวกับต้นไม้ในสวนสารพัดประโยชน์นี้ ก็คงทำให้คนรักสวนหลายคนมีไอเดียในการสร้างสวนสวยๆ ที่ใช้ประโยชน์ได้มากมาย ปลูกแล้วชื่นตา ชื่นใจ และคุ้มค่าการลงทุนลงแรง

“พืชสวยๆ หลายชนิด ใช้ปลูกประดับบ้านได้ และมีสรรพคุณทางยา เป็นสมุนไพรพื้นบ้าน อีกทั้งยังปลูกง่าย ดูแลรักษาง่าย แนะนำให้มีติดบ้านติดสวนไว้”

Creating a home garden is a long-term investment, involving money, time, and effort. If we plan our garden design to incorporate multiple functions beyond simply beautifying the home, it will significantly enhance our quality of life, resulting in a worthwhile and continuous return on our investment.

The benefits of a garden extend beyond what you might think. With careful planning, the benefits of a garden extend beyond simply creating a pleasant atmosphere, providing shade, blocking the view, filtering outside noise, providing a relaxing space, exercising, socializing, providing a food source, providing medicinal herbs, and providing a source of fragrance.

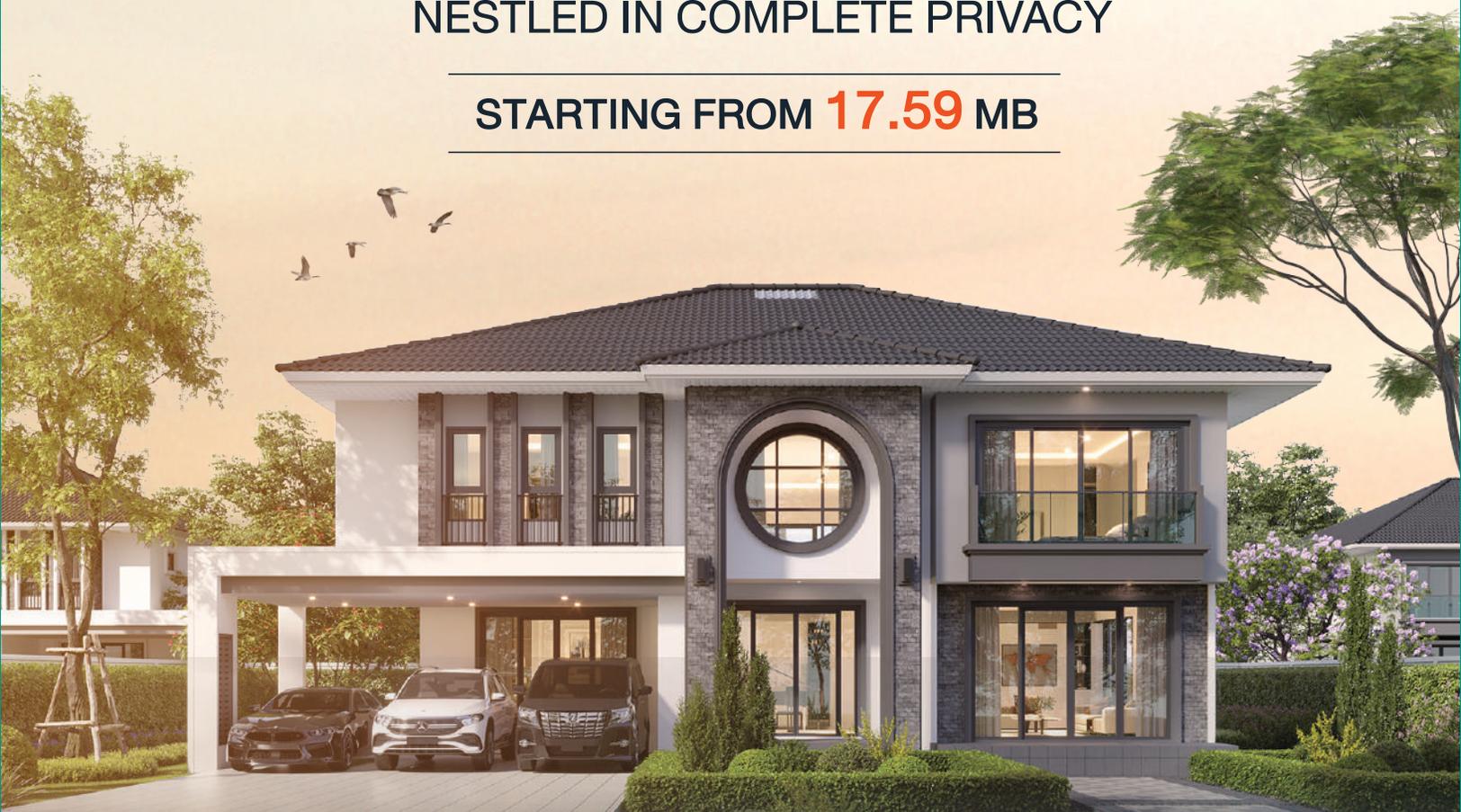


PRIME VILLA S A M U I

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

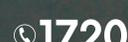
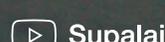
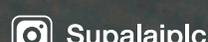
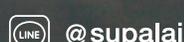
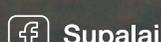
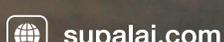
A LUXURY POOL VILLA
NESTLED IN COMPLETE PRIVACY

STARTING FROM **17.59 MB**



A LUXURIOUS VILLA
WITH A PRIVATE SWIMMING POOL

A place where every journey
enriches the meaning of living



อำนวยความสะดวกแบบและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ตั้งติธรรม ส.ท.บ.(เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, M.Arch.(Hons)(Housing) U. of Illinois และ วิทยาศาสตร์ดุซงกี บัณฑิตศึกษาศาสตร์ สาขาวิศวกรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารสุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ๓, พระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120 ปรธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งติธรรม กุณจดทะเบียน 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 เริ่มก่อสร้างธันวาคม 2567 คาดว่าจะแล้วเสร็จ ตุลาคม 2569 ที่ดินไม่มีการผูกพันกับธนาคาร • โครงการสามารถทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระค่างาน ครบถ้วนตามสัญญา • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ ข้อมูลรายละเอียดต่างๆในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า *เงื่อนไขเป็นตามที่บริษัท กำหนด



GROWING VEGETABLES FROM KITCHEN LEFTOVERS

ปลูกผักจากของเหลือในครัว

มีส่วนของพืชผักมากมายเหลือจากการทำอาหารในครัวที่สามารถนำมาปลูกได้ ใครชอบปลูกต้นไม้ เรามีวิธีการปลูกผักจากของเหลือในครัวมาฝาก

ต้นหอม หลังจากหั่นเอาส่วนที่เป็นใบสีเขียวไปกินแล้ว ให้เหลือโคนต้นไว้ยาวประมาณ 2-3 ซม. แช่น้ำให้รากสัมผัสผิวน้ำ หรือนำไปปักลงในดินชื้นๆ ตั้งไว้ที่มีแดดอ่อนๆ ประมาณ 3-5 วันก็เริ่มงอกใบใหม่ ใช้กรรไกรตัดกินได้เรื่อยๆ

ผักชี หลังจากที่ตัดต้นและใบไปใช้ เก็บส่วนรากของผักชีไว้ ปักลงในแก้วน้ำให้เฉพาะรากแช่น้ำ เมื่อแตกยอดใหม่ค่อยย้ายลงดิน

ขึ้นฉ่าย หลังจากที่ตัดต้นและใบไปใช้ ตัดโคนยาวประมาณ 3-5 ซม. วางในถ้วยน้ำตื้นๆ ให้โดนแสง ไม่นานยอดใหม่จะแทงขึ้นมา

ผักกาดหอม/เรดโอ๊ค/กรีนโอ๊ค ใช้โคนที่เหลือจากการหั่นสลัด วางในถ้วยน้ำ ให้โดนแสงธรรมชาติ ยอดใหม่จะงอกออกมา ใช้กินแต่งจานหรือทำน้ำสลัดได้

กะเพรา/โหระพา/แมงลัก ใช้ยอดที่เหลือจากการทำอาหาร ปักข้างล่างจานรองอก เมื่อรากยาวประมาณ 3-5 ซม. ย้ายปลูกในดินง่ายมากและโตเร็ว

แคร์รอต ใช้ส่วนหัวแคร์รอต (ด้านที่มีตา) วางลงในน้ำตื้นๆ ใบอ่อนจะงอกขึ้นมา ใช้โรยหน้าอาหารหรือทำสลัดได้

หอม/กระเทียม ใช้กลีบที่กำลังงอก ปักลงในดินตื้นๆ รดน้ำสม่ำเสมอ สามารถเก็บใบกินได้เรื่อยๆ

ขิง/ข่า ใช้เหง้าที่เริ่มแตกตา ปลูกลงดินในกระถางตั้งไว้ที่มีแดดอ่อนๆ รดน้ำวันละครั้ง ไม่นานก็ได้ต้นใหม่

เมล็ดผักทอง กินเนื้อแล้วอย่าทิ้งเม็ด เอามาเพาะในน้ำ จะได้ต้นอ่อนผักทองมาใส่สลัดกินได้หรือเอาไปปลูกลงดิน ไม่นานก็ได้ต้นใหม่

There are many vegetable leftovers that we can grow, such as coriander, celery, lettuce, basil, sweet basil, carrots, onions, garlic, ginger, and pumpkin seeds. Growing these leftovers will help reduce food waste and provide us with organic, home-grown vegetables.





HOW TO GET RID OF ANTS IN THE GARDEN

วิธีกำจัดมดในสวน

แม้ว่ามดและแมลงต่างๆ ในสวนจะเป็นส่วนหนึ่งของระบบนิเวศ แต่หากมดเหล่านั้นสร้างความเดือดร้อนให้กับคนที่ออกไปใช้พื้นที่ โดยเฉพาะมดที่ขึ้นตามผักสวนครัวหรือผลไม้ที่ปลูก มักนำเพลี้ยมาทำลายผักผลไม้ของเรา ถ้าไม่อยากเจอเพลี้ยก็ต้องไล่มด จึงจำเป็นต้องหาทางกำจัดแบบปลอดภัย

ใช้วิธีธรรมชาติ ลดการใช้สารเคมี เช่น โรยผงอบเชย ผงกาแฟ เปลือกส้ม ในจุดที่มดเดินผ่าน กลิ่นแรงจะไล่มดได้ หรือใช้น้ำส้มสายชูผสมกับน้ำ ฉีดตามทางเดินหรือรังมด ช่วยลดปริมาณมดโดยไม่เป็นอันตรายต่อดิน รวมถึงการต้มใบสะเดา หรือใช้น้ำตะไคร้หอมฉีดพ่นบริเวณที่ต้องการป้องกัน

ตัดแหล่งอาหารของมด โดยเก็บเศษอาหารให้มดขีด กล่องอาหารต้องปิดสนิท อย่าให้น้ำหวานหรือผลไม้เน่าตกค้างในสวน เพราะดึงดูดมดได้มากที่สุด

สร้างกำแพงป้องกันแบบอ่อนโยน โดยทาปิโตรเลียมเจลลี่รอบกระถางหรือโคนต้นไม้ที่

ต้องการให้มดขึ้นไม่ได้ และโรยทรายหยาบหรือเปลือกไข่บดเป็นแนวป้องกัน

เคลื่อนย้ายรังอย่างปลอดภัย หากพบรังมดขนาดใหญ่ในจุดที่จำเป็นต้องใช้งาน สามารถรดน้ำให้ดินชื้นและค่อยๆ ตักดินรังไปย้ายไปไว้ในมุมสวนห่างจากพื้นที่ใช้งาน เพื่อยังคงรักษาบทบาทของมดในระบบนิเวศ

ปรับภูมิทัศน์ให้มดไม่ได้อยู่ เริ่มจากการตัดหญ้าให้ไม่รกเกินไป ลดกองใบไม้หรือเศษไม้ที่เป็นที่ซ่อนของรังมด และปลูกสมุนไพรไล่มด เช่น สะระแหน่ โหระพา ตะไคร้หอม หรือโรสแมรี่

ไม่ว่าคุณจะทำตามวิธีไหน และพยายามไล่มดด้วยวิธีต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น สิ่งที่ต้องระวังไว้เสมอคือ สิ่งมีชีวิตต่างๆ ในสวนนั้นล้วนมีบทบาทสำคัญในระบบนิเวศทั้งสิ้น การที่มีจำนวนหรือขนาดของสายพันธุ์ใดที่มากเกินไปจนผิดปกติหรือล้นเกินในสวนของเรา เป็นสัญญาณบ่งบอกถึงความไม่สมดุลบางประการในระบบนิเวศนั้น วิธีแก้ที่ยั่งยืนคือพยายามหาสาเหตุของความไม่สมดุลดังกล่าวให้เจอ และพยายามปรับให้สมดุล ก็จะเป็นการจัดการปัญหาได้ตรงจุด

Although ants and other insects in the garden are part of the ecosystem, if they cause problems for those who use the area, especially ants that grow on vegetables or fruit, they often bring aphids that destroy our vegetables and fruit. If you don't want to encounter aphids, you have to chase the ants away, so it's necessary to find a safe way to get rid of them. An abnormally large or overabundant number or size of a species in our garden is a sign of some imbalance in the ecosystem. A sustainable solution is to try to identify the cause of the imbalance and try to restore the balance. This will address the problem directly.



GARLIC

กระเทียม

การใช้กระเทียมเป็นอาหารและยามีปรากฏอยู่ในทุกวัฒนธรรมทั่วโลก กระเทียมเป็นพืชที่มีหัวใต้ดิน อยู่ในวงศ์เดียวกับพลับพลึง เกิดจากใบเกล็ดซ้อนกันเป็นชั้นๆ ทำหน้าที่สะสมอาหารเรียกว่ากลีบ กระเทียมบางพันธุ์ไม่มีกลีบเรียกว่า กระเทียมโทน



หลายคนอาจคิดไม่ถึงว่าพืชผักสมุนไพรที่เราคุ้นเคยอย่าง “กระเทียม” จะมีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 4,000 ปี และที่น่าทึ่งยิ่งไปกว่านั้นคือรูปร่างหน้าตาและสายพันธุ์ของกระเทียมที่เรากินในปัจจุบัน แทบจะไม่ได้แตกต่างไปจากกระเทียมในยุคโบราณเมื่อหลายพันปีก่อนเลย เพราะกระเทียมเป็นพืชที่ขยายพันธุ์โดยไม่อาศัยเพศ

การสืบพันธุ์ของกระเทียมส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากการแยกหัวนำไปปลูกให้แตกหน่อเป็นต้นใหม่ ออกมาจากต้นเดิม ไม่ได้เกิดจากการผสมเกสรข้ามต้นหรือข้ามสายพันธุ์ การสืบพันธุ์โดยไม่อาศัยเพศทำให้สิ่งมีชีวิตรุ่นใหม่ที่เกิดมามีลักษณะทางพันธุกรรมตรงตามสายพันธุ์เดิมมากที่สุด (ซึ่งก็คือการโคลนนิ่ง) ตรงกันข้ามกับการสืบพันธุ์แบบอาศัยเพศ ซึ่งทำให้สิ่งมีชีวิตมีโอกาสสูงที่จะผสมข้ามสายพันธุ์กันและเกิดการกลายพันธุ์ เป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้เกิดวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตที่ต่างไปจากบรรพบุรุษของมัน การกินกระเทียมจึงเป็นการกินพืชสายพันธุ์ดั้งเดิมที่สืบทอดมาจากยุคโบราณ

ประวัติศาสตร์วัฒนธรรมอียิปต์และอินเดียมีการกล่าวถึงกระเทียมมาตั้งแต่ 5,000 ปีก่อน มีหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่ชัดเจนเกี่ยวกับการใช้กระเทียมโดยชาวบาบิโลนเมื่อ 4,500 ปีมาแล้ว และโดยชาวจีนเมื่อ 2,000 ปีที่ผ่านมา บางตำราระบุว่ากระเทียมมีการปลูกในประเทศจีนย้อนกลับไปได้ถึง 4,000 ปีก่อน

ก่อนที่จะมาเป็นพืชสวน บรรพบุรุษของกระเทียมเติบโตในป่าแถบเอเชียกลาง เชื่อกันว่าถิ่นกำเนิดที่แท้จริงคือบริเวณเทือกเขาเทียนชาน ซึ่งกินอาณาบริเวณตั้งแต่จีนตะวันตกไปจนถึงคีร์กีซสถาน ทาจิกิสถาน เติร์กเมนิสถาน และอุซเบกิสถาน ซึ่งเป็นเพียงภูมิภาคเดียวที่กระเทียมป่าแท้ๆ สามารถเติบโตได้ตามธรรมชาติ เทือกเขาเทียนชานนี้เป็นเทือกเขาเก่าแก่ที่ทำให้กำเนิดบัวหิมะพันปี พืชล้ำค่าและมีสรรพคุณดีเลิศของจีน จึงไม่น่าแปลกใจที่กระเทียมจะมีแหล่งกำเนิดเดียวกัน และได้รับสมญาว่าเป็น ‘สมุนไพรพระเจ้า’ ทั้งยังพบได้ในพื้นที่ป่าในอินเดีย อียิปต์ ไปจนถึงยูเครน

สายพันธุ์กระเทียมป่าแพร่ขยายไปทั่วโลกจากการที่มนุษย์ผู้อพยพและเดินทางผ่านเอเชียกลางได้เก็บกระเทียมป่า และนำติดตัวไปด้วยเพื่อการบริโภค ทำให้เกิดการขยายพันธุ์โดยการเพาะปลูก เพื่อให้มีกระเทียมกินอย่างต่อเนื่อง ด้วยการขยายพันธุ์แบบไม่อาศัยเพศ โดยการแยกกลีบ หัว และหัวย่อยเอาไปเพาะเป็นต้นใหม่

เรามักได้ยินคำกล่าวที่ว่า กระเทียมเป็นสมุนไพรไทยโบราณ แต่จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่บอกเล่ามาข้างต้น ก็อธิบายได้ว่ากระเทียมในบ้านเรามาจากภายนอก สันนิษฐานว่ามาจากจีนและอินเดีย โดยในทางพันธุศาสตร์จะแบ่งกระเทียมออกเป็น 2 ประเภท คือ กระเทียมคอแข็ง และกระเทียมคออ่อน กระเทียมไทย

PAPA CHEF BY CHEF ALEX

ร้านอาหารจะเล็กแต่ความอร่อยไม่เล็ก Papa Chef by Chef Alex นำเสนอเมนูอาหารตะวันตกแบบครบเครื่องในบรรยากาศเป็นกันเองในราคาที่ใครๆ ก็เข้าถึงได้สบาย ไม่ว่าจะเป็นสเต็ก เบอร์เกอร์ สตู หอยนางรมอบชีส ข้าวหน้าแฮมเบอริก ฯลฯ ทุกเมนูที่เลิ่รฟงบอกถึงความตั้งใจของคนทำ และมีตัวเลือกหลากหลาย มากจนไม่อยากเชื่อว่าร้านเล็กๆ ที่มีพื้นที่ครัวเล็กๆ จะทำอะไรได้มากมายขนาดนี้

Don't let the size fool you, this tiny spot hits BIG on flavor! Papa Chef by Chef Alex serves up Western comfort food that's packed with personality in a cozy, friendly setting that won't break the bank. Think juicy steaks, stacked burgers, rich stews, oozy cheese-baked oysters, and super comforting Hamburg rice bowls. Every dish has that "made with love" vibe, and the menu variety is wild – you seriously won't believe how much this little kitchen can do. A must-try gem!

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



NAGIYA RIVER WALK

ช่วงแดดร่มลมตกอากาศกำลังเย็นสบาย ใครกำลังมองหาเมนูอาหารญี่ปุ่นแนวอิซากายะอร่อยๆ เต็มรูปแบบ แกล้มเบียร์หรือสาเก พร้อมกับชมวิวสายยามโพล้เพล้สวยจับใจริมแม่น้ำเจ้าพระยา กระซิบดั่งๆ ว่าต้องมาที่ 'นากิยะ' สาขาใหม่ที่ซ่อนตัวอยู่ในยอดพิมาน ริเวอร์วอล์ก ทางเข้าตอนขับรถมาอาจจะดูยากนิดนึง แต่พอเดินเข้ามาถึงระเบียงร้านที่เปิดรับวิวเจ้าพระยาแบบพาโนรามาสวยสุดๆ แล้วจะต้องติดใจมาซ้ำแน่นอน

When the sun starts melting into that golden hour and the breeze gets just right, it's officially prime time for an izakaya feast. Think bold, addictive flavors, ice-cold beer, smooth sake, and a killer riverside vibe. Nagiya's brand-new branch at Yodpiman Riverwalk is that spot you'll want on your feed. The drive-in entrance might make you second-guess your GPS for a sec, but the moment you step out onto the balcony, the Chao Phraya River opens up in full panoramic glow, sunset dripping over the water. One look and you'll know this is a place you'll be returning to again and again.

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

VANTAGE POINT ONE BANGKOK

ร้านอาหารตะวันตกบรรยากาศทิววิวเยี่ยมในราคาเป็นกันเอง ตั้งอยู่ในห้าง One Bangkok ณ จุดที่เปิดมุมมองออกสู่วิวสวนสวย และวิวมหานครได้สุดสายตา อาหารก็ดีไม่แพ้วิว น่าจะตรงใจคนชอบอาหารฝรั่ง ไม่ว่าจะเป็นสเต็ก สลัด พิซซ่า พาสตา ซุป และของหวานอีกมากมาย จุดเด่นของอาหารนอกจากรสชาติแล้วยังเป็นเรื่องของหน้าตาที่ดูดี ปริมาณคุ้มราคา และยังมีเครื่องดื่มเก๋ๆ อีกหลายสูตรให้เลือกจุกใจ เหมาะจะไปสังสรรค์กับครอบครัว หรือไปเดทก็ไม่เลว

A stylish Western restaurant with a luxurious ambiance and stunning views at surprisingly friendly prices, located inside One Bangkok. The dining space opens up to sweeping views of the city skyline and beautifully landscaped gardens. The food is just as impressive as the view, perfect for lovers of Western cuisine such as; steaks, salads, pizzas, pastas, soups, and an array of delightful desserts. Beyond great flavors, each dish stands out with its elegant presentation and generous portions. The restaurant also offers a selection of creative drinks to enjoy.

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



TONG NUA EXPRESS

แฟนพันธุ์แท้อาหารเหนือหลายคนน่าจะมีความรู้ในใจแล้ว และใครที่ชอบอาหารเหนือแนะนำให้ไปลอง 'ตองเหนือเอ็กซ์เพรส' ร้านอาหารเหนือที่นำเสนอเมนูเมืองรสเด็ดหลากหลายให้เลือกชิมกันอย่างจุใจ เช่น ปู๋อง ลาบควัว ลาบควายดิบ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน ข้าวซอย ไล่ทอด และอื่นๆ อีกมากมาย ราคาสมเหตุสมผล ในบรรยากาศเป็นกันเอง มีหลายสาขา ใครสะดวกที่ไหนไปที่นั่น

For true Northern Thai cuisine enthusiasts, this restaurant is probably already on your list. And if you love Northern food, this is definitely a place you should try. Tong Nua Express serves a wide variety of authentic Northern Thai dishes packed with bold, memorable flavors from pu ong (creamy crab paste), larb kua, raw buffalo larb, nam prik num, nam prik ong, khao soi, crispy fried intestines, and many more. The prices are reasonable, the atmosphere is casual and friendly, and with several branches to choose from, you can simply go to whichever location is most convenient for you.

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

CONTEMPORARY LIFESTYLE

วิถีชีวิตร่วมสมัย

บ้านในวันที่โลกเปลี่ยน วิถีใหม่ที่กำลังกำหนดอนาคตของพื้นที่อยู่อาศัยไทย

เราเคยเชื่อว่าบ้านคือความมั่นคง แต่ในวันที่โลกหมุนเร็วกว่าเดิมหลายเท่า คำว่าบ้านกลายเป็นสนามทดลองทางสังคมที่สะท้อนการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยมากกว่าสัญลักษณ์ของความมั่นคง โลกที่เปลี่ยนที่ก่อกำเนิดจากการเร่งตัวของเทคโนโลยี เศรษฐกิจยุคแบ่งปัน คมนาคมที่เชื่อมโลกไว้ในมือ และสังคมพหุวัฒนธรรมที่ปรากฏขึ้นกลางเมืองไทย กำลังเขียนนิยามใหม่ของชีวิต และเขียนนิยามใหม่ของพื้นที่อยู่ร่วมกันอย่างเงียบงัน แต่ลึกซึ้ง



สิ่งที่น่าสนใจคือ คนไทยไม่ได้เปลี่ยนแปลงเพียงเพราะเทคโนโลยี แต่เพราะเวลาและแรงกดดันทางสังคมบังคับให้เราต้องเลือกวิถีใหม่ และวิถีใหม่นั้นทำให้นิยามและฟังก์ชันของบ้านไม่อาจนิ่งอยู่กับที่อีกต่อไป เรามาดูกันว่า วิถีร่วมสมัยและความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดกับบ้านมีอะไรบ้าง

คนอยู่เล็กลง แต่โลกในบ้านกลับใหญ่ขึ้น

ครั้งหนึ่ง “ครอบครัวขยาย” คือรากฐานของสังคมไทย การอยู่ร่วมกันหลายรุ่นเป็นเรื่องปกติ เป็นระบบสนับสนุนทางใจและทางกายที่อบอุ่น แต่วันนี้ โครงสร้างครอบครัวกำลังเล็กลงอย่างชัดเจน จากครอบครัวใหญ่กลายเป็น “ครอบครัวเดี่ยว” และไม่ใช่ทุกครอบครัวที่ต้องประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูก แบบเดิมอีกต่อไป การมีลูกน้อยลง หรือเลือกไม่มีเลย กลายเป็นเรื่องธรรมดา สอดคล้องกับไลฟ์สไตล์ที่ต้องการอิสระมากขึ้น ค่าใช้ชีวิตที่สูงขึ้น และความเร่งรีบที่ทำให้เวลาพักผ่อนมีค่ากว่าที่เคย

รุ่นพ่อแม่มีบ้านหลังโตไว้รองรับลูกหลายคน รุ่นลูกกลับเลือกคอนโดฯ ขนาดย่อมด้วยเหตุผลที่ฟังดูง่าย แต่สะท้อนความจริงของยุคสมัยชัดเจน พื้นที่ใหญ่ทำให้ภาระใหญ่ พื้นที่เล็กต้องการเพียงการบริหารที่เบากว่า ถูกกว่า คล่องตัวกว่า

พฤติกรรมนี้ไม่ได้เป็นเรื่องของเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องคุณภาพชีวิต คนรุ่นใหม่แลกพื้นที่กับเวลา แลกห้องนั่งเล่นกับการเดินทางที่ใกล้ชิด แลกครัวใหญ่กับชีวิตนอกบ้านที่สมบูรณ์กว่า เพราะในท้ายที่สุด คนไม่ได้ต้องการพื้นที่เยอะ แต่ต้องการพื้นที่ที่ใช้ได้จริง

การทำงานจากบ้านที่เคยเป็นข้อยกเว้น กลายเป็นพื้นฐาน ทำให้บ้านไม่ใช่สถานที่พัก แต่เป็นสถานที่สร้างรายได้ พื้นที่ทำงาน พื้นที่ความคิด และบางครั้งเป็นพื้นที่รักษาสุขภาพจิต คนแต่ละรุ่นจึงเริ่มมองหาบ้านที่ตอบโจทย์มากกว่าที่ตอบภาพลักษณ์ หรือใช้เป็นเครื่องสื่อสารความสำเร็จ เพื่อแสดงสถานะอย่างในสังคมของคนยุคก่อน



นิยามของครอบครัวที่เปลี่ยนไป

กฎหมายสมรสเท่าเทียมยิ่งผลักดันให้เราตระหนักว่า โลกใบนี้มีความหลากหลายมากกว่าที่เราเคยเข้าใจ การเกิดขึ้นของครอบครัวโดยนิตินัยของผู้เพศเดียวกัน ทำให้ตลาดที่อยู่อาศัยต้องมองใหม่ คิดใหม่ว่าจะออกแบบพื้นที่แบบไหนให้สอดคล้องกับครอบครัวรูปแบบใหม่ๆ ที่กำลังเติบโตขึ้นอย่างเป็นทางการ

การเติบโตของเศรษฐกิจแบ่งปัน และผลสะท้อนต่อวิถีใหม่

Sharing Economy ไม่ได้แค่เปลี่ยนวิถีเดินทาง แต่เปลี่ยนวิถีใช้ชีวิตทั้งหมด Grab ทำให้คนไทยจำนวนมากไม่จำเป็นต้องมีรถยนต์ส่วนตัว ส่งผลต่อความต้องการที่จอดรถในที่อยู่อาศัย Airbnb ทำให้ห้องว่างในเมืองกลายเป็นสินทรัพย์ที่สร้างรายได้ ส่งผลต่อการออกแบบพื้นที่ที่ยืดหยุ่น ปรับจากบ้านส่วนตัวเป็นบ้านกึ่งพาณิชย์ได้ในพริบตา แพลตฟอร์มซื้อของออนไลน์ทำให้ความจำเป็นในการไปห้างลดลง ส่งผลให้คนต้องการพื้นที่เก็บของมากขึ้น แต่กลับไม่ต้องการพื้นที่ใช้สอยแบบดั้งเดิมเท่าเดิม นี่ไม่ใช่รายละเอียดเล็กน้อย แต่เป็นการสิ้นคลอนแบบแผ่วเบาที่เปลี่ยนโครงสร้างบ้านทั้งหลัง

AI ทำให้ชีวิตเร็วขึ้น งานง่ายขึ้น และบ้านต้องตามให้ทัน

เมื่อปัญญาประดิษฐ์เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของทุกอาชีพ บ้านก็ต้องมีพื้นที่รองรับการทำงานใหม่ที่ผสานอุปกรณ์ อารมณ์ และสมาธิไปพร้อมกัน คนจำนวนมากเริ่มทำงานหลายบทบาทในวันเดียว ฟรีแลนซ์ ช่างคิด ผู้ประกอบการ นักสร้างสรรค์ มีพื้นที่ผสมผสานระหว่างสตูดิโอ ห้องทำงาน และ

Sharing Economy ไม่ได้แค่เปลี่ยนวิถีเดินทาง แต่เปลี่ยนวิถีใช้ชีวิตทั้งหมด Grab ทำให้คนไทยจำนวนมากไม่จำเป็นต้องมีรถยนต์ส่วนตัว ส่งผลต่อความต้องการที่จอดรถในที่อยู่อาศัย

มุมพักใจ บ้านจึงไม่ได้เป็นเพียงที่อยู่ แต่เป็นทั้งพื้นที่และเครื่องมือแห่งการผลิต เป็นห้องทดลอง เป็นที่เก็บข้อมูลลับ เป็นที่ที่บุคคลต้องการความเป็นส่วนตัวมากกว่าที่เคย ผลข้างเคียงของการใช้ AI คือเส้นแบ่งระหว่างเวลางานและเวลาส่วนตัวพร่าเลือน การจัดพื้นที่จึงต้องตอบรับจังหวะชีวิตที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา วันนี้บ้านต้องมีความยืดหยุ่นกว่าที่เคยเป็น

การคมนาคมที่สะดวก ทำให้คนเลือกอยู่ใกล้เมืองอีกครั้ง

รถไฟฟ้าทำให้ระยะทางหดสั้นลง คนเริ่มกลับมาอยู่ในเมือง ไม่ใช่เพราะอยากแออัด แต่เพราะเวลาในชีวิตสำคัญกว่า คอนโดฯ ริมสถานีจึงขายความหมายใหม่ ไม่ใช่ความหรูหรา แต่คือสิทธิ์ในการมีเวลาเพิ่มขึ้นวันละ 1 ชั่วโมง

ในขณะที่เดียวกัน การเดินทางที่ดีขึ้นก็ทำให้บ้านนอกเมืองถูกเลือกด้วยเหตุผลใหม่ ไม่ใช่เพียง

บ้านในอนาคตจะเล็กลง
แต่ฉลาดขึ้น จะยืดหยุ่นขึ้นแต่
ลึกซึ้งขึ้น จะรองรับเรื่องงาน
และเรื่องใจได้พร้อมกัน เพราะ
บ้านไม่ได้ถูกมองเป็นทรัพย์สิน
แต่เป็นเครื่องมือเพื่อใช้ชีวิต
ให้ชัดเจนขึ้น

เพราะราคาที่เข้าถึงได้ง่าย แต่เพราะคุณภาพอากาศ ความสงบ และพื้นที่สีเขียว บ้านจึงไม่ได้ถูกเลือก เพราะราคา แต่ถูกเลือกเพราะไลฟ์สไตล์เมืองไทย และการกลายเป็นสังคมพหุวัฒนธรรม ต่างชาติที่ ย้ายมาใช้ชีวิตในไทยมากขึ้นกำลังเปลี่ยนโฉมย่าน ที่พักแบบเสียบๆ ร้านรวงเปลี่ยน ภาษาในละแวก เปลี่ยน สภาพความปลอดภัยเปลี่ยน และรสนิยม ความต้องการพื้นที่ก็เปลี่ยนตามไปด้วย ชาวต่างชาติ ไม่ได้แค่เข้ามาอยู่ แต่เข้ามาใช้ชีวิตแบบเต็มรูปแบบ มีผลต่อดีมานด์ของโครงการที่อยู่อาศัยทั้งระดับล่าง จนถึงระดับสูง

โครงการใหม่ๆ ต้องเข้าใจพหุวัฒนธรรม ความต้องการของครอบครัวสากล และบริการที่ ตอบโจทย์คนหลายเชื้อชาติพร้อมกัน นี่คือภาพ อนาคตของเมืองที่รวมคนต่างประเทศเป็นส่วนหนึ่ง ของประชากร ไม่ใช่ผู้มาเยือนระยะสั้นๆ หรือนักท่องเที่ยว

บ้านในอนาคตจะเป็นพื้นที่ของฟังก์ชัน ไม่ใช่พื้นที่ของร่องรอยอดีต

เมื่อตัวแปรของโลกเปลี่ยนพร้อมกัน ไม่ว่าจะ เป็นรายได้ การเดินทาง เทคโนโลยี สังคม และ พฤติกรรมการบริโภค บ้านจึงต้องยืดหยุ่นกว่าเดิม บ้านจะเป็นพื้นที่ปรับเปลี่ยนได้ตามช่วงชีวิต พื้นที่ ที่ทำงานต้องถูกออกแบบเข้ามาตั้งแต่ต้น พื้นที่เก็บ ของสำหรับอีคอมเมิร์ซกลายเป็นปัจจัยใหม่ พื้นที่ ส่วนกลางต้องตอบโจทย์การใช้ชีวิตร่วมกันของ หลายสัญชาติ และพื้นที่ส่วนตัวต้องลึกซึ้งกว่าที่เคย เพราะคนยุคนี้ต้องการความสงบในโลกที่หมุนเร็ว เกินไป

สิ่งแวดล้อมและภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง

บ้านประหยัดพลังงานเป็นที่ต้องการสูง ความต้องการวัสดุที่รองรับสภาพอากาศร้อนจัด หรือฝนหนักจะเพิ่มมากขึ้น โครงการที่อยู่อาศัยที่ มีระบบป้องกันน้ำท่วมต้องเป็นมาตรฐาน การวาง ทิศบ้านและช่องลมกลายเป็นสิ่งสำคัญขึ้น



บ้านในอนาคตจะเล็กลงแต่ฉลาดขึ้น จะ ยืดหยุ่นขึ้นแต่ลึกซึ้งขึ้น จะรองรับเรื่องงานและ เรื่องใจได้พร้อมกัน เพราะบ้านไม่ได้ถูกมองเป็น ทรัพย์สิน แต่เป็นเครื่องมือเพื่อใช้ชีวิตให้ชัดเจนขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น บ้านยังต้องเตรียมอนาคต ทั้งเรื่อง เทคโนโลยี ความแก่ และวิถีชีวิตที่อาจเปลี่ยนไป อีกในอนาคต

วิถีชีวิตร่วมสมัยไม่ใช่เพียงความเปลี่ยนแปลง ของพฤติกรรม แต่คือภูมิทัศน์ทางความคิดของทั้ง สังคม และรูปแบบที่อยู่อาศัยก็คือผลลัพธ์ที่สะท้อน การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ วิวัฒนาการของที่อยู่ อาศัยในไทย ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะใครกำหนด แต่ เพราะวิถีชีวิตของเรากำลังเขียนมันขึ้นมาใหม่ ที่ละน้อย และจะเขียนต่อไปอย่างไม่มีความ

We once believed that a home represented stability. But in an era where the

world spins many times faster than before, the word home has transformed into a social testbed that reflects the shifting of an age more than it symbolizes security. New lifestyles born from accelerating technology, the rise of the sharing economy, transportation systems that put the world in our hands, and the multicultural reality emerging in the heart of Thailand are quietly but profoundly rewriting the meaning of life and redefining the spaces in which we live together.

What is fascinating is that Thai people are not changing merely because of technology. We are changing because time itself, along with the pressures of society, is forcing us to choose new ways of living. And these new ways make it impossible for the definition and function of a home to remain still.

HOUSE RENTAL

การปล่อยบ้านให้เช่า

การมีบ้านปล่อยเช่าเป็นการลงทุนที่ได้ รับความสนใจมาทุกยุคทุกสมัย โดยเฉพาะ ยุคปัจจุบันที่มีผู้คนจากทั่วโลกเดินทางเข้ามา ทำธุรกิจต่างๆ ในประเทศไทยเป็นจำนวนมาก บ้านที่ดีในทำเลที่ดีก็จะเป็นที่ต้องการของผู้เช่าเสมอ ใครที่สนใจจะปล่อยบ้านให้เช่า ก็จะต้องเรียนรู้ขั้นตอนและวิธีการในการ ดำเนินการ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด มีปัญหา น้อยที่สุด



ตรวจสอบความพร้อมของทรัพย์สิน ตรวจสอบสภาพบ้านให้พร้อมใช้งาน ซ่อมแซม สิ่งที่ชำรุด ทำความสะอาดครั้งใหญ่ ตกแต่งให้ เหมาะกับกลุ่มผู้เช่าเป้าหมาย และที่ขาดไม่ได้คือ การถ่ายภาพเพื่อใช้ทำการตลาด

ประเมินราคาเช่าให้เหมาะสม ควรสำรวจ ราคาตลาดในทำเลใกล้เคียง เปรียบเทียบขนาด บ้าน อายุบ้าน เฟอร์นิเจอร์ สิ่งอำนวยความสะดวก ค่านวนต้นทุน เพื่อตั้งราคาที่แข่งขันได้และให้ ผลตอบแทนดี

จัดทำสัญญาเช่าอย่างถูกต้องตามกฎหมาย จัดทำสัญญาเช่าที่ระบุรายละเอียดชัดเจน เช่น ระยะเวลา ค่ามัดจำ เงื่อนไขการซ่อมแซม ระบุ ข้อห้ามและขอบเขตการใช้ทรัพย์สิน ลงนาม ทั้งสองฝ่าย พร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชน/ หนังสือเดินทางของผู้เช่า แจ้งภาษีหรือยื่นแบบ ตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

ทำการตลาดเพื่อหาผู้เช่า ลงประกาศใน แพลตฟอร์มยอดนิยมต่างๆ ควบคู่กับโปรโมตผ่าน โซเชียลมีเดีย หรือเลือกใช้บริการนายหน้ามืออาชีพ เพื่อหาผู้เช่าที่มีคุณภาพ โดยระบุกลุ่มเป้าหมายให้ ชัดเจน

คัดกรองผู้เช่าอย่างรอบคอบ ตรวจสอบ ประวัติการทำงาน/รายได้ ขอข้อมูลอ้างอิง พุดคุย เพื่อดูพฤติกรรมและความเหมาะสมในการอยู่อาศัย เช็กเงื่อนไขการชำระเงินและความสามารถในการ วางมัดจำ

ส่งมอบบ้านและทำบันทึกรายการทรัพย์สิน ตรวจสอบรับบ้านร่วมกันก่อนเข้าอยู่ ทำรายการ ทรัพย์สิน วัดค่าน้ำ ค่าไฟก่อนเริ่มสัญญา ส่งมอบ กุญแจและคู่มือการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า/ระบบต่าง ๆ

ดูแลผู้เช่าและบ้านระหว่างสัญญา จัดการ ซ่อมแซมเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น เก็บค่าบริการ/ค่าเช่า



ตรงเวลา ตรวจสอบสภาพบ้านเป็นระยะ สร้างความ สัมพันธ์ที่ดีเพื่อให้อยู่ต่อระยะยาว

ตรวจสอบสภาพบ้านเมื่อหมดสัญญา ตรวจสอบ สภาพทรัพย์สินเทียบกับ Inventory ประเมินความ เสียหาย (ถ้ามี) คืนเงินมัดจำตามสัญญา ทำความ สะอาดและเตรียมบ้านสำหรับผู้เช่ารายใหม่

วางแผนภาษีและการเงิน เก็บเอกสาร รายรับรายจ่ายเพื่อใช้ยื่นภาษี วางแผนซ่อมบำรุง ระยะยาว ประเมินผลตอบแทนรายปี เพื่อต่อยอด การลงทุน

หากเตรียมความพร้อมครบถ้วนตามที่ แนะนำมานี้แล้ว ก็สามารถปล่อยบ้านเช่าได้อย่าง สบายใจ และหากบริหารจัดการได้ดี บ้านของคุณก็ จะเป็นอีกหนึ่งสินทรัพย์ที่สร้างความมั่งคั่งได้อย่าง ยาวนาน

Renting out a home is an investment that has been of interest throughout the ages, especially in the present era where many people from around the world travel to Thailand to do business. Good homes in good locations are constantly in demand among renters. Anyone interested in renting out a home must learn the steps and methods for doing so, in order to maximize benefits, minimize problems, and ensure compliance with the law.

TRANSFER OF A HOUSE AS AN INHERITANCE

การโอนบ้านเป็นมรดก



บ้านเป็นสินทรัพย์ลำดับต้นๆ ที่พ่อแม่ นิยมส่งต่อเป็นมรดกให้ทายาท การโอนบ้าน เป็นมรดกมีขั้นตอนที่ต้องทราบ เพื่อดำเนิน การให้ถูกต้องทั้งในส่วนของผู้ให้และผู้รับ ดังนี้

ตรวจสอบเอกสารสิทธิ์ฯ ของบ้าน ตรวจสอบ โฉนดที่ดิน บ้าน หรือคอนโดว่าถูกต้องและเป็นชื่อ ของผู้มอบมรดก และตรวจสอบว่าทรัพย์สินไม่มี ภาระผูกพัน หากยังติดจำนองต้องจัดการภาระให้ เรียบร้อยก่อนโอน

ตรวจสอบพินัยกรรม (ถ้ามี) หากผู้ให้ ทำพินัยกรรมไว้ ต้องนำพินัยกรรมฉบับจริงไปยื่น ต่อศาลเพื่อพิสูจน์

เมื่อศาลมีคำสั่งรับรองพินัยกรรมแล้ว จึง สามารถใช้คำสั่งศาลประกอบการโอนได้ หากไม่มี

พินัยกรรม จะใช้หลัก “ทายาทโดยธรรม” ตาม กฎหมายแพ่งและพาณิชย์เป็นเกณฑ์

เตรียมเอกสารของผู้ให้และผู้รับมรดก เอกสารของทายาทผู้รับมรดก ได้แก่ บัตรประชาชน ทะเบียนบ้าน หนังสือมอบบุตรของผู้ให้ และคำสั่งศาล แต่งตั้งผู้จัดการมรดกกรณีไม่มีพินัยกรรม ส่วน เอกสารของผู้ให้ (ผู้ตาย) ได้แก่ สำเนาทะเบียนบ้าน ฉบับตาย และเอกสารทรัพย์สิน เช่น โฉนดหรือ เอกสารสิทธิ์

ยื่นคำร้องศาลเพื่อแต่งตั้งผู้จัดการมรดก (ในกรณีจำเป็น) หากไม่มีพินัยกรรม หรือมีผู้เกี่ยวข้อง หลายรายจนไม่สามารถตกลงกันได้ ต้องยื่นคำร้อง ต่อศาล ศาลจะพิจารณาแต่งตั้ง “ผู้จัดการมรดก” เพื่อรับผิดชอบการโอน เมื่อได้รับคำสั่งศาลแล้ว ผู้จัดการมรดกจะสามารถดำเนินการโอนบ้านให้ ทายาทได้

ดำเนินการโอนที่สำนักงานที่ดิน เมื่อเอกสาร ครบถ้วน ให้เดินทางไปยังสำนักงานที่ดินที่ทรัพย์ ตั้งอยู่ ยื่นเอกสารทั้งหมดต่อเจ้าหน้าที่ ตรวจสอบ ข้อมูลโฉนด ลงชื่อรับโอนในนามผู้รับมรดก เจ้าหน้าที่จะดำเนินการบันทึกซื้อขายาทเป็นเจ้าของ ใหม่

ค่าธรรมเนียมและภาษีที่เกี่ยวข้อง โดยทั่วไป การรับมรดกมีต้นทุนต่ำกว่าการซื้อขายปกติ แต่ ยังมีค่าใช้จ่ายบางประเภท เช่น ค่าธรรมเนียมการโอน ภาษีเงินได้จากการรับมรดก และอากรแสตมป์

รับโฉนดฉบับใหม่ในชื่อทายาท หลังจาก ชำระค่าธรรมเนียมและดำเนินการครบ เจ้าหน้าที่จะ ออกโฉนดที่ดินฉบับใหม่ที่ระบุชื่อทายาทเป็นเจ้าของ กรรมสิทธิ์อย่างถูกต้อง

จัดการทรัพย์สินหลังจากการโอน จัดทำ ทะเบียนทรัพย์สินของครอบครัว แยกบัญชี รายรับ-รายจ่าย หากบ้านจะปล่อยเช่า พิจารณา การทำพินัยกรรมเพื่อป้องกันความขัดแย้งใน รุ่นต่อไป

การโอนบ้านเป็นมรดก เป็นกระบวนการ สำคัญที่เกี่ยวข้องทั้งในมิติของกฎหมาย ภาษี และ เอกสารที่ต้องเตรียมพร้อม ทั้งฝั่งผู้ให้และผู้รับ เพื่อ ให้การโอนเป็นไปอย่างราบรื่น ไม่ติดขัด และถูกต้อง ตามกฎหมาย

Homes are one of the most popular assets passed down to heirs by parents. Transferring a home as an inheritance is a crucial process involving legal, tax, and documentation requirements, both on the donor and the recipient’s side, to ensure a smooth, hassle-free, and legally compliant transfer.



SELF-EMPOWERMENT

การสร้างกำลังใจ

กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการขับเคลื่อนชีวิตไปในทิศทางที่ปรารถนา สถานการณ์อันยากลำบากต่างๆ รอบตัวในแต่ละช่วงเวลาอาจทำให้เราสูญเสียกำลังใจและท้อแท้หมดหวังได้ง่าย หากไม่มีการฝึกจิตใจให้เข้มแข็งและการสร้างทัศนคติที่ดี เราไม่สามารถควบคุมความเป็นไปรอบตัวได้ สิ่งเดียวที่เราควบคุมได้คือสภาพจิตใจของเราเอง

อย่างไรก็ตาม ถ้าเรารู้สึกขาดกำลังใจแล้วไปเสพข้อมูลของบรรดาไลฟ์โค้ชที่มีอยู่ทั่วบ้านทั่วเมือง ก็มักได้คำตอบแบบผิวเผิน เช่น โอบกอดสิ่งเล็กๆ ที่ทำให้มีความสุข วางแผนเล็กๆ ที่ควบคุมได้ อยู่ใกล้คนมีพลังบวก ให้อภัยตัวเอง ฯลฯ คำตอบเหล่านั้นเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ และมีแนวโน้มที่ภาวะขาดกำลังใจจะหวนกลับมาทำร้ายเราได้อีกบ่อยๆ

การสร้างกำลังใจให้ตัวเองแบบลึกซึ้งและยั่งยืน ต้องเริ่มจากการตระหนักให้ได้ว่า “ตัวตนของเรา” ประกอบขึ้นจาก 3 ส่วนที่สัมพันธ์และส่งพลังถึงกัน คือ จิตวิญญาณ จิตใจ และร่างกาย หากเรารู้สึกหมดแรง ท้อแท้ หรือสูญเสียแรงบันดาลใจ สิ่งแรกที่เราควรทำคือ สสำรวจให้ชัดว่า ความอ่อนล้าที่กำลังเผชิญนั้นเกิดขึ้นในส่วนใดมากที่สุด เพราะต้นตอของปัญหาแต่ละแบบ ย่อมต้องการการเยียวยาที่แตกต่างกัน

หากเป็นร่างกายที่เหนื่อยล้า เราอาจต้องการการพักผ่อน การนอนหลับให้มีคุณภาพ โภชนาการที่ดี หรือการออกกำลังกายที่เหมาะสม

หากมาจากจิตใจที่สับสน เศร้า หรืออ่อนไหวเกินไป เราอาจต้องการบทสนทนาดีๆ การจัดระเบียบความคิด หรือกิจกรรมที่ช่วยเติมความสุขเล็กๆ ให้หัวใจ



แต่ถ้าเป็นความพร่องของจิตวิญญาณ รู้สึกไร้ความหมาย เบื่อชีวิต หรือไม่รู้ว่าจะอยู่ไปเพื่ออะไร การหยุดทบทวนเส้นทางชีวิต กลับเข้าสู่ความเสียบสติ สมาธิ หรือการเชื่อมโยงกับคุณค่าภายในจะช่วยเติมพลังสำคัญกลับมาได้

เมื่อเรารู้ชัดว่าความเหนื่อยล้าของเรามาจาก “ส่วนไหน” เราก็จะดูแลได้อย่างถูกต้อง และสร้างกำลังใจที่มั่นคงขึ้น ไม่ใช่แค่ชั่วคราว แต่เป็น “พลัง” ที่อยู่กับเราอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ อีกหนึ่งสิ่งดีที่ควรทำให้การเสริมสร้างกำลังใจของเราเป็นไปแบบต่อเนื่องและเป็นเหตุเป็นผล คือการฝึกสังเกตและจดจำให้ได้ว่า มีปัจจัยใดหรือเรื่องราวใดที่มักเป็นเหตุให้เราารู้สึกว่าสูญเสียกำลังใจ และมีสิ่งใดที่มักช่วยกระตุ้นกำลังใจของเราได้ดี หากสิ่งนั้นไม่ได้เป็นสิ่งที่มิโทษต่อตัวเราและต่อผู้อื่น ก็พยายามดึงเอาสิ่งที่เสริมสร้างกำลังใจนั้น เข้ามาเติมชีวิตให้สม่าเสมอ แต่อยู่ในระดับพอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป ในขณะที่เดียวกันก็ฝึกที่จะเผชิญหน้ากับ

ปัจจัยที่ทำให้เราสูญเสียกำลังใจอย่างกล้าหาญ และพิจารณามันเป็นเหตุเป็นผล เพื่อแก้ปัญหาให้ตรงจุด ก็จะลดทอนหรือกำจัดปัจจัยที่ทำให้เราขาดกำลังใจ สามารถสร้างเสริมความแข็งแกร่งให้ตัวเองได้จากภายใน

Creating deep and lasting self-empowerment begins with recognizing that our “self” is made up of three interrelated and energizing parts: spirit, mind, and body. If you feel exhausted, discouraged, or uninspired, the first thing you should do is to clearly identify where the exhaustion is occurring most strongly. Different root causes of problems require different remedies.

“ตัวตนของเรา”
ประกอบขึ้นจาก 3 ส่วน
ที่สัมพันธ์และส่งพลัง
ถึงกัน คือ จิตวิญญาณ
จิตใจ และร่างกาย

COMMUNICATION ETIQUETTE IN CONTEMPORARY SOCIETY

มารยาทการสื่อสารในสังคมร่วมสมัย

“มารยาท” เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมที่มีความเป็นพลวัต เปลี่ยนแปลงไปตามบริบทของสังคมในแต่ละช่วงเวลา ในโลกปัจจุบันที่มีช่องทางการสื่อสารหลากหลายและเปิดกว้างกว่าในอดีตหลายเท่าตัว มารยาทในการสื่อสารก็ย่อมจะเปลี่ยนแปลงไปเช่นกัน โดยรูปแบบการสื่อสารไม่ได้ถูกจำกัดอยู่เพียงกิริยา วาจา และกาลเทศะตามแบบแผนดั้งเดิมอีกต่อไป แต่ขยายออกไปสู่พื้นที่ดิจิทัล ซึ่งมีทั้งความเร็ว ความกระชับ และการเข้าถึงผู้คนจำนวนมากในเวลาอันสั้น ดังนั้น เมื่อพูดถึง “มารยาทการสื่อสารในสังคมร่วมสมัย” จึงครอบคลุมทั้งการสื่อสารทางกายภาพระหว่างบุคคล และการสื่อสารผ่านสื่อในแพลตฟอร์มต่างๆ โดยคำนึงถึง...

- ความเคารพผู้อื่น แม้จะสื่อสารผ่านข้อความสั้นหรืออีโมจิ
- การใช้ภาษาที่เหมาะสม ไม่สร้างความเข้าใจผิดหรือทำให้ผู้อื่นรู้สึกถูกคุกคาม
- การเปิดพื้นที่ให้ความเห็นที่แตกต่าง อย่างมีเหตุผลและไม่ล่วงละเมิดกัน
- ความรับผิดชอบต่อข้อมูลที่เผยแพร่ เพราะคำพูดในโลกออนไลน์สามารถส่งผลกระทบต่อคนจำนวนมาก
- ความระมัดระวังใน “น้ำเสียง” ที่สื่อผ่านข้อความหรือสัญลักษณ์ต่างๆ และบริบท เนื่องจากการสื่อสารแบบไร้หน้าตาอาจถูกตีความผิดได้ง่าย “บริบท” เป็นตัวกำกับว่า กระบวนการสื่อสารที่เหมาะสมควรมีรูปแบบหรือทิศทางแบบใดตามนิยามของ “ความสุภาพ” ในแต่ละยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น จากเดิมที่มารยาทในการสื่อสารของบางสังคมเคยให้ความสำคัญกับเรื่องของชนชั้น เพศ สถานะทางเศรษฐกิจ หรืออาจอาจเปลี่ยนไปสู่การให้ความสำคัญกับความเสมอภาคและเท่าเทียม การให้เกียรติซึ่งกันและกันของผู้คนมากขึ้น มุมมองต่อสิทธิเสรีภาพที่เปลี่ยนไปอาจลดทอนรายละเอียดของมารยาทแบบเดิมมาสู่มารยาทแบบใหม่

คนยุคหนึ่งอาจเห็นว่า การติดต่อพูดคุยกันทางโทรศัพท์เป็นเรื่องพื้นฐาน แต่คนบางยุคอาจใช้โซเชียลมีเดียในการติดต่อสื่อสารกันมากกว่า การโทรศัพท์ติดต่อถึงกันจะมีเฉพาะเรื่องที่เป็นทางการจากหน่วยงานต่างๆ หรือเรื่องเร่งด่วนระหว่างคนที่มีความสนิทสนมใกล้ชิดกันเท่านั้น การเขียนบอกคู่สนทนาล่วงหน้าว่าจะขอเวลาพูดคุยระยะในเวลาที่คุณสนทนาสะดวกหรือพร้อม เป็นหนึ่งในตัวอย่างของมารยาทการสื่อสารที่เปลี่ยนไป เช่นเดียวกับการเปิดอ่านข้อความแล้วไม่ตอบ อาจนำมาซึ่งความ



ไม่พอใจของผู้ส่งข้อความ เพราะแสดงถึงความไม่ให้เกียรติ หรือไม่ใส่ใจ และการปิดกั้นหรือบล็อกบัญชีใครบางคนออกจากช่องทางการสื่อสารในโซเชียลมีเดีย หมายถึงการตัดสัมพันธ์ขั้นเด็ดขาดกับบุคคลนั้น ซึ่งในช่วงที่มีการเปลี่ยนผ่านทางวัฒนธรรมนี้ ก็อาจจะทำให้ผู้คนต่างช่วงอายุ หรือต่าง Generation มีช่องว่างที่ไม่ลงรอยในการสื่อสารและนำมาสู่ความเข้าใจผิดหรือความรู้สึกไม่ดีได้

สิ่งที่ไม่ควรมองข้ามคือ **มารยาทการสื่อสารในสังคมร่วมสมัย** ไม่ได้หมายถึงเพียง “การทำตามกฎที่ถูกต้อง” แต่หมายถึงความตระหนักรู้ถึงผลกระทบต่อผู้อื่นและสังคม ไม่ว่าการสื่อสารนั้นจะเกิดขึ้นในชีวิตจริงหรือบนโลกออนไลน์ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ภายใต้โลกที่เปลี่ยนเร็วกว่าเดิม

“Etiquette” is a dynamic part of culture, evolving with the social context of each period. In today's world, where communication channels are more diverse and open than in the past, communication etiquette is inevitably changing as well. Communication styles are no longer limited to traditional actions, words, and timing, but have expanded into the digital sphere, offering speed, conciseness, and the ability to reach a large number of people in a short period of time. Therefore, when discussing “communication etiquette in contemporary society,” it encompasses both physical communication between individuals and communication via various media platforms.



PSORIASIS

โรคสะเก็ดเงิน

มีโรคมามากมายที่เกิดขึ้นหรือทวีความรุนแรงขึ้นเมื่อคนเรามีความเครียด เพราะความเครียดเป็นต้นเหตุของความผิดปกติของระบบต่างๆ ในร่างกายรวมถึงระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่ง “โรคสะเก็ดเงิน” ก็เป็นหนึ่งในโรคผิวหนังเรื้อรังที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้เซลล์ผิวหนังมีการแบ่งตัวของเซลล์รวดเร็วผิดปกติ จนผิวหนังเกิดการอักเสบรุนแรงขึ้น แม้ว่าจะจะเป็นโรคที่ไม่ติดต่อ แต่อาการของโรคที่ปรากฏก็ทำให้ผู้ป่วยต้องทนทุกข์ทรมานมาก และอาจทำให้คนรอบข้างที่ไม่รู้จักโรคนี้เกิดความรังเกียจ ปัจจุบันยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมโรคได้

นอกจากความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกัน ร่วมกับความผิดปกติของสารพันธุกรรมกระตุ้นให้เซลล์ผิวหนังเจริญเร็วกว่าปกติ ยังพบว่ายังมีปัจจัยภายนอกที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดโรค ไม่ว่าจะเป็นการบาดเจ็บของผิวหนัง เช่น การเกา การถู การเสียดสี รอยถลอก แผลผ่าตัด ภาวะเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน เช่น ในขณะที่ตั้งครรภ์ ขณะมีรอบเดือน หรือการใช้ยาคุมกำเนิด การติดเชื้อโดยเฉพาะเชื้อสแตปโตคอกคัสในระบบทางเดินหายใจ โรคอ้วน หรือจากกินยาบางชนิด เช่น ยาลดความดันโลหิต ยารักษาโรคซึมเศร้า อาหารบางชนิด และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงความเครียดรุนแรง เรื่อยไปจนถึงแสงแดดที่ร้อนเกินไปจนทำให้เกิดผิวไหม้ การสัมผัสสารเคมี หรือสารระคายเคืองต่างๆ และจากภูมิอากาศ

อาการของโรคสะเก็ดเงินคือ ผื่นที่มีวงขอบเขตชัดเจนมีสะเก็ด ผิวแห้งมากจนแตกและมีเลือดออก เจ็บคันหรือรู้สึกแสบร้อน หนึ่งถึงหลายสัปดาห์เป็นขุย เล็บมือและเท้าหนาขึ้น มีรอยบวมผิดปกติ ปวดข้อต่อและมีอาการบวมตามข้อต่อ

โรคนี้ผู้ป่วยไม่สามารถรักษาด้วยตัวเองได้ ต้องไปพบแพทย์เพื่อที่จะได้รับยาอย่างต่อเนื่อง โดยแพทย์อาจจะให้ทั้งยาทา ยากิน หรือการฉายแสงด้วยรังสีอัลตราไวโอเล็ต ขึ้นอยู่กับอาการของโรค

ยังไม่มีสาเหตุของโรคที่แน่ชัดว่าเกิดจากอะไร แต่การป้องกันไม่ให้เป็นโรคนี้คือ หลีกเลี่ยงความเครียด การอดนอน ดสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พยายามควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน หมั่นออกกำลังกายและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกรดยูริกสูง ไขมันสูง ดูแลรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์ โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพผิวให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอ และสำหรับผู้ที่เป็โรคนี้ใช้ยาตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด และเมื่อเจ็บป่วยไม่ควรซื้อยารับประทานเอง เนื่องจากยาบางชนิดมีปฏิกิริยาต่อกัน ใครที่สงสัยว่าจะเป็นโรคนี้ควรรีบมาพบแพทย์ให้เร็วที่สุด

Psoriasis is a chronic disease caused by an immune system disorder, which causes skin cells to divide abnormally quickly, leading to inflammation and thickening of

the skin. Psoriasis is a non-communicable disease and currently cannot be completely cured.

In addition to immune system deficiencies, there are also external factors that can trigger the disease, such as skin injuries, hormonal changes, respiratory infections, obesity, medications, foods, and alcoholic beverages, as well as severe stress, exposure to excessive sunlight that causes sunburn, exposure to chemicals or irritants, and the climate.

อ้างอิง:

โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชจากรณย์

<https://www.siphospital.com/th/news/article/share/psoriasis>

SUPALAI GRAND VILLE TERDPRAKIAT

SIMPLY **A** STEP ABOVE

ก้าวธรรมดา
ที่ไปได้เหนือกว่า



COMING SOON

พบกับ เร็วๆนี้

@ นครศรีธรรมราช

SUPALAI | ☎ 1720

Supalai

supalai.com

Supalai

@supalai

Supalai_PLC

Supalai

รายละเอียดเพิ่มเติม

CERTIFIED
ISO 9001



CERTIFIED
ISO 9001



อำนาจการออกพิมพ์และก่อสร้างโดย คร.ปร.บป. ตั้งศรีธรรม ส.บ.บ. (เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Housing) U. of Illinois และวิทยาลัยการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิศวกรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • ใช้งานโครงการ บริษัท สุภาลัย จำกัด(มหาชน) 1011 อาคารสุภาลัย ถนนกวด ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 โทรศัพท์ 1,955,666,261.00 บาท โทรสาร 1,953,054,030.00 บาท โครงการสุภาลัย ถนนวิเศษ ใต้พระเกียรติ ที่ตั้ง ตำบลปากนคร อำเภอเมืองนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช เนื้อที่ 66-2-33.8 ไร่ 1 งาน 10 ตารางวา : 179489,84038 (บ้านสวน), 148534,84552,83850,39077,151069,50377,188057,180362,180363 (สวนดิน) : 15,24,33,34,8,10,1,784,11,1412,1419,1420 หน้าสำรวจ : 21413,9813,17272,17273,11027,11028,3928,17493,5702,1412,21783,21784 โครงการอยู่ระหว่างขออนุญาตจัดสรรที่ดินก่อสร้าง บนที่ดิน 2569 ตำบลท่าช้าง-เสด็จศรี นครนายก 2572 ที่ดินมีการปลูกพืชและอยู่ระหว่างขออนุญาตขุดดินเพื่อขุดสระน้ำและขุดสระน้ำเพื่อใช้ในการสนับสนุนเส้นเลือดจากสถานีการรับ ภาพโฆษณาโครงการเป็น ภาพจำลองจากของจริง โครงการสามารถทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระเงินครบถ้วนตามสัญญา • พิมพ์เมื่อ 28 พ.ย. 2568



INVESTING IN YOURSELF

การลงทุนในตัวเอง

การลงทุนมีความเสี่ยง แต่หากความเสี่ยงนั้นจะเป็นโอกาสสู่ผลกำไรที่ดีก็ถือเป็นความเสี่ยงอันคุ้มค่า ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การลงทุนในรูปแบบเดิมหลายอย่างที่เคยเป็นคำตอบสำหรับความมั่งคั่ง อาจไม่ใช่คำตอบที่ใช้ได้อีกต่อไป ไม่ว่าจะเป็นการฝากเงินในธนาคาร การลงทุนในหุ้น การซื้อที่ดินเพื่อเก็งกำไร การลงทุนในทองคำ การลงทุนในสินทรัพย์ดิจิทัล ฯลฯ เพราะสถานการณ์โลกและบริบทที่เปลี่ยนไป ทำให้อุปสงค์และอุปทานในสินทรัพย์แต่ละประเภทพลิกผันอย่างรุนแรง มีความผันผวนที่ยากจะทำนายอนาคต มีความเสี่ยงใหม่ๆ เพิ่มขึ้น สวนทางกับโอกาสที่จะทำกำไรซึ่งลดลง แต่หนึ่งในการลงทุนที่มีความเสี่ยงน้อยที่สุด แทบจะไม่มีความเสี่ยงเลยก็คือ “การลงทุนในตัวเอง” เพราะตัวเราเป็นทั้งทรัพยากร สินทรัพย์ และเป็นเครื่องมือที่จะสร้างผลตอบแทนให้กับตัวเองได้อย่างไม่จำกัด อีกทั้งยังควบคุมความผันผวนได้จากภายใน หากเราลงทุนได้อย่างถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการลงทุนเพื่อสร้างสุขภาพที่ดี สร้างภาพลักษณ์ที่ดี การพัฒนาความรู้ และการสร้างเครือข่ายหรือคอนเนกชันที่มีศักยภาพในการต่อยอดความสำเร็จ

การลงทุนในการสร้างสุขภาพที่ดี

เพราะสุขภาพคือทุนพื้นฐานของชีวิต ยิ่งสุขภาพกายใจแข็งแรงยิ่งทำให้คุณสร้างผลงานได้มากขึ้น และช่วยลดความเสี่ยงที่จะต้องเสียเงินมากมายไปกับรักษาพยาบาลยามเจ็บไข้ได้ป่วย วิธีการลงทุนในสุขภาพทำได้โดย

- **กินอาหารที่มีคุณภาพ** วางแผนมื้ออาหารลดน้ำตาล ไขมันทรานส์ เลือกอาหารสดและโปรตีนที่ดี

- **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** เลือกแบบที่เหมาะสมกับอายุและเป้าหมาย เช่น เวทเทรนนิ่ง 3 วัน/สัปดาห์ + เดินเร็ว 30 นาทีทุกวัน

- **นอนหลับให้เพียงพอ** กำหนดเวลาเข้านอนและเวลาตื่นคงที่ หาตัวช่วยที่ทำให้การนอนมีคุณภาพจริงๆ

- **ตรวจสุขภาพประจำปี** เพื่อป้องกันโรคและประเมินสุขภาพเชิงลึก

- **ดูแลสุขภาพจิต** ฝึกสมาธิ เขียนบันทึก หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหากมีความเครียดเรื้อรัง

การลงทุนเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดี

ภาพลักษณ์ไม่ใช่เรื่องผิวเผิน แต่เป็น “แบรนด์ส่วนตัว” ที่สื่อสารตัวตน ความน่าเชื่อถือ และคุณค่า ที่สามารถนำไปสู่การสร้างมูลค่าทางธุรกิจ และคุณค่าทางสังคม วิธีการลงทุนเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีทำได้โดย



- **การแต่งกายที่มีสไตล์และเหมาะสมกับกาลเทศะ** เลือกเสื้อผ้าที่สะท้อนอาชีพและบุคลิก ใช้สีที่สว่างปลั่งบวก ดูสง่างามสมวัย มีรสนิยม และถูกกาลเทศะ

- **การดูแลผิวพรรณและความงาม** สกินแคร์พื้นฐาน ทำทรีตเมนต์ตามอายุ ดูแลผมและสภาพหน้าตาให้เหมาะสมกับสถานะ เพศ วัย เน้นให้ดูเปล่งปลั่งสมบูรณ์ และสะอาดสะอ้าน

- **บุคลิกภาพและภาษากาย** ฝึกการเดิน ยืน นั่ง การสบตา การยิ้ม บุคลิกที่ดีเป็นต้นทุนสำคัญสำหรับความสำเร็จ

- **การสื่อสารอย่างมั่นใจ** พูดชัดเจน เป็นมิตร โทนเสียงอบอุ่น เราสามารถฝึกการพูดจาให้หน้าฟังขึ้นได้

- **การสร้างตัวตนบนสื่อออนไลน์** ใช้ภาพหรือข้อความที่สะท้อนตัวตนที่ต้องการสื่อให้สอดคล้อง ไม่สื่อสารสิ่งลบๆ ออกไปเพราะจะทำลายภาพลักษณ์ที่ดีได้ง่ายมาก

การลงทุนเพื่อพัฒนาความรู้

เราต้องพร้อมเปิดรับความรู้ใหม่อยู่เสมอ ความรู้คือสินทรัพย์ที่ทวีคูณได้ตลอดเวลา และทำให้แข่งขันในตลาดได้ วิธีการลงทุนพัฒนาความรู้สมัยนี้มีหลายช่องทาง เช่น

- **เรียนออนไลน์/ออฟไลน์เพิ่มทักษะใหม่** เช่น เทคโนโลยี การตลาด การบริหาร หรือภาษา

- **อ่านหนังสืออย่างต่อเนื่อง** ตั้งเป้าหมายเดือนละ 1 เล่ม

- **เข้าร่วมเวิร์กช็อป/สัมมนา** เพื่อรับมุมมองใหม่ๆ และเรียนจากผู้เชี่ยวชาญ

- **สร้างระบบการเรียนรู้ประจำสัปดาห์** เช่น ตั้งเวลา 4 ชั่วโมงต่อสัปดาห์สำหรับการเรียนรู้

- **หา Mentor หรือผู้ให้คำแนะนำ** เพื่อเร่งให้พัฒนาไวกว่าเรียนเองล้วนๆ

การลงทุนในการสร้างเครือข่าย

เครือข่ายเป็นหนึ่งในต้นทุนหรือสารตั้งต้นสู่ความสำเร็จ การมีเครือข่ายที่ดีคือ “ทรัพยากรเร่งความสำเร็จ” เพราะให้โอกาส ความร่วมมือ และคำแนะนำที่หาไม่ได้ที่อื่น วิธีการลงทุนในการสร้างหรือเข้าร่วมเครือข่ายที่ดี ได้แก่

- **เข้าร่วมกลุ่มหรือสมาคมที่เกี่ยวกับอาชีพหรือความสนใจ** จะช่วยให้เรามีโอกาสพบคนเก่งในอาชีพนั้นๆ

- **ขยายขอบเขตเครือข่ายไปสู่สังคมที่กว้างขึ้น** ในโลกยุคใหม่ที่เป็นสังคมพหุวัฒนธรรม คุณสามารถมีเพื่อนฝูงเป็นชาวต่างชาติ หรือผู้คนใหม่ๆ จากหลากหลายวงการได้ง่ายกว่าในอดีต ลองเปิดใจคบหาเพื่อนจากต่างวัฒนธรรม เพื่อเปิดโลกทัศน์และเปิดโอกาสทางธุรกิจใหม่ๆ ให้ตัวเอง

“**ภาพลักษณ์ไม่ใช่เรื่องผิวเผิน แต่เป็น “แบรนด์ส่วนตัว” ที่สื่อสารตัวตน ความน่าเชื่อถือ และคุณค่า ที่สามารถนำไปสู่การสร้างมูลค่าทางธุรกิจ และคุณค่าทางสังคม**”

- **ไปร่วมงานที่ช่วยในการสร้างเครือข่ายที่ดีเป็นประจำ** เครือข่ายที่ช่วยเหลือสังคม มักประกอบขึ้นจากผู้ที่มีความพร้อม และบุคคลในเครือข่านั้นมักเป็นคนเก่ง หรือคนที่ประสบความสำเร็จ ในระดับที่ช่วยเหลือผู้อื่นได้

- **สร้างความสัมพันธ์อย่างมีคุณภาพ ไม่ใช่แค่สะสมรายชื่อ** ไม่จำเป็นต้องคบคนเยอะ แต่ควรเลือกคบคนคุณภาพ

- **ให้คุณค่าก่อนเสมอ** เรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้ ช่วยเหลืออย่างจริงใจ ช่วยแบ่งปันข้อมูล และเจรจาอย่างจริงใจ

- **ติดตามความสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ** ส่งข้อความถามสารทุกข์ บริจาคความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

- **ร่วมทำโปรเจกต์หรือเข้ากลุ่มทำงานกับคนเก่งๆ** คนเก่งจะมีโอกาสสำเร็จมากกว่าคนทั่วไป การได้ร่วมเป็นทีมเดียวกับคนเก่งจะช่วยเสริมชื่อเสียงและเพิ่มโอกาสให้เรามากกว่าคนไม่เก่ง ช่วยให้เราสามารถนำผลงานหรือความสำเร็จที่เรามีส่วนร่วมกับเขา มาต่อยอดเพื่อสร้างความสำเร็จของตัวเองในอนาคตได้

ใครที่กำลังหาคำตอบให้ตัวเองว่า ควรจะเลือกลงทุนกับสินทรัพย์ใดให้ได้ผลตอบแทนสูงสุด แนะนำให้เริ่มต้นด้วยการลงทุนในตัวเองเป็นลำดับแรก ไม่ว่าจะคุณจะเป็นคนวัยใด หรือมีสถานะปัจจุบันแบบไหน นอกจากคุณมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานหรือการลงทุนมากกว่า คนทั่วไปที่ไม่ลงทุนในตัวเองแล้ว คุณยังจะได้รับปันผลที่ดี อย่างสม่ำเสมอ จากความสุขจากการมีสุขภาพกายใจที่ดี ความมั่นใจจากภาพลักษณ์ที่ดี การมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว และมีความรู้ที่ทันต่อยุคสมัย อีกทั้งแวดล้อมด้วยสังคมที่ดีจากเครือข่ายที่สร้างสรรค์ การลงทุนในตัวเองจึงถือ



เป็นการลงทุนที่แสนชาญฉลาด เพราะมีความเสี่ยงต่ำหรือแทบไม่มีความเสี่ยงเลย และให้ผลตอบแทนที่คุ้มค่าเสมอ

Investing always involves risks. But when those risks open the door to meaningful returns, they become risks worth taking. Yet in today's rapidly changing world, many traditional forms of investment that once promised wealth, success, or long-term stability no longer guarantee the same outcomes. Savings accounts, the Thai stock market, land speculation, gold, digital assets, and other once-reliable instruments are now subject to unpredictable global forces. As shifting contexts reshape supply and demand across every sector, volatility has become harder to forecast, new risks continue to emerge, and opportunities for profit steadily shrink.

Amid these uncertainties, one investment remains almost risk-free—investing in yourself. You are your most valuable resource, your most powerful asset, and the most versatile tool for generating limitless returns when managed wisely. Whether it is investing in your health, elevating your personal image, expanding your knowledge, or building meaningful networks and connections that propel future success, self-investment offers the highest and most sustainable payoff. Unlike external markets, its value compounds over time, and no global crisis can diminish its inherent potential.



SPACE ECONOMY

เศรษฐกิจอวกาศ

ในขณะที่คนธรรมดาอย่างเรา กำลังหันหน้ากับตาทำมาหากินใช้ชีวิตบนวิถีทางแบบเดิมๆ ควบคู่ไปกับการลงทุนในสินทรัพย์แบบเดิมๆ ด้วยความหวังว่าจะร่ำรวยมั่งคั่งเป็นเศรษฐี หรือแค่มีอิสรภาพทางการเงินก็ยังไม่ดี มีคนหัวก้าวหน้ากลุ่มหนึ่งกำลังก้าวกระโดดไปแสวงหาโอกาสในพื้นที่ทางเศรษฐกิจใหม่ซึ่งกว้างไกลและยิ่งใหญ่มากกว่าจะมองเหมือนจะไม่มีใครตามทัน นั่นก็คือ การลงทุนในธุรกิจอวกาศ ซึ่งหมายถึง พื้นที่เศรษฐกิจทุกวันนี้กำลังขยายตัวกว้างไกลออกไปถึงนอกโลก เกิดเป็น “เศรษฐกิจอวกาศ” ขึ้นมา ฟังแล้วก็น่าตกใจไม่น้อย แต่หากลองตั้งสติแล้วเปิดใจศึกษาดูดีๆ ก็จะพบว่ามันน่าสนใจและเป็นประโยชน์มากทีเดียว

“เศรษฐกิจอวกาศ” (Space Economy) ไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป แต่กำลังกลายเป็นสนามแข่งขันใหม่ของมนุษยชาติ และมีแนวโน้มสูงที่จะเป็นพื้นที่ทางเศรษฐกิจใหม่ซึ่งใหญ่กว่าเศรษฐกิจดิจิทัล ใหญ่กว่าสตาร์ทอัพ และเปิดโอกาสแบบที่คนทำงานบนโลกแทบจะจินตนาการไม่ถึง

เศรษฐกิจอวกาศ (Space Economy) คืออะไร?

เศรษฐกิจอวกาศ คือระบบเศรษฐกิจที่เกี่ยวข้องกับการผลิต การพัฒนา การให้บริการ และการสร้างรายได้จากกิจกรรมที่เกิดขึ้นในอวกาศ ตั้งแต่พื้นโลกขึ้นไปจนถึงวงโคจร และวันหนึ่งอาจไปไกลถึงดวงจันทร์และดาวอังคาร

ในประเทศไทยเราก็มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับเรื่องนี้คือ สำนักงานพัฒนาเทคโนโลยีอวกาศและภูมิสารสนเทศ (องค์การมหาชน) เป็นหน่วยงานภาครัฐของไทยที่เชื่อว่าจะนำพาประเทศเราไปได้ดีที่สุดในเศรษฐกิจอวกาศ มีชื่อย่อสั้นๆ ว่า GISTDA ย่อมาจาก Geo-Informatics and Space Technology Development Agency

ข้อมูลจากเว็บไซต์ของ GISTDA ระบุว่า การเติบโตของเศรษฐกิจอวกาศในปัจจุบันได้กลายเป็นระบบโครงสร้างพื้นฐานสำคัญในหลายประเทศ ไม่ว่าจะเป็นการส่งผ่านข้อมูล การให้บริการอินเทอร์เน็ต ระบบนำทางในรถยนต์ สัญญาณโทรศัพท์ ข้อมูลสภาพอากาศ การจัดการและวางแผนฉุกเฉิน และข้อมูลด้านการเกษตร เป็นต้น

ในต่างประเทศได้คาดการณ์อุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้องกับอวกาศจะมีแนวโน้มสูงถึง 30 ล้านล้านบาท ในปี ค.ศ. 2040 โดยในปี ค.ศ. 2021 มีการลงทุนในบริษัทสตาร์ทอัปด้านอวกาศมากกว่า 236,000 ล้านบาท (ข้อมูลจากบริษัทวิจัย ยูโร คอนซัลต์) ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสามารถสร้างรายได้ให้กับประเทศได้ประมาณ 56,122 ล้านบาท ต่อปี!!!

พูดง่ายๆ ว่ามันคือเศรษฐกิจ “นอกโลก” ที่เริ่มสร้างโอกาสบนโลกจริงๆ แล้ว โดยตัวอย่างธุรกิจที่กำลังเติบโตจากเศรษฐกิจอวกาศก็เช่น

- **ดาวเทียมและข้อมูลจากอวกาศ** ที่ช่วยในการสังเกตการณ์โลก (Earth Observation) การพยากรณ์อากาศ ทำการเกษตรแม่นยำ การประเมินภัยพิบัติ และการวางแผนเมือง



• **การสำรวจทรัพยากรบนดวงจันทร์และดาวเคราะห์** ในอนาคตอาจมีธุรกิจเหมืองบนดวงจันทร์ การเก็บน้ำแข็งเพื่อผลิตเชื้อเพลิง การขุดแร่หายากบนดาวเคราะห์น้อย อาจฟังดูเหมือนหนึ่งไซไฟ แต่หลายประเทศกำลังลงทุนจริง เตรียมไปปักธงจองที่ดินอวกาศกันแล้ว

สำหรับในบ้านเรา GISTDA ก็ได้ประกาศพันธกิจว่า เป็นหนึ่งในผู้ขับเคลื่อนอุตสาหกรรมอวกาศของไทย และผู้ให้บริการด้านภูมิสารสนเทศด้วยเทคโนโลยีอวกาศ จับมือกับหลายภาคส่วน ทั้งภาครัฐและเอกชน รวมถึงภาคการศึกษาทั้งในและนอกประเทศเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ และแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ด้านเทคโนโลยีอวกาศอย่างเป็นรูปธรรมกับผู้ที่อยู่ในสายงานอุตสาหกรรมอวกาศ

นั่นหมายความว่า ถ้าตอนนี้ใครมีทุน มีความสนใจ มีความรู้ หรือมีความอยากรู้เกี่ยวกับการลงทุนใน “เศรษฐกิจอวกาศ” ก็มีหน่วยงานใหญ่โตของภาครัฐเป็นหัวหอกและเป็นแกนนำในเรื่องนี้แล้ว สามารถติดต่อเข้าไปประสานงานด้วยได้ โดยผลงานที่นำภาคภูมิใจของ GISTDA ก็คือ ดาวเทียม THEOS-2 คำว่า ‘THEOS (ธีออส)’ เป็นคำย่อมาจากคำว่า ‘Thailand Earth Observation Satellite’ หมายถึง ดาวเทียมสำรวจโลกของประเทศไทย ซึ่ง GISTDA บอกว่า ดาวเทียม THEOS-2 คือเครื่องมือพัฒนาประเทศ เป็นคุณภาพชีวิตให้กับประชาชนชาวไทย โดยใช้เป็นฐานข้อมูลสำคัญในการจัดการพื้นที่อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อนำเอามาพัฒนาในด้านต่างๆ เช่น ด้านการเกษตร ด้านการจัดการเมือง ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ด้านการจัดการน้ำ ด้านการจัดการภัยพิบัติ และด้านความมั่นคงระหว่างประเทศ

แล้วก็มีมาถึงคำถามที่ว่า แล้วเราควรสนใจ “เศรษฐกิจอวกาศ” ไปทำไม? คำตอบก็คือ เพราะ “เศรษฐกิจอวกาศ” กำลังจะกลายเป็นเหมือน

อินเทอร์เน็ตใหม่ของโลก ใครเข้าใจก่อน ได้เปรียบก่อน ใครปรับตัวก่อน มีโอกาสมากกว่า และผู้เล่นรายใหญ่ในอนาคตอาจไม่ใช่แค่มหาอำนาจ แต่รวมถึงประเทศกำลังพัฒนาและสตาร์ทอัพเล็กๆ และอาจหมายถึงประชาชนที่มีความสนใจ มีความรู้ และมีศักยภาพในการลงทุน ก็ร่วมแบ่งปันโอกาสในพื้นที่เศรษฐกิจใหม่นี้ด้วย

ช่วงนี้ใครที่กำลังเบื่อกๆ โลก มองไปทางไหนก็ไม่เห็นโอกาสทางธุรกิจดีๆ ลองขยับสายตามา เปิดมุมมองใหม่ให้ไกลไปสู่ “เศรษฐกิจอวกาศ” ใครที่สิ้นปีโบนัสออกและวางแผนจะไปลงทุนซื้อที่ดินถูกๆ ที่บ้านนอกไว้ทำธุรกิจ ทำการเกษตร หรือเก็งกำไร ลองเพิ่มตัวเลือกการลงทุนในเศรษฐกิจอวกาศเอาไว้ในอ้อมใจอีกหนึ่งช่องทาง เพราะเป็นโอกาสทางเศรษฐกิจใหม่ที่มหาเศรษฐีทั่วโลก รวมถึงรัฐบาลหลายประเทศและรัฐบาลไทยกำลังให้ความสำคัญอย่างมากในขณะนี้

The “space economy” is no longer a distant concept. It’s becoming a new competitive field for humanity, and it’s highly likely to become a new economic space larger than the digital economy, larger than startups, and open up opportunities beyond what even working people on Earth could imagine.

The space economy is the system of businesses and activities that create value from space such as satellites, space technology, space data, communication, transportation, and future industries like lunar mining and space tourism.

อ้างอิง: https://www.gistda.or.th/news_view.php?n_id=6368&lang=TH

• **การสื่อสารผ่านดาวเทียมยุคใหม่** เช่น อินเทอร์เน็ตผ่านดาวเทียม (Starlink) ระบบสื่อสารสำหรับเครื่องบิน เรือ และพื้นที่ห่างไกล ตลาดนี้โตไม่หยุด เพราะความต้องการอินเทอร์เน็ตครอบคลุมทั่วโลก

• **การท่องเที่ยวกาศ** อันนี้อาจจะฟังดูเพี้ยนแต่มันเริ่มแล้วจริงๆ ราคาตอนนี้แพงเวอร์แต่จะถูกกลงภายในไม่กี่สิบปี เศรษฐีที่อยาก “ไปสัมผัสขอบฟ้าอวกาศ” เริ่มจองกันแล้ว

• **การขนส่งอวกาศ (Space Logistics)** SpaceX ทำให้ต้นทุนการส่งคนและของขึ้นอวกาศถูกลงมาก ไม่น่าว่าอนาคตอาจมีการส่งสินค้าเร็วระดับ “ข้ามทวีปใน 1 ชั่วโมง” ผ่านเส้นทางอวกาศ

“เศรษฐกิจอวกาศ”
(Space Economy)
ไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป
แต่กำลังกลายเป็นสนาม
แข่งขันใหม่ของมนุษยชาติ
และมีแนวโน้มสูงที่จะเป็น
พื้นที่ทางเศรษฐกิจใหม่

SALT

เกลือ

ไม่ว่าคุณจะเป็นคนชอบกินเค็มหรือชอบกินจืด ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าในชีวิตประจำวันของเรา มี 'เกลือ' เป็นส่วนประกอบอยู่มาก แม้ข้อมูลทางการแพทย์หรือวิทยาศาสตร์สุขภาพสมัยใหม่จะชี้ว่าเกลือเป็นหนึ่งในผู้ร้ายที่เป็นบ่อนทำลายสุขภาพของผู้คน แต่ชีวิตของเรา ก็ขาดเกลือไม่ได้

เกลือไม่ได้มีอยู่แค่ในครัวของทุกบ้าน แต่ร่างกายมนุษย์ก็มีเกลือหรือโซเดียมคลอไรด์เป็นส่วนประกอบสำคัญ โซเดียมเป็นส่วนประกอบหลักในของเหลวในร่างกาย อาทิ เลือด และทำหน้าที่จำเป็นหลายอย่าง เช่น ช่วยในการส่งสัญญาณประสาท การทำงานของกล้ามเนื้อ การรักษาสสมดุลน้ำและเกลือแร่ รวมถึงการดูดซึมสารอาหาร

เกลือเป็นส่วนผสมของอิเล็กโทรไลต์หลัก 2 ชนิด ได้แก่ โซเดียมและคลอไรด์ ธาตุเหล่านี้จัดอยู่ในรายชื่อสารที่จัดเป็นอิเล็กโทรไลต์ สารอื่นๆ ได้แก่ แมกนีเซียม โพแทสเซียม และแคลเซียม เซลล์ของมนุษย์ใช้อิเล็กโทรไลต์นำประจุไฟฟ้าเพื่อให้ร่างกายทำงานต่อไปได้

เกลือในโลกนี้มีทั้งที่บริโภคได้และบริโภคไม่ได้ เกลือที่ใช้บริโภคได้มีหลายชนิด แต่ละชนิดมีรสชาติและความเค็มไม่เหมือนกัน จากองค์ประกอบเคมีที่แตกต่างกันและถิ่นกำเนิดที่แตกต่างกัน คนที่ไม่ได้มีความรู้หรือความสนใจพิเศษเกี่ยวกับเกลือ เมื่อไปซื้อเกลือมาเข้าครัว ก็อาจจะเริ่มต้นด้วยการเลือกยี่ห้อที่คุ้นเคย หรือได้ยินจากโฆษณา บ้างก็เชื่อว่าต้องซื้อเกลือที่เขียนไว้ข้างขวดว่ามี "ไอโอดีน" เพราะสมัยเด็กเคยท่องมาในวิชาสุขศึกษาว่า ไอโอดีนในเกลือช่วยป้องกันโรคคอพอก แต่สำหรับในแวดวงคนทำอาหารจะแบ่งเกลือบริโภคออกเป็นชนิดต่างๆ ดังนี้

- **เกลือบริโภค (Table Salt)** เป็นเกลือโซเดียมคลอไรด์บริสุทธิ์ เม็ดเล็กละเอียด มักมีการเติมไอโอดีนเพื่อป้องกันโรคคอพอก

- **เกลือทะเล (Sea Salt)** ได้จากการระเหยน้ำทะเล มีแร่ธาตุธรรมชาติหลากหลายชนิด อาจมีขนาดเกล็ดตั้งแต่ละเอียดถึงหยาบ และให้รสชาติที่ซับซ้อนกว่า

- **เกลือสินเธาว์ (Rock Salt)** ขุดได้จากแหล่งเกลือใต้ดิน มีลักษณะเป็นผลึกขนาดใหญ่ อาจมีสิ่งเจือปนมากกว่าเกลือประเภทอื่น และมักต้องผ่านการขัดสี

- **เกลือโคเชอร์ (Kosher Salt)** มีเกล็ดขนาดใหญ่และหยาบกว่าเกลือบริโภค นิยมใช้ในการปรุงอาหารของชาวยิว และใช้หมักหรือถนอมอาหาร เพราะละลายช้ากว่า มักไม่มีไอโอดีน

- **เกลือหิมาลัยสีชมพู (Himalayan Pink Salt)** ได้จากเหมืองในปากีสถาน สีชมพูมาจากแร่เหล็ก และมีแร่ธาตุอื่นๆ เจือปนอยู่



• **เกลือสีเทา (Gray Salt)** รู้จักกันในชื่อ “เซล กรีส” (Sel Gris) เป็นเกลือทะเลที่ได้จากการเก็บเกี่ยวจากบ่อที่อยู่บนพื้นดิน มีแร่ธาตุและมีความชื้น

• **เกลือปรุงรส (Flavoured Salt)** เป็นเกลือที่ผสมกับสมุนไพรหรือเครื่องเทศต่างๆ เช่น เกลือทรัฟเฟิล เกลือที่ปรุงรสด้วยพริก หรือเกลือผสมพริกไทยเอาไว้โรยเสิร์ฟ

นอกจากเกลือ 7 ประเภทที่ยกตัวอย่างมาข้างต้น ผู้คนยังนิยมใช้สิ่งที่เรียกว่า “ดอกเกลือ” หรือ เฟลอร์ เดอ เซล (Fluer De Sel) มาปรุงอาหารด้วย ซึ่งดอกเกลือก็คือ ผลึกเกลือที่จับกับสารประกอบอินทรีย์ในน้ำทะเลและแร่ธาตุในดินนาเกลือ กลายเป็นผลึกลอยบนผิวน้ำ เหตุผลที่หลายคนชอบใช้ดอกเกลือเพราะมีรสเค็มนุ่มนวลกว่า เนื่องจากแร่ธาตุในดอกเกลือนั้นมีหลากหลายชนิด ทำให้สัดส่วนของแร่ธาตุหลักที่ให้รสเค็มก็คือโซเดียมคลอไรด์ในดอกเกลือมีน้อยกว่าเกลือทั่วไป นิยมนำมาปรุงรสอาหารให้มีมิติมากขึ้น เช่น ใส่ในคาราเมล หรือปรุงรสชาติซ็อกโกแลต

โดยหลักทางวิทยาศาสตร์แล้ว สารประกอบทางเคมีที่แตกต่างกันในเกลือต่างชนิดไม่ได้เป็นปัจจัยที่ทำให้คุณค่าหรือราคาของเกลือแตกต่างกัน แต่เป็นเรื่องของความนิยมตามยุคสมัย ความชื่นชอบในรสชาติ และบางทีก็จากความยากลำบากในการผลิตจากแหล่งที่หาวัตถุดิบยาก อย่างเช่นความเชื่อว่าเกลือหิมาลัยสีชมพูมีประโยชน์กว่าเกลือชนิดอื่น แต่เอาเข้าจริงๆ ก็ไม่พบหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ใดๆ ที่สนับสนุนข้อกล่าวอ้างเหล่านี้

แนวทางในการเลือกเกลือมาใช้ให้เหมาะสมกับชนิดของอาหารก็ไม่ได้ซับซ้อนอะไร เบื้องต้นถ้าต้องการปรุงให้อาหารเค็มขึ้นก็แค่ใช้เกลือบริโภคที่มีขายทั่วไป แต่ถ้าต้องการเกลือบริสุทธิ์เค็มจัดๆ มาถนอมอาหารและต้องใช้ในปริมาณเยอะ

ก็แนะนำให้ใช้เกลือทะเลเนื่องจากหาง่าย ราคาไม่สูง ส่วนถ้าต้องการเกลือเม็ดหยาบ ที่ทำหน้าที่ทั้งให้รสเค็มและโซว้เนื้อสัมผัสของเม็ดเกลือในการตกแต่งอาหาร ก็แนะนำให้ใช้เกลือโคเชอร์เพราะมีเกล็ดใหญ่ หยาบกว่า มีสีขาวขุ่น ละลายยากกว่า Table Salt เหล่าบาร์เทนเดอร์จึงนิยมใช้บดขอบแก้วเครื่องดื่มมาร์การิตา รวมถึงใช้หมักถนอมอาหาร เนื่องจากเม็ดเกลือใหญ่จะละลายช้า ทำให้อาหารที่ดองไม่เค็มเร็วเกินไป และนิยมใช้โรยเวลาทำสเต็ก

สำหรับเกลือสินเธาว์หรือเกลือหิน สมัยก่อนคนภาคอื่นไม่ค่อยนิยมใช้ปรุงอาหาร มักใช้เป็นวัสดุรักษาความเย็น อย่างที่เราเคยเห็นเกลือในไอศกรีมถังแบบโบราณ และใช้หมักผลไม้ เป็นเกลือที่พบมากในภาคอีสาน เช่น แอ่งสกลนคร จังหวัดอุดรธานี หนองคาย สกลนคร นครพนม แอ่งโคราช จังหวัดขอนแก่น มหาสารคาม กาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด ยโสธร อุบลราชธานี นครราชสีมา ชัยภูมิ สุรินทร์ และบุรีรัมย์ แต่ปัจจุบันเริ่มได้รับความนิยม เพราะมีสีส้ม ผิวสัมผัส และรสชาติหลากหลาย ถูกใจเซฟยุคใหม่ที่ชอบการแสวงหาวัตถุดิบธรรมชาติดั้งเดิม ในท้องถิ่นมาสร้างความแตกต่างในอาหาร มีการสร้างแบรนด์ที่เน้นอัตลักษณ์พื้นถิ่น ให้ดูทันสมัย ผ่างความหรูหรา จัดเป็นหนึ่งในเกลือเก๋ๆ ที่กำลังมาแรง

ประวัติศาสตร์โลกผูกพันกับเกลือมาตั้งแต่ยุคอารยธรรมโบราณ เกลือเคยเป็นสินค้าโภคภัณฑ์ล้ำค่า เป็นสินทรัพย์สำคัญในการลงทุนที่มีคุณค่าเทียบเท่ากับน้ำมัน ทองคำ ข้าวสาลี หรือแร่ธาตุหายาก ในยุคอดีตมีการเก็บภาษีเกลือมาใช้สร้างประเทศ เช่น การใช้เงินจากภาษีเกลือมาสร้างกำแพงเมืองจีน สร้างกองทัพโรมันที่ยิ่งใหญ่เป็นสินค้าสำคัญของจักรวรรดิอังกฤษในยุคล่าอาณานิคม อีกทั้งยังเคยถูกใช้เป็นเครื่องมือทางการเมือง การขาดแคลนเกลือเคยทำให้ฝ่ายใต้ของสหรัฐอเมริกา

สารประกอบทางเคมี
ที่แตกต่างกันในเกลือ
ต่างชนิดไม่ได้เป็นปัจจัย
ที่ทำให้คุณค่าหรือราคา
ของเกลือแตกต่างกัน
แต่เป็นเรื่องของความนิยม
ตามยุคสมัย ความชื่นชอบ
ในรสชาติ

ต้องพ่ายแพ้ในสงครามกลางเมือง เกลือเป็นสิ่งที่มนุษย์ขาดไม่ได้

อย่างไรก็ดี การกินเกลือมากเกินไปเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ฯลฯ การบริโภคเกลือจึงควรเป็นไปในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ควรกินอาหารที่เค็มจัด เพื่อรักษาความสมดุลของปริมาณโซเดียมให้อยู่ระดับพอดีกับที่ร่างกายต้องการ

Salt isn't just found in every kitchen. The human body contains salt, or sodium chloride, as a key component. Sodium is a major component of bodily fluids, such as blood, and serves many essential functions, including nerve transmission, muscle function, maintaining water and electrolyte balance, and nutrient absorption.

The world's history has been intertwined with salt since ancient civilizations. Salt was once a precious commodity, an important investment asset comparable in value to oil, gold, wheat, and rare minerals.

However, excessive salt consumption is a major cause of non-communicable diseases such as high blood pressure, kidney disease, diabetes, heart disease, and paralysis. Therefore, salt consumption should be in moderation, avoiding foods that are too salty. This is to maintain a balanced sodium intake within the body's needs.

อ้างอิง:
หนังสือ Salt A World History by Mark Kurlansky
<https://health.clevelandclinic.org/sis-salt-an-electrolyte>
<https://food.dusit.ac.th/home/?p=3531>
<https://www.greenery.org/เกลือ> หากเรื่องราวในสไลด์



SUPALAI

SCENIC BAY
POOL VILLA | PHUKET



OWN A LITTLE PIECE
OF PARADISE
POOL VILLA

วิวทะเล ความสูงและความสงบ ที่คุณเป็นเจ้าของได้

Starting **19.19 MB.***

SUPALAI

SCENIC BAY
CONDO PHUKET

A PRIVATE PET-FRIENDLY PENTHOUSE

with Your Own Exclusive Seaview

Fully furnished | 2 bedrooms

Only 1 unit per floor

Starting 7.29 MB.*



 Supalai  supalai.com  Supalai  @supalai  Supalailpc  Supalai |  1720

อำนวยความสะดวกแบบและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม ส.ถ.บ. (เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, M.Arch.(Hons)(Housing) U. of Illinois และ วิทยาศาสตร์ดุซงกีบัณฑิตศึกษาศาสตร์ สาขา
นวัตกรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคารศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถ.พระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา
กทม. 10120 ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม กุมเจดะนิยน์ 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • โครงการ ศุภาลัย ซันนิค เบย์ คอนโด ที่ตั้ง ถนนสายบ้าน
อ่าวปอ-หลังแดง หมู่ที่ 6 ตำบลปาดลอก อำเภอดงตาล จังหวัดกุฎีเก็ด เนื้อที่ 2-0-85.6 ไร่ โฉนดเลขที่ 72066 เลขที่ดิน 126 ใบอนุญาตก่อสร้างอาคารเลขที่ 045/2567 ที่ดินไม่มีการผูกพัน ทุ
ยูนิตสามารถเลี้ยงสัตว์ได้ เริ่มก่อสร้าง ตุลาคม 2567 ก่อสร้างแล้วเสร็จ พฤศจิกายน 2568 • โครงการ ศุภาลัย ซันนิค เบย์ พูลวิลล่า ภูเก็ต ที่ตั้ง ต.ป่าคอก อ.กลาง จ.ภูเก็ต เนื้อที่ 2-2-50
ไร่ โฉนดเลขที่ 68511 เลขที่ดิน 111 โฉนดเลขที่ 68512 เลขที่ดิน 112 โฉนดเลขที่ 68509 เลขที่ดิน 109 ที่ดินไม่มีการผูกพันกับสถาบันการเงิน เริ่มก่อสร้าง 15 มกราคม 2565 คาดว่าจะ
แล้วเสร็จ มีนาคม 2566 • โครงการสามารถทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระค่าโอนครบถ้วนตามสัญญา • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลอง
โครงการ ข้อมูลรายละเอียดต่างๆในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า * เงื่อนไขเป็นตามที่บริษัทฯกำหนด



CERTIFIED ISO 9001   CERTIFIED ISO 9001  

THE DOING GOOD FOUNDATION

มูลนิธิองค์กรทำดี

แม้ว่าความปรารถนาจะอุทิศช่วยเหลือบรรเทาความเดือดร้อนของเพื่อนร่วมสังคม เป็นสิ่งที่ผู้คนจำนวนมากไม่น้อยซึ่งมีจิตเมตตาอยากทำ แต่ไม่ใช่ว่าทุกคนจะมีเวลาและเรี่ยวแรงพอที่จะมุ่งตรงไปจัดการในจุดที่มีปัญหาด้วยตัวเอง การส่งความช่วยเหลือและกำลังใจ จึงทำได้โดยการบริจาคเงินหรือสิ่งของที่จำเป็น ไปร่วมสนับสนุนมูลนิธิที่มีภารกิจในการเยียวยาความเดือดร้อนเหล่านั้น และหนึ่งในมูลนิธิที่มีบทบาทช่วยเหลือสังคมที่มีผลงานชัดเจนในยุคนี คือ “มูลนิธิองค์กรทำดี”



มูลนิธิองค์กรทำดี ก่อตั้งโดย ดร. ปนัดดา วงศ์ผู้ดี นักแสดงและพิธีกรที่มีชื่อเสียง ซึ่งเป็นประธานมูลนิธิฯ โดยมูลนิธินี้ได้จดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมายและดำเนินงานช่วยเหลือผู้เดือดร้อนอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2565

มูลนิธิองค์กรทำดี เริ่มต้นจากการเป็นกลุ่มจิตอาสาที่ทำงานช่วยเหลือสังคมมาเป็นเวลาหลายปีก่อนจะจดทะเบียนเป็นมูลนิธิอย่างเป็นทางการ โดยมีเป้าหมายในการให้ความช่วยเหลือผู้เดือดร้อนในด้านต่างๆ เช่น ผู้ป่วยโควิด-19 และผู้ประสบภัยน้ำท่วม ซึ่งผู้ที่ติดตามข่าวอย่างต่อเนื่องก็จะได้เห็นความเคลื่อนไหวของมูลนิธิซึ่งนำโดยประธานมูลนิธิ พร้อมด้วยทีมงาน และคณะจิตอาสา ร่วมลงพื้นที่เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการบรรเทาทุกข์และช่วยแก้ปัญหาความเดือดร้อนให้กับผู้คนทั่วทุกภาคของประเทศไทย

ผู้ที่ประสงค์จะร่วมบริจาคหรือสนับสนุนมูลนิธิสามารถโอนเงินช่วยเหลือได้ที่

บัญชี: องค์กรทำดีโดย น.ส. ปนัดดา วงศ์ผู้ดี ธนาคารกสิกรไทย 713-2-59590-3

โทรศัพท์: 086 431 5579

และติดตามข่าวสารกิจกรรมของมูลนิธิได้ที่ <https://www.facebook.com/p/มูลนิธิองค์กรทำดี-100068582225218/>

The Doing Good Foundation was founded by Dr. Panadda Wongphudee, a well-known actress and TV host who also serves as the foundation's president. The organization is legally registered and has been consistently providing assistance to those in need since 2022.

The foundation began as a volunteer group that had been actively supporting social causes for many years before becoming an officially registered foundation. Its mission is to provide aid to people facing hardship in various situations—such as COVID-19 patients and communities affected by flooding. Those who follow the news regularly will often see updates on the foundation's activities, led by its president together with the team and dedicated volunteers, as they travel to different regions across Thailand to help alleviate suffering and support those in need.



PING PONG

ปิงปอง

ถ้าให้นึกชื่อกีฬาสนุกๆ ที่สามารถเล่นกันได้ทุกคนในครอบครัวทั้งแบบกลางแจ้งและในร่ม ได้ออกกำลังกาย ได้ฝึกความคล่องแคล่ว ฝึกสายตา ฝึกไหวพริบ และฝึกสมาธิ ใช้พื้นที่น้อยแต่ได้ความเร้าใจจากการตอบโต้ ได้แข่งขัน อีกทั้งไม่ต้องใช้อุปกรณ์เลื้ศหรือ และไม่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ทุกคนคงนึกออกตรงกัน นั่นก็คือ ‘ปิงปอง’ หรือ ‘เทเบิลเทนนิส’

ข้อมูลจาก www.pingpongsport.com ระบุว่ากีฬาปิงปองเริ่มต้นขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1890 ที่ประเทศอังกฤษ ในยุคแรกนั้น อุปกรณ์ที่ใช้เล่นมีลักษณะแตกต่างจากปัจจุบัน โดยไม้ปิงปองทำจากไม้หุ้มด้วยหนังสัตว์ ส่วนลูกทำจากเซลลูลอยด์ซึ่งเป็นพลาสติกกึ่งสังเคราะห์ เสียงที่เกิดขึ้นเมื่อลูกกระทบกับโต๊ะปิงปองและไม้ตีคือที่มาของชื่อ “ปิงปอง”

ในช่วงแรก วิธีการเล่นเน้นไปที่การยัน (Blocking) และดันกด (Pushing) ต่อมาได้พัฒนาเป็นการเล่นแบบถูกตัด (Crop) ซึ่งเป็นที่นิยมในยุโรป การจับไม้ปิงปองมี 2 แบบหลัก คือ แบบจับมือ (Shakehand) หรือ “แบบยุโรป” และแบบจับปากกา (Pen-holder) หรือ “แบบจีน”

ปี ค.ศ. 1900 มีการเปลี่ยนมาใช้ไม้ปิงปองที่ติดยางปิงปองแบบเม็ดแทนหนังสัตว์ ทำให้เกิดการพัฒนาคณิตการเล่นแบบรุก (Offensive) ทั้งหน้ามือ (Forehand) และหลังมือ (Backhand) มากขึ้น

ช่วงปี ค.ศ. 1950 ญี่ปุ่นเริ่มให้ความสนใจกับกีฬาเทเบิลเทนนิสมากขึ้น โดยพัฒนาเทคนิคการเล่นที่เน้นการตบลูกแม่นยำและหนักหน่วง รวมถึงการใช้จังหวะเด่นของปลายเท้า นอกจากนี้ ญี่ปุ่นยังได้พัฒนาไม้ปิงปองโดยใช้ยางปิงปองเม็ดสอดไส้ด้วยฟองน้ำ ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่น ต่อมาสาธารณรัฐประชาชนจีนได้พัฒนาเทคนิคการเล่นที่ผสมผสานระหว่างการโจมตีแบบรวดเร็วและการป้องกัน ทำให้สามารถเอาชนะญี่ปุ่นได้และกลายเป็นผู้นำวงการ

แม้ไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่ากีฬาปิงปองเข้ามาในประเทศไทยตั้งแต่เมื่อใด แต่คนไทยรู้จักและเล่นกีฬาชนิดนี้มาเป็นเวลานานแล้ว โดยเรียกว่า “ปิงปอง” ในปี ค.ศ. 1957 มีการจัดตั้งสมาคมเทเบิลเทนนิสสมัครเล่นแห่งประเทศไทย และเริ่มมีการจัดการแข่งขันระดับชาติ รวมถึงการแข่งขันชิงถ้วยพระราชทาน

“ปิงปอง” ได้รับการบรรจุเป็นกีฬาโอลิมปิกในปี ค.ศ. 1988 ที่กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ โดยโต๊ะปิงปองมาตรฐานสำหรับการแข่งขัน มีขนาด 4.5 ฟุต x 5 ฟุต และลูกปิงปองที่มีน้ำหนักเบา 2.7 กรัม

ข้อดีของกีฬาปิงปองคือไม่ต้องใช้พื้นที่มาก การเล่นปิงปองด้วยกันในบ้านไม่จำเป็นต้องใช้โต๊ะปิงปองระดับมาตรฐานโอลิมปิก แค่มีโต๊ะกินข้าวใหญ่ๆ หรือโต๊ะทำงานเรียบๆ กับไม้ปิงปอง 2 อัน และลูกปิงปอง 1 ลูก ก็สามารถสนุกกันได้ทั้งครอบครัว

Ping pong is a fun sport that everyone in the family can play both outdoors and indoors. It provides exercise, agility, visual acuity, quick thinking, and concentration. It's a thrilling game that requires no fancy equipment and poses no risk of injury. One advantage of ping pong is that it doesn't require a lot of space. Playing ping pong at home doesn't require an Olympic-quality table. All you need is a large dining table or a simple work table, two bats, and a ball, and the whole family can enjoy the game.

อ้างอิง:

<https://www.pingpongsport.com/ประวัติกีฬาปิงปอง>



FOOD CONTAMINATION

มลพิษในอาหาร

มลพิษในสภาพแวดล้อมเข้ามาทำร้ายชีวิตผู้คนได้มากมายหลายช่องทาง ไม่ว่าจะเป็นทางผิวหนัง ทางการหายใจ ทางตา รวมถึงทางปาก ผ่านการปนเปื้อนในอาหารและน้ำที่เรบริโภค

มลพิษในอาหารมี 3 ประเภทหลัก ได้แก่

1. มลพิษทางกายภาพ หมายถึง สิ่งแปลกปลอมที่เจือปนเข้ามา เช่น เศษแก้ว เศษไม้ โลหะเส้นผม หรือแมลง

2. มลพิษทางเคมี หมายถึง สารเคมีอันตรายที่ปนเปื้อนในอาหาร เช่น

- **สารเคมีเกษตร** ยาฆ่าแมลง ยากำจัดศัตรูพืช

- **สารปรุงแต่งอาหาร** สารกันรา (กรดซาลิซิลิก) สารเร่งเนื้อแดง สารฟอกขาว

- **สารเคมีอุตสาหกรรม** สารหล่อลื่น เครื่องจักรที่ปนเปื้อนมากับวัตถุติด หรือสารโลหะหนัก

- **การใช้สารเคมีโดยมนุษย์** การใส่สารบอแรกซ์ หรือฟอร์มาลิน เพื่อรักษาสภาพอาหาร

3. มลพิษทางชีวภาพ หมายถึง จุลินทรีย์ที่ก่อโรค หรือสร้างสารพิษ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ เชื้อรา

มลพิษในอาหารเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น สุขอนามัยที่ไม่ดี การใช้สารเคมีที่ไม่ถูกต้อง และการปนเปื้อนจากสิ่งแวดล้อม และส่งผลเสียต่อสุขภาพหลากหลาย ตั้งแต่อาหารเป็นพิษ ไปจนถึงโรคร้ายแรงในระยะยาว เช่น มะเร็ง หรือไตวาย โดยแบ่งประเภทได้ดังนี้

- **ด้านบุคคลและกระบวนการผลิต** สุขอนามัยที่ไม่ดีของบุคคลที่สัมผัสอาหาร การไม่ล้างมือ การไม่ทำความสะอาดอุปกรณ์

- **ด้านวัตถุดิบ** วัตถุดิบที่เพาะปลูกหรือเลี้ยงดูในสภาพแวดล้อมที่มีมลพิษ เช่น น้ำหรือดินที่ปนเปื้อน

- **ด้านสิ่งแวดล้อม** การปนเปื้อนจากอากาศ น้ำเสีย ดิน ที่เป็นแหล่งของสารเคมีหรือเชื้อโรค

- **การใช้สารเคมีไม่ถูกต้อง** การใช้ยาฆ่าแมลงหรือสารเคมีอื่นๆ มากเกินไปในการเกษตร หรือการใช้สารเคมีที่ไม่ได้รับอนุญาตเพื่อการถนอมอาหาร

มลพิษในอาหารมีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างมากแล้ว โดยอาการเฉียบพลัน ได้แก่ อาหารเป็นพิษ ท้องเสีย อาเจียน การติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ผื่นขึ้นหรือผิวหนังอักเสบจากการสัมผัส หากได้รับสารปนเปื้อนในปริมาณมาก หรือสะสมเป็นเวลานาน ก็จะทำให้เป็นมะเร็ง ไตวาย ระบบประสาทถูกทำลาย อัมพาต ภูมิแพ้ และความดันโลหิตสูง

ผู้บริโภคสามารถป้องกันตัวเองจากมลพิษในอาหารได้โดยการเลือกแหล่งอาหารที่เชื่อถือได้ ลดสารเคมีตกค้างในผักผลไม้ก่อนกินให้เหลือน้อยที่สุด ด้วยการทำความสะอาดอย่างถูกวิธี ป้องกัน

มลพิษโลหะหนักโดยหลีกเลี่ยงการกินสัตว์น้ำจากแหล่งที่มีชาวประมงปนเปื้อน ลดสารก่อมะเร็งจากกระบวนการปรุง ระวังสารปนเปื้อนจากบรรจุภัณฑ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน Food Grade ระวังเชื้อโรคในอาหารด้วยการกินอาหารปรุงสุกเสมอ และที่สำคัญคือการสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง เพื่อให้สามารถต้านทานโรคที่เกิดจากมลพิษได้มากที่สุด

Environmental pollution harms people's lives in many ways, including through the skin, breathing, eyes, and even through contamination in the food and water we consume. Consumers can protect themselves from food contamination by choosing reliable food sources, minimizing chemical residues in fruits and vegetables before consuming them, preventing heavy metal pollution, reducing carcinogens from cooking processes, being aware of contaminants from substandard containers and packaging, preventing germs in food, and building immunity to resist diseases caused by pollution.

SUPALAI PASAK RESORT HOTEL & SPA

“ที่สุขของ รีสอร์ทสีเขียวแค่.... สระบุรี”

ขอต้อนรับท่านด้วยบรรยากาศอันอบอุ่น ท่ามกลางธรรมชาติ สายน้ำ และขุนเขา
ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เติมเต็มความสุขให้กับชีวิต และคืนธรรมชาติให้กับโลกใบนี้

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



RIVERFRONT VILLA



PASAK DELUXE SUITE



GARDEN COURT



สำรองห้องพักและสัมมนา

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

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

www.supalaipasakresort.com

pasak@supalai.com

[Supalai Pasak Resort & Spa](https://www.facebook.com/Supalai-Pasak-Resort-&-Spa)

[@supalaipasakresort](https://www.line.me/@supalaipasakresort)

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

เงื่อนไข
• เมื่อชำระค่าห้องพัก พร้อมอาหารเช้า ทุก 1,000 บาท
รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารและเครื่องดื่ม
ตั้งแต่วันที่ - 26 ธ.ค. 69 เท่านั้น
(กรุณาดาวน์โหลดนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในการเข้าพัก)
ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

ARTIFICIAL WOOD

“ไม้เทียม” ตัวช่วยบ้านสวยไม่ยุ่งยาก

ช่วงนี้เห็นคนหันมาแต่งบ้านด้วย “ไม้เทียม” กันมากขึ้น เพื่อนบ้านแนะนำกันอยู่เรื่อยๆ ว่าถ้าต้องเลือกระหว่างไม้จริงกับไม้เทียม ให้เลือกไม้เทียมไว้ก่อน เพราะคุ้มกว่า ดูแลง่ายกว่า และอยู่กับบ้านเราได้นานกว่า เลยอยากมาฟังเสียงจากช่างยี่มว่ามีความคิดเห็นอย่างไรครับ



ถ้าเป้าหมายคืออยากให้บ้านดูอบอุ่นขึ้นแบบไม่ยุ่งยาก ไม่ต้องกังวลเรื่องปลวก ความชื้น หรือ ไม้ผุ ไม้เทียมถือว่าเป็นวัสดุที่ตอบโจทย์ที่สุดในยุคนี้จริงๆ เพราะทุกวันนี้ไม้เทียมทำออกมาเนียนมาก ทั้งลวดลาย สี พื้นผิว และความทนทาน เรียกว่าให้บรรยากาศใกล้เคียงไม้จริง แต่ได้ความสบายใจเพิ่มขึ้นหลายเท่า จะใช้กับงานภายนอกก็ไม่กลัวแดด-ฝน จะนำไปแต่งภายในก็ดูเป็นธรรมชาติไม่ต่างจากไม้จริงเลย

อีกอย่างคือไม้เทียมเหมาะทั้งงานรีโนเวต และงานสร้างใหม่ เพราะติดตั้งง่าย ไม่ต้องรอไม้แห้ง ไม่ต้องคอยระวังเรื่องบดบังอ บ้านที่อยากสวยเร็วก็ทำได้ทันใจ เลือกต่อยอดไปได้หลายแบบ ตั้งแต่พื้นระเบียง ผนังตกแต่ง ฝ้าลายไม้ ไปจนถึงระแนงบังแดดที่ช่วยให้อาคารโมเดิร์นขึ้นแบบง่ายๆ เพื่อให้เลือกไม่ได้ตรงกับงาน ช่างยี่มขอสรุปประเภทไม้เทียมที่มักเจอกันบ่อยๆ ไว้ตรงนี้ครับ

ประเภทไม้เทียมหลักที่ควรรู้

- **ไฟเบอร์ซีเมนต์:** แข็งแรง ทนแดด-ฝน เหมาะกับงานภายนอก เช่น ผนังและระแนง



- **WPC (Wood Plastic Composite):** ทนน้ำดีมาก เหมาะกับพื้นระเบียง พื้นสวน และพื้นที่เปียก

- **PVC/ UPVC:** น้ำหนักเบา ติดตั้งง่าย เหมาะกับผนัง ฝ้า และงานตกแต่งภายใน

- **ลามิเนต/ ไวนิลลายไม้:** ให้ผิวสัมผัสใกล้เคียงไม้จริงที่สุด เหมาะกับงานตกแต่งภายใน เช่น ผนังและพื้น

ไม้เทียมจะสวยและทน ขึ้นอยู่กับการเลือกเกรดวัสดุให้เหมาะกับพื้นที่และการติดตั้งบนโครงสร้างที่แข็งแรง เพราะช่วยให้ไม้ไม่โก่งหรือแอ่นเมื่อใช้งานไปนานๆ ช่างยี่มแนะนำให้เพื่อวัสดุไว้สักรุ่นสำหรับงานตัดหน้างาน จะได้ทำงานต่อเนื่องไม่สะดุดครับ

สรุปง่ายๆ ไม้เทียมคือวัสดุที่สวย ทน และคุ้ม บ้านจะได้บรรยากาศอบอุ่น สบายตา ใช้งานได้นาน และราคาก็ยืดหยุ่นให้เลือกตามงบประมาณ ตั้งแต่หลักร้อยไปจนถึงหลักพันต่อตารางเมตร ถือว่าเป็นตัวเลือกที่คุ้มค่ามากสำหรับบ้านยุคนี้ครับ

Decorating with wood can make your home feel warmer without any hassle. But if you use artificial wood, you won't have to worry about termites, moisture, or rot. Artificial wood is truly the most practical material these days. These days, artificial wood is incredibly smooth, with patterns, colors, textures, and durability. It creates an atmosphere similar to real wood, but with a much greater sense of peace of mind. It's not afraid of sun and rain when used for exterior projects, and it looks just as natural as real wood.



DECORATIVE GARDEN LIGHTS

ไฟประดับสวน เติมบรรยากาศอบอุ่นใจ รับเทศกาล

เข้าใกล้ช่วงเทศกาล บรรยากาศก็มักจะชวนให้อยากจัดงานเลี้ยงเล็กๆ ในสวน ไม่ว่าจะเป็นปาร์ตี้กับครอบครัว หรือดินเนอร์อบอุ่นกับเพื่อนสนิท และถ้าพูดถึงงานเลี้ยงในสวน สิ่งที่ยกย่องระดับฟีลลิ่งที่สุดคงหนีไม่พ้น “ไฟประดับ” ครบ แสงไฟนวลๆ ทำให้ทั้งสวนดูอบอุ่นขึ้นทันที เหมือนบ้านกลายเป็นฉากในเทศกาลเฉลิมฉลองแบบไม่ต้องพยายามมาก

สิ่งสำคัญคือการเลือกไฟให้เหมาะกับสไตล์สวนและงาน ช่างยืมขอแนะนำประเภทไฟประดับที่ใช้ได้จริงในสวน และเหมาะกับอากาศบ้านเราดังนี้ครับ

- **ไฟราว (String Lights)** ไฟยออดิตประจำงานเลี้ยง ให้ฟีลอบอุ่นแบบคาเฟ่ แขนง่าย จะพาดข้ามสนาม ระเบียง หรือพันตามต้นไม้ก็สวย เหมาะกับงานดินเนอร์ งานปาร์ตี้ หรือตกแต่งถาวรในมุมพักผ่อน

- **ไฟโซลาร์ (Solar LED)** ประหยัดไฟ ไม่ต้องเดินสาย ไม่ต้องกลัวปลั๊กเปียก กันฝนได้ดี เหมาะ

กับสวนที่มีแดดช่วงกลางวัน จะติดรอบกำแพง รั้ว หรือแอบตามพุ่มไม้ก็เปิดอัตโนมัติเมื่อมืด

- **ไฟสปอตไลท์ (Garden Spotlights)** ใช้ส่องต้นไม้หลัก ต้นไม้ใบสวย หรือมุมประติมากรรมในสวน ทำให้อสวนมีมิติขึ้น เหมาะสำหรับคนที่อยากได้งานเลี้ยงสวยแบบดูแพง ไม่ต้องติดเยอะก็เห็นผลชัด

- **ไฟโคม Warm White แบบ Edison** หลอดทรงวินเทจ ให้แสงนุ่มเป็นพิเศษ เหมาะกับงานโรแมนติคหรือโต๊ะอาหารกลางสวน ทำให้บรรยากาศบ้านดูเป็นริสอร์ทขึ้นทันที



สิ่งสำคัญของวัสดุในงานกลางแจ้งคือความทนทาน ควรเลือกไฟที่มีมาตรฐานกันน้ำกันฝุ่น อย่าง IP44 หรือ IP65 จะได้ไม่ต้องกลัวฝนฟ้าหรือความชื้นในสวน และถ้าพื้นที่มีต้นไม้เยอะ ไฟโซลาร์ก็เป็นอีกตัวเลือกที่ดี ไม่ต้องเดินสายให้ยุ่งยาก แค่นักไวท์กลางวันก็ชาร์จ เย็นๆ ก็เปิดไฟได้เลย ประหยัดทั้งค่าไฟและเวลาติดตั้ง

นอกจากนี้ การจัดวางก็ช่วยให้สวนดูมีมิติมากขึ้น แขนงไฟเหนือโต๊ะอาหารให้พาดเป็นเส้นยาวๆ วางไฟโคมเล็กตามพื้น หรือพันรอบต้นไม้ใหญ่ให้ได้พลังงานเทศกาลแบบในซีรีส์ฝรั่ง รับรองว่าจากสวนธรรมดา จะกลายเป็นมุมโปรดใหม่ของทุกคนทันที

ท้ายสุดช่างยืมอยากบอกว่า ไฟประดับไม่ได้มีดีแค่สวย แต่ช่วยสร้างบรรยากาศที่ทำให้คนในบ้านอยากใช้เวลาด้วยกันมากขึ้นด้วย ยิ่งพอเข้าใกล้ช่วงปลายปี เปิดไฟนุ่มๆ ค่าหนึ่ง กลิ่นลมเย็นนิดๆ บวกเสียงหัวเราะของคนรอบตัว แค่นี้ก็เป็นงานเลี้ยงที่อบอุ่นที่สุดแล้วครับ

When it comes to garden parties, the thing that elevates the feeling the most is probably “decorative lights.” The soft glow instantly warms up the entire garden, making the house feel like a festive scene without much effort. Decorative lights aren’t just beautiful, they also create an atmosphere that encourages family members to spend more time together. As the year draws to a close, soft lighting, a cool breeze, and the laughter of those around you, just makes for the warmest party ever.





FEATHERS

ขนนก

ภาพของขนนกสีขาวที่ล่องลอยไปตามสายลมโดยไม่รู้จักทาง จากฉากเริ่มและตอนจบของภาพยนตร์เรื่องดังระดับตำนานอย่าง Forrest Gump คงทำให้หลายคนที่ยังชอบภาพยนตร์เรื่องนี้ได้ซาบซึ้งกับความจริงที่ว่า ชีวิตนั้นไม่มีสิ่งใดแน่นอน และชีวิตของคนเรา บางครั้งก็เหมือนกับขนนกบางเบาที่ถูกพัดพาไปโดยสายลมแห่งโชคชะตา

เรื่องราวของขนนกมีปรากฏอยู่ในหลายแง่มุมวัฒนธรรมการใช้ชีวิตของผู้คน การโบกบินด้วยปีกของนกคือสัญลักษณ์แห่งอิสรภาพบนผืนฟ้าที่มนุษย์ปรารถนา ขนนกปรากฏในตำนานเทพเจ้ากรีกเมื่อครั้งที่นักประดิษฐ์เดดาลอสปรารถนาจะโบกบินพิชิตท้องฟ้า และนำเอาขนนกมาประกอบเป็นปีก เพื่อที่จะสวมบินคู่กับลูกชายคืออิคารัส ก่อนจบลงด้วยความเศร้า

มนุษย์รู้จักใช้ขนนกมาตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์เรื่อยมาจนปัจจุบัน ขนนกกลายเป็นส่วนหนึ่งของอุตสาหกรรมศิลปะ แฟชั่น และเทคโนโลยีหลายแขนง

มนุษย์ในยุคก่อนประวัติศาสตร์ใช้ขนนกเพื่อความอบอุ่น และเป็นสัญลักษณ์ทางจิตวิญญาณชนพื้นเมืองอเมริกันมองขนนกอินทรีเป็นสัญลักษณ์ของเกียรติยศ ความกล้าหาญ และการสื่อสารกับเทพเจ้า ใช้ในงานประกอบพิธีกรรม เครื่องราง และศีรษะนักรบอียิปต์โบราณใช้ “ขนนกของเทพีมาอัท” เป็นสัญลักษณ์ความยุติธรรมและความจริง

ในยุคอารยธรรมคลาสสิก อียิปต์-กรีก-โรมัน ขนนกถูกใช้เป็นเครื่องประดับและเครื่องแต่งกายของชนชั้นสูง จาวคริสตศตวรรษที่ 1-5 ใช้เป็นเครื่องมือในการเขียน และเมื่อมาถึงยุคกลางมีการใช้ขนนกในพิธีศาสนาและความเชื่อ อาทิ เครื่องแต่งกายของบาทหลวง

ขนนกมีอิทธิพลมากต่อแฟชั่นยุโรปในยุคการเดินเรือและจักรวรรดินิยม หมวกผู้ดีชาย-หญิงประดับขนนกจริงแบบอลังการ นกยูง ไก่ฟ้า และนกเมืองร้อนที่ถูกล่าเพื่อน จนทำให้หลายสายพันธุ์ใกล้สูญพันธุ์ จนเกิดกฎหมายคุ้มครองสัตว์ปีกในช่วงปลายศตวรรษที่ 19

เมื่อมาถึงยุคอุตสาหกรรมและยุคใหม่ ขนนกถูกใช้ทำเครื่องนอนและวัสดุในอุตสาหกรรมสิ่งทอ รวมถึงแฟชั่นชั้นสูง เช่น Boa Feathers, Couture Gowns หรือ Headpieces เป็นองค์ประกอบสำคัญในวัฒนธรรม Cabaret/ Drag/ Burlesque รวมถึงยังเป็นวัสดุในการทำอุปกรณ์กีฬาคือลูกขนไก่ มีปรากฏในงานศิลปะร่วมสมัย อีกทั้งถูกใช้ใน

เทคโนโลยีขั้นสูง เช่น พลาสติกชีวภาพจากโปรตีนเคราตินในขนนก และวัสดุดูดซับน้ำมันที่มีคุณภาพสูง

เรื่องราวของขนนกที่เล่ามาพอสังเขปนี้ อาจจะทำให้คุณมองขนนกด้วยความรู้สึกลึกซึ้งใหม่ เพราะเป็นสิ่งที่มีความหมายมากมาย และมีความหมายที่ผูกพันกับอารยธรรมของมนุษย์ทั่วโลกมาอย่างแนบแน่นและยาวนาน

Feathers are a part of many aspects of human culture and life. They have been used since prehistoric times and continue to the present day. Feathers have become an integral part of human art, fashion, and technology. They have also served as spiritual symbols and ornaments that conveyed nobility.

สิทธิพิเศษ สำหรับลูกบ้านศุภาลัย

บริการฝากขาย-ให้เช่า

ฟรี!
ไม่จำกัด

- ✓ ฝากขายง่าย
- ✓ ปลอ่ยเช่าสบาย
- ✓ ลงทุนอย่างคุ้มค่า

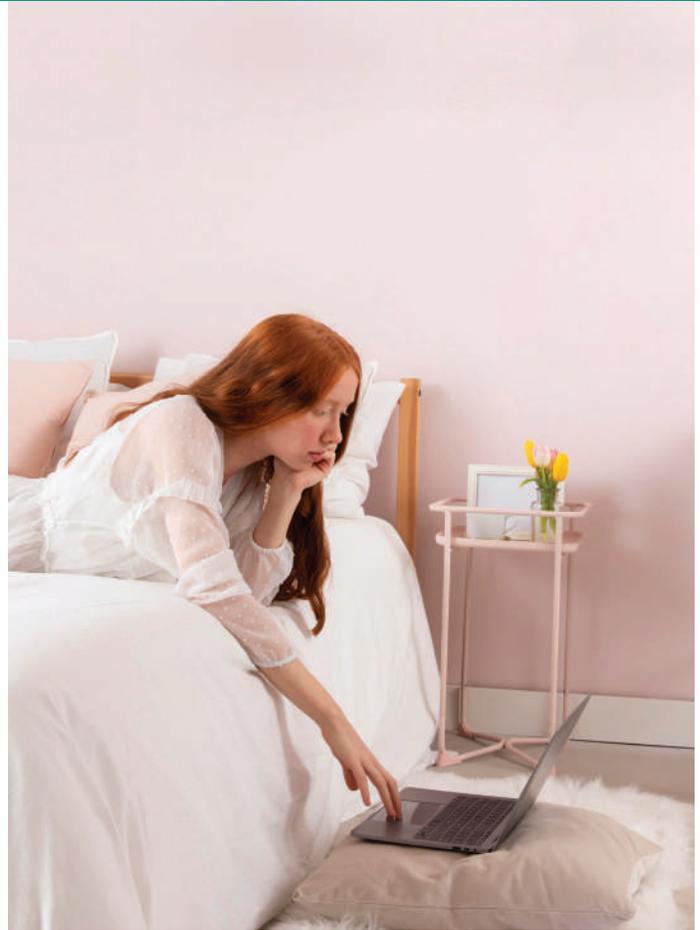


ลงประกาศได้ที่นี้

supalairesale-rental.com



SCAN ME!



BEDROOM OF A YOUNG LADY

ห้องนอนของหญิงสาว

เมื่อถึงเวลาที่เจ้าหญิงตัวน้อยของคุณพ่อคุณแม่เติบโตขึ้นกลายเป็นหญิงสาววัยช่างฝัน ก็ถึงเวลาที่ห้องนอนของเด็กหญิงจะต้องถูกปรับเปลี่ยนให้ตอบสนองไลฟ์สไตล์ที่เปลี่ยนไปของเธอ เรามีแนวทางที่สมเหตุสมผลและใช้ได้เสมอมาฝากสำหรับคนที่ยังคิดไม่ออกว่าจะเริ่มต้นปรับอะไรยังไง ลองเอาไปปรับใช้กันได้ไม่ยากดังนี้

เปลี่ยนโทนสีให้โตขึ้น

ใช้สีอบอุ่น นุ่ม หรือพาสเทลโมเดิร์นที่ให้ความรู้สึกเป็นผู้ใหญ่ขึ้นกว่าเดิม แต่ไม่เข้มขมจนดูทะมัดทะเมาะเกินไป ถ้าอยากคงความสดใสไว้ก็ทำได้ แต่เปลี่ยนจากความสดใสแบบเด็กมาสู่ความสดใส



แบบหญิงสาว โดยเปลี่ยนจากโทนสีพาสเทลอาร์มอร์เด็กๆ มาเป็นสีที่มีองค์ประกอบซับซ้อนขึ้น เปลี่ยนของตกแต่งห้องที่เคยเป็นตุ๊กตาหรือของเล่น มาเป็นแจกันดอกไม้สวยๆ หรือไม้ประดับทรงเก๋

เลือกเตียงและปรับเปลี่ยนเฟอร์นิเจอร์

เปลี่ยนของใช้จำเป็นจากสเกลห้องเด็กให้เป็นห้องผู้ใหญ่ที่ใช้งานได้จริงและดูสมวัย เช่น เตียงขนาดใหญ่ เก้าอี้ โคมไฟ โต๊ะเครื่องแป้งเรียบหรู ให้ความสำคัญกับมุมแต่งตัวที่ต้องใช้สิ่งของมากขึ้น อาจมีชั้นวางเครื่องสำอาง มีมุมสำหรับวางเครื่องหอม ปรับอากาศ รวมถึงอุปกรณ์เพื่อความบันเทิง เช่น ทีวี เครื่องเสียง ลำโพง ฯลฯ และเครื่องนอนที่มีสไตล์ชัดเจนตามความชอบของเธอ

ปรับมุมทำงานหรือมุมอ่านหนังสือที่มีแสงดี

แต่ละคนมีรสนิยมความชอบแตกต่างกัน เมื่อเด็กน้อยโตขึ้นเป็นหญิงสาว งานที่เธอต้องใช้เวลาทำในห้องย่อมจะเปลี่ยนไปจากการทำการบ้าน ส่งครู หรืองานวาดภาพระบายสี มาเป็นการทำงานด้วยอุปกรณ์ดิจิทัล ซึ่งอาจจะเป็นคอมพิวเตอร์ เดสก์ท็อป คอมพิวเตอร์แล็ปท็อป หรืออาจจะเป็นไอแพด ส่วนใครที่ชอบอ่านหนังสือ ก็คงถึงเวลาเก็บหนังสือนิทานเด็กเข้ากล่อง แล้วจัดชั้นหนังสือใหม่ตามรสนิยมที่เปลี่ยนไปตามวัย โดยสิ่งที่ขาดไม่ได้คือ แสงสว่างที่เพียงพอสำหรับการทำงานหรืออ่านหนังสือ และสามารถปรับให้เป็นแสงสลัวได้ด้วยในยามพักผ่อน

ใช้ของตกแต่งที่สะท้อนตัวตน

จากห้องเด็กที่เคยแวดล้อมไปด้วยตุ๊กตุน ตุ๊กตาและของเล่นสีหวานสดใส ถึงเวลาที่แต่งห้องด้วยงานศิลป์ ไม่ว่าจะเป็นงานจิตรกรรม งานประติมากรรมชิ้นย่อมๆ อาร์ตทอยยอดฮิตที่นิยมกันในหมู่นักสะสมรุ่นใหม่ ภาพถ่ายเก่าๆ หรือพรีอปที่มีสไตล์ บรรยากาศแบบเจ้าหญิงดิสนีย์ตัวน้อยแบบเดิมๆ อาจถูกปรับเปลี่ยนไปตามความชอบของหญิงสาวแต่ละคน มาสู่แนวที่หลากหลายไปจากเดิม เช่น บางคนอาจจะชอบแนวเอิร์ธโทนเป็นธรรมชาติ บางคนชอบสไตล์วินเทจ บางคนชอบบรรยากาศแบบห้องนางเอกในซีรีส์เกาหลี และหญิงสาวบางคนอาจจะชอบบรรยากาศดาร์กๆ สไตล์กอทิก หรืออาจจะเป็นแนวโลลิตา ใครชอบแบบไหนก็จัดไป

จัดตู้เสื้อผ้าใหม่ให้รองรับเสื้อผ้าหญิงสาวที่หลากหลายขึ้น พร้อมพื้นที่จัดเก็บ แอ็กเซสเซอรี

หญิงสาวโดยทั่วไปมักจะมีความสุขกับการแต่งตัว เธอต้องการตู้เสื้อผ้าใหม่ที่กว้างใหญ่ขึ้น ต้องการทั้งกระบอกบานใหญ่ที่ส่องได้เต็มตัวเพื่อแมตช์เสื้อผ้ากับรองเท้า กระบอกครึ่งตัวสำหรับแต่งหน้าและตกแต่งทรงผม กระบอกขยายบานเล็กสำหรับแต่งหน้าพร้อมไฟสว่างจ้า พื้นที่เก็บเครื่องแต่งตัวอาจต้องการชั้นหรือกล่องวางรองเท้าและกระเป๋าสวยๆ ที่ต้องจับคู่กันให้ลงตัวก่อนก้าวออกจากบ้าน มีมุมที่วางน้ำหอมหลากหลายชนิดให้เลือกใช้ได้ตามอารมณ์ในแต่ละวัน รวมถึงมุมเก็บเครื่องประดับและแว่นตาที่ง่ายต่อการจัดเก็บและหยิบใช้

เพิ่มไฟตกแต่งสร้างบรรยากาศ

อารมณ์แบบเด็กๆ ที่เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์แบบผู้ใหญ่ มักจะต้องการบรรยากาศที่มีสภาพ



แสงซับซ้อนและมีมิติมากขึ้นกว่าเดิม ลองหาแหล่งกำเนิดแสงแบบต่างๆ ที่ช่วยสร้างบรรยากาศอบอุ่นละมุนละไม หรือมีความโรแมนติกเบาๆ มาตกแต่งห้องให้เก๋ไก๋และชวนให้รู้สึกพักผ่อน หรือถ้าอยากเสริมบรรยากาศให้เกิดความสนุกสนานในวันที่แก๊งเพื่อนสาวมาปาร์ตี้ที่ห้อง ก็อาจลองหาไฟเส้นสำหรับประดับตกแต่ง ไฟสี ลูกบอลดิ斯科 ไฟฉายภาพที่มีทั้งแนวอวกาศ แนวไซเบอร์พังค์ หรือแนวอ็อปฮอป มาเปิดเล่นบ้างก็แก้เบื่อได้ดี

มูออนไลน์ที่มีฉากหลังสุดเลิศ

ก็อย่างที่รู้กันว่า หญิงสาวสมัยนี้หลายคนมีชีวิตครึ่งหนึ่งอยู่ในโลกออนไลน์ เธอจึงต้องการมุมสวยๆ ในห้องสำหรับไลฟ์สด ถ่ายภาพหรือคลิปสวยๆ ของตัวเอง ทั้งเพื่อสนองความสุขส่วนตัว หรือเพื่อธุรกิจการงานซึ่งต้องอาศัยการสร้างตัวตนที่ชวน

“**อารมณ์แบบเด็กๆ ที่เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์แบบผู้ใหญ่ มักจะต้องการบรรยากาศที่มีสภาพแสงซับซ้อนและมีมิติมากขึ้นกว่าเดิม ลองหาแหล่งกำเนิดแสงแบบต่างๆ ที่ช่วยสร้างบรรยากาศอบอุ่นละมุนละไม**”

ติดตามในโลกออนไลน์ อย่าลืมเตรียมพื้นที่สำหรับชีวิตออนไลน์ที่ถ่ายทอดบรรยากาศในห้องออกไปให้เจ้าของห้องดูดีมีคลาส โดยอาจหาเก้าอี้สวยๆ ชั้นวางของตกแต่ง โคมไฟประดับ และโคมไฟสำหรับงานไลฟ์สด (ถ้าจำเป็น) เพราะแสงไฟที่ถูกต้องจะทำให้ภาพของเธอออกมาดูดีโดยไม่ต้องพึ่งฟิลเตอร์

เด็กหญิงตัวน้อยๆ ส่วนใหญ่จะมีห้องแสนสวยของพวกเธอจากกรสนิยมที่คุณพ่อคุณแม่เตรียมไว้ให้ตั้งแต่ลูกยังเล็ก แต่เมื่อถึงวัยที่เติบโตเป็นหญิงสาว การตกแต่งห้องตามความชอบส่วนตัวจะเป็นสิ่งที่สะท้อนความเป็นตัวของเธอเองได้ชัดเจน หลายคนพบว่า ตัวเองมีความสุขกับการแต่งบ้านเมื่อได้เริ่มต้นจัดห้องใหม่ของตัวเอง และมีความสุขกับการได้อยู่ในพื้นที่ซึ่งสร้างสรรค์ขึ้นจากกรสนิยมและจินตนาการของตัวเอง

When your little princess begins to grow up and blossom into a dreamy young lady, it's the perfect moment to transform her childhood bedroom into a space that reflects her evolving lifestyle.

Most little girls grow up in bedrooms lovingly decorated by their parents. But once she reaches her teenage years, the way she personalizes her own room becomes a beautiful expression of who she is. Many young women discover how much joy they find in decorating when they get the chance to redesign their room, creating a space shaped by their own taste, imagination, and personality, and truly enjoying the comfort of a room that feels wholly theirs.





MAXIMIZING SPACE EFFICIENCY

การใช้พื้นที่ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

บ่อยครั้งที่ปัญหาบ้านรกไม่ได้เกิดจากบ้านมีพื้นที่น้อย แต่เกิดจากการที่เราไม่ได้บริหารจัดการพื้นที่ใช้สอยในบ้านให้เกิดประสิทธิภาพ ใครกำลังวางแผนจัดบ้าน สามารถทำตามได้ตามลำดับดังนี้

จัดบ้านเป็นโซนตามการใช้งาน

เช่น โซนทำงาน โซนอ่านหนังสือ โซนแต่งตัว โซนครัว เมื่อบ้านมีโซนชัดเจน เราจะรู้ว่าของประเภทไหนควรอยู่ตรงไหน พื้นที่ก็จะถูกใช้อย่างเป็นระเบียบและคุ้มค่ามากขึ้น

จัดหมวดหมู่ของใช้ และกำหนดพื้นที่ประจำตำแหน่ง

แยกของออกเป็นหมวด เช่น ของทำอาหาร อุปกรณ์ทำความสะอาด เครื่องมือช่าง และกำหนดว่าของแต่ละกลุ่มต้องเก็บไว้ตรงไหน เพื่อลดการวางทิ้งเกะกะ

กำจัดของที่ไม่ใช้เป็นประจำ

ตั้งกฎง่ายๆ เช่น “ไม่ได้ใช้เกิน 1 ปี = ปลอมไป” จะบริจาค ขายต่อ หรือให้คนอื่นก็ได้ การลดของที่ไม่จำเป็นช่วยให้บ้านโล่งและเป็นระเบียบขึ้นทันตา

เตรียมพื้นที่ในบ้านให้สามารถซ่อนฟังก์ชันจัดเก็บของได้อย่างคุ้มค่า

- **ปรับพื้นที่ใต้บันไดให้เป็นมุมเก็บของ** สารพัดประโยชน์ ใต้บันไดเป็นหนึ่งในพื้นที่ที่ถูกมองข้ามมากที่สุด แต่สามารถดัดแปลงได้หลายแบบ เช่น ตู้ลิ้นชักแบบสั่งทำ ตู้รองเท้า มุมเก็บอุปกรณ์ทำความสะอาด มินิบาร์หรือชั้นโชว์ของสะสม ช่วยให้

บ้านดูเป็นระเบียบและใช้งานพื้นที่อย่างคุ้มค่าทุกตารางนิ้ว

- **ใช้พื้นที่ใต้หลังคาหรือห้องใต้หลังคาเก็บของที่ใช้ไม่บ่อย** ของที่ได้หยิบใช้บ่อย เช่น ของตกแต่งตามฤดูกาล เอกสารเก่า กล่องของใช้ที่ต้องเก็บไว้ ควรถูกย้ายไปโซนใต้หลังคา ซึ่งมักเป็นพื้นที่โล่งที่ไม่มีใครใช้ ช่วยลดภาระพื้นที่ในบ้านส่วนอื่นได้ดีมาก

- **เพิ่มชั้น ตู้แขวน หรือระบบเก็บของบนผนัง** ถ้าไม่อยากให้เฟอร์นิเจอร์กินพื้นที่พื้น ให้ “ยกของขึ้นผนัง” เช่น ตู้ลอยเหนือเคาน์เตอร์ครัว ชั้นแขวนในห้องน้ำ ราวแขวนในห้องซักรีด ชั้นวางแบบ

ลอยตัวในห้องนั่งเล่น วิธีนี้ช่วยเพิ่มพื้นที่ใช้สอยโดยไม่ทำให้บ้านดูแน่นหรือคับแคบ

- **ใช้มุมอับหรือมุมเล็กๆ ให้เกิดประโยชน์**

มุมที่ดูไร้ค่า เช่น มุมหลังประตู ระหว่างตู้ หรือตรงมุมเสา สามารถติดตั้งวางแบบบาง หรือใส่ตะกร้าสูงช่วยเพิ่มพื้นที่เก็บของเล็กๆ ที่สะดวกและไม่เกะกะ

- **ใช้เฟอร์นิเจอร์เรือเนกประสงค์** เลือกเฟอร์นิเจอร์ที่ใช้งานได้หลายรูปแบบ เช่น เตียงมีลิ้นชัก โต๊ะพับได้ โซฟาเบด ช่วยประหยัดพื้นที่และเพิ่มพื้นที่เก็บของโดยไม่รกสายตา

จัดระเบียบห้องเก็บของ

เพราะห้องเก็บของหลายๆ บ้านนั้น เปรียบเหมือนแดนสนธยาหรือมูมอการรพ์ ที่สิ่งของใดเข้าไปแล้วมักไม่ค่อยได้มีวันกลับออกมา เหตุผลเพราะเก็บของไม่เป็นระเบียบ สักแต่ว่าจับโยนหรือยัดเข้าไปโดยไม่มีการวางแผน พอถึงเวลาจะใช้ข้าวของต่างๆ ก็วางกมทับกันเป็นกองใหญ่ นานๆ เข้าก็จะมีฝุ่นจับทำให้สกปรกเลอะเทอะ พอถึงหน้าฝนความชื้นในอากาศสูง ฝุ่นก็เปียกกลายเป็นโคลน เกิดเชื้อราสะสม มีกลิ่นอับ ทำให้ห้องเก็บของเป็นมุมหลอนในบ้านที่ไม่มีใครกล้าเข้า แม้คุณจะเป็นคนที่ชอบอยู่กับปัจจุบัน แต่การจัดระเบียบห้องเก็บของต้องคิดถึงอนาคตเยอะๆ การบริหารพื้นที่ห้องเก็บของจึงสำคัญมาก โดยมีขั้นตอนดังนี้

- **ทำรายการสิ่งของที่จัดเก็บแล้วแบ่งเป็นหมวดหมู่ให้ชัดเจน**

- **สิ่งทำหรือซื้อชิ้นวางของที่มีขนาดพอเหมาะกับพื้นที่ห้องเก็บของ และเหมาะกับปริมาณ** สิ่งของที่มีทั้งในปัจจุบันรวมถึงอนาคต โดยถ้าเป็นการสั่งทำ แนะนำให้ทำชั้นแบบที่มีความสูงไปจนถึงเกือบถึงเพดาน เพื่อใช้พื้นที่ในทางตั้งให้ได้ประโยชน์สูงสุด อาจไปซื้อเหล็กฉากมาตัดประกอบเองจะได้ประหยัดและปรับขนาดได้ตามต้องการ ข้อดีของชั้นเหล็กคือแข็งแรงและปลวกไม่กิน

- **จัดหากล่องหรือบรรจุภัณฑ์ที่มีขนาดพอดีกับช่องชั้นวางของ** เพื่อเก็บสิ่งของที่จัดหมวดหมู่ไว้ และสอดเก็บในชั้นวาง โดยติดป้ายบอกอย่างละเอียด



ว่ากล่องไหนมีสิ่งของใดบรรจุอยู่ เพื่อความสะดวกในการหยิบใช้ และการเก็บของเข้ากล่องจะช่วยป้องกันฝุ่นได้ดี ควรซื้อกล่องให้เกินจำนวนของที่มี เน้นให้วางกล่องได้เต็มพื้นที่ชั้นวางเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยสวยงาม และความสะดวกในการจัดเก็บของใหม่ๆ ที่จะเพิ่มเข้ามาในอนาคต

- **ติดตั้งไฟแสงสว่างในห้องเก็บของให้มี** ความสว่างมากเพียงพอ เพื่อที่จะสามารถเข้าไปใช้งานจัดเก็บข้าวของให้เป็นระเบียบ และทำความสะอาดได้สม่ำเสมอ รวมถึงมีช่องเปิดเพื่อการระบายอากาศที่ดี ช่วยให้ภายในห้องไม่อับชื้น

- **ติดตั้งอุปกรณ์แขวน** เสื้อผ้า ห้อย ไว้กับผนังหรือเพดาน เพื่อใช้เก็บสิ่งของจำพวกเครื่องมือช่างหรือข้าวของที่ใช้บ่อยๆ ได้อย่างเป็นระเบียบและหยิบใช้ง่าย เช่น ไม้กวาด ไม้ขนไก่ ไม้ถูพื้น ไม้สอย

ผลไม้ เพื่อหลีกเลี่ยงการวางของที่พื้น ซึ่งยากต่อการทำความสะอาด ทำให้ห้องรกและสกปรกง่าย

นอกเหนือไปจากการจัดการพื้นที่ใช้สอยในบ้านตามที่แนะนำข้างต้นแล้ว สิ่งที่สำคัญไม่แพ้กันคือการควบคุมปริมาณของที่เพิ่มเข้ามาในบ้านแต่ละวัน ซึ่งอาจต้องแก้ด้วยการปรับพฤติกรรม การช้อปปิ้ง ควบคุมไปกับการฝึกนิสัยตัวเองรวมถึงสมาชิกในบ้านทุกคน โดยเฉพาะเด็กๆ ในการจัดเก็บสิ่งของต่างๆ ให้เป็นที่ที่เป็นทางอยู่เสมอ ก็จะช่วยที่บ้านของเรามีความเป็นระเบียบเรียบร้อยสวยงามน่าอยู่ไปได้นานๆ

A messy home often isn't about limited space but about how we use it. If you're planning a reset, start by zoning your home by purpose, sorting your belongings and assigning everything a place. Clear out items you rarely use and make room for hidden storage in smart spots like under the stairs, in the attic and along the walls. Keep your storage room in order and control what comes into the house each day which often means rethinking shopping habits. Most importantly, build a routine for everyone in the household, especially kids to put things back where they belong. Your home will stay neat, calm and beautiful for the long run.

ใต้บันไดเป็นหนึ่งในพื้นที่ที่ถูกมองข้ามมากที่สุด แต่สามารถดัดแปลงได้หลายแบบ



JOINT VENTURE WITH A FOREIGNER

การร่วมธุรกิจกับคนต่างชาติ

ท่ามกลางเสียงบ่นจี้กันว่าเศรษฐกิจบ้านเรา “แพ่วลง” ในขณะนี้ แต่เมื่อมองผ่านสายตาของคนต่างชาติ ประเทศไทยยังคงเต็มไปด้วยเสน่ห์หลายอย่าง ทั้งความน่าอยู่ ความน่าท่องเที่ยว และโอกาสทางธุรกิจที่ดึงดูดใจไม่เสื่อมคลาย ยังมีคนต่างชาติอีกเยอะแยะที่ฝันอยากมาอยู่เมืองไทย อยากลงทุนในประเทศไทย จึงไม่น่าแปลกใจหากเราจะเห็นธุรกิจร่วมทุนระหว่างคนไทยกับคนต่างชาติเกิดขึ้นทั่วไป และสำหรับใครที่กำลังคิดจะ “ร่วมทุนกับต่างชาติ” ไม่ว่าจะ เป็นธุรกิจเล็กหรือโครงการใหญ่ สิ่งสำคัญที่สุดไม่ใช่แค่ “เงินทุน” หรือ “ไอเดีย” แต่คือ ความเข้าใจในกฎหมาย การบริหารความเสี่ยง และการวางโครงสร้างธุรกิจให้ถูกต้องตั้งแต่แรก



ถ้าทำถูกต้องแต่ต้นทุกอย่างจะเดินหน้าราบรื่น แต่ถ้าพลาดเพียงเล็กน้อย อาจนำไปสู่ปัญหาใหญ่ ทั้งภาษี การถือหุ้นผิดสัดส่วน หรือถูกมองว่าเป็น “นอมินี” โดยไม่รู้ตัว

สิ่งที่ต้องรู้ก่อนร่วมทุนกับชาวต่างชาติในประเทศไทย

1. ทำความเข้าใจกฎหมายว่าด้วยการประกอบธุรกิจของคนต่างด้าว (Foreign Business Act - FBA)

ประเทศไทยมีกฎหมายควบคุมการประกอบธุรกิจของคนต่างด้าวอย่างชัดเจน เพื่อปกป้องกิจการบางประเภทไม่ให้ถูกต่างชาติเข้ามาครอบครอง โดยสมบูรณ์ ธุรกิจหลายประเภทที่เข้าข่ายต้องได้รับ “ใบอนุญาตประกอบธุรกิจคนต่างด้าว” ก่อนไม่ว่าจะถือหุ้นโดยตรงหรือโดยอ้อมผ่านบริษัทไทย เพราะฉะนั้น ก่อนเริ่มต้นต้องเช็คให้ดีว่า...

- ธุรกิจของคุณอยู่ใน “บัญชีต้องห้าม - จำกัด - หรือเปิดเสรี”
- ต่างชาติถือหุ้นได้สูงสุดเท่าไร
- ต้องขอใบอนุญาตใดก่อนเริ่มดำเนินงาน

2. สัดส่วนการถือหุ้นต้องโปร่งใส อย่าเสี่ยงเป็น ‘นอมินี’

คนต่างชาติที่อยากร่วมทุนในไทยมักพยายามหาวิธีถือหุ้นเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด แต่การให้คนไทยถือหุ้นแทนแบบไม่มีสิทธิ์จริงเป็นสิ่งที่ไม่เข้าข่ายผิดกฎหมายอย่างชัดเจน เพื่อความปลอดภัยต้องจัดโครงสร้างธุรกิจให้ถูกต้อง เช่น

- แบ่งสิทธิ์โหวตตามสัดส่วนจริง
- กำหนดอำนาจหน้าที่อย่างโปร่งใส
- ใช้สัญญาหุ้นส่วน (Shareholders Agreement) ชัดเจนตั้งแต่วันแรก

“ประเทศไทยมีกฎหมายควบคุมการประกอบธุรกิจของคนต่างด้าวอย่างชัดเจน เพื่อปกป้องกิจการบางประเภทไม่ให้ถูกต่างชาติเข้ามาครอบครองโดยสมบูรณ์”



3. อย่าลืมนเรื่องวีซ่า ใบอนุญาตทำงาน และเอกสารประกอบ

ผู้ร่วมทุนต่างชาติที่ต้องการทำงานหรือบริหารกิจการในไทย ต้องมี...

- วีซ่าประเภทธุรกิจ
- ใบอนุญาตทำงาน (Work Permit)
- และเอกสารรับรองจากบริษัท

4. บริหารเงินลงทุนให้โปร่งใส ตรวจสอบได้ทุกขั้นตอน

ในยุคที่รัฐตรวจเข้มธุรกรรมการเงิน บริษัทไทยที่ร่วมทุนกับต่างชาติต้องมีบัญชีโปร่งใส การโอนเงิน การเพิ่มทุน หรือรายได้จากต่างประเทศต้องมีหลักฐานถูกต้อง ยิ่งโปร่งใส ยิ่งช่วยป้องกันความเสี่ยงในอนาคต ไม่ว่าจะเป็น...

- สัญญาร่วมลงทุน
- หลักฐานการโอนเงิน
- งบการเงินที่ตรวจสอบได้

5. สร้างกติกาการบริหารร่วมกันตั้งแต่แรก การทำธุรกิจร่วมทุนที่ดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับ “เงินใครมากกว่า” แต่ขึ้นอยู่กับระบบบริหารที่เป็นธรรมและชัดเจน เมื่อมีกติกาที่ทุกคนยอมรับได้ ธุรกิจย่อมเดินหน้าได้อย่างมั่นคงกว่า สิ่งที่ต้องตกลงตั้งแต่เริ่ม ได้แก่

- ใครมีสิทธิ์ตัดสินใจเรื่องอะไร
- วิธีแบ่งผลกำไร
- กระบวนการแก้ไขข้อขัดแย้ง
- เงื่อนไขการถอนตัวหรือขายหุ้น

การร่วมทุนต่างชาติไม่ใช่เรื่องน่ากลัวถ้ารู้จักศึกษาและวางโครงสร้างให้ถูกต้องตั้งแต่ต้น เป็นโอกาสที่เปิดประตูโลกกว้าง ทั้งเทคโนโลยีใหม่ๆ มาตรฐานธุรกิจระดับสากล และตลาดที่ใหญ่ขึ้น แต่ทุกโอกาสม่อมมาพร้อมความเสี่ยง สิ่งสำคัญที่สุดคือ “ความเข้าใจ” ไม่ใช่ “ความรีบร้อน” ถ้าศึกษากฎหมาย วางโครงสร้างธุรกิจให้ถูกต้อง และตั้งระบบการบริหารที่ดี เราก็จะสามารถเปลี่ยนการร่วมทุนครั้งนี้ให้เป็นเครื่องจักรสร้างความมั่งคั่งระยะยาวได้จริง

Our domestic economy may be “slowing down” right now, but when viewed through the eyes of foreigners, Thailand remains full of charm, offering livability, tourist attractions, and endless business opportunities. With so many foreigners dreaming of living in Thailand and investing, it’s no surprise to see joint ventures between Thais and foreigners popping up everywhere. For those considering a “joint venture with a foreigner,” whether for a small business or a large-scale project, the most important factor isn’t just “capital” or “idea,” but also understanding the law, risk management, and establishing the right business structure from the start.



SUPALAI MONTARA @PHUTTHAMONTHON

ศุภาลัย มณฑล @พุทธมณฑล มาสเตอร์พีซแห่งการอยู่อาศัย บ้านซีรีส์ใหม่ Tropical Oriental ใน Prime Location ติดถนนใหญ่ พุทธมณฑล สาย 4

ข่าวดีสำหรับคนที่กำลังมองหาบ้านคุณภาพในย่านพุทธมณฑล ศุภาลัยปึกหมุดแลนด์มาร์กใหม่ของการอยู่อาศัย ด้วยโครงการ "ศุภาลัย มณฑล @พุทธมณฑล" บ้านเดี่ยวในทำเลใจกลางพุทธมณฑล สาย 4 แหล่งศูนย์กลางความเจริญฝั่งตะวันออกของกรุงเทพฯ ที่ผสานความทันสมัยกับความสงบในการใช้ชีวิตได้อย่างลงตัว เดินทางเข้า-ออกเมืองสะดวก ในราคาเริ่มต้น 8.9 ล้านบาท

พบกับความสุขในการใช้ชีวิตอย่างสมบูรณ์แบบ ด้วยแบบบ้านซีรีส์ล่าสุด "Tropical Oriental" บนพื้นที่โครงการกว่า 61 ไร่ กับบ้านเดี่ยวหลังใหญ่ที่กว้างขวางและเป็นส่วนตัว ในสิ่งอำนวยความสะดวกเพียง 236 ครอบครัวยุคใหม่ พร้อมแบบบ้านให้เลือกมากถึง 6 แบบ ด้วยพื้นที่ใช้สอย 190-393 ตารางเมตร

4-5 ห้องนอน 3-7 ห้องน้ำ 2 พื้นที่พักผ่อน 2-3 ที่จอดรถ และการออกแบบฟังก์ชันที่ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ของครอบครัว รองรับแนวคิด Green & Smart Living ด้วยระบบ Home Automation & Security พร้อมติดตั้งโซลาร์เซลล์ทุกหลัง และรองรับ EV Charger

ทุกครอบครัวจะได้สัมผัสกับช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติ กับสวนส่วนกลางขนาดใหญ่กว่า 2 ไร่ ที่รองรับกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ ทั้ง Pavilion จุดพักผ่อนกลางสวน Putting Green และสนามเด็กเล่น พร้อมอาคารสโมสรขนาดใหญ่ที่ออกแบบให้เชื่อมต่อกับธรรมชาติภายนอก ฟิตเนส สระว่ายน้ำระบบน้ำแร่ และอุ่นใจด้วยระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง กล้อง CCTV ครอบคลุมทั่วพื้นที่ และระบบเข้า-ออกอัตโนมัติแบบอ่านป้ายทะเบียน เพื่อความสะดวกและปลอดภัยของทุกครอบครัว พร้อมรับประกันโครงสร้างนาน 10 ปี และส่วนควบ 2 ปี

สำหรับแบบบ้านซีรีส์ใหม่ล่าสุด "Tropical Oriental" พัฒนาขึ้นจากการศึกษาความต้องการลึกๆ ของลูกค้า เพื่อตอบโจทย์ทั้งฟังก์ชันการใช้สอยและประสบการณ์การอยู่อาศัยที่สมบูรณ์แบบ



ซีรีส์นี้โดดเด่นด้วยสถาปัตยกรรมที่ผสมผสานการพักอาศัยในธรรมชาติแบบเขตร้อนชื้น (Tropical) เข้ากับองค์ประกอบอันประณีตในสไตล์ตะวันออก (Oriental) ถ่ายทอดความร่วมมือสมัยของความเป็นไทยผ่านโทนสีเอิร์ธโทน พื้นที่โปร่งโล่งเปิดรับแสงธรรมชาติ และการเลือกใช้วัสดุธรรมชาติที่ให้ความผ่อนคลายในการใช้งานรายละเอียดทั้งตัวบ้านและพื้นที่ส่วนกลาง ให้ผู้อยู่อาศัยได้สัมผัสความอ่อนโยนและความกลมกลืนกับธรรมชาติตั้งแต่ก้าวแรกที่เข้าสู่โครงการ ท่ามกลางบรรยากาศที่สวยงาม ถนนหลักได้รับการออกแบบให้ทอดยาวไร้เสาไฟบดบังสายตา ด้วยระบบสายไฟลงใต้ดินตลอดแนว ช่วยเสริมความโปร่งและเป็นระเบียบเรียบร้อย

นอกจากนี้ ยังนำแนวคิด Sustainable Living มาใช้ในการตกแต่งภายในบ้านตัวอย่างและอาคารสโมสร โดยเลือกใช้วัสดุที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและปลอดภัยต่อผู้อยู่อาศัย เช่น วอลล์เปเปอร์ ใช้หมึกพิมพ์ปลอดสารระเหย แผ่นลามิเนตสำหรับเฟอร์นิเจอร์ Built-in ที่ป้องกันไฟเชื้อรา และแบคทีเรีย ได้มาตรฐานระดับสากล Carbon Reduction Label ฝ้าผ้า KLASM ปลอดฟอร์มาลดีไฮด์ ช่วยลดการสะสมสารระเหยในอากาศ อีกทั้งโถ้วางตกแต่งด้วยงานฝีมือและภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น ขอบผ้าฝ้าย ผ้าฝ้ายอ้อมครามแท้จากกลุ่มทอผ้ามัดหมี่ จังหวัดสกลนคร และโคมไฟหวายจากชุมชนสามโคก จังหวัดปทุมธานี ซึ่งผ่านการรับรองฉลากเขียว และฉลากลดคาร์บอน

ทำเลพุทธมณฑล สาย 4 ถือเป็นหนึ่งในโซนที่มีศักยภาพสูง เดินทางเข้า-ออกเมืองสะดวก เชื่อมต่อถนนสายหลักอย่างบรมราชชนนีและเพชรเกษมพร้อมทางคู่ขนานลอยฟ้าบรมราชชนนีและทางด่วนศรีรัช ทำให้การเดินทางสู่ใจกลางเมืองรวดเร็วขึ้น อีกทั้งยังรองรับโครงสร้างพื้นฐานในอนาคต เช่น ส่วนต่อขยาย MRT สายสีน้ำเงิน (หลักสอง-พุทธมณฑล สาย 4) และรถไฟฟ้าสายสีแดง (ตลิ่งชัน-ศาลายา) ครอบคลุมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ รวมถึงศูนย์การค้าอย่างเซ็นทรัล ศาลายา เดอะพาร์ค กาญจนาภิเษก เดอะมอลล์ บางแค และ The Fourth พร้อม



แหล่งท่องเที่ยว ตลาดตั้ง และคาเฟ่มากมาย ใกล้สวนพุทธมณฑล เหมาะสำหรับทำกิจกรรมกลางแจ้งและการใช้ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติ

พบกับที่สุดแห่งความเหนือระดับแห่งการอยู่อาศัยในสไตล์ Tropical Oriental ที่ผสมผสานความเป็นธรรมชาติและดีไซน์ได้อย่างลงตัว ที่โครงการ “ศุภาลัย มณฑล @พุทธมณฑล”

ติดตามข้อมูลของโครงการได้ที่ www.supalai.com หรือสอบถามข้อมูล โทร. 1720

Supalai Montara @Phutthamonthon is a detached home project located in the heart of Phutthamonthon Sai 4, a rapidly growing district on the western side of Bangkok. This location blends modern living with peaceful surroundings, offering convenient access in and out of the city, with prices starting at 8.9 million baht.

Experience elevated living with the latest “Tropical Oriental” home series set on more than 61 rai of land. This private community features only 236 families and offers six spacious home designs ranging from 190 to 393 square meters. Each home includes 4-5 bedrooms, 3-7 bathrooms, 2 living areas, and 2-3 parking spaces. Every layout is designed to fit diverse lifestyles and supports the concept of Green & Smart Living with built-in home automation and security systems, solar panels installed on every home, and EV chargers.

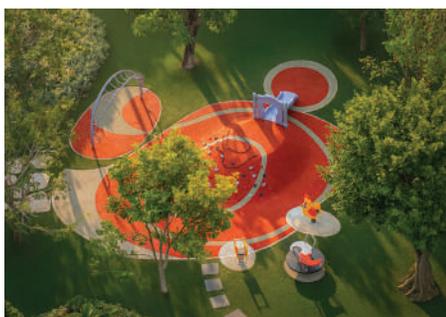
Relax and unwind in the expansive 2-rai central garden designed for multi-purpose

use, featuring a pavilion, putting green, and playground. A large clubhouse connects seamlessly with nature and includes a fitness center and mineral-water swimming pool. Residents can feel secure with 24-hour security, CCTV coverage throughout the premises, and an automatic license-plate recognition entry system.

From the moment you enter, the project welcomes you with a beautiful, harmonious atmosphere. The main road is designed free of obstructive power poles, with all electrical wiring placed underground for a clean and open visual experience. Embracing the idea of Sustainable Living, the project incorporates eco-friendly and health-safe materials in its show homes and clubhouse interiors, complemented by handcrafted decor and local artisanal elements.

The strategic location makes everyday living effortlessly convenient. Not only does it offer fast access to the city center, but it is also surrounded by future infrastructure and a full range of amenities, including universities, schools, hospitals, shopping centers, tourist attractions, famous markets, and numerous cafés. Close proximity to Phutthamonthon Park makes it ideal for outdoor activities and nature-focused living.

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





SULCATA TORTOISE

ซูลคาตา เต่าขี้อ่อนที่ทำให้บ้านอบอุ่นขึ้นแบบไม่รู้ตัว

ถ้าพูดถึงสัตว์เลี้ยงที่สร้างบรรยากาศสงบ แต่เต็มไปด้วยเสน่ห์ “เต่าซูลคาตา” คือหนึ่งในตัวเลือกที่ทำให้หลายคนหลงรักตั้งแต่แรกเห็น รูปร่างกลมๆ เปลือกหนาที่มีลวดลายเหมือนงานศิลปะธรรมชาติ และนิสัยที่ทั้งสุภาพ อารมณ์ดี และน่าเอ็นดู ทำให้บ้านที่เคยเงียบเหงา กลายเป็นพื้นที่อบอุ่นขึ้นทันทีที่มีเขาเดินอยู่ข้างๆ

ซูลคาตาเป็นเต่าที่มีความขี้อ่อนในแบบของตัวเอง บางตัวจะเดินมาชนเท้าเหมือนตักกตอนเข้า บางตัวเดินตามเจ้าของไปทั่วบ้านราวกับเป็นเพื่อนร่วมทริปซ้ำๆ ที่ไม่เคยริบร้อน พวกเขาเป็นนักสำรวจเงียบๆ ชอบเดินดูต้นไม้ มุมบ้าน และสนามหญ้า เหมือนกำลังกวาดสายตาเก็บรายละเอียดโลกใบเดิมให้ละเอียดขึ้นกว่าเดิม

ความน่ารักอย่างหนึ่งของซูลคาตาคือ เลี้ยงง่ายกว่าที่คิด ขอแค่เจ้าของเข้าใจจังหวะชีวิตที่เรียบง่ายของเขา อาหารหลักของซูลคาตามาจากผักใบเขียว หญ้าแห้ง และพืชที่ย่อยง่าย พวกเขาไม่ต้องการอาหารซับซ้อน เพียงต้องระวังไม่ให้กินผลไม้หรืออาหารแป้งมากเกินไป เพราะระบบย่อยของเต่าชนิดนี้อ่อนไหวต่อความหวาน นอกจากนี้แสงแดดคือเพื่อนสนิทของพวกเขา การได้อาบแดดทุกวันช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เปลือกสวย และอารมณ์ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ถ้ามีลานบ้านหรือมุมระเบียงที่แดดส่องถึง ซูลคาตาจะรักพื้นที่นั้นเป็นพิเศษ

แม้ซูลคาตาจะตัวใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ แต่พวกเขาไม่ได้ต้องการดูแลรักษาอะไร เพียงแค่พื้นที่ให้เดินเล่นแบบไม่อดอึดก็เพียงพอแล้ว การปูพื้นด้วยดินหรือหญ้าจะทำให้เขารู้สึกเป็นธรรมชาติมากขึ้น ส่วนการอาบน้ำไม่จำเป็นต้องบ่อย เพียงแช่น้ำตื้นๆ สัปดาห์ละครั้งเพื่อให้ร่างกายชุ่มชื้นและช่วยระบบขับถ่าย ก็ถือว่าดีมากสำหรับพวกเขา

ยิ่งอยู่ด้วยนาน จะยิ่งเห็นบุคลิกที่สนุกของซูลคาตา บางตัวชอบยืนมองเจ้าของเหมือนกำลังตั้งคำถาม บางตัวชอบซ่อนหัวในเปลือกแบบขี้อาย บางตัวกินเก่งจนผลอสว่างคาแรกเตอร์ “นักชิม” ประจำบ้าน พวกเขาอาจไม่ได้มีขนนุ่มให้กอดได้เหมือนหมาหรือแมว แต่กลับมอบความสงบและความรู้สึกดีๆ ให้บ้านในแบบที่ต่างออกไป

ซูลคาตาคือสัตว์เลี้ยงที่ทำให้ชีวิตช้าลงอย่างน่ารัก แค่มองเขาเดินอย่างใจเย็น หรือแอบแดดอย่างมีความสุข ก็ทำให้วันธรรมดาเป็นวันที่อบอุ่นขึ้นอย่างประหลาด หากคุณกำลังมองหาเพื่อนตัวหนึ่งที่ดูแลง่าย อยู่กับเราได้อีกหลายสิบปี และ

เพิ่มเสน่ห์อบอุ่นให้บ้านแบบไม่ต้องพยายามเลย ซูลคาตาอาจกำลังรอให้คุณเปิดประตูพาเขาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตอยู่ก็ได้

When it comes to pets that create a calming yet charming atmosphere, the Sulcata Tortoise is one of the options that captivates many at first sight. Their round body, thick shell with a pattern resembling a work of art, and their gentle, good-natured, and lovable nature instantly transform a once-dreary home into a warmer space with them walking beside them. Sulcata's main diet comes from green leafy vegetables, hay, and easily digestible plants. They don't need a complicated diet, just be careful not to eat too much fruit or starchy food, as this tortoise's digestive system is sensitive to sweets.

ใครใจดี มาช่วยพี่ปลาทุตามหาคำศัพท์ได้นะ บอกเลยว่าจะไม่ยาก แต่นั่งหามาหลายชั่วโมงแล้ว!

Christmas Name: _____

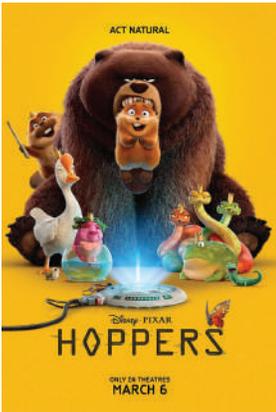
Word Search

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

Word list:

ANGEL	FROSTY	NATIVITY	SPIRIT
CHRISTMAS	FRUITCAKE	PRESENTS	STAR
EGGNOG	GIFT	REINDEER	STOCKING
ELVES	GREETINGS	SLEIGH	TIDINGS
FAMILY	MANGER	SNOWMAN	WREATH

Movie



HOPPERS

หญิงสาวผู้โปรดปรานเหล่าสรรพสัตว์ที่มีชื่อว่า Mabel ได้ใช้เทคโนโลยีใหม่ที่ออกแบบมาเพื่อนำเอาจิตใต้สำนึกของมนุษย์ ใสลงไปในหุ่นยนต์สัตว์เสมือนจริง เพื่อที่จะสื่อสารกับเหล่าบีเวอร์ และเปิดเผยให้เห็นถึงปริศนาภายในโลกของสรรพสัตว์ ซึ่งเหนือไปกว่าสิ่งที่เธอเคยจินตนาการเอาไว้



Return to Silent Hill

James Sunderland ชายผู้กลับไปยังเมืองไซเลนตฮิลล์ หลังได้รับจดหมายลึกลับจาก Mary ภรรยาที่เสียชีวิตไปแล้ว เขาออกเดินทางเพื่อตามหาความจริง แต่กลับถูกกลืนเข้าสู่เมืองหมอกแห่งความทรงจำบิดอันเบี้ยว ปีศาจที่สะท้อนความผิดใจและความจริงอันเจ็บปวดที่เขาพยายามหลีกเลี่ยง



28 Years Later: The Bone Temple

ตัวละครหลักอย่าง Dr. Ian Kelson (รับบทโดย Ralph Fiennes) และ Spike (Alfie Williams) จะถูกโยงเข้าสู่เรื่องราวใหม่ที่เข้มข้นและสยองกว่าเดิม เมื่อ Spike พบกับแก๊งสุดประหลาดนำโดย Sir Jimmy Crystal (Jack O'Connell) ซึ่งกลายเป็นภัยใหญ่ไม่แพ้ "ผู้ติดเชื้อ"

Music



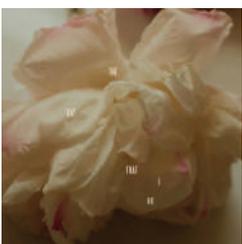
Aerosmith x YUNGBLUD - My Only Angel

การกลับมาในรอบ 12 ปีของ Aerosmith สุดยอดวงร็อกขวัญใจแฟนเพลงทั่วโลก เจ้าของรางวัลแกรมมี่มากมาย ผู้มีชื่อจารึกใน Rock and Roll Hall of Fame ที่โคจรมาเจอกับ YUNGBLUD เจ้าของรางวัลแกรมมี่ผู้ครองยอดชายระดับมัลติแพลตินัม ได้ออกมาเป็นอีพี One More Time ที่ควรค่าแก่การฟังสำหรับชาวร็อกอย่างแท้จริง



Charlie Puth - Changes

ศิลปิน-นักดนตรีมากความสามารถ เจ้าของรางวัลมากมายอย่าง Charlie Puth ปลอ่ยซิงเกิ้ลใหม่ "Changes" เพลงสุดคลาสสิกที่เต็มไปด้วยพลังบวก แสดงให้เห็นความสามารถของ Charlie Puth ทั้งก่อนฮุกที่ติดหู ก่อนคอรัสที่คนจะร้องตาม และโซโล่เปียโนที่จะเรียกรอยยิ้มให้ผู้ฟังได้แม้ในวันที่ยาก



Lewis Capaldi - The Day That I Die

"The Day That I Die" นับว่าเป็นเพลงที่ถ่ายทอดความรู้สึกที่แท้จริงของ Lewis Capaldi โกลบอลซูเปอร์สตาร์เจ้าของเพลงฮิตยอดชายระดับแพลตินัม ได้อย่างจริงใจและไร้การปรุงแต่งมากที่สุดในชีวิตของเขาเลยก็ว่าได้ หลังจากที่เขาผ่านช่วงเวลาอันยากลำบากในชีวิตจากการต่อสู้กับปัญหาสุขภาพ จนทำให้เขาต้องหยุดงานเพลงไปเป็นปี

Book



หัวใจเซเนเซ สร้างคนแบบญี่ปุ่น

สำนักพิมพ์: สำนักพิมพ์มติชน

ผู้เขียน: เกตุดี Marumura

ราคา: 220 บาท

เกตุดี Marumura พบคำตอบเหล่านี้จากการเคี้ยวเชียวของเซเนญี่ปุ่นตั้งแต่เรื่องเล็กๆ อย่างการเขียนจดหมายขอบคุณ และการไปทัศนศึกษาหรือเรื่องทำกายอย่างการนำเสนองาน ต่อหน้าประธานบริษัทยักษ์ใหญ่ อ่านกุศโลบายที่อยู่เบื้องหลังทุกคาบเรียน และสารพัดข้อคิดที่ซ่อนอยู่ในทุกกิจกรรม แล้วจะรู้ว่าคนญี่ปุ่นสร้างคนญี่ปุ่นอย่างไร

SUPALAI | CONTACT CENTER

 1720

บริการครบ...เปิดเสร็จ

สื่อสารฉบับไว | ใส่ใจทุกภารกิจ | ติดตามผล

 สอบถามข้อมูลโครงการ

 บริการหลังการขาย

 สอบถามโปรโมชั่น

 แจ้งซ่อม

 ติดต่อนัดเยี่ยมชมโครงการ



"SUPALAI SABAI" แอปพลิเคชันประจำบ้าน
ให้ทุกครอบครัวศุภกาลัย ใช้ชีวิตแบบสบาย

DOWNLOAD 

 Download on the
App Store

 GET IT ON
Google Play





KHAO YAI NATIONAL PARK

อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่
ดินแดนแห่งขุนเขา ป่า และตำนานธรรมชาติของไทย

สำหรับใครที่รักกลิ่นอายป่าใหญ่และบรรยากาศแห่งขุนเขา **อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่** คือจุดหมายยอดนิยมตลอดกาล ทั้งไปง่าย ใกล้กรุงเทพฯ และเต็มไปด้วยเรื่องราวน่าค้นหาตั้งแต่ประวัติศาสตร์ ผู้คน ไปจนถึงความอัศจรรย์ของธรรมชาติที่ยังคงโดดเด่นอยู่ในป่าผืนนี้เป็นสวรรค์สำหรับสายเดินป่า แคมป์ปิ้ง ส่องสัตว์ ถ่ายภาพ ดูดาว ตื่นเต้นกับความสนุกในอ้อมกอดธรรมชาติ



น้ำตกกองแก้ว



น้ำตกผากล้วยไม้



เขาใหญ่คืออุทยานแห่งชาติแห่งแรกของประเทศไทย ครอบคลุมพื้นที่ 11 อำเภอจาก 4 จังหวัด ตั้งแต่สระบุรี นครราชสีมา ปราจีนบุรี ไปจนถึงนครนายก ผืนป่าใหญ่บนเทือกเขาสันกำแพงนี้ เชื่อมต่อกับภูเขาดงพญาเย็นในอดีต ทำให้เกิดภูมิประเทศแบบเขาสลับซับซ้อนที่มองไปทางไหนก็เป็นสีเขียวสุดสยดสาตา เป็นต้นกำเนิดของสายน้ำสำคัญ เช่น แม่น้ำนครนายก และแม่น้ำมูล ป่าเขาใหญ่เคยอุดมไปด้วยสัตว์ป่าหลากชนิด ทั้งช้างป่า กวาง เก้ง กระต๊อ เลือ และนกนานาพันธุ์ ซึ่งหลายชนิดยังคงพบเห็นได้ในปัจจุบัน

ในอดีต เขาใหญ่เป็นพื้นที่สมบุกสมบัน เต็มไปด้วยไข้มาลาเรีย สัตว์ป่า และความยากลำบาก ในการเดินทาง ผู้คนแทบไม่อยากจะเข้าไปทำมาหากิน แต่เมื่อป่าเริ่มถูกบุกรุก ชาวบ้านหลายกลุ่มเริ่มเข้าไปตั้งถิ่นฐาน ล่าสัตว์ หาของป่า และทำไร่เลื่อนลอย จนผืนป่าบางส่วนแปรสภาพเป็นทุ่งหญ้ากว้าง

ปัจจุบัน เขาใหญ่เป็นหนึ่งในพื้นที่ของกลุ่มป่าดงพญาเย็น-เขาใหญ่ ซึ่งได้รับการประกาศเป็นมรดกโลกทางธรรมชาติจากยูเนสโก ด้วยความสำคัญในฐานะที่อยู่อาศัยของสัตว์หายาก

และระบบนิเวศที่สมบูรณ์ที่สุดแห่งหนึ่งของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

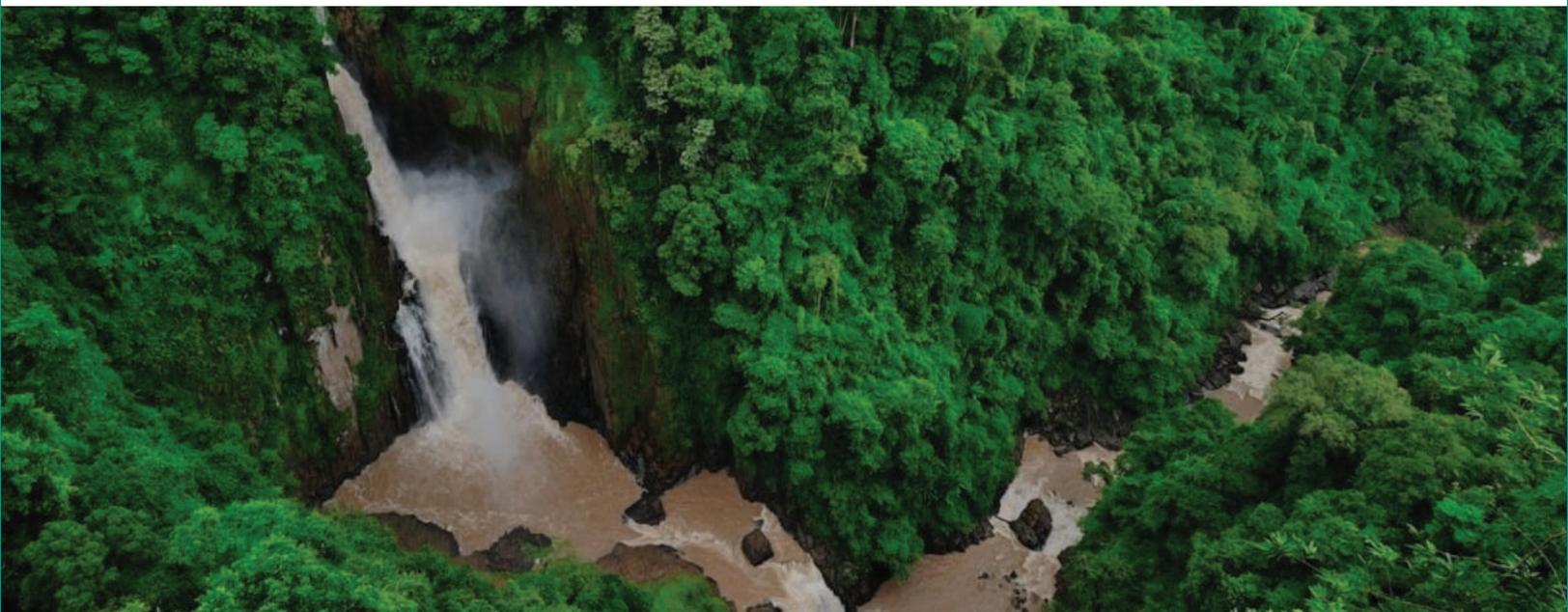
ภูมิประเทศของเขาใหญ่ที่เป็นภูเขาสูงสลับซับซ้อน ทำให้มีน้ำตกและลำธารมากมายกระจายอยู่ทั่ว เช่น น้ำตกเหวนรก เหวสุวัต น้ำตกผากล้วยไม้ และเส้นทางศึกษารวมชาติต่างๆ ที่นักท่องเที่ยวสามารถสัมผัสได้ทั้งความงามและความเย็นสบายของป่าดิบชื้นเขตร้อน

อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 200 กิโลเมตร สามารถเดินทางเข้าถึงพื้นที่ได้โดยผ่านด่านตรวจเก็บค่าบริการอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ ซึ่งมี 2 ด่าน คือ ศูนย์บริการนักท่องเที่ยวศาลเจ้าพ่อ (ด่านปากช่อง) อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา และศูนย์บริการนักท่องเที่ยวเนินหอม (ด่านเนินหอม) อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี จากกรุงเทพฯ การเดินทางเข้าสู่ที่ทำการอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ ปัจจุบันสามารถเลือกเดินทางได้ 3 วิธี คือ รถยนต์ส่วนบุคคล รถโดยสารประจำทาง หรือรถไฟ

กิจกรรมสนุกๆ ให้ทำที่เขาใหญ่มีมากมาย ไม่ว่าจะเป็น...

การดูนก อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่เป็นแหล่งดูนกที่ดีที่สุดแห่งหนึ่ง ได้รับการขึ้นทะเบียน บันทึกเป็น “พื้นที่สำคัญเพื่อการอนุรักษ์นก” เนื่องจากพบว่ามิชนิดพันธุ์นกอยู่กว่า 282 ชนิด ทั้งนกประจำถิ่นและนกอพยพ นกที่พบเห็นง่ายและเป็นนกเด่น ได้แก่ ไก่ฟ้า นกแก้วแร้วธรรมดา นกโกโรโกโส รวมถึงนกเงือก 4 ชนิดคือ นกกก นกแก๊ก นกเงือกกรมช้าง และนกเงือกสีน้ำตาล

**ภูมิประเทศของเขาใหญ่
ที่เป็นภูเขาสูงสลับซับซ้อน
ทำให้มีน้ำตกและลำธาร
มากมายกระจายอยู่ทั่ว**



พื้นที่กลุ่มป่าดงพญาเย็น - เขาใหญ่



“
**ปัจจุบันอุทยานแห่งชาติ
 เขาใหญ่เปิดให้บริการ
 ลานกางเต็นท์ 1 แห่ง คือ
 สถานที่กางเต็นท์ลำตะคอง
 เป็นสนามหญ้าเปิดโล่ง
 ขนาดใหญ่ริมแม่น้ำ**
 ”



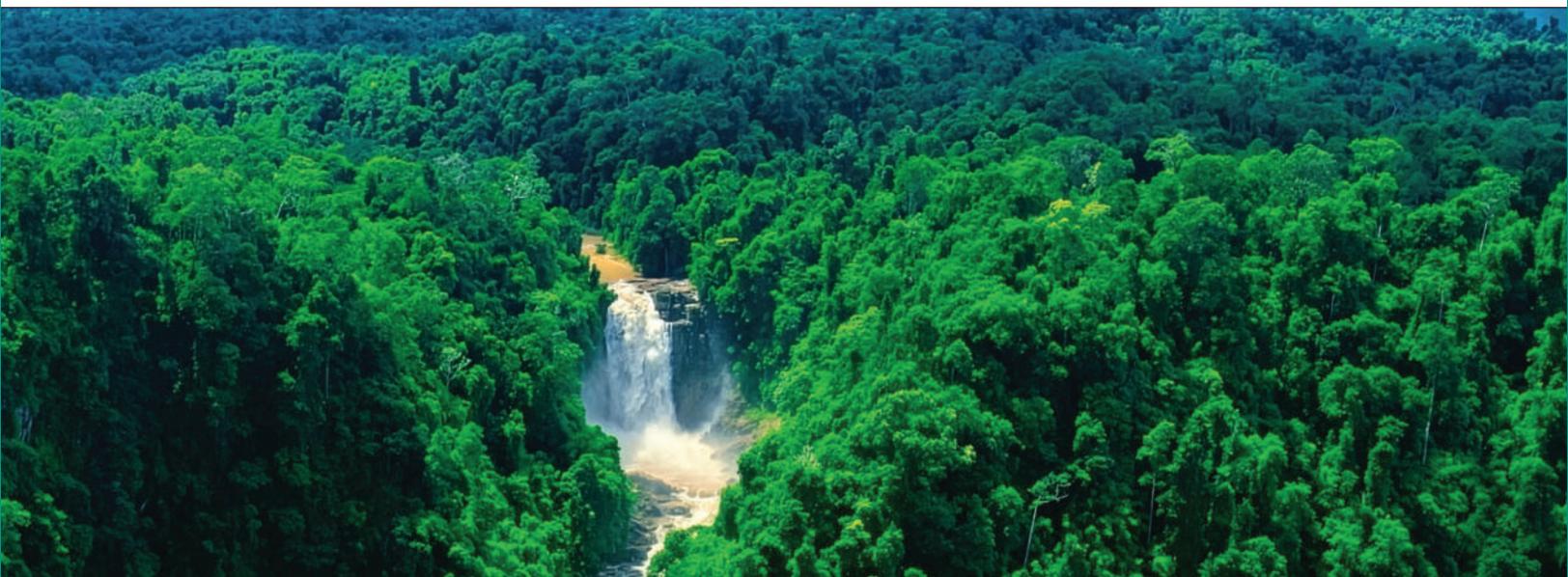
แคมป์ปิ้ง กิจกรรมหนึ่งที่ห้ามพลาดเมื่อมาถึงเขาใหญ่ในฤดูหนาว คือการตั้งแคมป์ท่ามกลางธรรมชาติ โอบล้อมไปด้วยป่าไม้และสายน้ำ เหมาะสำหรับใครที่ต้องการหลบหนีความวุ่นวายในเมือง หรือใช้เวลาในวันหยุดกับคนรู้ใจ ในช่วงเวลาากลางคืนเมื่อท้องฟ้ามืดสนิท ไม่มีแสงสีรบกวน เราจะได้เห็นดวงดาวนับล้านพร่างพรายเต็มท้องฟ้า ปัจจุบันอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่เปิดให้บริการลานกางเต็นท์ 1 แห่ง คือ สถานที่กางเต็นท์ลำตะคอง เป็นสนามหญ้าเปิดโล่งขนาดใหญ่ริมแม่น้ำ มักพบเห็นนกกว่ายี่น้ำในแม่น้ำเป็นประจำ ต้นไม้โดยรอบเป็นที่อยู่อาศัยของลิงและชะนี และสามารถพบเห็นเหล่ากวางป่าเดินออกมาหากินได้ แม้ว่าจะอยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ แต่ก็มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน

เดินป่าศึกษาธรรมชาติ เส้นทางศึกษาธรรมชาติในพื้นที่อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ ประกอบด้วยเส้นทางเดินป่าระยะสั้นทั้งหมด 7 เส้นทาง ระยะทาง 1.2 - 8 กิโลเมตร ใช้เวลาเดิน 45 นาที - 6 ชั่วโมง ไม่มีการพักค้างคืนในเส้นทาง เส้นทางส่วนใหญ่ยังคงความเป็นธรรมชาติ และความอุดมสมบูรณ์ของป่าไม้ไว้ โดยมีสัญลักษณ์

ระบุเส้นทางเดินเป็นระยะๆ เพื่อป้องกันการเดินออกนอกเส้นทาง ผู้ที่เริ่มต้นเดินป่าและผู้ที่ชอบเรื่องราวของธรรมชาติสามารถเดินได้ด้วยตนเอง

ส่องสัตว์ยามค่ำคืน สัตว์ป่าหลายชนิดออกหากินในช่วงเวลาากลางคืน เช่น กวางป่า แม่นใหญ่ แผลงคอยาว ชะมดแผงหางปล้อง อีเห็นธรรมดา ช้างป่า นกเค้าแมว และนกตบยุง ผู้ที่สนใจกิจกรรมส่องสัตว์ติดต่อสอบถามและจองรอบได้ที่ศูนย์บริการนักท่องเที่ยวเขาใหญ่ ณ จุดประชาสัมพันธ์ ก่อนเวลา 18.00 น. โดยไม่อนุญาตให้นารถส่วนตัวออกส่องสัตว์ป่า เพื่อความปลอดภัยและความเป็นระเบียบเรียบร้อยภายในอุทยานแห่งชาติ

ถ่ายภาพ อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่เป็นสถานที่ที่มีทิวทัศน์สวยงาม ทั้งภูเขาทุ่งหญ้า ป่าเขียวขจี ต้นไม้ ดอกไม้นานาพันธุ์ ตลอดจนถึงสัตว์ป่าต่างๆ สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ผู้มาเที่ยวชมอุทยานแห่งชาติปรารถนาจะบันทึกภาพไว้เป็นความทรงจำ ไม่ว่าคุณจะเป็นช่างภาพมืออาชีพหรือมือสมัครเล่น เขาใหญ่ก็มีมุมดีๆ ให้คุณได้ภาพสวยกลับบ้านไปเสมอ





ดูดาว กิจกรรมที่นิยมในช่วงฤดูหนาว เนื่องจากท้องฟ้าปลอดโปร่งและอากาศเย็นสบาย จุดที่นิยมดูดาว เช่น บริเวณทุ่งกว้างศูนย์ฝึกรบกรมมอสิงโต มอดันจัน ลานกางเต็นท์ลำตะคอง หรือ บริเวณทุ่งโล่งต่างๆ สำหรับผู้ที่เริ่มต้นหัดดูดาว ไม้มีความจำเป็นต้องอาศัยอุปกรณ์ราคาแพง เพียงสายตาทันหนึ่งคู่กับหนังสือแนะนำการดูดาวหรือแผนที่ดาว ก็ดูดาวได้แล้ว

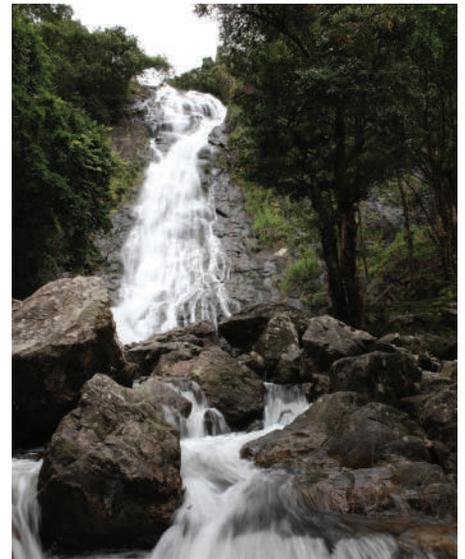
ที่พักภายในอุทยาน มีที่พักให้เลือกทั้งแบบบ้านพักและเต็นท์ แนะนำว่าควรจองล่วงหน้าผ่านระบบออนไลน์ เพราะบ้านพักและพื้นที่กางเต็นท์มีจำกัด โดยสามารถจองล่วงหน้าได้ 60 วัน และจองต่อเนื่องได้ครั้งละ 3 วัน ลักษณะการจอง เป็นการจองที่พักทั้งหลัง สามารถเข้าไปดูข้อมูลและจองได้ที่ <https://www.khaoyainationalpark.com/>

ในการท่องเที่ยวอุทยานอย่างปลอดภัย นักท่องเที่ยวจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบและคำแนะนำของเจ้าหน้าที่อย่างเคร่งครัด เพราะอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ยังมีธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์อยู่มาก เพื่อให้ระบบนิเวศของผืนป่าและสัตว์ที่อาศัยอยู่ในอุทยานได้มีชีวิตดำรงต่อไป และ

เพื่อความปลอดภัยของผู้มาเยือนอุทยาน แต่ละจุดจะมีข้อปฏิบัติที่แตกต่างกันไป นักท่องเที่ยวจึงต้องศึกษาข้อมูลให้ดี เพื่อการท่องเที่ยวที่สนุกสนาน และเพื่อจะได้ดูแลปกป้องรักษารักษาธรรมชาติให้อยู่ในความสมบูรณ์ คงความงามอยู่เสมอ

เขาใหญ่คือจุดหมายที่ไปก็ครั้งก็ไม่เคยเหมือนเดิม เพราะธรรมชาติของเขาใหญ่มีชีวิตที่ไม่หยุดนิ่ง ทุกฤดูกาลที่ไปเยือน ภูเขา ลมฟ้าอากาศ และแสงแดดจะแปรเปลี่ยนให้เราพบความงามที่ต่างออกไปเสมอ

For those who love the scent of ancient forests and the serene spirit of mountain landscapes, Khao Yai National Park has long been an all-time favorite destination. It's easy to reach, close to Bangkok, and rich with stories waiting to be explored, from its history and its people to the natural wonders that continue to thrive in this vast wilderness. It is a true paradise for hikers, campers, wildlife watchers, photographers, stargazers, and



anyone who longs to soak in the happiness found in nature's embrace.

Khao Yai is Thailand's first national park, spanning 11 districts across four provinces: Saraburi, Nakhon Ratchasima, Prachinburi, and Nakhon Nayok. The expansive forest on the Sankamphaeng Mountain Range was once connected to the Dong Phrayayen mountain system, creating a landscape of layered ridgelines and endless green horizons. It is the birthplace of major rivers such as the Nakhon Nayok River and the Mun River. Once abundant with diverse wildlife, the Khao Yai forest remains one of the country's most precious natural treasures.

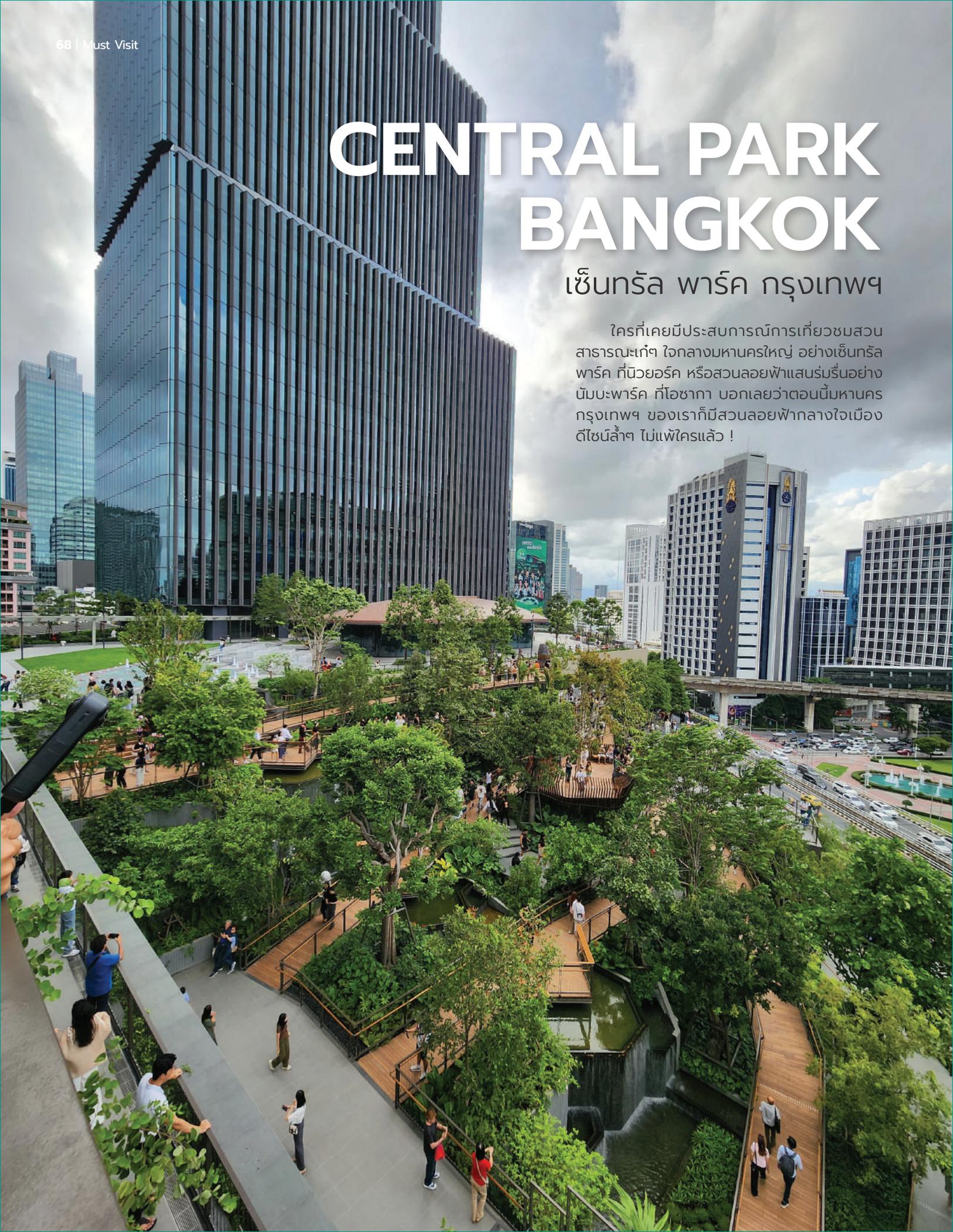
There's no shortage of things to do in Khao Yai: birdwatching, camping, nature trekking, nighttime wildlife spotting, photography, and stargazing activities that let you experience the park's magic from dawn to dusk.



CENTRAL PARK BANGKOK

เซ็นทรัล พาร์ค กรุงเทพฯ

ใครที่เคยมีประสบการณ์การเที่ยวชมสวนสาธารณะเก่าๆ ใจกลางมหานครใหญ่ อย่างเซ็นทรัลพาร์ค ที่นิวยอร์ก หรือสวนลอยฟ้าแสนร่มรื่นอย่างนัมบะพาร์ค ที่โอซากา บอกเลยว่าตอนนี้มหานครกรุงเทพฯ ของเราก็มีสวนลอยฟ้ากลางใจเมืองดีไซน์ล้ำๆ ไม่แพ้ใครแล้ว !



นับเป็นหนึ่งในข่าวดีของคนกรุงเทพฯ ที่กำลังมองหาพื้นที่สีเขียวใจกลางเมืองที่ทั้งสวย สงบ และรายล้อมด้วยแรงบันดาลใจ เพื่อไปเดินเล่นพักผ่อน เซ็นทรัล พาร์ค กรุงเทพฯ คือจุดหมายใหม่ที่ไม่ว่าใครพลาด พื้นที่แห่งนี้เปรียบเสมือน “ปอดสีเขียว” แห่งใหม่ของกรุงเทพฯ ที่เปิดรับทุกคนให้เข้ามาพักผ่อน สูดอากาศบริสุทธิ์ และดื่มด่ำกับธรรมชาติแบบเต็มอิม โดยไม่ต้องออกนอกเมืองให้เหนื่อย

ใครที่ได้มาเยือนจะบอกเป็นเสียงเดียวกันว่าเป็นหนึ่งในพื้นที่พักผ่อนใจกลางเมืองที่มีรูปแบบภูมิทัศน์สุดเท่ไม่แพ้ใคร กลมกลืนกับธรรมชาติอย่างมีศิลปะ เหมาะสำหรับคนรักการใช้ชีวิตกลางแจ้งท่ามกลางธรรมชาติเขียวขจี และหลงรักชีวิตทันสมัยแสนสะดวกสบายในเมืองใหญ่ ยิ่งช่วงบ่ายแก่ๆ พระอาทิตย์ตกคือช่วงเวลาดีที่ทุกอย่างในสวนจะสวยขึ้นแบบไม่มีฟิลเตอร์ก็ยังปัง แคมป์ได้เห็นวิวกรุงเทพฯ จากมุมมองใหม่ที่กว้างไกลสุดสายตา



ด้วยความที่เป็นสวนของโรงแรมหรูและห้างสรรพสินค้าชั้นนำ นอกจากธรรมชาติแล้วในพื้นที่เชื่อมโยงกันยังมีครบทั้ง คาเฟ่ แหล่งช้อปปิ้ง และร้านอาหารดีๆ รายล้อมให้คุณได้แวะจิบกาแฟ นั่งทำงานชิลๆ หรือจะมาทั้งครอบครัวก็สะดวก เพราะพื้นที่ได้รับการออกแบบให้ทุกวัยใช้งานได้อย่างปลอดภัยและสบายใจ

ไม่ว่าคุณจะเป็นสายถ่ายรูป สายออกกำลังกาย สายคาเฟ่ หรือแค่ต้องการที่นั่งพักผ่อน เซ็นทรัล พาร์ค กรุงเทพฯ คือสถานที่ที่ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนเมืองยุคใหม่ได้ครบทุกมิติ

ลองแวะมาสัมผัสเองสักครั้ง แล้วคุณจะเข้าใจว่าทำไมที่นี่ถึงกลายเป็นแลนด์มาร์คใหม่ที่ทุกคนพูดถึงไม่หยุด

If you've ever fallen in love with iconic urban green spaces like the legendary Central Park in New York or the lush sky-high oasis of Namba Parks in Osaka, get ready, because Bangkok has officially joined the club. Our city now boasts its own futuristic sky park right in the heart of downtown, and trust me... it's every bit as impressive!

This is big news for anyone craving a beautiful, peaceful, inspiration-filled green escape without leaving the city. Central Park Bangkok is the new urban landmark you shouldn't miss. Think of it as Bangkok's newest "green lung," a sanctuary that welcomes everyone to unwind, breathe clean air, and reconnect with nature, no long drives, no travel hassle, just pure cityside tranquility.

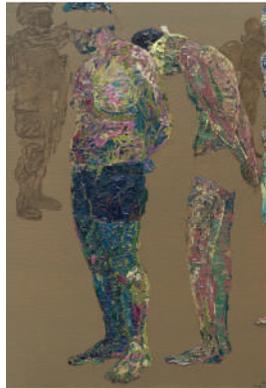
CHAOS POET KNIGHT

Artist: Arnont Lertpullpol

Venue: Number1Gallery | Silom21

นิทรรศการเดี่ยว “Chaos Poet Knight” โดย อานนท์ เลิศพูลพล นำเสนอสมมติฐานที่ว่า ความโกลาหลในสังคมคือ “สภาวะ” ที่เกิดจากความไม่สมบูรณ์ของระบบ มากกว่าที่จะเป็น “โครงสร้างที่ออกแบบขึ้น” เพื่อรักษาอำนาจของผู้ควบคุม ศิลปินตีความสัญลักษณ์จากภาพวาด The Gates of Hell และ The Poet ของ Auguste Rodin ใหม่ แสดงให้เห็นถึงการไตร่ตรองถึงบาปและการพิพากษาในโลก ซึ่ง “ประตูลนรก” ในบริบทปัจจุบันเป็นตัวแทนของโลกมนุษย์ที่เต็มไปด้วยความรุนแรง สงคราม และเสื่อมทราม

The solo exhibition “Chaos Poet Knight” by Arnont Lertpullpol, presents the hypothesis that chaos in society is a “state” caused by system imperfections, rather than a “designed structure” intended to maintain controllers’ power. Arnont reinterprets symbols from Auguste Rodin’s paintings The Gates of Hell and The Poet, which depict contemplation of sin and judgment in the afterlife, in the context of today, where “the gates of hell” represent a violent, war-torn, and corrupted human world.



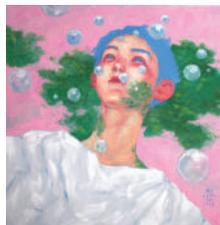
FLOAT

Artist: Art Jeeno

Venue: River City Bangkok

นิทรรศการเดี่ยวโดย Art Jeeno ที่ถ่ายทอดภาวะ ‘ไร้หลักยึด’ ซึ่งเราทุกคนต่างเคยเผชิญ ท่ามกลางโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ทั้งในเรื่องการงาน ชีวิต และความสัมพันธ์ ซึ่งศิลปินเรียกภาวะนี้ว่า “Float” การล่องลอยที่เต็มไปด้วยความข้อนแย้ง เมื่อไร้สิ่งยึดเหนี่ยว เราอาจรู้สึกอิสระ เบาสบาย รวากับได้หลุดพ้น แต่ในเวลาเดียวกันกลับต้องเผชิญหน้ากับความหวาดกลัวและความไม่มั่นคงในจิตใจ อีสระภาพในภาวะล่องลอยนี้จึงมิใช่เพียงการหลุดพ้นจากพันธนาการภายนอก หากแต่เป็นบททดสอบภายในครั้งสำคัญของมนุษย์ทุกคน

Art Jeeno’s solo exhibition explores the state of ‘locomotion’ that we all experience amidst a rapidly changing and uncertain world, whether it’s work, life, or relationships. The artist calls this state “Float,” a state of floating filled with contradictions. Without support, we may feel free, light, and liberated. But at the same time, we must confront fear and mental instability. Freedom in this state of floating is not simply escaping external bonds, but a crucial internal test for all humans.



SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA



The FINEST GEMS

hidden

WORLD-RENOWNED
ISLAND

OF
Phuket

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

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

BOOK NOW



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

โปรโมชัน

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

• เมื่อชำระค่าห้องพัก ณ วันเข้าพัก ทุก 1,000 บาท
รับบัตรส่วนลด 150 บาท เมื่อสั่งอาหารและเครื่องดื่ม
ณ ห้องอาหารพาวิน ตั้งแต่ 2 ม.ค. - 23 ธ.ค. 69 เท่านั้น
(กรุณาคัดชั้นส่วนนี้เพื่อใช้สิทธิ์ ในการเข้าพัก) ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

Electric Vehicle: EV

รถยนต์ไฟฟ้า

รถยนต์ไฟฟ้าเริ่มเข้ามามีบทบาทสำคัญในยุคปัจจุบัน ทดแทนรถยนต์ที่ขับเคลื่อนโดยใช้แหล่งพลังงานจากการเผาไหม้น้ำมันเชื้อเพลิง ซึ่งก่อให้เกิดมลพิษต่างๆ ที่ส่งผลต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อม อีกทั้งน้ำมันดิบเป็นเชื้อเพลิงฟอสซิลที่นับวันจะหมดไปเรื่อยๆ



รถยนต์ไฟฟ้าจะขับเคลื่อนด้วยมอเตอร์ไฟฟ้า โดยใช้ไฟฟ้าจากแหล่งพลังงานที่อาจเป็นแบตเตอรี่หรือแหล่งพลังงานอื่นโดยไม่มีการเผาไหม้เชื้อเพลิง ไม่ปล่อยคาร์บอนมอนอกไซด์ ไม่เกิดฝุ่นและเสียงรบกวน ถือว่าเป็นมิตรกับมนุษย์และสิ่งแวดล้อมเพื่อก้าวเข้าสู่สังคมคาร์บอนต่ำ (Low Carbon Society) อย่างไรก็ตาม รถยนต์ไฟฟ้าปัจจุบันยังมีทั้งแบบอาศัยเครื่องยนต์เผาไหม้ภายในมาใช้ร่วมกับมอเตอร์ไฟฟ้า ทั้งในส่วนการขับเคลื่อน และผลิตพลังงานไฟฟ้าเก็บสะสมในแบตเตอรี่ หรือเป็นแบบที่ใช้เชื้อเพลิงอื่นอย่างแก๊สไฮโดรเจนมาผลิตพลังงานไฟฟ้า โดยใช้เทคโนโลยีเซลล์เชื้อเพลิงด้วย

ประเภทรถยนต์ไฟฟ้า

- **รถยนต์ไฟฟ้าแบตเตอรี่ (Battery Electric Vehicle: BEV)** เป็นรถยนต์ไฟฟ้าที่ใช้พลังงานไฟฟ้า 100% จากแบตเตอรี่ในการขับเคลื่อน มอเตอร์ไฟฟ้า โดยต้องเสียบปลั๊กเพื่อชาร์จไฟฟ้าจากแหล่งพลังงานภายนอก และไม่มีเครื่องยนต์ที่ต้องเผาไหม้เชื้อเพลิงจึงไม่มีการปล่อยไอเสียออกมา

- **รถยนต์ไฟฟ้าไฮบริด (Hybrid Electric Vehicle: HEV)** เป็นรถยนต์ไฟฟ้าแบบผสม ประกอบไปด้วยเครื่องยนต์ที่ใช้น้ำมันเชื้อเพลิงในการขับเคลื่อนเป็นหลัก ร่วมกับมอเตอร์ไฟฟ้าพร้อมแบตเตอรี่ ใช้น้ำมันเชื้อเพลิงต่ำกว่ารถยนต์ทั่วไป ไม่มีช่องเสียบปลั๊กเพื่อชาร์จไฟฟ้าจากแหล่งพลังงานภายนอก

- **รถยนต์ไฟฟ้าไฮบริดปลั๊กอิน (Plug-in Hybrid Electric Vehicle: PHEV)** เป็นรถยนต์ไฟฟ้าที่พัฒนามาจากแบบไฮบริด แต่มีช่องเสียบปลั๊กเพื่อชาร์จไฟฟ้าจากแหล่งพลังงานภายนอกได้ สามารถวิ่งได้ระยะทางที่ไกลกว่าแบบไฮบริด

- **รถยนต์ไฟฟ้าแบบเซลล์เชื้อเพลิง (Fuel Cell Electric Vehicle: FCEV)** เป็นรถยนต์ไฟฟ้าที่ใช้พลังงานไฟฟ้าจากการติดตั้งเซลล์เชื้อเพลิง



(Fuel Cell) ที่สามารถผลิตไฟฟ้าได้โดยตรง จากการใช้แก๊สไฮโดรเจนเป็นเชื้อเพลิงในการขับเคลื่อน

ประโยชน์ของรถยนต์ไฟฟ้า EV

1. **เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม** รถยนต์ไฟฟ้านั้นจะทำงานด้วยการใช้พลังงานไฟฟ้าจากแบตเตอรี่ ทำให้ไม่มีการปล่อยไอเสียหรือก๊าซเรือนกระจกออกมาและไม่สร้างมลพิษ

2. **ลดมลพิษทางเสียง** เนื่องจากกลไกในการขับเคลื่อนไม่ต้องใช้การจุดระเบิดเพื่อเผาไหม้ จึงทำให้ไม่มีเสียงเวลาขับ และการทำงานของมอเตอร์ไฟฟ้านั้น มีเสียงที่เงียบกว่าเครื่องยนต์มาก

3. **ความเงียบและอัตราเร่ง** ที่ได้ตั้งใจของคนขับ รถยนต์ไฟฟ้าใช้พลังงานไฟฟ้าจากแบตเตอรี่สู่มอเตอร์เพื่อทำการขับเคลื่อน โดยที่ไม่ได้ใช้เครื่องยนต์สันดาป ภายในจึงไม่ก่อให้เกิดการเผาไหม้ ทำให้เสียงการทำงานของรถยนต์ไฟฟ้านั้นเงียบกว่ารถยนต์ที่ใช้น้ำมันเชื้อเพลิงหลายเท่า และสามารถทำให้มีอัตราเร่งเป็นไปได้อย่างที่ต้องการ เพราะไม่มีขั้นตอนการทอดเกียร์อีกต่อไป จึงทำให้รถยนต์สามารถตอบสนองในการขับขี่ได้ตามความต้องการของผู้ขับ

4. **ประหยัดค่าใช้จ่าย** เนื่องจากรถยนต์ไฟฟ้านั้นไม่มีเครื่องยนต์ จึงไม่ต้องใช้น้ำมันเชื้อเพลิงในการเผาไหม้ อีกทั้งพลังงานไฟฟ้ายังมีราคาถูกกว่าและผันผวนน้อยกว่าราคาน้ำมัน ส่วนในเรื่องของการบำรุงรักษานั้น ในรถยนต์ไฟฟ้ามีเพียงมอเตอร์ไฟฟ้าเท่านั้น ที่เป็นส่วนกำลังทำให้รถเคลื่อนที่ไปได้

ไม่มีของเหลวหรือกรองของเหลวที่ต้องบำรุงรักษาตามวาระ

5. **สามารถชาร์จแบตเตอรี่ได้จากที่บ้าน** รถยนต์ไฟฟ้านั้นสามารถชาร์จแบตเตอรี่ได้จากที่บ้าน ซึ่งสามารถชาร์จได้ระหว่างที่นอนหลับ เมื่อถึงยามเข้านอนรถยนต์ไฟฟ้าก็จะอยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน จึงทำให้ไม่ต้องกังวลในเรื่องการเสียเวลาที่สถานีบริการน้ำมันอีกต่อไป

Electric vehicles are increasingly replacing vehicles powered by combustion fuels, which cause pollution. Electric vehicles are powered by an electric motor using electricity from a battery or other power source, without burning fuel. They produce no carbon monoxide, no dust, and no noise, making them both human and environmentally friendly, contributing to a low-carbon society.

Electric vehicles are divided into battery electric vehicles, hybrid electric vehicles, plug-in hybrid electric vehicles, and fuel cell electric vehicles.

Besides being environmentally friendly, electric vehicles offer reduced noise pollution, quieter engines, better acceleration, cost savings, and the convenience of being able to charge batteries at home.

“ศุภาลัย พรีเมียร์ ตากสิน-วงเวียนใหญ่” กวาดยอดขายกว่า 1,400 ล้านบาท ! ตอกย้ำทำเลเด่น ตรงใจตั้งแต่แปลนถึงราคา หนุนด้วยซูเปอร์ฮับคมนาคมฝั่งธนฯ



ศุภาลัยประกาศความสำเร็จของโครงการคอนโดฯ ใหม่ “ศุภาลัย พรีเมียร์ ตากสิน-วงเวียนใหญ่” หลังพรีเซลรอบแรกได้รับการตอบรับอย่างล้นหลาม กวาดยอดขายกว่า 1,400 ล้านบาท สะท้อน Real Demand ที่ยังแข็งแกร่งในย่านฝั่งธนบุรี ท่ามกลางชีพพลายคอนโดมิเนียมระดับกลาง-บนที่มีจำกัดโดดเด่นด้วยทำเลเชื่อมโครงข่ายคมนาคม เดินทางคล่องตัวควบคุมความคุ้มค่า ด้วยราคาเฉลี่ยเพียง 77,000 บาท/ ตารางเมตร ใกล้ MRT สายสีม่วงใต้ สถานี รพ. สมเด็จพระปิ่นเกล้า เพียง 350 เมตร (เปิดปี 2572) และใกล้ BTS วงเวียนใหญ่/ โพร้นิมิตร

เพียง 900 เมตร พร้อมบริการ Shuttle Bus รับ-ส่งจากโครงการถึง BTS โพร้นิมิตร เพื่อเพิ่มความสะดวกสูงสุดแก่ผู้อยู่อาศัย จึงเป็นหลักฐานชัดเจนว่าการผสานกันของทำเลศักยภาพ การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน ดีไซน์ที่ตอบโจทย์การใช้ชีวิต และราคาที่แข่งขันได้ ทำให้โครงการขึ้นแท่นตัวเลือกพรีเมียมที่เข้าถึงได้สำหรับทั้งผู้อยู่อาศัยจริงและนักลงทุน

Supalai has announced the success of its new condominium project, “Supalai Premier

Taksin-Wongwian Yai,” which achieved outstanding results during its first presale, generating over 1.4 billion baht in sales. The strong response reflects the solid real demand in the Thonburi area, where mid to high-end condominium supply remains limited. The project stands out with its highly connected location, convenient access to transportation networks, and exceptional value, with an average price of just 77,000 baht per square meter.

ศุภาลัยฝ่าปีแห่งความท้าทาย ! คว้าเครดิตเรตติ้ง “A” ต่อเนื่อง 12 ปีซ้อน ตอกย้ำศักยภาพการเงินที่แข็งแกร่ง

ศุภาลัยตอกย้ำความแข็งแกร่งทางการเงินและความน่าเชื่อถือในฐานะผู้นำอสังหาริมทรัพย์ ด้วยการได้รับการจัดอันดับเครดิตองค์กรระดับ “A” แนวโน้มคงที่ จากทริสเรตติ้ง ต่อเนื่องเป็นปีที่ 12 สะท้อนผลการดำเนินงานที่แข็งแกร่ง ความสามารถในการทำกำไรที่ดี การบริหารจัดการทางการเงินที่มีประสิทธิภาพ และการดำเนินธุรกิจตามหลักธรรมาภิบาล ด้วยภาระหนี้สินทางการเงินที่อยู่ในระดับต่ำ และสภาพคล่องที่บริหารจัดการได้ ทำให้บริษัทฯ จึงมีความพร้อมขยายการลงทุนทั้งในและต่างประเทศอย่างต่อเนื่อง ควบคู่การพัฒนาโครงการคุณภาพในกรุงเทพฯ ปริมณฑล และภูมิภาค เพื่อกระจายความเสี่ยงและสร้างรายได้ อย่างมั่นคง



Supalai reaffirms its financial strength and credibility as a leading real estate developer by maintaining “A” corporate credit rating with a stable outlook from TRIS Rating for the 12th consecutive year. This recognition reflects the company’s solid performance, strong profitability, efficient financial management, and commitment to conducting business with good corporate governance.

ศุภาลัย ไอคอน สาทร เปิดตัวร้านสะดวกซื้อ “Lawson 108” นิวดีไซน์ใหญ่ที่สุดในสาทร ครบทุกไลฟ์สไตล์ในที่เดียว

ศุภาลัย ผู้พัฒนาอสังหาริมทรัพย์ชั้นนำ ร่วมกับ Lawson ร้านสะดวกซื้อชื่อดังจากญี่ปุ่น เปิดตัว “Lawson 108” นิวดีไซน์ใหญ่ที่สุดในทำเลสาทร และมีพื้นที่ให้บริการมากที่สุดในคอนโดมิเนียม ภายในพื้นที่คอมเมอริเชี่ยลของโครงการศุภาลัย ไอคอน สาทร มิกซ์ยูสระดับลักซ์ชัวรี่ใจกลางเมือง ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ของผู้พักอาศัย ผู้เช่าสำนักงาน และคนทำงานในย่านสาทรได้อย่างลงตัว

Lawson สาขาใหม่นี้โดดเด่นด้วยพื้นที่ให้บริการกว่า 241 ตารางเมตร ออกแบบให้กว้างขวาง โปร่งสบาย รองรับลูกค้าจำนวนมาก พร้อมพื้นที่นั่งภายในร้าน ชูจุดเด่นความสะอาดสบายและคุณภาพบริการแบบญี่ปุ่น ครบครันด้วยสินค้าหลากหลาย และโซนยอดนิยม ได้แก่ อาหารพร้อมทานสไตล์ญี่ปุ่น เครื่องดื่มและเบเกอรี่พรีเมียม สินค้านำเข้าจากญี่ปุ่น รวมถึงของใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้

สาขานี้เป็น One Stop Convenience สำหรับทุกไลฟ์สไตล์ในย่านสาทร พร้อมเปิดให้บริการลูกค้าทุกท่านแล้ววันนี้

Supalai has partnered with Lawson, Japan’s leading convenience store brand, to launch the newest “Lawson 108”, the largest new-design branch in the Sathorn area and the most spacious convenience store ever opened inside a condominium. Located within the commercial zone of Supalai Icon Sathorn, a luxury mixed-use development in the heart of the city, this branch is designed to perfectly cater to the lifestyles of residents, office tenants, and professionals working throughout the Sathorn district.



ศุภาลัยชวนสละโสด (ชั้วคราว) ! กับเรื่องราวใน ‘วันสละโสดกับโจก๊กเก่าๆ เดอะ สรวน มิวสิคัล’



ถ่ายภาพสุดชิกในธีม “งานแต่งแห่งปี” ให้ทุกคนได้กลายเป็นเจ้าบ่าว-เจ้าสาวจำเป็นกันถ้วนหน้า พร้อมโพสต์ท่ากับเค้กแต่งงานสุดอลังและพรีออปสุดเก๋



ศุภาลัยเดินทางสร้างประสบการณ์ความสุขให้กับครอบครัวศุภาลัย จัดกิจกรรมพิเศษพาชมละครเวทีสุดฮาแห่งปี “วันสละโสดกับโจก๊กเก่าๆ เดอะ สรวน มิวสิคัล” มอบสิทธิพิเศษให้กับลูกบ้านศุภาลัย สื่อมวลชน บล็อกเกอร์ รวมถึงพนักงานศุภาลัย ร่วมสัมผัสประสบการณ์ที่สุดสรวนจากละครเวทีแห่งปี และเซอร์ไพรส์พิเศษจากศุภาลัย ที่ทำให้ทุกคนยิ้มไม่หุบ คือ โมเมนต์ได้ใกล้ชิดและถ่ายภาพร่วมกับทีมนักแสดงนำแบบเอกซ์คลูซิฟ นอกจากนี้ ยังได้สนุกกับการ “แะะ ซิล แชร้” ที่บูธ

Supalai continues to create joyful experiences for the Supalai family by hosting an exclusive event featuring the hit comedy musical of the year, “The Bachelor’s Night with Old Enemies: The Sruan Musical.” Special privileges were offered to Supalai residents, media & bloggers, as well as Supalai employees, giving them the chance to enjoy one of the year’s top theatrical performances and take part in a variety of fun activities throughout the event.



ศุภਾਲย์ สร้างดี! ลุยกิจกรรม “แว่นสร้างสุข” ทะลุเป้า 150% เสริม “ปันรัก” ช่วยแรงงานและชุมชนกว่า 500 ครัวเรือน ลดคาร์บอนฯ กว่า 45,000 kgCO₂eq

ศุภาลย์เดินทางสานต่อพลังแห่งการทำดี ภายใต้โครงการ “ศุภาลย์ สร้างดี” จัดกิจกรรม “แว่นสร้างสุข” ปีที่ 4 ขยายการดูแลแรงงานก่อสร้างจากโครงการแนวราบสู่อาคารสูง โดยมีผู้เข้าร่วมตรวจวัดสายตาและตัดแว่นกว่า 300 คน รวมตลอดโครงการดูแลไปแล้วกว่า 1,500 คน หรือคิดเป็น 150% ของเป้าหมายที่ตั้งไว้ ช่วยลดภาระ

ค่าใช้จ่ายกว่า 940,000 บาท ตอกย้ำความมุ่งมั่นในการส่งเสริมสุขภาพสายตาและคุณภาพชีวิตที่ดีของแรงงานผู้เป็นกำลังสำคัญในการสร้างที่อยู่อาศัยคุณภาพ

พร้อมต่อยอดความห่วงใยผ่านกิจกรรม “ปันรัก” โดยบริจาคของใช้จำเป็นที่ได้รับจากลูกบ้านและพนักงานศุภาลย์ ให้แรงงานก่อสร้าง

กว่า 500 ครัวเรือน ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายและสร้างแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต อีกทั้งยังช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกกว่า 45,000 kgCO₂eq เทียบเท่าการปลูกต้นไม้กว่า 3,000 ต้น สะท้อนการยกระดับคุณภาพชีวิตและการสร้างสังคมยั่งยืนของศุภาลย์อย่างแท้จริง



Supalai organized the “Happy Glasses” activity for the 4th year to continue the power of doing good under the “Supalai Srangdee” project. This project has helped over 300 participants in eye exams and eyeglass prescriptions. Over the course of the project, over 1,500 people have been treated, representing 150% of the target, and has helped reduce costs by over 940,000 baht.

There’s also a “Share Love” activity, where essential items received from Supalai residents and employees are donated to over 500 construction workers’ households. This helps reduce expenses and inspires them to live their lives, while also reducing greenhouse gas emissions.



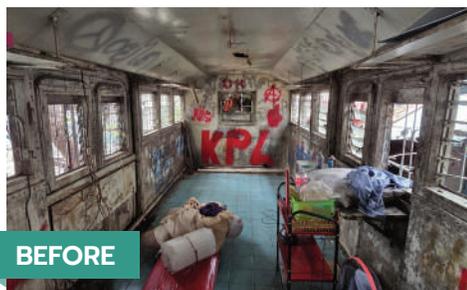
ศุภาลัย สร้างดี จับมือพันธมิตร “เปลี่ยนที่โล่ง...เป็นที่เล่น” ส่งมอบพื้นที่ชุมชนคลองเตย สู่ลานกิจกรรมแห่งรอยยิ้มและความหวัง

ศุภาลัยเดินทางสร้างคุณค่าร่วม (CSV) ให้กับสังคม ผ่านโครงการ “ศุภาลัย สร้างดี เปลี่ยนที่โล่ง เป็นที่เล่น” ให้กับชุมชนพัฒนาใหม่คลองเตย โดยผนึกกำลังกับพันธมิตรคู่ค้า ได้แก่ เวสท์คอน, ทีโอเอ เฟ้นท์, CPAC, ปูนซีเมนต์นครหลวง และมูลนิธิด้วยกัน เพื่อคนพิการและสังคม ร่วมฟื้นฟูพื้นที่โล่งให้ปลอดภัยและใช้งานได้จริง ส่งมอบประโยชน์แก่ชุมชนกว่า 500 ครัวเรือน และเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ กว่า 400 คน ได้เรียนรู้ เล่นกีฬา และทำกิจกรรมสร้างสรรค์ ภายใต้การออกแบบร่วมกับชุมชน ตั้งแต่การซ่อมแซมเครื่องเล่น ปรับปรุงพื้นที่ เสริมความแข็งแรงของโครงสร้าง

ติดตั้งไฟส่องสว่าง และเพิ่มพื้นที่สีเขียว พร้อมวางแนวทางการดูแลพื้นที่อย่างต่อเนื่อง โครงการนี้ไม่เพียงปรับปรุงกายภาพ แต่ยังเสริมสร้างรอยยิ้ม ความผูกพัน และความภาคภูมิใจให้กับพนักงานจิตอาสา และคนในชุมชน ตอกย้ำแนวคิดของศุภาลัยที่ว่า “พื้นที่อยู่อาศัยที่ดี” คือรากฐานของคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนและเติบโตควบคู่กับธุรกิจและสังคม

Supalai continues Creating Shared Value (CSV) for society through the “Supalai Srangdee, Turning Open Spaces into

Playgrounds” project for the Khlong Toei New Development Community by joining forces with business partners. This project not only improves the physical environment but also fosters smiles, bonds, and pride among employees, volunteers, and community members, reinforcing Supalai’s philosophy that “good living spaces” are the foundation for sustainable quality of life and growth alongside business and society.



BEFORE



AFTER

SUPALAI PREMIER TAKSIN-WONGWIAN YAI

ศุภาลัย พรีเมียร์ ตากสิน-วงเวียนใหญ่
 ชูทำเลศักยภาพใกล้ CBD เชื่อมต่อ 3 รถไฟฟ้าสายหลัก



ศุภาลัย พรีเมียร์ ตากสิน-วงเวียนใหญ่ อยู่บนทำเลศักยภาพถนนสมเด็จพระเจ้าตากสิน เชื่อมการเดินทาง “ฝั่งธนฯ-พระนคร” ได้สะดวก ทั้งผ่านสะพานสมเด็จพระเจ้าตากสินและสะพานพระปกเกล้า หรือเดินทางสู่โซนรอบนอกอย่างถนนราชพฤกษ์ สุขสวัสดิ์ และพระราม 2 ได้ง่าย ใกล้ MRT สายสีม่วงใต้ สถานี รพ. สมเด็จพระปิ่นเกล้า เพียง 350 เมตร และ BTS สายสีเขียว สถานีวงเวียนใหญ่หรือโพธิ์นิมิตร เพียง 900 เมตร นอกจากนี้ ทำเลยังอยู่ในแนวการพัฒนาระบบรางสำคัญในอนาคตอย่าง MRT สายสีส้มฝั่งตะวันตก (บางขุนนนท์-มีนบุรี) ทำให้เป็นจุดเชื่อมตะวันออก-ตะวันตกและ Interchange หลักของฝั่งธนบุรีในอนาคต

คอนโดมิเนียม High Rise 38 ชั้น อาคารรูปตัว L ดีไซน์ Modern Classic ผสมเส้นสายสมดุลกับความหรูหราผ่านซุ้มโค้ง ช่องแสงขนาดใหญ่ บัวผนัง และวัสดุโทนสีภาพ เรียบหรู รองรับห้องชุดพักอาศัย 828 ยูนิต รูปแบบ 1-4 ห้องนอน พื้นที่ใช้สอย 35-190 ตารางเมตร และห้องชุดพาณิชย์ 2 ยูนิต ราคาเริ่ม 2.19-18 ล้านบาท โดดเด่นด้วยแปลนและฟังก์ชันของห้องพักถูกออกแบบตามทิศทางแสงและลม เช่น ยูนิตทิศเหนือ-ตะวันออก รับแสงอ่อน เหมาะกับชีวิตในห้องเน้นฟังก์ชันยืดหยุ่น ส่วนยูนิตทิศตะวันตก วางครีวติตผนังนอก



ระบายอากาศดี มาพร้อมห้องนอนใหญ่ที่มีพื้นที่แต่งตัว สิ่งอำนวยความสะดวกระดับ Premium ยกระดับไลฟ์สไตล์ เช่น Digital Door Lock, เครื่องปรับอากาศ 1 Way Cassette พร้อม PM 1.0 Filter, Smart Kitchen Hob & Hood, สุขภัณฑ์ Comfort Clean, ระบบรักษาความปลอดภัย ติดตั้งระบบ Automatic Access พร้อม Facial Scan, CCTV และกล้อง LPR ควบคุมการเข้า-ออกของรถยนต์ พร้อมบริการ Shuttle Bus รับ-ส่งจากโครงการถึงสถานี BTS โพธิ์นิมิตร

ใช้ชีวิตอย่างมีระดับกับ Modern Living Standard ด้วย Personal Storage Drop Delivery, ตู้จำหน่ายสินค้าอัตโนมัติ และรองรับ EV Charger พื้นที่ส่วนกลางตอบโจทยทุกเจเนอเรชัน โดยมีทั้ง Lobby ขนาดใหญ่, Premier Fit Studio, Prime Infinity Edge Pool, The Social Lounge, พื้นที่พักผ่อนลอยฟ้า Crown Sky Lounge และพื้นที่เสริมสร้างพัฒนาการและจินตนาการอย่าง Play Space ใกล้แหล่งช้อปปิ้งและไลฟ์สไตล์ชื่อดัง เช่น เดอะมอลล์ ไลฟ์สไตล์ ท้าพระ, โอคอนสยาม และ เอเชียทีกด เดอะ ริเวอร์ฟรอนท์ รวมถึงสถานศึกษา และโรงพยาบาลชั้นนำ อีกทั้งโครงการผ่านการพิจารณา EIA เรียบร้อยแล้ว

Supalai Premier Taksin-Wongwian Yai is a 38-storey high-rise condominium located on the prime Samdech Phra Chao Taksin Road, offering seamless connectivity between Thonburi and Phra Nakhon. Designed in a

Modern Classic L-shaped layout, the project features 828 residential units ranging from one to four bedrooms with 35-190 square meters of living space, along with two commercial units. Prices start from 2.19-18 million baht. Each unit is thoughtfully planned with layouts and functions oriented toward natural light and ventilation, complemented by premium amenities such as digital door locks, 1-way cassette air-conditioning with PM 1.0 filters, smart kitchen hob and hood, Comfort Clean sanitary ware, and an advanced security system equipped with automatic access, facial scan, CCTV, and LPR cameras for vehicle control. A shuttle bus service is also provided to BTS Pho Nimit Station.

Experience modern living at a higher standard with conveniences like personal storage drop-delivery, vending machines, and EV charger support. The extensive common areas cater to every generation, featuring a grand lobby, Premier Fit Studio, Prime Infinity Edge Pool, The Social Lounge, the elevated Crown Sky Lounge, and a dedicated Play Space. The project is surrounded by popular shopping and lifestyle destinations, leading schools, and hospitals. It has also successfully passed EIA approval.

SUPALAI PARK VILLE HAU HIN

ศุภาลัย พาร์ควิลล์ หัวหิน

บ้านเดี่ยวขนาดใหญ่ ดีไซน์ Modern Tropical ใจกลางเมืองตากอากาศ

ศุภาลัย พาร์ควิลล์ หัวหิน โครงการบ้านเดี่ยวตากอากาศใจกลางเมือง ที่ผสมบรรยากาศอันเงียบสงบเข้ากับความสะดวกสบายในการเดินทาง บนทำเลศักยภาพชอยหม่อมใหม่-หัวหิน เชื่อมต่อถนนเพชรเกษมและบายพาสหัวหินได้อย่างง่ายดาย มาพร้อมกับบ้านเดี่ยวขนาดใหญ่สุดเอกซ์คลูซีฟ พื้นที่ใช้สอย 150-261 ตารางเมตร พร้อมฟังก์ชันครบครัน 3-4 ห้องนอน 3-4 ห้องน้ำ และที่จอดรถ 2-4 คัน ออกแบบเพื่อเติมเต็มทุกช่วงเวลาแห่งความสุขของครอบครัว ในราคาเริ่มต้นเพียง 4.99 ล้านบาท พร้อมเปิดตัวแบบบ้านใหม่ “ศุภาวราร” รองรับสระว่ายน้ำส่วนตัวภายในบ้าน พื้นที่ใช้สอยกว้างถึง 259 ตารางเมตร จอดรถสูงสุดได้ถึง 4 คัน และ “ศุภารันท์” ดีไซน์เพื่อไลฟ์สไตล์เหนือระดับ ด้วย Double Master Bedroom และ Double Living Space ฟังก์ชันครบครัน 4 ห้องนอน พื้นที่กว้าง 211 ตารางเมตร เหมาะทั้งการอยู่อาศัยและเป็นบ้านพักตากอากาศ เติมเต็มบรรยากาศพักผ่อนเสมือนอยู่รีสอร์ทส่วนตัว ด้วยสวนสีเขียวร่มรื่นและสนามพัตต์กอล์ฟภายในโครงการ พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ได้แก่ คลับเฮาส์ ฟิตเนส สระว่ายน้ำระบบน้ำแร่ เข้า-ออกโครงการด้วยระบบ LPR และระบบรักษาความปลอดภัย 24 ชั่วโมง นอกจากนี้ บ้านทุกหลังยังถูกออกแบบภายใต้ Green Concept ติดตั้ง



โซลาร์เซลล์ เลือกใช้วัสดุประหยัดพลังงาน รองรับ EV Charger และมาพร้อม Home Automation เพื่อยกระดับความสะดวกสบายและรองรับการอยู่อาศัยที่ทันสมัยและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอย่างแท้จริง

Supalai Park Ville Hau Hin is a detached home project in the heart of Hua Hin. Located in the prime Mon Mai-Hua Hin area, the project offers effortless access to Phetkasem Road and the Hua Hin bypass.



This project features only 169 spacious two-storey homes with 150-261 square meters of living space, with 3-4 bedrooms, 3-4 bathrooms, and parking for 2-4 cars. Prices start from just 4.99 million baht. The project also introduces two new house designs. Supapuwara offers 259 square meters of expansive living area with a private pool and parking for up to 4 cars. Suparanan features Double Master Bedrooms and Double Living Space, with 4 bedrooms and 211 square meters of versatile space, ideal for both permanent living and vacation homes.

Residents can enjoy a resort-like atmosphere enhanced by lush green gardens and a putting green, along with full facilities including a clubhouse, fitness center, mineral-water swimming pool, LPR access system, and 24-hour security. Every home is built under a Green Concept, equipped with solar panels, energy-efficient materials, and home automation.



LEGAL HOME EXTENSIONS

ต่อเติมบ้านอย่างไรให้ถูกต้อง ตาม พ.ร.บ. ควบคุมอาคาร พ.ศ. 2522

ต่อเติมบ้านทั้งที ห้ามมั่ว! ต้องรู้กฎหมายก่อนลุย! เพราะการต่อเติมบ้านตามใจชอบโดยไม่เคารพกฎหมาย ไม่ใช่แค่เรื่องงบประมาณบานปลาย แต่ยังเสียเงินฟรี ทั้งยังเสี่ยงโทษหนักอีกด้วยนะ ขว่ดีคือ พระราชบัญญัติควบคุมอาคาร พ.ศ. 2522 เขามีข้อกำหนดชัดเจนที่จะปกป้องบ้านและเพื่อนบ้านของคุณ

กฎหลักที่ต้องรู้

- **ขออนุญาตเจ้าพนักงานท้องถิ่นก่อน** ไม่ว่าจะต่อเติมครัว ห้องนอนเพิ่ม หรือหลังคา ต้องมีใบอนุญาตก่อน ไม่งั้นฟ้องร้องและสั่งรื้อทิ้งได้

- **มีแบบแปลนพร้อมชื่อสถาปนิกและวิศวกร** ต้องยื่นแบบแปลนละเอียด พร้อมคนควบคุมงาน ใครต่อเติมบีกโซลต์ต้องขอมือโปรช่วย ไม่งั้นลำบากแน่

- **เว้นระยะห่างจากเขตที่ดิน** ถ้าต่อเติมชิดเขตเพื่อนบ้าน ต้องเว้นระยะห่างผนังที่อย่างน้อย 50 เซนติเมตร หรือผนังมีช่องเปิด 2 เมตร ถ้าอยากชิดมาก ขอเพื่อนบ้านยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรก่อน

- **อย่าต่อเติมพื้นที่ดิน** บ้านต้องเว้นพื้นที่ว่างรอบบ้านไม่น้อยกว่า 30% เพื่อให้อากาศถ่ายเทและแสงธรรมชาติเข้าถึง

- **ต่อเติมแบบไหนไม่ต้องขออนุญาต** ถ้างานต่อเติมไม่ตัดแปลงโครงสร้าง เช่น ทาสี เปลี่ยนกระเบื้อง ติดตั้งมุ้งลวด หรือกันสาดเล็กๆ ท่านอาจไม่ต้องขออนุญาต แต่ถ้าใหญ่กว่านั้น ต้องแจ้งเจ้าพนักงาน

- **โทษและผลลัพธ์ถ้าฝ่าฝืนกฎหมาย** ต่อเติมผิดกฎหมายมีสิทธิ์โดนทั้งปรับแพงสุด 60,000 บาท หรือหนักสุดจำคุกไม่เกิน 3 เดือน แถมยังอาจถูกสั่งให้รื้อถอน หายใจไม่ทั่วท้องกันเลย

ขั้นตอนการขออนุญาตต่อเติมบ้านตามกฎหมาย

1. ตรวจสอบกฎหมาย และข้อบังคับในพื้นที่ และข้อห้าม ระเบียบของโครงการหมู่บ้าน
2. ออกแบบแปลน อาคารที่จะต่อเติม (ต้องมีลายเซ็นวิศวกร/ สถาปนิกที่มีใบอนุญาต)
3. เตรียมเอกสารประกอบการยื่นคำขอ
4. ยื่นเรื่องขออนุญาตต่อเติมต่อสำนักงานเขต/ อบต./ เทศบาล ตามพื้นที่ที่บ้านตั้งอยู่
5. รอผลการพิจารณา
 - หากแบบถูกต้องครบถ้วน = ออกใบอนุญาตก่อสร้าง/ ตัดแปลง (แบบ อ.1)
 - หากมีข้อผิดพลาด = เจ้าหน้าที่จะให้แก้ไขแบบและยื่นใหม่



6. เริ่มดำเนินการต่อเติม (ต้องก่อสร้างตามแบบที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น)

7. แจ้งแล้วเสร็จ

- เมื่อก่อสร้างเสร็จแล้ว อาจต้องแจ้งเจ้าหน้าที่มาตรวจสอบ (ขึ้นอยู่กับท้องถิ่น)

- บางเขตอาจมีหนังสือรับรองการต่อเติมเสร็จตามแบบ

เคล็ดไม่ลับ ขออนุญาตต่อเติมบ้านเตรียมเอกสารให้ครบ

- แบบคำขออนุญาต (แบบ ข.1) (กรอกที่สำนักงานเขต/ เทศบาล/ อบต.)

- สำเนาโฉนดที่ดิน (พร้อมรับรองสำเนาถูกต้อง)

- แบบแปลนก่อสร้าง (พร้อมลายเซ็นผู้ออกแบบและผู้ยื่นคำขอ)

- สำเนาบัตรประชาชนเจ้าของบ้าน (พร้อมรับรองสำเนาถูกต้อง)

- ใบประกอบวิชาชีพวิศวกร/ สถาปนิก (แนบใบ กว./ ใบอนุญาต ก.ส.)

- ภาพถ่ายบ้านเดิม (ถ้ามี)
- หนังสือยินยอมจากเพื่อนบ้าน (ถ้าต่อเติมใกล้แนวเขตที่ดินเพื่อนบ้าน)

Home renovations are subject to legal regulations. However, any unauthorized or illegal home extensions that do not comply with government procedures are against the law. The main law that homeowners must strictly adhere to is the Building Control Act B.E. 2522 (1979). Exceptions include minor additions that do not affect the building's structure or form, such as painting, replacing tiles, installing screens, or small awnings, which do not require permission from officials. Violators face fines up to 60,000 baht or imprisonment for up to 3 months, and may even be ordered to demolish the illegal structure.



ชื่อวิทยาศาสตร์: Grevillea R.Br. ex Knight
วงศ์: Proteaceae

GREVILLEA

เกรวิลเลีย

ถ้าพูดถึงไม้ประดับจากต่างแดนที่กำลังมาแรงเป็นที่นิยมในบ้านเราช่วงไม่กี่ปีมานี้ แน่่อนว่าต้องเป็นเกรวิลเลีย หรือสนเกรวิลเลีย เพราะนอกจากจะมีฟอร์มต้นสวย ใบพลิ้วสวย ดูโปร่งตา ปลูกง่าย ยังมีดอกที่แสนสวยงามและมีความหมายที่ดี ด้วยความที่สีของใบเป็นเขียวโทนเย็นดูอ่อนละมุน และลักษณะพุ่มใบที่ดูโปร่ง เก๋ไก๋ แม้จะปลูกในพื้นที่เล็กๆ ก็ไม่ทำให้ดูแน่นอึดอัด ทำให้นักแต่งสวนบ้าน และสายคาเฟ่ชื่นชอบไม่ชนิดนี้กันมาก

ดอกของสนเกรวิลเลียมีหลากสี ทั้งสีขาว สีขาวอมเหลือง สีเหลือง สีส้ม สีแดง สีชมพู และสีม่วง ซึ่งไม่เพียงมีสีสันและฟอร์มที่สวยงามแปลกตา มีกลิ่นหอมละมุน ดอกเกรวิลเลียยังมีความหมายที่ดีต่อใจ เพราะเป็นสัญลักษณ์ของความรักที่ไม่มีเงื่อนไข อีกทั้งยังเป็นสัญลักษณ์ของความรักและความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน ในหลายวัฒนธรรมดอกไม้ชนิดนี้ถูกใช้เป็นสัญลักษณ์ของการปรารถนาดีและความหวังใหม่

สนเกรวิลเลียเป็นพืชที่กำเนิดจากแถบหมู่เกาะในแปซิฟิก โดยเฉพาะในออสเตรเลีย ซึ่งมีสภาพภูมิอากาศคล้ายๆ กับประเทศไทย เมื่อนำเข้ามาปลูกในบ้านเราจึงสามารถเติบโตได้ดี มีสายพันธุ์ย่อยหลากหลายสายพันธุ์ ทั้งที่เป็นไม้ยืนต้น ไม้พุ่ม และไม้เลื้อย ลำต้นของสนเกรวิลเลียเป็นสีน้ำตาล ใบเดี่ยวเป็นเส้นเล็กๆ เรียงกัน โทนสีเขียวอ่อนอมเทา เมื่อปลูกได้ขนาดทรงพุ่มกำลังเหมาะจะดูสวยงามเมื่อใบพลิ้วไหวลู่ลม เห็นแล้วให้ความรู้สึก

ปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ส่วนที่ปลูกเกรวิลเลียเป็นไม้หลักจะดูไม่มีดทับ เพราะแสงแดดลอดผ่านลงมาถึงโคนต้นได้ ทำให้บรรยากาศของสวนดูนุ่มนวลสบายตา

ถึงจะเป็นไม้หน้าเข้า แต่การปลูกเกรวิลเลียไม่ยุ่งยาก ไม้ชนิดนี้ชอบดินร่วน ระบายน้ำดี ชอบแดดจัดตลอดทั้งวัน ทนแล้งได้ดี ต้องการน้ำไม่มาก จัดเป็นไม้โตเร็ว ต้องคอยตัดแต่งทรงพุ่มให้มีฟอร์มที่สวยงามไม่กร้อ ขยายพันธุ์ได้โดยการตอนกิ่งหรือเสียบยอด แต่สิ่งที่ต้องระวังคือระบบราก ต้นไม้ชนิดนี้จะมีระบบรากที่อ่อนไหวต่อการถูกกระทบกระเทือน ถ้าซื้อต้นใหญ่แล้วยกย้ายมาปลูก ต้องคอยดูแลให้ดูว่ารากบาดเจ็บจนไปต่อไม่ไหวหรือเปล่า สำหรับคนที่ไม่ใจร้อน นักจัดสวนมืออาชีพจึงมักจะแนะนำให้ซื้อหาสนเกรวิลเลียมาปลูกตั้งแต่ต้นยังไม่โตมาก เพื่อที่จะได้ย้ายตุ้มลงดินได้ทั้งหมดโดยรากไม่กระเทือน ก็จะมีโอกาสรอดสูงและเติบโตได้แข็งแรงกว่าในระยะยาว

Grevillea is a perennial ornamental plant with a beautiful trunk shape, beautiful flowers, and a good meaning. It is a symbol of unconditional love. In many cultures, this flower is used as a symbol of goodwill and new hope. Grevillea is a plant that originated in the Pacific Islands, especially Australia, which has a climate similar to Thailand. When imported to be planted in our country, it can grow well. It is one of the ornamental plants that has become very popular in recent years.

อ้างอิง:
https://www.picturethisai.com/th/language-flower/Grevillea_banksii.html

FLOW-LUTION ใหม่

ให้ชีวิต...สบาย



Privilege



Solar Rooftop



Maintenance



House Info



IoT & Smart Home



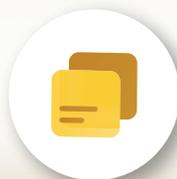
Notification



Visitor Management



News



Payment



ดาวน์โหลดเลย  SUPALAI SABAI



Beyond the turning point

ก้าวผ่านจุดเปลี่ยนสำคัญสู่รอบการเติบโตครั้งใหม่

ภาพรวมเศรษฐกิจโลกปี 2026 ส่งสัญญาณเชิงบวกมากขึ้น!
แนวโน้มเศรษฐกิจโลก ได้รับแรงหนุนจาก 3 ปัจจัยที่เอื้อต่อการลงทุน



ความตึงเครียดทางการค้าผ่อนคลายลง
ลดแรงกดดันด้านการค้าระหว่างสหรัฐฯ และประเทศอื่นๆ

ภาวะดอกเบี้ยต่ำ
สร้างสภาวะแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ต่อการลงทุนและการเติบโตของธุรกิจ

แรงผลักดันจาก Megatrends
AI และ Aging Society ช่วยขับเคลื่อนการเติบโตทางเศรษฐกิจ

3 ธีมกลยุทธ์การลงทุน



โตจากศักยภาพในประเทศ
Independence

- ตลาดหุ้นสหรัฐฯ
- ตลาดหุ้นอินเดีย
- ตลาดหุ้นเวียดนาม



ธุรกิจแห่งอนาคต
Intelligence

- AI Ecosystem
- Healthcare
- Utilities



เกราะป้องกันพอร์ตผันผวน
Instability Armor

- พันธบัตรระยะสั้น
- ทองคำ
- น้ำมัน

• ผู้ลงทุนควรทำความเข้าใจลักษณะสินค้า เงื่อนไขผลตอบแทนและความเสี่ยงก่อนตัดสินใจลงทุน

สแกน QR Code

อ่าน Outlook ฉบับเต็ม



