

SUPALAI

@ HOME

EVERGREEN GARDEN

สวนสวยเขียวชอุ่มตลอดปี

AI DISRUPTION

การปฏิวัติโลก
โดยเทคโนโลยี AI

CREATING A PRIVATE SPACE

การสร้างมุมสงบส่วนตัว



โปรรีฮิป

ศุภาลัย

แต่งเลือกได้

เพียงจองบ้านและคอนโดฯ
พร้อมอยู่ศุภาลัย

แต่ง 1

GIFT VOUCHER* หรือ ส่วนลด สูงสุด 1,000,000.-

แต่ง 2

FREE!

ค่าธรรมเนียมโอนฯ
ค่ามิเตอร์ น้ำ-ไฟ
ค่าส่วนกลาง 1 ปี

GIFT VOUCHER*

สูงสุด 1 ล.

ส่วนลด 2.5%

สูงสุด 1 ล.

1 ม.ค. - 28 ก.พ. 68 *เงื่อนไขเป็นไปตามบริษัทฯ กำหนด

Supalai

supalai.com

Supalai

@supalai

supalaipic

Supalai

1720

SUPALAI

เงื่อนไข : รายการส่งเสริมการขาย "ศุภาลัย โปรรีฮิป" แต่งเลือกได้ สำหรับการจอง+ทำสัญญา โครงการบ้านหรือคอนโดมิเนียมพร้อมโอนฯ ของศุภาลัย ระหว่างวันที่ 1 มกราคม - 28 กุมภาพันธ์ 2568

CERTIFIED ISO 9001

แต่ง 1 Suwri! Gift Voucher Noc Noc* หรือ ส่วนลด 2.5% สูงสุด 1,000,000 บาท แต่ง 2 Suwri! ค่าธรรมเนียมโอนกรรมสิทธิ์+ค่าส่วนกลาง 1 ปี(รวมมิเตอร์ไฟฟ้า-น้ำ) (**เฉพาะคอนโดมิเนียม ไม่เก็บค่ามิเตอร์น้ำ)

CERTIFIED ISO 9001

• ยูนิคที่มีมูลค่าต่ำกว่า หรือเท่ากับ 3,000,000 บาท ชำระเงินจอง 5,000+เงินสัญญา 5,000 Suwri! Gift Voucher Noc Noc* มูลค่า 50,000 บาท หรือ ส่วนลด 2.5% • ยูนิคที่มีมูลค่า 3,000,001-7,000,000 บาท

ชำระเงินจอง 10,000+เงินสัญญา 10,000 Suwri! Gift Voucher Noc Noc* มูลค่า 120,000 บาท หรือ ส่วนลด 2.5% • ยูนิคที่มีมูลค่า 7,000,001-10,000,000 บาท ชำระเงินจอง 20,000+เงินสัญญา 30,000 Suwri!

Gift Voucher Noc Noc* มูลค่า 200,000 บาท หรือ ส่วนลด 2.5% • ยูนิคที่มีมูลค่า 10,000,001 บาท ขึ้นไป ชำระเงินจอง 50,000+เงินสัญญา 50,000 Suwri! Gift Voucher Noc Noc* มูลค่า 300,000 บาท หรือ ส่วนลด 2.5% • ส่วนลดสูงสุด 1,000,000 บาท ใต้โครงการศุภาลัย เอเลแกนซ์ พลซ 50 แปลงที่ 003 และโครงการศุภาลัย ไพร์มวิลล่า กรุงเทพมหานครใหม่ - บอตันเวย์ แปลงที่ 040 • ของแถมจะได้รับภายใน 45 วันนับจากวันโอนกรรมสิทธิ์

• โปรรีฮิปส่งเสริมการขายและคู่ไม่ผ่านยืมคิเงิน เฉพาะโครงการและยูนิคที่เข้าร่วมภายในระยะเวลาที่กำหนดเท่านั้น • รายการส่งเสริมการขายเป็นไปตามที่บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) กำหนด โดยบริษัทของสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงใดๆ

• ตรวจสอบโครงการบ้านและคอนโดฯ สร้างเสร็จ ที่เข้าร่วมรายการได้ที่ www.supalai.com และ 1720 • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองประกอบการโฆษณา



SUPALAI KRAM

KHAO TAO

Exclusive Private Condominium



สัมผัสชีวิต..ใกล้ชิดทะเลงามตาเพียง 400 ม.

2 BEDROOMS 53 - 82.5 SQ.M.
เริ่ม 3.59 ล้านบาท



LOCATION



LINE OA

Supalai
 supalai.com
 Supalai
 @supalai
 Supalaipic
 Supalai
 1720

Developer: Supalai Public Company Limited, 1011 Supalai Grand Tower, Rama III road, Chong Nonsi, Yannawa, Bangkok 10120 Chief Executive Officer: Dr. Prateep Tangmatitham
 Registered capital: 1,955.66 million baht (paid up capital of 1,953.05 million baht) Project name: Supalai Kram Khao Tao located in Hua Hin Soi 101, Pra Rach damrhi Road, Nong Kae, Hua Hin, Prachuap Khiri Khan Total Project Area : around 3-0-10.4 rai; Title deed no: 4216, 1836 Low Rise Condominium with 4 buildings 5 storey, 84 units The project construction shall be started in around the 2th quarter of 2025 and expected to be completed in around the 3th quarter of 2026 • The construction permit is currently pending approval. The project is in the process of conducting an Environmental Impact Assessment (EIA) report. •The developer has also applied for commercial loans from commercial banks. •The transfer fee and tax are in accordance with the law. • The material list shall be in accordance with the attachment attached to the contract. •The starting price is 3.59 M.B. Applicable to unit number 5016-0D00204. •The advertised images are for advertising only. This information in this disclaimer is subject to further changes without prior notice and prior notice and also subject to the Company's conditions. Prints Date 15 December 2024





8



12



26

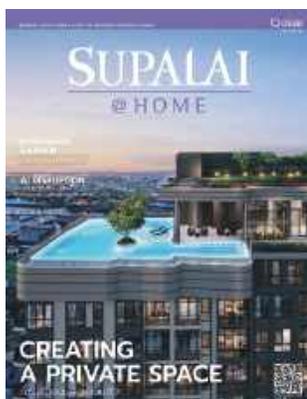


52

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



64



ปก : สุภาลัย ราบ เจริญนคร
Supalai Tyme Charoen Nakhon

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

ขอเชิญแนะนำหรือติชมนิตยสารได้ที่ Email pr.supalai@supalai.com

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



People's lifestyle values change with the times. The relationship conditions of modern families are no longer limited to blood relations or legal relations, but are also about love, understanding, consistency in attitudes, tastes, goals, lifestyles, and shared perspectives on life.

As a real estate entrepreneur, Supalai places importance on every aspect of people's lives because creating a 'good home' that makes residents happy means creating architecture that perfectly meets the lifestyle needs of every family member at every moment. Understanding the family characteristics and lifestyles of consumers that are different from before is one of the things that we truly care about.

The diversity of modern family lifestyles has led to new approaches to housing development, including location selection, project planning, building design, both interior and exterior, and even common area design to provide users with a good quality of life, happiness, comfort, and safety.

The changes in family values reflect the progress of a society that emphasizes acceptance and diversity. Supporting equality in all dimensions of the family will help everyone feel valued in their roles and live their lives according to their own needs. Supalai is always pleased to be one of the home builders of new happiness for every family with homes that meet every lifestyle, perfectly understand every form of life's needs, and are ready to continuously develop for the better in every changing moment.

(Dr. Prateep Tangmatitham)
President

ค่านิยมการใช้ชีวิตของผู้คนเปลี่ยนไปตามยุคสมัย 'ครอบครัว' ที่เคยประกอบไปด้วย พ่อแม่และลูก ปัจจุบันนี้มีนิยามที่หลากหลายไปจากเดิม 'ครอบครัว' ยุคนี้อาจหมายถึงคู่ชีวิตเพศเดียวกัน อาจจะเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่มีเพียงพ่อหรือแม่คนเดียวเป็นคนเลี้ยงดูบุตร ครอบครัวบุญธรรมที่ประกอบด้วยพ่อแม่บุญธรรมและบุตรบุญธรรม ครอบครัวแบบอยู่ร่วมกันโดยไม่จดทะเบียน กระทั่งครอบครัวทางเลือกที่ไม่ได้เกิดจากความสัมพันธ์ทางสายเลือดหรือกฎหมาย เช่น กลุ่มเพื่อนสนิทหรือคนที่เลือกจะอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว

เงื่อนไขความสัมพันธ์ของครอบครัวยุคใหม่ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ความสัมพันธ์ทางสายเลือด หรือความสัมพันธ์ทางนิตินัยอีกต่อไป แต่ยังเป็นเรื่องของความรักความเข้าใจ ความสอดคล้องกันในเรื่องทัศนคติ ทัศนนิยม เป้าหมายไลฟ์สไตล์ และมุมมองต่อชีวิตที่มีร่วมกัน เพราะหัวใจสำคัญของการที่เรามาอยู่ด้วยกันเป็นครอบครัวก็คือ ความปรารถนาดีต่อกันอย่างจริงใจ และความตั้งใจที่จะพึ่งพาอาศัยดูแลกัน

ในบทบาทของผู้ประกอบการด้านอสังหาริมทรัพย์ 'ศุภลาชัย' ให้ความสำคัญกับทุกความเป็นไปในวิถีชีวิตของผู้คนในสังคม เพราะการทำ 'บ้านที่ดี' ให้ผู้อยู่อาศัยมีความสุข คือการสร้างสรรคสถาปัตยกรรมให้ตอบโจทย์การใช้ชีวิตของสมาชิกทุกคนในครอบครัวได้อย่างสมบูรณ์แบบทุกช่วงเวลา การทำความเข้าใจกับลักษณะครอบครัวและไลฟ์สไตล์ของผู้บริโภคที่แตกต่างกันไปจากเดิมจึงเป็นหนึ่งในเรื่องที่เราใส่ใจอย่างแท้จริง

ความหลากหลายในรูปแบบการใช้ชีวิตครอบครัวยุคใหม่นำมาซึ่งแนวทางการพัฒนารูปแบบที่อยู่อาศัยแบบใหม่ๆ ทั้งการเลือกสรรทำเลที่ตั้ง การวางผังโครงการ การออกแบบตัวอาคารทั้งภายนอกและภายใน เรื่อยไปจนถึงการออกแบบพื้นที่ส่วนกลางให้ผู้ใช้งานได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขสบาย และปลอดภัย

ไม่ใช่เรื่องแปลกอีกต่อไปที่เราอาจจะเห็นเพื่อนบ้านวิ่งออกกำลังกายรอบหมู่บ้านตอนกลางดึกแทนที่จะเป็นตอนเช้า คนบางคนอาจทำงานตอนกลางคืนและนอนตอนกลางวันเพราะต้องติดต่อกับลูกค้าในต่างประเทศ คนบางคนอาจทำธุรกิจร้อยล้านอยู่ในห้องนั่งเล่นที่บ้าน พ่อแม่บางคนอาจจะสอนหนังสือให้ลูกในรูปแบบโฮมสคูลแทนการไปส่งลูกที่โรงเรียนตอนเช้าหนุ่มสาววัยรุ่นที่เด่นอยู่หน้าโทรศัพท์มือถืออาจกำลังทำรายได้เลี้ยงครอบครัวและหาทุนการศึกษาให้ตัวเอง เพื่อนรักวัยเกษียณจับมือกันออกเดินทางท่องเที่ยวรอบโลก การได้รับการดีเชิญไปร่วมพิธีแต่งงานของคู่รักเพศเดียวกัน การรับบุตรบุญธรรม การมีบุตรจากการผสมเทียม การฝากตัวอ่อนสำหรับผู้มีบุตรยาก ในขณะที่บางครอบครัวอาจเลือกที่จะไม่มีลูก การทำพินัยกรรมและ Living will ของคนวัยกลางคนที่ตั้งใจจะไม่สร้างภาระในการดูแลตนเองในยามแก่เฒ่าให้ลูกหลาน ฯลฯ ความเป็นไปเหล่านี้คือส่วนหนึ่งในความ 'ปกติใหม่' ของโลก ซึ่งแน่นอนว่า บ้านยุคใหม่ ก็ย่อมต้องพัฒนาตามไปให้พอเหมาะพอดีกัน

ความเปลี่ยนแปลงในค่านิยมและนิยามของครอบครัวเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงความก้าวหน้าของสังคมที่เน้นการยอมรับและความหลากหลาย การสนับสนุนความเท่าเทียมในทุกมิติของครอบครัวจะช่วยให้ทุกคนรู้สึกมีคุณค่าในบทบาทและการใช้ชีวิตตามความต้องการของตนเอง ซึ่ง 'ศุภลาชัย' ยินดีเสมอที่จะได้เป็นหนึ่งในผู้สร้างสรรคความสุขใหม่ๆ ให้กับทุกนิยามความสุขของครอบครัวด้วยบ้านที่ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ เข้าใจทุกรูปแบบความต้องการของชีวิตได้อย่างสมบูรณ์แบบ และพร้อมที่จะพัฒนาให้ดีขึ้นอย่างไม่หยุดนิ่งในทุกช่วงเวลาที่ยั่งยืนไป

(ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม)
ประธานกรรมการบริหาร

SUPALAI
PRIMA VILLA
ถนนอุทยาน

NEW PROJECT

สัมผัสความสง่างามกับบ้านซีรีส์ใหม่ที่แรก
8-9 ก.พ. 68 นี้



EMBRACE
THE MAGIC
of ROMANCE

เตรียมพบกับบ้านเดี่ยวซีรีส์ใหม่
กับ SUPALAI LUXURY SELECTION
บนโลกชั้นที่เป็นสวรรค์สำหรับผู้ที่รักความสงบ
ล้อมรอบไปด้วยพื้นที่สีเขียวและธรรมชาติ
สัมผัสกับอากาศบริสุทธิ์และความร่มรื่นตลอดเส้นทาง





บ้านเดี่ยว 2 ชั้น
บนที่ดิน 100 ตร.วา ขึ้นไป

เริ่ม
17.9 ลว.



ลงทะเบียน
รับข้อมูลเพิ่มเติม



DR. PANU KARANES

THE FOUNDER OF BANGKOK PHYSIOTHERAPY CENTER (BPC)

นายแพทย์ปานุ กรณศ

ผู้บริหาร BPC คลินิกกายภาพบำบัดครบวงจร ประสบการณ์สุขภาพระดับพรีเมียม
ณ โครงการ “ศุภาลัย ไอคอน สากร” มิกซ์ยูสระดับลักซ์ชิวรี่

เพราะพื้นฐานของความสุขที่สมบูรณ์แบบคือการมีคุณภาพชีวิตที่ดีเยี่ยม ซึ่งเริ่มต้นด้วยการมีสุขภาพที่แข็งแรง โครงการ “ศุภาลัย ไอคอน สากร” มิกซ์ยูสระดับลักซ์ชิวรี่ ยกระดับไลฟ์สไตล์คนเมืองสู่ความสมบูรณ์แบบอีกขั้น ด้วยการเปิดพื้นที่ต้อนรับและจับมือกับ पार्टเนอร์สายสุขภาพสุดเอ็กซ์คลูซีฟ Bangkok Physiotherapy Center (BPC) คลินิกกายภาพบำบัดระดับแนวหน้าของไทย ที่ก่อตั้ง และบริหารงานโดย นายแพทย์ปานุ กรณศ ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ฉุกเฉิน และอดีตแชมป์เทนนิสเยาวชนแห่งประเทศไทยรุ่นอายุ ไม่เกิน 18 ปี พ.ศ. 2543 ซึ่งได้ขยายกิจการคลินิกกายภาพบำบัดครบวงจร BPC มาเปิดสาขาสองอย่างยิ่งใหญ่นายในโครงการ ศุภาลัย ไอคอน สากร เพื่อตอบโจทยความต้องการของคนเมืองที่ใส่ใจสุขภาพอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะเป็นผู้พักอาศัยในโครงการหรือผู้ที่ทำงานใน ย่านสากร โดยคลินิก BPC มุ่งเน้นการให้บริการทางกายภาพบำบัดที่ทันสมัยและครบวงจร ด้วยทีมงานผู้เชี่ยวชาญที่พร้อมดูแลตั้งแต่การ รักษาอาการปวดเมื่อยทั่วไป ออฟฟิศซินโดรม ไปจนถึงการฟื้นฟูร่างกายสำหรับผู้ป่วยหรือผู้ที่ต้องการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

จุดเริ่มต้นสำคัญที่ทำให้ BPC เป็นคลินิก กายภาพระดับแนวหน้าที่ได้รับการยอมรับอย่าง กว้างขวาง เกิดขึ้นมาจากแรงบันดาลใจของ นายแพทย์ปานุ กรณศ ผู้ก่อตั้ง ที่เคยเป็นแชมป์ เทนนิสเยาวชนแห่งประเทศไทย ในช่วงที่มีโอกาส เดินทางไปแข่งขันกีฬาเทนนิสในหลากหลาย ประเทศ คุณหมอได้สัมผัสประสบการณ์รักษา ทางกายภาพทั้งในเมืองไทยและต่างประเทศ จนนำมาสู่ความตั้งใจในการเลือกเรียนแพทย์ ณ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล โดยหลังจากเรียนจบแพทย์ พื้นฐานก็ได้ไปศึกษาต่อในสาขาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน คุณหมอจึงทราบดีถึงความสำคัญในการดูแล รักษาร่างกายเพื่อให้สามารถดึงศักยภาพที่สูงสุด ของตนเองออกมาได้ในการแข่งขันระดับสูง ระบบ การดูแลรักษาคนไข้ของ BPC จึงถูกวางรากฐานให้

เหมาะสมแก่การดูแลนักกีฬาเป็นที่สุด ทางคลินิก ได้มีการนำเทคโนโลยีใหม่ล่าสุดในการวัดกำลัง กล้ามเนื้อ สมรรถนะการเคลื่อนไหวและความสมดุล ของร่างกายเข้ามาช่วยในการรวบรวมและวิเคราะห์ ข้อมูลที่ช่วยเสริมสร้าง ป้องกัน บำบัดรักษา ฟื้นฟู และชะลอความเสื่อมของร่างกาย

“ในช่วง 20 ปีที่ผ่านมาในแวดวงกีฬาในประเทศไทยมีพัฒนาการขึ้นอย่างต่อเนื่อง สังคมมีการกระตุ้นและส่งเสริมให้เห็นถึงความสำคัญของการรักษาสุขภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้จำนวนประชากร ที่ให้ความสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีจำนวนมากขึ้น ซึ่งจะเห็นการเพิ่มจำนวนขึ้นอย่าง ชัดเจนในวงการนักวิ่ง นักขี่จักรยาน นักฟุตบอล นักเทนนิส และการยกน้ำหนักออกกำลังกายใน ห้องยิม ซึ่งส่งผลให้อัตราการบาดเจ็บจากการเล่น กีฬาสูงขึ้นตามลำดับ การดูแลรักษาคนไข้ที่ได้รับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬานั้นจำเป็นต้องใช้ ความรู้และความเชี่ยวชาญเป็นอย่างสูง ทาง นักกายภาพก็จำเป็นต้องมีความเข้าใจพื้นฐาน การเคลื่อนไหวในกีฬานั้นๆ อย่างลึกซึ้งเพื่อให้ สามารถออกแบบแผนการป้องกันการบาดเจ็บหรือ แผนการฟื้นฟูร่างกายได้อย่างเหมาะสม

คุณหมอมองว่า หากเราสามารถดูแล รักษานักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บ (Athletic Population) และมีความต้องการอย่างยิ่งที่จะกลับมาเล่นกีฬา

ในระดับเดิม และมีรายละเอียดในการดูแลรักษา มากกว่า General Population แล้ว ทางคลินิกก็มีความสามารถในการดูแลบุคคลธรรมดาที่มีอาการบาดเจ็บหรือปวดเมื่อยจากการใช้ชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นกัน

“การให้บริการที่ BPC โฟกัส คือการให้บริการ ทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วยระบบกระดูกและ กล้ามเนื้อ ซึ่งนอกจากการดูแลรักษาอาการ บาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายหรือจาก การเล่นกีฬาแล้ว BPC ยังมีความเชี่ยวชาญในการ รักษาออฟฟิศซินโดรม การดูแลรักษาคุณแม่ใน ขณะตั้งครรภ์และหลังคลอด และกายภาพบำบัด ในผู้สูงอายุเพื่อชะลอความเสื่อมและป้องกันโรคหรือ ความเสี่ยงที่พบได้ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายเพื่อ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น และคงช่วงการเคลื่อนไหว ของข้อต่อต่างๆ หรือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความสมดุลของร่างกาย เพื่อป้องกันความเสี่ยงจาก การหกล้ม รวมทั้งเพิ่มความสามารถในการทรงตัว

“คนไทยส่วนใหญ่ยังไม่ค่อยทราบว่า กายภาพ สามารถช่วยเหลื่ออะไรได้บ้าง เมื่อได้ยินคำว่า กายภาพบำบัด คนส่วนใหญ่จะนึกถึงแค่การบำบัด เมื่อปวดคอบ่าไหล่ หรือมีปัญหาออฟฟิศซินโดรม แต่จริงๆ แล้วกายภาพบำบัดมีหลายศาสตร์มี หลายแขนงมาก ซึ่งสามารถช่วยได้ตั้งแต่อาการ



B P C

Bangkok Physiotherapy Clinic





เจ็บป่วยพื้นฐานอย่างออฟฟิศซินโดรม ไปตลอดจนถึงกระดูกสันหลังคด ปวดคอ ปวดไหล่ หรือความบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา เรื่อยไปจนการ Recovery หลังการผ่าตัด เช่น การผ่าตัดข้อเข่าเสื่อม การผ่าตัดเอ็นไขว้หน้าขาต การผ่าตัดสะโพก เราก็จะต้องมีการทำ Rehab ซึ่งการทำกายภาพบำบัดก็จะเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการทำให้คนไข้สามารถฟื้นฟูร่างกายกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่

“เทรนด์การดูแลสุขภาพในบ้านเรากำลังเติบโตขึ้นเรื่อยๆ ดูจากทาร์เก็ตเซกเมนต์ของทางคลินิกเอง ตอนเริ่มต้นเราเคยมองว่า น่าจะเป็นคนที่มีอายุประมาณ 40 ปีขึ้นไป ที่จะเข้ามาดูแลรักษา กับทาง BPC แต่ในความเป็นจริงมีคนไข้เข้ามาหาเราตั้งแต่เด็กอายุ 11 ขวบ ตลอดจนคนวัยทำงานอายุ 20-30 ปีกกลางๆ ปรากฏว่าคนไข้ที่เป็นคอรัเซกเมนต์จริงๆ ของเรากูวันนี้ สัดส่วนอายุมากที่สุดคืออายุ 30-35 ปี เพราะคนยุคนี้เริ่มต้นดูแล



สุขภาพตัวเองตั้งแต่อายุน้อย ซึ่งเป็นเรื่องที่ดี เพราะว่าเวลาคนไข้เข้ามาหาในเวลาที่เขาอายุมากแล้ว การดูแลรักษาอาจทำได้แค่การประคบ ประคองอาการไม่ให้แย่ลง แต่ถ้าคนไข้เข้ามาเริ่มรักษาในช่วงวัย 20-35 ปี เรายังสามารถที่จะเพิ่มเติม Performance ให้กับเขากลับไปใช้ชีวิตที่มีสุขภาพดีขึ้นได้”

คุณหมอมองว่าการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน (Preventive Healthcare) นั้นเป็นที่นิยมในหมู่ผู้สูงอายุ แต่ยังไม่เป็นที่นิยมในหมู่วัยกลางคนเท่าที่ควร ร่างกายของคนเราแตกต่างจากเครื่องจักรตรงที่ไม่มื่อะไหล่ที่สามารถทดแทนอะไหล่สำคัญที่สึกหรอได้ หากใช้ร่างกายมา 50-60 ปีแล้วเพิ่งมาเริ่มต้นดูแล สิ่งนี้ไม่เรียกว่า Preventive Healthcare

Preventive Healthcare คือการเข้าใจและระลึกได้ว่าการดูแลร่างกายเมื่อเรายังเป็นวัยรุ่นและช่วงวัยกลางคนจะส่งผลต่อ Physical Body ของเราในวัยสูงอายุ ซึ่งการทำกายภาพบำบัดเป็นจุดเริ่มต้นง่ายๆ ที่ทุกคนสามารถเริ่มทำได้ตั้งแต่อายุน้อย เพื่อให้เรามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของตัวเองมากยิ่งขึ้น และเมื่อมีความเข้าใจมากขึ้นเราก็จะสามารถเสริมสร้าง ป้องกัน บำบัดรักษา ฟันฟู และชะลอความเสื่อมของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

“การเผชิญกับความบาดเจ็บหรือความเสื่อมของร่างกายเป็นเรื่องปกติในการใช้ชีวิต เพราะร่างกายและอวัยวะคนเราถูกใช้งานทุกวัน ความ

สึกหรอย่อมเกิดขึ้นได้เป็นธรรมดา ซึ่งถ้าเราเริ่มเริ่มต้นดูแล Physical Body เมื่อถึงวัย 40-50 แล้ว มันอาจจะสายเกินไป แต่หากเริ่มดูแลตั้งแต่อนยังเป็นวัยรุ่น มีการดูแลที่สม่ำเสมอต่อเนื่อง ร่างกายของเราจะได้รับการบำรุงเสริมสร้างมาโดยตลอด เมื่อเราแก่ตัวลง ความสึกหรอที่จะเกิดขึ้นย่อมน้อยกว่าคนที่ไม่ได้ดูแลตัวเอง

“การดูแลสุขภาพไม่ควรเริ่มต้นด้วยการปล่อยให้เกิดอาการบาดเจ็บแล้วถึงมาทำกายภาพ สิ่งที่เราอยากแนะนำทุกคนคือ อย่างน้อยควรหาโอกาสเข้ามาดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย เข้ามาให้เราทำ Physical Examination เพื่อตรวจสอบดูว่าทุกกิจกรรมที่คุณทำ ไม่ว่าจะคุณไม่ได้ออกกำลังกาย คุณเป็นผู้บริหาร คุณประชุมบ่อย ทำงานกับคอมพิวเตอร์บ่อย สิ่งที่เราทำคือเราช่วยเข้ามาดูแล้ว Working Station ของคุณเป็นอย่างไร หลัก Ergonomics เวลาที่คุณอยู่บ้านหรืออยู่ที่ทำงานเป็นอย่างไรบ้าง เกือบจะทุกวันคนไข้มีการถ่ายรูป Working Station ของตัวเองส่งมาให้เราดู บางคนไปเล่นกีฬาแล้วบาดเจ็บก็มีการส่งวิดีโอมาให้ นักกายภาพช่วยดูแล

“เราพยายามฝึกสอนนักกายภาพของเราให้ดูแลคนไข้เสมือนเป็นคนในครอบครัว มีการเปิด Open Communication ระหว่างคนไข้และนักกายภาพได้ติดต่อซึ่งกันและกัน สิ่งที่เราภาคภูมิใจและมองว่าเป็นหัวใจที่สำคัญที่สุดในการประกอบธุรกิจใจใน Healthcare Industry คือ Empathy & Personalization 2 คำนี้เป็นคำ



“ เราจะได้รับคำชมจากคนใช้บ่อยๆ ถึงการดูแลรักษาอย่างมีประสิทธิภาพของนักกายภาพ หรือการดูแลเอาใจใส่แบบมี Service Mind ”



ที่ได้ยินบ่อยมากที่สุดภายใน BPC ตั้งแต่แม่บ้าน พนักงานต้อนรับ จนไปถึงบุคลากรทางการแพทย์ ทุกคนล้วนถูกปลูกฝังถึงแนวความคิดการดูแลคนใช้ อย่างเอาใจใส่ เราดูแลคนใช้ทุกคนที่เข้ามาใช้บริการที่คลินิกเสมือนญาติผู้ใหญ่ที่เราเคารพรัก และจะ Go Above And Beyond เพื่อให้คนใช้บรรลุเป้าหมายการรักษาที่วางไว้ร่วมกันให้ได้

“ผลตอบรับการเข้ามาใช้บริการนั้นถือว่าดีมาก เราจะได้รับคำชมจากคนใช้บ่อยๆ ถึงการดูแลรักษาอย่างมีประสิทธิภาพของนักกายภาพ หรือการดูแลเอาใจใส่แบบมี Service Mind ของพนักงานต้อนรับ และในหลายๆ ครั้งคนใช้จะชื่นชมไปถึงความสะอาดและความสวยงามรื่นรมย์ของพื้นที่ภายในคลินิกอีกด้วย เราให้ความสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่เป็น Healing Atmosphere แก่คนไข้ หากใครได้มีโอกาสเข้ามาที่คลินิกจะเห็นถึงความสวยงามของต้นบอนไซที่ทางคลินิกดูแล ซึ่งความหมายที่แท้จริงของบอนไซนั้น ไม่ใช่แค่การปลูกต้นไม้อย่างเดียว ยังรวมถึงการเลือกกระถางที่เหมาะสม การบำรุงรักษาต้นไม้ด้วยความเอาใจใส่ ใช้ความอดทนในการเฝ้าดูการเจริญเติบโตของราก ลำต้น กิ่งก้าน ให้แข็งแรง เฉกเช่น การดูแลเอาใจใส่คนไข้ด้วยความทะนุถนอม ระวังรักษาให้ร่างกายมีความแข็งแรงมั่นคงและยืนยาว

“BPC เราไม่ได้เป็นแค่คลินิกที่รักษาคนไข้ แต่เราวางระบบในเรื่องของการพัฒนาบุคลากรเอาไว้ด้วย เราทำหน้าที่เหมือนเป็น Training Center นักกายภาพที่เข้ามาฝึกอบรมกับเรากว่าที่เขาจะ

ได้ปฏิบัติงานจริง ได้สัมผัสตัวคนไข้จริงๆ จะต้องผ่านกระบวนการฝึกฝนอยู่หลายเดือน ที่ BPC นั้น มีมหาวิทยาลัยต่างๆ ถึง 3 แห่งขอเข้ามาศึกษาดูงานกับเราอยู่เรื่อยๆ เพราะในคณะกายภาพเองจะมีวิชาที่เกี่ยวกับเรื่องการเป็นผู้ประกอบการที่ดีในธุรกิจด้านกายภาพ ทางมหาวิทยาลัยก็ได้พา คณาจารย์และนักศึกษาเข้ามาดูคลินิกของเรา เพื่อศึกษาว่าเราวางระบบการดูแลคนใช้อย่างไร มีระบบการดูแลบุคลากรอย่างไร เพื่อให้เป็นแบบอย่างที่ดีของวงการวิชาชีพด้านกายภาพบำบัด รุ่นใหม่ๆ ต่อไป”

จากความสำเร็จในการเปิดคลินิก BPC สาขาแรกที่สุขุมวิท 39 และได้รับความไว้วางใจจากคนใช้อย่างกว้างขวาง ทั้งด้านผลการรักษาโดยผู้เชี่ยวชาญและด้านการบริการที่ดีเยี่ยม นำมาสู่การมองหาทำเลศักยภาพเพื่อขยายสาขาสองในย่านสาทร ด้วยวิสัยทัศน์ทางธุรกิจที่ยาวไกลทำให้คุณหมอลือเลิศ ศุภาลัย ไอคอน สาทร เป็นที่ตั้งของสาขาใหม่ที่ให้บริการด้านกายภาพในระดับพรีเมียมอย่างครบวงจรและยิ่งใหญ่กว่าสาขาแรก

“เรามองว่าเขตสาทรนอกจากเป็นย่านธุรกิจที่สำคัญแล้ว ยังเป็นเขตที่อยู่อาศัยของคนวัยทำงานที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย โดยเราเลือกที่จะสร้างคลินิกอยู่ติดถนนใหญ่เพื่อให้คนไข้สามารถเดินทางและเห็น Landmark ได้สะดวก ซึ่งเรามองพื้นที่ขยายธุรกิจของ BPC ในละแวกสาทรมานานแล้ว ตอนแรกยังไม่ทราบว่ามีตึกหลังนี้อยู่ เห็นแค่ตึกที่กำลังก่อสร้างและมีป้ายศุภาลัยก็คิดว่าเป็นแบรนด์ที่มี Credibility สูง จึงติดต่อเข้ามาและเป็นผู้เช่ารายแรกของตึกนี้ ซึ่งตอนนั้นศุภาลัยเองก็ยังไม่ได้หาผู้เช่าด้วยซ้ำ เพราะสิ่งที่เราเห็นในขณะที่ยังกำลังก่อสร้างอยู่นั้นคือ ทำเลนี้เห็นจุดยุทธศาสตร์ที่ดีมากในการมาตั้งอยู่เพื่อเซอร์วิสให้กับคนในย่านสาทร

“จุดที่ตั้งของอาคาร ศุภาลัย ไอคอน สาทร เป็น Center of Attention เพราะเป็นสถานทูตออสเตรเลียเก่าด้วย เมื่อเอ่ยถึงใครๆ ก็รู้จักดี แล้วก็อยู่ใกล้ทั้ง MRT ใกล้ BTS สะดวกกับการเดินทางทุกรูปแบบ”

จึงนับว่าเป็นโอกาสที่ดีของสมาชิกศุภาลัยในโครงการ ศุภาลัย ไอคอน สาทร ที่นอกจากจะได้เป็นเจ้าของคุณภาพชีวิตที่ดีเยี่ยม ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ที่สมบูรณ์แบบ ด้วยทำเลที่ตั้งใจกลางย่านสาทรในโครงการอสังหาริมทรัพย์ระดับหรู แล้วยังได้สะดวกสบายกับการเข้าถึงบริการสุขภาพสุดเอ็กซ์คลูซีฟ ของ Bangkok Physiotherapy Center (BPC) คลินิกกายภาพบำบัดระดับแนวหน้าของไทย ที่พร้อมให้ดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อสุขภาพที่ดีและความสุขที่ยืนยาวสำหรับทุกคน

Bangkok Physiotherapy Center (BPC) is a leading Physiotherapy & Rehab Clinic in Bangkok that is dedicated to raising physiotherapy in Bangkok to a new standard with a full range of physiotherapy treatments, great services and affordable cost. Founded by Dr. Panu Karanes, a former Thai Junior Tennis Champion who is inspired by his personal experiences with physiotherapy and a sharp vision for taking care of the human body to reach its highest potential.

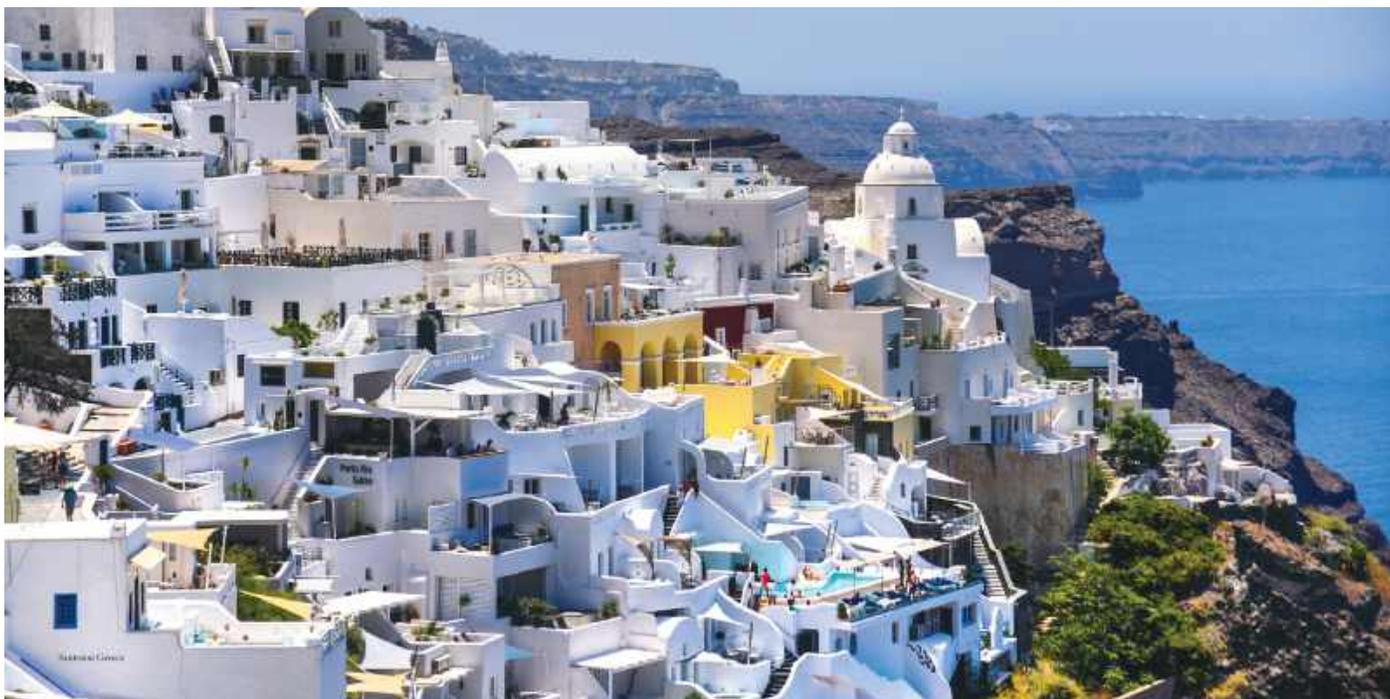
After the great success of opening the first BPC clinic at Sukhumvit 39, Dr. Panu Karanes chose the prime location in the Supalai Icon Sathorn project to open the second branch and become Supalai’s exclusive health partner that perfectly serves the modern city lifestyle in the Sathorn area.

SUPALAI ORGANIZES AN ART EXHIBITION TO SUPPORT CHARITY AND LAUNCHES THE LATEST BOOK "8+1 POLYARTS POLY ARTS"

ศุภาลัยจัดแสดงนิทรรศการเพื่อสังคมครั้งสำคัญ พร้อมเผยโฉมหนังสือใหม่ "8+1 พหุศิลป์ POLY ARTS" สะท้อนวิสัยทัศน์ศิลปะบูรณาการจาก "ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม"

เพราะการสร้างความสำเร็จทางธุรกิจควบคู่ไปกับการสร้างสรรค์สังคมเป็นพันธกิจที่ศุภาลัยมุ่งมั่นตั้งใจทำอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลากว่า 30 ปีในการดำเนินธุรกิจของเรา โดยเฉพาะพันธกิจในการส่งเสริมและสนับสนุนวงการศิลปวัฒนธรรม รวมถึงการสร้างสรรค์ 'ศิลปะ' เพื่อจรรโลงสังคมในแบบของศุภาลัย ไม่ว่าจะเป็นผลงานวรรณกรรม งานทัศนศิลป์ และงานสหศิลป์ ที่ผสมผสานศิลปะหลายแขนงเข้าด้วยกัน





เช่นเดียวกับในปีนี้ บมจ. ศุภาลัย ก็ได้ร่วมกับมูลนิธิประทีป-อัจฉรา ตั้งมติธรรม ส่งท้ายปีครั้งสำคัญกับงานนิทรรศการแสดงผลงานศิลปะอันทรงคุณค่าเพื่อสังคม และการเปิดตัวหนังสือเล่มใหม่ล่าสุด “8+1 พหุศิลป์ POLY ARTS” ที่รวบรวมความงดงามและความหลากหลายของศิลปะทั้ง 8 แขนง บวกกับศิลปะการบริหารจัดการถ่ายทอดผ่านประสบการณ์และความเชี่ยวชาญทั้งในวงการธุรกิจ ไปจนถึงศาสตร์และศิลป์มานานเกือบ 50 ปี ซึ่งนิทรรศการจัดขึ้นระหว่างวันที่ 3-15 ธันวาคม 2567 ณ พื้นที่ผนังโค้ง ชั้น 3-5 หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม ประธานกรรมการบริหาร บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) และประธานกรรมการมูลนิธิประทีป-อัจฉรา ตั้งมติธรรม ได้กล่าวถึงนิทรรศการแสดงผลงานศิลปะอันทรงคุณค่าเพื่อสังคม และการเปิดตัวหนังสือเล่มใหม่ว่าเป็นการถนอมรักษากรองจากประสบการณ์ในแวดวงธุรกิจเกือบ 50 ปี ซึ่งสะท้อนผ่าน “8+1 พหุศิลป์ POLY

ARTS” นิทรรศการและหนังสือที่หาชมไม่ได้อีกแล้ว ด้วยการบูรณาการศิลปะทั้ง 8 แขนงอย่างงดงามและกลมกลืน ได้แก่ สถาปัตยกรรม, ประติมากรรม, จิตรกรรม, อักษรวิจิตร, วรรณกรรม, คีตกกรรม, เรขศิลป์ และการถ่ายภาพ พร้อมอีกหนึ่งแขนงพิเศษที่แตกต่าง คือ Management Art หรือศิลปะการบริหารจัดการ

ทุกผลงานในนิทรรศการและหนังสือเล่มนี้ได้รับการสร้างสรรคจากแนวคิดที่สะท้อนชีวิตส่วนตัวและการทำงาน นำมาผสมผสานจนกลายเป็นพลังแห่งการสร้างสรรคไร้ขอบเขต ผลงานแต่ละชิ้นไม่เพียงสะท้อนความงดงามทางศิลป์แต่ยังเป็นแหล่งแรงบันดาลใจและแง่คิดที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณค่า โดยผลงานจะถ่ายทอดผ่าน 3 ภาษา ได้แก่ ไทย จีน และอังกฤษ เพื่อให้สื่อถึงสุนทรียภาพ ความประทับใจหรือความสะเทือนอารมณ์ตามประสบการณ์และรสนิยมของบุคคลแต่ละคน

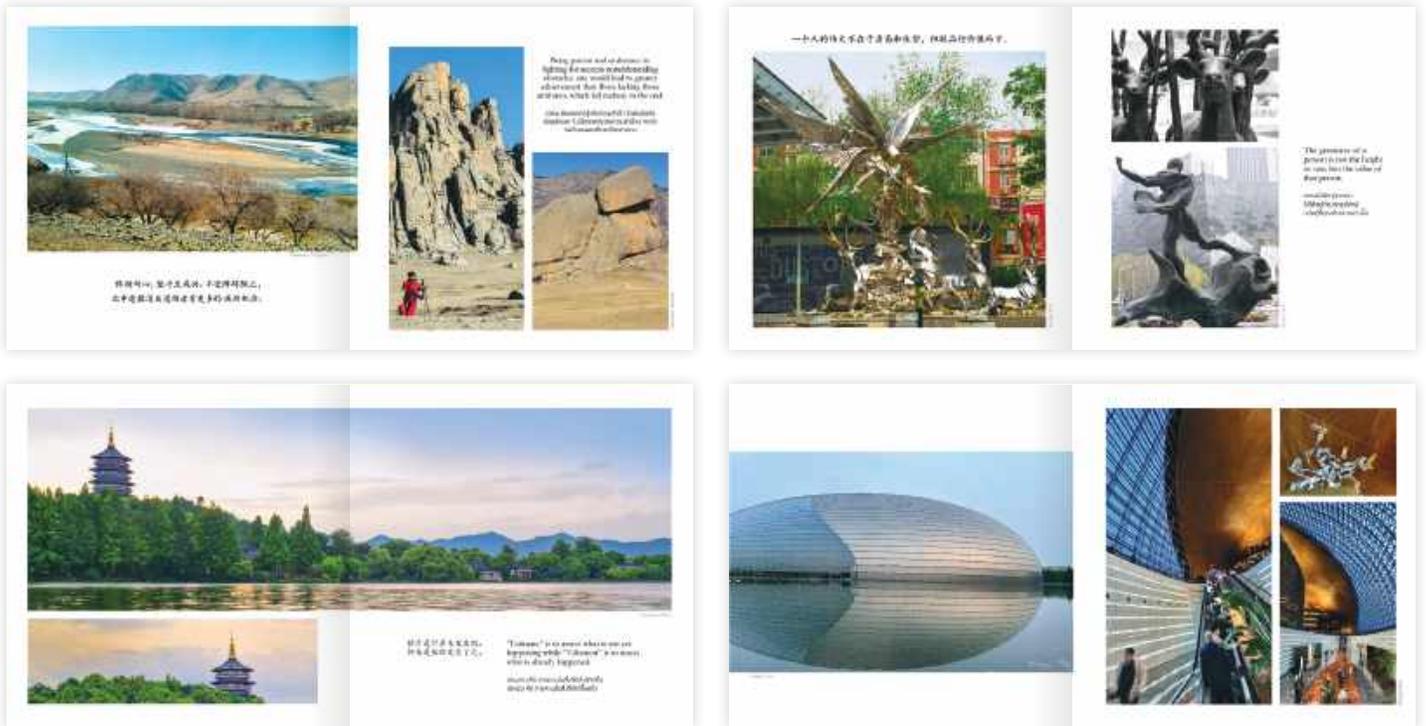




“

ผลงานแต่ละชิ้นไม่เพียงสะท้อนความงดงามทางศิลป์
แต่ยังเป็นแหล่งแรงบันดาลใจและแง่คิดที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้
ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณค่า

”





ตัวอย่างผลงานที่โดดเด่น ได้แก่ “The Leaping-Forward Kangaroos” ประติมากรรม หมูจิ้งจอกที่เกาะเกี่ยวกันในท่วงท่ากระโดด ซึ่งมี รูปทรงที่สอดคล้องกับยอดอาคารโค้งครึ่งวงกลม ของโครงการ ศุภาลัย ไอคอน สสาร นอกจากนี้ ยังมี ประติมากรรมอีกชิ้นหนึ่งคือ “The Illuminating Koalas” โคอาลาที่ปีนป่ายต้นไม้ในสวนและเปล่ง แสงสว่างได้ในยามค่ำคืน มอบความสุขและความ อบอุ่นให้กับผู้อยู่อาศัยและผู้คนที่เดินผ่านไปมา

นอกจากนี้ ยังมีการบูรณาการศิลปะอีก 1 แขนง นั่นคือ Management Art หรือศิลปะการ บริหารจัดการ ที่มีความตั้งใจถ่ายทอดประสบการณ์ และความเชี่ยวชาญที่ได้สั่งสมมาอย่างยาวนาน ส่งต่อผ่านบทความเรื่องการจัดการล้ำสมัยแบบ ศุภาลัย (Supalai’s Post Modern Management) เพื่อให้ทุกท่านได้ค้นพบกับแนวคิดที่สามารถนำไป ประยุกต์ใช้ในการดำเนินธุรกิจให้ประสบความสำเร็จได้ต่อไป

สำหรับผู้สนใจสามารถเข้าชมนิทรรศการ “8+1 พหุศิลป์ POLY ARTS” ได้ระหว่างวันที่ 3-15 ธันวาคม 2567 ณ พื้นที่ผนังโค้ง ชั้น 3-5 หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร เปิดให้ เข้าชมตั้งแต่เวลา 10.00-19.00 น. ทุกวันอังคาร ถึงวันอาทิตย์ (ปิดวันจันทร์) และสามารถจับจอง ผลงานศิลปะหรือหนังสือ “8+1 พหุศิลป์ POLY ARTS” เพื่อมอบเป็นของขวัญในโอกาสพิเศษ โดยรายได้ทั้งหมดไม่หักค่าใช้จ่าย จะสนับสนุน การดำเนินโครงการของหอศิลป์วัฒนธรรมแห่ง กรุงเทพมหานคร อีกทั้งสนับสนุนการดำเนิน โครงการของมูลนิธิประทีป-อัจฉรา ตั้งมติธรรม สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 1720

Because creating business success alongside creating society is a mission that Supalai has been committed to throughout our more than 30 years of business, especially

the mission to promote and support the arts and culture sector, including the creation of ‘art’ to uplift society in Supalai’s style, whether it be literary works, visual arts, and interdisciplinary works that combine various art forms.

As this year, Supalai Public Company Limited has collaborated with the Prateep-Atchara Tangmatitham Foundation to farewell the year 2024 with an exhibition of valuable artworks for society and the launch of the latest book, “8+1 Polyarts POLY ARTS,” which gathers the beauty and diversity of 8 branches of art, combined with the art of management, conveyed through nearly 50 years of experience and expertise in both business and science and art of Dr. Prateep Tangmaitham.

The exhibition will be held from December 3-15, 2024 at the curved wall area, 3rd-5th floors, Bangkok Art and Culture Centre from 10:00-19:00 every Tuesday to Sunday (closed on Monday).

Those interested can reserve artworks or the book “8+1 Polyarts POLY ARTS”. All proceeds after deductions will support the projects of the Bangkok Art and Culture Centre and the Prateep-Atchara Tangmatitham Foundation.

For more information please call 1720.





EVERGREEN GARDEN

สวนสวยเขียวชอุ่มตลอดปี

ในขณะที่หลายคนมองว่า การได้เห็นความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของแต่ละฤดูกาลนั้นเป็นความงามและความสุขทางใจรูปแบบหนึ่ง แต่ก็มีคนส่วนหนึ่งที่อยากให้สวนดูสวยคงที่ในแบบเดิมๆ ตลอดทั้งปี ไม่ชอบเห็นใบไม้ร่วง ต้นไม้ในระยะผลัดใบ ดอกไม้ร่วง ไม่อยากมีภาระเก็บกวาดทำความสะอาดโคนต้นไม้ที่มีดอกผลร่วงโรยตามฤดูกาล โดยเฉพาะการจัดสวนในพื้นที่เชิงพาณิชย์ เช่น สวนหย่อมในคาเฟ่ สวนหน้าโครงการ ที่ต้องการบรรยากาศสะอาดเอี่ยมเรียบร้อยตลอดเวลา หรือแม้กระทั่งสวนในบ้าน การเลือกออกแบบสวนโดยเลือกรูปแบบและชนิดของพรรณไม้ที่ไม่เปลี่ยนสภาพตามฤดูกาล ก็จะทำให้เรามีสวนที่สวยงามเขียวชอุ่มตลอดทั้งปี ช่วยลดภาระในการดูแลรักษา

การเลือกพรรณไม้เพื่อจัดสวนแบบ Evergreen Garden ในประเทศไทย โดยเน้นให้สวนเขียวชอุ่มตลอดปี สามารถทำได้ง่ายกว่าประเทศในเขตร้อน เนื่องจากภูมิอากาศเขตร้อนชื้นของไทยส่งผลให้พรรณไม้หลายชนิดเจริญเติบโตได้ดีโดยไม่ผลัดใบ ในช่วงฤดูกาลต่างๆ สำหรับพรรณไม้ที่เหมาะสมในการจัดสวนประเภทนี้ นอกจากไม้ประเภทสนที่มีหลากหลายสายพันธุ์ ซึ่งเป็นตัวเลือกลำดับต้นๆ ของนักจัดสวนมืออาชีพส่วนใหญ่แล้ว ยังมี

ตัวเลือกอีกมากมายที่น่าสนใจ เรามาดูกันว่า มีพรรณไม้ชนิดไหนบ้างที่เหมาะสมกับบ้านของเรา

ไม้ยืนต้น ประเภทสนและพันธุ์ใกล้เคียง เป็นพืชในวงศ์ Pinaceae มีลักษณะเด่นคือเป็นพืชที่มีใบเขียวตลอดปีและมีรูปทรงสวยงาม ใบแข็ง ลำต้นตรง มีรากแก้วลึก ช่วยยึดเกาะดินได้ดี ทนต่อสภาพแห้งแล้งและทนความเปลี่ยนแปลงในแต่ละฤดูกาลได้ดี ไม่ต้องการการดูแลมาก สามารถเติบโตในพื้นที่ที่มีความชื้นต่ำ เหมาะสำหรับปลูกประดับสวนแบบ

Evergreen Garden เช่น สนประติพัทธ์ สนฉัตร สนหางกระรอก สนมังกร สนสามร้อยยอด ฯลฯ สนเป็นพืชที่ปลูกแล้วช่วยสร้างบรรยากาศสงบเย็น คล้ายสวนในเมืองหนาว ให้ความรู้สึกสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย สีเขียวของสนมีทั้งเขียวทึบ เขียวอมเทา และเขียวอ่อนสดใส ในการปลูกสนเพื่อแต่งสวน สามารถนำสนหลายสายพันธุ์มาปลูกประดับร่วมกันและสร้างความงามที่ดูมิติให้เกิดขึ้นได้จากโทนสีที่ต่างกันอย่างมีเสน่ห์





ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ประเภทที่ฟอร์มสวย ทั้งปี ใบไม่ร่วง นิยมปลูกกันมากก็เช่น สิวาดี พันธุ์เขี้ยว (Plumeria obtusa) มีคุณสมบัติที่ดีคือ ใบเขียวสดตลอดปี ออกดอกหอม ทรงพุ่มสวย ดูแลไม่ยาก น้ำเต้าต้น (Calabush Tree) เป็นพืชฟอร์มสวย โปรง ใบสีเขียวสดชื่น ทำให้สวนดูโล่งสะอาดตา แม้จะออกดอกออกผลแต่ไม่ร่วงหล่นเลอะเทอะ อีกทั้งดอกและผลก็มีลักษณะสวยงาม เหมาะกับการประดับสวน อาจไม่ได้ให้ร่มเงาเยอะ แต่ก็น่าปลูกเพราะดูเก๋มาก ต้นโมก (Wrightia religiosa) ต้นไม้พุ่มโปร่ง ใบเขียวและออกดอกเล็กๆ สีขาวตลอดปี เหมาะสำหรับปลูกริมรั้วหรือเป็นไม้พุ่มบังสายตา รวมถึงต้นหลิว (Weeping Willow) และต้นหว่า (Black Plum) ก็เป็นตัวเลือกที่น่าสนใจ เพราะมีฟอร์มสวย โปรง พลิ้วไหวตามแรงลม ให้บรรยากาศผ่อนคลายและมีชีวิตชีวา



ไม้พุ่มและไม้คลุมดินที่ไม่เปลี่ยนสภาพตามฤดูกาล เช่น เข็มญี่ปุ่น (Ixora) ซึ่งแม้จะเป็นพืชที่ออกดอกแต่ก็ไม่ต้องกังวลว่าสวนของเราจะมีช่วงที่ต้นของมันโดยโรยราในช่วงที่ดอกร่วง เพราะมันจะออกดอกตลอดทั้งปี และมีใบเขียวสดสวยตลอดปีเช่นกัน เหมาะสำหรับปลูกเป็นแนวขอบหรือแบ่งโซนในสวน และในพื้นที่แสงแดดจัด เพราะไม้ดอกชอบแสงแดด รวมถึงพวกไทรและพุดสายพันธุ์ต่างๆ ที่จะมีใบสีเขียวเข้มสด ถ้าบำรุงดี น้ำเยอะ แดดจัด ใบก็จะสวยแน่น สามารถตัดแต่งทรงได้ตามชอบ แต่ถ้าเป็นพื้นที่ร่ม พืชที่เขียวสวยและฟอร์มดีไม่มีตกตลอดทั้งปี ใช้ได้ทั้งเป็นไม้พุ่มและไม้แขวน ก็ต้องยกให้เฟิร์นชนิดต่างๆ เช่น เฟิร์นบอสตัน เฟิร์นข้าหลวง เฟิร์นหางกระรอก เฟิร์นสโบนาง เฟิร์นนาคราช เฟิร์นชายผ้าสีดา เฟิร์นเงินเฟิร์นก้านดำ เฟิร์นเท้ากระต่าย เฟิร์นเขากวาง เฟิร์นผักชี ฯลฯ ซึ่งพืชประเภทเฟิร์นจะต้องการความชื้นสูง ช่วยเสริมมิติให้สวนดูเขียวชอุ่ม สีเขียวสดชื่นหลากหลายโทนของเฟิร์นจะเพิ่มความรู้สึกเย็นสบาย

ไม้ประดับใบสวย เป็นตัวเลือกที่ชาญฉลาดสำหรับคนที่อยากได้สวนสวยตลอดปี แต่มีสีอื่น ๆ ที่สวยสดใสสะดุดตาเนื่องจากสีเขียวได้ โดยไม่จำเป็นต้องปลูกไม้ดอก ซึ่งมักจะมีปัญหาต้นโทรมหรือโรยราเมื่อดอกร่วง นั่นก็คือการเลือกปลูกไม้ใบที่มีสีอื่นต่างๆ ตัวเลือกยอดนิยมที่ถือกันว่าถูกและดี ปลูกง่าย ได้ผลดีที่สุดในตอนนี้คือ โกสน (Codiaeum variegatum) เพราะเป็นพืชปลูกง่ายที่มีใบหลากสีสัน มีหลายสายพันธุ์ หลายฟอร์ม รวมถึงสีเขียวหลากหลายเฉดสี ช่วยเพิ่มสีสันในสวน อีกทั้งยังทนต่อแดดและฝนได้ดี นอกจากนี้ ยังมีพวกพลูด่างและพิโลเดนดรอน (Pothos and Philodendron) ซึ่งเป็นไม้เลื้อยใบสีเขียว ดูแลง่าย เหมาะสำหรับปลูกใน

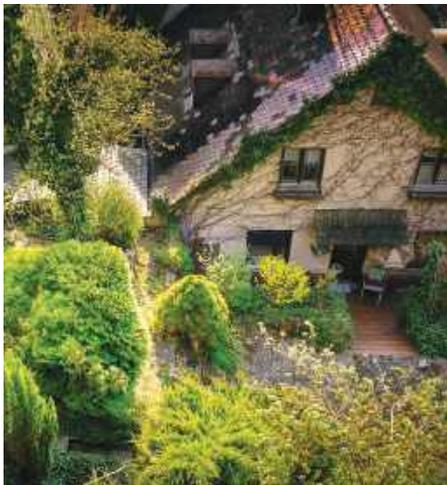
ไม้ประดับใบสวย เป็นตัวเลือกที่ชาญฉลาดสำหรับคนที่อยากได้สวนสวยตลอดปี แต่มีสีอื่น ๆ ที่สวยสดใสสะดุดตาเนื่องจากสีเขียวได้ โดยไม่จำเป็นต้องปลูกไม้ดอก

กระถางหรือปล่อยให้เลื้อยตามโครงสร้างสวน ถ้าบำรุงได้ดีจะมีใบเขียวขนาดใหญ่ เพิ่มมิติให้กับสวน

ไม้เขตร้อนและไม้สายพันธุ์ทรอปิคัล เช่น ปาล์มชนิดต่างๆ (Arecaceae) มีหลายขนาด หลายทรง เลือกได้ตั้งแต่เป็นไม้ประธานขนาดใหญ่หรือปลูกเป็นไม้กระถางประดับพื้นที่เล็กๆ เช่น ปาล์มพัด ปาล์มแซมแปญ ปาล์มจีน ปาล์มลิบสองปันนา ปาล์มหางกระรอก ปาล์มพัด ปาล์มใบไผ่ รวมถึงพวกหมากประดับต่างๆ ก็จัดเป็นพืชตระกูลปาล์ม เช่น หมากแดง หมากเหลือง หรือหมากเขี้ยว ส่วนใครที่อยากได้บรรยากาศแนวโอเรียลทัลหรืออารมณ์ญี่ปุ่นก็อาจจะเลือกปลูกไม้ชนิดต่างๆ โดยเลือกที่ฟอร์มสวย ใบไม่ร่วง และโตช้า จะได้ไม่ต้องมีการตัดแต่งดูแลกันบ่อยๆ รวมถึงพืชยอดนิยมอีกชนิดที่คนชอบกันมากคือ จันผา ทำให้สวนดูสวยเก๋ โปรง สะอาดตา และดูแลง่าย คงสภาพความสวยงามไว้ได้ค่อนข้างคงที่ตลอดทุกฤดูกาล

การจัดสวนแนว Evergreen Garden เริ่มต้นจากการวางแผนโครงสร้างสวนที่ลงตัว ใช้ไม้ยืนต้นเป็นแกนหลัก เพิ่มมิติด้วยไม้พุ่มและไม้คลุมดินคำนึงถึงความต้องการแสงและน้ำให้พอดี วางตำแหน่งพรรณไม้ให้เหมาะกับปริมาณแสงในพื้นที่ เมื่อองค์ประกอบหลักๆ ได้รับการจัดวางเป็นระบบดีแล้วก็เสริมวัสดุตกแต่ง โดยใช้หิน กรวด หรือไม้ระแนง เพื่อเพิ่มความสมดุลและลดความหนาแน่นของสีเขียว ซึ่งแม้ว่าสวนลักษณะนี้จะไม่ค่อยมีภาระให้เราต้องดูแลบ่อยๆ แต่ความใส่ใจในการตัดแต่งดูแลอย่างสม่ำเสมอก็ช่วยรักษารูปทรงและความสดชื่นของสวนให้ได้สวยงามเต็มที่ตลอดทั้งปี

เคล็ดลับไม่ลับในการสร้างความสำเร็จของสวนประเภทนี้ คือการเลือกพรรณไม้หลักหรือพรรณไม้ส่วนใหญ่ในสวนให้เป็นพืชสายพันธุ์พื้นถิ่น เพราะพืชพื้นถิ่นจะมีความทนทานต่อสภาพดินและสภาพอากาศในทุกฤดูกาลของพื้นที่ปลูกได้ดี โดยธรรมชาติอยู่แล้ว การเลือกพืชสายพันธุ์ต่างถิ่นควรทำอย่างระมัดระวัง เพราะนอกจากจะมีราคาแพง ลำบากในการขนย้าย ยากในการปลูกหรือต้องมีภาระเพิ่มขึ้นในการดูแล ในทางกลับกันอาจกลายเป็นสายพันธุ์รุกราน (Alien Species) ที่สร้างปัญหาให้กับระบบนิเวศโดยรวมได้อย่างไม่คาดคิด เช่น อาจขยายพันธุ์เร็วมากจนยากจะควบคุม รุกรานพืชพื้นถิ่น หรืออาจนำเข้าเชื้อโรคและแมลงต่างถิ่นติดเข้ามา การสร้างสวนโดยใช้พืชสายพันธุ์พื้นถิ่นจึงเป็นอีกหนึ่งประเด็นที่ทั้งนักจัดสวนและเจ้าของบ้านยุคนี้พึงใส่ใจเพราะเป็นหนึ่งในปัจจัยของการสร้างความยั่งยืนนั่นเอง



While many people see the natural changes of each season as a form of beauty that conceals the truth of life, there are some people who want their garden to look beautiful in the same way throughout the year. Some people do not like to see falling leaves, trees in the deciduous period, flowers falling, and do not want to have the burden of cleaning up the bases of trees with fallen flowers according to the season. Choosing to design a garden by choosing the style and type of plants that do not change with the season will allow us to have a beautiful and lush garden throughout the year, reducing the burden of maintenance.

Selecting plants to create an Evergreen Garden in Thailand, with an emphasis on a

garden that is lush and green all year round, is easier than in countries in cold regions, as Thailand's tropical climate allows many plants to grow well without shedding their leaves during the different seasons.

The secret to a successful Evergreen Garden is to select the majority of the plants in the garden as native species. Native plants are naturally hardy in the soil and weather conditions of the area in all seasons. Selecting non-native species should be done carefully because in addition to being expensive, difficult to transport, difficult to grow or requiring additional maintenance, they can become invasive species that unexpectedly cause problems for the overall ecosystem.



PRUNING SHEARS

กรรไกรตัดกิ่งไม้

การตัดแต่งกิ่งใบของต้นไม้อย่างสม่ำเสมอในแต่ละฤดูกาล นอกจากจะเป็นการดูแลรักษาฟอร์มของต้นไม้ให้สวยงามอย่างต่อเนื่อง ยังช่วยกระตุ้นการผลิดอกออกผลให้กับต้นไม้ของเราได้อีกทางหนึ่ง เพราะเมื่อเราตัดใบหรือกิ่งที่แก่ออกไป ต้นไม้ก็จะผลิใบใหม่ที่สดชื่นออกมา ทำให้ต้นไม้ไม่โทรม ช่วยเพิ่มความเป็นหนุ่มเป็นสาวให้กับต้นไม้ที่เราตัดแต่ง

ส่วนการตัดแต่งกิ่งต้นไม้ใหญ่ในช่วงหน้าฝน ก็ช่วยป้องกันปัญหากิ่งไม้ยื่นไปโดนสายไฟ หรือ กิ่งไม้หักลงมาทำให้เกิดอันตรายกับพื้นที่ด้านล่าง ช่วยทำให้สวนมีความโปร่ง ไม่รกครึ้มเกินไปจนทำให้แสงแดดส่องลงมาไม่ถึงพื้นหญ้า แต่การจ้างมืออาชีพมาช่วยตัดแต่งต้นไม้ก็มีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง สำหรับบ้านที่มีพื้นที่สวนขนาดเล็ก เจ้าของบ้านสามารถดูแลงานนี้เองได้ด้วยกรรไกรตัดแต่งกิ่งไม้ประเภทที่เหมาะสมมาใช้งาน

การเลือกกรรไกรตัดแต่งกิ่งก็ต้องพิจารณาตามประเภทของต้นไม้ที่เราปลูกและต้องการตัดแต่ง โดยแบ่งกว้างๆ ได้ 3 ประเภทที่ในบ้านควรมีคือ กรรไกรตัดแต่งใบไม้และกิ่งไม้ขนาดเล็กที่สามารถทำงานได้ด้วยมือเดียว กรรไกรตัดกิ่งขนาดกลางแบบที่ใช้สองมือจับ สำหรับใช้ตัดพุ่มไม้ขนาดใหญ่หรือกิ่งไม้ใหญ่ และกรรไกรตัดกิ่งแบบกระดูกที่ เหมาะสำหรับตัดกิ่งไม้สูง ตัดกิ่งไม้ที่อยู่ระยะไกลหรือในที่แคบๆ เข้าถึงยากให้ตัดออกได้ง่ายและสะดวกสบายขึ้น

ควรเลือกกรรไกรตัดแต่งสวนที่ผลิตจากวัสดุที่มีคุณภาพดี แข็งแรงทนทาน สันค้ำมีมาตรฐาน

ช่วยลดความเสี่ยงในการชำรุดเสียหายง่าย และควรเป็นสินค้ามีประกัน เพื่อความคุ้มค่าต่อการใช้งานในระยะยาว

เลือกประเภทและรูปแบบของกรรไกรตัดแต่งสวนให้เหมาะสมกับลักษณะการใช้งานให้มากที่สุด เพื่อให้การตัดแต่งกิ่งไม้หรือต้นหญ้าต่างๆ ได้เต็มประสิทธิภาพ ช่วยทุ่นแรงในการตัดและประหยัดเวลาในการทำงานได้มากขึ้น เช่น คมตัดใบมีดที่มีความแข็งและความคงทนสูงสามารถตัดกิ่งไม้สดให้ขาดได้อย่างแม่นยำ หรือ ด้ามจับยาวสามารถตัดแต่งกิ่งและกำจัดต้นหญ้าที่เป็นส่วนเกินในที่แคบเข้าถึงยากได้ง่าย และควรเลือกกรรไกรตัดแต่งสวนที่มีขนาดและน้ำหนักเหมาะสมมือ สามารถจับได้กระชับและถนัดมือ เพื่อการใช้งานได้อย่างคล่องตัว และช่วยลดอาการเมื่อยล้าของมือและแขนจากการตัดแต่งสวนเป็นเวลานานได้ดีอีกด้วย

ขณะกำลังใช้งานควรคำนึงถึงเรื่องความปลอดภัยต่อตนเองและผู้คนที่อยู่บริเวณรอบข้าง และผู้ใช้ไม่ควรใช้มือจับใกล้โคนด้ามกรรไกรมากเกินไป เพราะมืออาจพลาดไปโดนคมมีดและปลาย

แหลมของกรรไกรตัดแต่งสวนจนได้รับบาดเจ็บได้และไม่ควรนำกรรไกรตัดแต่งสวนที่ชำรุดเสียหายหรืออยู่ในสภาพที่ไม่พร้อมใช้งานนั้นมาใช้โดยเด็ดขาด

Regularly trimming the leaves of trees in the garden in each season, in addition to maintaining the shape of the trees to be beautiful continuously, also helps stimulate the production of flowers and fruits for our trees in another way. For houses with small garden areas, homeowners can take care of it themselves by choosing the type and style of pruning shears that are most suitable for the type of use. In order to trim branches or grasses with full efficiency, it also helps save energy in cutting and saves more time in working.

BIRDBATH

อ่างน้ำนก

เมื่อเข้าสู่หน้าแล้ง ไม่ว่าจะเป็นฤดูหนาวหรือฤดูร้อน เมื่อความชื้นในอากาศลดลง และอุณหภูมิโดยรวมมีแนวโน้มจะสูงขึ้น ไม่เพียงแต่ต้นไม้ใบหญ้าในสวนของเราเท่านั้นที่จะต้องการน้ำมากขึ้นกว่าเดิม แต่บรรดาสัตว์มีชีวิตอื่นๆ ในสวนของเราก็ต้องการน้ำเช่นกัน เพราะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมตามธรรมชาติระเหยแห้งไป โดยเฉพาะนกตัวเล็กตัวน้อย การมี 'อ่างน้ำนก' ที่มีน้ำเต็มเต็มอยู่ตลอด จึงเป็นไอเดียที่ยอดเยี่ยมสำหรับการช่วยเหลือสัตว์เล็กๆ ในช่วงฤดูแล้ง

นอกจากอ่างน้ำนกจะช่วยลดภาวะขาดน้ำของนกและสัตว์เล็ก เช่น ผีเสื้อ กระจง และแมลงต่างๆ ยังส่งเสริมความหลากหลายทางชีวภาพ เพราะการมีแหล่งน้ำช่วยดึงดูดสิ่งมีชีวิตหลากหลายชนิดมาที่สวน เช่น นกหลายสายพันธุ์ ซึ่งช่วยควบคุมแมลงศัตรูพืชและผสมเกสรดอกไม้ ช่วยให้นกและสัตว์เล็กปลอดภัย ลดความเสี่ยงที่นกและสัตว์เล็กจะต้องเดินทางไกลเพื่อหาแหล่งน้ำในพื้นที่เสี่ยงภัย อีกทั้งยังเพิ่มความสวยงามและความสงบให้กับสวน เพราะการเห็นนกมาเล่นน้ำหรือดื่มด่ำน้ำช่วยสร้างบรรยากาศที่ร่มรื่นและทำให้สวนมีชีวิตชีวา

วิธีการดูแลและดูแลอ่างน้ำนกเริ่มจากการเลือกตำแหน่งที่เหมาะสม ควรตั้งอ่างน้ำในที่ร่มบางส่วน เพื่อป้องกันน้ำระเหยเร็วเกินไปและช่วยให้นกรู้สึกปลอดภัยจากผู้ล่า หลีกเลี่ยงตำแหน่ง

ใกล้พื้นดินมากเกินไป เพื่อไม่ให้กลายเป็นเป้าหมายของแมวหรือสัตว์นักล่า ทำความสะอาดอ่างน้ำเป็นประจำ เติมน้ำให้เต็มอยู่เสมอ ออกแบบอ่างน้ำให้ปลอดภัยโดยมีขอบที่ลาดเอียงหรือหินเล็กๆ วางในอ่าง เพื่อให้นกและสัตว์เล็กๆ ยึดเกาะได้ง่ายและปลอดภัย รวมถึงการเพิ่มพืชพรรณรอบอ่างน้ำเพื่อสร้างร่มเงาและพื้นที่พักพิงสำหรับนกและสัตว์อื่นๆ

การดูแลสิ่งแวดล้อมในสวนด้วยการตั้งอ่างน้ำนก ไม่เพียงแต่ช่วยเหลือสัตว์ในพื้นที่ แต่ยังเป็นการสร้างความสุขให้กับเจ้าของสวนได้อีกด้วย

A birdbath is an artificial puddle or small shallow pond, created with a water-filled basin, in which birds may drink, bathe, and cool themselves. A birdbath can be a garden ornament, small reflecting pool,

outdoor sculpture, and also can be a part of creating a vital wildlife garden.

In addition to reducing the dehydration of birds and small animals such as butterflies, squirrels and insects, birdbaths also promote biodiversity because having a water source helps attract a variety of creatures to the garden, such as many species of birds, which help control pests and pollinate flowers, keeping birds and small animals safe, reducing the risk of birds and small animals having to travel long distances to find water sources in risky areas. It also adds beauty and tranquility to the garden because seeing birds playing in the water or drinking water creates a shady atmosphere and makes the garden lively.



GALANGA

ข่า

การใช้สมุนไพรที่มีกลิ่นรสเผ็ดร้อนหรือข่าในการประกอบอาหารเป็นส่วนสำคัญในวัฒนธรรมการทำอาหารไทยมานานหลายร้อยปี เนื่องจากสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน ช่วยเพิ่มมิติของรสชาติให้เข้มข้นและโดดเด่น ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร บางชนิดมีสรรพคุณทางยา ที่ช่วยบำรุงร่างกาย บางชนิดยังมีฤทธิ์ต้านจุลชีพ ช่วยยืดอายุการเก็บรักษาอาหาร โดยเฉพาะในยุคที่ยังไม่มีตู้เย็น การปรุงอาหารที่มีสมุนไพรเข้มข้นยังช่วยกลบกลิ่นไม่พึงประสงค์ของวัตถุดิบ และหนึ่งในสมุนไพรยอดนิยมคู่ครัวไทยก็คือ ข่า นั่นเอง

เมื่อพูดถึง “ข่า” สมุนไพรคู่ครัวอีกชนิดที่มักได้ยินคุ้นบ่บ่ๆ ก็คือ ขิง บ้างก็เรียกรวมกันว่า ขิง-ข่า เป็นพืชตระกูลเดียวกัน แต่มีรสชาติแตกต่างกัน มีปรากฏในสำนวนไทยที่หลายคนรู้จักกันดี คือ “ขิงก็รา ข่าก็แรง” ซึ่งพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายไว้ว่า ต่างก็จัดจ้านพอกัน หรือต่างก็มีอารมณ์ร้อนพอกัน ไม่ยอมลดละกัน

ข่าเป็นพืชที่อยู่ในวงศ์ขิง (Zingiberaceae) มีลักษณะเด่นคือเป็นพืชล้มลุกหลายฤดู มีลำต้นใต้ดินแบบไรโซมหรือเหง้า และมีกลิ่นเฉพาะซึ่งเกิดจากน้ำมันหอมระเหย พืชวงศ์ขิงในโลกมีประมาณ 1,500 ชนิด ภูมิภาคเขตร้อนชื้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เป็นแหล่งที่พบพืชวงศ์ขิงหลายชนิด ในไทยมีประมาณ 300 ชนิด คนไทยนำพืชวงศ์ขิงมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

อย่างกว้างขวางและสืบทอดกันมาเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้าน หลายชนิดถูกนำมาใช้ประกอบอาหารเป็นเครื่องเทศ และเป็นสมุนไพรที่มีความสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นขิง (*Zingiber officinale*) ข่า (*Alpinia galanga*) ขมิ้น (*Curcuma longa*) กระชาย (*Boesenbergia rotunda*)

ในขณะที่คนจำนวนไม่น้อยไม่สามารถแยกความต่างภายนอกระหว่างต้นกะเพรากับโหระพาได้ ก็มีคนอีกเยอะเหมือนกันที่แยกความต่างระหว่างขิงกับข่าหรือกระชายไม่ได้ เพราะลักษณะต้นและหัวดูคล้ายคลึงกัน จนหลายคนอาจเข้าใจว่าข่าคือขิง แต่เมื่อนำไปทำอาหารก็จะพบว่า ข่ากับขิงมีรสชาติแตกต่างกันชัดเจน ขิงทั่วไปจะมีรสเผ็ดหวานเผ็ดร้อน แต่ข่าจะมีรสออกเปรี้ยวแหลม เหง้าข่ามีผิวสีเหลืองสดกว่า เส้นลายถี่และเข้มชัดกว่า และมีขนาดใหญ่กว่าเหง้าขิงที่มักจะผิวสีออกขาวอมเหลืองซีด เส้นลายห่างและเลือน หัวเล็ก แฉกแตกแขนงมีขนาดเล็กกว่าข่า

สำหรับคนที่ทำอาหารที่ชอบปลูกพืชผักสวนครัวไทยไว้ใกล้หม้อมักมี “ข่า” ปลูกไว้มากกว่าขิง เพราะข่าเป็นพืชที่ปลูกขึ้นได้ง่าย ทนต่อสภาพแวดล้อมทุกฤดูกาล ไม่ต้องดูแลมาก สามารถขุดมากินมาใช้ได้ตลอดปี ในครัวไทยจึงมีการกินและใช้ข่าในหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่เป็นเครื่องเทศดับกลิ่นคาว โดยใช้หัวข่าใส่ในต้มยำ ต้มข่า ต้มแซบ ใส่ในหม้อก๋วยเตี๋ยวเครื่องแกง น้ำพริกต่างๆ นอกจากนี้ เรายังกินหน่อข่า ดอกข่า เป็นผักแกล้มใส่ในข้าวยาของคนใต้ โดยใช้ใบข่าซอยใส่ลงไปหรือคั้นน้ำจากใบใส่ลงไป

ข่ามีรสเผ็ดปร่า มีกลิ่นหอมฉุนแรง และมีน้ำมันหอมระเหย สรรพคุณทางยาของข่ามีประโยชน์ต่อระบบของร่างกายหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็น

ระบบทางเดินอาหาร ข่าช่วยย่อย ช่วยขับลม แก้อุจจาระแข็งแน่นท้อง แก้อืดท้อง แน่นท้อง ขับน้ำดี แก้อะเสบ ช่วยบำรุงประสาท ในกรณีที่อุจจาระแข็งท้องปวดท้อง สามารถนำมาทำเป็นยาผง ยาลูกกลอน





ยาต้ม ยาขง หรือจะนำมาตำ หรือฝนกับเหล้าหรือ น้ำปูนใสกินเพื่อรักษาอาการดังกล่าวก็ได้ผลดี

ระบบทางเดินหายใจ ข่าช่วยแก้ไอ แก้หวัด ลดน้ำมูก แก้หอบหืดได้เช่นเดียวกับขิง เนื่องจาก การที่มีรสร้อน จึงเหมาะที่จะปราบหวัดที่มากับ หน้าหนาวได้เป็นอย่างดี คนสมัยก่อนนิยมนำข่า มาต้มน้ำ เป็นยากินเพื่อแก้หวัดลดน้ำมูก ในส่วน ของการใช้แก้ไอ นิยมฝนข่ากับน้ำผึ้งกินเพื่อกั ดเสลด โดยอาจเจอน้ำมะนาวกับเกลือลงไปเล็กน้อย นอกจากนี้ ข่ายังช่วยขยายหลอดลมได้อีกด้วย

ระบบหัวใจและหลอดเลือด ข่าเป็นยาร้อน ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี มีกำลังวังชา ช่วยขับ เลือดเสียในหญิงหลังคลอด ช่วยขับเหงื่อ

ระบบประสาท ข่าช่วยลดอาการปวด แก้ ปวดเมื่อยตามตัว ปวดข้อ ปวดฟัน รำมะนาด ปวดท้อง ปวดท้องประจำเดือนรวมทั้งอาการ ปวดบวม ซึ่งถ้ามีอาการเท้าพอง ปวดกล้ามเนื้อ คนสมัยก่อนจะตำข่ามาพอกบริเวณที่มีอาการ ข่า จึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของยากิน ยาประคบ อบ อบ พอก เพื่อแก้อาการปวดและลดการอักเสบ ถึงแม้จะไม่มีสมุนไพรตัวอื่นเลย แต่ขอให้มีข่า ตัวเดียวก็ได้เป็นอย่างดี

ระบบผิวหนัง ข่าแก้ลมพิษ แก้ผดผื่นคัน แก้ กลากเกลื้อน แมลงสัตว์กัดต่อย พิษแมลงมุม ซึ่ง การใช้ข่าในด้านนี้ ต้องเป็นข่าแก่เท่านั้นจึงจะได้ ผลดี คนไทยใช้ข่าแก้ลมพิษโดยจะตำข่าแก่ใส่ เหล้าขาวทาบริเวณที่เป็น แต่สำหรับการรักษา



แมลงสัตว์กัดต่อย นิยมฝนกับน้ำมะนาวทา ทั้งการ ใช้ข่าทางผิวหนังต้องมีข้อควรระวัง เนื่องจาก บางคนแพ้ข่า โดยเมื่อทาแล้วถ้ามีอาการแสบร้อน ก็ต้องหยุดใช้ทันที

นอกจากการใช้เป็นยาข้างต้นแล้ว ข่ายังใช้ เป็นสมุนไพรมาแมลงในแปลงผักได้อย่างปลอดภัย ช่วยดับกลิ่น ทั้งกลิ่นเหม็น กลิ่นคาว และกลิ่นตัว ในสมัยก่อนถ้าใครมีกลิ่นตัว ผู้ใหญ่จะให้ต้มน้ำข่า อบาก็จะหายตัวเหม็น อีกทั้งยังมีกรวิจัยพบว่า ข่ามีสรรพคุณแก้ปวดแก้อักเสบที่ดีมาก และยังมี ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านมะเร็ง ต้านเนื้องอก ขยายหลอดลมน้ำมันหอมระเหยในข่ามีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ แบคทีเรียและรา ซึ่งเป็นหลักฐานสนับสนุนสรรพคุณ ทางยาของข่าตามที่คนไทยใช้กันมาแต่โบราณ

หากใครที่คิดจะปลูกผักสวนครัวไว้กิน ไว้ใช้ใกล้มือ ข่า จึงน่าจะเป็นหนึ่งตัวเลือกที่ดี อีกทั้ง ลำต้นและใบของข่าก็มีลักษณะสวยงาม ใช้ตกแต่ง ประดับสวนได้อีกด้วย นับว่าเป็นสมุนไพรสารพัด ประโยชน์จริงๆ



commonly available in Asian markets in a variety of forms: as whole fresh rhizomes; dried and sliced; and powdered.

The medicinal properties of galangal are beneficial to many body systems, including the digestive system, respiratory system, cardiovascular system, nervous system, and skin.

อ้างอิง:

<https://natchazingiberaceae.myspecies.info/>

https://stri.cmu.ac.th/article_detail.php?id=79

https://www.tcc-chaokoh.com/kitchens/nutrition_center/view/18

ข้อมูลจาก : ภกญ.ดร.สุภากรนพ ปิติพร หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

ข่าช่วยแก้ไอ แก้หวัด ลดน้ำมูก แก้หอบหืดได้ เช่นเดียวกับขิง เนื่องจาก การที่มีรสร้อน จึงเหมาะที่จะปราบหวัดที่มากับหน้าหนาว ได้เป็นอย่างดี

Various galangal rhizomes are used in traditional Southeast Asian cuisine. While all species of galangal are closely related to common ginger, each is unique in its own right. Due to their unique taste and 'hotness' profiles, the individual varieties are usually distinguished from ginger, and from each other, in traditional Asian dishes. The taste of galangal has been variously described as "flowery", "like ginger with cardamom" and "like peppery cinnamon". Galangals are

FEAW BKK

ร้านเฟี้ยว เป็นร้านอาหารไทยที่เสิร์ฟเมนูชื่อดังๆ ด้วยความอร่อยแบบใหม่ที่เป็นเอกลักษณ์ กลางทำเลระดับพรีเมียม ในโครงการ RQ bite 49 ย่านสุขุมวิท หรือที่เรารู้จักกันดีในชื่อ เดอะ แร็กเก็ต คลับ ด้วยบรรยากาศเป็นกันเองและราคาสบายๆ ให้อร่อยได้หลายเมนู ไม่ว่าจะเป็นข้าวแมวขโมย ข้าวไข่ข้นกุ้ง ข้าวกะเพราไข่ดาวกรอบ ข้าวผัดรถไฟ ข้าวขยำกุ้ง ฯลฯ นอกจากนี้ ยังมีก๋วยเตี๋ยวสูตรเด็ด และหลากหลายเมนูอีกชอบที่มาจากความทรงจำของนักชิมรุ่นเก๋า ทุกจานเสิร์ฟมาแบบประณีตบรรจง แต่ดูสบายๆ ง่าย แสดงถึงความใส่ใจ อย่างเช่นเมนูปลาทุที่ทางร้านแกะก้างให้เกลี้ยงกริบ ให้ความรู้สึกเหมือนไปกินข้าวบ้านเพื่อนสนิท

A contemporary Thai restaurant that serves Thai comfort food with a new and unique taste in a premium location in the RQ bite 49 project in Sukhumvit area. With a friendly atmosphere and reasonable prices, you can enjoy many delicious dishes such as fried rice and many rice dishes with toppings, special noodle recipes, and various cook-shop menus that come from the memories of old foodies.

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



SIT AND WONDER

ร้านอาหารสุดชิคบรรยากาศสบายๆ ซ่อนตัวอยู่ในซอย สุขุมวิท 57 ที่ได้รับความนิยมทั้งในหมู่นักชมนั้นและนักท่องเที่ยว ด้วยเมนูอาหารอร่อยหลากหลาย ราคาดีจนหลายคนแอบแปลกใจว่า ทำเลนี้ขายราคานี้ได้ไง ซึ่งนอกจากร้านจะตกแต่งได้เก๋น่านั่งแล้ว อาหารและเครื่องดื่มก็ออกแบบหน้าตาได้ดูดีน่าสั่งมาลองทุกอย่าง ทั้งอาหารทานเล่น อาหารจานหลัก ทั้งที่เป็นแบบจานเดียว และสั่งมาเป็นกับข้าว เช่น ปีกไก่ทอดน้ำปลา ผัดไทย โรตีสานเขียวหวาน หมักซุบแป้งทอด และอื่นๆ อีกมากมาย แม้จะเป็นร้านอาหารกึ่งคาเฟ่ที่มีพื้นที่เล็กๆ แต่ด้วยการออกแบบที่ชาญฉลาดทำให้ลูกค้ามีความสุขกับการนั่งชิลล์และมีมุมถ่ายรูปเก๋ๆ เพียบ

A cozy and chic casual dining hidden in Sukhumvit 57 that offers fresh cuisine for locals and tourists. In addition to the restaurant being decorated in a chic and inviting style, the food and drinks are also beautifully styled and tempting to try, both appetizers and main dishes with amazingly friendly price. Even though it is a small restaurant, its smart design makes customers happy to sit and chill and there are plenty of cool photo spots.

<https://www.sitandwonderbkk.com/>

DINKs

DUAL INCOME NO KIDS

การจำแนกประเภทผู้คนออกเป็นกลุ่มที่มีชื่อเรียกหรือชื่อย่อแบบต่างๆ ตามรูปแบบการใช้ชีวิต พฤติกรรม ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม เช่น “Gen Z,” “Millennials,” “DINKs” (Dual Income No Kids) หรือ “HENRYs” (High Earner Not Rich Yet) เป็นเครื่องมือสำคัญในงานการตลาด และการวางแผนธุรกิจที่นักการตลาดนิยมทำเพื่อการทำความเข้าใจกลุ่มเป้าหมาย สำหรับวางแผนกลยุทธ์การตลาดเฉพาะกลุ่ม การกำหนดราคาและตำแหน่งผลิตภัณฑ์ การคาดการณ์แนวโน้มและพฤติกรรม การเลือกวิธีการสื่อสารที่เหมาะสมกับพฤติกรรม การบริโภค ช่วยให้ธุรกิจสามารถพัฒนาสินค้าหรือบริการใหม่ที่สอดคล้องกับตลาดได้อย่างตรงจุด





หนึ่งในกลุ่มผู้บริโภครุ่นที่กำลังมีอัตราการขยายตัวอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน และมีแนวโน้มว่าจะส่งผลกระทบต่ออนาคตทางเศรษฐกิจและสังคมในอนาคต คือกลุ่มที่มีชื่อย่อว่า “DINKs” ที่มาจาก Dual Income No Kids ซึ่งหมายถึง กลุ่มคู่รักหรือคู่สมรสที่มีรายได้ทั้ง 2 คน แต่ไม่มีบุตร กลุ่มนี้มีการขยายตัวเพิ่มขึ้นในหลายประเทศ โดยเฉพาะในสังคมที่มีความเป็นเมืองสูงและผู้คนให้ความสำคัญกับอาชีพ การพัฒนาตนเอง และคุณภาพชีวิตส่วนบุคคล

สาเหตุการขยายตัวของผู้บริโภคกลุ่ม DINKs - Dual Income No Kids

มีที่มาจากหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อวิถีชีวิตและการตัดสินใจของคู่รักในยุคปัจจุบัน ได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงค่านิยมทางสังคมและวัฒนธรรม

- ความเป็นอิสระและความสำเร็จส่วนบุคคล คนรุ่นใหม่ให้ความสำคัญกับความก้าวหน้าในอาชีพ ความสำเร็จส่วนบุคคล และการมีชีวิตที่เป็นอิสระมากขึ้น
- คู่รักหลายคนเลือกที่จะแต่งงานช้าลงหรือไม่รับมีลูก เพื่อมุ่งเน้นสร้างฐานะทางการเงินและคุณภาพชีวิต

2. ภาวะเศรษฐกิจและค่าครองชีพที่สูงขึ้น

- ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูบุตรสูง ทำให้คู่รักบางคนเลือกที่จะไม่มีลูกเพื่อลดภาระทางการเงิน
- การมุ่งเน้นความมั่นคงทางการเงิน หลายคู่ต้องการสร้างความมั่นคงทางการเงินก่อนตัดสินใจมีลูก หรือมองว่าการไม่มีลูกช่วยให้มีทรัพยากรเพียงพอสำหรับการใช้ชีวิตที่พวกเขาต้องการ

3. การเปลี่ยนแปลงบทบาทของเพศในครอบครัว

- บทบาทของผู้หญิงในตลาดแรงงาน ผู้หญิงมีส่วนร่วมในตลาดแรงงานมากขึ้น ทำให้การมีบุตรอาจถูกเลื่อนออกไปหรือถูกมองว่าไม่จำเป็น
- ความเท่าเทียมทางเพศ คู่รักในปัจจุบันมักแบ่งปันบทบาทและความรับผิดชอบทางการเงิน ทำให้ทั้งคู่มุ่งเน้นการสร้างรายได้ร่วมกันแทนการสร้างครอบครัวขนาดใหญ่

4. ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการเข้าถึงข้อมูล

- การเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับการมีลูก โดยเฉพาะความเสี่ยงและภาระที่มาพร้อมกับการเลี้ยงลูก ทำให้คู่รักตัดสินใจอย่างรอบคอบมากขึ้น
- ความสะดวกในการใช้ชีวิตโดยไม่มีลูก เทคโนโลยีและบริการที่พัฒนาขึ้น เช่น การเดินทางง่ายขึ้น การทำงานทางไกล หรือการเข้าถึง

สิ่งอำนวยความสะดวกในเมือง ทำให้การมีลูกไม่ใช่สิ่งจำเป็นสำหรับการสร้างความสุขในชีวิต

5. การเปลี่ยนแปลงในค่านิยมเกี่ยวกับครอบครัว

- การลดความกดดันทางสังคม ในอดีตการแต่งงานและการมีลูกถือเป็นสิ่งที่คาดหวังในชีวิต แต่ในปัจจุบัน ความกดดันนี้ลดลงเนื่องจากสังคมยอมรับทางเลือกการใช้ชีวิตที่หลากหลายมากขึ้น



- การให้ความสำคัญกับคู่ชีวิตมากกว่าบุตร คู่รัก DINKs หลายคู่เลือกที่จะมุ่งเน้นการใช้ชีวิตร่วมกันแบบคู่รัก เช่น การเดินทาง ท่องเที่ยว และทำกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์

- การเปิดกว้างต่อความหลากหลายทางเพศ ทำให้มีคู่ชีวิตเพศเดียวกันมากขึ้นในสังคม ซึ่งคนกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะไม่มีบุตรหรืออยากทาสบายเลือด

6. การเพิ่มขึ้นของชุมชนเมืองและวัฒนธรรมเมือง

- การอยู่อาศัยในเมืองที่มีค่าครองชีพสูง ทำให้การไม่มีลูกกลายเป็นตัวเลือกที่เหมาะสมสำหรับหลายคู่

ลักษณะเด่นของกลุ่ม DINKs

นอกจากจะเป็นคู่ชีวิตที่ไม่มีลูก เพื่อหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบที่มากพร้อมกับการเลี้ยงดูบุตร ยังมี ความชัดเจนในประเด็นต่างๆ เหล่านี้ เช่น

- **การมีรายได้สูง** เนื่องจากทั้ง 2 คนในครอบครัวมีรายได้ประจำ และไม่มีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับบุตร จึงมีอำนาจซื้อสูงและสามารถใช้จ่ายกับสินค้าและบริการที่ต้องการได้มาก

- **ให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตส่วนตัว** มักใช้จ่ายไปกับการเดินทาง ท่องเที่ยว อาหารดีๆ การดูแลสุขภาพ หรือความบันเทิง มีแนวโน้มที่จะลงทุนกับอสังหาริมทรัพย์ การเงิน หรือสิ่งก่อสร้างมูลค่าในระยะยาว

- **สนใจประสบการณ์มากกว่าสิ่งของ** กลุ่ม DINKs มักให้คุณค่ากับการใช้เงินเพื่อสร้างประสบการณ์ เช่น การมีไลฟ์สไตล์หรูหรา กิจกรรมกลางแจ้ง การเรียนรู้ หรือการพัฒนาทักษะ

ผลกระทบต่อสังคมจากการขยายตัวของผู้บริโภคกลุ่ม DINKs

มีหลายแง่มุมทั้งที่เป็นผลดีและเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโครงสร้างเศรษฐกิจและสังคมในระยะยาวของหลายประเทศ ด้านที่มองได้ว่าเป็นข้อดี เช่น



- ส่งเสริมให้เกิดเศรษฐกิจผู้บริโภค หรือ Consumer Economy เพราะกลุ่ม DINKs ที่มีกำลังซื้อสูง ช่วยขับเคลื่อนอุตสาหกรรมหรือการค้าท่องเที่ยว ร้านอาหาร บริการสุขภาพ และเทคโนโลยี เนื่องจากพวกเขามีรายได้ที่พร้อมใช้จ่าย

- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคสินค้าและบริการต้องปรับตัวเพื่อตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ เช่น บริการจัดส่งอาหารถึงบ้าน การท่องเที่ยวสำหรับคู่รัก หรือสินค้าที่ไม่เน้นการใช้งานในครัวเรือนที่มีเด็ก

- แนวโน้มการเก็บออมและการลงทุนมีโอกาสมุ่งไปในทิศทางที่ดี เพราะการไม่มีทายาทไว้ดูแลในยามแก่เฒ่าทำให้การลงทุนเก็บออมเพื่ออนาคตเป็นสิ่งที่ต้องใส่ใจ และการที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเลี้ยงดูบุตรทำให้กลุ่มนี้มีโอกาสเก็บออมและลงทุนมากขึ้น จึงอาจส่งผลบวกต่อภาคการเงินและการลงทุน

อย่างไรก็ตาม ผลกระทบในเชิงลบจากการขยายตัวของประชากรกลุ่ม DINKs นี้กำลังเป็นสาเหตุสำคัญในการลดอัตราการเกิดของหลาย

ประเทศ ที่ส่งผลให้จำนวนประชากรใหม่ลดลงในระยะยาว ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อโครงสร้างประชากรและระบบสวัสดิการในอนาคต และเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญของการเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุที่จะกลายเป็นปัญหาใหญ่ของทั่วโลกอนาคตรวมถึงประเทศไทยของเรา

ณ ปัจจุบัน แม้จะยังไม่มีใครทำนายได้ว่า บทสรุปของการขยายตัวของประชากรกลุ่ม DINKs จะนำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงของสังคมที่รุนแรงในระดับใด แต่รัฐบาลของหลายประเทศก็แสดงออกถึงความกังวลและออกนโยบายมากมายที่กระตุ้นให้คนรุ่นใหม่มีบุตร เพื่อรักษาสมดุลของโครงสร้างประชากรให้เหมาะสมทั้งปริมาณและคุณภาพนั่นเอง

One of the fastest growing consumer groups today, and likely to have a profound impact on our economic and social future, is the “DINKs” group, which stands for Dual Income No Kids. This group is growing in many countries, particularly in highly urbanized societies where people place a high value on careers, self-development and personal well-being. The expansion of DINK consumers has both positive and risky implications for the long-term economic and social structures of many countries. This expansion of the DINK population may be a major cause of the decline in birth rates, resulting in a long-term decline in the number of new populations, affecting future population structures and welfare systems, and becoming a major problem for the world in the future.





SUPALAI
ESSENCE
BANGNA - SUVARNABHUMI

*New
Project*

บ้านฟังก์ชันใหม่
ใหญ่ถึง 181 - 332 ตร.ม.

เริ่ม 4.79 - 15 ล้านบาท

- ฟรี***
- Gift Voucher Central 50,000 บาท
 - ชุดอุปกรณ์ *Home Automation*
 - ของแถมอื่นๆมากมาย

@ โครงการ ศุภาลัย เอสเซินส์
บางนา - สุวรรณภูมิ

Let's
START

NEW
Chapter

ชีวิตใหม่
ที่เป็นตัวคุณอย่างแท้จริง



Add Line



ข้อมูลโครงการ



ที่ตั้งโครงการ



• เจ้าของโครงการ บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1011 อาคาร ศุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถ.พหลโยธิน แขวงจตุจักร กรุงเทพฯ 10120 • ประธานกรรมการบริหาร ดร.ประทีป ตั้งมติธรรม กุญแจมือเงิน 1,955,666,261.00 บาท (ชำระแล้ว 1,953,054,030.00 บาท) • โครงการ ศุภาลัย เอสเซินส์ บางนา-สุวรรณภูมิ ตำบลราชาเทวะ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 เนื้อที่ 20-2 - 85.9 ไร่ โฉนดเลขที่ 203706 เลขที่ตม 341 หน้าสำรวจ 36067 อยู่ระหว่างดำเนินการยื่นขอใบอนุญาตจัดสรร ที่ดินมีการผูกพันและสนับสนุนโครงการโดยธนาคารไทยพาณิชย์ เริ่มก่อสร้าง 1 กุมภาพันธ์ 2567 คาดว่าจะแล้วเสร็จ 1 สิงหาคม 2569 • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการใช้เพื่อการโฆษณาเท่านั้น • *ข้อมูลรายละเอียด และข้อความต่างๆ ในเอกสารฉบับนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ภาพทั้งหมดใช้ในการโฆษณาเท่านั้น *เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด รายการของแถมตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 28 กุมภาพันธ์ 2568

EMERGENCY HOTLINES

สายด่วนควรรู้



เหตุไม่คาดฝันอาจเกิดขึ้นกับชีวิต เราได้ตลอดเวลา แต่หากเรามีการเตรียมความพร้อมรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ทันที ก็จะช่วยผ่อนหนักเป็นเบาได้ นี่คือเบอร์โทรศัพท์สำคัญที่ควรมีไว้ติดบ้าน

เบอร์ฉุกเฉินเมื่อเกิดเหตุด่วนเหตุร้าย

- 191 ติดต่อแจ้งเหตุเจ้าหน้าที่ตำรวจ
- 192 ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ
- 199 ศูนย์วิทยุพระราม เพื่อแจ้งอัคคีภัย/ สัตว์ร้ายบุกกลับบ้าน
- 1418 มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง กทม.
- 1195 กองปราบ (สายด่วนแจ้งเหตุอาชญากรรม คดีร้ายแรงเป็นภัยต่อประเทศ)
- 1300 ศูนย์ช่วยเหลือสังคม

เบอร์โทรฉุกเฉินด้านการแพทย์

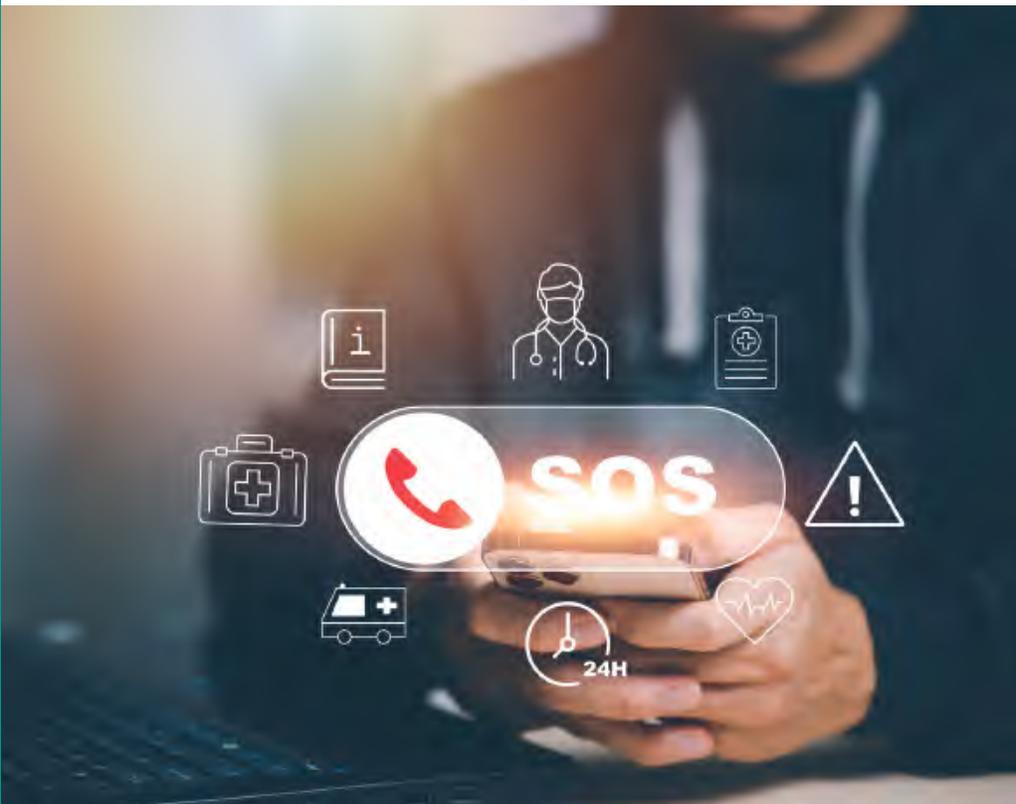
- 1554 หน่วยแพทย์กู้ชีวิต วชิรพยาบาล
- 1669 สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ
- 1691 โรงพยาบาลตำรวจ

เบอร์โทรฉุกเฉินด้านสาธารณูปโภค

- 1130 การไฟฟ้านครหลวง (สำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ใน กทม. นนทบุรี และสมุทรปราการ)
- 1129 การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (สำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดอื่นๆ)
- 1125 การประปานครหลวง (สำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ใน กทม. นนทบุรี และสมุทรปราการ)
- 1662 การประปาส่วนภูมิภาค (สำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดอื่นๆ)

นอกจากเราจะติดต่อหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือกรณีฉุกเฉินเหล่านี้ได้ทางโทรศัพท์ ในยุคนี้เราอาจติดต่อเขาผ่านโซเชียลมีเดียได้อีกทางหนึ่งด้วย จึงควรให้ความรู้เบื้องต้นแก่สมาชิกในบ้านไว้เพื่อความไม่ประมาท

Unforeseen events can happen to our lives at any time, but if we are prepared to deal with the problems that arise in a timely manner, it will help reduce the severity. Important phone numbers that should be kept at home include emergency numbers in case of emergencies, emergency medical numbers, and emergency utility numbers. Basic knowledge on contacting emergency assistance agencies should be provided to family members for your safety.



BOUNDARY FENCE RULES

กฎหมายข้างรั้ว



การอยู่อาศัยในชุมชนที่มีบ้านเรือนใกล้เคียงกันหรือมีรั้วติดกัน ควรให้ความสำคัญกับการเคารพกฎหมายและสิทธิส่วนรวมเพื่อความสงบสุขและความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน กฎหมายที่เกี่ยวข้องที่ควรรู้มีดังนี้

กฎหมายแพ่งและพาณิชย์

- สิทธิในอสังหาริมทรัพย์ (มาตรา 1336) เจ้าของบ้านมีสิทธิใช้ทรัพย์สินของตน แต่ต้องไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนหรือเสียหายแก่เพื่อนบ้าน
- สิทธิเกี่ยวกับรั้วและกำแพง (มาตรา 1442-1447) หากรั้วหรือกำแพงอยู่ในเขตแดนร่วมกัน เจ้าของทั้ง 2 ฝ่ายต้องร่วมกันรับผิดชอบในการดูแลหรือซ่อมแซม

กฎหมายอาญา

- การรบกวนหรือทำให้เกิดความเดือดร้อน (มาตรา 397) ห้ามกระทำการใดๆ ที่ก่อให้เกิดความรำคาญหรือสร้างความเดือดร้อน เช่น เสียงดังเกินไป การเผาขยะ

กฎหมายควบคุมอาคาร

- ห้ามปลูกสร้างหรือตัดแปลงอาคารที่กระทบต่อความปลอดภัยหรือความเป็นอยู่ของเพื่อนบ้าน เช่น การสร้างรั้วหรือกำแพงต้องไม่เกินความสูงที่กำหนดโดยกฎหมายท้องถิ่น
- การก่อสร้างต้องไม่ล้ำเขตแดนของผู้อื่น

กฎหมายสิ่งแวดล้อม

- การจัดการเสียงและมลภาวะ เช่น การควบคุมเสียงจากงานเลี้ยง งานซ่อมแซม หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่อาจรบกวนเพื่อนบ้าน

ข้อบัญญัติท้องถิ่น

- กฎระเบียบหรือข้อห้ามเฉพาะในแต่ละพื้นที่ เช่น
- การเลี้ยงสัตว์
 - การจัดการขยะ

การปฏิบัติตามแนวปฏิบัติทางสังคม

- นอกจากกฎหมายที่บังคับใช้อย่างเป็นทางการ ยังควรปฏิบัติตามแนวทางหรือข้อตกลงของชุมชน เช่น
- การไม่จอดรถกีดขวาง
 - การรักษาความสะอาดบริเวณรอบบ้าน

การเคารพกฎหมายและสิทธิของผู้อื่นไม่เพียงช่วยสร้างความสงบเรียบร้อยในชุมชน แต่ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนบ้านอีกด้วย



Living in a community with houses close together or with adjacent fences should give importance to respecting the law and public rights for peace and good relationships in the community. This includes civil and commercial law, criminal law, building control law, environmental law, as well as local ordinances that are specific rules or prohibitions in each area because respecting the law and the rights of others will help create peace and order in the community.



CONGRATULATING OTHERS FOR THEIR HAPPINESS

มุทิตาจิต

มุทิตาจิต หมายถึง จิตใจที่ชื่นชมยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ มีความเจริญก้าวหน้า มีลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุเป็นอาการที่เกิดขึ้นอยู่ในใจเองโดยไม่ได้บังคับ เกิดขึ้นเพราะจิตใจปราศจากความอิจฉาริษยา เป็นหนึ่งในคุณธรรมที่เกิดขึ้นกับผู้มีปกติยอมรับในเรื่องดีของผู้อื่น

คุณธรรมข้อนี้ไม่ใช่ว่าจะเกิดขึ้นได้ง่ายๆ หรือเกิดขึ้นได้ทุกคน เพราะปกติคนทั่วไปมักจะไม่ค่อยยอมรับในความดีของผู้อื่น มักจะไม่ค่อยชื่นชอบนัก หากผู้อื่นได้ดีเกินหน้า โดยเฉพาะคนที่ไม่ชอบหน้ากันอยู่แล้ว มุทิตาจิตจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ดังนั้นคนที่มีมุทิตาจิตได้จึงเป็นบุคคลพิเศษที่สามารถยกระดับจิตใจให้สูงกว่าคนธรรมดาสามัญ เป็นคนเปิดใจกว้าง ยอมรับในความดีของผู้อื่น และพร้อมเสมอที่จะแสดงความชื่นชมยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดี

ในทางพุทธศาสนา มุทิตาจิตเป็นพรหมธรรมข้อหนึ่งในพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นคุณธรรมที่ใหญ่สมควรปฏิบัติ แสดงถึงความเป็นคนไม่อิจฉาริษยา ยอมรับและชื่นชมในความดี และความสำเร็จของผู้อื่นด้วยความเต็มใจ มุทิตามีความหมายเดียวกับคำว่า โททนา ซึ่งเป็นคำย่อของคำว่า อนุโมทนา

การฝึกมุทิตาจิตให้เกิดขึ้นกับตนเองสามารถทำได้โดยการมองหาความดีของผู้อื่น แม้จะมีเพียงน้อยนิดก็ยังดี ทำให้พบกลบความไม่ดีของเขาเสีย หัดชื่นชมผู้อื่นด้วยความจริงใจ รู้จักแสดงความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น เริ่มต้นจากคนในครอบครัวก่อน แล้วค่อยขยายวงกว้างออกไปจนถึงเพื่อนๆ ต่อไปถึงผู้ร่วมงาน ความหงุดหงิดงุ่นง่าน เพราะเกิดความรู้สึกอิจฉาริษยาก็ค่อยๆ หดไป

มุทิตาจิตนั้นจะต้องเริ่มต้นเกิดที่ใจก่อน เมื่อจิตใจเกิดมุทิตาแล้วจึงแสดงต่อด้วยการกระทำหรือด้วยคำพูด มุทิตาจิตยังสามารถทำได้ในเทศกาลต่างๆ เช่น วันเกิด ปีใหม่ สงกรานต์ ฯลฯ อาจแสดงออกได้ด้วยการพูดแสดงความยินดี การส่งบัตรอวยพรไปแสดงความยินดี การมอบของขวัญเพื่อแสดงความยินดี หรือแสดงกิริยาให้รู้ว่ายินดีด้วย รวมถึงการแสดงออกในโซเชียลมีเดียเมื่อมีใครเผยแพร่เรื่องดีๆ ในชีวิตของเขา เราก็สามารถร่วมยินดีได้ด้วย

มุทิตาจิตเป็นยาวิเศษที่ทำให้คนในสังคมยิ้มแย้มเข้าหากัน คบกันด้วยความสนิทใจ ตรงกันข้ามกับความริษยาที่คอยบั่นทอนมิตรภาพ บั่นทอนจิตใจและทำลายทุกอย่าง

Rejoice in the happiness of others is a virtue that adults should practice according to Buddhist principles. Congratulating when others succeed or experience good things in our lives begins with freeing our minds from envy, which leads to having a mind that rejoices in others' happiness and then expressing our congratulations to others through words or actions.

อ้างอิง:
<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.345420205547859&type=3>



LIFETIME LEARNING

การเรียนรู้ตลอดชีวิต

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกยุคใหม่ การปรับตัวและเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลาทำให้เราได้รับประโยชน์จากความเปลี่ยนแปลงมากกว่าคนที่หยุดเรียนรู้ อายุหรือสถานะทางสังคมที่เคยเป็นข้อจำกัดต่อการเข้าถึงความรู้ในยุคอดีตไม่ใช่ปัญหาในยุคปัจจุบันที่มีช่องทางและเครื่องมือใหม่ๆ มากมายให้เราพัฒนาตัวเอง

“การเรียนรู้ตลอดชีวิต” หรือ Lifetime Learning เป็นแนวคิดที่ได้รับความนิยมมากในยุคปัจจุบัน ซึ่งการเรียนรู้ไม่ได้จำกัดอยู่ในระบบโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย แต่สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกช่วงของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาทักษะทางอาชีพ การเรียนรู้จากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน หรือการเปิดรับความรู้ใหม่ๆ เพื่อตอบสนองความสนใจส่วนตัว

คุณค่าของการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีมากมายหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็น

- **เพิ่มโอกาสทางอาชีพ** ในโลกของการทำงานที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว คนที่มีความสามารถในการปรับตัวและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จะมีโอกาสมากขึ้นในการก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในสายอาชีพ

- **เสริมสร้างสุขภาพจิตและสมอง** การเรียนรู้สิ่งใหม่ช่วยกระตุ้นสมอง ลดความเสี่ยงของโรคทางสมอง อาทิ อัลไซเมอร์ และช่วยสร้างความสุขจากความสำเร็จเล็กๆ ในการเรียนรู้

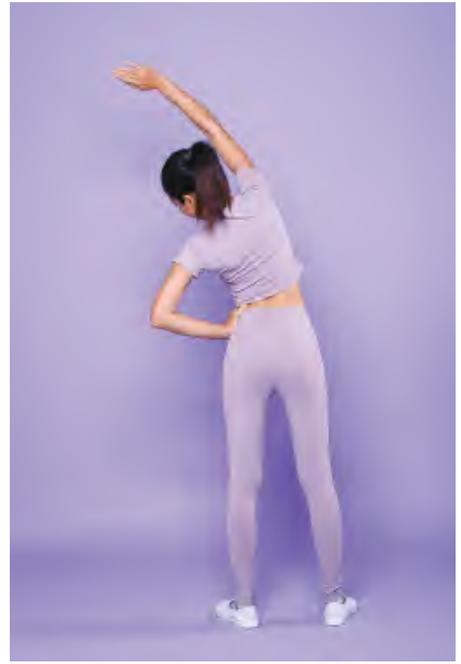
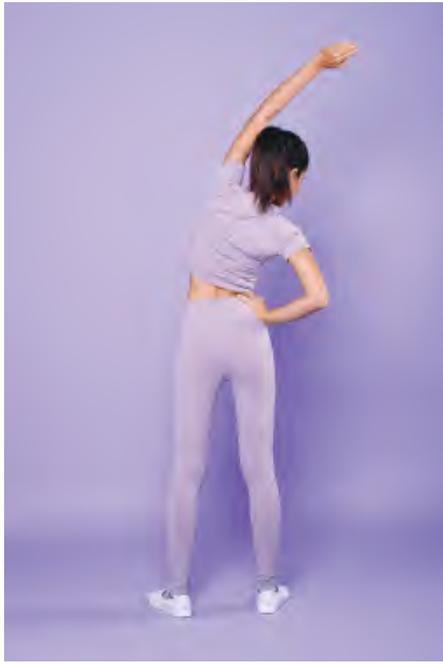
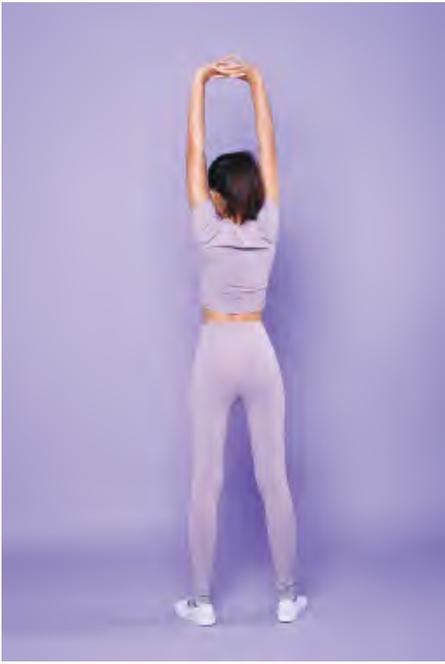
- **สร้างความสัมพันธ์และพัฒนาทักษะทางสังคม** การเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น เช่น การเข้าร่วมเวิร์กช็อปหรือกลุ่มศึกษา ช่วยสร้างเครือข่ายทางสังคมและส่งเสริมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

- **เติมเต็มความฝันและเป้าหมายส่วนตัว** หลายคนใช้การเรียนรู้เพื่อทำตามความฝันที่เคยพลาดไป เช่น การเรียนดนตรี ศิลปะ หรือการพัฒนาทักษะใหม่ๆ ที่อาจไม่เกี่ยวกับอาชีพโดยตรง

การเรียนรู้ตลอดชีวิตสามารถทำได้ทั้งในรูปแบบออนไลน์ และออฟไลน์ นอกเหนือจากการไปร่วมทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้กับผู้อื่นที่มีความสนใจเดียวกัน เช่น การทำกิจกรรมอาสาสมัครหรือเริ่มต้นโปรเจกต์ส่วนตัว การเข้าร่วมเวิร์กช็อปหรือสัมมนา การเรียนรู้ผ่านงานอดิเรกหรือการอ่านหนังสือ ยังมีให้เรียนรู้ได้ในคอร์สออนไลน์ เช่น แพลตฟอร์มอย่าง Coursera, Udemy, หรือ Skillshare ที่ช่วยให้ทุกคนทุกวัยสามารถเลือกเส้นทางการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับความสนใจและเป้าหมายส่วนตัวได้

“Lifetime learning” is a concept that has gained much attention in the present era. Learning is not limited to the school or university system, but can occur at every stage of life, whether it is developing professional skills, learning from everyday experiences, or being exposed to new knowledge to meet personal interests.

Lifetime learning can be done both online and offline. In addition to engaging in activities that promote learning with others who share the same interests, such as volunteering or starting a personal project, attending workshops or seminars, learning through hobbies, there are also online courses that allow people of all ages to choose a learning path that suits their interests and personal goals.



BODY STRECHING

ประโยชน์ของการยืดเส้น

โครงสร้างร่างกายของคนเราประกอบด้วยกระดูก กล้ามเนื้อ และเส้นเอ็น เมื่ออายุมากขึ้น กระบวนการเสื่อมของร่างกายจะเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก รวมถึงความยืดหยุ่นของเส้นเอ็นก็ลดลง การออกกำลังกายและ 'การยืดเส้น' จึงเป็นสิ่งจำเป็น

การยืดเส้นมีประโยชน์หลายประการในการช่วยชะลอความเสื่อมของโครงสร้างร่างกาย เช่น

เพิ่มความยืดหยุ่น การยืดเส้นช่วยรักษาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อราบรื่นขึ้นและลดโอกาสเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมประจำวัน

ปรับปรุงการไหลเวียนโลหิต การยืดกล้ามเนื้อช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปยังกล้ามเนื้อและข้อต่อ ส่งเสริมการฟื้นตัวของร่างกายและช่วยลดการอักเสบ

ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ เมื่ออายุมากขึ้น กล้ามเนื้อมีแนวโน้มที่จะเกร็งตัวง่าย การยืดเส้นช่วยลดความตึงเครียดและความไม่สบายตัวในกล้ามเนื้อ

ส่งเสริมสุขภาพของข้อต่อ การเคลื่อนไหวข้อต่อผ่านการยืดเส้นช่วยรักษาการหล่อลื่นในข้อต่อและลดความเสี่ยงของการเกิดข้อยึดหรือติดขัด

ส่งเสริมสมดุลและความคล่องตัว การยืดเส้นช่วยเสริมสร้างสมดุลของร่างกาย ซึ่งสำคัญต่อการลดความเสี่ยงของการหกล้มในวัยสูงอายุ เทคนิคการยืดเส้นที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุคือ การยืดเส้นอย่างช้าๆ หลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวเร็วหรือกระตุก หายใจลึกและสม่ำเสมอ เพื่อช่วยลดความตึงเครียดและทำให้การยืดเส้นมีประสิทธิภาพ ค้างท่า 15-30 วินาที เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ปรับตัว เริ่มจากส่วนที่ง่ายและค่อยเพิ่มความเข้มข้น เช่น การยืดแขน ขา คอ หรือหลัง สามารถทำได้เอง คือ

- ทำยืดคอ เอียงศีรษะไปด้านข้างเบาๆ เพื่อยืดกล้ามเนื้อด้านข้างของคอ
- ทำยืดไหล่ ใช้มือดึงแขนข้างหนึ่งข้ามลำตัวเพื่อยืดกล้ามเนื้อไหล่
- ทำยืดเอว ยืนตรงและเอนตัวไปด้านข้างเพื่อยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว

• ทำยืดขา นั่งแล้วเหยียดขาตรง จากนั้นเอื้อมมือแตะปลายเท้าเบาๆ

• ทำยืดสะโพก ก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างหน้าแล้วงอเข่า อีกข้างเหยียดไปข้างหลัง

การยืดเส้นอย่างสม่ำเสมอวันละ 10-15 นาที จะช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีและชะลอความเสื่อมที่มาพร้อมกับวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทุกคนสามารถทำได้เลย ไม่ต้องรอให้แก่หรือให้ความเสื่อมมาทักทาย

The human body structure consists of bones, muscles and tendons. As we age, the deterioration process of the body will naturally occur. The strength of muscles and bones decreases, and the flexibility of tendons decreases. Stretching is an essential activity that promotes overall well-being by improving physical and mental health. Incorporating regular stretching into your daily routine provides the following benefits, including; flexibility, improving posture, tension and stress reduction, boosting blood circulation, alleviating back pain as well as enhancing balance and coordination.

PARKVILLE

SUKHUMVIT - BANGNA

บ้านเดี่ยว.. โครงการใหม่

เริ่ม **3.99** ล้านบาท*



เปิดจอง 8-9 ก.พ. นี้

ทุกช่วงเวลา “คือการเริ่มต้นใหม่”

ข้อมูลเพิ่มเติม
SCAN HERE



Supalai | supalai.com | Supalai | @supalai | Supalaiplc | Supalai | 1720

• โครงการ พาร์ควิลล์ สุขุมวิท บางนา ที่ตั้ง ตำบลบางพลี อำเภอบางมอ จังหวัดสมุทรปราการ เนื้อที่ 94-3-90.6 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 67855, 69623, 69624, 69625, 69626, 69627, 69628, 69637, 69638, 69639, 69640 และ 69641 เลขที่ดินเลขที่ 853, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877 และ 880 โฉนดขนาดที่ดินอยู่ระหว่างดำเนินการ เริ่มดำเนินการก่อสร้าง ก.พ.67 คาดว่าจะแล้วเสร็จ ก.ย. 72 ที่ดินมีการผูกพันและสนับสนุนโครงการโดย อ.กสิกรไทยจำกัด (มหาชน) • ภาพที่ใช้ภายในเอกสารฉบับนี้เป็นภาพจำลองประกอบเพื่อการโฆษณาเท่านั้น • เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด





PERSONAL INCOME TAX DEDUCTIONS

ค่าลดหย่อนภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา

เมื่อใกล้ฤดูกลางเสียภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาของทุกปี ก็เป็นหน้าที่ของพลเมืองดีที่จะต้องเตรียมข้อมูลรายรับเอาไว้ให้พร้อม เพื่อที่จะได้เสียภาษีให้ประเทศชาติได้อย่างถูกต้อง ซึ่งแม้ว่าทางราชการจะเผยแพร่ความรู้เรื่องการยื่นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาให้ประชาชนทราบอย่างเป็นรูปธรรม ก็ยังมีผู้เสียภาษีอีกไม่น้อยที่ยังขาดความรู้เรื่องค่าลดหย่อนต่างๆ ทำให้ต้องจ่ายภาษีมากกว่าที่ควรจะเป็น



ค่าลดหย่อนภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา เป็นสิทธิประโยชน์ที่ช่วยลดฐานภาษีของผู้เสียภาษีให้ต่ำลง ทำให้จ่ายภาษีน้อยลง การเข้าใจสิทธิเหล่านี้จึงเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อที่จะใช้สิทธิได้อย่างครบถ้วนหมวดค่าลดหย่อนภาษี ได้แก่

ค่าลดหย่อนส่วนตัวและครอบครัว

- ค่าลดหย่อนส่วนตัว: 60,000 บาท
- คู่สมรส (ไม่มีรายได้): 60,000 บาท
- บุตร: 30,000 บาท/คน (บุตรคนที่ 2 เป็นต้นไปที่เกิดขึ้นตั้งแต่ปี 2561 ลดหย่อนได้เพิ่มอีก 30,000 บาท)

- บิดามารดา: 30,000 บาท/คน (เฉพาะกรณีที่บิดามารดามีอายุ 60 ปีขึ้นไปและมีรายได้ไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนด)

ค่าลดหย่อนเพื่อการออมและการลงทุน

- กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (PVD): ตามที่จ่ายจริงแต่ไม่เกิน 15% ของเงินได้ และรวมกันไม่เกิน 500,000 บาทต่อปี
- กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF): ไม่เกิน 30% ของเงินได้พึงประเมิน และรวมกันไม่เกิน 500,000 บาทต่อปี



“

การทำความเข้าใจและใช้สิทธิ
ค่าลดหย่อนอย่างเหมาะสมไม่เพียงช่วย
ประหยัดเงิน รักษาสิทธิทางภาษี แต่ยังเป็นการเพิ่ม
ความมั่นคงทางการเงินระยะยาว

”



- กองทุนรวมเพื่อการออม (SSF): ไม่เกิน 30% ของเงินได้ และรวมกันไม่เกิน 200,000 บาท ต่อปี

- เบี้ยประกันชีวิต: ไม่เกิน 100,000 บาท
- เบี้ยประกันชีวิตแบบบำนาญ: ไม่เกิน 15% ของเงินได้ และรวมกันไม่เกิน 200,000 บาท

ค่าลดหย่อนเพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจ

- ข้อปฏิบัติ: ตามยอดที่จ่ายจริงแต่ไม่เกิน 30,000 บาท (เฉพาะรายการที่รัฐบาลกำหนด)
- การท่องเที่ยวในประเทศ: ไม่เกิน 15,000 บาท
- ค่าลดหย่อนเพื่อการศึกษาและสุขภาพ
- ค่าเลี้ยงดูและศึกษาบุตร: ลดหย่อนได้เพิ่มเติมสำหรับค่าเล่าเรียนในประเทศ (ไม่เกินที่กำหนด)
- ค่าเบี้ยประกันสุขภาพ: ไม่เกิน 15,000 บาท

ค่าลดหย่อนเพื่อการบริจาค

- บริจาคเพื่อการศึกษา/สถานพยาบาล: ลดหย่อนได้ 2 เท่าของจำนวนเงินที่บริจาคจริง แต่ไม่เกิน 10% ของเงินได้หลังหักค่าลดหย่อน
- บริจาคทั่วไป: ตามที่จ่ายจริง แต่ไม่เกิน 10% ของเงินได้หลังหักค่าลดหย่อน

ค่าลดหย่อนอื่น ๆ

- ดอกเบี้ยเงินกู้ยืมเพื่อซื้อที่อยู่อาศัย: ตามที่จ่ายจริง แต่ไม่เกิน 100,000 บาท
- คนพิการ/ผู้สูงอายุในความดูแล: 60,000 บาท/คน

การใช้สิทธิค่าลดหย่อนภาษี เริ่มต้นจากการรวบรวมเอกสารอย่างครบถ้วน เช่น ใบเสร็จรับเงิน เบี้ยประกัน หรือเอกสารการจ่ายเงินเข้ากองทุน แล้วตรวจสอบสิทธิของตนเองอย่างละเอียด ค่าลดหย่อนบางรายการอาจมีเงื่อนไข เช่น รายได้สูงสุดของผู้สูงอายุหรือข้อกำหนดเกี่ยวกับการลงทุน ทางที่ดีควรมีการวางแผนภาษีล่วงหน้า โดยการวางแผนใช้สิทธิค่าลดหย่อนต่างๆ เช่น การลงทุนใน RMF หรือ SSF ตั้งแต่ต้นปี จะช่วยลดภาระภาษีได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การทำความเข้าใจและใช้สิทธิค่าลดหย่อนอย่างเหมาะสมไม่เพียงช่วยประหยัดเงิน รักษาสิทธิทางภาษี แต่ยังเป็นการเพิ่มความมั่นคงทางการเงินระยะยาว ซึ่งการปลูกฝังนิสัยในการมีความรอบคอบทางการเงินให้ตัวเองและรักษาวินัยทางการเงินอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เราปลอดจากปัญหาทางการเงิน และมีฐานะที่มั่นคงได้ไม่ยาก

Personal income tax deductions are allowances provided by the government to reduce the taxable income of individuals, leading to lower tax liabilities. Being aware of these deductions and utilizing them effectively can significantly benefit taxpayers. Key categories of personal income tax deductions include deductions for personal and family obligations, deductions for savings and investments, deductions to encourage spending in specific sectors, health and education deductions, charitable contributions and other deductions.

By taking full advantage of personal income tax deductions, taxpayers can not only reduce their financial burdens but also align their financial activities with long-term goals like retirement savings, education funding, or home ownership.



AI DISRUPTION

การปฏิวัติโลกโดยเทคโนโลยี AI

แม้คำว่า ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence หรือ AI) จะไม่ใช่สิ่งใหม่อีกต่อไปสำหรับผู้คนยุคนี้ เพราะมันกำลังเข้ามาเป็นส่วนสำคัญในชีวิตของเราทุกคนทั่วโลกอย่างผสมกลมกลืน และหลายคนก็ชื่นชอบกับความสะดวกสบายที่ AI เข้ามาช่วยเหลือชีวิตเรา แต่เช่นเดียวกับทุกสิ่งทุกอย่างในโลกที่ย่อมจะต้องมีคุณและโทษ AI ไม่ได้มีแต่ข้อดี มันมีอันตรายอย่างน่ากลัวแฝงอยู่ในหลายรูปแบบ เรามาดูกันว่า เทคโนโลยี AI กำลังเกี่ยวข้องกับชีวิตในแง่มุมใดบ้าง และจะส่งผลดีหรือผลเสียอย่างไร แม้บางครั้งเราอาจไม่ได้ตระหนักถึงการมีอยู่ของมันก็ตาม

การใช้งานในอุปกรณ์และแพลตฟอร์มดิจิทัล

- ผู้ช่วยเสมือน เช่น Siri, Alexa และ Google Assistant
- การแนะนำ เนื้อหาในโซเชียลมีเดียหรือแพลตฟอร์มสตรีมมิ่ง เช่น YouTube, Netflix หรือ Facebook

การสนับสนุนด้านธุรกิจและงานบริการ

- การให้บริการลูกค้าผ่าน Chatbot
- การวิเคราะห์ข้อมูลลูกค้าเพื่อเพิ่มยอดขาย

การแพทย์และสุขภาพ

- การวินิจฉัยโรคด้วย AI อาทิ การวิเคราะห์ภาพถ่าย MRI

- การช่วยเหลือในกระบวนการวิจัยยาหรือรักษาโรค

การขนส่งและการจราจร

- ระบบนำทาง (GPS) และการวางแผนเส้นทาง
- รถยนต์ไร้คนขับ

การศึกษาและการเรียนรู้

- แพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ เช่น Khan Academy และ Duolingo ที่ใช้ AI เพื่อปรับเนื้อหาให้เหมาะกับผู้เรียนแต่ละคน

การใช้ในภาคการเงิน

- การจัดการพอร์ตการลงทุน
- การตรวจจับธุรกรรมผิดปกติในธนาคาร

การใช้งานออกแบบสร้างสรรค์

- การเรียบเรียงและการสร้างเนื้อหาข้อมูลใหม่จากการประมวลผลการสืบค้นในฐานข้อมูลขนาดใหญ่ของระบบงานประเภทต่างๆ อาทิ ChatGPT
- การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะขึ้นจากการประมวลผลโดยใช้ข้อมูลจากฐานข้อมูลงานขนาดใหญ่ร่วมกับการอ้างอิงข้อมูลความชอบหรือข้อมูลพฤติกรรมต้นแบบผู้ใช้งาน เช่น การแต่งเพลงโดยปัญญาประดิษฐ์ที่อ้างอิงตามลักษณะการสร้างงานของศิลปินคนใดคนหนึ่งที่ใช้เป็นต้นแบบการสร้างภาพหรือภาพเคลื่อนไหวโดยปัญญาประดิษฐ์ หรือการสร้างงานวรรณกรรมโดยปัญญาประดิษฐ์ที่อ้างอิงจากต้นแบบของนักเขียนคนใดคนหนึ่ง

ผลดีของ AI มีมากมายหลายอย่างที่ช่วยให้ชีวิตของเราสะดวกสบายและปลอดภัยขึ้นกว่าเดิม ดังนี้

เพิ่มประสิทธิภาพและลดเวลาในการทำงาน

AI ช่วยให้การดำเนินงานในหลายด้านเป็นไปอย่างรวดเร็วและแม่นยำ อาทิ การประมวลผลข้อมูลจำนวนมาก

เพิ่มความสะดวกสบาย

การใช้ AI ในชีวิตประจำวันช่วยลดความยุ่งยาก ไม่ว่าจะเป็นการใช้แอปพลิเคชันแนะนำการเดินทาง แนะนำการซื้อสินค้า หรือข้อมูลเพื่อการศึกษาและการทำงาน

สร้างโอกาสใหม่ในธุรกิจและเศรษฐกิจ

การพัฒนา AI เปิดโอกาสให้เกิดนวัตกรรมและธุรกิจใหม่ เช่น Startups ด้าน AI

ช่วยแก้ปัญหาที่ซับซ้อน

เช่น การใช้ AI ในการพยากรณ์สภาพอากาศ หรือแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์

ผลเสียและความเสี่ยงของ AI กำลังเป็นที่ถกเถียงกันหลายแง่มุม เพราะการพัฒนาอย่างรวดเร็วของ AI ได้สร้างความเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงต่อชีวิตผู้คนในปัจจุบันและอนาคตมากกว่าที่คิด เช่น

การสูญเสียงาน

การใช้ AI ในอุตสาหกรรมอาจนำไปสู่การลดจำนวนแรงงานมนุษย์ในบางตำแหน่ง อย่างงานผลิตหรือบริการ

ความเสี่ยงด้านความเป็นส่วนตัว

AI เก็บและวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งอาจถูกใช้ในทางที่ผิดหรือละเมิดความเป็นส่วนตัว

ปัญหาด้านอคติ

หากข้อมูลที่ใช้ฝึก AI มีอคติหรือไม่สมบูรณ์ AI อาจแสดงผลที่ไม่เที่ยงตรงหรือลำเอียง เช่น การเลือกปฏิบัติในกระบวนการรับสมัครงาน

ความปลอดภัยและอาชญากรรมไซเบอร์

AI อาจถูกใช้ในทางที่ผิด เช่น การสร้าง Deepfake เพื่อหลอกลวงหรือโจมตีข้อมูลสำคัญ

การพึ่งพา AI มากเกินไป

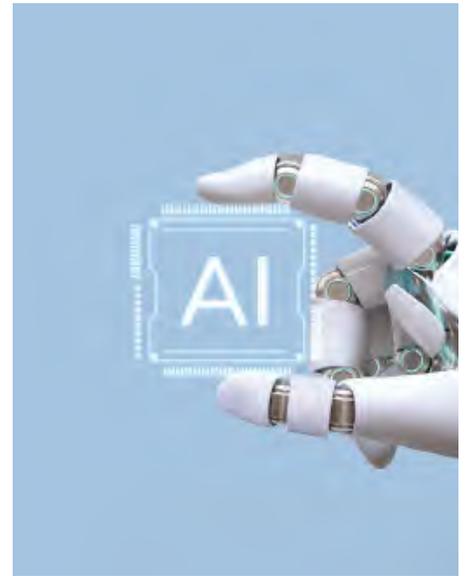
การใช้ AI แทนการตัดสินใจของมนุษย์ในบางเรื่องอาจนำไปสู่ความผิดพลาดใหญ่หลวง

ผลกระทบต่อจริยธรรมและความรับผิดชอบ

หาก AI ก่อให้เกิดความเสียหาย จะไม่มีความชัดเจนว่าควรโทษระบบ AI หรือมนุษย์ที่สร้างมัน

เราไม่สามารถหยุดการพัฒนาและการใช้ AI ได้อีกแล้วแม้ว่ามันจะมีความเสี่ยงที่มากล้นเพียงใด หลายฝ่ายที่เกี่ยวข้องจึงช่วยกันคิดและหาแนวทางลดผลกระทบเชิงลบ โดยวิธีการต่างๆ เช่น การสร้างกฎหมายและมาตรฐานที่ควบคุมการพัฒนาและการใช้งาน AI การส่งเสริมการเรียนรู้ด้านจริยธรรมของ AI และการใช้งานอย่างรับผิดชอบ และการส่งเสริมการพัฒนาทักษะใหม่ๆ สำหรับแรงงานที่ได้รับผลกระทบ

AI เป็นเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงโลกอย่างมหาดล และแม้จะนำมาซึ่งประโยชน์อย่างมาก แต่การใช้งานอย่างไม่ระมัดระวังอาจก่อให้เกิดผลกระทบร้ายแรง การทำความเข้าใจทั้งข้อดีและ



การใช้ AI ในชีวิตประจำวันช่วยลดความยุ่งยาก ไม่ว่าจะเป็นการใช้แอปพลิเคชันแนะนำการเดินทาง แนะนำการซื้อสินค้า หรือข้อมูลเพื่อการศึกษาและการทำงาน

ข้อเสียของ AI อย่างถ่องแท้ในฐานะผู้ใช้งาน ผู้บริโภค และผู้ที่มีส่วนร่วมในการพัฒนา จะช่วยให้เราปรับตัวและใช้ประโยชน์จากมันได้อย่างเต็มที่และปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

Although the term artificial intelligence or AI is no longer a new thing for people these days, it is becoming an important part of our lives around the world and many people love the convenience that AI helps us with things in our lives. But like everything in the world, there must be both advantages and disadvantages. AI does not only have advantages, but also has many scary dangers hidden in various forms. The careless use of AI can have serious consequences. Understanding both the advantages and disadvantages of AI as a user, consumer, and participant in its development will help us adapt and use it to its fullest and safest.





THAI CHILI DIP

น้ำพริก

อาหารประเภท ‘เครื่องจิ้ม’ ทั้งที่เป็นอาหารหลักและอาหารกินเล่นมีปรากฏอยู่ในหลายวัฒนธรรมทั่วโลก ซึ่งมีทั้งแบบที่รสชาติอ่อนและรสชาติจัดจ้าน เช่น กัวคาโมเล (Guacamole) จากเม็กซิโก ไชอะโวกาโดเป็นส่วนผสมหลักซัลซ่า (Salsa) มีรสเผ็ดและเปรี้ยว เปสโต (Pesto) จากอิตาลี มีเนื้อครีมข้นแต่รสชาติไม่เผ็ด สำหรับในวัฒนธรรมอาหารไทยเราเรียกอาหารประเภทเครื่องจิ้มโดยส่วนใหญ่ว่า ‘น้ำพริก’

‘น้ำพริก’ มีส่วนผสมและรสชาติต่างกันอย่างออกไปหลากหลายสูตรตามแต่ละพื้นที่ สิ่งที่เป็นจุดร่วมคล้ายคลึงกันของ ‘น้ำพริก’ ในวัฒนธรรมไทย คือ รสชาติที่เผ็ดร้อนของ ‘เครื่อง’ หรือ ‘น้ำจิ้ม’ ที่อาจเรียกเป็นภาษาอังกฤษได้ว่า Paste Sauce หรือ Dip ที่มีพริกกับสมุนไพรและเครื่องเทศต่างๆ เป็นองค์ประกอบหลัก

‘น้ำพริก’ ไม่เพียงแต่เป็นองค์ประกอบสำคัญในมื้ออาหารของไทย แต่ยังสะท้อนวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นไทยในแต่ละภูมิภาคได้อย่างชัดเจน เพราะส่วนผสมของเครื่องที่ใช้ทำน้ำพริกของแต่ละภาคจะแตกต่างกันไปตามลักษณะภูมิศาสตร์ของพื้นที่ ทำให้ได้วัตถุดิบอาหารแตกต่างกัน เช่น น้ำพริกของทางใต้จะใส่กุ้งแห้งหรือกะปิ น้ำพริกภาคอีสานจะใส่ปลาร้าหรือน้ำปลาร้าที่ทำจากปลาน้ำจืด น้ำพริกภาคเหนือจะเน้นพืชผักเป็นองค์ประกอบหลัก

ลักษณะเด่นของน้ำพริกในวัฒนธรรมไทยทุกภาคมีส่วนผสมหลักที่ขาดไม่ได้คือ พริก ทั้งพริกสดและพริกแห้ง เป็นส่วนประกอบหลักที่ให้รสเผ็ดร้อน นำมาตำร่วมกับสมุนไพรและเครื่องเทศ เช่น กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด เพื่อเพิ่มความหอมและมิติของรสชาติ ใช้วัตถุดิบเสริมที่นำมาตำหรือโขลกให้เกิดรสชาติของโปรตีน เช่น กุ้งแห้ง ปลาร้า หรือกะปิ เพิ่มความเค็มกลมกล่อม โดยวิธีการทำน้ำพริกจะมีทั้งส่วนผสมที่เป็นของดิบ สด ของแห้ง และของที่ผ่านการทำให้สุกด้วยการคั่ว ต้ม หรือเผา นำมาโขลกหรือตำด้วยครก เพื่อให้กลิ่นน้ำมันหอมระเหยในพริกและเครื่องเทศสมุนไพรต่างๆ แยกตัวออกมาสร้างกลิ่นรสที่จัดจ้านแต่กลมกล่อม

การกินอาหารประเภทน้ำพริกสะท้อนถึงรากเหง้าของวัฒนธรรมอาหารไทยที่มีความเชื่อมโยงลึกซึ้งกับวิถีชีวิตดั้งเดิม น้ำพริกไม่ได้เป็นเพียงสิ่งทีเสริมรสชาติ แต่ยังมีบทบาทในด้านเศรษฐกิจ สังคม

และสุขภาพ วัตถุประสงค์หลักที่เป็นจุดกำเนิดดั้งเดิมของอาหารประเภท ‘น้ำพริก’ ในวัฒนธรรมไทยคือการเพิ่มรสชาติให้กับอาหารพื้นฐาน เป็นส่วนหนึ่งของความพยายามในการแบ่งปันอาหารกันกินให้พอในครอบครัว จากการล้อมวงกินอาหารร่วมกันแต่ละมื้อในครอบครัวคนไทยที่มีข้าวและพืชผักเป็นอาหารหลัก รสชาติที่เผ็ดร้อนของน้ำพริกจะช่วยชูรสให้ข้าวและผักที่เป็นอาหารหลักในอดีตมีรสชาติกลมกล่อมขึ้น ทำให้กินได้มากขึ้นแม้จะมีกับข้าวหรือโปรตีนไม่เพียงพอ ซึ่งในยุคอดีตที่อาหารประเภทโปรตีนเป็นของหายากสำหรับคนไทยนั้น มีค่านิยมในการสั่งสอนสมาชิกในครอบครัวที่ขาดแคลนว่าให้กินข้าวมากๆ กินกับแต่น้อยๆ น้ำพริกช่วยให้กินข้าวได้มากขึ้น ช่วยส่งเสริมการกินผักเพราะรสชาติที่เผ็ด เปรี้ยว หรือเค็มของน้ำพริกช่วยลดความขมของผักบางชนิด ทำให้ผู้คนโดยเฉพาะเด็กยอมกินผักมากขึ้น เป็นการบริหารอาหารใน

ครัวเรือน น้ำพริกช่วยให้ครอบครัวขนาดใหญ่สามารถกินอาหารร่วมกันได้ในบริษัทที่ทรัพยากรมีจำกัด

‘น้ำพริก’ ยังสะท้อนมิติทางสังคมและวัฒนธรรม เพราะเป็นอาหารที่ล้อมวงกินร่วมกัน การมีน้ำพริกถ้วยเดียวเป็นศูนย์กลางของมื้ออาหารสะท้อนถึงการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงและความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นในครอบครัวและชุมชน น้ำพริกแสดงถึงวิถีชีวิตที่รู้จักปรับตัวและพอเพียง โดยการปรับตัวดูพื้นฐานมาสร้างอาหารที่มีคุณค่าและรสชาติในแต่ละยุคสมัย

อย่างไรก็ตาม การจะกล่าวอ้างว่าน้ำพริกเป็นอาหารเก่าแก่ของไทยที่มีมาตั้งแต่ยุคโบราณก็อาจจะไม่ถูกต้องทั้งหมด เพราะมีหลักฐานว่า พริกที่ในภาษาอังกฤษเรียกว่า Chilli เพิ่งมีปรากฏใช้ในอาหารไทยในช่วงปลายอยุธยาหรือราว 500 ปีมานี้เอง ส่วนรสชาติเผ็ดร้อนที่คนไทยคุ้นเคยมาก่อนคือ พริกไทย หรือ Pepper โดยการเอาพริกไทยมาตำกับเครื่องเทศต่างๆ ที่ใช้เป็นเครื่องแกงหรือน้ำพริกแกงนั้นมีมาาก่อนนานแล้วหลายพันปี และสันนิษฐานว่าการเอาน้ำพริกแกงมาเปลี่ยนจากพริกไทยเป็นพริกเทศ (Chilli) แล้วเอามาจิ้มกินกับผักแนมเป็นกับข้าว นั้นเกิดขึ้นทีหลัง

น้ำพริกของคนไทยแต่ละภาคมีรสชาติส่วนประกอบ และเสน่ห์ที่แตกต่างกันไปตามลักษณะของวัตถุดิบที่ได้จากท้องถิ่น

น้ำพริกภาคกลาง

เน้นรสชาติเปรี้ยว เค็ม หวาน และมีการใช้น้ำตาลเป็นส่วนผสมบ่อยครั้ง

- **น้ำพริกกะปิ** มีส่วนผสมหลักคือ กะปิ พริกกระเทียม น้ำปลา มะนาว และน้ำตาลปีบ นิยมกินคู่กับปลาทุทอด ผักสด ผักลวก
- **น้ำพริกถนึ่ง** มีส่วนผสมหลักคือ กะปิ พริก กระเทียม น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล หมูหวาน รสชาติหวานนำ กลมกล่อม
- **น้ำพริกมะขาม** มีส่วนผสมหลักคือ มะขามเปียก พริก กระเทียม น้ำปลา และน้ำตาลปีบ มีรสเปรี้ยวโดดเด่น



น้ำพริกภาคเหนือ

- รสชาติออกเค็มนำและใช้สมุนไพรพื้นบ้าน
- **น้ำพริกหนุ่ม** มีส่วนผสมหลักคือ พริกหนุ่ม ฝรั่ง กระเทียม หอมแดง และเกลือ นิยมกินคู่กับแคบหมู ไส้อั่ว หรือผักต้ม
 - **น้ำพริกอ่อน** มีส่วนผสมหลักคือ มะเขือเทศ หมูสับ พริกแกง และกระเทียม มีรสเปรี้ยว หวาน และเค็ม
 - **น้ำพริกปลาจ่อม** มีส่วนผสมหลักคือ ปลาจ่อม กระเทียม พริก และน้ำมะนาว มีกลิ่นหอมจากปลาหมัก
 - **น้ำพริกภาคอีสาน** รสชาติเน้นเผ็ด เค็ม และมีกลิ่นแรงจากปลาร้า
 - **น้ำพริกปลาร้า** มีส่วนผสมหลักคือ ปลาร้า พริก กระเทียม และน้ำมะนาว นิยมกินคู่กับผักสด ข้าวเหนียว
 - **แจ่วบอง** มีส่วนผสมหลักคือ ปลาร้า พริกแห้ง ตะไคร้ และใบมะกรูด รสชาติกลมกล่อม มีความเผ็ดและหอมสมุนไพร
 - **น้ำพริกปลาอย่าง** มีส่วนผสมหลักคือ ปลาอย่าง พริก กระเทียม และหอมแดง กินคู่กับผักสดหรือผักย่าง

น้ำพริกภาคใต้

- เน้นรสเผ็ด เค็ม และเครื่องเทศจัดจ้าน
- **น้ำซุบหย่า (น้ำพริกหย่า)** มีส่วนผสมหลักคือ กะปิ พริกขี้หนู มะนาว หอมแดง และน้ำตาลปีบ นิยมกินคู่กับผักสด ปลาแดดเดียว
 - **น้ำพริกกุ้งเสียบ** มีส่วนผสมหลักคือ กุ้งเสียบ พริกขี้หนู กระเทียม และน้ำมะนาว มีความเค็มมัน และกลิ่นหอมจากกุ้งเสียบ
 - **น้ำพริกขยำมะม่วง** มีส่วนผสมหลักคือ มะม่วงดิบ พริก กะปิ น้ำตาล และน้ำปลา รสเปรี้ยว เค็ม หวาน

น้ำพริกภาคตะวันออก

- รสชาติออกเปรี้ยวหวานและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว
- **น้ำพริกกระทิง** มีส่วนผสมหลักคือ กระทิง กะปิ น้ำตาล และพริก รสเปรี้ยวหวานจากผลไม้
 - **น้ำพริกมะดัน** มีส่วนผสมหลักคือ มะดัน พริก กระเทียม น้ำตาลปีบ และกะปิ รสเปรี้ยวสดชื่น

นอกจากเมนูน้ำพริกที่ยกตัวอย่างมาข้างต้นนี้ ยังมีน้ำพริกอีกมากมายหลายสูตรในวัฒนธรรมอาหารไทยที่เกิดขึ้นจากภูมิปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ที่ไม่หยุดนิ่ง เช่น น้ำพริกแมงดา น้ำพริกกุ้งสด น้ำพริกเผา น้ำพริกนรก น้ำพริกสวรรค์ ฯลฯ รวมถึงเครื่องจิ้มอีกหลายชนิดที่ใกล้เคียงกับน้ำพริกแต่มีชื่อเรียกต่างออกไป เช่น ปั่น แจ่ว น้ำปลาหวาน แต่สิ่งที่ทำให้เครื่องจิ้มเหล่านั้น

ไม่จัดเป็นน้ำพริก ก็เพราะไม่ได้ผสมหรือปรุงด้วยการโขลกหรือตำให้แหลกเข้ากัน เพราะลักษณะเด่นของน้ำพริกคือเครื่องจิ้มที่ตำผสมจนแหลกละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน มีทั้งน้ำพริกแบบแห้ง แบบมีน้ำขลุกขลิก น้ำพริกที่ใช้ส่วนผสมสด รวมถึงน้ำพริกที่ใช้ส่วนผสมสุกคือผ่านการคั่วหรือเผาจนแห้ง แต่ละชนิดก็จะเหมาะกับผักแนมที่มีรสสัมผัสแตกต่างกันไปตามพื้นที่และตามฤดูกาล

แม้ว่าความขาดแคลนอาหารไม่ใช่ปัญหาของคนไทยยุคนี้ แต่น้ำพริกยังคงมีความสำคัญในวัฒนธรรมอาหารไทย เพราะสะท้อนถึงความเรียบง่ายและการบริหารทรัพยากรอย่างชาญฉลาด อีกทั้งยังได้รับความนิยมในฐานะอาหารสุขภาพและอาหารที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับยุคสมัยได้ รวมถึงเป็นอาหารที่ได้รับการยกระดับเป็นอาหารชั้นสูงเมื่อนำเสนอด้วยตัวรับและวิธีการจัดการของชนชั้นสูง เช่น อาหารชาววัง ที่มีการนำเสนอน้ำพริกในรูปแบบที่ซับซ้อนและวิจิตรกว่าชาวบ้าน ทั้งในส่วนของเครื่องน้ำพริกที่มีส่วนผสมซับซ้อนแต่รสชาติกลมกล่อม และผักจิ้มหรือผักแนมที่ไม่เพียงคัดสรรมาอย่างดีแต่ยังมีการแกะสลักอย่างประณีต น้ำพริกจึงเป็นมากกว่าอาหาร แต่เป็นสัญลักษณ์ของความอุดมสมบูรณ์ทางปัญญาและการปรับตัวของคนไทยในทุกยุคสมัย

‘Dippings’, both as a main dish and as a snack, are found in many cultures around the world, and can range in flavor from mild to spicy. For example, guacamole from Mexico uses avocado as a main ingredient. Salsa is spicy and tangy, while pesto from Italy is creamy but not spicy. In Thai food culture, most dipping sauces or pastes are called ‘nam phrik’, which have many different ingredients and flavors depending on the region. However, what is similar to all ‘nam phrik’ dishes in Thai culture is the spicy flavor.

‘Nam phrik’, which can be called paste, sauce or dip in English, usually consists of chilies and various herbs and spices as the main ingredients. The primary purpose of the original ‘nam phrik’ dish in Thai culture was to add flavor to basic foods, as part of the effort to share enough food among families. The spicy flavor of nam phrik enhances the flavor of rice and vegetables, which were staple foods in the past, making it easier to eat more even if there is not enough rice or protein.



SUPALAI GRAND VILLE

OUTER RING - AIRPORT

ICONIC ELEGANCE ALL EXQUISITE TIMELESS

— สัญลักษณ์ แห่งความสง่างาม ประณีตเหนือกาลเวลา —

เริ่ม 4.99 - 16 ล้านบาท*



บ้านเดี่ยวหรู ตัดถนนใหญ่ ใกล้สนามบิ๊นเพียง 5 นาที ครบครันด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก Clubhouse, Fitness, สระว่ายน้ำ



รับส่วนลดสูงสุด 1,500,000 บาท

ฟรี! แอร์ทุกห้องนอน* | ชุด Home Automation | Solar Roof

(ตามแบบบ้านที่บริษัทฯ กำหนด)

ระบบ EV Charger และอื่นๆ อีกหลายรายการ



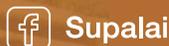
ลงทะเบียน



สอบถามข้อมูล



แผนที่โครงการ



อำนาจการออกแบบและก่อสร้างโดยคุณประทีป ตั้งติธรรม ส.บ.บ (เกียรติคุณ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (M.Arch./Hons)/(Housing) U. of Illinois และวิชาสถาปัตยกรรมที่บัณฑิตศึกษา สาขาวิศวกรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • สำนักงานโครงการ บริษัท ศักยภาพ จำกัด (มหาชน) 1011 อาคารศุภราช ชั้น 3 แขวงจอมบึง เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10120 • ประสานกรรมการบริหาร ศส.ประทีป ตั้งติธรรม คุณอศุภมาณี 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • ศักยภาพ แกรมต์อสังหาริมทรัพย์-แอร์พอร์ทัล ทิสโก้-หน้าท่าแจ้ง อ.เมืองจตุจักร จ.จตุจักร นีลท์ 77-2-10 ไร่ โฉนดจำนวน 10 โฉนดประกอบไปด้วย โฉนดที่ดินเลขที่ 29133, 29134, 29135, 29136, 31932, 44885, 44886, 44887, 222275, และ 252899 โฉนดขนาดที่ดิน 1-12 ไร่ (อยู่ระหว่างดำเนินการ) ที่ดินไม่มีการผูกพันกับสถาบันการเงิน เริ่มก่อสร้าง ร.ศ. 66 คาดว่าจะแล้วเสร็จ (บางส่วน) ม.ย. 66 โครงการสามารถทำการโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 1-12 เดือนหลังจากมีชำระเงินครบถ้วนตามสัญญา • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ • ข้อมูล, ภาพและบรรยากาศจำลองทั้งหมดเพื่อการโฆษณาเท่านั้น • ให้ความละเอียดและรูปภาพที่ปรากฏในเอกสารฉบับนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า โปรดดูบ้านและวัสดุจริงที่โครงการ *ห้ามไปขโมยไปคืนกับบริษัทฯ กำหนด • พิมพ์ ณ วันที่ 11 ส.ค. 2567

SUPALAI
1720



HOSPITAL FOR TROPICAL DISEASES FOUNDATION

มูลนิธิโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

ในประเทศไทยยังมีผู้ยากไร้อีกมากมายที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงบริการด้านสาธารณสุขที่มีคุณภาพ ด้วยสัดส่วนจำนวนของสถานบริการที่ยังไม่สมดุลกับจำนวนผู้ป่วย และการขาดแคลนบุคลากร หนึ่งในวิธีที่เราจะมีส่วนช่วยเหลือสังคมด้วยการสนับสนุนด้านการสาธารณสุขให้แก่ผู้ยากไร้ สามารถทำได้โดยการสนับสนุนมูลนิธิที่มีพันธกิจในด้านสาธารณสุข อย่างมูลนิธิโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

มูลนิธิโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนฯ มีวัตถุประสงค์ในการก่อตั้งขึ้นเพื่อส่งเสริมการรักษาและป้องกันโรคแก่ประชาชนผู้ป่วยทางโรคเขตร้อน ให้การสงเคราะห์ผู้ป่วยยากไร้ และสนับสนุนการให้บริการตรวจรักษาสุขภาพประชาชนยากไร้ของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน ส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษา การค้นคว้าวิจัยและดำเนินกิจกรรมพิเศษของคณะเวชศาสตร์เขตร้อน สนับสนุนการพัฒนาของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน จัดซื้อจัดหาครุภัณฑ์การแพทย์และวิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษาวิจัย ดำเนินการหารายได้ เพื่อสนับสนุนส่งเสริมกิจกรรมสาธารณสุขประโยชน์ของมูลนิธิโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนและคณะเวชศาสตร์เขตร้อน โดยการจัดหาหน่วยสลากกินแบ่งรัฐบาลหรือสลากทุกประเภทที่สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล หรือรัฐบาลพิมพ์ออกจำหน่าย หรือดำเนินกิจกรรมอื่นตามที่มีมูลนิธิเห็นสมควร ดำเนินการ

เพื่อสาธารณสุขประโยชน์ และไม่ดำเนินการกิจการทางการเมือง

ขั้นตอนการบริจาคสมทบทุนช่วยเหลือมูลนิธิสามารถทำได้ง่ายดายผ่านทางออนไลน์ เพราะเป็นหน่วยรับบริจาคระบบอิเล็กทรอนิกส์ (e-Donation) ของกรมสรรพากร เลขทะเบียน 0-9940-00178-45-0

ผู้ให้บริจาคสามารถนำหลักฐานการบริจาคไปเป็นค่าลดหย่อนภาษีเงินได้ส่วนบุคคล จึงนับว่าได้ทั้งบุญกุศลในการช่วยเหลือสังคมและยังได้ลดหย่อนภาษีอีกด้วย

In Thailand, there are still many poor people who lack the opportunity to access quality healthcare services due to the disproportionate number of health care facilities compared to the number of patients

and lack of funds. One way we can help society by supporting public healthcare for the poor is by supporting foundations that have a mission in public health, such as the Tropical Medicine Hospital Foundation under the patronage of Her Royal Highness Princess Galyani Vadhana Krom Luang Naradhiwas Rajanagarindra.

The objective of the Tropical Medicine Hospital Foundation is to promote treatment and prevention of diseases for people suffering from tropical diseases, both in terms of patient welfare and medical academic support for public benefit, and not to engage in political activities.

อ้างอิง:
<https://www.tm.mahidol.ac.th/tdf/index.php>



BEDTIME PLAYLISTS

เพลย์ลิสต์กล่อมนอน

ปัญหาการนอนหลับยากนั้นมีผลเสียต่อชีวิตมากกว่าที่คิด การเตรียมสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการนอนหลับพักผ่อนที่มีคุณภาพเป็นสิ่งจำเป็น ไม่ว่าจะเป็นการจัดบรรยากาศห้องนอน ทั้งแสง ทั้งกลิ่น และอุณหภูมิ แต่ถ้ายังมีปัญหานอนไม่ค่อยหลับ ลองหาเพลย์ลิสต์ดีๆ ที่ช่วยกล่อมให้นอนหลับง่ายมาฟังก่อนนอนอาจจะช่วยได้ ลองพิจารณาเพลย์ลิสต์ประเภทต่างๆ เหล่านี้เพื่อช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น

เสียงธรรมชาติ

เช่น เสียงน้ำตก ฝนตก ลมพัด หรือเสียงคลื่นทะเล ช่วยสร้างบรรยากาศสงบ คล้ายกับการอยู่กลางธรรมชาติ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการหลีกเลี่ยงความวุ่นวายในชีวิตประจำวัน

เพลงบรรเลง

เช่น เพลงเปียโน กีตาร์ หรือดนตรีคลาสสิกเบาๆ ไม่มีเนื้อเพลง ทำให้สมองไม่ต้องประมวลผลเพิ่มเติม เลือกที่มีทำนองช้าและเรียบง่ายช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย

ดนตรีบำบัด

เสียงโทนต่ำหรือ Binaural Beats ที่ช่วยปรับคลื่นสมอง ช่วยกระตุ้นการผ่อนคลายลึกและลดความเครียด

เสียงสีขาว

เสียงเครื่องปรับอากาศ พัดลม หรือคลื่นวิทยุ จะกลบเสียงรบกวนภายนอก เช่น เสียงจราจรหรือคนพูดคุ้ย ช่วยให้การนอนต่อเนื่องยาวนานขึ้น

เสียงกล่อม

เพลงกล่อมเด็ก หรือเพลงเบาๆ ที่มีจังหวะสม่ำเสมอ สร้างความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย

เพลงที่คุณชอบ

ดนตรีที่ผ่อนคลายซึ่งคุณรู้สึกเชื่อมโยงและทำให้มีความสุข เลือกเฉพาะเพลงช้าเพื่อให้สมองไม่ตื่นตัวเกินไป

เคล็ดลับไม่ลับในการเลือกเพลย์ลิสต์กล่อมนอน

- ตั้งเสียงให้อยู่ในระดับเบาที่สุดเพื่อไม่รบกวนในระยะยาว
- ใช้หูฟังหรือเครื่องเสียงที่มีคุณภาพเพื่อประสบการณ์ที่ดีที่สุด

- หากไม่แน่ใจ ลองใช้แอปพลิเคชันอย่าง Calm, Spotify หรือ YouTube ที่มีเพลย์ลิสต์แนะนำสำหรับการนอนโดยเฉพาะ

Having trouble sleeping can have a bigger impact on your life than you might think. Creating an environment that's conducive to quality sleep is essential, whether it's the bedroom's atmosphere, lighting, smell, or temperature. But if you're still having trouble sleeping, trying a good playlist that can help you fall asleep before bed can help. The trick to choosing a bedtime playlist is to keep the volume as low as possible so it doesn't disturb you in the long run. Use quality headphones or a sound system for a better experience. If you're not sure, try using apps like Calm, Spotify, or YouTube that have playlists specifically for sleeping.

GREEN PLASTIC

พลาสติกรักษ์โลก

เมื่อพูดถึงเรื่องโลกร้อน หนึ่งในผู้ร้ายตัวฉกาจที่ได้ชื่อว่าเป็นตัวการทำให้โลกร้อน เป็นสาเหตุของมลพิษ ขยะล้นโลก ฯลฯ ก็คือ พลาสติก เพราะเป็นสิ่งที่ยากแก่การย่อยสลาย กำจัดยาก แต่รู้ไหมว่ามีพลาสติกชนิดหนึ่งที่ไม่ทำร้ายโลก นั่นก็คือ พลาสติกแตกสลายทางชีวภาพได้ ที่มีชื่อเรียกภาษาอังกฤษว่า Biodegradable Plastic

พลาสติกแตกสลายทางชีวภาพเป็นพลาสติกที่ถูกออกแบบมาให้สามารถแตกสลายได้ด้วยจุลินทรีย์ในธรรมชาติ เช่น แบคทีเรียหรือเชื้อรา โดยในสถานะที่เหมาะสมจะเปลี่ยนพลาสติกให้เป็นองค์ประกอบธรรมชาติอย่างคาร์บอนไดออกไซด์ น้ำ และชีวมวล ภายในระยะเวลาที่สั้นกว่าพลาสติกแบบดั้งเดิม โดยประเภทของพลาสติกแตกสลายทางชีวภาพ ได้แก่ พลาสติกจากพืช (Plant-based Plastic) พลาสติกดั้งเดิมที่เติมสารเคมีเพื่อเร่งกระบวนการย่อยสลาย (Additive-based Plastic) และพลาสติกที่ผสมโพลิเมอร์ธรรมชาติ (Natural Polymer Blend)

ข้อดีของพลาสติกแตกสลายทางชีวภาพคือย่อยสลายเร็วกว่า พลาสติกทั่วไปใช้เวลาหลายร้อยปี แต่พลาสติกชนิดนี้สามารถย่อยสลายได้ในเวลาไม่กี่เดือนถึงไม่กี่ปี ช่วยลดปัญหาขยะล้นโลก เมื่อย่อยสลายแล้วจะไม่เหลือสารพิษตกค้าง ลดการพึ่งพาเชื้อเพลิงฟอสซิล เนื่องจากวัตถุดิบที่ใช้ผลิตมาจากพืชซึ่งเป็นทรัพยากรหมุนเวียน เหมาะกับระบบเศรษฐกิจหมุนเวียน สามารถนำกลับเข้าสู่ระบบธรรมชาติได้อย่างปลอดภัย

ส่วนข้อจำกัดของพลาสติกแตกสลายทางชีวภาพก็มีเยอะ เช่น ต้นทุนการผลิตสูงกว่าเมื่อเทียบกับพลาสติกทั่วไป ต้องการสภาพแวดล้อมเฉพาะในการย่อยสลาย พลาสติกบางชนิดต้องใช้โรงงานอุตสาหกรรมที่มีอุณหภูมิและความชื้นที่เหมาะสมเพื่อย่อยสลาย และหากพลาสติกชนิดนี้ถูกทิ้งร่วมกับพลาสติกทั่วไป อาจทำให้กระบวนการรีไซเคิลเสียหาย

แม้จะยังเป็นสิ่งใหม่ แต่พลาสติกแตกสลายทางชีวภาพก็ถือเป็นความหวังสำคัญในการแก้ปัญหาขยะพลาสติกของโลกที่หลายฝ่ายกำลังให้ความสนใจ โดยแนวทางในการใช้พลาสติกแตกสลายทางชีวภาพให้เกิดประโยชน์สูงสุด เริ่มจากการส่งเสริมการผลิตในระดับอุตสาหกรรม เพิ่มกำลังการผลิตเพื่อให้ต้นทุนลดลง สร้างความตระหนักในสังคม ให้ความรู้เรื่องการแยกขยะและคุณสมบัติของพลาสติกชนิดนี้ พัฒนาสภาพแวดล้อมการจัดการขยะ และการสร้างโรงงานกำจัดขยะที่เหมาะสมกับการย่อยสลาย

พลาสติกแตกสลายทางชีวภาพเป็นนวัตกรรมที่ช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมีนัยสำคัญ หากถูกใช้และจัดการอย่างถูกต้อง ก็จะเป็นก้าวสำคัญในการแก้ปัญหามลพิษพลาสติก และช่วยฟื้นฟูสมดุลธรรมชาติให้กลับคืนมา

Plastic is one of the materials that has been blamed for the major causes of global warming and pollution. Due to the nature of traditional plastics that are commonly used (such as PE or PET plastics) it takes hundreds of years to decompose and creates huge amounts of waste. But a new type of plastic called biodegradable plastic has been developed to help reduce this problem. Biodegradable plastics are plastics that are designed to be broken down by natural microorganisms, such as bacteria or fungi. Under the right conditions, the plastic can be converted into natural elements, such as carbon dioxide, water, and biomass, in a shorter period of time than traditional plastics.



CLOTHES DRYERS

เครื่องอบผ้า

คุณแพนบ่นอยากได้เครื่องอบผ้า เพราะไม่อยากเดาใจสภาพอากาศ บางวันแดดดี บางวันแดดไม่มี เราอยู่คอนโดฯ ครับ จะลงไปใช้บริการตามร้านอบผ้า ก็เหนื่อยหอบขึ้นหอบลง



การซักผ้าเป็นงานที่จำเป็น ใครที่อยากรู้วิธีเลือกซื้อเครื่องอบผ้าให้ตอบโจทย์การใช้งาน ตามช่างยี่มาเลยครับ

เครื่องอบผ้าแบบทอลมร้อน (Vented)

ใช้ทอลมร้อนในการเป่าเสื้อผ้า ต้องเจาะผนังเพื่อต่อทอลมร้อนและท่อน้ำระบายอากาศออกไปด้านนอก เหมาะสำหรับบ้านที่มีพื้นที่กว้าง ไม่เหมาะกับหอพักหรือคอนโดฯ แต่มีข้อดีคือ ผ้าแห้งไว ราคาถูก ดูแลทำความสะอาดได้ง่าย ให้ความร้อนสูง ส่วนข้อเสียคือ อาจไม่เหมาะกับผ้าบางชนิด และอาจมีเสียงดังเวลาทำงาน

เครื่องอบผ้าแบบควบแน่น (Condenser)

ติดตั้งง่ายและเป็นที่ยอมรับมากที่สุด ทำงานคล้ายกับเครื่องอบผ้าแบบทอลมร้อน แตกต่างกันตรงที่เครื่องอบผ้าแบบควบแน่นจะอาศัยการควบแน่นของความชื้น จนน้ำที่เคยอดอยู่ในเสื้อผ้าออกมาเป็นน้ำ ซึ่งจะไปอยู่ในภาชนะเก็บน้ำ และเมื่อเครื่องทำงานเสร็จ ก็เพียงถอดภาชนะเก็บน้ำออกเพื่อนำน้ำไปเททิ้ง เหมาะสำหรับบ้านที่ไม่สามารถเจาะผนังระบายความร้อนออกนอกอาคาร หรือบ้านที่มีพื้นที่น้อย เครื่องมีระบบการทำงานที่เงียบ ใช้งานและติดตั้งได้ง่ายกว่าแบบทอลมร้อน แต่มีข้อเสียตรงที่ผ้าจะแห้งไม่สนิทมากนัก อีกทั้งยังต้องคอยเอาน้ำที่อยู่

เครื่องอบผ้าระบบปั๊มความร้อน (Heat Pump)

การทำงานคล้ายกับเครื่องแบบควบแน่น ไม่ต้องต่อท่อระบายความร้อน แต่ต่างกันตรงที่ใช้ลมร้อนดึงความชื้น จากการแลกเปลี่ยนอากาศจากภายนอกเข้ามา ทำให้อากาศภายในร้อนขึ้นจนเกิดการควบแน่นเป็นไอน้ำ และจะมีภาชนะในการเก็บน้ำ เหมือนกับเครื่องอบผ้าแบบควบแน่น มีข้อดีคือช่วยประหยัดพลังงาน การทำงานเงียบ ถนอมผ้าได้มากกว่า เพราะการปั๊มความร้อนจะช่วยลดแรงดันจากความร้อนบนเนื้อผ้า โดยการอบแห้งที่อุณหภูมิต่ำกว่ารูปแบบอื่นๆ ทำให้เนื้อผ้าไม่เสียหาย แต่มีข้อเสียตรงที่การดูแลรักษาค่อนข้างยาก และมีราคาสูง

เครื่องอบผ้าลมร้อนแบบพกพา (Portable Venting)

สามารถเคลื่อนย้ายได้ง่าย และมีขนาดไม่ใหญ่มาก มีลักษณะเป็นกล่องระโจม เวลาใช้งานจะต่อท่อจากตัวเครื่องเข้าไปในกระโจมเพื่ออบผ้า แต่เครื่องรูปแบบนี้จะไม่สามารถทำความร้อนได้มากเท่าเครื่องอบผ้าแบบอื่นๆ เหมาะแก่การพกพา และการจัดเก็บสำหรับที่อยู่อาศัยที่ไม่ได้มีพื้นที่เยอะ

Doing laundry is an essential task for every home. Generally, there are 4 types of dryers that are popularly used: duct dryers, condensing dryers, heat pump dryers, and portable dryers. Choosing a dryer must be appropriate for the size and characteristics of the space, the usage pattern and the budget.



WATER PUMP

เครื่องปั๊มน้ำ

ปั๊มน้ำที่บ้านมีปัญหา น้ำไหลไม่ค่อแรง เรียกช่างมาซ่อมแล้ว ก็ยังแก้ไม่หาย สงสัยได้ตั้งคร่าวเปลี่ยน จึงอยากขอคำปรึกษา จากช่างยืมว่าควรเลือกเครื่องปั๊มน้ำแบบไหนดีคะ เพราะไม่มีความรู้ เรื่องนี้เลย



คงน่าหงุดหงิดไม่น้อยนะคะ หากต้องใช้ น้ำแล้วน้ำดันเกิดไม่ไหลหรือไหลไม่แรงตั้งใจ การ เลือกใช้ปั๊มน้ำที่เหมาะสมสำหรับครัวเรือนจึงเป็น สิ่งสำคัญ แล้วจะเลือกแบบไหน มาดูกันครับ

ประเภทเครื่องปั๊มน้ำ

1. ปั๊มน้ำอัตโนมัติ ใช้กันโดยทั่วไปตาม บ้านเรือน ที่พักอาศัย ทำงานโดยการเปิด-ปิด อัตโนมัติตามการเปิดใช้งานของอุปกรณ์ใช้น้ำ สามารถส่งน้ำไปตามจุดต่างๆ ภายในบ้านได้ดี เช่น ทันทีที่เปิดก๊อกปั๊มน้ำจะทำงาน พอเลิกใช้ปั๊มน้ำก็หยุด ทำงาน ปั๊มน้ำอัตโนมัติจะมีอยู่ 2 แบบ คือ ปั๊มน้ำถึง แรงดันอากาศ และปั๊มน้ำแรงดันคงที่

2. ปั๊มน้ำกึ่งอัตโนมัติ จะมีลักษณะคล้ายกับ ปั๊มน้ำอัตโนมัติ แต่เราต้องเปิด-ปิดสวิตซ์เอง ซึ่งไม่ค่อย เป็นที่นิยมในปัจจุบัน ส่วนใหญ่จะนิยมแบบปั๊มน้ำ อัตโนมัติมากกว่า

3. ปั๊มหอยโข่ง เป็นปั๊มที่มีการใช้งาน การ อย่างแพร่หลาย เหมาะกับการดึงน้ำเก็บใส่ถัง เหมือนที่ใช้ในการเกษตรคือส่งน้ำไปไกลๆ หรือดึง น้ำขึ้นไปบนอาคารสูง สามารถสูบน้ำได้ในปริมาณ มากหรือแรงส่งสูง เพราะปั๊มหอยโข่งจะมีแรงม้าสูง มี 1 แรงม้า 2 แรงม้า แต่ไม่เป็นระบบอัตโนมัติ ตัวนี้เหมาะกับการใช้งานต่อเนื่องนานๆ

4. ปั๊มจุ่มหรือปั๊มแช่ มีอีกชื่อที่มักเรียกกัน จนคุ้นหูก็คือ ไดโว่ ใช้กับงานสูบน้ำออก เช่น บ่อน้ำพุ มีกำลังส่งต่ำ แต่สูบน้ำได้ปริมาณมาก มีให้เลือก หลายขนาด ถ้าต้องการให้ดึงน้ำเร็วต้องใช้วัตต์ สูง เช่น 200-250 วัตต์ แต่ถ้าไม่ต้องการดึงน้ำมาก ก็ใช้จำนวนวัตต์น้อยๆ ใช้งานต่อเนื่องได้ 7 ชั่วโมง ถ้าเกินจากนั้นปั๊มจะร้อนจัดทำให้มอเตอร์ตัดและ ใ้ไฟฟ้ลือก ปั๊มจุ่มหรือปั๊มแช่จะมีอยู่ 2 แบบ คือ แบบ มีลูกกลย พอน้ำสูงลูกกลยจะลอยขึ้น พอลดน้ำหมด ลูกกลยก็จะจมลง ปั๊มน้ำกึ่งอัตโนมัติ และแบบที่ 2 แบบไม่มีลูกกลย ต้องเปิด-ปิดสวิตซ์เอง

ข้อพิจารณาในการเลือกปั๊มน้ำให้เหมาะกับ บ้าน ประกอบด้วย ปริมาณการใช้งานต่อวัน จุดที่ ใช้น้ำในบ้านทั้งหมด (ในบ้านและนอกบ้าน) โอกาส และช่วงเวลาที่ใช้พร้อมกัน (พิจารณา รวมถึง จำนวนสมาชิกในบ้าน) ความสูงของบ้าน ตำแหน่ง ที่ติดตั้งปั๊มน้ำ และงบประมาณครับ

Water pumps are one of the essential devices for home plumbing systems. Choosing the right water pump for each household is important. Considerations for choosing the right water pump for your home include daily usage, total water usage points in the home, opportunities and times when water is used simultaneously, height of the home, location of the water pump, and your budget.



HOURGLASS

นาฬิกาทราย

นาฬิกาทรายเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวัดเวลามาตั้งแต่ยุคโบราณ มีลักษณะเป็นกระเปาะแก้ว 2 กระเปาะที่มีช่องแคบเชื่อมต่อกัน และมีทรายบรรจุอยู่ภายใน เมื่อคว่ำลงทรายจะไหลจากกระเปาะบนลงมาสู่กระเปาะล่าง ซึ่งสามารถจับเวลาจากทรายที่ไหลลงสู่กระเปาะล่างจนกระเปาะบนมีแต่ความว่างเปล่า ใช้เพื่อบันทึกเวลาในระยะสั้นๆ ตั้งแต่ไม่กี่วินาทีถึงหลายชั่วโมง

ประวัติของนาฬิกาทรายปรากฏไม่ชัดเจนมากนัก แต่พบหลักฐานการใช้นาฬิกาทรายเป็นครั้งแรกในภาพวาดปูนเปียก Allegory of Good Government โดยจิตรกรชาวอิตาลีเลียน นามว่า Ambrogio Lorenzetti และมีข้อสันนิษฐานว่านาฬิกาทรายอาจเริ่มต้นในยุคกรีกหรือโรมันโบราณ โดยใช้วัดเวลาในการบรรยายหรือโต้วาทีในสภา ต่อมาในศตวรรษที่ 8-14 นาฬิกาทรายได้รับการปรับปรุงให้มีความแม่นยำในการใช้งานมากขึ้น

ความสำคัญของนาฬิกาทรายในอดีตมีมากมายต่อหลายวงการ ก่อนที่จะมีอุปกรณ์จับเวลาชนิดอื่นๆ ได้แก่

- **การเดินทาง** ในยุคที่การเดินทางยังไม่สามารถใช้นาฬิกาที่มีกลไกแม่นยำได้ นาฬิกาทรายจึงมีบทบาทสำคัญในการเดินทาง นักเดินทางใช้เพื่อวัดเวลาที่แน่นอนในแต่ละช่วงการเดินทาง ซึ่งช่วยคำนวณระยะทางและการทำแผนที่

- **การแพทย์** ในยุคโบราณจนถึงยุคกลาง นาฬิกาทรายถูกใช้เพื่อวัดเวลาในการผสมยา การรักษาโรค รวมถึงการกำหนดระยะเวลาที่ใช้ในการตรวจผู้ป่วย

- **กิจกรรมทางศาสนาและสังคม** ใช้วัดเวลาในการทำพิธีทางศาสนา การพูดในที่ประชุม การเล่นเกมหมากรุกหรือไพ่ ที่ต้องกำหนดเวลาที่เหมาะสมในการชุมนุม

ข้อดีของนาฬิกาทรายสามารถทำงานได้ทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน ทั้งในฤดูร้อนและฤดูหนาว แต่ข้อเสียคือการไร้ความสม่ำเสมอของช่วงเวลา เพราะความเร็วของเม็ดทรายในการไหลลงคอคอดขึ้นกับปัจจัยหลายประการ เช่น ปริมาตรของทราย ที่มีในกระเปาะบน รูปทรงของกระเปาะ (ซึ่งอาจจะเป็นทรงกรวย กบวย หรือครึ่งทรงกลม) ความกว้างของคอคอด ขนาดและรูปทรงของเม็ดทราย

แม้ว่าปัจจุบันนาฬิกาทรายจะถูกแทนที่ด้วยเทคโนโลยีการจับเวลาที่ทันสมัยกว่า แต่นาฬิกาทรายยังคงมีบทบาทในบางกิจกรรมและยังเป็นสัญลักษณ์ของการนับเวลาที่มีความละเอียดอ่อนในงานศิลปะและวัฒนธรรมมาจนถึงทุกวันนี้ อีกทั้งรูปทรงของนาฬิกาทรายก็จัดว่าเป็นหนึ่งในรูปทรงที่มีความงดงามทางศิลปะ จึงมีผู้คนจำนวนมากไม่น้อยใช้นาฬิกาทรายเป็นของประดับตกแต่งสถานที่ และเป็นของขวัญที่แทนค่าความปรารถนาดีที่ยาวนาน

An hourglass is a device used to measure the passage of time. It comprises two glass bulbs connected vertically by a narrow neck that allows a regulated flow of a substance from the upper bulb to the lower one due to gravity. There are no records of the hourglass existing in Europe prior to the Late Middle Ages. The first documented example dates from the 14th century, a depiction in the 1338 fresco Allegory of Good Government by Ambrogio Lorenzetti.

สิทธิพิเศษ สำหรับลูกบ้านศุภาลัย

บริการฝากขาย-ให้เช่า

ฟรี!
ไม่จำกัด

- ✓ ฝากขายง่าย
- ✓ ปล่อยเช่าสบาย
- ✓ ลงทุนอย่างคุ้มค่า



ลงประกาศได้ที่นี้

supalairesale-rental.com



SCAN ME!



CREATING A PRIVATE SPACE

การสร้างมุมสงบส่วนตัว

แม้ว่าการใช้ชีวิตอยู่ที่บ้านจะหมายถึงการได้อยู่ร่วมกับครอบครัวที่เรารัก แต่โดยธรรมชาติของคนเราก็กต้องการความเป็นส่วนตัวด้วยในเวลาเดียวกัน นอกเหนือจากการมีห้องนอนส่วนตัวของแต่ละบุคคลแยกกันไปอย่างชัดเจน การมีมุมสงบส่วนตัวในพื้นที่อื่นๆ ของบ้านก็มีความสำคัญสำหรับความสุขในการใช้ชีวิตในบ้าน เพราะถ้าไม่มีพื้นที่ให้เรามีความสุขกับตัวเองได้เลยนอกจากในห้องนอน เราก็คงอยู่ในบ้านได้อย่างไม่สบายใจนัก



การออกแบบมุมสงบส่วนตัวให้สมาชิกแต่ละคนในบ้านควรเริ่มต้นจากการเข้าใจพฤติกรรม อุดมนิสัยใจคอ ความชอบ และกิจกรรมที่เขาทำในบ้าน เนื่องจากสมาชิกในแต่ละวัยมีความต้องการพื้นที่และลักษณะการใช้งานที่แตกต่างกัน

เด็กเล็ก (วัยก่อนเรียน) มักต้องการพื้นที่ที่ปลอดภัยในการเล่น สำรวจ และเรียนรู้ พวกเขามีแนวโน้มจะชอบพื้นที่ที่มีสีสันสดใสและของเล่นที่กระตุ้นพัฒนาการ การออกแบบพื้นที่ส่วนตัวของเด็กเล็กควรใช้เบาะนุ่มหรือลูกบอลนิ่มตกแต่งมุมเล็กๆ ให้เขา เพิ่มชั้นเก็บของเล่นที่เข้าถึงง่าย ใช้สีสดใสเพื่อสร้างบรรยากาศที่มีชีวิตชีวา

เด็กวัยเรียน (6-12 ปี) วัยนี้จะต้องการพื้นที่สำหรับการบ้านและกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น

อ่านหนังสือ วาดรูป พวกเขาเริ่มต้องการความเป็นส่วนตัวแต่ก็ไม่ได้เรียกร้องมันในระดับที่เข้มข้นนัก คืออาจจะอยากอยู่ลำพังบ้างแต่ก็ไม่ชอบที่จะแยกตัวไปไกลพ่อแม่ ควรจัดโต๊ะทำงานให้เขาได้นั่งเพลินๆ ทำการบ้าน อ่านหนังสือ หรือเล่นเกม พร้อมชั้นวางหนังสือใกล้แสงธรรมชาติ ถ้าเขาชอบงานสร้างสรรค์ ก็อาจเพิ่มกระดานหรือบอร์ดสำหรับวาดภาพหรือวางผลงาน เลือกใช้สีโทนกลางเพื่อความสงบ

วัยรุ่น (13-18 ปี) วัยนี้จะให้ความสำคัญกับความเป็นส่วนตัวสูงกว่าตอนเป็นเด็ก พวกเขาต้องการพื้นที่สำหรับทำงานอดิเรก เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม หรือใช้โซเชียลมีเดีย ทางที่ดีหากมีพื้นที่ให้เขารับรองเพื่อนฝูงได้อย่างสบายใจ เขา

ก็จะชวนเพื่อนมาที่บ้านมากกว่าการออกไปบ้านเพื่อน การออกแบบพื้นที่ไม่ถึงกับต้องต่อเติมหรือกันห้องใหม่ เพียงแค่ใช้ฉากกั้นหรือม่านสร้างพื้นที่แยกชัดเจนให้เป็นที่ทำงานสำหรับเขาคือใช้ได้ โดยเพิ่มเก้าอี้หรือโซฟาสำหรับพักผ่อน และให้เขาได้ตกแต่งพื้นที่นั้นเองด้วยของที่สะท้อนตัวตน เช่น โปสเตอร์หนังสือ หรืออุปกรณ์กีฬา เขาก็จะรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของพื้นที่

ผู้ใหญ่ (วัยทำงาน) แต่ละวันมีภารกิจเร่งรีบต้องรับภาระเยอะกว่าวัยอื่น จึงมักต้องการมุมสงบสำหรับพักผ่อนหลังเลิกงาน หรือพื้นที่ทำงานแบบโฮมออฟฟิศในบรรยากาศที่ช่วยกระตุ้นสมาธิ เป็นส่วนตัว โดยในการออกแบบต้องคำนึงถึงสุขภาพทั้งกายและใจเป็นสำคัญ ควรเลือกใช้โต๊ะทำงานที่ออกแบบตามหลักสรีรศาสตร์ ควรจัดพื้นที่ใกล้หน้าต่างเพื่อรับแสงธรรมชาติ ใช้โทนสีเรียบง่าย เช่น ขาว ครีม หรือเลือกตามรสนิยมของผู้ใช้พื้นที่ได้เลย

ผู้สูงอายุในวัยที่ยังช่วยเหลือตัวเองได้ จะเป็นกลุ่มที่ใช้เวลากลับบ้านมากกว่าสมาชิกคนอื่น ต้องการพื้นที่ที่สงบ เหมาะสำหรับการพักผ่อน อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูทีวี หรือทำสมาธิ การออกแบบพื้นที่ส่วนตัวให้ผู้สูงวัย สิ่งสำคัญคือเรื่องความปลอดภัย เลือกใช้เก้าอี้พนักสูงและมีที่วางแขนเพื่อความสะดวกสบาย เก้าอี้ต้องไม่โน้มเกินไป เพราะลุกยาก ควรมีแสงสว่างที่เพียงพอ แต่ไม่จ้าเกินไป เลือกใช้เฟอร์นิเจอร์แบบเคลื่อนย้ายได้เพื่อปรับเปลี่ยนการใช้งานได้หลากหลาย จะได้ประหยัดพื้นที่ การใช้โทนสีในการตกแต่งเน้นสีอ่อนหรือโทนธรรมชาติช่วยสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เพิ่มการตกแต่งด้วยธรรมชาติ เช่น ต้นไม้เล็กๆ หรือแจกันดอกไม้เพื่อเสริมความสงบ ทางที่ดีควรอยู่ใกล้ห้องน้ำเพราะผู้สูงวัยจำเป็นต้องเข้าห้องน้ำบ่อย การสร้างมุมสงบส่วนตัว ในบ้านสำหรับสมาชิกแต่ละคนเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากจะช่วยให้ทุกคนมีพื้นที่สำหรับพักผ่อนและฟื้นฟูพลังแล้ว ยังสนับสนุนความสัมพันธ์ในครอบครัวให้สมดุลด้วยซึ่งองค์ประกอบและปัจจัยสำคัญในการสร้างมุมสงบส่วนตัว ได้แก่

- **การเลือกตำแหน่ง** ต้องมีความเงียบสงบและห่างจากพื้นที่ใช้งานร่วมในระดับที่พอเหมาะ ควรเลือกมุมที่ไม่ติดกับพื้นที่มีเสียงดัง เช่น ห้องนั่งเล่นหรือห้องครัว หากพื้นที่บ้านมีจำกัด อาจใช้มูมริมหน้าต่างหรือระเบียบที่มีวิวธรรมชาติช่วยเสริมความผ่อนคลาย นอกจากนี้ การเลือกตำแหน่งที่มีแสงธรรมชาติส่องถึงจะช่วยให้บรรยากาศดูปลอดโปร่งและลดความอึดอัด

- **การจัดสรรพื้นที่อย่างสร้างสรรค์** การใช้เฟอร์นิเจอร์มีลวดลายที่ทันสมัยจะตอบโจทย์ได้ดี เช่น เก้าอี้เอนนอนพร้อมชั้นวางหนังสือ หรือโต๊ะพับสำหรับพื้นที่จำกัด ไม่จำเป็นต้องกันห้องหรือต่อเติมบ้าน



แค่แบ่งพื้นที่ด้วยฉากกั้นหรือม่านก็สร้างมุมส่วนตัวได้สบายๆ เลือกเฟอร์นิเจอร์และของตกแต่งที่ให้ความรู้สึกสบายและเหมาะสมกับการใช้งานของแต่ละคน และเพิ่มของที่สะท้อนความชอบของแต่ละคน เช่น หมอนอิงลวดลายโปรด รูปภาพ หรือชั้นวางของสะสม

- **การควบคุมเสียงและบรรยากาศ** เราสามารถสร้างความสงบ ลดเสียงรบกวนได้ด้วยการใช้วัสดุดูดซับเสียง เช่น พรม ผ้าม่าน หรือแผ่นบุผนัง เพื่อลดเสียงสะท้อน และมีการเพิ่มเสียงที่ผ่อนคลาย ด้วยการใส่ลำโพงขนาดเล็กสำหรับเปิดเพลงเบาๆ หรือเครื่องสร้างเสียงธรรมชาติ (White Noise Machine)

- **การควบคุมแสงและอุณหภูมิ** แสงที่ปรับเปลี่ยนได้จะช่วยสร้างบรรยากาศได้ตามความชอบของผู้ใช้งาน ติดตั้งโคมไฟที่มีระบบหรี่แสง เพื่อให้แสงสว่างเหมาะกับกิจกรรม เช่น อ่านหนังสือหรือพักผ่อนคลาย การปรับอุณหภูมิที่เหมาะสมและการระบายอากาศที่ดีก็สำคัญ แม้พื้นที่จะเล็กแต่ก็ไม่อึดอัดถ้าใช้พัดลมหรือเครื่องปรับอากาศระบายอากาศให้ปลอดโปร่ง สำหรับมูมที่อาจร้อน หรือเพิ่มผ้าห่มในพื้นที่ที่อาจหนาว

- **ความสะอาดและความเป็นระเบียบ** หลีกเลี่ยงความรก มุมสงบควรเป็นพื้นที่ปลอดโปร่งและสะอาด เพื่อช่วยลดความเครียด มีกล่องเก็บของหรือชั้นวางเล็กๆ เพื่อเก็บของใช้ส่วนตัวสำหรับแต่ละคน ช่วยลดความวุ่นวาย

- **การปรับแต่งให้เหมาะสมกับกิจกรรม** แม้จะเป็นพื้นที่ขนาดย่อมๆ แต่หากสามารถปรับให้รองรับกิจกรรมที่หลากหลายได้ ก็จะใช้เวลาส่วนตัวได้อย่างเพลิดเพลิน การเลือกของใช้ควรตอบโจทย์ในการปรับเปลี่ยนการใช้งานได้ตามชอบใจ เช่น นั่งเล่น นอนเล่นได้ ทำงานได้ ออกกำลังกายได้



แสงที่ปรับเปลี่ยนได้
จะช่วยสร้างบรรยากาศ
ได้ตามความชอบของ
ผู้ใช้งาน

นอกเหนือจากทุกปัจจัยที่กล่าวมาแล้ว การจัดสรรพื้นที่และการตกแต่งควรอยู่ในงบประมาณที่เหมาะสมกับกำลังเจ้าของบ้านทั้งในระยะสั้นและระยะยาว รวมถึงดูแลรักษาทำความสะอาดง่าย ก็จะช่วยให้การมีความสุขในมุมสงบส่วนตัวของทุกคนเป็นมุมสบายที่ไม่ต้องมีการะใดๆ ให้กังวล

Although living at home means being with our beloved family, we also need privacy at the same time. Designing a private space for each family member starts from understanding their behavior, temperament, preferences, and activities they do at home. Members of different ages have different needs for space and usage, in addition to providing everyone with space to rest and recharge, it also supports a balanced family relationship. The allocation of space and decoration should be within a budget that is appropriate for the homeowner's ability in both the short and long term, and easy to maintain and clean. This will help everyone enjoy their private space as a comfortable space without any burdens.



KIDS' PLAYROOM

ห้องเด็กเล่น

การเล่นเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเจริญเติบโตของเด็ก เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การจัดให้มีห้องเด็กเล่นเอาไว้ในบ้าน ไม่เพียงเพิ่มความสนุกให้กับเด็ก แต่ยังเป็นโอกาสช่วยให้พ่อแม่มีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะของลูก และดูแลความปลอดภัยได้ใกล้ชิดกว่าการเล่นในพื้นที่สาธารณะ

พ่อแม่บางคนอาจคิดว่าการทำห้องเด็กเล่นเอาไว้ในบ้านเป็นสิ่งฟุ่มเฟือย คงมีแต่ลูกหลานคนรวยหรือพวกลูกดาราซื้อคอนโดในโซเซียลเท่านั้นที่จะทำห้องเล่นสำหรับเด็กแบบครบสมบูรณ์เอาไว้ในบ้าน แต่ความจริงประโยชน์ของการมีห้องเล่นในบ้านนั้นมีมากกว่าที่คิด โดยไม่จำเป็นต้องลงทุนมหาศาลหรือทำให้หุรหราวอลังการ แต่ทำให้ลูกหลักรสรีระและปลอดภัยก็โอเค เพราะการที่บ้านของเรา มีพื้นที่ให้ลูกเล่นเป็นกิจจะลักษณะจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการแบบองค์รวมให้กับลูก จากการที่ได้ให้

เขาพัฒนากล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหว ช่วยกระตุ้นจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ เสริมสร้างสมาธิ ความมั่นใจ และการแก้ปัญหา ซึ่งแน่นอนว่าการเล่นที่บ้านย่อมมีข้อได้เปรียบในเรื่องความปลอดภัย เพราะลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในพื้นที่สาธารณะ ป้องกันการสัมผัสเชื้อโรคหรือสิ่งปนเปื้อน ลดโอกาสการติดโรคจากเด็กคนอื่น อีกทั้งยังช่วยสร้างความผูกพันในครอบครัว เพราะเมื่อมีพื้นที่เล่นในบ้านก็ย่อมเพิ่มโอกาสที่ผู้ปกครองจะใช้เวลาร่วมกับลูกผ่านกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น

ไม่ว่าบ้านคุณจะเล็กหรือใหญ่ก็ทำห้องเด็กเล่นให้ลูกได้ทั้งนั้น โดยสิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการออกแบบห้องเล่นสำหรับเด็ก ประกอบด้วย

ความปลอดภัยเป็นอันดับแรก วัสดุและพื้นผิวควรใช้พื้นโฟมหรือพรมปูพื้นเพื่อป้องกันการกระแทก เลือกเฟอร์นิเจอร์ที่มุ่มมนและมีขนาดเหมาะกับเด็ก การจัดเก็บของเล่น ควรใช้กล่องเก็บของเล่นที่ไม่มีฝาปิดหนักเพื่อลดความเสี่ยงจากการหนีบมือ

สีสันทาสีและการตกแต่ง เลือกใช้สีสดใสหรือผนังที่มีลวดลายสร้างแรงบันดาลใจ เช่น ตัวการ์ตูน สัตว์ หรือธรรมชาติ อาจตกแต่งด้วยภาพวาดหรือโปสเตอร์ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ เช่น ตัวอักษร ตัวเลข หรือแผนที่

พื้นที่เล่นแบบยืดหยุ่น จัดพื้นที่ที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามช่วงอายุและความสนใจ เช่น พื้นที่เล่นบทบาทสมมติ โต๊ะสำหรับงานศิลปะ หรือพื้นที่สร้างเลโก้

แสงสว่าง ควรใช้แสงธรรมชาติให้มากที่สุด เพราะช่วยกระตุ้นอารมณ์และการมองเห็น โดยเพิ่มโคมไฟสำหรับการเล่นในช่วงเย็นหรือกลางคืน

มีการแบ่งโซนอย่างชัดเจน โดยแบ่งเป็น **โซนกิจกรรมเงียบ** เช่น อ่านหนังสือ วาดภาพ หรือแก้ปริศนา **โซนกิจกรรมเคลื่อนไหว** เช่น เล่นเกมที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย **โซนเก็บของ** ติดตั้งชั้นวางหรือลิ้นชักที่เด็กหยิบของเล่นได้ง่าย

อุปกรณ์และของเล่นเสริมพัฒนาการ ควรเลือกของเล่นที่เหมาะสมกับวัยและช่วยกระตุ้นพัฒนาการ เช่น ของเล่นไม้สำหรับพัฒนากล้ามเนื้อ บล็อกตัวต่อเสริมสร้างการแก้ปัญหา หรือเกมกระดานสำหรับเด็กโตในการเรียนรู้การทำงานร่วมกัน

เมื่อทำห้องเด็กเล่นแล้วก็ต้องคิดถึงแนวทางการดูแลและจัดการห้องเล่นให้ครบด้วย เพราะถ้าคิดไม่ครบ เช่น ออกแบบมาแล้วสกปรกง่าย พังง่าย ทำความสะอาดยาก ต่อไปก็จะมีใครอยากเข้าไปใช้ กลายเป็นพื้นที่ไร้ประโยชน์ หรือเข้าไปแล้วอาจจะเกิดโทษต่อเด็ก จึงต้องคิดล่วงหน้าในเรื่องต่างๆ เหล่านี้ ได้แก่

การจัดเก็บอย่างเป็นระบบ มีการแบ่งของเล่นตามประเภท เช่น กล่องสำหรับของเล่นเสริมทักษะ หรือกล่องของเล่นบทบาทสมมติ สอนให้เด็กเก็บของเล่นหลังเล่นเสร็จเพื่อปลูกฝังวินัย



การทำห้องเล่นในบ้าน ไม่ได้เป็นเพียงพื้นที่สำหรับ ความสนุกสนานของเด็ก แต่ยังเป็นแหล่งเสริม พัฒนาการในด้านต่างๆ

การรักษาความสะอาด เช็ดทำความสะอาดของเล่นและพื้นเป็นประจำ ตรวจสอบสภาพของเล่น และทิ้งของเล่นที่ชำรุดเพื่อป้องกันอันตราย

การปรับเปลี่ยนตามพัฒนาการ อันนี้สำคัญมาก เพราะอย่าลืมว่าเด็กโตขึ้นตลอดเวลา พื้นที่เล่นต้องสามารถอัปเดตของเล่นหรือกิจกรรมให้สอดคล้องกับอายุและความสนใจของเด็ก เขาจะได้ใช้ประโยชน์ไปนานๆ

สำหรับในเรื่องของการออกแบบตกแต่งให้สวยงาม คนส่วนใหญ่เข้าใจผิดคิดว่า การใช้สีสำหรับห้องเด็กต้องเป็นสีสดๆ อูดอาด ซึ่งความจริงแล้ว การเลือกโทนสีที่สวยงามและการตกแต่งที่มีรสนิยมที่ดีจากการเลือกสรรของพ่อแม่ จะเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างรสนิยมทางศิลปะที่ดีสำหรับเด็กๆ ไม่จำเป็นที่พ่อแม่จะต้องเลือกติดรูปการ์ตูนที่วาดง่ายๆ หยิบๆ สีจัดจ้านลงไปในห้องเด็ก เพราะคิดว่าลูกน่าจะชอบแบบนั้น ถ้าพ่อแม่เลือกจะแขวนภาพปิกาโซ ตกแต่งผนังด้วยวอลลเปเปอร์สไตล์วิคตอเรียนให้ห้องเล่นของลูกก็ไม่ผิดอะไร ขอแค่



ให้มีบรรยากาศที่ดูปลอดภัย สดใส ไม่อับทึบ ก็เป็นอันใช้ได้ โดยธีมที่นิยมกันมากในการตกแต่งห้องเด็กเล่น ได้แก่ ธีมธรรมชาติ ที่ใช้สีเขียว น้ำตาล และภาพลายต้นไม้ พร้อมเสริมด้วยของเล่นที่เกี่ยวข้องกับสัตว์ ธีมอวกาศ ที่นิยมใช้ผนังสีน้ำเงินเข้ม ตกแต่งด้วยดวงดาวหรือระบบสุริยะ และธีมศิลปะ โดยติดตั้งกระดานวาดภาพหรือชั้นวางอุปกรณ์ศิลปะที่เข้าถึงง่าย

การทำห้องเล่นในบ้านไม่ได้เป็นเพียงพื้นที่สำหรับความสนุกสนานของเด็ก แต่ยังเป็นแหล่งเสริมพัฒนาการในด้านต่างๆ หากออกแบบอย่างใส่ใจและเหมาะสม ห้องนี้จะกลายเป็นพื้นที่โปรดที่ส่งเสริมการเรียนรู้ ความคิดสร้างสรรค์ และความสุขของลูกน้อยได้อย่างยอดเยี่ยม อีกทั้งยังเป็นพื้นที่ในการใช้เวลาคุณภาพร่วมกันระหว่างเด็กๆ และสมาชิกคนอื่นๆ ในบ้านได้เป็นอย่างดี

Playing is an important element in a child's growth as it is an activity that promotes physical, mental, emotional and social development. Providing a playroom in the home not only increases the fun for children but also provides an opportunity for parents to participate in the development of their children's skills and provide closer supervision over their safety than playing in public areas.

Some parents may think that having a playroom at home is a luxury. Only the children of the rich or the children of celebrities who show off on social media will have a complete playroom for their children at home. But in fact, the benefits of having a playroom at home are more than you think. It does not need to invest a lot of money or make it luxurious. Just make it ergonomic and safe and it will be fine.





SUSTAINABLE TRENDS

แนวทางการสร้างความยั่งยืน

ในช่วงปีสองปีมานี้ ประเด็นที่เราได้หยิบกันบ่อยที่สุดในแทบทุกวงการ เพราะเป็นเรื่องที่ทั่วโลกกำลังให้ความสำคัญอย่างจริงจัง คือ “ความยั่งยืน” ซึ่งหมายถึง การจัดการทรัพยากรและดำเนินกิจกรรมต่างๆ โดยคำนึงถึงความสมดุลระหว่างความต้องการในปัจจุบันกับการรักษาและระบบธรรมชาติและสังคมให้อยู่ในสภาพที่ดี เพื่อรองรับความต้องการในอนาคต แนวคิดนี้ครอบคลุมทั้งมิติสิ่งแวดล้อม สังคม และเศรษฐกิจ เพื่อให้มั่นใจว่าทรัพยากรและคุณภาพชีวิตจะถูกส่งต่ออย่างยั่งยืนสู่คนรุ่นถัดไป แนวทางหรือเทรนด์ในแต่ละช่วงเวลาสำหรับการสร้างความยั่งยืนจะเปลี่ยนไปตามสถานะความรู้ จากพัฒนาด้านการศึกษาและเทคโนโลยี สภาพเศรษฐกิจ และสังคม โดยสามารถพิจารณาแยกย่อยออกไปในมิติต่างๆ ได้ดังนี้

1. มิติสิ่งแวดล้อม

- อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น น้ำ ป่าไม้ และความหลากหลายทางชีวภาพ
- ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกและใช้พลังงานหมุนเวียน เช่น พลังงานแสงอาทิตย์และลม
- ส่งเสริมเศรษฐกิจหมุนเวียน เพื่อลดของเสียและใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า

2. มิติเศรษฐกิจ

- สนับสนุนการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ยั่งยืน เช่น การลงทุนในเทคโนโลยีสะอาด
- ส่งเสริมธุรกิจที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR) และการเงินที่ยั่งยืน (Sustainable Finance)

3. มิติสังคม

- ลดความเหลื่อมล้ำทางสังคมและเพิ่มการเข้าถึงโอกาสทางการศึกษา
- พัฒนาสุขภาพและสุขภาวะ เช่น การปรับปรุงระบบสุขภาพและการส่งเสริมวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- เสริมสร้างชุมชนและความร่วมมือในระดับท้องถิ่นและโลก

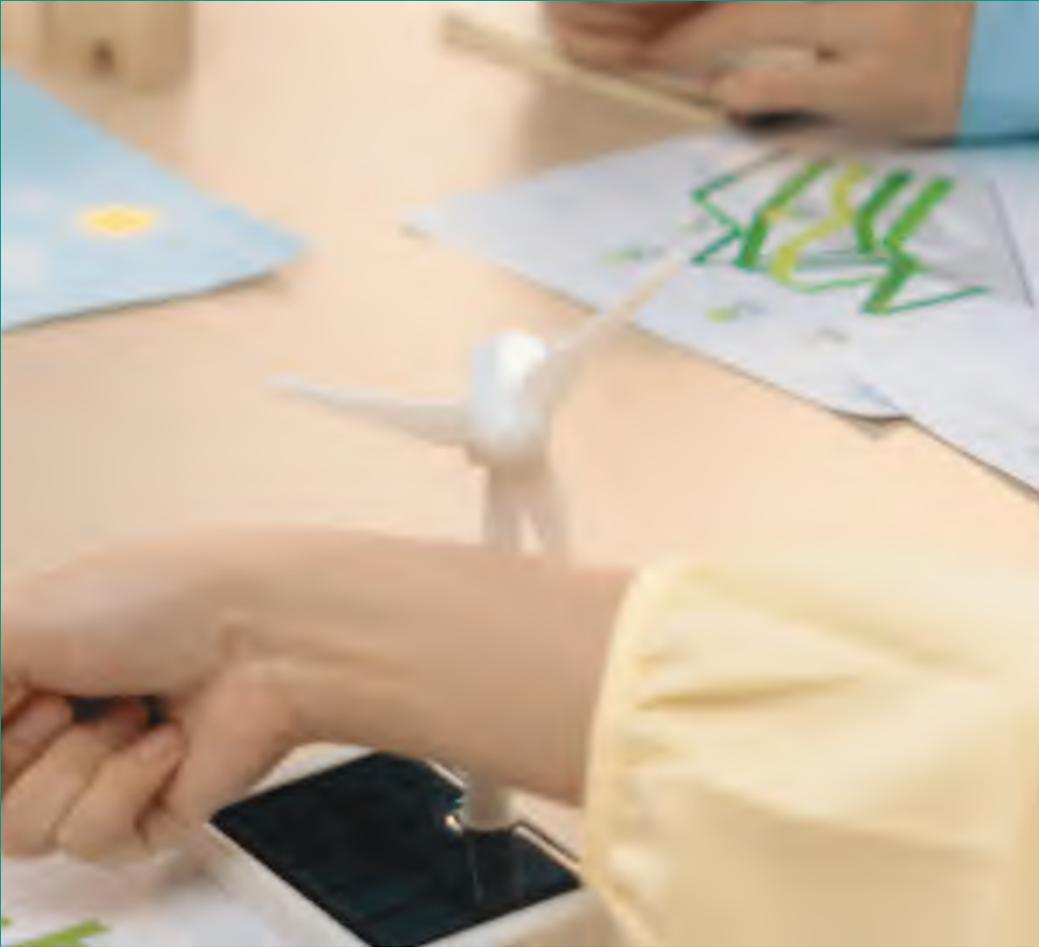
4. มิติการศึกษาและนวัตกรรม

- บูรณาการเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ในระบบการศึกษา
- ส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อแก้ไขปัญหาด้านความยั่งยืน

ภารกิจในการสร้างความยั่งยืนในโลกนี้เป็นหน้าที่ของเราทุกคน ไม่ว่าจะเป็นระดับเล็กหรือใหญ่ ซึ่งการดำเนินงานในมิติต่างๆ เหล่านี้ต้องการความร่วมมือจากทุกภาคส่วน เพื่อสร้างอนาคตที่ดีที่ยั่งยืนสำหรับโลกและสังคม เราสามารถมีส่วนร่วมในการเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นได้ในหลายระดับ ประกอบด้วย

1. ระดับบุคคล

ลดการใช้พลังงาน ปลูกต้นไม้ ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด และสนับสนุนสินค้า/บริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



การลดผลกระทบจากการใช้ทรัพยากรในประเทศ และภูมิภาค

5. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อความยั่งยืน

- การพัฒนาการศึกษาให้มีการบูรณาการเรื่อง SDGs (เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน) เข้าในหลักสูตร
- การสร้างความรู้ความเข้าใจในทุกภาคส่วน เพื่อขับเคลื่อนความยั่งยืนในอนาคต

6. การสร้างกลไกที่มีประสิทธิภาพ

- ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคม เพื่อเพิ่มความรับผิดชอบในการบรรลุเป้าหมายด้านความยั่งยืน

แม้คำว่า ‘เทรนด์’ อาจจะหมายถึงสิ่งที่เป็นความนิยมหรือแนวคิดที่ผ่านมามาผ่านไปอย่างรวดเร็วในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่เทรนด์หรือทิศทางในการสร้างความยั่งยืนนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องพัฒนาและดำเนินการไปอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการดำเนินการเหล่านี้ไม่เพียงช่วยแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม แต่ยังสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจและยกระดับคุณภาพชีวิตผู้คนในระยะยาว โดยเราทุกคนทุกภาคส่วนควรตระหนักถึงความมีส่วนร่วมและความรับผิดชอบ ช่วยกันผลักดันให้เกิดผลสำเร็จเป็นรูปธรรมเพื่อประโยชน์ต่อโลกและต่อชีวิตเราทุกคน

Sustainability trends for 2025 highlight transformative approaches to addressing global challenges while fostering environmental, social, and economic balance. Key trends include: green energy transition, circular economy expansion, climate resilience, sustainable agriculture and food systems, diversity and inclusion in sustainability, technological integration, sustainable finance and health & wellbeing.

These trends reflect the evolving priorities of industries, governments, and societies aiming to ensure a sustainable future. For further insights, you can explore detailed analyses such as the Sustrends 2025 Report and related resources.

อ้างอิง:

<https://readthecloud.co/45-sustainability-trends-from-sustrends-2025/>

<https://www.sdthailand.com/2024/09/sustrends-2025-sustainable-trends-change-the-world/>

<https://tamagofreemag.com/news/2770/>

<https://www.greennetworkthailand.com/sustrends-2025-sdg/>

2. ระดับองค์กร

วางนโยบายด้านสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมการผลิตและบริการที่ยั่งยืน

3. ระดับสังคมและรัฐบาล

ออกกฎหมายและนโยบายสนับสนุนความยั่งยืน เช่น การลดภาษีพลังงานหมุนเวียน หรือการจัดการขยะ

สำหรับเทรนด์ความยั่งยืนที่สำคัญในปี 2025 ซึ่งกำลังเปลี่ยนแปลงโลก มีแนวโน้มที่จะมุ่งเน้นไปที่การบูรณาการนวัตกรรม เทคโนโลยี และความร่วมมือเพื่อรับมือกับปัญหาเร่งด่วนประเด็นต่างๆ โดยแบ่งเป็น 6 ประเด็นใหญ่ ได้แก่

1. การเปลี่ยนผ่านสู่เศรษฐกิจสีเขียว

- การสนับสนุนธุรกิจที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เช่น การผลิตแบบคาร์บอนต่ำ และส่งเสริมการใช้พลังงานหมุนเวียน
- การจัดการของเสียและรีไซเคิลให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น การส่งเสริมเศรษฐกิจหมุนเวียน

2. ความมั่นคงทางอาหารและการเกษตรที่ยั่งยืน

- การเปลี่ยนแปลงระบบเกษตรกรรมให้สอดคล้องกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ลดการใช้น้ำและสารเคมี พร้อมส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีเพื่อเพิ่มผลผลิตที่ยั่งยืน

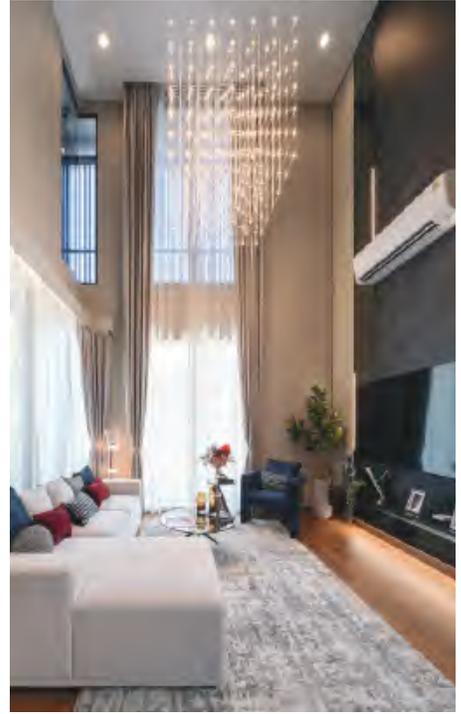
3. การรับมือกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

- การวางแผนปรับตัวต่อภัยพิบัติที่รุนแรงขึ้น เช่น น้ำท่วมและความแห้งแล้ง
- การสนับสนุนโครงการลดก๊าซเรือนกระจกและโครงสร้างพื้นฐานที่ช่วยรับมือกับความเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศ

4. ความหลากหลายทางชีวภาพ

- การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและฟื้นฟูความหลากหลายทางชีวภาพในระบบนิเวศ รวมถึง

ภารกิจในการสร้างความยั่งยืนในโลกนี้เป็นหน้าที่ของเราทุกคน ไม่ว่าจะในระดับเล็กหรือใหญ่



SUPALAI GRAND ESSENCE ARUN AMARIN

ศุภาลัย แกรนด์ เอสเซนส์ อรุณอมรินทร์
Modern Luxury ท่ามกลางศูนย์กลางวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์

การขยายตัวอย่างทั่วถึงของระบบโครงข่ายการสัญจรสาธารณะในยุคนี้ ได้สร้างโอกาสใหม่ๆ ให้กับผู้อยู่อาศัย ในการเลือกสรรทำเลพักอาศัยและทำธุรกรรมที่ตอบโจทย์ทั้งการใช้ชีวิตและทำงานได้อย่างลงตัว ซึ่งอีกหนึ่งทำเลทองที่กำลังมาแรงที่สุดอีกโซนหนึ่งในช่วงนี้ก็คือนั่นคือ พื้นที่ในเขตธนบุรี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อผู้ประกอบการมองหาตัวท็อป อย่าง ‘ศุภาลัย’ ได้มาเปิดตัวโครงการใหม่ “ศุภาลัย แกรนด์ เอสเซนส์ อรุณอมรินทร์” บ้านแฝดและทาวน์โฮมทรู 3.5 ชั้น ที่จัดว่าเป็นการเปิดตำนานย่านฝั่งธนฯ ให้ร้อนแรง ด้วยประสบการณ์การอยู่อาศัยระดับ Modern Luxury บนทำเลศักยภาพ เชื่อมต่อความสะดวกสบายใจกลางเมือง ภายใต้เอกลักษณ์เพียง 36 ครอบครัวเท่านั้น

จากความโดดเด่นด้วยมิติทางประวัติศาสตร์และมิติทางวัฒนธรรมที่เพิ่มมูลค่าให้ชุมชนอย่างต่อเนื่องทั้งในปัจจุบันและอนาคต โครงการ “ศุภาลัย แกรนด์ เอสเซนส์ อรุณอมรินทร์” ตั้งอยู่ในย่านที่เปี่ยมไปด้วยมิติทางวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ของกรุงเทพฯ โดยถนนอรุณอมรินทร์ทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมต่อระหว่างย่านธนบุรีและพระนครฝั่งธนบุรีที่เต็มไปด้วยเสน่ห์ของชุมชนเก่าแก่ เช่น วัดอรุณราชวราราม แลนด์มาร์กสำคัญของกรุงเทพฯ

ส่วนย่านพระนครนั้นเด่นด้วยสถานที่ประวัติศาสตร์อย่างพระบรมมหาราชวังและวัดพระแก้ว ทำให้ทำเลนี้กลายเป็นจุดที่ผสานความคลาสสิกและความทันสมัยอย่างลงตัว

พบกับความสุขที่แตกต่างของ “ศุภาลัย แกรนด์ เอสเซนส์ อรุณอมรินทร์” ทั้งในรูปแบบบ้านแฝด และทาวน์โฮมทรู 3.5 ชั้น สุดพรีเมียม มูลค่าโครงการกว่า 1,000 ล้านบาท หนึ่งเดียวบนทำเลศักยภาพสูงที่เชื่อมต่อตรงสู่ย่านธุรกิจ

ใจกลางเมืองได้อย่างง่ายดาย การอยู่อาศัยที่ให้ความรู้สึกสุนทรีย์ในทุกสัมผัส เต็มเต็มเข้าเส้นสายในงานออกแบบทางสถาปัตยกรรม ซึ่งสะท้อนความสมบูรณ์แบบตั้งแต่รูปลักษณ์อาคาร สู่การใช้งานจริงภายในบ้าน

เป็นเจ้าของไลฟ์สไตล์ที่ตรงใจได้ทั้งรูปแบบทาวน์โฮม 3 ห้องนอน 4 ห้องน้ำ 2 โซนพักผ่อน 2 ที่จอดรถ และบ้านแฝด 4 ห้องนอน 6 ห้องน้ำ 2 โซนพักผ่อน 2 ห้องอเนกประสงค์ 4 ที่จอดรถ



ที่พร้อมให้เลือกสรรได้ตามขนาดครอบครัว พร้อมกับสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหนือระดับ อาทิ Solar Rooftop, Home Automation ทุกหลังเพื่อความสะดวกสบายสูงสุด รองรับ EV Wall Charger สำหรับการชาร์จรถไฟฟ้า, CCTV รักษาความปลอดภัย 24 ชั่วโมง พร้อมระบบเข้า-ออก VMS บน App Supalai SABAI ในการคัดสรรผู้มาเยี่ยมและกำหนดเลขทะเบียนรถล่วงหน้า

หมดกังวลกับปัญหาการเดินทางเพราะตั้งอยู่บนทำเลที่สะดวกสบายใกล้ MRT สถานีสะพานพุทธฯ, MRT อีสรภาพ, โอคอนสยาม, เซ็นทรัลพลาซ่า ปิ่นเกล้า, เขาวราช, โรงพยาบาลศิริราช และโรงเรียนศึกษานารี ระยะทางเพียง 300 เมตร

สัมผัสกับคุณภาพชีวิตที่ดีที่แตกต่างได้กับบ้านแฝด และทาวน์โฮมหรู 3.5 ชั้น สูดหรรที่ตอบโจทย์ทุกความต้องการของการใช้ชีวิตที่ทันสมัยและสะดวกสบายย่านฝั่งธนบุรีได้ในโครงการ “ศุภาลัย แกรนด์ เอสเซนส์ อรุณอมรินทร์”

รายละเอียดเพิ่มเติม www.supalai.com หรือสอบถามข้อมูล โทร. 1720

The widespread expansion of public transportation networks in this era has created new opportunities for consumers to select residential and business locations that perfectly meet both their living and working needs. The “Supalai Grand Essence Arun Amarin” project is the No.1 project that offers premium quality 3.5-storey luxury twin homes and townhomes in the Thonburi area with its distinctive feature of being a district full of cultural and historical dimensions of Bangkok. The project is full of the charm of an old community but convenient with easy transportation to the heart of the city with a project value of over 1,000 million baht.

Choose a lifestyle that suits your needs in either a townhome with 3 bedrooms, 4 bathrooms, 2 relaxation zones and 2 parking spaces, or a twin-home with 4 bedrooms, 6 bathrooms, 2 relaxation zones, 2 multipurpose



rooms and 4 parking spaces. Every unit comes with top-notch facilities such as Solar Rooftop, Home Automation for maximum convenience, support for EV Wall Charger for charging electric cars, CCTV for 24-hour security, with VMS entry-exit system on Supalai SABAI App.

The project is surrounded by living conveniences for the best comforts including shopping malls, hospitals, schools and MRT stations. Experience the definition of the best home in the Thonburi area at Supalai Grand Essence Arun Amarin.

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



TARANTULA

แมงมุมทารันทูล่า

หลายคนอาจมองว่า ‘แมงมุมทารันทูล่า’ เป็นสัตว์ที่น่ากลัว แต่รู้ไหมว่ายังมีคนกลุ่มหนึ่งที่ชื่นชอบและหลงใหลในสัตว์ชนิดนี้ ทำให้แมงมุมทารันทูล่ากลายเป็นสัตว์เลี้ยงแสนรัก หากลองเปิดใจทำความเข้าใจก็อาจจะอยากลองเลี้ยงดู

แมงมุมทารันทูล่ามีประวัติความเป็นมายาวนานกว่า 300 ปี โดยมีมากกว่า 900 สายพันธุ์ ทั้งสายพันธุ์ที่ถูกค้นพบ มีการวิจัย และสายพันธุ์ที่ยังไม่ระบุ ซึ่งกระจายอยู่ตามทวีปต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอเมริกา แอฟริกา ออสเตรเลีย และเอเชีย ส่วนในประเทศไทยพบแมงมุมทารันทูล่าถึง 4 ชนิด และส่วนใหญ่ถูกพบที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ภาษาอีสานจะเรียกแมงมุมชนิดนี้ว่า “บั้ง” ใครที่ชอบอาหารอีสานแบบโบราณอาจเคยได้ยินชื่อเมนูที่ทำจาก “บั้ง” มาบ้าง โดยตัวบั้งหรือแมงมุมทารันทูล่าที่พบในบ้านเราได้แก่

- **บั้งดำ** พบเห็นได้บ่อยที่สุด อาศัยอยู่ในดินที่มีลักษณะเป็นการขุดโพรง และในบางท้องถิ่นมีการนำมาประกอบอาหาร เพราะว่ามันว่า เนื้อมีลักษณะคล้ายกับปู
- **บั้งน้ำเงิน** มีสีส้มที่สวยงามที่สุด นิยมนำไปเป็นสัตว์เลี้ยง เป็นชนิดที่อาศัยอยู่ในดิน แต่มีนิสัยค่อนข้างดุร้าย
- **บั้งลาย** เรียกอีกชื่อว่าบั้งมาลาย พบได้ยาก มีลวดลายสวยงาม นิสัยไม่ดุร้ายเท่ากับบั้งน้ำเงิน

• **บั้งสีน้ำตาล** มีสีน้ำตาลอมแดง อาศัยอยู่ในโพรงดิน มีนิสัยที่ดุร้ายและก้าวร้าว

สำหรับสถานที่เลี้ยง อาจจะเป็นกล่องอะคริลิกหรือตู้เลี้ยง โดยควรมีขนาดที่ไม่เล็กมากและไม่ใหญ่จนเกินไป เพราะอาจทำให้แมงมุมอึดอัดและเกิดความเครียดได้

วัสดุรองพื้น เช่น ขุยมะพร้าว พีทมอส ดินเพาะปลูก วัสดุรองพื้นแต่ละชนิดต่างมีข้อดีและข้อเสียที่ต่างกัน พีทมอสมีราคาสูง ให้ความชื้นที่พอเหมาะแต่ก็ค่อนข้างแห้งเร็ว ขุยมะพร้าวก็เก็บความชื้นได้ดีกว่าพีทมอส มีราคาที่ถูก ก่อนนำมาเป็นวัสดุรองพื้น จำเป็นต้องทำความสะอาดด้วยความร้อนเพื่อฆ่าเชื้อก่อน หรือบางคนก็ทำวัสดุพื้นมาผสมกันทั้งพีทมอสและขุยมะพร้าว

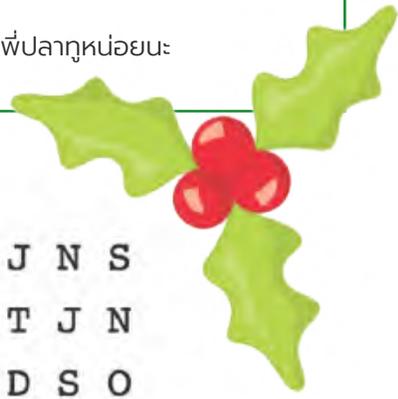
เนื่องจากแมงมุมทารันทูล่าเป็นสัตว์ที่อ่อนไหวต่อสารเคมี วัสดุรองพื้นจึงควรปลอดภัยไร้สารพิษ เชื้อโรค และแมลงรบกวนต่างๆ รวมไปถึงความชื้นของวัสดุรองพื้นควรมีความชื้นที่พอดี แมงมุมทารันทูล่าบางสายพันธุ์ต้องการความชื้น 40-50% บางสายพันธุ์ต้องการความชื้น 70-80% (ควร

ศึกษาให้ดีก่อนเลี้ยง) และควรเปลี่ยนวัสดุรองพื้นทุก 6 เดือน ถึง 1 ปี

ส่วนการให้อาหาร ควรเป็นเหยื่อที่มีชีวิต เพราะแมงมุมทารันทูล่าเป็นสัตว์ที่จับสิ่งมีชีวิตกินด้วยการปล่อยพิษออกจากเขี้ยวและดูดกินสารอาหารต่างๆ จากเหยื่อผ่านเขี้ยวเข้าสู่ร่างกาย เหยื่อที่เหมาะสมคือเหยื่อเลี้ยงที่ยังมีชีวิตเท่านั้น เช่น หนอนนก จิ้งหรีด แมลงสาบเจดร์น และแมลงสาบดูเบีย

The tarantula has a history of more than 300 years, with more than 900 species, including species that have been discovered, researched, and species that are not yet specified, distributed across various continents, including America, Africa, Australia, and Asia. It is one of the animals that many people around the world like to keep as pets because they are fascinated by the beautiful patterns on their bodies.

นั่งเล่น นอนเล่นมาหลายวัน ก็ยังหาคำศัพท์ได้ไม่หมดสักที น้องๆ คนไหนใจดี มาช่วยพี่ปลาหน่อยนะ



CHRISTMAS
WORD SEARCH

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



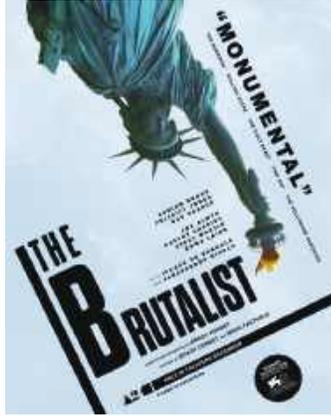
- | | | | |
|-----------|-------------|-----------|---------|
| BELLS | ELVES | MISTLETOE | SCROOGE |
| CANDY | GINGERBREAD | NORTH | SEASON |
| CANE | GREETINGS | POLE | SLED |
| CHIMNEY | HOLIDAY | PRESENTS | SNOW |
| CHRISTMAS | JOLLY | REINDEER | SNOWMAN |
| DECEMBER | MERRY | SANTA | WREATH |

Movie



Captain America: Brave New World

หลังจากได้พบกับ แรดเดียน รอสส์ ประธานาธิบดีคนใหม่ของสหรัฐอเมริกา เขาก็พบว่าเขากำลังอยู่ท่ามกลางความขัดแย้งระหว่างประเทศ ทำให้เขาต้องค้นหาสาเหตุเบื้องหลังของเหตุการณ์อันเลวร้าย ก่อนที่โลกทั้งใบจะลุกเป็นไฟด้วยแผนการของวายร้ายคนนี้



The Brutalist

เมื่อสถาปนิกผู้มีวิสัยทัศน์กว้างไกล ลาสโล ทอส และภรรยาของเขา เออร์เซเบต อพยพหลบหนีจากสงครามในทวีปยุโรปในปี 1947 เพื่อที่จะก่อสร้างสร้างตัวขึ้นมาใหม่อีกครั้ง ทั้งสองก็ได้เป็นสักขีพยานในการกำเนิดของอเมริกายุคใหม่ และชีวิตของพวกเขาต้องเปลี่ยนไปตลอดกาลหลังจากการเข้ามาของลูกค้ายี่สิบและมั่งคั่งคนหนึ่ง



Paddington in Peru

เจ้าหมีแพดดิ้งตันและครอบครัวบราวน์ เดินทางไปเยี่ยมคุณปู่บิลลี่ ซึ่งตอนนี้อาศัยอยู่ที่บ้านพักหมีชราในประเทศเปรู การผจญภัยสุดตื่นเต้นได้เกิดขึ้นเมื่อปริศนาบางอย่างทำให้พวกเขาและเธอต้องเดินทางผ่านป่าดิบชื้นแอมะซอนไปจนถึงปลายยอดเขาที่สูงที่สุดของเปรู

Music



Elliot James Reay - Boy In Love

หนุ่มอังกฤษวัย 22 ปีที่ทำเพลงแนวเรโทรยุค '50s-'60s ได้อยู่หมัดครองใจแฟนคลับทุกเจน Elliot กลับมาอีกครั้งพร้อมซิงเกิ้ลใหม่ "Boy In Love" ชวนทุกคนลุกขึ้นมาเต้นรำแนว Swing Dance สนุกๆ ที่คุณต้องฟังไปแอบขยิบเท้าตามจังหวะดนตรีไปแบบไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะเป็นช่วงเทศกาลวันหยุดที่ใกล้จะมาถึง หรือจะเป็นช่วงอยากยึดเส้นยึดสายหลังอาหารมื้อค่ำ เปิดเพลง "Boy In Love" ฟังกันทั้งครอบครัวได้อย่างแน่นอน



Shawn Mendes – Shawn

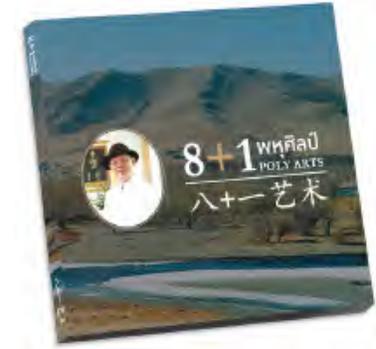
ถึงเวลาของ Shawn อัลบั้มเต็มชุดที่ 5 ที่แฟนๆ ทั่วโลกรอคอย โดยเป็นอัลบั้มเต็มชุดใหม่ในรอบ 4 ปี ที่ Shawn Mendes เลือกใช้ชื่อตัวเองตั้งเป็นชื่ออัลบั้มอีกครั้ง เพื่อบ่งบอกถึงคอนเซ็ปต์ของอัลบั้มที่อัดแน่นไปด้วยเพลงซึ่งสะท้อนถึงตัวตนของเขาอย่างแท้จริง ในช่วงเวลาที่ต้องประสบกับความยากลำบาก และปัญหาสุขภาพจิตตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา ผ่านบทเพลงแนวป๊อป โพล์ก ที่โด่งดังเป็นใหญ่ขึ้นอีกระดับ



Gwen Stefani - Bouquet

หลังจากทำหน้าที่โค้ชคนเก่งใน The Voice อยู่หลายซีซั่น พร้อมทั้งกลับไปริเริ่มอย่างยิ่งใหญ่กับวง No Doubt ในเทศกาลดนตรี Coachella 2024 เมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา ถึงเวลาแล้วที่สาว Gwen Stefani จะกลับมาพร้อมอัลบั้มใหม่เต็มรูปแบบชุดที่ 5 Bouquet และมีเพลงไตเติ้ล "Bouquet" เป็นชื่อเดียวกับอัลบั้ม โดยเป็นอัลบั้มใหม่ของเธอในรอบ 7 ปี นับตั้งแต่ปล่อยอัลบั้ม You Make It Feel Like Christmas ในปี 2017

Book



8+1 พหุศิลป์ POLY ARTS

ผู้เขียน: ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม

ผู้จัดพิมพ์: บมจ.ศุภลักษณ์

ราคา: 500 บาท

หนังสือที่รวบรวมความงดงามและความหลากหลายของศิลปะทั้ง 8 แขนง ได้แก่ อักษร วิจิตร สถาปัตยกรรม ประติมากรรม จิตรกรรม คีตกรรม เรขศิลป์ และการถ่ายภาพ บวกกับศิลปะการบริหารจัดการ สร้างสรรค์จากแนวคิดที่สะท้อนชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ของ ดร. ประทีป ตั้งมติธรรม สถาปนิกนักบริหารชั้นนำ ผู้ก่อตั้งอาณาจักรศุภลักษณ์ นำมาผสมผสานจนกลายเป็นพลังแห่งการสร้างสรรค์ไร้ขอบเขต โดยผลงานจะถ่ายทอดผ่าน 3 ภาษา ได้แก่ ไทย จีน และอังกฤษ

SUPALAI | CONTACT CENTER

 1720

บริการครบ...เบ็ดเสร็จ

สื่อสารด้วยใจ | ใส่ใจทุกภารกิจ | ติดตามผล

 สอบถามข้อมูลโครงการ

 บริการหลังการขาย

 สอบถามโปรโมชั่น

 แจ้งซ่อม

 ติดต่อนัดเยี่ยมชมโครงการ



"SUPALAI SABAI" แอปพลิเคชันประจำบ้าน
ให้ทุกครอบครัวศุภกาลัย ใช้ชีวิตแบบสบาย

DOWNLOAD 

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



NEW YORK CITY

นครนิวยอร์ก

สำหรับใครที่คิดจะไปเที่ยวสหรัฐอเมริกา เมืองเด่นอันดับต้นๆ ก็เป็นจุดหมายยอดนิยมของคนจำนวนมากก็คงเป็น นครนิวยอร์ก หรือ New York City มหานครสำคัญที่สุดของโลก ที่มีบทบาทสำคัญด้านเศรษฐกิจ วัฒนธรรม และการเมืองตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นที่ตั้งของสำนักงานใหญ่องค์การสหประชาชาติ

นครนิวยอร์ก หรือ New York City เป็น 1 ใน 5 เมืองของรัฐนิวยอร์ก (New York State) ที่อยู่ทางตอนตะวันออกเฉียงเหนือของสหรัฐฯ จากข้อมูลของสำนักงานสำรวจสำมะโนประชากรของสหรัฐอเมริกา ปี 2565 ระบุว่ารัฐนิวยอร์กเป็นรัฐที่มีจำนวนประชากรมากเป็นอันดับ 4 ของสหรัฐฯ รองจากแคลิฟอร์เนีย เท็กซัส และฟลอริดา ซึ่งรัฐนิวยอร์กประกอบด้วย นครนิวยอร์ก (New York City) เมืองบัฟฟาโล (Buffalo) เมืองยองเกอร์ส (Yonkers) เมืองโรเชสเตอร์ (Rochester) และเมืองซีราคิวส์ (Syracuse) เมืองหลวงของรัฐนิวยอร์ก

มีชื่อว่า อัลบานี (Albany) แต่พื้นที่ศูนย์กลางสำคัญของรัฐนิวยอร์ก และถือว่าเป็นแหล่งรวมธุรกิจชั้นนำทางด้านการเงิน การแพทย์ สื่อบันเทิง อาหาร และแฟชั่น ในระดับที่จัดว่าเป็นเมืองที่มีความเจริญสูงสุดของโลก คือ นครนิวยอร์ก หรือ New York City เวลาใครบอกรว่าจะไปเที่ยวนิวยอร์ก ก็มักจะหมายถึงการเดินทางไปนครนิวยอร์ก หรือ New York City ที่แบ่งย่อยออกเป็น 5 เขตปกครองที่เรียกว่า โบโรห์ คือ เดอะบริงซ์ บรูกลิน แมนแฮตตัน ควีนส์ และเกาสเตแทน

นิวยอร์กเป็นศูนย์กลางของสหรัฐอเมริกา มาตั้งแต่ ค.ศ. 1785 โดยผู้คนกลุ่มแรกที่เข้ามาตั้งถิ่นฐานทำการค้าในพื้นที่นี้คือ ชาวดัตช์ที่เข้ามาตั้งแต่ ค.ศ. 1624 และหลังจากนั้นก็มีผู้คนจากหลากหลายเชื้อชาติเข้ามาอาศัย ทำงาน และประกอบธุรกิจ ด้วยข้อได้เปรียบของทำเลที่ตั้งซึ่งอยู่บริเวณชายฝั่งมหาสมุทรแอตแลนติก ทำให้มีความสะดวกในการขนส่งสินค้าและการเดินทาง มีระบบโครงข่ายการคมนาคมขนาดใหญ่ที่ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง มีผู้คนในพื้นที่คึกคักตลอดเวลา จนได้ชื่อว่าเป็นเมืองที่ไม่เคยหลับใหล เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้



Wall Street

เศรษฐกิจของพื้นที่เจริญอย่างรวดเร็วจนกลายเป็นเมืองสำคัญของโลก มีชื่อเล่นที่รู้จักกันกว้างขวางคือ Big Apple และ Gotham

คนที่ตั้งใจจะไปเยือน New York City ในฐานะนักท่องเที่ยวก็จะมีจุดหมายยอดนิยมที่ว่ากันว่า ‘ห้ามพลาด’ อยู่หลายแห่งขึ้นอยู่กับความสนใจของแต่ละคน นครนิวยอร์กเต็มไปด้วยถนนสายสำคัญมากมาย ถนนแต่ละสายสะท้อนเอกลักษณ์และบทบาทที่แตกต่างกัน ตั้งแต่ศูนย์กลางธุรกิจระดับโลกจนถึงแหล่งช้อปปิ้งหลากหลาย ได้แก่

Wall Street หัวใจของเขตการเงินในย่าน Financial District ของแมนแฮตตัน เป็นที่ตั้งของตลาดหลักทรัพย์นิวยอร์ก (New York Stock Exchange) และ NASDAQ มีสัญลักษณ์สำคัญ เช่น Charging Bull และ Federal Hall ที่นักท่องเที่ยวนิยมไปเช็คอิน ท่ามกลางบรรยากาศของมหานครธุรกิจที่เต็มไปด้วยธนาคาร บริษัทการเงิน และสถาบันการลงทุนชั้นนำระดับโลก

Fifth Avenue ถนนสายช้อปปิ้งที่โด่งดังที่สุดในนครนิวยอร์ก เป็นที่ตั้งของร้านค้าแบรนด์หรูระดับโลก เช่น Louis Vuitton, Gucci, Tiffany & Co. และ Saks Fifth Avenue รวมถึงสถานที่สำคัญ เช่น St. Patrick’s Cathedral, Rockefeller Center และ Central Park บรรยากาศ 2 ข้างทางคึกคัก หรรษาและเต็มไปด้วยนักช้อปปิ้งและนักท่องเที่ยวจากทั่วโลก รวมถึงเป็นที่ตั้งของ MoMA (Museum of Modern Art) ตั้งอยู่ระหว่าง Fifth และ Sixth Avenue ในแมนแฮตตัน ย่านที่แพงที่สุดของกรุงนิวยอร์ก

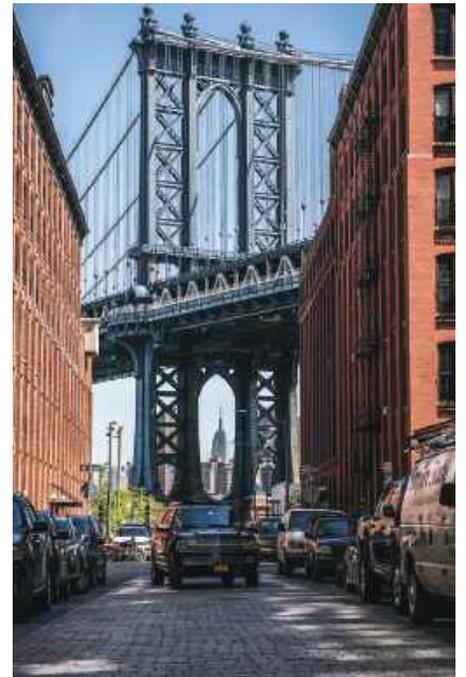
Madison Avenue ศูนย์กลางธุรกิจโฆษณาและถนนสายแฟชั่น 2 ข้างทางเต็มไปด้วยโชว์รูมของแบรนด์แฟชั่นหรู เช่น Prada, Hermès และ Dolce & Gabbana เป็นที่ตั้งของบริษัทโฆษณาระดับโลก ซึ่งทำให้คำว่า “Madison Avenue” กลายเป็นสัญลักษณ์ของอุตสาหกรรมโฆษณา



บรรยากาศของย่านนี้จะหรรษาสง่างามและเน้นกลุ่มลูกค้าระดับไฮเอนด์ มีผู้คนแต่งตัวเก๋ เดินกันขวิ๊กไช่

Broadway ศูนย์กลางของวงการละครเวทีและบันเทิงที่มีชื่อเสียงของโลก เป็นที่ตั้งของ Broadway Theatre District ซึ่งมีโรงละครที่จัดการแสดงระดับโลก

Times Square (บริเวณถนน Broadway และ Seventh Avenue) เป็นจัตุรัสสำคัญของมหานครนิวยอร์กซึ่งมีชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วโลก มีผู้คนหนาแน่นตลอดเวลา บรรยากาศคึกคัก



แพรวพราวด้วยแสงสีจากป้ายโฆษณา LED ที่สร้างบรรยากาศสดใส มีชีวิตชีวา และเป็นแหล่งรวมผู้คนจากหลากหลายวัฒนธรรมตลอด 24 ชั่วโมง เต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์ รายรอบไปด้วยร้านค้าปลีกขนาดใหญ่ เช่น M&M’s World, Disney Store, และ Sephora เป็นที่รู้จักในฐานะสถานที่จัดงานนับถอยหลังปีใหม่ที่มียอดขายระดับโลก



Times Square

หอสมุดประชาชนแห่งเมืองนิวยอร์ก



การเดินทางจากกรุงเทพฯ
ไปนิวยอร์กมีทั้งเที่ยวบินตรง
ที่ใช้เวลาประมาณ 19 ชั่วโมง
จากสนามบินสุวรรณภูมิ
ไปยังสนามบิน JFK

SoHo (South of Houston Street) ย่านช้อปปิ้งแฟชั่นที่ทันสมัยและย่านศิลปะ เป็นที่พักของศิลปินและที่ตั้งของแหล่งแสดงผลงานศิลปะมากมายหลายแขนง รวมถึงมีร้านเสื้อผ้าบูติกของตกแต่ง งานคราฟต์เก๋ๆ แบรินดรีระดับไฮเอนด์ และสินค้าแนววินเทจ ปะปนอยู่กับแกลเลอรีศิลปะและร้านอาหารที่ให้บรรยากาศหรูหราได้อย่างผสมกลมกลืนและมีสไตล์กับวิถีชีวิตในชุมชนศิลปิน

Park Avenue ศูนย์กลางธุรกิจและที่ตั้งของสำนักงานบริษัทชั้นนำ เป็นที่ตั้งของตึกออฟฟิศสำคัญ เช่น MetLife Building และสำนักงานใหญ่ของบริษัทใหญ่หลายแห่ง ถนนนี้ยังขึ้นชื่อเรื่อง

อพาร์ทเมนต์หรูและโรงแรมระดับ 5 ดาว บรรยากาศสงบชริมชลิ้งเป็นทางการ

34th Street แหล่งช้อปปิ้งและจุดเชื่อมต่อการเดินทางสำคัญ เป็นที่ตั้งของร้านค้าปลีกชื่อดัง เช่น Macy's Herald Square (ห้างสรรพสินค้าที่ใหญ่ที่สุดในโลก) ใกล้กับ Penn Station และ Madison Square Garden บรรยากาศย่านนี้ดูคึกคักวุ่นวายแต่มีชีวิตชีวา เหมาะสำหรับนักช้อปปิ้งที่มองหาสินค้าหลากหลายราคา

Canal Street แหล่งช้อปปิ้งสำหรับคนชอบของถูก อารมณ์คล้ายๆ ตลาดนัดจตุจักรผสมกับลำเพ็งและคลองถมในบ้านเรา ที่ขายสินค้าหลากหลายตั้งแต่ของฝากจนถึงสินค้าลอกเลียนแบบ ใกล้กับย่าน Chinatown และ Little Italy บรรยากาศคึกคักและเป็นกันเอง เหมาะสำหรับบัตรรองราคา

Lexington Avenue แหล่งรวมร้านค้าและร้านอาหารในย่าน Upper East Side มีร้านค้าแบรนด์เนมขนาดกลางจนถึงร้านอาหารที่หรูหราเหมาะสำหรับกลุ่มคนที่ต้องการความสงบและสินค้าเฉพาะกลุ่ม บรรยากาศเรียบหรูและสะดวกสบาย



Central Park



อนุสาวรีย์เทพีเสรีภาพ



สถานที่ที่เช็กอินยอดนิยมในนครนิวยอร์ก มีเยอะจริงๆ ถ้าจะมาเที่ยวให้ทั่วอาจต้องใช้เวลาหลายวัน จุดที่นักท่องเที่ยวไทยเรานิยมไปเยี่ยมชมและถ่ายรูปกันมาก ได้แก่ อนุสาวรีย์เทพีเสรีภาพ (Statue of Liberty) เซ็นทรัลพาร์ก (Central Park) สะพานบรูกลิน (Brooklyn Bridge) ตึกเอ็มไพร์สเตต (Empire State Building) ตึกเวิลด์เทรด (World Trade) ไชน่าทาวน์ (China Town) รูปปั้นวัวกระทิงวอลสตรีต (Charging Bull) แกรนด์เซ็นทรัลเทอร์มินอล (Grand Central Terminal) หอสมุดประชาชนแห่งเมืองนิวยอร์ก (New York Public Library) พิพิธภัณฑ์ศิลปะเมโทรโพลิทัน (Metropolitan Museum of Art) มหาวิหารเซนต์แพทริก (St. Patrick's Cathedral) และสนามกีฬาแยงกี้ (Yankee Stadium)

การสัญจรในนครนิวยอร์ก จัดว่าสะดวกสบายหากไม่ขับรถส่วนตัว เพราะนอกจากรถจะติดมากแล้ว ค่าจอดก็แพง และถ้าผลจอดผิดที่ผิดเวลาก็จะโดนค่าปรับแพงโหดจนลืมไม่ลง การใช้ขนส่งสาธารณะเป็นคำตอบที่ดีที่สุด เนื่องจากเป็นเมืองที่มีระบบขนส่งสาธารณะครอบคลุมและรองรับการเดินทางได้ทั้งสำหรับชาวเมืองและนักท่องเที่ยว ไม่ว่าจะขึ้นรถไฟใต้ดิน (Subway) รถบัส (Bus) รถแท็กซี่เหลือง (Yellow Cab) ซึ่งคิดค่าโดยสารตามมิเตอร์ จักรยานส่วนตัวและจักรยานให้เช่า (Citi Bike) ราคาไม่แพง มีจุดจอดมากมาย รวมถึงบริการเรือข้ามฟาก (Ferry) ซึ่งนอกจากเป็นการสัญจรไปยังที่หมายแล้วยังได้ชมวิวสวยๆ อีกด้วย และอีกหนึ่งการสัญจรที่สะดวกสบายในฤดูที่อากาศดีก็คือการเดินเท้า เพราะเป็นเมืองที่ออกแบบไว้ตอบโจทย์กับการเดินเท้าของผู้คนให้ได้รับความสะดวกปลอดภัยอย่างแท้จริง

การเดินทางจากกรุงเทพฯ ไปนิวยอร์ก มีทั้งเที่ยวบินตรงที่ใช้เวลาประมาณ 19 ชั่วโมง จากสนามบินสุวรรณภูมิไปยังสนามบิน JFK และมีแบบ

พิพิธภัณฑ์ศิลปะเมโทรโพลิทัน



ที่หยุดพักระหว่างทาง เช่น โตเกียว หรือดูไบ ซึ่งสามารถเลือกได้ตามความสะดวกและงบประมาณ ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการไปเที่ยวที่นี่คือช่วงฤดูใบไม้ร่วง (Fall) และฤดูใบไม้ผลิ (Spring) เพราะเป็นช่วงที่อากาศกำลังสบาย แต่ช่วงปลายปีโดยเฉพาะช่วงเทศกาลคริสต์มาสหรือปีใหม่ก็จะมีหิมะตกและอากาศหนาวจัดก็เป็นช่วงที่น่าสนใจเช่นกัน เพราะร้านค้าและดีกรีมบ้านช่องในเมืองจะมีการประดับประดาอย่างเต็มที่ เป็นฉากถ่ายภาพที่สวยงามน่าประทับใจ และมีสินค้าลดราคามากมาย เลือกได้ตามรสนิยม

For anyone thinking of traveling to the United States, one of the top cities that is a popular destination would be New York City, one of the world's largest metropolises, which has played an important role in the economy, culture, and politics from the past to the present. It is home to the United Nations headquarters.

New York has been the center of the United States since 1785. With the advantage of its location on the Atlantic coast, it is convenient for transporting goods and traveling from a large transportation network that provides service 24 hours a day. People of various nationalities come to live and work in the bustling area all the time. It is called the city that never sleeps. It is an important factor that makes the economy of the area grow rapidly until it becomes an important city of the world. It is widely known by the nicknames Big Apple and Gotham.

Popular New York City sightseeing destinations are located along major thoroughfares in neighborhoods including: Wall Street, Fifth Avenue, Madison Avenue, Broadway, Times Square, SoHo, Park Avenue, 34th Street, Canal Street and Lexington Avenue.

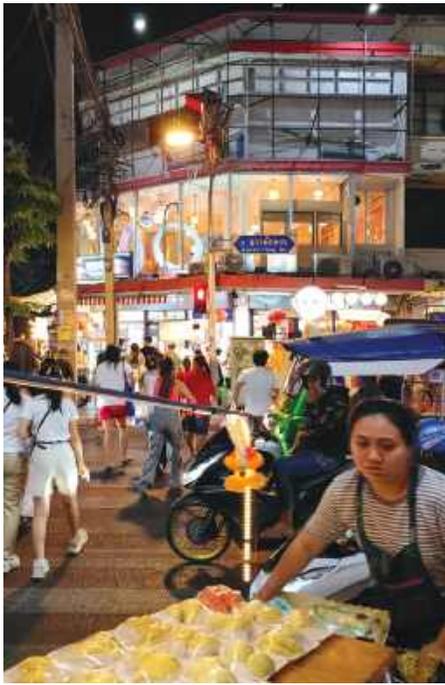


BANTHAT THONG

บรทัดทอง

‘บรทัดทอง’ เป็นหนึ่งย่านดังที่กำลังมาแรงในฐานะแหล่งกินยอดนิยมของสายสตรีตฟู้ดช่วงปีสองปีมานี้ จากเดิมที่เคยถูกเรียกว่า ‘ย่านเซียนทองปทุมวัน’ เพราะเคยเป็นแหล่งรวมร้านซ่อมและขายอะไหล่รถ ร้านขายเสื้อผ้าและอุปกรณ์กีฬา แต่จากการขยายตัวอย่างรวดเร็วของความนิยมในวัฒนธรรมสตรีตฟู้ดที่กำลังเป็นกระแสทั่วโลก การเที่ยวชิมอาหารท้องถิ่นเป็นกิจกรรมสำคัญสำหรับนักท่องเที่ยว โดยเฉพาะอิทธิพลของนักท่องเที่ยวจีนที่มีปริมาณมหาศาล ประกอบกับพลังของโซเชียลมีเดีย ส่งผลให้ธุรกิจอาหารขนาดเล็กและขนาดกลาง รวมถึงร้านค้ารถเข็น 2 ข้างทาง มีอัตราการเจริญเติบโตที่สูงมากในหลายเมืองใหญ่ อย่างเช่น ย่านเยาวราช ที่ฮอตจนคนแน่นตลอดทั้งวันทั้งคืน ย่านอื่นๆ ก็เกิดตามขึ้นมาด้วยเงื่อนไขทำนองเดียวกัน เช่นเดียวกับพื้นที่ย่านบรทัดทอง จากที่เคยเจียบๆ ก็เริ่มมีร้านอาหารใหม่ๆ มาเปิดมากขึ้นเรื่อยๆ ตามจำนวนนักท่องเที่ยวจีนที่เพิ่มมากขึ้น จากจุดตั้งต้นในโซนเยาวราชก็ขยายมาสู่โซนบรทัดทอง จนในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงมาเป็นย่านการกินที่มีสีสันแพรพรรณวทั้งในเวลากลางวันและยามค่ำคืน





นอกจากเหตุผลข้างต้นที่กล่าวมา ความคึกคักของย่านบรรทัดทองยังมีปัจจัยเสริมอีกหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นแผนการเปลี่ยนแปลงของโซนสามย่านซึ่งเป็นพื้นที่ของสำนักงานจัดการทรัพย์สิน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยให้เป็นย่านธุรกิจการค้าที่ทันสมัย เพราะเป็นทำเลศักยภาพที่มีทั้งมหาวิทยาลัย ตลาดสด คอมมูนิตี้มอลล์ หอพัก คอนโดมีเนียม และอาคารสำนักงาน มีผู้ใช้งานจำนวนมากทั้งกลางวันและกลางคืน รวมถึงนักท่องเที่ยวที่หลังไหลเข้ามาเรื่อยๆ

ร้านอาหารที่เป็นแรงดึงดูดในย่านบรรทัดทองมีหลากหลายแนว เช่น เสน่ห์ ลาบ ก้อย, โจ๊กสามย่าน, สุกี้เอลวิส, อีจาสุกี้หม่าล่า,

เจ๊เกียง บรรทัดทอง, ข้าวต้มสันติภาพ, หนึ่ง นม นัว ฯลฯ ซึ่งเมื่อมารวมตัวกันก็ทำให้เกิดบรรยากาศครึกครื้นใกล้เคียงกับเยาวราชแม้จะยังไม่เทียบเท่า แต่ก็มีความน่าสนใจ ในขณะที่ความสะดวกของการสัญจรและการจอดรถนั้นถือว่าได้เปรียบ เพราะสามารถมาถึงได้ทั้งรถสาธารณะและรถส่วนตัวก็มีอาคารจอดรถและพื้นที่จอดรถไว้บริการอย่างเป็นทางการ เป็นเรื่องราวมากกว่าในยุคก่อนๆ ทำให้เป็นหนึ่งในย่านแองเจต์ของคนรุ่นใหม่ ซึ่งหลายคนก็มาที่นี่เป็นอินฟลูเอนเซอร์ที่มีชื่อเสียง เมื่อมีการถ่ายรูป เช็คอิน แคร่รอกไป ก็ยิ่งทำให้กระแสความนิยมเพิ่มมากขึ้น



ใครที่กำลังมองหาย่านเช็คอินใหม่ๆ สำหรับ ซิม ซิป แซ่ ลองแวะมาสำรวจบรรยากาศย่านบรรทัดทองดู อาจเป็นอีกโซนหนึ่งที่ถูกใจ และมาไม่ยากเลย แม้ร้านดังหลายร้านจะมีเสียงป่นเบาๆ ว่าแอบแพงไปบ้าง แต่โดยรวมก็ยังไม่แพงสำหรับสายสตรีตฟู้ดเพราะมีของกินให้เลือกมากมายและบรรยากาศสนุกสนานดี

'Banthat Thong' has become one of the hottest areas in the food scene in the past couple of years. Due to the rapid expansion of the popularity of street food culture that is trending around the world, Banthat Thong has grown along with Yaowarat, a popular tourist area for Chinese tourists. In addition to being a gathering place for delicious restaurants, this area is also a potential location with universities, fresh markets, community malls, dormitories, condominiums, and office buildings. There are many users both day and night, making the atmosphere lively.

A QUIET LIFE CONCERTO

Artist: Pishnu Supanimit

Venue: ARDEL Gallery of Modern Art, Boromratchonnee Road

“อยากให้งานศิลปะของเราเป็นภาพที่สมวัย กลั่นออกมาจากจิตใจที่ยังมีพลัง”

“บทเพลงแห่งความเงียบงัน” คือการบรรเลงสังขารแห่งชีวิต ผ่านงานศิลปะที่เปี่ยมสุขของ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พิษณุ ศุภนิมิตร “ศิลปินแห่งชาติ” สาขาทัศนศิลป์ (ภาพพิมพ์) ประจำปี 2565 ด้วยผลงานจิตรกรรมสีน้ำที่มีบุคลิกเฉพาะตน กับผลงานภาพพิมพ์หลากหลายเทคนิค บทเพลงเหล่านี้จะโอบล้อมเราไว้ในพลังแห่งความสงบเงียบ ทว่าสะท้อนให้เห็นถึงความมุ่งมั่นในการสร้างสรรค์ผลงานที่ใกล้ชิดธรรมชาติของศิลปิน ในขณะเดียวกัน เป็นการใช้ศิลปะตั้งยารักษาโรค เพื่อบำบัดโลกใบนี้ที่แสนวุ่นวายให้หยุดนิ่ง ชักชวนให้เราค่อยๆ ใช้เวลาตีความ และชื่นชมทุกความงดงามอย่างช้าๆ แล้วจะค้นพบว่าความสุขสงบที่แท้จริงอยู่ใกล้ แค่เพียงในหัวใจของเราเอง

“A Quiet Life Concerto” is a performance of the truth of life through the joyful artwork of the artist; Pishnu Supanimit. With his unique watercolor paintings and various print techniques, these songs will embrace us with the power of silence. It will also reflect the artist’s determination to create art that connects closely to nature. It is the use of art as medicine to heal the chaotic world while encouraging us to savor and appreciate all the beauty leisurely. We will eventually discover that true happiness is near within our hearts.

CHI-NA

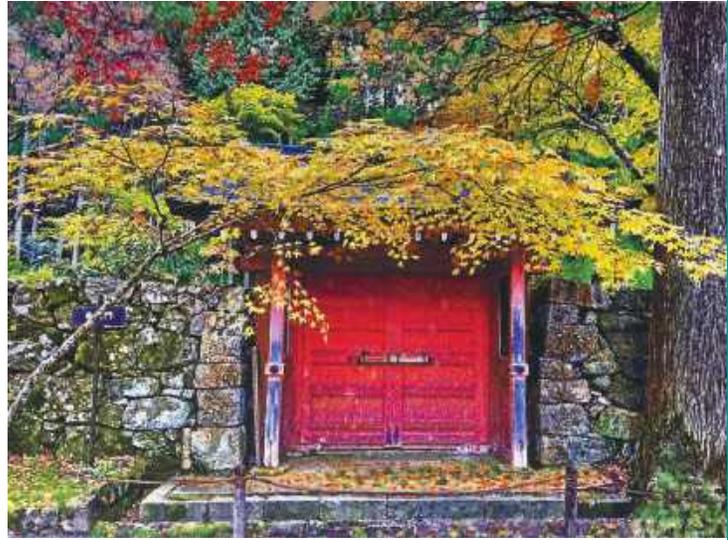
Artist: Keofar Kesornsook

Venue: ARDEL’s Third Place Gallery (Thonglor soi 10)

“อตุตา หเว ชิตฺติ เสฏฺโธ = ชนะตนนั้นแหละประเสริฐสุด”

“ชิน” ออกเสียงว่า “ชี-นะ” มีความหมายว่า “ผู้ชนะ” และการจะเป็นผู้ชนะตนเองได้ ก็คือการเอาชนะกิเลสที่มักเข้าครอบงำเราอยู่เสมอ ซึ่งนั่นหมายถึงการต้องควบคุมตนให้ประพฤติดีทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ เป็นแนวคิดในการสร้างสรรค์ผลงานของ แก้วฟ้า เกษรศุภร์ ศิลปินเซรามิกผู้เปี่ยมด้วยประสบการณ์ ซึ่งถ่ายทอดหัวใจของพระพุทธศาสนาผ่านไวยากรณ์ทางศิลปะร่วมสมัย ผลงานประติมากรรมเซรามิก รูปลักษณะสามัญลึกลับกว่าชุด นัยถึงการตระหนักรู้แทนอารมณ์และกิเลสของมนุษย์ ชีชวนให้เราขบคิด ตั้งคำถาม และเตือนสติตนเองอยู่เสมอในทุกขณะที่กำลังหายใจ

“Chi-na” refers to a person who conquers his/her own desires. The ability to overcome oneself involves the control of behavior—whether it be physical, verbal, or mental. Keofar Kesornsook captures the essence of Buddhism through his contemporary art, featuring a collection of over ten ceramic sets. This series embodies the realization and awareness of human emotions and desires, encouraging viewers to reflect and reminding them to be conscious with every breath they take.



SUPALAI SCENIC BAY RESORT & SPA



The FINEST GEMS

hidden

WORLD-RENOWNED
ISLAND

OF
Phuket

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

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



โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

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

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

WASTE SORTING

แยกขยะง่ายๆ เริ่มได้ที่ตัวเรา

ปัญหาขยะ อีกหนึ่งปัญหาสำคัญที่ทั่วโลกกำลังเผชิญ เกิดจากการที่เราไม่ได้จัดการกับมันอย่างถูกวิธี หลายคนคิดว่าการแยกขยะเป็นเรื่องไกลตัว ยุ่งยาก จึงมองข้ามไปอยู่บ่อยครั้ง ซึ่งที่จริงแล้วการแยกขยะไม่ใช่เรื่องยาก หากคุณมีวิธีจัดการอย่างเหมาะสม จะยังทำให้การจัดการขยะง่ายขึ้น และช่วยลดมลพิษ รวมถึงปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมได้อีกด้วย



แยกขยะ 4 ประเภทง่ายๆ ตามสีถัง

ขยะอินทรีย์ (ขยะเปียก) คือ ขยะที่เน่าเสีย และย่อยสลายได้เร็ว สามารถนำมาหมักทำปุ๋ยได้ เช่น เศษอาหาร เศษผัก เศษเนื้อสัตว์ เปลือกผลไม้และใบไม้

ขยะรีไซเคิล คือ วัสดุเหลือใช้ที่สามารถนำกลับมารีไซเคิลหรือรีไซเคิลได้ เช่น ขวดพลาสติก ถุงพลาสติก ขวดแก้ว กระป๋อง กล่องกระดาษ กระดาษ เป็นต้น นอกจากนี้ เรายังสามารถแยกขยะแต่ละชนิดไว้ด้วยกัน อย่างขวดพลาสติกใส รวมกับขวดพลาสติกใส ขวดพลาสติกขุ่นรวมกับขวดพลาสติกขุ่น หรือกระดาษก็รวมไว้กับกระดาษ เพื่อให้ง่ายต่อการจัดการมากยิ่งขึ้น และสามารถนำขยะแต่ละชนิดล้างและแยกเก็บไว้เพื่อรีไซเคิลหรือรีไซเคิล หรือนำไปขายตามจุดรับซื้อต่างๆ เป็นการเพิ่มมูลค่าและเป็นการจัดการขยะได้อย่างเหมาะสม

ขยะทั่วไป คือ ขยะที่ย่อยสลายไม่ได้หรือย่อยสลายยาก ไม่อันตราย และไม่คุ้มสำหรับการรีไซเคิล ไม่ว่าจะเป็นซองขนม กล่องโฟม ถุงพลาสติก ภาชนะปนเปื้อนอาหาร พลาสติกห่อลูกอม เนื่องจากเป็นขยะที่ย่อยสลายยาก เราจึงต้องมีวิธีการจัดการอย่างถูกวิธี สามารถทำวิธีการเดียวกันกับขยะรีไซเคิลได้ คือ ล้างและแยกเก็บไว้ในแต่ละชนิด เพื่อนำไปขายตามจุดรับซื้อต่างๆ เพื่อเพิ่มมูลค่าและสามารถจัดการขยะได้เหมาะสมอีกด้วย

ขยะอันตราย คือ ขยะที่มีองค์ประกอบหรือปนเปื้อนวัตถุอันตรายชนิดต่างๆ ได้แก่ วัตถุระเบิด วัตถุไวไฟ วัตถุออกซิไดซ์ วัตถุมีพิษ วัตถุที่

ทำให้เกิดโรค วัตถุกำมะถันตรึงสี วัตถุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรม วัตถุกัดกร่อน วัตถุที่ก่อให้เกิดการระคายเคือง วัตถุอย่างอื่น ไม่ว่าจะ เป็นเคมีภัณฑ์ หรือสิ่งอื่นที่อาจทำให้เกิดอันตราย แก่บุคคล สัตว์ พืช ทรัพย์สิน หรือสิ่งแวดล้อม เช่น ถ่านไฟฉาย หลอดฟลูออเรสเซนต์ แบตเตอรี่ วิธีการจัดการที่ง่ายที่สุดของขยะอันตราย คือทิ้งขยะให้ถูกที่เพื่อไม่ให้สารพิษออกมาปนเปื้อนกับดินและส่งผลต่อสิ่งแวดล้อมได้

ประโยชน์จากการแยกขยะ

- **ช่วยลดปริมาณขยะ** การแยกขยะช่วยเพิ่มการรีไซเคิลและรีไซเคิล เหลือขยะที่ต้องกำจัดน้อยลง ขยะบนโลกก็จะลดลงตามไปด้วย
- **ประหยัดงบในการกำจัดขยะ** เนื่องจากขยะน้อยลง งบที่ใช้ในการกำจัดขยะแต่ละประเภทก็น้อยลง และยังเป็นวิธีการกำจัดขยะที่เหมาะสม แลเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอีกด้วย
- **สร้างคุณค่าและมูลค่าให้ขยะ** เมื่อเราแยกขยะและนำขยะไปขายตามจุดรับซื้อต่างๆ เราจะได้ความภาคภูมิใจที่มีตัวชีวิตเป็นเม็ดเงินนั่นเอง
- **ลดการสิ้นเปลืองพลังงานและทรัพยากร** ของที่สามารถนำกลับมารีไซเคิลและรีไซเคิลได้จะช่วยเพิ่มรายได้และลดทรัพยากรโลกในการผลิตใหม่อีกครั้งด้วย
- **รักษาสິงแวดล้อมมลพิษในโลก** การแยกขยะ ทำให้เรากำจัดขยะได้ถูกวิธีและเหมาะสม ในแต่ละประเภทมากขึ้น ลดการปนเปื้อนกับดินที่ส่งผลต่อสิ่งแวดล้อมได้

ดังนั้น การแยกขยะจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนควรตระหนัก และทำให้ติดเป็นนิสัย เพราะนอกจากจะช่วยลดปัญหาขยะแล้ว ยังช่วยลดภาระให้คนเก็บขยะได้อีกด้วย

The problem of improper waste management is something that the whole world is facing. Many people think that waste sorting is a complicated matter, so they overlook it. In fact, waste sorting is not difficult if we have a proper way to manage it. It will make waste management easier and help reduce pollution and environmental problems.

Waste sorting is generally divided into 4 types: organic waste or wet waste, recyclable waste, general waste, and hazardous waste. Start by clearly separating the bins for each type of waste.

The benefits of waste sorting are more than you think, including reducing the amount of waste, saving money on waste disposal, creating value and worth for waste, reducing energy and resource waste, preserving the environment and reducing pollution in the world.



ศุภาลัยเปิดตัว 4 คอนโดฯ ใหม่ บน 4 ทำเลศักยภาพ มูลค่ารวม 5,800 ล้านบาท

ศุภาลัยเดินทางส่งท้ายปี เปิดตัว 4 โครงการ คอนโดมิเนียมใหม่ มูลค่ารวมกว่า 5,800 ล้านบาท บน 4 ทำเลเด่น ได้แก่ เจริญนคร, สาทร-ราชพฤกษ์, เขารัง จังหวัดภูเก็ต และเขาเต่า อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ รองรับทั้งการอยู่อาศัยและการลงทุน พร้อมจุดเด่นเรื่องทำเล การออกแบบที่ตอบโจทย์คุณภาพชีวิต และแนวคิดความยั่งยืนกับ 4 โครงการไฮไลต์ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์

• **ศุภาลัย งาม เจริญนคร:** คอนโดฯ High Rise สูง 28 ชั้น ติดแม่น้ำเจ้าพระยา ใกล้ย่าน CBD อย่างสาทร-สีลม เชื่อมต่อทุกเส้นทางด้วยรถไฟฟ้า สายสีเขียว เริ่มต้น 2.59 ล้านบาท

• **ศุภาลัย บลู สาทร-ราชพฤกษ์:** คอนโดฯ ทันสมัยติดถนนราชพฤกษ์ ออกแบบ Multifunctional Space รองรับการใช้ชีวิตและ Work from Home ราคาเริ่มต้น 1.89 ล้านบาท

• **ศุภาลัย เซนส์ เขารัง ภูเก็ต:** คอนโดฯ Pet Friendly แห่งแรกในภูเก็ต ออกแบบสไตล์ Modern Mediterranean พร้อมวิวธรรมชาติของเขารัง เริ่มต้น 2.69 ล้านบาท

• **ศุภาลัย คราม เขาเต่า:** Private คอนโดฯ Low Rise ใกล้ทะเลเขาเต่าเพียง 400 เมตร



บรรยากาศสบายสงบตอบโจทย์การพักผ่อน เริ่มต้น 3.59 ล้านบาท

ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ยุคใหม่ ทุกโครงการ ออกแบบพื้นที่ให้รองรับทั้งการอยู่อาศัยและการลงทุน พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน เช่น พื้นที่ส่วนกลางเชื่อมต่อ Rooftop, สระว่ายน้ำ, และฟังก์ชันการใช้งานหลากหลาย รองรับการทำงาน from Home นอกจากนี้ ศุภาลัยยังมุ่งเน้นการพัฒนาแบบยั่งยืน ใส่ใจสิ่งแวดล้อม และการออกแบบที่ตอบสนองทุกไลฟ์สไตล์

Supalai celebrates the end of the year by launching 4 new condominium projects with a combined value of over 5,800 million baht in 4 prime locations: Charoen Nakhon, Sathorn-Ratchaphruek, Khao Rang, Phuket Province, and Khao Tao, Prachuap Khiri Khan Province, to support both residential and investment demands in potential locations with designs that meet quality of life and sustainability concepts.

ศุภาลัยจับมือ SCG คิวอาร์จิวล LEED ที่ “ศุภาลัย ไอคอน สาทร” การันตีมาตรฐานอาคารสำนักงานรักโลก



ศุภาลัย ไอคอน สาทร โครงการสำนักงานเกรด A ใจกลางย่านธุรกิจ ได้รับการรับรองมาตรฐานอาคารเขียว LEED ตอกย้ำแนวคิดการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์อย่างยั่งยืน ร่วมมือกับ SCG Building and Living Care Consulting ในการออกแบบและก่อสร้างอาคารที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

จุดเด่นสำคัญของโครงการ

1. **Reuse Land:** พัฒนาคืนพื้นที่เดิมเพื่อลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

2. **ทำเลศักยภาพ:** ใกล้ MRT และ BTS ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว

3. **EV Ready:** รองรับการใช้รถยนต์ไฟฟ้า 13% ของที่จอดรถทั้งหมด

4. **คุณภาพอากาศ:** ระบบกรองอากาศมาตรฐานสูง ลดมลพิษภายในอาคาร

5. **ประหยัดพลังงาน:** ใช้ระบบไฟ LED และเทคโนโลยีช่วยลด CO2

6. **ประหยัดน้ำ:** อุปกรณ์ลดการใช้น้ำได้กว่า 40% เทียบเท่ากับ 4,500 ลูกบาศก์เมตร/ปี

7. **จัดการขยะ:** รีไซเคิลวัสดุจากการก่อสร้างกว่า 90% ลดคาร์บอน 87,350 กิโลกรัม

โครงการนี้แสดงถึงความมุ่งมั่นของศุภาลัยในการสร้างอาคารที่สอดคล้องกับความต้องการยุคใหม่ ทั้งด้านฟังก์ชันและการรักษาสิ่งแวดล้อม ผู้สนใจพื้นที่สำนักงานกลางสาทร สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 02-725-8888 ต่อ 82103 และ 82108

Supalai Icon Sathorn, a Grade A office project in the heart of the business district that has been certified by LEED green building standards, reinforces the concept of sustainable real estate development by collaborating with SCG Building and Living Care Consulting to design and construct environmentally friendly building with key highlights of the project including: Land Reuse, Prime Location, EV Ready, Air Quality, Energy Saving, Water Saving and Waste Management.

ศุภาลัยคองแวน 2 ครีเอเตอร์ตัวพ่อ “แหวง-เต็ด เทพลีลา” ถอดสูตรลับคอนเทนต์ปังในงาน iCreator Conference 2024



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) ผนึกกำลังคู่หูครีเอเตอร์ชื่อดัง “แหวง-ภูศณัญญ์ การุณวงศ์วัฒน์” และ “เต็ด-ภูทธิพัฒน์ อ่องศรี” จากช่องเทพลีลา ร่วมเปิดเผยเบื้องหลังความสำเร็จของการสร้างคอนเทนต์ที่โดนใจทั้งแบรนด์และแฟน ๆ ในงาน “iCreator Conference 2024 Presented by SUPALAI” มหกรรมรวมเหล่าครีเอเตอร์ชั้นนำและแพลตฟอร์มระดับโลกครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดในประเทศไทย จัดขึ้น ณ ไบเทค บางนา

SUPALAI สนับสนุนวงการครีเอเตอร์ไทยต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 ด้วยการเปิดเซชันพิเศษภายใต้หัวข้อ “Creator Meets Brand: เคล็ดลับต่อยอดคอนเทนต์อย่างไรให้ได้ใจแบรนด์” โดยมีเป้าหมายถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้กับเหล่า

ครีเอเตอร์ทั้งมือใหม่และมืออาชีพ เพื่อช่วยสร้างความสมดุลระหว่างความคิดสร้างสรรค์และแนวทางของแบรนด์ ช่วยขยายโอกาสในการสร้างคอนเทนต์ เพิ่มรายได้ และสร้างคอมมูนิตี้ให้เติบโตไปพร้อมกัน

กิจกรรมไฮไลท์จากบูธ SUPALAI

บูธของ SUPALAI ยังคงเป็นจุดสนใจด้วยคอนเซ็ปต์สุดสร้างสรรค์ “Supalai Mystery Box: Which Iconic Will You Be?” ที่เปิดโอกาสให้เหล่าครีเอเตอร์ค้นหาตัวตนของตัวเอง พร้อมรับของรางวัลติดมือกลับบ้าน และกิจกรรมสุดพิเศษ “Affiliator Fast Track” สำหรับผู้สมัครแคมเปญ Supalai Affiliate ที่สามารถเริ่มต้นสร้างสรรค์

คอนเทนต์ในแบบของตัวเอง พร้อมรับค่าคอมมิชชันสูงสุดถึง 1 ล้านบาททันที

กิจกรรมและเซชันต่างๆ ของ SUPALAI ในงานนี้ได้รับความสนใจอย่างล้นหลามจากผู้เข้าร่วมงาน สะท้อนถึงความมุ่งมั่นของแบรนด์ในการสนับสนุนครีเอเตอร์ไทยอย่างเต็มที่ ทั้งด้านโอกาสและแรงบันดาลใจเพื่อสร้างสรรค์คอนเทนต์ที่ทรงพลังต่อไปในอนาคต

SUPALAI has continuously supported the Thai creator community for the third year at the “iCreator Conference 2024 Presented by SUPALAI”, the largest event that brings together leading creators and world-class platforms in Thailand, held at BITEC Bangna. The company opened a special session under the topic “Creator Meets Brand: How to create content that meets brand needs”. This event aims to share knowledge and experiences with both new and professional creators.

SUPALAI’s activities and sessions at the event received overwhelming interest from attendees, reflecting the company’s commitment to fully support Thai creators with opportunities and inspiration to continue creating powerful content in the future.



SUPALAI TYME

"SUPALAI TYME" ที่สุดแห่ง...แร็คคอนโดฯ พรีเมียม สัมผัสวิวแม่น้ำเจ้าพระยา บนทำเลศักยภาพ "เจริญนคร"



บมจ. คุณาลัย ปลอยไม้เดิตส์ "SUPALAI TYME" ขึ้นแท่นแร็คไอเทม คอนโดฯ หูระดับ พรีเมียม เชื่อมต่อชีวิตกับสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน สัมผัสวิวแม่น้ำเจ้าพระยา 180 องศา บนทำเล "เจริญนคร" ทำเลศักยภาพ ใกล้สาทร-สีลม-พระราม 3 เพียง 10-15 นาที และยังเชื่อมต่อใจกลางเมืองได้อย่างรวดเร็ว ใกล้รถไฟฟ้าสาย สีเขียว (สถานีกรุงธนบุรี) เดินทางเข้าสู่สีลม สาทร และสยามได้อย่างสะดวกและง่ายดาย ห้องพัก จัดเต็มหลากหลายขนาดตั้งแต่ 1-3 ห้องนอน ออกแบบเพื่อตอบรับทุกไลฟ์สไตล์ พื้นที่ใช้สอย ตั้งแต่ 35-113 ตารางเมตร ตกแต่งด้วยวัสดุคุณภาพ มอบความสะดวกสบายและหรูหราในการอยู่อาศัย พร้อมทั้งจอยอดครองรับถึง 63% (ของจำนวนยูนิต)

คุณาลัย ราม เจริญนคร คอนโดมิเนียม High Rise สูง 28 ชั้น (รวมดาดฟ้า) กับจำนวน 461 ยูนิต ที่พร้อมพาผู้อยู่อาศัยสัมผัสความงดงามเหนือกาลเวลา ริมน้ำเจ้าพระยา บนพื้นที่กว่า 3 ไร่ มูลค่าโครงการกว่า 2,000 ล้านบาท การออกแบบ

ตัวอาคารสะท้อนความหรูหราผ่านเส้นสายที่สอดรับกับสายน้ำเจ้าพระยาอย่างลงตัว พื้นที่ส่วนกลางบนชั้นดาดฟ้าเปิดมุมมองกว้าง 180 องศา ให้สามารถดื่มด่ำกับวิวแม่น้ำอย่างเต็มอ้อม โดยอาคารได้รับการวางทิศทางอย่างเหมาะสม เพื่อให้ผู้อยู่อาศัยสามารถชื่นชมบรรยากาศอันแสนพิเศษได้อย่างสมบูรณ์แบบ พร้อมพื้นที่ Connecting The Rooftop Facilities Floors เชื่อมต่อทุกไลฟ์สไตล์ ไม่ว่าจะเป็นการผ่อนคลายที่ Tyme Sky Lounge, Tyme Sky Pool, Tyme Workspace, Tyme Fitness และพื้นที่สำหรับเด็กที่ Kids' Pool และ Kids' space หรือดื่มด่ำกับธรรมชาติที่ Roof Garden

สัมผัสประสบการณ์การใช้ชีวิตเหนือระดับท่ามกลางความสงบของแม่น้ำเจ้าพระยา คุณาลัย ราม เจริญนคร โดดเด่นด้วยห้องพักหลากหลายที่ครอบคลุมทุกความต้องการ ตั้งแต่ห้อง 1-3 ห้องนอน ขนาดพื้นที่ใช้สอย 35-113 ตารางเมตร ราคาเริ่มต้นที่ 2.65 ล้านบาท พร้อมฟังก์ชันครบครันเพื่อการอยู่อาศัยที่เหนือกว่า นอกจากนี้ คุณาลัย ราม เจริญนคร ยังตั้งอยู่ใกล้แหล่งไลฟ์สไตล์ชั้นนำ

เช่น ICONSIAM, Riverside Plaza Bangkok และ GUMP Cross เจริญนคร พร้อมการเดินทางที่สะดวกสบาย ใกล้ย่านสาทร สีลม และพระราม 3 เพียง 2.2 กิโลเมตรจากสถานีรถไฟฟ้ากรุงธนบุรี โดยทางโครงการมี Shuttle Service ไว้คอยอำนวยความสะดวกให้กับผู้อยู่อาศัย

สามารถชมห้องตัวอย่างสุดเอ็กซ์คลูซีฟและความงดงามของโครงการได้แล้ว ณ สำนักงานขาย Supalai River Plaza ใกล้กับโครงการคุณาลัย ราม เจริญนคร สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 1720 หรือติดตามข่าวสารและอัปเดตได้ที่ www.supalai.com และ Facebook: Supalai

"SUPALAI TYME", 28-storey high-rise condominium, a rare item on the banks of the Chao Phraya River, on an area of over 3 rai, with a project value of over 2 billion baht in a potential location "Charoen Nakhon" that offers easy transportation and is surrounded by leading lifestyle conveniences. The project is outstanding with its design that provides luxury in living with a variety of room types to choose ranging from 1-3 bedrooms, usable area 35-113 square meters, starting at 2.65 million baht with complete functions for superior living.

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



SUPALAI BLU

ศุภาลัยยื่นหนึ่งเจ้าตลาดคอนโดฯ ฝั่งธนฯ กำเนิดจักรวาลใหม่บนทำเล
สาทร-ราชพฤกษ์ กับคอนโดฯ “SUPALAI BLU” เพียง 10 นาทีถึงสาทร!
จัดเต็มพื้นที่ส่วนกลางมากกว่า 20 รายการ



บมจ. ศุภาลัย ส่งคอนโดมิเนียมใหม่แจ้งเกิดบนทำเลสาทร-ราชพฤกษ์ กับ SUPALAI BLU เชื่อมต่อใจกลางเมืองสุดสะดวกด้วยสถานีบางหว้า Interchange ที่ครบครันทั้งรถไฟฟ้า BTS และ MRT พร้อมการเดินทางเข้าสู่เมืองด้วยรถยนต์เพียง 10 นาทีถึงสาทร ดีไซน์ชีวิตได้ตามใจกับหลากหลายแบบห้อง Multi-Function Living พร้อมตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ด้วยจักรวาลพื้นที่ส่วนกลางจัดเต็มกว่า 20 รายการ ในราคาเริ่มต้นเพียง 2.09 ล้านบาท

พบแลนด์มาร์กแห่งใหม่โดดเด่นกว่าใครบนถนนราชพฤกษ์กับ SUPALAI BLU สาทร-ราชพฤกษ์ คอนโดมิเนียม High Rise สี Blue Nova สูง 32 ชั้น 771 ยูนิต ขนาดพื้นที่โครงการ 4 ไร่กว่า พร้อมแบบห้องหลากหลายให้เลือกได้ตรงใจรูปแบบ 1-2 ห้องนอน ขนาด 29-75.5 ตารางเมตร ในราคาเบาๆ เริ่มต้น 2.09 ล้านบาท โถงโปร่งสบาย ด้วยเพดานสูง 2.7 เมตร อีกทั้งรองรับการใช้ชีวิตกับดีไซน์แบบ Multi-Function Living ที่

ออกแบบพื้นที่ให้ตอบโจทย์ทุกการอยู่อาศัย พร้อมครัวปิดเป็นสัดส่วน ดีไซน์ชีวิตเองได้หลากหลายกับ Favorite Corner ที่ให้มุมโปรด...ปรับเปลี่ยนได้ตามใจ ส่วนใครที่ชอบเยอะก็หมดปัญหาสัมภาระ ล้นห้อง ด้วยห้องเก็บของส่วนตัวสำหรับยูนิตพิเศษ และใช้ชีวิตแบบที่วาดฝันไว้ บนจักรวาลส่วนกลาง Full Facilities จัดเต็มส่วนกลางที่มากถึงกว่า 20 รายการ เช่น BLU Aqua Pool สระว่ายน้ำไฮสปีดท่าสะพานโอลิมปิก Stella Lounge, Sky Jogging Track, BLU Active Gym และ Galaxy Theater

เดินทางได้สะดวกสบายมากกว่า เพราะ SUPALAI BLU สาทร-ราชพฤกษ์ เชื่อมต่อใจกลางเมืองด้วยสถานีบางหว้า Interchange ครบครันทั้งรถไฟฟ้า BTS และ MRT พร้อม Shuttle Service รับ-ส่งถึงสถานี ทำเลศักยภาพติดถนนใหญ่ มุ่งสู่สาทรเพียง 10 นาที โดยแวดล้อมด้วยแหล่งอำนวยความสะดวกครบครัน เช่น รพ. พญาไท 3, ตลาดพลู, เดอะมอลล์ ไลฟ์

สโตร์ ท่าพระ, มหาวิทยาลัยสยาม, ไอคอนสยาม, รร. กรุงเทพคริสเตียน และ รร. อัสสัมชัญ

ค้นหาจักรวาลของคุณที่พร้อมให้เข้าชมห้องตัวอย่างได้แล้ววันนี้ ปรึกษาพนักงานขายโครงการ SUPALAI BLU สาทร-ราชพฤกษ์ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 1720 หรือ www.supalai.com

SUPALAI BLU, a quality condominium on the Sathorn-Ratchaphruek location that offers convenient transportations with a perfect lifestyle that suits your preferences with a variety of multifunctional room designs. SUPALAI BLU Sathorn-Ratchaphruek is a 32-storey high-rise condominium with 771 units on a project area of over 4 rai. The project offers a variety of room types to choose from, ranging from 1-2 bedrooms, sizes 29-75.5 square meters, with private storage rooms for special units and complete living facilities such as BLU Aqua Pool, an Olympic-sized swimming pool, Stella Lounge, Sky Jogging Track, BLU Active Gym and Galaxy Theater.

The project perfectly meets the needs of a convenient lifestyle, surrounded by complete facilities such as hospitals, leading department stores, and schools.

The SUPALAI BLU Sathorn-Ratchapruek project is now open for customers to visit at the project sales office from 9:00 a.m. to 6:00 p.m. For more information please contact 1720 or visit www.supalai.com



ฉลองครบรอบ 35 ปี ศุภาลัยก้าวต่อสายกรีน ชวนพนักงานร่วมปลูกป่ากว่า 2,000 ต้น พื้นที่พือากาศบริสุทธิ์ เติมเต็มพื้นที่สีเขียวกับโครงการ “ป่าสร้างสุข” ครั้งที่ 2



ในฐานะที่ “ศุภาลัย” ดำเนินธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ บริษัทฯ ตระหนักดีว่าการพัฒนาโครงการที่อยู่อาศัยมีส่วนทำให้เกิดการสร้างคาร์บอนฟุตพริ้นท์ แต่บริษัทฯ มองเห็นโอกาสในการสร้างสิ่งดี ๆ กลับคืนสู่สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยบริษัทฯ ได้จัดสรรที่ดินบางส่วนจำนวน 20 ไร่ จากที่ดินทั้งหมด 200 ไร่ ในโซนหินเหล็กไฟที่กำลังรอการพัฒนาสู่การสร้างพื้นที่สีเขียว เพื่อช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และส่งเสริมสิ่งแวดล้อมให้กับชุมชนโดยรอบ เน้นปลูกพันธุ์ไม้เศรษฐกิจ เช่น ยางนา สักทอง พะยูง ตะเคียนทอง ชิงชัน พะยอม มะฮอกกานี ประดู่ป่า และไม้แดง บริษัทฯ เชื่อว่านี่คือการลงทุนที่ไม่ได้ตอบแทนแค่ธุรกิจ แต่ยังเป็น การลงทุนเพื่อตอบแทนโลกที่ยั่งยืนในระยะยาว สำหรับพวกเราทุกคน

โครงการ “ป่าสร้างสุข” ครั้งที่ 2 จัดขึ้นเพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวและพื้นที่พือากาศบริสุทธิ์ให้กับชุมชนโดยรอบ ซึ่งเป็นหนึ่งในพันธกิจหลักของ

ศุภาลัยในการสร้างสมดุลระหว่างการพัฒนาเมืองและการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ อีกทั้งยังมุ่งเน้นการสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก เพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับชุมชน และพื้นที่พืระบบนิเวศ การปลูกป่ากว่า 2,000 ต้นบนพื้นที่ 20 ไร่ จะช่วยลดปริมาณการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้กว่า 200 ตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า* (*โครงการปลูกต้นไม้ ปลูกป่าจะใช้ระยะเวลาการคิดคาร์บอนเครดิต 10 ปี) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการลดภาวะโลกร้อนและสร้างอากาศที่บริสุทธิ์ให้กับสังคม และสอดคล้องกับเป้าหมายของบริษัทฯ ระยะยาวที่ตั้งเป้าลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก 40% ภายในปี 2573 เพื่อส่งต่อโลกที่ดีขึ้นให้กับคนรุ่นหลังในอนาคต

Supalai is a leader in the real estate business that realizes that developing residential projects is a cause of carbon

footprint creation. The company has therefore implemented a good project to help create good things back to society and the environment by allocating land for creating green areas by planting forests in the Hin Lek Fai zone to help reduce carbon dioxide emissions and restore the environment for the community under the name of the 2nd “Forest for Happiness” project, which is one of Supalai’s main missions in creating a balance between urban development and natural resource conservation. It also focuses on creating positive changes, increasing green areas for the community, and restoring the ecosystem to pass on a better world to future generations.



ศุภาลัยร่วมกับแว่นท็อปเจริญ ลงพื้นที่ จ. ภูเก็ต สนับสนุนความสำเร็จ "แว่นสร้างสุข" ปีที่ 2 ส่งสุขภาพสายตาดีสู่ครอบครัวคนงาน

บมจ. ศุภาลัย ได้เดินทางนำดูแลสุขภาพสายตาอย่างต่อเนื่อง ลงพื้นที่ภาคใต้ จัดกิจกรรม "แว่นสร้างสุข" ปีที่ 2 ยกระดับคุณภาพชีวิตและคุณภาพสายตาที่ดีขึ้น โดยระดมทีมผู้เชี่ยวชาญด้านการตรวจวัดสายตาจาก "แว่นท็อปเจริญ" เพื่อมอบแว่นสายตาฟรีให้กับคนงานก่อสร้างและครอบครัว รวม 150 ชีวิต ซึ่งกิจกรรม "แว่นสร้างสุข" ดำเนินมาถึงปีที่ 2 และสามารถยกระดับคุณภาพสายตาของคนงานก่อสร้างและครอบครัวได้มากถึง 1,000 คน ซึ่งบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้เร็วกว่ากำหนด บริษัทฯ ยังคงมุ่งมั่นขยายการดูแลด้านสายตาไปยังพื้นที่



ต่างๆ ทั่วประเทศ เพื่อให้การดูแลครอบคลุมและเข้าถึงทุกครอบครัวของคนงานก่อสร้าง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความยั่งยืนและความเจริญก้าวหน้าให้กับสังคมโดยรวม

mobilizing a team of eye examination experts from "Top Charoen Optical" to provide free eyeglasses to 150 construction workers and their families. The "Glasses for Happiness" activity has been running for the second year and has improved the quality of vision of up to 1,000 construction workers and their families, achieving the set goal ahead of schedule.

Supalai and Top Charoen Optical have organized the "Glasses for Happiness" activity for the second year in the southern region to improve the quality of life and vision by



เดินทางสานต่อกิจกรรม "สร้างดี" อย่างต่อเนื่อง ศุภาลัยมอบอุปกรณ์ IT แก่โรงเรียนขาดแคลน เสริมการเรียนรู้เท่าเทียม ร่วมลดขยะอิเล็กทรอนิกส์ในยุคดิจิทัล



บริษัท ศุภาลัย จำกัด (มหาชน) ส่งมอบอุปกรณ์พร้อมติดตั้งคอมพิวเตอร์จำนวน 10 เครื่อง และแท็บเล็ตจำนวน 5 เครื่อง รวมมูลค่ากว่า 150,000 บาท* (*ตามมูลค่าลดหลังการใช้งานแล้ว) ให้กับโรงเรียนบ้านพุ่มางราษฎร์บำรุง อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี ซึ่งเป็นโรงเรียนที่อยู่ในพื้นที่ชายขอบและประสบปัญหาการขาดแคลนอุปกรณ์การเรียนรู้อันทันสมัย ช่วยให้เด็ก ๆ ได้มีโอกาสเข้าถึงเทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ได้อย่างเท่าเทียม และเป็นการต่อยอดคุณค่าของอุปกรณ์ IT ที่ยังคงมีประสิทธิภาพ ลดปัญหาขยะอิเล็กทรอนิกส์



(E-waste) ซึ่งเพิ่มสูงขึ้นในยุคดิจิทัล ช่วยลดคาร์บอนได้ประมาณ 2,350-3,500 กิโลกรัมคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า โดยไม่ต้องผลิตอุปกรณ์ใหม่และลดการปล่อยคาร์บอนจากการทิ้งซึ่งเทียบเท่ากับการปลูกต้นไม้ประมาณ 40-60 ต้นรวมใช้ระยะเวลาดูดซับคาร์บอนเป็นเวลา 1 ปี

นอกจากนี้ ศุภาลัยยังได้มอบชุดอุปกรณ์การเรียนมูลค่ารวม 26,000 บาท เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้และยกระดับคุณภาพชีวิต พร้อมทั้งจัดกิจกรรมเลี้ยงอาหารกลางวันเพื่อส่งมอบความสุขและรอยยิ้มให้กับนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน

กิจกรรมในครั้งนี้สะท้อนถึงความมุ่งมั่นของศุภาลัยในการสร้างโอกาสทางการศึกษาและร่วมพัฒนาชุมชนให้เติบโตอย่างยั่งยืน

Supalai continues its "Good Build" activity by donating IT equipment to underprivileged schools to enhance equal learning and reduce electronic waste in the digital age. The school that received assistance is Ban Phumuang Rat Bamrung School, Chom Bueng District, Ratchaburi Province, which is a school in a marginal area and faces a shortage of modern learning equipment. In addition, Supalai also provided learning equipment and organized a lunch event to deliver happiness and smiles to students and personnel in the school. This activity reflects Supalai's commitment to creating educational opportunities and jointly developing communities for sustainable growth.



ETIQUETTE FOR USING COMMON AREAS

มารยาทในการใช้พื้นที่ส่วนกลาง

ข้อดีของการมีที่พักอาศัยอยู่ในโครงการอสังหาริมทรัพย์ชั้นดี คือนอกจากเราจะได้อยู่ในบ้านที่สร้างอย่างดีมีคุณภาพท่ามกลางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี เรายังจะได้ใช้พื้นที่ส่วนกลางคุณภาพสูง ซึ่งถูกออกแบบมาอย่างพิถีพิถันเพื่อรองรับความต้องการของทุกคนในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นถนนหนทาง สวนสาธารณะของโครงการ พื้นที่ออกกำลังกาย ฟิตเนส สโมสร สระว่ายน้ำ ฯลฯ ซึ่งการที่สมาชิกจะสามารถใช้พื้นที่ส่วนกลางร่วมกันได้อย่างสะดวกสบายนั้น การเคารพกฎระเบียบของการอยู่ร่วมกันและการมีมารยาทที่ดีในการใช้พื้นที่ส่วนกลางก็เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนจะต้องตระหนัก และปฏิบัติร่วมกันอย่างเคร่งครัด

พื้นที่ส่วนกลางในโครงการอสังหาริมทรัพย์ชั้นดี มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ช่วยเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้อยู่อาศัย สภาพแวดล้อมที่ดีมีส่วนช่วยสร้างความสามัคคีในชุมชน ทำให้ทุกคนมีความสุขสบาย สามารถใช้สิ่งอำนวยความสะดวกได้โดยไม่ต้องเดินทางออกจากโครงการ อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มมูลค่าอสังหาริมทรัพย์ เนื่องจากโครงการที่มีพื้นที่ส่วนกลางคุณภาพสูง จะเป็นมูลค่าเพิ่มให้กับอสังหาริมทรัพย์ในระยะยาว ช่วยสร้างความน่าอยู่และดึงดูดผู้ซื้อหรือผู้เช่า

การปฏิบัติตามกฎระเบียบในพื้นที่ส่วนกลางจะช่วยรักษาคุณภาพของพื้นที่ส่วนกลาง เพราะการใช้พื้นที่ส่วนกลางอย่างเหมาะสมและดูแลรักษาความสะอาด ช่วยให้สิ่งอำนวยความสะดวกมีสภาพดีและใช้งานได้นาน ผู้ใช้ต้องเคารพสิทธิของผู้อื่น ด้วยความตระหนักว่าทุกคนในโครงการมี

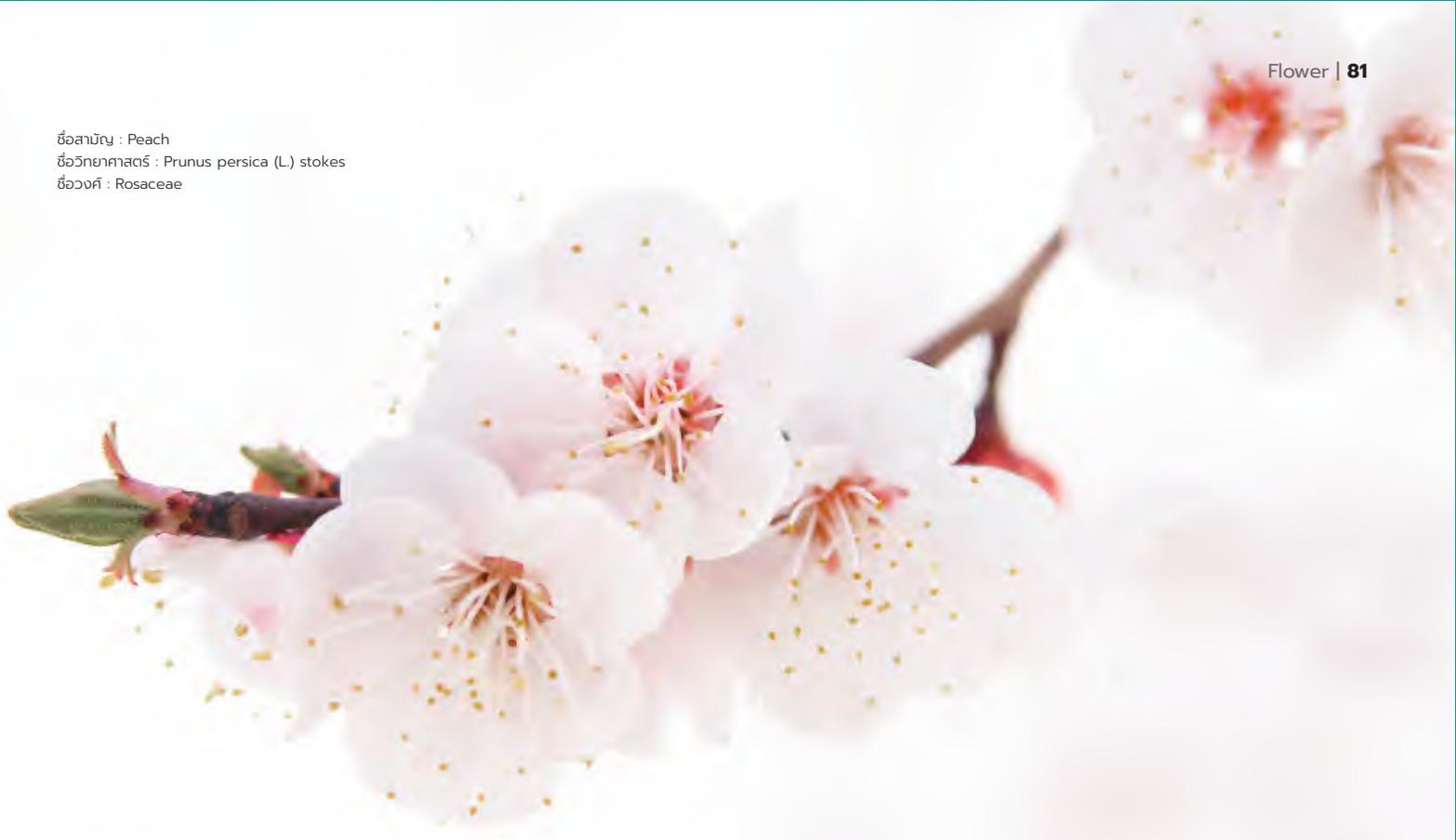
สิทธิ์ใช้พื้นที่ส่วนกลางอย่างเท่าเทียม รวมถึงการจ่ายค่าบำรุงส่วนกลางตามกำหนด การปฏิบัติตามกฎนอกจากจะช่วยป้องกันความขัดแย้งและเสริมสร้างความสามัคคี เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างบรรยากาศที่น่าอยู่

มารยาทพื้นฐานในการใช้พื้นที่ส่วนกลาง ได้แก่ การดูแลความสะอาด เก็บขยะให้เรียบร้อย และหลีกเลี่ยงการทิ้งของเหลือไว้ในพื้นที่ส่วนกลาง การเคารพสิทธิของผู้อื่นด้วยการไม่ยัดพื้นที่ส่วนกลางนานเกินไประยะเวลาโดยไม่จำเป็น หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่รบกวนผู้อื่น การรักษาสภาพพื้นที่และอุปกรณ์ ใช้อุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างระมัดระวัง แจ้งเจ้าหน้าที่เมื่อพบความเสียหายเพื่อป้องกันปัญหาที่อาจลุกลาม ใสใจในกฎระเบียบของโครงการ โดยอ่านและปฏิบัติตามข้อกำหนด เช่น เวลาทำการของฟิตเนสหรือการจองพื้นที่จัดกิจกรรม

การมีมารยาทและน้ำใจต่อกันในการใช้พื้นที่ส่วนกลาง ไม่เพียงแต่ทำให้สมาชิกของโครงการอยู่ร่วมกันได้อย่างสะดวกสบายและมีความสุข แต่ยังเป็นอีกหนึ่งก้าวสำคัญในการร่วมรักษาสิ่งแวดล้อมที่ดีให้ยั่งยืนอีกด้วย

The advantage of having a residence in a high-quality real estate project is that in addition to living in a well-built, quality house in a good society and environment, we will also have access to high-quality common areas. In order for members to be able to use common areas together conveniently, respecting the rules of living together and having good manners in using common areas is very important, which everyone must be aware of and strictly practice together.

ชื่อสามัญ : Peach
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : Prunus persica (L.) Stokes
 ชื่อวงศ์ : Rosaceae



PEACH BLOSSOM

ดอกท้อ

ดอกท้อ เป็นดอกไม้ที่มีความงดงามและมีความหมายเชิงสัญลักษณ์ที่ลึกซึ้งในวัฒนธรรมของหลายประเทศในเอเชีย โดยเฉพาะจีน ญี่ปุ่น และเกาหลี ซึ่งดอกท้อไม่เพียงแต่เป็นตัวแทนของความสวยงาม แต่ยังแฝงด้วยคุณค่าทางจิตใจและความเชื่อในแง่มงคล

ต้นท้อเป็นไม้เมืองหนาวที่มีถิ่นกำเนิดในประเทศจีน เป็นไม้พุ่มผลัดใบ อยู่ในสกุล Prunus ซึ่งเป็นสกุลเดียวกันกับซากุระ, บ๊วย, เชอร์รี่ หรือนางพญาเสือโคร่ง และบ้านเราเองก็มีการปลูกท้อเช่นกันในพื้นที่ทางภาคเหนือที่มีอากาศเย็น โดยจะขึ้นได้ดีในพื้นที่ที่มีความสูงตั้งแต่ 3,000 ฟุตขึ้นไป และมีอุณหภูมิเฉลี่ยที่ 10 องศาเซลเซียส เป็นพืชที่ทนแล้งได้ดี ลักษณะของใบเป็นไม้ใบเดี่ยว เรียงสลับคล้ายรูปหอก ลักษณะของผลลูกท้อเป็นผลสดเมล็ดเดี่ยว มีขนปกคลุมทั่วบริเวณผิว ก่อนออกผลก็จะเป็นช่วงที่ต้นท้อออกดอกงามสะพรั่ง

ดอกท้อเป็นดอกเดี่ยว ออกเป็นกระจุก กลีบดอก 5 กลีบ กลีบเลี้ยง 5 กลีบ มีสีขาว สีชมพู สีแดง มีลักษณะคล้ายหยดน้ำตา ดอกท้อจะบานในช่วงกลางเดือนมีนาคม-ต้นเมษายน

ในวัฒนธรรมเอเชีย ดอกท้อเป็นสัญลักษณ์แห่งความรักและความสุข โดยเฉพาะในความสัมพันธ์ระหว่างคู่รัก เป็นตัวแทนเชื่อมโยงกับความ

รักที่บริสุทธิ์และสวยงาม มักถูกนำมาใช้ในงานเฉลิมฉลอง อาทิ งานแต่งงาน นอกจากนี้ ความสวยงามของดอกท้อมักปรากฏในวรรณกรรมจีนและงานศิลปะภาพเขียน ในวัฒนธรรมจีนดอกท้อจะถูกนำมาใช้ในเทศกาลตรุษจีนและวันปีใหม่ เพื่อแสดงถึงการเริ่มต้นใหม่และความเจริญรุ่งเรือง การตกแต่งดอกท้อภายในบ้านยังถือเป็นการดึงดูดโชคลาภและความสุข ดอกท้อจึงถือเป็นสัญลักษณ์แห่งการเริ่มต้นใหม่ ความรัก ความหวัง และความสุข

นอกจากดอกที่สวยงามและเป็นมงคล ลูกท้อยังจัดเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์และนิยมรับประทานกันทั่วโลก ลูกท้อยังเป็นสัญลักษณ์แทนความหมายถึงชีวิตที่ยืนยาว คนจีนเชื่อว่าสามารถป้องกันสิ่งชั่วร้าย ภูตผีปีศาจจะไม่รบกวน ชาวจีนถือต้นท้อว่าเป็นต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ ตามตำนานกล่าวว่าต้นท้อเป็นไม้สวรรค์ สามพันปีผลท้อจึงจะสุกครั้งหนึ่ง ใครได้กินจะมีอายุยืนยาวและไม่ตาย

Peach blossom is a beautiful flower with deep symbolic meaning in the cultures of many Asian countries, especially China, Japan and Korea. Peach blossoms not only represent beauty but also have spiritual value and auspicious beliefs. The beauty of peach blossoms is often featured in Chinese literature and paintings. In Chinese culture, peach blossoms are used during the Chinese New Year to symbolize new beginnings and prosperity.

อ้างอิง:
<https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%97%E0%B9%89%E0%B8%AD>
https://www.picturethisai.com/th/language-flower/Prunus_persica.html

SUPALAI PASAK RESORT HOTEL & SPA

“ที่สุดของ 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.



สำรองห้องพักและสัมมนา

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

ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

 www.supalaipasakresort.com
 pasak@supalai.com
 Supalai Pasak Resort & Spa
 @supalaipasakresort

โปรโมชั่น

จ่าย 1,000.-

รับ 150.-

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



TISCO My Wealth

เลือกเปิดได้ทั้งบัญชีกองทุนรวม
หรือบัญชีเงินฝากออนไลน์

ใหม่!

เปิด 2 บัญชี
พร้อมกันได้เลย

บัญชีเงินฝากออนไลน์
TISCO e-Savings

บัญชี
กองทุนรวม



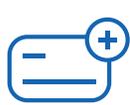
✓ **ง่าย**

กรอกข้อมูลเปิดบัญชี
ทั้งบัญชีเงินฝาก และบัญชีกองทุนรวม
ได้พร้อมกัน

✓ **สะดวก**

เมื่อเปิดบัญชีกองทุนรวมพร้อมบัญชีเงินฝาก จะสามารถใช้
บัญชีเงินฝากนี้เพื่อหักค่าซื้อหน่วยลงทุน/รับเงินค่าขายคืน
หน่วยลงทุนและรับเงินปันผลของบัญชีกองทุนได้

ง่าย ๆ เพียง 4 ขั้นตอน

1 
เลือกผลิตภัณฑ์
ที่จะสมัครใช้บริการ

2 
กรอกข้อมูล
ประกอบการเปิดบัญชี

3 
รอการติดต่อกลับ
จากเจ้าหน้าที่ธนาคาร

4 
รับแจ้งผลอนุมัติ
การเปิดบัญชีทาง SMS



ดาวน์โหลด
แอปพลิเคชัน

SUPALAI

sense

KHAO RANG PHUKET

Step into a dimension
where perfection
is simple

Pet Friendly Condo In Phuket
Fully Furnished

1 Bedroom - 1 Bedroom Plus - 2 Bedrooms
Room sizes range from 35 - 73 sq.m.

Prices start from **2.79 MB.**

Only **1 km** from **Old Town Phuket.**

 Supalai

 supalai.com

 Supalai

 @supalai

 Supalaiplc

 Supalai

 1720

ข้อมูลโครงการ
Scan Here

CERTIFIED
ISO 9001

CERTIFIED
ISO 9001

อำนาจการออกแบบและก่อสร้างโดย ดร.ประทีป ตั้งทับทิมธรรม ส.ท.บ. (เกียรติคุณ) จุฬาลง. M.Arch. (Hons) Housing) U. of Illinois และวิทยาศาสตร์คอมพิวเตอร์บัณฑิตศึกษาด้านวิศวกรรมพัฒนา
อสังหาริมทรัพย์ ธรรมศาสตร์ • เจ้าของโครงการ บริษัท สุภาลัย จำกัด (มหาชน) 1011 อาคารสุภาลัย แกรนด์ ทาวเวอร์ ถ.พหลโยธิน แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10120 • ประธานกรรมการ
บริหาร ดร.ประทีป ตั้งทับทิมธรรม กุมภค-เบี่ยน 1,955.66 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,953.05 ล้านบาท) • โครงการสุภาลัย เซนส์ เวิร์ก สเปซ ที่ตั้ง ตำบลตลาดใหญ่ อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต พื้นที่
โครงการรวมทั้งหมดประมาณ 3-2-51.4 ไร่ โฉมแปลงที่ 3285, 3463 เลขที่ดิน 39, 260 หน้าสำรวจที่ดิน 477 และ 503 ที่ดินไม่มีการผูกพัน อาคารชุดพักอาศัยสูง จำนวน 2 อาคาร (อาคาร A 9
ชั้น P ตั้งชั้น 8 ไม่รวมคานาฝ้า จำนวน 105 ยูนิต *ยูนิตพิเศษสำหรับเลี้ยงสัตว์อยู่ที่อาคาร A, อาคาร B 8 ชั้นจำนวน 116 ยูนิต) • โครงการอยู่ระหว่างดำเนินการขออนุญาตและขออนุญาต
สิ่งแวดล้อม (EIA) • ใบอนุญาตก่อสร้างอยู่ระหว่างการดำเนินการขออนุญาตและขออนุญาตอาคารชุดเป็นการก่อสร้างแล้วเสร็จ • เริ่มก่อสร้างประมาณปลายปี 2567 คาดว่าจะแล้วเสร็จ ปลายปี
2569 • ภาพทั้งหมดเป็นภาพจำลองโครงการ • ข้อมูลรายละเอียดและข้อความในเอกสารต่างๆ ในฉบับนี้ อาจเปลี่ยนแปลงโดยมิได้แจ้งให้ทราบล่วงหน้า *เงื่อนไขเป็นไปตามบริษัทฯ กำหนด

